

تأثير برنامج لتحسين المهارات العقلية وعلاقتها بالأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة

أ.د/جمال السيد احمد رمضان الجسمي (*)

أ.د/مجدى احمد شوقي محمد (**)

م.د/ محمود علي محمد علي (***)

مقدمة البحث

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه واصبح يرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، فمعظم الأنشطة الرياضية تعتمد اساسا علي مستوى الناشئين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وتشكل هذه النواحي حاله الرياضي التدريبية التي يجب ان تتوافر لديه لأن هذه العوامل تؤثر علي الأداء اثناء التدريب والمنافسات ، الأمر الذي يسهم بدوره في تطور الأداء الرياضي والوصول الي المستويات الرياضية العليا والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويعتبر **التدريب العقلي** احد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر احد الطرق المستحدثة لتطوير المهارات العقلية للوصول للاعب الي درجة عالية من تركيز الانتباه والتحكم في الإنفعالات والشعور بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل توقع افضل للأداء (٨١:١٦)

ويعتبر **الإسترخاء** أحد المهارات العقلية الهامة لأي رياضي يأمل ان يرتقي بمستوي ادائه ويحقق افضل مستوي حيث تساعد مهارات الأسترخاء علي مواجهة الضغوط النفسية والقلق الجسمي والمعرفي والشك في قدراته والأفكار السلبية وفي المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء (٤:٦٤٧)

ويشير **مصطفى باهي وسمير جاد (٢٠٠٤م)**: الي ان التصور العقلي يساعد علي تحسين التركيز وبناء الثقة في النفس والتفكير الإيجابي ويساعد علي السيطرة علي الإنفعالات ومواجهة المظاهر النفسية السلبية وتطوير استراتيجيه اللعب وممارسة المهارات الرياضية ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة (٢٠: ١١٨-١٢٢)

(*) استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(**) استاذ ورئيس قسم رياضات المضرب الاسبق بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(***) مدرس مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة

وييري محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): أن تحقيق الأنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي التي من اهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه حيث تعتبر مهارات الانتباه احدي المهارات العقلية الهامة للاداء الناجح (١٧:٢٤٧)

لذا يشير كل من محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١م)، جيمس تانجكو دونج Games **tangkudung** (٢٠١٩م) أن العلاقة بين الجانب النفسي والأداء البدني موضع اهتمام المدربين والرياضيين وكذلك علماء النفس الرياضي حيث ادركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب الناشئين في المواقف المختلفة اثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، فالأهتمام بالجانب النفسي والعقلي في المجال الرياضي يعمل علي إعداد الناشئين لخوض المنافسات، ويشمل علي كل جوانب المنافسة من تصور مهارات وتتابع وتسلسل الحركة والمواقف المتغيرة اثناء المباراة ، بجانب جميع ابعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، لذلك يجب ان يعد الناشئ لمواجهة تلك المواقف، وكذلك أن يمتلك الناشئ القدرة علي تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل اداء المنافس وذلك لا يأتي إلا عن طريق اكتساب الناشئين للمهارات النفسية والعقلية وتطبيق تلك المهارات داخل الملعب ، لذلك فإن التدريب علي المهارات النفسية والعقلية يعد جزءا لا يتجزأ من التدريب الرياضي (١٦ : ٣٠-٣١)، (٢٤:٧٢)

ويضيف جوشو لآندي **Goshua landy** (٢٠٢١م) أن التدريب علي المهارات النفسية والعقلية يمثل احد الأبعاد الهامة في التدريب الرياضي والتي من خلالها يمكن الوصول بالرياضي الي المستويات العليا اذ يشكل عامل هام في تعليم وتطوير المهارات الرياضية المختلفة (٢٥:٥١)

ويوضح محسن اسماعيل ابراهيم (٢٠١٨م) أن رياضة تنس الطاولة من الرياضات المدرجة على برنامج الألعاب الأولمبية، وتأخذ حيزا كبيرا من المتابعة الجماهيرية وتعد من الرياضات الشعبية في غالبية الدول، لما لها من فوائد جسمية متعددة، فهي تساعد على زيادة مرونة ورشاقة الجسم، وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية، ومن مميزات أيضا أنها تساعد على تركيز الانتباه، وتزيد القدرة على تلبية واتخاذ القرارات السريعة وفق ما يتطلبه موقف اللعب، وتلك المهارات والقدرات تقيد ممارستها في حياتهم اليومية فضلا عن فوائدها الترويحية الأخرى الكثيرة المتعددة، أما على المستوى التنافسي فان اتقان المهارات الأساسية يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الفوز ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة بهذه اللعبة على المستوى العالي، فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات (١٥ : ٦٣-٦٤)

وفي هذا الصدد يري ابو العلا احمد عبدالفتاح (٢٠١٨م): أن التدريب الرياضي يعتبر هو القاعدة الأساسية لجميع الأنشطة الرياضية بما في ذلك رياضة تنس الطاولة وذلك لما له من اهمية بالغة في

المنافسات الخاصة بالدورات الرياضية والبطولات العالمية ، كما ان الفوز الرياضي يعد مظهرا من مظاهر التقدم الحضاري للشعوب المختلفة (٨:١)

مشكلة البحث

أن التدريب الرياضي على مهارات تنس الطاولة او الاعداد البدني والفني لها يحتم علينا من مواقف متغيرة تفرض ضرورة العمل على زيادة القدرة على تركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور العقلي وسرعة الاستجابة وردود الأفعال وحسن التصرف تبعاً للظروف المختلفة اثناء الاداء وتوضح أهمية الجانب العقلي لما يتطلبه الاداء المهاري من مزيج دقيق وتوافق وسرعة اتخاذ القرار.

و المشكلة التي تواجه الرياضي اليوم هو حاجته الي اعداد عقلي جيد حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي، بل حاجته إلى المهارات العقلية وكيفية مواجهة الضغوط النفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية

وبالرغم من تعدد الدراسات التي أجريت في مجال رياضة تنس الطاولة واتخذت محاور مختلفة اسهاما لرفع المستوي وتطويرها، الا ان هناك ندرة وافتقار في البحوث والدراسات التي تناولت الجانب النفسي في تنس الطاولة على الرغم من أهميته النظرية والتطبيقية كما ظهر في العديد من مجالات أنشطة رياضية أخرى.

وقد لاحظ الباحث ان البرامج التدريبية الموضوعة في مجال تدريب تنس الطاولة تخلو من الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في تطوير مستوي الاداء لناشئ تنس الطاولة، كما انه ليس لدي الكثير من المدربين معلومات كافية في هذا المجال لتساعدهم علي التنمية والارتقاء بهذا الجانب المهم لدي الناشئين مما أدى إلى قلة المساهمة الفعالة في المجال الدولي.

وفي هذا الصدد يري محمد العربي (٢٠٠١م) ان التدريب العقلي من الوسائل الهامة في علم النفس الرياضي حيث يعمل علي زيادة القدرة على التنبؤ وتوقع أي موقف اثناء المنافسة أو بعده في المنافسات القادمة، والي عدم التأثير علي الاداء سواء بواسطة القلق أو الضغط العصبي والتوتر، كما يساعد التدريب العقلي علي الشعور بالثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل علي توقع أفضل للأداء الجيد ويقدم اجراءات ووسائل معرفية تعمل على امداد الناشئين بالطرق المناسبة في التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول الي مستوي افضل ويساعد علي زيادة القدرة علي التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم (٣٢:١٧)

ويشير محمد العربي وعبد النبي الجمال (٢٠٠١م): أن العلاقة بين الجانب العقلي والاداء البدني اصبحت مثار اهتمام المدربين والرياضيين ويتوقف نجاح الناشئ أو فشله في نوع النشاط الممارس علي مدى التوافق بين القدرات البدنية مثل السرعة والقوة والقدرة والتوافق والتوازن وغيرها، والنواحي المهارية

والخططية مثل الضربات الهجومية والدفاعية، وضربات الارسال والدورات وغيرها وبين القدرات العقلية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه (٢٧:١٦)

بالإضافة الى ما سبق ذكره لاحظ الباحث أن التعديل من حين إلى آخر في قانون رياضة تنس الطاولة بهدف زيادة سرعة الأداء وتحسينه وزيادة درجة الاثارة والمتعة فإنه قد يصاحب ذلك في بعض الاحيان لاعبي تنس الطاولة درجة عالية من الانفعال والتوتر مما قد يؤثر على مستوى الاداء الرياضي سلبياً وهذا قد يجعل الناشئ يلعب النقاط الفاصلة ويخفق فيها وارتكابه اخطاء في غير توقيتاتها.

مما يؤكد علي اهمية هذا البحث في كونه حلقة تربط ما بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني وذلك عن طريق ادخال تغيير جوهري في طريقة التدريب الا وهي استخدام القدرات العقلية والبدنية لتحسين الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

كما يمكن أن تسهم نتائج هذا البحث في ايجاد حلول عملية لمشكلة التوتر والقلق من المنافسات والمباريات في رياضة تنس الطاولة وتفيد ايضاً نتائج هذا البحث في حالة تحقيق لأهدافه في مساعدة المدرب في وضع برامج تدريب عقلي علي اسس علمية تسهم في رفع مستوى الاداء المهاري لرياضة تنس الطاولة

أهمية البحث

*تتبع اهمية الدراسة النظرية من خلال دراسة العلاقة بين المهارات العقلية والأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

*إلقاء مزيد من الضوء علي موضوع المهارات العقلية.

أهداف البحث

يهدف البحث الى بناء برنامج مقترح لتحسين المهارات العقلية والتعرف على اثره علي:

*تحسين المهارات العقلية قيد البحث(الأسترخاء-التصور العقلي-تركيز الأنتباه) لناشئ تنس الطاولة

*تطوير الأداء المهاري علي بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئ تنس الطاولة.

*تأثير البرنامج العقلي علي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة

فروض البحث:

*توجد فروق ذات دلالة احصائية ومعدل تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المهارات العقلية والأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

* توجد فروق ذات دلالة احصائية ومعدل تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من المهارات العقلية والأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة

*توجد فروق ذات دلالة احصائية ومعدل تحسن حدث بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المهارات العقلية والأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية لناشئ تنس الطاولة.

مصطلحات البحث

المهارات العقلية(*):

براعة اللاعب في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والأنفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

الدراسات المرجعية:

قام الباحث بعرض عدد من الدراسات في حدود ما امكن الحصول عليه من الدراسات العربية والأجنبية والتي افادت الدراسة الحالية وقد حرص الباحث في عرضه للدراسات المرجعية من الاقدم للاحدث.

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

١- سهير طلعت (٢٠٠٤م) (١٢): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس تهدف الي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوى الأداء البدني والمهاري لممارتي الإرسال ورد الإرسال وعلي تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء-التصور العقلي-تركيز الإنتباه) ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بالكلية،

المنهج التجريبي وأسفرت النتائج رفع مستوى اداء القدرات البدنية الخاصة وتحسين دقة وتطوير مستوى الأداء المهاري لممارتي البحث،تنمية المهارات العقلية قيد البحث، ارتفاع معدلات التغيير بين القياسات القبلي والبعدي في كل من القدرات البدنية ودقة ومستوي الأداء المهاري لممارتي البحث.

٢- أسماء عبدالفتاح (٢٠١٧م) (٥):فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز العارضان مختلفتا الأرتفاع في الجمباز وتهدف الي التعرف علي فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز العارضان مختلفتا الأرتفاع في الجمباز، ٣٤ طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق، المنهج التجريبي وأسفرت النتائج توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات العقلية ومهارات مواجهة الضغوط ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي

٣- امانى جمعة (٢٠١٧م) (٨): اثر استخدام بعض استراتيجيات التدريب العقلي علي تطوير الأداء المهاري لدي لاعبي تنس الطاولة يهدف البحث التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير الأداء المهاري (الضربة المستقيمة بوجة المضرب الأمامي والخلفي والضربة الساحقة بوجة المضرب الأمامي والخلفي)، ١٧ ناشئ المنهج التجريبي واسفرت النتائج اثر البرنامج التدريبي باستخدام بعض استراتيجيات التدريب العقلي تأثيرا ايجابيا علي تطوير مستوى اداء بعض المهارات العقلية قيد البحث وتأثيرا ايجابيا علي تطوير الأداء المهاري قيد البحث

٤- امانى السمرى (٢٠٢١م) (٧): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مستوى الأداء المهاري لناشئات هوكي الميدان يهدف البحث الي التعرف علي اثر وفاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي التدفق النفسي ومستوي الأداء المهاري لناشئات هوكي الميدان، ٣٥ لاعبة تحت ١٩ سنة، المنهج التجريبي واسفرت النتائج توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في المهارات العقلية قيد البحث علي التدفق النفسي ومستوي الأداء المهاري لناشئات هوكي الميدان

ثانيا: الدراسات المرجعية الأجنبية:

٥- هيجينيو غونزاليس (٢٠١٧م) (٢٣): اختلافات القدرة العقلية في لاعبي تنس الطاولة حسب العمر يهدف البحث الي معرفة اذا كان هناك اختلاف في القدرة العقلية لرياضيين تنس الطاولة اعتمادا علي الفئة العمرية ، ١٣٣ لاعب تنس طاولة من جميع انحاء اسبانيا، المنهج التجريبي واسفرت النتائج مستويات اعلي لدي لاعبي تنس الطاولة الشباب في ممارسة التصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي الإيجابي

٦- يان لو مانسيك (٢٠١٧م) (٢٧): الإجهاد العقلي يغير سرعة ودقة الكرة في تنس الطاولة يهدف البحث الي تقييم آثار الإجهاد العقلي والعضلي علي اداء تنس الطاولة، المنهج التجريبي اظهرت النتائج ان كلا من الإرهاق العقلي والعضلي يضعفان اداء تنس الطاولة بشكل كبير وبالتالي يجب علي المدربين مراعاة الحالة البدنية والعقلية للاعبين تنس الطاولة لتحسين الأداء
وجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

١- التاكيد من ان موضوع البحث الحالي لم يتم التطرق اليه من قبل الباحثين السابقين.

٢- اختيار عينه البحث ووسائل جمع البيانات وما يتلائم مع طبيعه الدراسة.

٣- ساهمت في التعرف علي الاجراءات التي يجب القيام بها قبل واثناء الدراسة.

اجراءات البحث.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته مع طبيعة واجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي تنس الطاولة والمسجلون بسجلات الاتحاد المصري لتنس الطاولة تحت ١٥ سنة والبالغ عددهم ٤٠ لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ٢٠ لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وقد بلغ حجم العينة التجريبية ١٠ لاعبين وقد بلغ حجم المجموعة الضابطة ١٠ لاعبين وتم اختيار عدد ٥ لاعبين عشوائياً لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح عينة تجربة البحث الأساسية ٢٥ لاعب.

جدول (١)

الإجمالي	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية	
٢٥ ناشئ	٥ ناشئين	٢٠ ناشئ	
		(١٠)	(١٠)
	نادي العاملين بجامعة الزقازيق	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية
		نادي السكة	نادي الشرقية

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة قيد الدراسة (التكافؤ)

$$1n = 2n = 10$$

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الارسل بوجه المضرب الأمامي	تجريبية	٣٢,٥٠٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠	٤٦,٥٠	١٠١,٥٠	٠,٢٦٨	غير دالة
	ضابطة	٣٢,٩٠٠	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠				
الارسل بوجه المضرب الخلفي	تجريبية	٣٤,٧٠٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠	٣٥,٠٠	٩٠,٠٠	١,١٤٣	غير دالة
	ضابطة	٣٦,٣٠٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠				
الضربة المستقيمة أمامي	تجريبية	٢٢,٤٠٠	٩,٨٥	٩٨,٥٠	٤٣,٥٠	٩٨,٥٠	٠,٤٩٩	غير دالة
	ضابطة	٢٣,٠٠٠	١١,١٥	١١١,٥٠				
الضربة المستقيمة خلفي	تجريبية	٢٢,٥٠٠	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠	٤٧,٥٠	١٠٢,٥٠	٠,١٩٦	غير دالة
	ضابطة	٢٢,٢٠٠	١٠,٢٥	١٠٢,٥٠				

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة ، مما يدل على أن هناك تكافؤ بين ناشئي المجموعتين في هذه المتغيرات قيد الدراسة .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- استمارات تسجيل البيانات

أ- استمارات لتفريغ وتسجيل البيانات الشخصية ومعدلات متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) قيد البحث

ب- استمارة تفريغ وتسجيل نتائج اختبار الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث

ج- استمارة تفريغ وتسجيل نتائج الاختبارات للمهارات العقلية قيد البحث

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١- جهاز قياس الطول (سم) والوزن (كجم)

٢- منضدة تنس طاولة قانونية

٣- مضارب تنس طاولة

٤- كرات تنس طاولة

٥- ساعة إيقاف

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية علي مجموعة من لاعبي تنس الطاولة تحت سن ١٥ سنة ومن خارج العينة الأساسية والبالغ عددهم (٥) لاعبين ومن اهم اهداف هذه الدراسة التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق البحث.

١- حساب المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد الدراسة

أولاً : حساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة

جدول (٣)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات التي تقيس (المهارات العقلية ،
المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة) قيد الدراسة

$$n = 5$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢س	١ع	١س			
*٠,٩٨٢	٣,٥٦٤	٤٩,٢٠٠	٤,٠٨٧	٤٨,٨٠٠	درجة	القدرة على الإسترخاء	
*٠,٩١٣	١,٠٠٠	١٦,٠٠٠	١,٠٩٥	١٥,٨٠٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي
*٠,٩٥٩	١,٠٠٠	١٦,٠٠٠	١,٣٠٤	١٥,٨٠٠	درجة	التصور السمعي	
*٠,٩٢١	١,٠٩٥	١٦,٨٠٠	١,١٤٠	١٦,٦٠٠	درجة	الإحساس الحركي	
*٠,٩٨٠	١,٥١٧	١٦,٦٠٠	١,٨١٧	١٦,٤٠٠	درجة	الحالة الإنفعالية	
*٠,٩٦٣	١,٥١٧	١٦,٤٠٠	١,٦٤٣	١٦,٢٠٠	درجة	القدرة علي التحكم	
*٠,٩٨١	٥,٣١٠	٨١,٨٠٠	٦,٦١١	٨٠,٨٠٠	درجة	الدرجة الكلية للتصور العقلي	
*٠,٩٩١	٢,٤٠٨	١١,٦٠٠	٢,٧٠٢	١١,٤٠٠	درجة	اختبار شبكة تركيز الانتباه	
*٠,٩٧٤	٣,٦٧٤	٣٣,٠٠٠	٣,٩١٢	٣٢,٦٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الأمامي	المهاري الأداء
*٠,٩٨٦	٣,٨٩٩	٣٣,٨٠٠	٤,٤٥٠	٣٣,٤٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي	
*٠,٩٨٠	٢,٠٧٤	٢٣,٦٠٠	٢,١٩١	٢٣,٤٠٠	درجة	الضربة المستقيمة أمامي	
*٠,٩٧٧	١,٧٨٩	٢٢,٨٠٠	٣,٠٣٣	٢٢,٢٠٠	درجة	الضربة المستقيمة خلفي	

* قيمة " ر " الجدولية عند (٣ ، ٠.٠٥) = ٠.٩٠٠

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في كل من في الإختبارات التي تقيس (القدرات العقلية ، المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة) قيد الدراسة ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات .

ثانياً : حساب معامل الصدق للاختبارات قيد الدراسة :

حساب معامل الصدق بطريقة صدق التمايز

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الإختبارات التي تقيس (المهارات العقلية ، الأداء المهاري) قيد الدراسة ن = ١ = ٢ = ٥

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
القدرة على الإسترخاء	مميزة	٥٥,٨٠٠	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠	١٧,٠٠	*٢,١٩٣	٠,٠٥
	غير مميزة	٤٨,٨٠٠	٣,٤٠	١٧,٠٠				
التصور البصري	مميزة	١٩,٢٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠٠	*٢,٦٦٠	٠,٠٥
	غير مميزة	١٥,٨٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠				
التصور السمعي	مميزة	١٩,٦٠٠	٧,٨٠	٣٩,٠٠	١,٠٠	١٦,٠٠٠	*٢,٤٤٠	٠,٠٥
	غير مميزة	١٥,٨٠٠	٣,٢٠	١٦,٠٠				
الإحساس الحركي	مميزة	٢٠,٠٠٠	٧,٩٠	٣٩,٥٠	٠,٥٠٠	١٥,٥٠٠	*٢,٥٢٢	٠,٠٥
	غير مميزة	١٦,٦٠٠	٣,١٠	١٥,٥٠				
الحالة الإنفعالية	مميزة	٢١,٠٠٠	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠٠	*٢,٦٣٥	٠,٠٥
	غير مميزة	١٦,٤٠٠	٣,٠٠٠	١٥,٠٠				
القدرة علي التحكم	مميزة	٢٠,٠٠٠	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠	١٧,٠٠٠	*٢,٢٢٧	٠,٠٥
	غير مميزة	١٦,٢٠٠	٣,٤٠	١٧,٠٠				
الدرجة الكلية للتصور العقلي	مميزة	٩٩,٨٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠٠	*٢,٦١١	٠,٠٥
	غير مميزة	٨٠,٨٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠				
اختبار شبكة تركيز الانتباه	مميزة	١٥,٢٠٠	٧,٣٠	٣٦,٥٠	٣,٥٠	١٨,٥٠٠	*١,٩٨٦	٠,٠٥
	غير مميزة	١١,٤٠٠	٣,٧٠	١٨,٥٠				
المهارات الأساسية لتنس الطاولة	الارسال بوجه المضرب الأمامي	٣٦,٨٠٠	٧,١٠	٣٥,٥٠	٤,٥٠٠	١٩,٥٠٠	*٢,٦٧٦	٠,٠٥
	غير مميزة	٣٢,٦٠٠	٣,٩٠	١٩,٥٠				
الارسال بوجه المضرب الخلفي	مميزة	٣٨,٢٠٠	٧,٢٠	٣٦,٠٠	٤,٠٠٠	١٩,٠٠٠	*٢,٨٣٨	٠,٠٥
	غير مميزة	٣٣,٤٠٠	٣,٨٠	١٩,٠٠				
الضربة المستقيمة أمامي	مميزة	٢٧,٠٠٠	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٢,٠٠٠	١٧,٠٠٠	*٢,٢٥٦	٠,٠٥
	غير مميزة	٢٣,٤٠٠	٣,٤٠	١٧,٠٠				
الضربة المستقيمة خلفي	مميزة	٢٦,٨٠٠	٧,٧٠	٣٨,٥٠	١,٥٠٠	١٦,٥٠٠	*٢,٣٧١	٠,٠٥
	غير مميزة	٢٢,٢٠٠	٣,٣٠	١٦,٥٠				

يتضح من جدول (٤) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الإختبارات التي تقيس المهارات العقلية والأداء المهاري لرياضة تنس الطاولة ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات المجموعة المميزة ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الارتباط البسيط " سبيرمان " .
- ٤- إختبار " مان - ويتني " لحساب دلالة الفروق بين متوسطي الرتب لمجموعتين مجموعتين " مستقلتين "
- ٥- إختبار " Z " لحساب دلالة الفروق بين متوسطي الرتب لمجموعتين مجموعتين " مرتبطتين " .
- ٦- معدل التحسن النسبي (%)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

الفرض الأول :-

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي
لناشئي المجموعة التجريبية في المهارات العقلية قيد الدراسة ن = ١٠

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات
				متعادلة	موجبة	سالبة			
٠,٠٥	*٢,٦٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١	٩	صفر	٤٧,٦٠٠	قبلي	القدرة على الإسترخاء
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				٥٤,٢٠٠		
٠,٠٥	*٢,٦٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١	٩	صفر	١٦,١٠٠	قبلي	التصور البصري
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				١٩,٥٠٠		
٠,٠٥	*٢,٨٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٦,١٠٠	قبلي	التصور السمعي
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				١٩,٧٠٠		
٠,٠٥	*٢,٩١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٦,٨٠٠	قبلي	الإحساس الحركي
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				٢٠,٥٠٠		
٠,٠٥	*٢,٨٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٦,٠٠٠	قبلي	الحالة الإنفعالية
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				٢٠,١٠٠		
٠,٠٥	*٢,٨٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	١٦,٢٠٠	قبلي	القدرة علي التحكم
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				٢٠,٤٠٠		
٠,٠٥	*٢,٨٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	٨١,٢٠٠	قبلي	الدرجة الكلية للتصور العقلي
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				١٠٠,٢٠٠		
٠,٠٥	*٢,٨٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١	٩	صفر	١١,٧٠٠	قبلي	اختبار شبكة تركيز الانتباه
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				١٥,١٠٠		

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة التجريبية في القدرات العقلية ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لتنس الطاولة قيد الدراسة $n = 10$

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات	المهارات الأساسية لتنس الطاولة
				متعادلة	موجبة	سالبة				
٠,٠٥	*٢,٦٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١	٩	صفر	٣٢,٥٠٠	قبلي	الارسال بوجه	
		٤٥,٠٠	٥,٠٠				٣٩,٢٠٠	بعدي	المضرب الأمامي	
٠,٠٥	*٢,٨١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	٣٤,٧٠٠	قبلي	الارسال بوجه	
		٥٥,٠٠	٥,٥٠				٤٠,٩٠٠	بعدي	المضرب الخلفي	
٠,٠٥	*٢,٨٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	٢٢,٤٠٠	قبلي	الضربة المستقيمة	
		٥٥,٠٠	٥,٥٠				٢٨,٨٠٠	بعدي	أمامي	
٠,٠٥	*٢,٨٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	٢٢,٥٠٠	قبلي	الضربة المستقيمة	
		٥٥,٠٠	٥,٥٠				٢٨,٨٠٠	بعدي	خلفي	

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي .

جدول (٧)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في كل من (المهارات العقلية ، المهارات الأساسية لتنس الطاولة) $n = 10$

معدل التحسن (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
٪١٣,٩	٦,٦٠	٥٤,٢٠٠	٤٧,٦٠٠	درجة	القدرة على الإسترخاء	التصور العقلي
٪٢١,١	٣,٤٠	١٩,٥٠٠	١٦,١٠٠	درجة	التصور البصري	
٪٢٢,٤	٣,٦٠	١٩,٧٠٠	١٦,١٠٠	درجة	التصور السمعي	
٪٢٢	٣,٧٠	٢٠,٥٠٠	١٦,٨٠٠	درجة	الإحساس الحركي	
٪٢٥,٦	٤,١٠	٢٠,١٠٠	١٦,٠٠٠	درجة	الحالة الإنفعالية	
٪٢٥,٩	٤,٢٠	٢٠,٤٠٠	١٦,٢٠٠	درجة	القدرة علي التحكم	
٪٢٣,٤	١٩,٠٠	١٠٠,٢٠٠	٨١,٢٠٠	درجة	الدرجة الكلية للتصور العقلي	
٪٢٩,١	٣,٤٠	١٥,١٠٠	١١,٧٠٠	درجة	اختبار شبكة تركيز الانتباه	المهارات الأساسية لتنس الطاولة
٪٢٠,٦	٦,٧٠	٣٩,٢٠٠	٣٢,٥٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الأمامي	
٪١٧,٩	٦,٢٠	٤٠,٩٠٠	٣٤,٧٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي	
٪٢٨,٦	٦,٤٠	٢٨,٨٠٠	٢٢,٤٠٠	درجة	الضربة المستقيمة أمامي	
٪٢٨	٦,٣٠	٢٨,٨٠٠	٢٢,٥٠٠	درجة	الضربة المستقيمة خلفي	

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة التجريبية في كل من (القدرات العقلية ، المهارات الأساسية لتنس الطاولة) ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية

الفرض الثاني :-

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي
لناشئي المجموعة الضابطة في المهارات العقلية قيد الدراسة

ن = ١٠

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات
				متعادلة	موجبة	سالبة			
غير دالة	٠,٣٥٢	٢٠,٥٠	٤,١٠	٢	٣	٥	٤٤,٣٠٠	قبلي	القدرة على الإسترخاء
		١٥,٥٠	٥,١٧				٤٤,٦٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,٣٦٠	٢٤,٠٠	٤,٨٠	صفر	٥	٥	١٥,٨٠٠	قبلي	التصور البصري
		٣١,٠٠	٦,٢٠				١٦,٢٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,٧٤٤	٧,٠٠	٢,٣٣	٤	٣	٣	١٦,٢٠٠	قبلي	التصور السمعي
		١٤,٠٠	٤,٦٧				١٦,٧٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,٢٨٣	١٦,٠٠	٥,٣٣	٢	٥	٣	١٧,١٠٠	قبلي	الإحساس الحركي
		٢٠,٠٠	٤,٠٠				١٧,٣٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,١٧٣	١٣,٠٠	٤,٣٣	٣	٤	٣	١٧,٠٠٠	قبلي	الحالة الإنفعالية
		١٥,٠٠	٣,٧٥				١٧,١٠٠	بعدي	
غير دالة	١,١٢١	٧,٥٠	٢,٥٠	٣	٤	٣	١٦,٦٠٠	قبلي	القدرة علي التحكم
		٢٠,٥٠	٥,١٣				١٧,١٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,٦٣١	١٣,٥٠	٣,٣٨	٢	٤	٤	٨٢,٧٠٠	قبلي	الدرجة الكلية للتصور العقلي
		٢٢,٥٠	٥,٦٣				٨٤,٤٠٠	بعدي	
غير دالة	٠,٣٥٩	١٩,٥٠	٤,٨٨	١	٥	٤	٩,٦٠٠	قبلي	اختبار شبكة تركيز الانتباه
		٢٥,٥٠	٥,١٠				٩,٨٠٠	بعدي	

التصور العقلي

يتضح من جدول (٨) أنه لا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات

القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة الضابطة في القدرات العقلية قيد الدراسة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لناشئي

المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لتتنس الطاولة قيد الدراسة

ن = ١٠

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات
				متعادلة	موجبة	سالبة			
٠,٠٥	*٢,٥٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢	٨	صفر	٣٢,٩٠٠	قبلي	الارسال بوجه المضرب الأمامي
		٣٦,٠٠	٤,٥٠				٣٦,٥٠٠	بعدي	
٠,٠٥	*٢,٣٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣	٧	صفر	٣٦,٣٠٠	قبلي	الارسال بوجه المضرب الخلفي
		٢٨,٠٠	٤,٠٠				٣٨,٥٠٠	بعدي	
٠,٠٥	*٢,٨٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	صفر	١٠	صفر	٢٣,٠٠٠	قبلي	الضربة المستقيمة أمامي
		٥٥,٠٠	٥,٥٠				٢٥,٦٠٠	بعدي	
٠,٠٥	*٢,٠٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥	٥	صفر	٢٢,٢٠٠	قبلي	الضربة المستقيمة خلفي
		١٥,٠٠	٣,٠٠				٢٤,١٠٠	بعدي	

المهارات الأساسية لتتنس الطاولة

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي .

جدول (١٠)

مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في كل من (المهارات العقلية ، المهارات الأساسية لتنس الطاولة)

$$ن = ١٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدّل التحسن (%)
القدرة على الإسترخاء					
	درجة	٤٤,٣٠٠	٤٤,٦٠٠	٠,٣٠	٠,٧%
التصور العقلي	التصور البصري	١٥,٨٠٠	١٦,٢٠٠	٠,٤٠	٢,٥%
	التصور السمعي	١٦,٢٠٠	١٦,٧٠٠	٠,٥٠	٣,١%
	الإحساس الحركي	١٧,١٠٠	١٧,٣٠٠	٠,٢٠	١,٢%
	الحالة الإنفعالية	١٧,٠٠٠	١٧,١٠٠	٠,١٠	٠,٦%
	القدرة علي التحكم	١٦,٦٠٠	١٧,١٠٠	٠,٥٠	٣%
	الدرجة الكلية للتصور العقلي	٨٢,٧٠٠	٨٤,٤٠٠	١,٧٠	٢,١%
اختبار شبكة تركيز الانتباه					
	درجة	٩,٦٠٠	٩,٨٠٠	٠,٢٠	٢,١%
المهارات الأساسية لتنس الطاولة	الارسال بوجه المضرب الأمامي	٣٢,٩٠٠	٣٦,٥٠٠	٣,٦٠	١٠,٩%
	الارسال بوجه المضرب الخلفي	٣٦,٣٠٠	٣٨,٥٠٠	٢,٢٠	٦,١%
	الضربة المستقيمة أمامي	٢٣,٠٠٠	٢٥,٦٠٠	٢,٦٠	١١,٣%
	الضربة المستقيمة خلفي	٢٢,٢٠٠	٢٤,١٠٠	١,٩٠	٨,٦%

يتضح من جدول (١٠) أنه لا يوجد معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة الضابطة في القدرات العقلية ولكن يوجد معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهاري لدى ناشئي المجموعة الضابطة

الفرض الثالث :-

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية قيد الدراسة $1 = 2 = 10$

مستوى الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات
٠,٠٥	*٣,٨٣٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٤,٢٠٠	تجريبية	القدرة على الإسترخاء
				٥٥,٠٠	٥,٥٠	٤٤,٦٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٦٧٧	٥٧,٥٠	٢,٥٠	١٥٢,٥٠	١٥,٢٥	١٩,٥٠٠	تجريبية	التصور البصري
				٥٧,٥٠	٥,٧٥	١٦,٢٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٧٠٦	٥٧,٠٠	٢,٠٠	١٥٣,٠٠	١٥,٣٠	١٩,٧٠٠	تجريبية	التصور السمعي
				٥٧,٠٠	٥,٧٠	١٦,٧٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٧٤٤	٥٦,٠٠	١,٠٠	١٥٤,٠٠	١٥,٤٠	٢٠,٥٠٠	تجريبية	الإحساس الحركي
				٥٦,٠٠	٥,٦٠	١٧,٣٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٤٥٠	٦٠,٠٠	٥,٠٠	١٥٠,٠٠	١٥,٠٠	٢٠,١٠٠	تجريبية	الحالة الإنفعالية
				٦٠,٠٠	٦,٠٠	١٧,١٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٨٧٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٢٠,٤٠٠	تجريبية	القدرة علي التحكم
				٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٧,١٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٨٠٥	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠٠,٢٠٠	تجريبية	الدرجة الكلية للتصور العقلي
				٥٥,٠٠	٥,٥٠	٨٤,٤٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٨٣٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٥,١٠٠	تجريبية	اختبار شبكة تركيز الانتباه
				٥٥,٠٠	٥,٥٠	٩,٨٠٠	ضابطة	

التصور العقلي

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لدى ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات العقلية ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية قيد الدراسة

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لتنس الطاولة قيد الدراسة $1 = 2 = 10$

مستوى الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات
٠,٠٥	*٢,٥١٠	٧٣,٥٠	١٨,٥٠	١٣٦,٥٠	١٣,٦٥	٣٩,٢٠٠	تجريبية	الارسال بوجه المضرب الأمامي
				٧٣,٥٠	٧,٣٥	٣٦,٥٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*١,٩٦٦	٧٩,٥٠	٢٤,٥٠	١٣٠,٥٠	١٣,٠٥	٤٠,٩٠٠	تجريبية	الارسال بوجه المضرب الخلفي
				٧٩,٥٠	٧,٩٥	٣٨,٥٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٢,٦٣٤	٧٠,٥٠	١٥,٥٠	١٣٩,٥٠	١٣,٩٥	٢٨,٨٠٠	تجريبية	الضربة المستقيمة أمامي
				٧٠,٥٠	٧,٠٥	٢٥,٦٠٠	ضابطة	
٠,٠٥	*٣,٣٧٩	٦١,٠٠	٦,٠٠	١٤٩,٠٠	١٤,٩٠	٢٨,٨٠٠	تجريبية	الضربة المستقيمة خلفي
				٦١,٠٠	٦,١٠	٢٤,١٠٠	ضابطة	

المهارات الأساسية لتنس الطاولة

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لدى ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي

جدول (١٣)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (المهارات العقلية ، المهارات الأساسية لتنس الطاولة) ن = ١ = ٢ = ١٠

مُعدل التحسن (%)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
٪٢١,٥	٩,٦٠	٤٤,٦٠٠	٥٤,٢٠٠	درجة	القدرة على الإسترخاء
٪٢٠,٤	٣,٣٠	١٦,٢٠٠	١٩,٥٠٠	درجة	التصور البصري
٪١٨	٣	١٦,٧٠٠	١٩,٧٠٠	درجة	التصور السمعي
٪١٨,٥	٣,٢٠	١٧,٣٠٠	٢٠,٥٠٠	درجة	الإحساس الحركي
٪١٧,٥	٣	١٧,١٠٠	٢٠,١٠٠	درجة	الحالة الإنفعالية
٪١٩,٣	٣,٣٠	١٧,١٠٠	٢٠,٤٠٠	درجة	القدرة علي التحكم
٪١٨,٧	١٥,٨٠	٨٤,٤٠٠	١٠٠,٢٠٠	درجة	الدرجة الكلية للتصور العقلي
٪٥٤,١	٥,٣٠	٩,٨٠٠	١٥,١٠٠	درجة	اختبار شبكة تركيز الانتباه
٪٧,٤	٢,٧٠	٣٦,٥٠٠	٣٩,٢٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الأمامي
٪٦,٢	٢,٤٠	٣٨,٥٠٠	٤٠,٩٠٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي
٪١٢,٥	٣,٢٠	٢٥,٦٠٠	٢٨,٨٠٠	درجة	الضربة المستقيمة أمامي
٪١٩,٥	٤,٧٠	٢٤,١٠٠	٢٨,٨٠٠	درجة	الضربة المستقيمة خلفي

يتضح من جدول (١٣) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياس البعدي لدى ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (المهارات العقلية ، ، المهارات الأساسية لتنس الطاولة) ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية ، حيث كان أكبر مُعدل تحسن نسبي في (اختبار شبكة تركيز الانتباه) بمُعدل يبلغ (٥٤.١٪) ، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (٦.٢٪) وذلك في مهارة (الارسال بوجه المضرب الخلفي) كأحد المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة .

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥، ٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (المهارات العقلية- - الأداء المهاري) لصالح القياس البعدي
يتضح من جدول (٧) وجود معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئي المجموعة التجريبية في كل من المهارات العقلية والأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة.

ويري الباحث ذلك الي ان تدريبات البرنامج المقترح للتدريب العقلي وما اشتمله من تمارين للاسترخاء والتي تكون ساهمت في نوعية وكم وكيف وتطوير الأداء المهاري وبالتالي قلت الأخطاء وتحسن الأداء المهاري الي جانب التحكم في الجهاز العصبي كما انها اكتسبت ناشئ تنس الطاولة الإحساس بالفرق بين القلق والتوتر والاسترخاء العضلي والعقلي كما ان تدريبات تركيز الانتباه في الأداء والتصور العقلي تعمل علي زيادة القوي المحركة للجسم مما يعمل علي دفع الروح المعنوية ويسهم في تحسين الأداء لذلك لا بد من وضع اهداف محددة بدقة يبني عليها التصور لشكل الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي ٢٠٠٢ الي ان التدريب الإسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة علي خفض مستوى التوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف كما ان التصور العقلي يساعد علي استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء انماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

ويري اسامة راتب ٢٠٠٠ ان التفوق في الأداء المهاري يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي التي من اهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من اسماء عبدالفتاح (٢٠١٧م)، امانى جمعة (٢٠١٧م)، امانى السمرى (٢٠٢١م)

حيث اشارت النتائج علي ضرورة الأهتمام بالتدريب علي المهارات الأساسية للتدريب العقلي

(الأسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لما لها من اهمية قصوي تؤثر بصورة ايجابية علي المظاهر النفسية السلبية كالقلق والتوتر وتحسين مستوى الأداء المهاري

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي *توجد فروق ذات دلالة احصائية ومعدل تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المهارات العقلية والأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات العقلية قيد البحث لناشئ تنس الطاولة.

ويرجع الباحث الي عدم إخضاع المجموعة الضابطة لبرنامج التدريب العقلي وما يحتويه من جوانب نفسية ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري قيد البحث لناشئ تنس الطاولة. بينما توجد فروق في مستوى الأداء البدني والمهاري وذلك لأن البرنامج بالنادي ادي الي تنمية النواحي المهارية للاعبين ولم يهتم بالجوانب العقلية.

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئ المجموعة الضابطة في القدرات العقلية قيد البحث بينما وجد تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئ المجموعة الضابطة في الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) الي ان المهارات العقلية يجب ان تسير جنبا الي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وان مهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة وان التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب ان يعمل علي تطوير القدرات البدنية والمهارية الي جانب القدرات العقلية وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة: امانى جمعة (٢٠١٧م)، يان لو مانسيك (٢٠١٧م) منى عادل (٢٠١٨م)،

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي *توجد فروق ذات دلالة احصائية ومعدل تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من القدرات البدنية والأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من خلال جدول (١١، ١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (القدرات العقلية والأداء المهاري) لناشئ تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك الي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي والبدني حيث استطاع اللاعبين من خلال البرنامج تحسين القدرات العقلية وبالتالي اثر ايجابيا علي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.

ويتضح من خلال جدول (١٣) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (القدرات العقلية- الأداء المهاري) كما يتضح تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في هذه النسب .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة: احمد شاكر (٢٠١٢م)، اسماء عبدالفتاح (٢٠١٧م) ، هيجينو غونزاليس (٢٠١٧م)، ايمن النجدي (٢٠٢٠م) ، السيد عبدالجواد (٢٠٢٢م)

وتتفق نتائج الدراسة مع ما اوضحه محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١م) الي ان اهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي انها تساعد اللاعب الي الوصول الي حالة عقلية مثلي والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني.

الأستنتاجات

- (١) اثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا علي تطوير مستوي اداء القدرات العقلية قيد البحث (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وبالتالي ادي الي تحسين مستوي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة. (الإسترخاء ٤٧.٦٠٠) التصور العقلي (التصور البصري ١٦.٠٠٠ - التصور السمعي ١٦.٠٠٠ - الإحساس الحركي ١٦.٨٠٠ - الحالة الإنفعالية ١٦.٠٠٠ - القدرة علي التحكم ١٦.٢٠٠) (تركيز الإنتباه ١١.٧٠٠) بينما بلغت قيمة المتوسطات الحسابية لقياس البعدي لنفس المهارات (الإسترخاء ٥٤.٢٠٠)
- التصور العقلي (التصور البصري ١٩.٥٠٠ - التصور السمعي ١٩.٧٠٠ الإحساس الحركي ٢٠.٥٠٠ الحالة الإنفعالية ٢٠.١٠٠ - القدرة علي التحكم ٢٠.٤٠٠) (تركيز الإنتباه ١٥.١٠٠)
- (٢) اثر البرنامج العقلي تأثيرا ايجابيا علي مستوي الأداء المهاري قيد البحث لناشئ تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامي ٣٢.٥٠٠) (الإرسال بوجه المضرب الخلفي ٣٤.٧٠٠) (الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي ٢٢.٤٠٠) (الضربة المستقيمة خلفي ٢٢.٥٠٠) بينما بلغت قيمة المتوسطات الحسابية لقياس البعدي لنفس المهارات. الإرسال بوجه المضرب الأمامي ٣٩.٢٠٠ - الإرسال بوجه المضرب الخلفي ٤٠.٩٠٠ الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي ٢٨.٨٠٠ - الضربة المستقيمة خلفي ٢٨.٨٠٠

التوصيات:

- ١- ضرورة الإهتمام بالتدريب العقلي لما له من تأثير في تحسين مهارات (القدرة علي الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - مستوي الأداء المهاري)
- ٢- اهمية الدمج والتكامل بين التدريب العقلي والمهاري لتحقيق اقصي إستفادة في تطوير الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة.
- ٣- الإهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الإستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث انه احد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- ٤- اهمية العمل علي تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام والتدريب العقلي بوجه خاص حتي يمكن الإستفادة من معطيات علم النفس الرياضي والتي ثبت صلاحيتها في تطوير وتحسين مستوي الأداء

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابو العلا احمد عبدالفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- اخطاء حمل التدريب) دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢- احمد شاكر (٢٠١٢م): تأثير تطوير بعض الصفات البدنية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها
- ٣- صبحي سالم (٢٠٠٤م): تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة، كلية التربية الرياضية بنين، الإسكندرية
- ٤- اسامة راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والأسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٥- اسماء عبدالفتاح (٢٠١٧م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز العارضتان مختلفتا الأرتفاع في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- امام جابر حسنين (٢٠٠٧م): تأثير تطوير دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية علي الأداء الفني للاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية
- ٧- امانى السمرى (٢٠٢١م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مستوي الأداء المهاري لناشئات هوكي الميدان، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٨- امانى جمعة (٢٠١٧م): اثر استخدام بعض استراتيجيات التدريب العقلي علي تطوير الأداء المهاري لدي لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- اية مشهور (٢٠٠١م): فاعلية برنامج تدريبي للمهارات النفسية علي تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعبي الأسكواش، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ١٠- إيلين وديع وسلوي عز الدين (٢٠٠٢م): المرجع في تنس الطاولة تعليم وتدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ١١- ايمن النجدي (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية علي دقة بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ١٢- سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٤م): برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٧ جامعة الإسكندرية
- ١٣- السيد عبدالجواد (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تدريبي لتحمل القدرة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب تنس الطاولة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ١٤- عامر سعيد الخيكانى (٢٠١٩م): التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٥- محسن اسماعيل إبراهيم (٢٠١٨م): المرجع الحديث في تنس الطاولة، دار المعرفة للطباعة، القاهرة
- ١٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م): التوجيه والإرشاد النفسي في مجال الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ١٩- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم (٢٠٠٩م): علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف، العراق
- ٢٠- مصطفى باهي وسمير جاد (٢٠٠٤م): المدخل الي الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ٢١- مني عادل (٢٠١٨م): اثر برنامج للتصور العقلي علي حالة التدفق النفسي والأداء المهاري لدي لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٢- نادية محمد شوشة (٢٠٠٨م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة، مجلد علوم وفنون الرياضة، مجلد ٢٩، القاهرة

ثانيا: المراجع الأجنبية:

23-Higinio Gonzalez(2017): Differences in mental ability in table tennis players according to age,Sports Science Congress,Universidad International de le Rioja

24-James tang ku dung(2019): mental training publisher:cakrawala cendekia Jakarta state university

25-Joshua landy (2021):self-reflexive fiction and mental tranining,Human kinetics,usa

26-Rangan(2018):The stress soluation:the 4 steps to reset your body ,mind.relationships&purpose,paperback,publisher

27-Yann Le Mansec(2017): Mental stress changes the speed and accuracy of the ball in table tennis Journal of Sports Sciences36(4),University of Nantes