

تأثير التدريب باستخدام برمجية مصممة و إستراتيجيتى التفكير والحديث الذاتى على دقة توجيه الإرسال المستقيم للمبتدئين فى التنس

د/ مى طلعت طالبة عفيفى

المقدمة ومشكلة البحث :

اصبحت الحضارة الإنسانية المعاصرة تتسم بالثورة العلمية التكنولوجية .وهو عصر المعلومات وعصر إبتكار نظم علمية تكنولوجية جديدة. ولقد أصبح التنافس بين الدول يركز اساساً على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية ، فتعتبر البرمجية أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة فى مجال التربية الرياضية حيث تمثل إحدى الطرق التى يمكن الإستفادة منها فى التدريب على المهارات الحركية المختلفة مما يساعد على توفير الوقت والجهد اثناء التدريب. و يعد علم النفس الرياضى من العلوم التى يستمد منها العديد من المعارف والمعلومات العلمية القابلة للتطبيق ، لذا أصبح التدريب علماً له أصوله وقواعده وفلسفته وأتجاهه فمن خلاله تطورت الالعاب المختلفة

ولقد تعددت طرق وأساليب التدريب الهادفة، ويعد إستراتيجيتى التفكير والحديث الذاتى من أفضل أساليب التدريب المؤثرة والهادفة ،وفية يستخدم عدد كبير ومتنوع من التدريبات العقلية والجسمية عن شكل المسار الحركى لأداء مهارة الإرسال وفية يقود العقل والعين الجسم للأداء ، فالمتدربين فى التدريب يؤدون كنتيجة لتدريب العقل والجسم على هدف ثابت لمسافة معينة محددة لدقة التوجيه والتى تسير جنباً إلى جنب مع تدريبات الإعداد البدنى لتهيئة المتدربين بدنياً لمواجهة متطلبات الاداء ،و يعد هذا من احد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضى وهذا يعمل على توازن الجسم بشكل جيد وسرعة اتخاذ القرار من حيث سرعة الاداء والدقة فى تقدير المسافة وأداء الحركة بشكل انسيابي و التقدم بالحالة التدريبية للوصول إلى الأداء بالشكل السليم.

وتمثل إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى التدريب العقلى على مهارة الإرسال المستقيم قبل الأداء حيث يتضمن التركيز على النواحي الفنية للأداء وذلك من خلال تدريبات للتصور العقلى وتدريبات لتركيز الانتباه على الأداء مثل القوة المبذولة ودقة توجيه الكرة أثناء الأداء، وتجزئة الأداء والدمج بينها لإتقان المهارة ، بحيث يتم التصور للمهارة تصور بصرى و سمعى وحس حركى لتحسين مستوى الأداء والوصول لأعلى مستوى رياضى . فإستراتيجيات التفكير تهدف إلى تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وتوجيه الاداء إلى المستوى الأمثل وتحسين دقة الاداء المهارى مع الوضع فى الإعتبار المرونة لمقابلة إحتياجات القدرات العقلية و الأداء المناسب الذى يعمل على توجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشاكل قبل الأداء التى تؤثر على مستوى الأداء.

وتمثل إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي الكلمات المزاجية فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر على الأداء ، و كيف يتم التحكم فى العقل كما ان إتجاه الحديث مع النفس يصبح إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين دقة الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل مبتدئ فى التنس. بحيث تؤدي إلى تأثيرات إيجابية فى خفض مستوى التوتر و تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية و تطوير دقة الأداء.

ويعتبر التنس من الالعاب الهامة والأكثر شيوعاً وانتشاراً في بلدان العالم المتقدمة لما فيها من متعة وإثارة ،وتناسب جميع الأعمار ،ومن أهم الخصائص التي تتميز بها لعبة التنس عن غيرها من الالعاب ضرورة أن يتقن المتدربين المبتدئين ليس فقط استخدام أداة واحدة مثل معظم الالعاب الأخرى، ولكن عليهم أن يتقنوا استخدام أداتين معاً في نفس الوقت وهما الكرة والمضرب، وأن يحدث توافقاً في عمل الرجلين والذراعين مع هاتين الأداتين، بالإضافة الى المرونة في تنفيذ المهارات الأساسية طوال فترة الأداء. (٥ : ١٢)

* استاذ مساعد تدريب العاب مضرب - بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.

وتعد ضربة الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية في التنس والمفتاح الاول لبداية اللعب ، وتؤدي لوضع الكرة فى اللعب فى بداية كل شوط وبعد تسجيل كل نقطة ، ويجب ان تؤدي ضربة الارسال من خلف خط القاعدة وترفع الكرة فى الهواء ثم ضربها بالمضرب قبل ان تصل الارض وأن تسير الكرة فى خط مائل إلى النصف الاخر للملعب ، وبعد إتمام ضربة الإرسال يمكن البدء بتسجيل النقاط بصورة مباشرة بدون مجهود كبير مقارنة بالطرق الأخرى للحصول على النقاط، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات لأنها تحتاج الى سيطرة كبيرة و توافق عضلي عصبي ودقة حتى يتم أدائها بالشكل الصحيح، فهي تعتبر عامل مهم في تحديد نجاح أو فشل المباريات سواء الفردية أو الزوجية حيث أن نجاح اللاعب في وضع الكرة في الملعب بقوة ودقة عالية وخاصة الإرسال الأول يؤدي الى زيادة النقاط لحسم المباراة لصالح اللاعب سواء الناشئ أو المتقدم ، فاللاعب الذى يجيد الأداء من حيث القدرة على التوجيه والتحكم بدقة فى المكان المناسب لملاعب المنافس يسبب حالة من الإرباك للمنافس ،حيث أن إرتفاع الكرة وإنخفاضها و حركة الكرة السريعة تؤدي إلى صعوبة إستقبال الإرسال ،ولذا فإن الكثير من المدربين يهتمون بالتدريب على مهارة الإرسال

ويشير بعض العلماء أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة

يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي

واكتساب ميزة تنافسية. (٢٠: ٢٢)

وقد لاحظت الباحثة إنخفاض مستوى أداء مهارة الإرسال للمبتدئين بنادى الجلاء لتدريب التنس حيث ان الأخطاء تكمن فى عدم أداء الحركة بشكل انسيابي و صعوبة فى تقدير مسافة وسرعة الكرة و عدم توازن الجسم بشكل سليم و حدوث خطأ القدم بلمس الخط من قبل ما يحدث ارتداد للكرة ، بجانب زيادة التباين فى الفروق الفردية بين المبتدئين وصغر العمر التدريبي ، وايضا إهتمام المدربين بالإعداد البدنى والمهاري دون أى إهتمام بالجانب النفسى للمبتدئين على الرغم من أن الأداء يعتمد على ما يتمتع به المبتدئين من قدرات بدنية ومهارية ونفسية وعقلية. وتشير الباحثة أن أداء مهارة الإرسال من أكثر المهارات إرتباطاً بالجانب النفسى ، حيث أن أداء الإرسال يتطلب توافر قدر كبير من الثبات والإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والقدرة على التصور العقلى لمراحل أداء الإرسال من البداية وحتى سقوط الكرة فى ملعب المنافس.

و يتفق العديد من العلماء أن إضطراب التوافق العصبى العضلى وتفقد عملية التناغم بين الإنقباض والإسترخاء تسلسلها وتتابعها وعدم تواصلها يضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركى السليم ، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الإستجابات الحسية ، والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، ولذلك يقل مجال الرؤية وبالتالي قلة وصول المعلومات إلى العقل وتصبح الإستجابة فى حدود المعلومات الداخلة ، وتكون النتيجة هى الأداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل إصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركى. كما أن التوتر يمثل أحد المشكلات الهامة التى تواجه المبتدئين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية وفقدان الثقة بالنفس وتشتيت العقل ، والتفكير السلبي فى الأداء، وقد يؤدي المستوى العالى من التوتر إلى التأثير السلبي على الأداء وعدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للإنسيابية (١٠: ١٩١)، (١١: ١٩٠)

وهذا ما هو الادلل على اهمية إدراك وملاحظة الاداء السريع، لذا يجب على المدربين أن يتابعوا كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيعوا أن يقدموا الأفضل لتحسين مستوى أداء المبتدئين.لذا رأت الباحثة ضرورة إجراء محاولة للتدريب بإستخدام برمجة مصممة و إستراتيجيتى التفكير والحديث الذاتى لتساعد على الثقة بالنفس و سرعة الأداء فى التوقيت المناسب لدقة توجيه الإرسال المستقيم من أجل الوصول للتدريب الأمثل وألية الاداء.

أهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب بإستخدام برمجة مصممة و إستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - و الحديث الذاتى الإيجابى) على كلاً من

:

١- التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال المستقيم في التنس للمبتدئين.

٢- مستوى الأداء البدني والمهاري (دقة الإرسال) للمبتدئين.

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياسين (القبلي - البعدي)

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المبتدئين في التنس تتراوح اعمارهم ما بين ١١ الى ١٣ سنة من نادي الجلاء بمنطقة مصر الجديدة والغير مسجلين بالإتحاد الرياضي كالتالي:

جدول (١) التوصيف العددي لعينة البحث

إستبعاد الغير منتظمين بالتدريب	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
٣	١٢	٦

إعتدالية توزيع عينة البحث: قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التابع (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية والمهارية) ، وذلك بعد إجراء المعاملات العلمية على الأختبارات قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية (ن = ١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل لالتواء
النمو	السن	سنة	١٧	٠,٥٣	١٦,٣٣	٠,٩٥
	الطول	سم	١٦٥,٢٦	٥,١٠	١٦٥,٢٥	٠,٨٨
	الوزن	كجم	٦٢,٢٨	٥,١٥	٦٠,٥٠	٠,٥٥
	العمر التدريبي	سنة	٣,٢٥	٠,٦١	٣,٠٠	٠,٥٨
البدنية	إختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٥٤,٦٠	٣,٩٤	٥٥,٣٢	٠,٥٥-
	إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط	ثانية	٧,٠٧	٤,٠٦	٧,٥٥	٠,٠٧-
	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	٣,٠٩	٢,٣٨	٣,٠٧	٠,٠٦
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	١٩,٥٠	٢,٣٣	٢١,٠٠	٠,٦٤-

المهارة	إختبار دقة وقوة أداء الارسال	درجة	٢،٦٠	١،٩١	٢،٠٠	٠،٩٤
---------	------------------------------	------	------	------	------	------

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمتغيرات النمو، العمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (٠،٩٥، ٠،٠٦) أى يقع بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً فى المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

١- الإطلاع على البيانات الاساسية :

تم الحصول على بعض البيانات عن عينة البحث (العمرالتدريبي - تاريخ الميلاد)

٢- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

أستعانت الباحثة ببعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة (١)(٣) (٤) (٥) (٨) (٩) (١١) (١٢) (١٣) (١٤) (١٥) (١٦) وذلك لحصر عناصر اللياقة البدنية الخاصة وأختبارات قياسها وكذلك اختبارات مستوى الأداء المهارى، ولتصميم إختبار التحصيل المعرفى بالاضافة الى تصميم البرمجية المقترحة واستخدام بعض إستراتيجيات التفكير(التفكير فى الواجب المهارى - وإستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى)

٣- الشبكة الدولية للمعلومات : للمساعدة فى الحصول على تدريبات وصور وفيديوهات للبرمجية المقترحة .

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- الريستاميتير (لقياس الطول لاقرب سم)
- شريط القياس (لقياس المسافة) - الميزان الطبى (لقياس الوزن)
- ساعة إيقاف (لقياس الزمن)
- كمبيوتر محمول Lap Top - جير ، اطواق ، كرات طبية
- ٥ - المقابلة الشخصية : قامت الباحثة بعدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء للحصول على المعلومات المبدئية لإستخدامها فى بناء إستمارات أستطلاع رأى الخبراء لتحديد التالى:
- أ- تصميم أختبار للتحصيل المعرفى مرفق (٢)، (٣)
- ب- عناصر اللياقة البدنية مرفق (٤) ،وقد تم تحديد العناصر والاختبارات وفقا للنسب المئوية الحاصل عليها مرفق (٥) والإختبارات الخاصة بكل عنصر مرفق (٦)
- ج- تحديد الاختبارات وفقا للنسب المئوية مرفق (٧) إختبارات الأداء المهارى لمهارة الارسال مرفق (٨)
- د-المهارات النفسية وتم تحديدها وفقا للنسب المئوية مرفق (٩) ، مقياس التخيل

الاسترخائى مرفق (١٠)

ه- البطاقة الارشادية الخاصة بالمساعدات مرفق (١١)

و- نموذج للبرمجية المصممة وماتحتويه من إجراءات مرفق (١٢) ، و بطاقة الاجابة لكل

متدرب على الاسئلة الخاصة بإختبار التحصيل المعرفى بمحتوى البرمجية مرفق (١٣)

ز- تدريبات لأستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى لاداء مهارة الارسال (٤١تدريب) مرفق

(١٤)، (١٢)

ح- محتويات الوحدات التدريبية مرفق (١٥) ، تصميم الوحدات التدريبية مرفق (١٦)

٦-الاختبارات : تم تحديد الإختبارات من قبل الخبراء كالتالى:

جدول (٣)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس
المعرفية	التحصيل المعرفى	درجة
البدنية.	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر
	إختبار سرعة تمريركرة تنس على الحائط	ثانية
	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة
المهارة	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم مرفق (٦)
	إختبار دقة وقوة أداء الارسال	درجة مرفق (٨)

٧- إختبار التحصيل المعرفى بالبرمجية :- قامت الباحثة بإعداد إختبار التحصيل المعرفى

تبعاً للخطوات التالية:-

- إعداد جدول المواصفات لأختبار التحصيل المعرفى متضمناً محاور الأختبار الرئيسية

متمثلة فى سبع محاور وهى (الجانب البدنى الخاص بالتنس - التطور التاريخى -

الخطوات الفنية - اهمية مهارة - الجوانب القانونية -الأخطاء القانونية - الأخطاء

الشائعة) وذلك للتحقق من مدى مناسبة تلك المحاور والأهمية النسبية لكل محور .

- تم عرضة على الخبراء وقد وافق الخبراء على أن يحتوى الأختبار المعرفى على ثلاث

محاور هى (الاهمية - الخطوات الفنية - الأخطاء القانونية) لمهارة الإرسال المستقيم

فى التنس .

- تصميم أختبار للتحصيل المعرفى ، و تم أختيار أسئلة الإختبار بإستخدام أسئلة

الإختبار من متعدد بواقع ثلاث احتمالات يتم إختيار إجابة واحدة صحيحة منها وقد

روعى فى صياغة الأسئلة أن تكون واضحة ولا تحتمل أكثر من تفسير ويعقب مقدمة

كل سؤال أجابات قصيرة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن الغموض، وإعداد تعليمات

واضحة لتحديد المطلوب ،ومفتاح للتصحيح .

- عرض الاختبار فى صورته الأولية على الخبراء حيث يحتوى على (٢٥)

سؤال ، للتأكد من مدى مناسبة الأسئلة ومدى ملائمة الصياغة اللفظية ومدى صلاحية الاختبار للتطبيق.

- تم مراجعة أسئلة الاختبار في صورته الأولية في ضوء آراء الخبراء وما أبدوه من ملاحظات منها تعديل صياغة بعضها وحذف بعضها وقد وافق الخبراء على أن يحتوى الاختبار المعرفى على محاور للنقاط وتتضمن (١٥) سؤال . وتم إعداد الاختبار المعرفى في صورته النهائية مكون من (١٥) سؤال وأعطيت لكل اجابة صحيحة درجة واحدة لتصبح درجة إختبار التحصيل المعرفى (١٥) درجة، مرفق (٣)
- إجراء دراسة استطلاعية على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية قوامها (٥) ، ممن لديهم عمر تدريبى اكبر حيث سبق التدريب لهن وكان من السهولة التطبيق عليهم وذلك في ٣ / ٧ / ٢٠١٧ م بهدف التأكد من فهم أسئلة الأختبار والتعرف على مدى صلاحيته وضبط زمن الإجابة على الأختبار ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فهم جميع الأسئلة بعد توضيح بعضها وتحدد زمن الإجابة (٥) دقيقة عن طريق حساب المتوسط بين مجموع أعلى وأقل زمن إجابة
- تم تقنين إختبار التحصيل المعرفى للتأكد من صلاحيته للتطبيق . وتحدد صورته النهائية من خلال الأتى :

* تصحيح الدرجة التى تم التحصل عليها = الصواب - (الخطأ ÷ ن - ١)

* حساب معامل السهولة والصعوبة للعبارات المستخدمة :

- معامل السهولة = الدرجة المصححة ÷ (عدد الإجابات الصحيحة + عدد الإجابات الخاطئة

- معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة .

* حساب معامل التميز لكل سؤال ، ويوضح ذلك جدول (٣) ، (٤) ، (٥)

معامل التميز = (عدد المستوى العالى - عدد المستوى المنخفض) ÷ عدد المجموعة الواحدة

جدول (٤) معامل السهولة والصعوبة للاختبار المعرفى

العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٣
٢	٠,٥٩	٠,٤١	٠,٢٤
٣	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٣
٤	٠,٦٢	٠,٣٨	٠,٢٤
٥	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٣
٦	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٣
٧	٠,٦٢	٠,٣٨	٠,٢٤

٠,٢٣	٠,٣٤	٠,٦٦	٨
٠,٢٤	٠,٣٨	٠,٦٢	٩
٠,٢٤	٠,٤١	٠,٥٩	١٠
٠,٢٤	٠,٤١	٠,٥٩	١١
٠,٢١	٠,٣١	٠,٦٩	١٢
٠,٢٠	٠,٢٨	٠,٧٢	١٣
٠,٢٤	٠,٤١	٠,٥٩	١٤
٠,٢٣	٠,٣٤	٠,٦٦	١٥

تشير نتائج الجدول إلى أن عبارات الاختبار المعرفي تحقق درجات السهولة والصعوبة حيث تتمتع بقدرة العبارة على التمييز بين المختبرين .

جدول (٥) معامل صدق العبارات المستخدمة في الاختبار المعرفي (ن = ٦)

العبارة	اهمية التنس	الخطوات الفنية	الأخطاء القانونية
١	٠,٨٦٧	٠,٨٥٣	٠,٧٩٢
٢	٠,٧٩٩	٠,٧٦٦	٠,٧١٥
٣	٠,٩٣٢	٠,٧٦٢	٠,٨٨٤
٤	٠,٨٠٧	٠,٨٠٤	٠,٨٦٣
٥	٠,٧٣٩	٠,٩١٢	٠,٧٧٢

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٦٣٢

تشير نتائج الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العبارات والمجموع الكلي للمحور مما يدل على صدق العبارات المستخدمة في الاختبار المعرفي .

جدول (٦) ثبات محاور والأختبار المعرفي قيد البحث (ن = ٦)

المحور	عدد الأسئلة	معامل ثبات الفا كرونباخ
اهمية مهارة الإرسال المستقيم في التنس	٥	٠,٧٦٣
الخطوات الفنية لمهارة الإرسال المستقيم في التنس	٥	٠,٨٣١
الأخطاء القانونية لمهارة الإرسال المستقيم في التنس	٥	٠,٦٩٤
الأختبار المعرفي ككل	١٥	٠,٧٨٢

تشير نتائج الجدول إلى أن المحاور والأختبار المعرفي يتمتع بدرجة ثبات عالية حيث تراوح معامل الثبات بين (٠,٦٩٤ ، ٠,٨٣١) .

* أسئلة التقويم بالبرمجية : التعزيز من خلال ظهور شاشة توضح نتيجة الإجابة على الأسئلة فالإجابة الصحيحة تسمع وترى صوت تصفيق وتظهر النتيجة بان اجابتك صحيحة ، والإجابة الخاطئة تسمع وترى شاشة تبين ان اجابتها خطأ. ، وايضا الإجابة على أسئلة التقويم من خلال بطاقة الإجابة لكل متدرب مرفق (١٣)

• مراحل بناء تصميم البرمجية:

أ-مرحلة التحليل ب-مرحلة التصميم ج-مرحلة انتاج البرمجية د-مرحلة

التقويم للاختبار المعرفى

أ-مرحلة التحليل :

أشتملت هذه المرحلة على تحديد اهداف البرمجية :

قامت الباحثة بتحديد الأهداف العامة (المعرفية - المهارية) بحيث تتسم الأهداف بالوضوح والواقعية حتى يتسنى تحقيقها .

- هدف عام معرفى : يتمثل فى اكتساب عينة البحث معلومات معرفية مرتبطة بالتنس (الاهمية - الخطوات الفنية - الأخطاء القانونية)

- هدف عام مهارى : يتمثل فى اكتساب عينة البحث كيفية اداء مهارة الارسال وإتقان تطبيقها من خلال التدريبات المتنوعة بالسرعة والدقة المطلوبة

ب- مرحلة التصميم (تحديد المحتوي العلمى للبرمجية):

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية (٣) (٤) (٥) (١٥) والشبكة الدولية

للمعلومات لتحديد المعلومات المرتبطة بالمهارة قيد البحث وتحديد الأدوات داخل البرمجية (النص المكتوب - لقطات الفيديو - الصور الثابتة والمتحركة - الصوت)

* الامكانات اللازمة لتنفيذ البرمجية: (فيديو - حاسب آلى محمول- ملعب تنس - كرات تنس)
* إعداد المساعدات لتنفيذ تجربة البحث:

قامت الباحثة بتصميم بطاقة ارشادية مرفق (١١) تحتوى على النقاط الفنية وشكل الاداء المصور لمهارة الارسال ،وصممت هذه البطاقة لكى توزع على المساعدات وهم (٢) متميزين فى التنس ، لان التميز باللعبة ليس بالضرورة ان يكون ملم بجميع النقاط الفنية الخاصة بمهارة الارسال ، وقامت الباحثة بتدريب المساعدات على كيفية التعامل مع البرمجية ومع افراد عينة البحث لتقديم التوجيهات من خلال البطاقة الارشادية وحل المشكلات

. كما قامت الباحثة بتصميم عدد (١٣) بطاقة إجابة لكل متدرب لتدوين الملاحظات التى تخص المتدرب صاحبة البطاقة وتحتوى البطاقة على اسم المتدرب و خانات للاجابة على الاسئلة الخاصة (الاهمية - الخطوات الفنية - الأخطاء القانونية)
* عرض البرمجية على الخبراء :

بعد الانتهاء من أعداد البرمجية تم عرضها على الخبراء لاستطلاع ارائهم حول صلاحية البرمجية المقترحة للتطبيق و مدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى .
* تنظيم محتوى تصميم البرمجية:

- الجزء الذى يعرض تلقائيا : يبدأ بظهور عنوان البحث ثم اسم الباحثة ووظيفتها وتستمر الشاشة بعرض صور وفيديو للمهارة وهدف البحث والقائمة الرئيسية للمحاور لكيفية

التعامل مع البرمجية.

- الجزء الذى يعرض بالتتابع المختار : فيحدث تحكّم فى الجزء الخاص بالمهارة من حيث السرعة والتتابع ، ويتكون المحتوى من (الاهمية - الخطوات الفنية - الأخطاء القانونية)- تدريبات على الارسال- صورة وفيديوهات للمهارة- اسئلة تقويم (الاختبار المعرفى).
*اعداد مخطط البرمجية التعليمية (السيناريو):

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والشبكة الدولية للمعلومات ثم قامت الباحثة باعداد السيناريو الخاص بالبرمجية مرفق (١٢) .
*التعزيز:(للاختبار المعرفى)

التعزيز: من خلال ظهور شاشة توضح نتيجة الاجابة على الاسئلة فى إختبار التقويم لكل محور من محاور التنس للمهارة قيد البحث ، فالاجابة الصحيحة تسمع وترى صوت تصفيق وتظهر النتيجة بان اجابتك صحيحة ، والاجابة الخاطئة تظهر شاشة تبين ان الاجابة خطأ.
ج-مرحلة انتاج البرمجية :

النص المكتوب : راعت الباحثة انواع واحجام الخطوط التى يسهل قراءتها .
لقطات الفيويو: إستعانت الباحثة بالشبكة الدولية للمعلومات لوضع (لقطات الفيديو - الصور الثابتة والمتحركة - الصوت)، والتدريبات الخاصة بتنمية المهارة
د-مرحلة التقويم : تم عرض البرمجية على الخبراء لتحديد مدى مناسبتها وابداء رأيهم واقتراح ايه تعديلات .

• محتوى إستراتيجيتى التفكير والحديث الذاتى :

اولا: التفكير فى الواجب المهارى.

ثانيا : الحديث الذاتى الإيجابى.

اولا:استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:

تم استخدام تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء،وذلك من خلال * تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد (البصرية - السمعية - والحس حركية) حيث يتم تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس ، فيعتمد التصور العقلى على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكّم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة المبتدئين فى التنس بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء .

* فتم إستخدام طريقة ديفيد كايوس للإسترخاء العضلى والعقلى (مرفق ١٠) والذى يتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين

التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم، كما تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ الإسترخاء العقلي، باعتبار أن التنفس العميق الصحيح هو المفتاح الرئيسي لاكتساب الاسترخاء العقلي والتحرر من التوتر والقلق. ثم بعد ذلك يتم تصور مهارة الإرسال من خلال استدعاء صور واقعية لهذا الأداء، وتركيز الانتباه على المتطلبات الفنية للأداء الجيد و دقة توجيهه. واستخدام ٤١ تدريب باستخدام التصور العقلي قبل اداء كل تدريب مرفق (١٤).

ثانياً: استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي:

تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين دقة الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل مبتدئ في التنس (كلمات تشجيع -الحث الذاتي- استرجاع الموقف الإيجابي السار) بحيث تؤدي إلى الحفاظ على مستوى الاستثارة والبقاء في حالة هدوء فيؤثر إيجابياً على دقة توجيه الإرسال المستقيم.

• التصور العقلي

التصور العقلي يعكس تأثير إستراتيجيتي التفكير والحديث الذاتي على الاداء ، فتم استخدام تكرار تصور التدريبات عقليا من خلال إستدعاء التدريبات الموجودة بالبرمجية بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والاحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للاداء دون الاداء الفعلي لها .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من المبتدئين في التنس من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وقوامها (٦) وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٧/٣م الى ٢٠١٧/٧/١٢م بهدف :-

- مدى ملائمة الاختبارات (المعرفية - البدنية - المهارية- النفسية) المستخدمة لافراد عينة البحث .
- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث
- التعرف على النواحي الادارية والتنظيمية الخاصة بالبحث
- التحقق من ملائمة الدور المسند للمساعدات
- تجريب البرمجية المصممة للتأكد من فهم محتواها وسلامة التقسيم الزمني .
- تحديد الزمن الكافي لمشاهدة البرمجية

- نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات (المعرفية - البدنية - المهارية) لافراد عينة البحث ،وتفهم طريقة أداء الإختبارات (قيد البحث) ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات التالية:
- إختبار سرعة تمرير الكرة على الحائط:الأدوات المستخدمة كرة تنس بدلا من كرة سلة - واصبح إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط وفيه تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الحائط ٢متر بدلا من ٢,٧٠ م.
 - إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة: طريقة الأداء يجب أن تلتزم المختبرة بالاداء السليم لضربة الارسال. بدلا من الضربات الامامية والخلفية - وأصبحت المختبرة تقف على بعد ٨م عن الحائط بدلا من تقف على بعد ١١,٨م عن الحائط.
 - تم التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
 - تفهم المساعدات للدور المسند لهم في عمليات القياس والتسجيل .
 - ملائمة البرمجية المصممة وملائمة الزمن المخصص لها .
 - تحدد زمن (١٥) دقيقة لمشاهدة البرمجية على الكمبيوتر وهو زمن متوسط المشاهدة .
 - ملائمة كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية للعينة وملائمة الزمن المخصص .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً:صدق الاختبارات البدنية والمهارية :

قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق المقارنة الطرفية بين المجموعة المميزة من لاعبات تنس ،والمجموعة غير المميزة من المبتدئين في التنس مجتمع البحث وليست من العينة قيد الدراسة وقوام كل منها (٦) وتم إيجاد الفروق بين المجموعتين و طبقت الإختبارات يومي ٣، ٥، ٧/٧/٢٠١٧م .

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث (ن=١٢ = ٢٠)

المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			ع	س	ع	س
البدنية	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٨,٢٢	١,٢٠	٥,٢٠	١,١١
	إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط	ثانية	١٤,٥	٢,٠٥	١٩,٧٧	٥,٥٩
	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	١٨,١٠	٥,١٤	٥,٣٠	٥,١٢
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢,٠٠	٥,١٣	٢٢,٠٠	٤,٠٢
المهارية	إختبار دقة وقوة أداء الارسال	الدرجة	١٢,٥٠	٤,٤٤	٣,٢٠	٢,٨٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ٢,٠٤٢

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يشير الى أن هذه الاختبارات على درجة عالية من الصدق .

ثانياً: ثبات الإختبارات البدنية والمهارية :

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأختبارات المستخدمة بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة

تطبيقه بعد

(٥) أيام من نهاية التطبيق الأول وذلك على عينة من المبتدئين فى التنس من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم إجراء التطبيق الثانى يوم ١٠،١٢/٧/٢٠١٧ وقد راعت الباحثة نفس شروط تطبيق الاختبارات من ترتيب فى الاختبارات ونفس الشروط التى قمن بها فى التطبيق الاول وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى فى الاختبارات قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
البدنية	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	١،١١	٥،٢٠	١،٢٠	٥،٢٤	*٠،٩٥٣
	إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط	ثانية	٥،٥٩	١٩،٧٧	٥،٠٧	١٩،١٥	*٠،٧٨١
	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	٥،١٢	٥،٣٠	٦،٥١	٥،٥٠	*٠،٩٤٤
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٤،٠٢	٢٢،٠٠	٤،٨٠	٢٢،٤٥	*٠،٩٤٩
المهارية	إختبار دقة وقوة أداء الارسال	الدرجة	٢،٨٥	٣،٢٠	٢،٧٥	٣،٥٤	*٠،٨٢٨

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) هى ٠،٤٤٤

تشير نتائج الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة بين (٠،٧٨١ ، ٠،٩٥٣) مما يشيرالى ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث

تنفيذ تجربة البحث

القياسات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على (المجموعة الواحدة) فى المتغيرات قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٧/١٧ الى ٢٠١٧/٧/١٩ حيث تم إجراء القياسات الانثروبومترية والاختبارات المعرفية والبدنية والمهارية قيد البحث طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القائمين بعملية القياس ووقت القياس . وقد قامت الباحثة بأداء نموذج للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث : قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث باستخدام البرمجية و

إستراتيجيتي (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى)على المبتدئين فى التنس فى الفترة ٢٠١٧/٧/٢٤ الى ٢٠١٧/١٠/٤م وقد أستغرق تنفيذ التجربة فترة زمنية قدرها (١٠) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين فى الأسبوع بإجمالى (٢٠) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة تم توزيع زمن الوحدة على النحو التالى :

جدول (٩) مفردات الوحدات التدريبية :زمن الوحدة (٤٥ ق).

مفردات الوحدة	الوحدات التدريبية من (١-٤)	الوحدات التدريبية من (٥-٢٠)
الجزء التمهيدي	٣٠ق ← ١٥ق	١٥ ق
الجزء الرئيسى(التدريبى)	١٠ ق ← ٢٥ق	-----
نشاط تطبيقي	-----	٢٥ ق
الجزء الختامى	٥ ق	٥ ق

* الوحدات التدريبية من (١-٤):

الجزء التمهيدي : مشاهدة البرمجية التى تحتوى على الهدف من المهارة واهميتها وكيفية أدائها و الخطوات الفنية والقانونية - وعرض صور ثابتة ومتحركة و فيديو هات للمهارة.

- شرح طريقة ديفيد كايوس (الإسترخاء التخيلى)

- الإسترخاء العضلى والعقلى والتصور العقلى على تدريبات مهارة الإرسال مع التركيز على طريقة الأداء

وإنسيابية الأداء من (الرقود ثم من الجلوس ثم الوقوف)

الجزء الرئيسى:

- إحماء - إعداد بدنى

- اداء المهارة عمليا تقوم الباحثة بتصحيح الاداء وإعادة الشرح وأداء (نموذج عملي للمهارة) وكذلك إعادة عرض الأداء علي الكمبيوتر المحمول "تغديه راجعه"

** الوحدات التدريبية من (٥-٢٠) :

الجزء التمهيدي

- مشاهدة البرمجية التى تحتوى على تدريبات لاستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى(١)تدريب مرفق (١٢)(١٤)

-عمل تغذية راجعة من خلال مشاهدة التدريبات

- شرح طريقة ديفيد كايوس (الإسترخاء التخيلى)

- الإسترخاء العضلى والعقلى والتصور العقلى على تدريبات مهارة الإرسال ، فتم استخدام تكرار تصور التدريبات عقليا من خلال إستدعاء التدريبات الموجودة بالبرمجية بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والاحساس الحركى وتصور الحالة الانفعالية

المصاحبة للاداء والتركيز على إنسيابية الأداء دون الاداء الفعلى لها

* النشاط تطبيقى للوحدات التدريبية من (٥-٢٠) :

- تدريبات لاستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى (٤١ تدريب): لتحسين دقة توجيه

الإرسال المستقيم فى التنس مرفق (١٢) (١٤)

تدريبات لاستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى: بعض العبارات اللفظية التى يشعر أنها تمنحة
-الثقة فى النفس

أثناء أداء مهارة الإرسال عملياً وأداء الواجبات المهارية ذهنياً.

الجزء الختامى للوحدات التدريبية (١-٢٠) : تدريبات تهدئه للجسم

القياسات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث تم اجراء القياسات البعدية لأفراد
(المجموعة الواحدة) فى المتغيرات قيد البحث تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبليه
وبنفس الترتيب والشروط وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/١٠/٩م الى ٢٠١٧/١٠/١١م وبعد الانتهاء
من القياسات البعدية تم تفرغ البيانات واعدادها للمعالجة الإحصائية.
المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الـ Arithmetic Mean

الوسيط Median

الانحراف المعياري Standard Deviation - معامل الإلتواء Skewmers

إختبار "ت". T.Test - نسب التحسن. Progress Ratios.

معامل الارتباط البسيط. Correlation Coefficients

عرض النتائج ومناقشتها:

اولا: عرض النتائج

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى متغيرات البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
			س	ع	س	ع
المعرفية	التحصيل المعرفى	درجة	١٣,١٥٠	١,٢٦٨	١٨,٦٣٢	٠,٨٩٥
البدنية	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٤,٣٥	٠,٦٢	٩,٩٨	٠,٦٧
	إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط	ثانية	٥٣,٩٥	٤,٣٠	١٣,٩٢	١,٧٩
	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	الدرجة	٢,٩٦	٢,٤٤	٢٢,١٢	٢,٦٨

٢٣,٦٧*	٢,٥١	٣٨,٨٤	٢,٤٦	٢١,٣٢	سم	إختبار الوثب العمودي من الثبات	
٢٣,٢٤*	٢,٢٨	١٥,٦٨	١,٢٢	١,٩٢	الدرجة	إختبار دقة وقوة أداء الإرسال	المهارية

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ٢,٠٦٤

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة في المتغيرات المعرفية والبدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي. جدول (١١) معدل تغير القياس البعدي عن القبلي في متغيرات البحث (ن = ١٢)

معدل التغير %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الأختبارات	المتغيرات
٥٢٢,٠٣%	١٨,٦٣٢	١٣,١٥٠	درجة	التحصيل المعرفي	المعرفية
١٢٩,٤%	٩,٩٨	٤,٣٥	متر	إختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة	البدنية
٧٤,١٩%	١٣,٩٢	٥٣,٩٥	ثانية	إختبار سرعة تمرير كرة تنس على الحائط	
٦٤٧,٣%	٢٢,١٢	٢,٩٦	الدرجة	إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة	
٨٢,١٢%	٣٨,٨٤	٢١,٣٢	سم	إختبار الوثب العمودي من الثبات	المهارية
٧١٦,٧%	١٥,٦٨	١,٩٢	الدرجة	إختبار دقة وقوة أداء الإرسال	

تشير نتائج جدول (١١) إلى معدل التغير للقياس البعدي عن القياس القبلي ، حيث تراوح معدل التغير ما بين (٧٤,١٩% ، ٧١٦,٧%) .

ثانياً: مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث والقياسات المستخدمة وبناء على المعالجات الإحصائية سوف تقوم الباحثة بمناقشة النتائج فيما يلي:

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلي - البعدي) بإستخدام البرمجية المصممة و إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري - والحديث الذاتي الإيجابي) في مستوى الأداء البدني ومستوى أداء مهارة الإرسال لصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة هذا التقدم إلى تطبيق البرمجية في الجزء التمهيدي للوحدات التدريبية من (٤-١) حيث

مشاهدة برمجية ضربة الإرسال التي تحتوى على (شرح الهدف من المهارة وأهميتها وكيفية أدائها- شرح الخطوات الفنية والقانونية - وعرض صور ثابتة ومتحركة و فيديو هات للمهارة)، شرح طريقة ديفيد كايوس (اللاإسترخاء التخيلي)

للإسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي على تدريبات مهارة الإرسال مع التركيز على طريقة الأداء

وإنسيابية الأداء من (الرقود ثم من الجلوس ثم الوقوف) .

وفى الجزء الرئيسى للوحدات التدريبية من (١-٤) اداء المهاره عمليا تقوم الباحثة بتصحيح الاداء وإعادة الشرح وأداء (نموذج عملي للمهارة) وكذلك إعادة عرض الأداء علي الكمبيوتر المحمول "تغديه راجعه"

يشير العديد من العلماء (١٨) ، (١٩) ، (٢٣) ، (٢١) ان جسم اللاعب لا يستجيب الا لما تراه العين ، بالإضافة الى ان المدربين يطلبوا من لاعبيهم ان تكون أعينهم على الكرة وان يتابع ويراقب الكرة بدقة . وأن ٨٠% من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية وبعض العلماء أشاروا إلى إنها تتعدى ٩٠% وال ١٠% الأخرى لباقي الحواس ومن هنا تكمن أهمية البرمجية فالبصر يساهم بنسبة كبيرة في تكوين مدركاتنا الحياتية بصفة عامة وفى المجال الرياضي بصفة خاصة. وهذا ما هو الا تأكيد على اهمية تصميم برمجية

والجزء التمهيدي للوحدات التدريبية (٥-٢٠) تم شرح طريقة ديفيد كايوس (الإسترخاء التخيلى) و الإسترخاء العضلى والعقلى والتصور العقلى على تدريبات مهارة الإرسال مع التركيز على طريقة الأداء وإنسيابية الأداء من (الرقود ثم من الجلوس ثم الوقوف) ، فالإسترخاء يؤدي إلى تنشيط وظائف التصور العقلى ، وكذلك تنمية القدرة على تركيز الإنتباه والإقتصاد فى الجهد، حيث أن المهارات النفسية تساعد فى آلية الأداء بحيث يتجه التركيز أثناء الأداء إلى دقة توجيه الكرة و تركيز الإنتباه وبالتالي يتحقق الطاقة النفسية المثلى

وكذلك التأثير الإيجابى لطريقة ديفيد فى النشاط التطبيقى للوحدات التدريبية (٥-٢٠) تدريبات لاستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى (٤١ تدريب) مرفق (١٢)(١٤) لتحسين دقة توجيه الإرسال المستقيم فى التنس ، لإحتوائها على تدريبات تؤدي بشكل منظم على هدف ثابت لمسافة معينة محددة وعلى أبعاد مختلفة المسافات والاستمرار فى التدريب وحسن التطبيق والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والقيام بتكرار تطبيق التدريب وتصحيح الأخطاء فور ظهورها والتكرار والاعادة وإعطاء فرصة للتغذية الراجعة وفقا للفروق الفردية كل ذلك أثر إيجابياً فى كفاءة الأداء والقدرة على اتخاذ القرار والأداء السليم من حيث سرعة الاداء ودقة توجيه الإرسال حيث أن الأداء السليم يبنى على رؤية جيدة ، كما أن التدريب بشكل جماعى يثير الدافعية نحو تحقيق معدلات أداء عالية فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر مما يجعلهم يؤدين بأفضل شكل ممكن ومن ثم تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى نتيجة تكرار ممارسة التدريبات وتحسينها وتطويرها و تقويمها فيحدث توافق حركي

وكذلك تدريبات لاستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى بعض العبارات اللفظية التى يشعر أنها تمنحه الثقة فى النفس أثناء أداء مهارة الإرسال عملياً وأداء الواجبات المهارية

ذهنياً.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه بعض العلماء على أهمية استخدام عبارات إيجابية مثل "استمر في الأداء"، "يمكنني القيام بذلك"، لذا يجب أن يكون تحت تصرف المبتدئ قائمة بتعليمات وعبارات إيجابية ذاتية من أجل الوصول إلى حالة الهدوء والتركيز والتي يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى. (١٠: ٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العديد من العلماء (٢)، (٢٤)، (١٦)، (١٧) على فاعلية استخدام إستراتيجيات التفكير (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) فى تحسين المهارات النفسية وتوجيه التوتر وخفض الضغوط النفسية وزيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ويشير بعض العلماء على الدور الهام الذى تؤديه إستراتيجيات الحديث الذاتى الإيجابى وما تشمله من مهارات نفسية أساسية فى خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسى لتحقيق أفضل النتائج. (١٢: ١٥٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول للبحث والذى ينص على

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية . البعدية) للتدريب باستخدام برمجية مصممة وإستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) فى مستوى التحصيل المعرفى والبدنى و المهارى (دقة الإرسال) لصالح القياس البعدى .

تشير نتائج جدول (١١) إلى معدل التغير للقياس البعدى عن القياس القبلى

للمجموعة الواحدة ، حيث تراوح معدل التغير ما بين (٧٤،١٩% ، ٧١٦،٧%) .

وترى الباحثة أن معدلات التحسن ترجع إلى استخدام برمجية مصممة للإرسال المستقيم فى التنس (معرفة ومهارية) و استخدم إستراتيجيات التفكير فى الواجب المهارى فكان لها تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء للتدريب على رؤى متنوعة لدقة التوجيه على مسافات وابعاد متنوعة فيحدث تأثير إيجابى على سرعة الاداء و دقة التوجيه نظرا للتدريب باستمرار و تشابه التدريبات المستخدمة لشكل المسار الحركى للأداء المهارى من ناحية المشاركة للعضلات العاملة والمسارات العصبية المستخدمة وسرعة الأداء المطلوبة وطبيعة الأداء المستخدم و مراعاة مبدأ التدرج والتنوع فى التدريبات فيقوم المخ بدورة بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التي حصل عليها ، ومن ثم رفع كفاءة الاداء. ويرجع التحسن فى دقة توجيه الإرسال إلى فاعلية إستراتيجيات (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) والذى أدى إلى توجيه تصور المهارة عقلياً من البداية وحتى مرحلة المتابعة وذلك فى كل التدريبات (٤١ تدريب) مرفق (١٢)(١٤)، بالإضافة إلى تركيز الإنتباه على مراحل الأداء للمهارة .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العديد من العلماء (٢)، (٧)، (٢٤)، (١٦)، (١٧)، (٦)، (٢٢) على أهمية المهارة النفسية (التصور العقلي) وخفض التوتر من خلال التدريب العقلي وإستراتيجيات التفكير لما لها من تأثير فعال في تحسين دقة الأداء المهارى لدى اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية.

ويعتبر الحديث الذاتى الإيجابى أكثر المحددات أهمية فى زيادة الثقة الرياضية وتعزيزها، حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية فإنه يتصف بالقدرة على توجيه الأداء الحركى

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على

يوجد تحسن فى النسب المئوية لقياسات مستوى التحصيل المعرفى و البدنى والمهارى (دقة

الإرسال) (التصور العقلي) للمبتدئين

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الأستخلاصات التالية :

- ١ - إستخدام البرمجية ساهم بطريقة إيجابية فى تحسن مستوى التحصيل المعرفى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس و مستوى دقة أداء مهارة الإرسال بالتوجيه.
- ٢ - إستخدام إستراتيجية التفكير الواجب المهارى ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء البدنى و مستوى دقة أداء مهارة الإرسال بالتوجيه
- ٣ - إستخدام إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين صورة المبتدئين

عن انفسهم إيجابى فساهم فى تحسين القدرة على توجيه الأداء

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١- تطبيق البحث على عينات ومراحل سنية مختلفة من المبتدئين.
- ٢- ارشاد المدربين بضرورة الاهتمام بتفعيل إستخدام البرمجية و إستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - والحديث الذاتى الإيجابى) و ارشادهم بضرورة وضع برامج تدريبية مشابهة فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى التنس بصفة خاصة لتنمية وتطوير سرعة و دقة الاداء المهارى.
- ٣- إجراء أبحاث علمية مشابهة فى التدريب على البرمجية و إستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - والحديث الذاتى الإيجابى) لتطوير الجوانب المعرفية والبدنية والمهارية

و النفسية •

المراجع

اولا : المراجع العربية:

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): "الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢م): "النشاط الكهربائي كدالة لفاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- الفت احمد واخرون (٢٠١٥م): التنس متطلبات علمية وتطبيقية، القاهرة ..
- ٤ - إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس (تعليم . تدريب . تقييم . تحكيم) ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- حسام عز الرجال إبراهيم (٢٠٠٦): "فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- (٢٠٠٢): "تأثير برنامج مقترح للتدريب البدنى والعقلى على مستوى أداء مهارة إستقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩): "فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- علياء محمد سعيد (٢٠٠٩): "تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجزاء للاعبات منتخب مصر لهوكي الميدان"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- ١٠- محمد العربى، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- محمد العربى، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١ م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، ط ٤ ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٤- محمد محمود الدسوقى (٢٠٠٩):"تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على الثقة الرياضية ومستوى الأداء على جهاز المتوازيين"،مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد (٣٤)،العدد الأول،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان.
- ١٥- مى طلعت طلبة عفيفى(٢٠١٥) : " تأثير برمجية تعليمية باستخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم على نواتج التعلم فى تنس الطاولة" المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم- جامعة حلوان.
- ١٦- نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢):" فعالية إستخدام إستراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٧- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤):" فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش "دراسة حالة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع الأنجليزية :

- 18|–Brian Ariel (2004): Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, Human Perception and Human Performance, 8, 127–136
- 19–Feisal Hassan. (2004): Acquiring vision skills essential for tennis , Perceptual &Motor Skills, 70, 131–141
- 20–Isabel Walker, I (2001). Why visual training programmes for sport don't work, Journal of Sports Science , Mar 19(3) p203–22
- 21–Lenoir M, Crevits L, Goethals M, Wildenbeest J, Musch E. (2000). Saccadic eye movements and finger reaction times of tabletennis players of different levels, Neuro–ophthalmology , Vol.24,No. 2,

pp. 335–338

22 –Liu Zhang(2007):Application of Image Training of action in to Teaching of spiking Technique,Journal of Wuahu institute of Physical Education,No.,33.

23–Mazyn LI, Lenoir M, Montagne G, Savelsbergh GJ. (2004): The contributionof stereo vision to one–handed catching, Exp BrainRes. 2004 Aug; 157(3):383–90. Epub 2004 Jun 25

24 –Van Raalte et al (2004): The Relationship Between Observable self–talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology , 16, 400–415.

25– Williams AM, Davids K and Williams JG. (2000). Visual perception and action in sport, Routledge New York