

فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلى لتحسين بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة

*م.د/ هيثم جمال السيد أحمد الجسمى

المقدمة ومشكلة البحث

ينطلب التفوق فى المجال الرياضى التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة، ولكى يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرف بالتأكد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلى والجانب البدنى. (٩ : ٥٧)، وتعتبر الاستراتيجيات العقلية المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الانجاز فى المجال الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، بالإضافة إلى أهميتها فى تحمل الألم فى سبيل الهدف وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات والهدف الرئيسى للاستراتيجيات العقلية هو كيفية التعامل مع الظروف والأحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم فى المواقف المختلفة وتوجيه انتباه اللاعب إلى الواجبات المراد تحقيقها، كما أن هناك العديد من الاستراتيجيات العقلية التى تعد اللاعب للدخول فى المنافسات مثل التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى، وتجزئة الأداء، والكلمات المزاجية للأداء وغيرها والتى اتفق العلماء على أهميتها وضرورة التدريب عليها مسبقاً حتى يكون اللاعب مستعداً للتدخل السريع فى الأزمات. (٨ : ٣٦٨)، وتشير محاسن السيد ونجوى عبد الفتاح (١٩٩١م) إلى أن استراتيجيات التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى وتجزئة الأداء من أهم الاستراتيجيات العقلية التى تساعد اللاعب على خفض مستوى التوتر العالى إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة مما يؤدي بالتالى إلى رفع مستوى الأداء المهارى. (٤ : ١٦١)، ويعتبر التوتر من أهم أسباب الإخفاق فى البطولات المحلية والعالمية، حيث أن التوتر له العديد من الآثار السلبية مثل فقدان الثقة بالنفس وتبديد الطاقة البدنية بشكل غير مقنن غياب الهدف والتفكير السلبي فى الأداء، كذلك الأداء العشوائى بدون تخطيط واللجوء

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

إلى الدفاع فقط مما يقلل فرص الفوز فى المباريات. (٨ : ٢٤٣)، ويرى الباحث أن تنس الطاولة كأحد رياضات الألعاب الأولمبية والتي حدث بها طفرة هائلة فى الأداء، الأمر الذى يتطلب من اللاعب قدرات عالية (بدنية - فنية - نفسية - عقلية) للتغلب على التوتر وزيادة الثقة بالنفس لتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز.

ومن خلال خبرة الباحث فى التدريس بقسم رياضات المضرب بصفة عامة وتنس الطاولة بصفة خاصة لاحظ أن طلاب الفرقة الأولى بالأعوام الدراسية السابقة يعانون من ضعف التواصل الحركي وعدم قدرتهم على أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة بشكل جيد، وذلك ناتج عن عدم توافقهم فى الأداء الذى بدوره يؤدي إلى صعوبة فى التعلم، وبالتالي ينخفض مستوى أدائهم للمهارات الأساسية المقررة، وقد أرجع الباحث ذلك إلى عدة أسباب من أهمها اهتزاز ثقة الطالب بنفسه وتوتره نفسياً وعضلياً وذلك لتعلمه مجال جديد عليه لن يمارسه من قبل يحتاج إلى درجة من التوافق البدني والمهاري مما يؤثر ذلك سلباً على مستوى أدائه فى المهارات الأساسية التي تحتاج إلى ثبات وتحمل عضلى، وهذا ما يعتمد عليه تدريس مناهج تنس الطاولة فى السنوات المتقدمة ولا يتحقق ذلك إلا إذا تم صقل للمهارات الأساسية. لذا يرى الباحث أن استخدام فعالية إستراتيجية عقلية بجانب النواحي البدنية والمهارية يسهم فى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري، الأمر الذى يسهم فى خلق الثقة بالنفس عند الطلاب مما يساعد ذلك على تقليل حدة التوتر أو ما يسمى بدرجة التوتر المثلى لديهم وتوجيهه من السلب إلى الإيجاب، بما ينعكس على مستوى الأداء المهاري وخاصة فى أداء المهارات الأساسية التي تعد الركيزة الهامة لتعلم أفرع المهارات الأخرى علي مدي فترة التعليم بالكلية، وقد تعد هذه الدراسة -على حد علم الباحث - من أوائل الدراسات التي تناولت استخدام هذه الإستراتيجية العقلية حيث تعتمد على كيفية تدريب الطالب للتفكير فى الواجب المهاري، مع التركيز على الحديث الذاتي الإيجابي الذي بدوره يساعد على توجيه التوتر العضلى إلي تحسين الصورة الجمالية والإرتقاء بمستوي الأداء فى المجال الرياضى بصفة عامة وتنس الطاولة بصفة خاصة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى فاعلية استخدام الاستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلى لتحسين بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة وذلك من خلال التعرف على:

١- الفروق بين القياسين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهاري، الحديث الذاتى الإيجابي) والتوتر العضلى.

٢- الفروق بين القياسين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامى والخلفى - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى والخلفى - القطع بوجه المضرب الأمامى - الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى والخلفى).

فروض البحث: ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية والتوتر العضلى لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية والتوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى معدل التغير لنسب التحسن بين القياسات البعديّة عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية والتوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث: الإستراتيجية العقلية Mental strategies " محتوى التفكير الممارس والمناسب فى المنافسات الرياضية والذى يعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات الرياضية ". (٧ : ٢٠)

التفكير فى الواجب المهارى * Task specifics " التركيز على التفكير فى النواحي الفنية المرتبطة بمسارات الحركة وأداء المهارات والأوضاع الأساسية فى تنس الطاولة ".

الحديث الذاتى الإيجابى * Positive self talk " استخدام الطالب قائمة بعبارات ذاتية ايجابية تستخدم فى اللحظات الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ".

Tension " درجة من الشد أو الضغط العقلى أو الانفعالى ". (٢١ : ٢)

التوتر العضلى * Muscle Tension " اضطراب حركى عصبى يؤدى إلى حدوث انقباضات مستمرة فى العضلات مما يتسبب فى الإصابة بعدة تقلصات أو إلتواءات متكررة أو تكرار حركات لاإرادية بشكل غير طبيعى تؤثر على نوع النشاط الرياضى الممارس ".

* تعريف إجرائى

المهارات الأساسية لتنس الطاولة **Basic Skills of Table Tennis** مجموعة الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون رياضة تنس الطاولة سواء كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونهما". (٢ : ٣٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م، والبالغ عددهم (٢٦١) طالب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية من طلاب الفرقة الأولى وعددهم (٤٠) طالب، ثم قام الباحث بسحب عينة للدراسة الاستطلاعية عددها (١٠) طلاب لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٣٠) طالب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية ويطبق عليها (إستخدام الإستراتيجية العقلية المقترحة)، وضابطة يطبق عليها الأسلوب المتبع في التدريس من (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) قوام كل منهم (١٥) طالب، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	النسبة المئوية	إجمالي العينة المسحوبة	النسبة المئوية	عينة البحث		
					تجريبية	ضابطة	استطلاعية
طلاب الفرقة الأولى بالكلية	٢٦١	%١٠٠	٤٠	%١٥,٣٣	١٥	١٥	١٠

ضبط متغيرات البحث

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية والبالغ عددهم (٤٠) طالب، وذلك بحساب معامل الالتواء لمتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، ومتغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي)، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامي والخلفي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي والخلفي - قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي - الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي والخلفي)، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢) تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	العمر الزمني	سنة	١٩,٨٠	١,٤٧٣	١٩,٤٠
	الطول الكلي للجسم	سم	١٧١,٦٠	٤,٥٧١	١٧٢,٠٠
	الوزن	كجم	٧٣,٨٥	٥,٦٣٠	٧٤,٠٠
الإستراتيجية	التفكير في الواجب المهاري	درجة	٢٣,٨٠	٠,٧٦٣	٢٤,٠٠
	الحديث الذاتي الإيجابي	درجة	٢٣,٤٢	١,٢٢٤	٢٣,٥٠
	التوتر العضلي	درجة	٧,٢٠	٠,٧٦١	٧,٠٠
المهارات الأساسية	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٦٠	١,٢٤٩	٢,٥٥
	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	٢,١٠	٠,٧١٣	٢,٠٠
	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٧٥	٠,٦٥٨	٢,٧٠
	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١,٢٥	٠,٤٦٢	١,٢٠
	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	درجة	١,٦٥	٠,٥٧٤	١,٧٥
	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	درجة	١٣,١٥	٠,٦٧١	١٣,٠٠
	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٠,٩٠	٠,٧٨٨	١١,٠٠

ينتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (-٠,٧٨٦، ٠,٨١٥) في جميع متغيرات النمو والإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي وبعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث وهي تنحصر ما بين (+٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات. تكافؤ عينة البحث الأساسية:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، ومتغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي)، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث، كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

في جميع المتغيرات قيد البحث ن_١ = ن_٢ = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
التفكير في الواجب المهاري	درجة	٢٣,٦٤	٠,٧٥١	٢٣,٧٨	٠,٧٥٩	٠,١٤	٠,٦٩٤

٠,١٢٢	٠,٠٤	١,٢١٩	٢٣,٤٠	١,٢٣٠	٢٣,٤٤	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي	المهارات الأساسية
٠,٢٩٦	٠,٠٦	٠,٧٥٣	٧,١٦	٠,٧٦٣	٧,٢٢	درجة	التوتر العضلي	
٠,٣٠٤	٠,١٠	١,٢٤٥	٢,٥٥	١,٢٦٣	٢,٦٥	درجة	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	
٠,٨٠٦	٠,١٥	٠,٧٦٩	٢,١٥	٠,٦٤٢	٢,٠٠	درجة	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	
٠,٢٦٨	٠,٠٥	٠,٧١٦	٢,٧٥	٠,٧٠٣	٢,٧٠	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	
٠,٥١٤	٠,٠٧	٠,٥٣٧	١,٣٠	٠,٤٥٨	١,٢٣	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	
٠,٣٩٩	٠,٠٦	٠,٦١٢	١,٦٨	٠,٥٢٩	١,٧٤	درجة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	
٠,٧٣٢	٠,١٣	٠,٦٨٤	١٣,٢٥	٠,٦٦٨	١٣,١٢	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	
٠,٨٩٢	٠,١٩	٠,٨٥٧	١١,٠٠	٠,٧٦٣	١٠,٨١	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,011$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $0,05$ في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢/١٤ وحتى ٢٠١٦/٢/١٨ م، على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حساب الصدق: تم حساب المعاملات العلمية للإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث والمهارات الأساسية في تنس الطاولة عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة وهي عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والمجموعة الأخرى مميزة (طلاب مشتركون في الفرق الرياضية) وعدد كل منهما (١٠) طلاب وذلك للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في جميع الاختبارات المستخدمة قيد البحث $n=10$

قيمة "ت"	متوسط الفروق	غير المميزه		المميزه		وحدة القياس	المتغيرات	
		$\bar{x} \pm$	س.م	$\bar{x} \pm$	س.م			
*١٣,٢٤٧	٤,٧٩	١,٣٤٠	١٨,٨٠	٠,٧٤٧	٢٣,٥٩	درجة	التفكير فى الواجب المهارى	الإستراتيجية
*٨,٩٧٣	٥,٩٣	٢,٥٢١	١٧,٥٠	١,٢٢٧	٢٣,٤٣	درجة	الحديث الذاتى الإيجابى	
*٥,٩٥٠	١,٥٩	٠,٨٤٣	٨,٨٠	٠,٧٥٨	٧,٢١	درجة	التوتر العضلى	
*٥,٨٥٤	٢,٢٥	١,٣٠٨	٢,٥٠	١,٠٤٧	٤,٧٥	درجة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى	المهارات الأساسية
*٥,٤٤٠	١,٤٥	٠,٧١٦	٢,٠٥	٠,٩١٥	٣,٥٠	درجة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى	
*٥,٤٢٠	١,٦٠	٠,٦٢٨	٢,٦٥	١,١٢٣	٤,٢٥	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى	
*٥,٢٢٦	١,٥٥	٠,٤٧١	١,٢٠	١,٢٠٤	٢,٧٥	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى	
*٤,٨٥٣	٠,٨٠	٠,٥٨٨	١,٧٠	٠,٤١٣	٢,٥٠	درجة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى	
*١٠,٦١٨	٤,٣٨	٠,٧٣٥	١٢,٧٥	١,٦٤١	١٧,١٣	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى	
*١٢,٧٩٢	٤,٢٥	٠,٩٣٦	١٠,٥٠	١,١٠٥	١٤,٧٥	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,145$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى $0,05$ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى أن درجات صدق هذه الاختبارات عالية.
حساب الثبات:

قام الباحث بإجراء الثبات لجميع المتغيرات قيد البحث على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع ±	س٢	ع ±	س١			
* ٠,٧٦٨	٠,٧٤٧	٢٣,٥٩	٠,٧٤٤	٢٣,٥٧	درجة	التفكير في الواجب المهارى	الإستراتيجية
* ٠,٨٢٤	١,٢٢٧	٢٣,٤٣	١,٢٢٥	٢٣,٤١	درجة	الحديث الذاتى الإيجابى	
* ٠,٨١٨	٠,٧٥٣	٧,١٦	٠,٧٦٣	٧,٢٢	درجة	التوتر العضلى	
* ٠,٧٣٥	١,٣٢٤	٢,٥٥	١,٣٠٨	٢,٥٠	درجة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى	المهارات الأساسية
* ٠,٨١٩	٠,٦٩٢	٢,١٠	٠,٧١٦	٢,٠٥	درجة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى	
* ٠,٧٤٤	٠,٧٠٦	٢,٧٥	٠,٦٢٨	٢,٦٥	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى	
* ٠,٨٠٣	٠,٤٨٣	١,٢٥	٠,٤٧١	١,٢٠	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى	
* ٠,٧٢٦	٠,٥٨١	١,٧٥	٠,٥٨٨	١,٧٠	درجة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى	
٠,٨٧٥	٠,٨٢٦	١٣,٠٠	٠,٧٣٥	١٢,٧٥	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى	
٠,٨١١	١,١٢٢	١٠,٦٠	٠,٩٣٦	١٠,٥٠	درجة	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى	

*دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لجميع المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧٢٦ : ٠,٨٧٥)، مما يشير إلى أنها اختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى قيد البحث وبعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة فى الفترة من ٢/٢١ إلى ٢٠/٢٥/٢٠١٦م.

تطبيق الدراسة الأساسية: قام الباحث بتنفيذ الدراسة الأساسية لمدة (٨) أسابيع يدرس فيها (١٦) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (٩٠ دقيقة) وذلك فى الفترة من ٢/٢٨ إلى ٢١/٤/٢٠١٦م، وذلك بواقع مرتين أسبوعياً، حيث تم تعليم طلاب المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية (الشرح اللفظي والنموذج العملي)، أما بالنسبة لطلاب المجموعة التجريبية فقد اتبع الباحث معها استخدام

الإستراتيجية العقلية على توجيهه وانخفاض التوتر واكتساب بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، وقد قسم الباحث المحتوى الزمني للوحدة التعليمية إلى: - (٨ق) أعمال إدارية. - (١٥ق) إحماء. - (٣٠ق) الإستراتيجية العقلية. - (٣٠ق) التطبيق العملي للطلاب. - (٧ق) الختام والتهدئة. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان المحتوى الزمني للبرنامج

التقليدي كما يلي: - (٨ق) أعمال إدارية. - (١٥ق) إحماء. - (٦٠ق) التطبيق العملي للطلاب. - (٧ق) الختام والتهدئة، **القياس البعدي**: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٤/٢٤ إلى ٢٨/٤/٢٠١٦م وتم إجراء القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء - معامل الارتباط. - اختبار "ت". - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج : أولاً: عرض النتائج

جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي) قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإستراتيجية العقلية	درجة	٢٣,٦٤	٠,٧٥١	٢٨,٧٨	٢,٠٧٤	٥,١٤	*٨,٧١٩
	درجة	٢٣,٤٤	١,٢٣٠	٢٧,٦٠	٢,١٢١	٤,١٦	*٦,٣٤٨
التوتر العضلي	درجة	٧,٢٢	٠,٧٦٣	٤,٩٠	٠,٥٦١	٢,٣٢	*٩,١٦٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي) قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإستراتيجية	درجة	٢٣,٧٨	٠,٧٥٩	٢٥,٩٠	٢,١٣٥	٢,١٢	*٣,٥٠١
	درجة	٢٣,٤٠	١,٢١٩	٢٥,٧٠	٢,٠٣١	٢,٣٠	*٣,٦٣٣
التوتر العضلي	درجة	٧,١٦	٠,٧٥٣	٦,٠٠	٠,٦١٨	١,١٦	*٤,٤٥٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة. جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإرسال بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٦٥	١,٢٦٣	٦,٧٥	١,٣٤٢	٤,١٠	*٨,٣٢٥
الإرسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	٢,٠٠	٠,٦٤٢	٥,١٢	٠,٩٥١	٣,١٢	*١٠,١٧٤
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٧٠	٠,٧٠٣	٦,٢٥	٠,٨٣٩	٣,٥٥	*١٢,١٣٥
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١,٢٣	٠,٤٥٨	٣,٧٥	٠,٦٤٧	٢,٥٢	*١١,٨٩٥
قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	درجة	١,٧٤	٠,٥٢٩	٤,٥٠	٠,٧٢٥	٢,٧٦	*١١,٥٠٧
الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	درجة	١٣,١٢	٠,٦٦٨	١٦,٨٣	١,٢٨٩	٣,٧١	*٩,٥٦٢
الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٠,٨١	٠,٧٦٣	١٤,٠٨	١,٥١٥	٣,٢٧	*٧,٢١٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث $n=15$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإرسال بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٥٥	١,٢٤٥	٤,٠٠	١,٥٦٣	١,٤٥	*٢,٧١٥
الإرسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	٢,١٥	٠,٧٦٩	٣,٢٠	٠,٨٦٧	١,٠٥	*٣,٣٩٠
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	درجة	٢,٧٥	٠,٧١٦	٤,١٥	١,٢٤٨	١,٤٠	*٣,٦٤١
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١,٣٠	٠,٥٣٧	٢,٢٥	٠,٨٧٩	٠,٩٥	*٣,٤٥١
قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	درجة	١,٦٨	٠,٦١٢	٢,٨٠	٠,٧٣٤	١,١٢	*٤,٣٨٥
الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	درجة	١٣,٢٥	٠,٦٨٤	١٤,٥٠	١,٦٥٧	١,٢٥	*٢,٦٠٩
الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	درجة	١١,٠٠	٠,٨٥٧	١٢,٣٠	١,٧٦٥	١,٣٠	*٢,٤٧٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha=0,05$ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى $\alpha=0,05$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية $\alpha=0,05$ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي) قيد البحث $n=15$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإستراتيجية العقلية	درجة	٢٨,٧٨	٢,٠٧٤	٢٥,٩٠	٢,١٣٥	٢,٨٨	*٥,١٢٠
	درجة	٢٧,٦٠	٢,١٢١	٢٥,٧٠	٢,٠٣١	١,٩٠	*٣,٤٢٤
التوتر العضلي	درجة	٤,٩٠	٠,٥٦١	٦,٠٠	٠,٦١٨	١,١٠	*٦,٩٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha=0,05$ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى $\alpha=0,05$

ينتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢) دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث $n=2=15$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±		
الإرسال بوجه المضرب الأمامي	درجة	٦,٧٥	١,٣٤٢	٤,٠٠	١,٥٦٣	٢,٧٥	*٧,١٨٩
الإرسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	٥,١٢	٠,٩٥١	٣,٢٠	٠,٨٦٧	١,٩٢	*٨,٠٣٥
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	درجة	٦,٢٥	٠,٨٣٩	٤,١٥	١,٢٤٨	٢,١٠	*٧,٥٢٠
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	درجة	٣,٧٥	٠,٦٤٧	٢,٢٥	٠,٨٧٩	١,٥٠	*٧,٤٠١
قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	درجة	٤,٥٠	٠,٧٢٥	٢,٨٠	٠,٧٣٤	١,٧٠	*٨,٨٧٤
الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	درجة	١٦,٨٣	١,٢٨٩	١٤,٥٠	١,٦٥٧	٢,٣٣	*٥,٩٧٧
الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٤,٠٨	١,٥١٥	١٢,٣٠	١,٧٦٥	١,٧٨	*٤,١٢١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

ينتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في جميع المتغيرات قيد البحث $n=2=15$

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		معدل التغير
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
التفكير في الواجب المهارى	٢٣,٦٤	٢٨,٧٨	٢٣,٧٨	٢٥,٩٠	١٢,٨٢
	٢٣,٤٤	٢٧,٦٠	٢٣,٤٠	٢٥,٧٠	
الحديث الذاتي الإيجابي	٢٣,٤٤	٢٧,٦٠	٢٣,٤٠	٢٥,٧٠	٧,٩٢
التوتر العضلي	٧,٢٢	٤,٩٠	٧,١٦	٦,٥٠	٣٧,٢٠
الإرسال بوجه المضرب الأمامي	٢,٦٥	٦,٧٥	٢,٥٥	٤,٠٠	٩٧,٨٦
	٢,٠٠	٥,١٢	٢,١٥	٣,٢٠	
الإرسال بوجه المضرب الخلفي	٢,٠٠	٥,١٢	٢,١٥	٣,٢٠	١٠٧,١

٦				٠			
٨٠,٥٧	٥٠,٩١	٤,١٥	٢,٧٥	١٣١,٤ ٨	٦,٢٥	٢,٧٠	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
١٣١,٨ ٠	٧٣,٠٨	٢,٢٥	١,٣٠	٢٠٤,٨ ٨	٣,٧٥	١,٢٣	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
٩١,٩٥	٦٦,٦٧	٢,٨٠	١,٦٨	١٥٨,٦ ٢	٤,٥٠	١,٧٤	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي
١٨,٨٥	٩,٤٣	١٤,٥٠	١٣,٢٥	٢٨,٢٨	١٦,٨٣	١٣,١٢	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي
١٨,٤٣	١١,٨٢	١٢,٣٠	١١,٠٠	٣٠,٢٥	١٤,٠٨	١٠,٨١	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق في معدل التغير بين نسب التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج: يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي) والتوتر العضلي قيد البحث لصالح القياس البعدي، مما يدل على تحسن هذه المجموعة في تلك المتغيرات، ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للإستراتيجية العقلية بما يحتوي على تدريبات تؤثر إيجابياً على توجيه التوتر واكتساب وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، وهذا ما تشير إليه محاسن السيد ونجوى عبد الفتاح (١٩٩١م) أن استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري، والحديث الذاتي الإيجابي وتجزئة الأداء من أهم الاستراتيجيات العقلية التي تساعد اللاعب على خفض مستوى التوتر وبالتالي يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري. (٤ : ١٦١) وبضيف كل من نجوين Nguyen (٢٠٠٣م)، مانورك Manoryk (٢٠٠٣م) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء من خلال استخراج أفضل ما في الفرد الرياضي بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٢٢ : ٢٠) (٢٠ : ٦٣) ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من فرى ومارزوت Fery & Morizot (٢٠٠٠م) (١٦)، أورلك وآخرون Orlick et al (٢٠٠٢م) (٢٣)، وليد جبر حسن (٢٠٠٣م) (١٢)، أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤م) (١)، أتينييز وآخرون Atienza, et al (٢٠٠٤م) (١٤)، ماكلود Macloed (٢٠٠٥م) (١٩)، محمد أحمد محمود (٢٠٠٦م) (٦)، زينج وآخرون Zeng, et al (٢٠٠٦م) (٢٧)، تسيونج Tsung (٢٠٠٦م) (٢٦) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدي في مستوى

الإستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى، الحديث الذاتى الإيجابى)، وتوجيه التوتر ومستوى أداء المهارات الأساسية، وذلك نتيجة فعالية استخدام تدريبات الإستراتيجية العقلية بما تحويه من تدريبات تؤثر إيجابياً على توجيه التوتر وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة. ويتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تطبيق إستراتيجية تدريبات التفكير فى الواجب المهارى وتدريب تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى على طلاب المجموعة التجريبية حيث تم انتقال أثر هذا التدريب من المجموعة التجريبية إلى المجموعة الضابطة من خلال مشاهدة هذه التدريبات ومشاركتهم فى بعض المحاضرات ومحاولة معرفة تلك المهارات التى يقومون بالتدريب عليها ساهم فى تكوين التصور الحركى للمهارات الأساسية (قيد البحث) فى تنس الطاولة، مما أسهم ذلك فى التحسن فى مستوى الأداء لديهم، حيث يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) أن التوتر له العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية وحدوث الصراع الداخلى، والإصابات البدنية إضافة إلى أنه يضعف من الثقة بالنفس عندما يمتلك اللاعب التفكير السلبي بأنه غير كفاء ويكون ذلك سبباً فى العزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة. (٢ : ٤٢٦)

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاستراتيجيّة العقلية والتوتر العضلى لصالح القياسات البعديّة ". يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامى والخلفى - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى والخلفى - قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى - الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى والخلفى) لصالح القياسات البعديّة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، كما تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتطوير مستوى الأداء كل ذلك ساهم فى اكتساب الطلاب كل الإمكانيات التى تؤهلهم للتقدم فى مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث). ويتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، ويعزو الباحث هذه

النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالب بالممارسة والتكرار للمهارات ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم كل ذلك يوفر للطالب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء لدى الطلاب، كما تعود الطلاب على الطريقة التقليدية في تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة بالإضافة إلى تعلمهم في شكل جماعي أثار دافعيتهم للتعلم والتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر مما جعلهم يؤدون بأفضل شكل ممكن. وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح القياسات البعدية ". يتضح من نتائج جدول (١١) ونتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي البحث ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات إلى استخدام فعالية تدريبات الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهارى، الحديث الذاتى الايجابى) والتي ساعدت على توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لتطوير مستوى الأداء لدى الطلاب مما جعل أدائهم أكثر اتقاناً وعلى درجة عالية من التوافق وزاد لديهم ثقتهم بأنفسهم، حيث يشير رور وآخرون (Roure et al ٢٠٠٣م) إلى أن التدريب العقلي يساهم في خلق نماذج تسمى الاستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم في بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الارتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يساهم في الارتفاع بمستوى الأداء المهارى. (٢٤) : ١٠٨) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نجلاء فتحي مهدى (٢٠٠٢م) (١١)، روشال (Rushall ٢٠٠٧) (٢٥) حيث توصلان إلى أهمية استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهارى، والحديث الذاتى حيث يساعدان على انخفاض التوتر العضلي والقلق مما ساعد على تفوق المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات، أما نتائج دراسة كل من وليد جبر حسن (٢٠٠٣) (١٢)، أحمد صبحى سالم (٢٠٠٤م) (١) فأظهرت أن البرنامج المقترح باستخدام فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر يساهم في تطوير مستوى أداء لدى عينة البحث التجريبية. وبذلك تحقق الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاستراتيجيات العقلية

والتوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية". ويتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق فى معدل التغير فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث يشير محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) على أن التدريب العقلى يؤثر بصورة ايجابية على تحسين الأداء، حيث يساهم فى اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٨ : ٢٣) (١٠ : ٢٥٤) وهذا يتفق مع دراسة كل من طارق محمد إبراهيم (٢٠٠٣م) (٣)، وليد محمود الشناوى (٢٠٠٤م) (١٣)، هوانج Hwang (٢٠٠٥م) (١٨)، فلوريس ومارك Flores & Mark (٢٠١٠م) (١٧) حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات أن البرنامج التدريبى قد أثر تأثيراً إيجابياً على المستوى المهارى لأفراد العينة، وأدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى المهارات لديهم، وأن البرنامج التدريبى قد حقق الأهداف التى وضع من أجلها. وبذلك تحقق الفرض الرابع والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى معدل التغير لنسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات: ١- أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً فى مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الايجابى) وتوجيه التوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث فى القياسات البعدية.

٢- حققت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً محدوداً فى مستوى الإستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الايجابى) وتوجيه التوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث فى القياسات البعدية.

٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى، الحديث الذاتى الايجابى) وتوجيه التوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث فى القياسات البعدية.

٤- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والاداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة ايجابية فى تحسين مستوى الأداء بالنسبة أقل مقارنة بالمجموعة التجريبية.

٥- تفوقت نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الايجابى) وتوجيه التوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح فى تطوير بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى، الحديث الذاتى الايجابى) وتوجيه التوتر العضلى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة.
- ٢- إجراء دراسات أخرى مشابهة فى تنس الطاولة على استراتيجيات أخرى ومهارات أخرى ومراحل سنوية أخرى.
- ٣- ضرورة إدراج المهارات العقلية قيد البحث أثناء التدريب على مهارات تنس الطاولة لما له من تأثير إيجابى على تطوير مستوى الأداء.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤): تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- محمد إبراهيم (٢٠٠٣): تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٤ سنة بمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- محاسن السيد عامر، نجوى عبد الفتاح إسماعيل (١٩٩١): تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الانبساطية (الطنن) في مادة المبارزة، مجلة علوم وفنون، جامعة حلوان، المجلد الثالث، العدد الثاني، القاهرة.
- ٥- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧): الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ٦- محمد أحمد محمود بدر (٢٠٠٦): أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): إستراتيجية التفكير في المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- ٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢): فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الفنية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٢- وليد جبر حسن (٢٠٠٣): فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارة الهجوم المركب في سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣- وليد محمود الشناوى (٢٠٠٤): برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل الأداء على اقتصاديات الجهد للاعب تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- **Atienza Fl., Balaguer I., Gercia-Merita Ml., (2004):** Video modeling Et imaging training on performance of tennis service of 9 to 12 years old children Percept Mot Skills -87 "2": 519-529, Oct.
- 15- **Callow N., (2004):** The effect of strategic perception of motivation on rates of self-confidence among the players badminton those with higher levels, 2nd edition - ITTF scientific, congress Japan.
- 16- **Fery YA., Morizot P., (2000):** Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills, the example of tennis serve Percept Mot Skills, 90 (3 pt 1) 707 -712. Web Site :<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>

- 17- **Flores, Mark Andreu (2010)**: Effectiveness of Shadow Practice in Learning the Standard Table tennis Backhand Drive, International Journal of Table Tennis Sciences, No.6.
- 18- **Hwang, Kow-vi (2005)**: A study of drowning factor training on forehand loop drive skill of Autonomous phase in table tennis Asian games scientific congress Beijing, Chinese.
- 19- **Macloed K.M., (2005)**: An examination of what confident table tennis players are imaging. Web Site :<http://www.vigean.Co.uk>.
- 20- **Manoryk T., (2003)**: Mental training key for athletes 13 vol. 113.
- 21- **Nash, Z., (1995)**: You must relax but how?, journal of health and physical education, v.16, No. 2.
- 22- **Nguyen A., (2003)**: What is mental training ? total performance. a Bell howell co., Columbus, London
- 23- **Orlick T., Zitzelsberger I., Li-wei Z., Qi-wei M., (2002)**: The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children, The sport psychologist ,6 :230 – 24197
- 24- **Roure R., Deschaumes C., Dittmar A., Rada H., (2003)**: Autonomic nervous system, responses correlate with mental rehearsal in volleyball training Journal of applied physiology 78 (2) 99-108.
- 25- **Rushall B.S., (2007)**: The effect of using some strategies in sports, international journal of sports 32, 57-72.
- 26- **Tsung M.H., (2006)**: Are Fast action sport athlete characterized by greater attention flexibility and motor readiness? And electro physiological study of table tennis players. (university of Maryland-College Park.
- 27- **Zeng Z., Yun O., Wang S., (2006)**: Exploration of mental practice for table tennis before the match Journal of Tianjin Ins. For physical education 11.42-47.