

فاعلية برنامج نفسي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة

أ.م. د علي حسين علي
جامعة صلاح الدين

م. م هيو محمد أمين نبي
جامعة سوران



الملخص

تكم أهمية البحث من خلال وضع برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الاساسفة بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية بجامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢. اما اهداف البحث هي أعداد برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات مقترح لتنمية بعض المهارات الاساسفة بتنس الطاولة التي كانت ١٦ وحدة نفسفة و بواقع ٣ وحدات في اسبوع و مدة كل وحدة كانت ٤٥ دقيقة وكذلك معرفة تأثير البرنامج على المجموعة التجريبفة من اجل تنمية بعض المهارات بتنس الطاولة لديهم. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة اما عينة بحث تكونت من طلاب المرحلة الرابعة وقام الباحثان باستخدام الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، النسبة المئوية ، اختبارات (ت)، لغرض اجراءات البحث وكذلك تم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين . و استنتج الباحثان البرنامج النفسي المستند الى حل المشكلات كانت فعالة بنسبة جيدة لتنمية بعض المهارات الاساسفة بتنس الطاولة لدى المجموعة التجريبفة. وعلى ضوء الاستنتاجات اوصال الباحثان على ضرورة استخدام تمارين الاسترخاء و الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطلاب في الدروس العملية ، تطبيق البرنامج النفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات ، لتكون مصاحبة للتدريب المهاري والعمل على إدخالها ضمن وحدات التدريب لما له من تأثيرات واضحة وإيجابية في تطوير المهارات الأساسية بتنس الطاولة. ضرورة إجراء دراسات مماثلة على الفئات الأخرى وفي الفعاليات الرياضية الأخرى ايضا.

١- المقدمة وأهمية البحث :

لقد تطورت التربية الرياضية في العقدين الماضيين تطوراً هائلاً بحيث يصعب ربط الحاضر بالماضي، فالأقسام الأكاديمية المتخصصة في هذا المجال في الكليات والجامعات الحديثة قد طورت عملها في إعداد طالب التربية الرياضية من أحادية الهدف إلى تعدد الأهداف، ومن بين المجالات التي توسعت فيها التربية الرياضية ازدهاراً واضحاً ، والضبط الحركي والتعلم، ودراسات الألعاب الرياضية والإدارة، وتحسين الصحة النفسية والارتقاء بها، وهذه المجالات تركز على الحركة كأساس للمسابقات المتخصصة، والمقررات الدراسية في هذا المجال والتي تقدم في برامج إعداد التربية الرياضية. (الخولي، ١٩٠٢٠٠٥)

ان الدراسات النفسية الحديثة زادت من إهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث الحديثة على أن كثيراً من الأمراض والمشاكل النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضة جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة. (خريط ورسن، ١٩٨٨، ٥)

يفتقر العديد من الطلاب في المرحلة الجامعية الى الخبرة والتجربة في مواجهة المشاكل النفسية نتيجة هذه الاحداث وفي التخطيط السليم للمستقبل، مما يجعلهم بحاجة ماسة الى البرامج النفسية التي تسهم بشكل واضح في التخفيف من الحالات

والمشاكل النفسية كالتردد الذي يحدث لهم، وأن هذه البرامج تسهم في تحسين مستوى الصحة النفسية والتخفيف من الانفعالات التي يتعرض لها والتكيف مع الحياة بشكل عام، وتعد وسيلة فعالة في خلق جماعة يسودها اللفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على التخلص من الازمات والمشاكل التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية التي اعدت لها البرامج، وقد ثبت بالتجربة أنه من خلال سلسلة من الجلسات النفسية المنظمة والقائمة على الخبرة والتفاعل يمكن تعلم الطلاب المبادئ العامة للصحة النفسية والانفعالية، واسلوب حل المشكلات وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم. (Normane & Borgen, 1995,p.3)

كما ان استراتيجية حل المشكلات تعتبر احد استراتيجيات معروفة و مستخدمة في ميادين كثيرة "أنه أحد الأنشطة المعرفية، الذي يتضمن تنظيماً معرفياً للخبرات السابقة مع عناصر الموقف الحالي، و ذلك عن طريق الاستبصار و اكتشاف علاقات بين عناصر الموقف الحالي والذي يؤدي في النهاية إلى حل المشكلة"(الحارثي، ٢٠٠٠، ٢٣)

بما أن كرة الطاولة 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 مميزاتها أيضا، أنها تساعد على تركيز الانتباه، وتزيد القدرة على تلبية وإتخاذ القرارات السريعة وفق ما يتطلبه مواقف اللعب، وتلك المهارات والقدرات تفيد ممارستها في حياتهم اليومية، فضلا عن فوائدها

الترويحية الأخرى الكثيرة والمتعددة، أما على المستوى التنافسي في لعبة تنس الطاولة، فإن إتقان المهارات الأساسية يعد من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الفوز، اذ لا يمكن أن يتم تنفيذ أي واجب خططي هجومي أو دفاعي، إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارة. ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة في هذه اللعبة على المستوى العالي، فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات.

(عبد الرزاق، ٢٠٠٢، ٢)

ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الاساسية بتتس الطاولة

١-٢ مشكلة البحث :

لم يكن اختيار الباحثان لهذا الموضوع وليد الصدفة وانما جاءت نتيجة شعوره بأجراء مثل هذه البحوث لطلاب التربية الرياضية لان حسب علم الباحثان لم يكن هناك دراسات وأبحاث قد اجريت في البيئة المحلية على وضع برنامج نفسي مستند إلى استراتيجية حل المشكلات، وان واقع الحالة التي يعيش فيها طلاب الجامعات سواءً في داخل الكليات او خارجها اذ يواجهون كثير من العوائق التي بدوره يؤثر على الجانب النفسي من خلال تعرضهم من المواقف عديدة ، وهذه الظواهر أو الحالات التي تم ذكرها يؤثر على عملية التطور وتقدم في الواجبات الجامعية سواءً في الدروس النظرية أو العملية .

بما ان سكول وكليات التربية الرياضية جزء من المجالات التعليمية والطلاب يدرسون الجانب العملي والنظري في دروسهم، اذ يتأثرون بالمواقف والمعوقات التي تواجههم سواء في داخل الحصص التعليمية او خارجها، وكذلك من خلال متابعة الباحثان كونه لاعبا سابقا ومدرساً ومدرّباً للعبة تنس الطاولة، يرى ان واقع الحال الذي يعاني منها طلاب كليات التربية الرياضية ولا سيما في مادة العاب المضرب وتحديدًا بتنس الطاولة والتي يعانون من الجوانب النفسية قبل وأثناء تعلم أداء المهارات فان الحاجة ملحة الى ضرورة معالجة هذا القصور الذي يعد عائقا في تعلم وتنمية المستوى المهاري لدى طلاب التربية الرياضية، فان الطالب عندما يعتقد بأنه غير مستعد لتأدية مهام فضلاً عن إمكانية وهذا ما يقلل من الثقة بنفسه اذ يمكن ان تعرضه الى الاخطاء وأنه قد يسبب حالة من الصراع الداخلي، ان المساعدة لا تأتي من جانب واحد و لا يعتمد على المدرس فقط في تصحيح أخطاءه بل يحتاج الى جهد الطالب نفسه ولذلك يلجأ الى حل المشكلات ليكون قادراً على التنبؤ بالمشكلات ووضع الحلول المناسبة لها، ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في الاجابة على السؤال الآتي:هل البرنامج النفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية بجامعة سوران.

١-٣ هدف البحث :

١- إعداد برنامج نفسي مستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية بجامعة سوران .

٢- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية بعض المهارات الاساسية بتتس الطاولة.

١-٤ فرض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الاساسية بتتس الطاولة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية
فاكلتي التربية- جامعة سوران.

٢٠٢٢-٥-١٥ حتى ٢٠٢١-١١-١: المجال الزمني:

١-٥-٣ **المجال المكاني:** قاعة تنس الطاولة التابعة لسكول التربية الرياضية في كلية التربية جامعة سوران.

٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٢-١ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث، إذ يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات فهو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيها الباحثان ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة (الشوك والكبيسي ، ٢٠٠٤ ، ٥٨).

٢-٢ عينة البحث :

اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت طلاب المرحلة الرابعة بسكول التربية الرياضية بجامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، والبالغ عددهم (52) طالباً، وتم استبعاد الطالبات و البالغ عددهن (١٧) وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتم اختيار الطلاب المجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، إذ تكونت المجموعة التجريبية من (14) طالبا و الذي تم استبعاد طالباً واحداً من المجموعة التجريبية لكونه كان لاعباً ممارساً يلعب في منتخب جامعة سوران و نادي رواندوز الرياضي لتتنس الطاولة لذا تكونت المجموعة التجريبية من (١٣) طالباً كما تكونت المجموعة الضابطة من (١٦) طالباً وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) طالباً.

٢-٣ الأجهزة والأدوات :

كما الباحثان باستخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات لغرض أتمام البحث:-

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- شريط قياس الطول.
- ٣- حاسبة إلكترونية عدد واحد نوع DELL E5470.
- ٥-(طاولة)تنس طاولة عدد ٤
- ٦- جهاز قاذف الكرات عدد(١)
- ٧- - كاميرات التصوير نوع sony عدد (2)
- ٨- كرات تنس الطاولة عدد (٣٠٠)
- ٩- مضارب تنس الطاولة عدد ٨
- ١٠- جامع الكرات عدد (٢)
- ٢-٤ التجانس والتكافؤ بين افراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية)

جدول (١) يبين التجانس للمجموعتين لطلاب عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء للمجموعة الضابطة	معامل الالتواء للمجموعة التجريبية
		س	± ع	س	± ع		
١	العمر (شهر)	280.6154	9.21537	275.2500	11.97497	0.456	0.138
٢	الطول (سم)	176.4615	3.57341	174.7500	5.50757	-0.914	0.124
٣	الكتلة (كغم)	67.7692	7.09641	69.9375	10.04967	-0.696	0.269

من خلال الجدول (١) يتضح بأن قيمة (معامل الالتواء) للمجموعة التجريبية لكل من (العمر، الطول، الكتلة) كانت (0.138 ، 0.124 ، 0.269) على التوالي، بينما كانت قيمة (معامل الالتواء) للمجموعة الضابطة لكل من متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)، (0.456 ، -0.914 ، -0.696) على التوالي وهي أقل من (± 1) مما يدل على أن هناك تجانس بين أفراد المجموعتين في هذه المتغيرات.

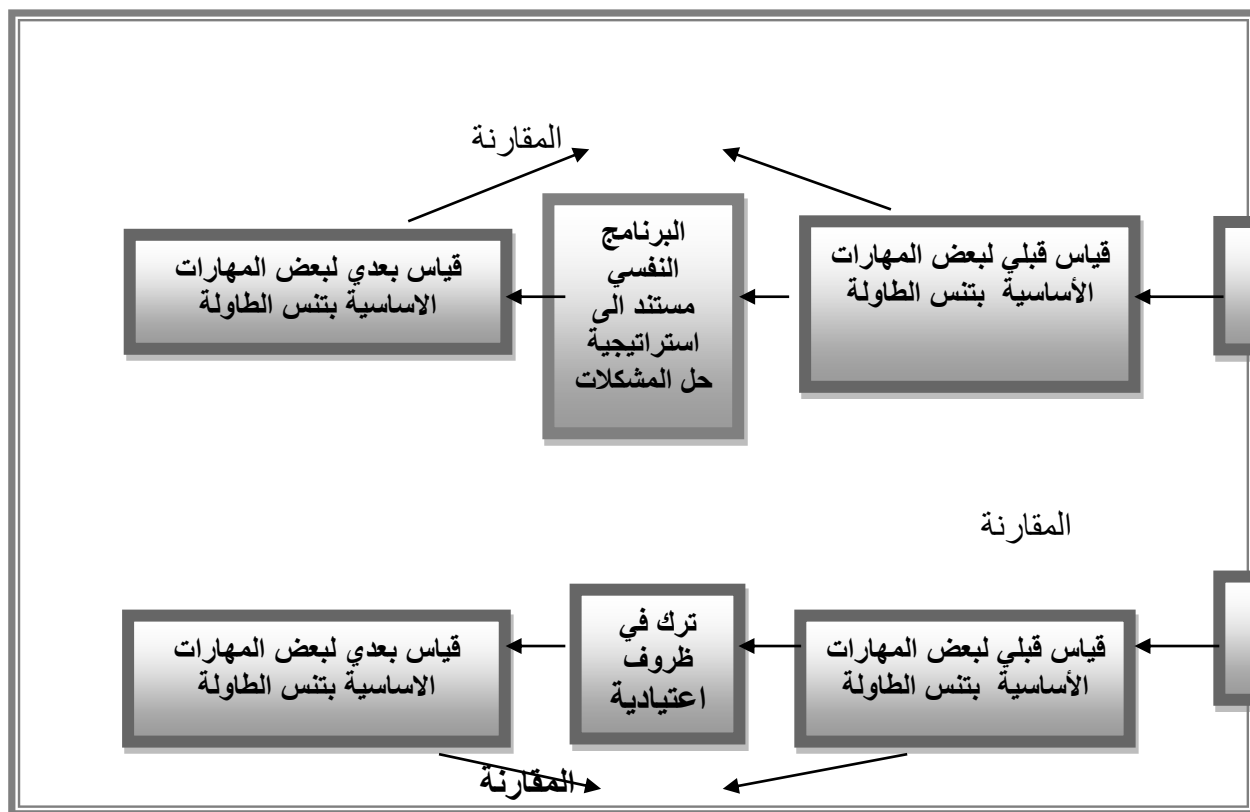
المهارات الأساسية بتنس الطاولة

من خلال الجدول (٢) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في التردد النفسي وبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة هي (١.٦٥٤ ، ١.٣٣١ ، ١.٢١٧ ، ١.٥٢٨ ، ٠.٠٧١) والاحتمالية (sig) هي (0.110 ، ٠.١٩٤ ، ٠.٢٣٤ ، ٠.١٣٨ ، ٠.٩٤٤) وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة.

٢-٥ التصميم التجريبي:

"إن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق التجريب، معنى ذلك أن إثبات الفروض يتطلب (تصميم التجربة) أو (التخطيط الدقيق لعملية إثبات الفروض)، لذا فإن الباحثان الذي يريد أن يثبت فروضه عن طريق التجريب يحتاج الى أن يصمم عن طريق اتخاذ إجراءات متكاملة لعملية التجريب. (الشوك والكبيسي، ٢٠٠٤، ٦٥).

لهذا استخدم الباحثان التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (المستقل) وهو برنامج النفسي مستند الى حل المشكلات على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية وكما هو موضح في الشكل (١)



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٢-٦ تحديد بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة وإختباراتها:-

من أجل معرفة مستوى مهارات تنس الطاولة لدى عينة استخدم الباحثان اختبارات (وائل، ٢٠٢١) والذي يتطابق مع بحثه كلياً .

حدد الباحثان بعض المهارات على وفق مفردات كرة تنس الطاولة المنهجية لطلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية كلية التربية للعام الدراسي

(٢٠١٨-٢٠١٩) والتي اشتملت على (الإرسال بأنواعها، الضريبة الأمامية، الضريبة الخلفية، الضريبة اللولبية، الضريبة الساقطة، الضريبة القاطعة، ضربات الصد)، بعدها تم ترشيح مجموعة من الاختبارات التي تقيس تلك المهارات وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة وعرضها في صورة استبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لغرض تحديد الاختبار الأفضل من بين الاختبارات المهارية الملائمة لقياس تلك المهارات، وبعد جمع الاستبيانات وحسب نسبة اتفاق السادة المتخصصين، تم ترشيح الاختبارات المهارية ومواصفاتها والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء السادة المتخصصين والعناصر التي رشحت واختباراتها كانت كما يأتي:

- ## ١- الإرسال القصير .

- ## ٢- الإرسال الطويل.

- ### ۳- الارسال العلوی (جانبی).

- ٤- الضربة القاطعة الامامية.

- ٥- ضربة الساحقة الامامية.

- ## ٢-٧ الأسس العلمية لاختبارات المهارات الأساسية بتنس الطاولة:

- ٢-٧-١ صدق الاختبارات المهارية :

قام الباحثان بإيجاد صدق المحتوى للاختبارات، وذلك من خلال اعتماد الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأخذ رأي الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات، والملاحظ في هذا النوع من الصدق أنه لا يعتمد على استخدام العمليات الإحصائية، بل يعتمد على التحليل المنطقي لمحتوى الاختبار من خلال عرض تلك الاختبارات على الخبراء والمختصين الملحق (٤) في هذا

المجال. إذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على عدد من السادة المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا أجمع المتخصصون بأن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، فالباحث يستطيع الاعتماد على حكم المتخصصين.

وبذلك تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال حصول الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

٢-٧-٢ ثبات الاختبارات المهارية:

"يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام". (امام، ١٩٩٠، ١٤٣) ويقصد به "أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم

فقد قام الباحثان باستخراج ثبات الاختبارات من خلال استخدام طريقة تطبيق الإخبار وإعادة تطبيقه، إذ تم إجراء الاختبارات المهارية الملحق (٥) على عينة من مجتمع البحث والمتمثلة بـ (٥) طلاب وهم نفس أفراد التجربة الاستطلاعية، بتاريخ ٢٠٢١/١١/٢ وأعيد إجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد أربعة عشرة يوماً من تطبيقها عليها لأول مرة، وذلك بتاريخ ٢٠٢١/١١/١٦ إذ تشير (إلى السيد فرحات، ٢٠٠٢) إلى أن "طريقة إعادة الإخبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وعلى الخصوص في مجال التربية الرياضية، فهي عبارة عن تطبيق الإخبار على مجموعة من الأفراد، وبعاد إختبارهم

مرة أخرى بالإختبار نفسه وبظروف الإختبار الأول نفسها، ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع". (فرحات، ٢٠٠١، ١٤٥. ١٥٣)

إذ تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول وبين درجات الاختبار الثاني ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحقت الاختبارات معامل ثبات عالية.

٢-٨ الاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبار الاول (وائل، ٢٠٢١)

اسم الاختبار: اختبار الارسال الطويل

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال الطويل.

الأدوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، كرات لعب قانونية عدد ١٠ كرات،

شریط قیاس شریط لاصق ملون، مضارب لعب قانونية.

طريقة الأداء: يقف الطالب في وضع الاستعداد لأداء الاختبار ويقوم الطالب بأداء مهارة الارسال الطويل ليوجه الكرة الى منطقة استقبال الطالب المنافس على التقسيمات المرسومة على الملعب محاولاً إسقاط الكرة في المربع ذي الدرجات الاعلى مما يعبر عن الدقة.

تعليمات الاختبار: يقسم ملعب المنافس الى نصفين متساويين مساحة كل نصف

٥٨٧ الشكل (١) يوضح اختبار الارسال الطويل م النصف

البعيد عن الشبكة الى (٨) اقسام مساحة كل قسم منها (٣٨سم x ٣٤ سم) تعطى

الارقام من (٢ الى ٥) بحسب تقسيم درجات الاختبار وكما يتضح في الشكل (٥)

- تحتسب الدرجة بحسب منطقة سقوط الكرة مع مراعاة الخطوط بين المناطق وتحتسب للمنطقة الاعلى درجة.

- تعطى الطالب محاولتان تجريبية قبل اداء الاختبار .

- تعطى لكل طالب ١٠ محاولات وتحتسب درجة المحاولات العشرة.

- درجة الاختبار لكل طالب تكون محصورة بين (صفر - ٥٠) درجة.

التسجيل:

- يسجل لطالب ٥ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٥)

- يسجل لطالب ٤ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٤)

- يسجل لطالب ٣ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٣)

- يسجل لطالب ٢ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٢)

- يسجل لطالب ١ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (١)

- يسجل لطالب ٠ درجة إذا سقطت الكرة (خارج الملعب) او ضربت بالشبكة.

الاختبار الثاني (وائل ، ٢٠٢١)

اسم الاختبار: الارسال القصير .

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال القصير

الأدوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، كرات لعب قانونية عدد ١٠ كرات،

شريط قياس شريط لاصق ملون، مضارب لعب قانونية.

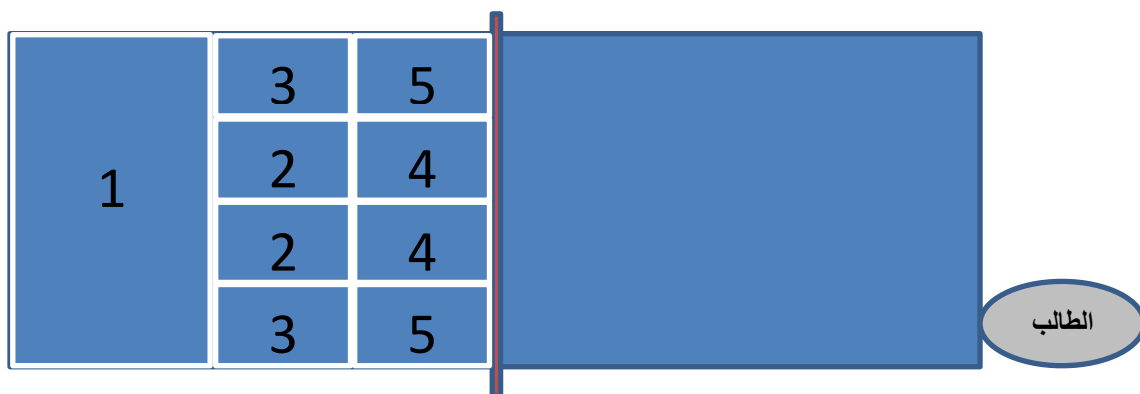
طريقة الأداء: يقف الطالب في وضع الاستعداد لأداء الاختبار ويقوم الطالب

بأداء مهارة الارسال القصير ليوجه الكرة الى منطقة استقبال الطالب المنافس على

التقسيمات المرسومة على الملعب ويحاول اسقاط الكرة في المربع ذو الدرجات الاعلى مما يعبر عن الدقة.

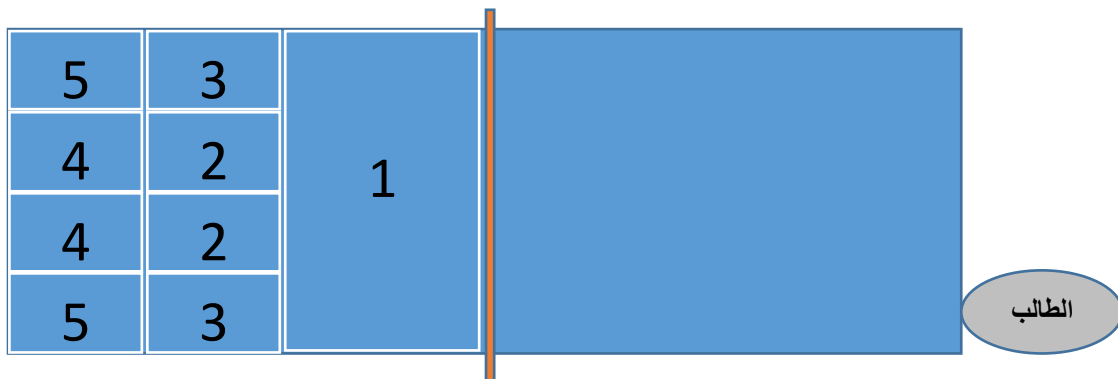
تعليمات الاختبار:

- يقسم ملعب المنافس الى قسمين النصف البعيد من الشبكة إذ يعطى الرقم (١) ، ويقسم النصف القريب عن الشبكة الى (٨) اقسام مساحة كل قسم منها (٨)سم x (٤ سم) تعطى الارقام من (٢ الى ٥) بحسب تقسيم درجات الاختبار وكما يتضح بالشكل (٢)



الشكل (٢) يوضح اختبار الارسال القصير

- تحتسب الدرجة بحسب منطقة سقوط الكرة مع مراعاة الخطوط بين المناطق
- تحتسب للمنطقة الاعلى درجة.



- تعطى الطالب محاولتان تجريبية قبل اداء الاختبار.
- تعطى لكل طالب ١٠ محاولات وتحتسب درجة المحاولات العشرة.
- تحصر درجة الاختبار لكل طالب محصورة بين (صفر - ٥٠) درجة.

التسجيل:

- يسجل لطالب ٥ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٥)
- يسجل لطالب ٤ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٤)
- يسجل لطالب ٣ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٣)
- يسجل لطالب ٢ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٢)
- يسجل لطالب ١ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (١)

- يسجل لطالب ٠ درجة إذا سقطت الكرة (خارج الملعب) أو ضربت بالشبكة.
الاختبار الثالث (وائل، ٢٠٢١)

اسم الاختبار: الارسال بالدوران الجانبي.

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال بالدوران الجانبي.

الأدوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، كرات لعب قانونية عدد ١٠ كرات،

شريط قياس شريط لاصق ملون، مضارب لعب قانونية.

طريقة الأداء: يقف الطالب في وضع الاستعداد لأداء الاختبار ويقوم الطالب بأداء مهارة الارسال بالدوران الجانبي ليوجه الكرة الى منطقة استقبال الطالب المنافس على التقسيمات المرسومة على الملعب ليحاول اسقاط الكرة في المربع ذي الدرجات الاعلى مما يعبر عن الدقة.

تعليمات الاختبار:

- يقسم ملعب المنافس الى ١٢ مربع بقياس (٣٤.٢٥ سم × ٥٠.٦٦ سم) لكل مربع وكما يتضح بالشكل (٣)

- تحتسب الدرجة بحسب منطقة سقوط الكرة مع مراعاة الخطوط بين المناطق تحتسب للمنطقة الاعلى درجة.

- تعطى الطالب محاولتان تجريبية قبل اداء الاختبار.

- تعطى لكل طالب ١٠ محاولات وتحتسب درجة المحاولات العشرة.

- تحصر درجة الاختبار لكل طالب بين (صفر - ٥٠) درجة.

التسجيل:

- يسجل لطالب ٥ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٥)

- يسجل لطالب ٤ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٤)
- يسجل لطالب ٣ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٣)
- يسجل لطالب ٢ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٢)
- يسجل لطالب ١ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (١)
- يسجل لطالب ٠ درجة إذا سقطت الكرة (خارج الملعب) او ضربت بالشبكة.

٥	٣	٣	٥	الطالب
٤	١	٢	٤	
٥	٣	٣	٥	

الشكل (٣) يوضح اختبار الارسال بالدوران الجانبي

الاختبار الرابع (وائل، ٢٠٢١)

اسم الاختبار: الضرب الساحق الأمامي.

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق الأمامي.

الأدوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، كرات لعب قانونية عدد ١٠ كرات،

شريط قياس شريط لاصق ملون، مضارب لعب قانونية، جهاز

قاذف كرات.

طريقة الأداء: يقف الطالب في وضع الاستعداد لأداء الاختبار ويقوم الطالب

بأداء مهارة الضرب الساحق الأمامي ليوجه الكرة إلى منطقة استقبال الطالب

المنافس على التقسيمات المرسومة على الملعب ليحاول إسقاط الكرة في المربع ذي

الدرجات الأعلى مما يعبر عن الدقة.

تعليمات الاختبار:

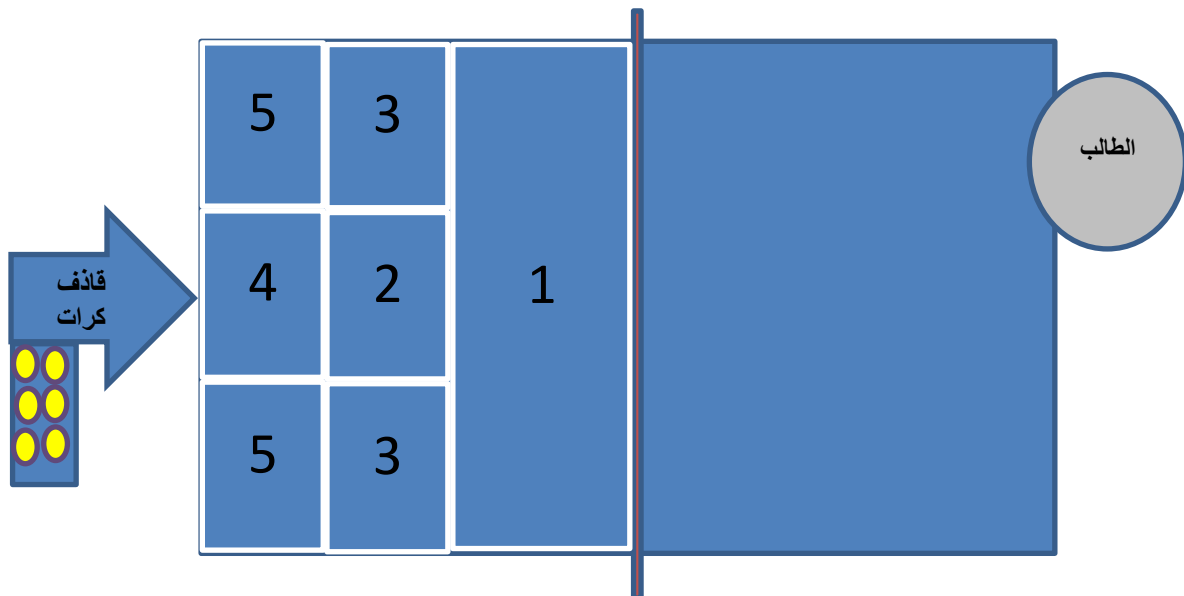
- يقسم ملعب المنافس إلى نصفين متساويين مساحة كل نصف (٦٨.٥ سم ×

١٥٢.٥ سم) النصف القريب من الشبكة يعطى الرقم (١) ، ويقسم النصف البعيد

عن الشبكة إلى (٦) أقسام مساحة كل قسم منها (٣٤.٢٥ سم × ٥٠.٦٦ سم)

تعطى الأرقام من (٢ إلى ٥) بحسب تقسيم درجات الاختبار وكما يتضح بالشكل

(٤)



الشكل (٤) يوضح اختبار الضرب الساحق الامامي

- تحتسب الدرجة بحسب منطقة سقوط الكرة مع مراعاة الخطوط بين المناطق
- تحتسب للمنطقة الاعلى درجة.
- تعطى الطالب محاولتان تجريبفة قبل اداء الاختبار.
- تعطى لكل طالب ١٠ محاولات وتحتسب درجة المحاولات العشرة.
- تحصر درجة الاختبار لكل طالب بين (صفر - ٥٠) درجة.

التسجيل:

- يسجل لطالب ٥ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٥)
- يسجل لطالب ٤ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٤)
- يسجل لطالب ٣ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٣)
- يسجل لطالب ٢ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٢)
- يسجل لطالب ١ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (١)

- يسجل لطالب ٠ درجة إذا سقطت الكرة (خارج الملعب) أو ضربت بالشبكة. **الاختبار الخامس (وائل، ٢٠٢١)**

اسم الاختبار: الضربة القاطعة الأمامية.

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضربة القاطعة الأمامية.

الأدوات المستخدمة: طاولة لعب قانونية، كرات لعب قانونية عدد ١٠ كرات،

شريط قياس شريط لاصق ملون، مضارب لعب قانونية، جهاز

قاذف كرات.

طريقة الأداء: يقف الطالب في وضع الاستعداد لأداء الاختبار ويقوم الطالب

بأداء مهارة الضربة القاطعة الأمامية ليوجه الكرة إلى منطقة استقبال الطالب

المنافس على التقسيمات المرسومة على الملعب ليحاول إسقاط الكرة في المربع ذي

الدرجات الأعلى مما يعبر عن الدقة.

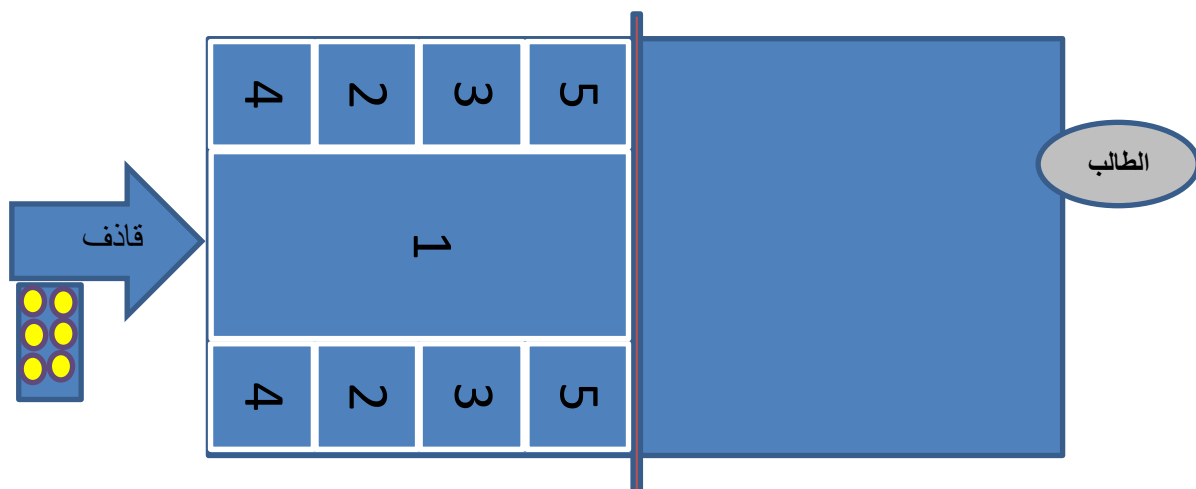
تعليمات الاختبار:

- يقسم ملعب المنافس إلى مربعات على جانبي الملعب بقياس (٣٨سم × ٣٤سم)

لكل مربع

- تحتسب الدرجة حسب منطقة سقوط الكرة مع مراعاة الخطوط بين المناطق

تحتسب للمنطقة الأعلى درجة وكما يتضح بالشكل (٥).



الشكل (٥) يوضح اختبار الضربة القاطعة الامامية

- تعطى الطالب محاولتان تجريبية قبل اداء الاختبار.
- تعطى لكل طالب ١٠ محاولات وتحسب درجة المحاولات العشرة.
- تحصر درجة الاختبار لكل طالب بين (صفر - ٥٠) درجة.

التسجيل:

- يسجل لطالب ٥ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٥)
- يسجل لطالب ٤ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٤)
- يسجل لطالب ٣ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٣)
- يسجل لطالب ٢ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (٢)
- يسجل لطالب ١ درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة (١)
- يسجل لطالب ٠ درجة إذا سقطت الكرة (خارج الملعب) او ضربت بالشبكة.

٢-٩ التجربة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبفة اولفة يقوم بهاالباحثن على عفة صغيرة قبل قفامه ببحنه بهدف اختيار اساليف البحن وادواته "

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت بتأرفخ ٢٠٢١/١٢/٤ على عفة مكونة من (٥) طالباً وقد تم إستبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئفة، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الأتف:-

- ١- صلاحفة الاختبارات المهارفة المطبقة فى البحن.
- ٢- معرفة الصعوبات والمشاكل التى قد تواجه الباحثان.
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق فى اداء الاختبارات المهارفة.
- ٤- صلاحفة العفة المختارة .
- ٥- تحديد مكان التجربة الرئفة وتجاوز الأخطاء إن وجدت.

٢-١٠ الاختبار القبلف:

بعد تحديد عفة البحن الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجربفة والضابطة، قام الباحثان بتأرفخ ٢٠٢١/١٢/٥ يوم الأحد الساعة العاشرة صباحاً بإجراء الاختبار القبلف على العفة والذي تم ففه اداء الاختبارات المهارفة فى قاعة تنس الطاولة التابعة لسكول الترفبة الرفاضية بجامعة سوران .

٢-١١ اعداد البرنامج النفسي مستند الى حل المشكلات:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في أعداد البرنامج النفسي الذي يهدف إلى معرفة تأثير البرنامج النفسي مستند الى حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

وبعد الإطلاع على أنموذجات متعددة من البرامج النفسية من قبل الباحثين إعتد الباحثان على أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) في بناء البرنامج النفسي مستند الى حل المشكلات في تنمية بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

٢-١١-١ إجراءات إعداد البرنامج النفسي مستند الى استراتيجيات حل المشكلات:

في بناء البرنامج النفسي تم الاعتماد على الاجراءات الاتية :

أ. الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالبرنامج النفسي .

ب. تخطيط البرنامج النفسي :

إعتد الباحثان على خطوات متعددة في تخطيط البرنامج النفسي وهي كما يأتي :

١ - تحديد الحاجات :

الخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج النفسي هو إعداد أسبقيات يتضمن عناوين الوحدات وعدد الوحدات حيث كان عدد الوحدات (١٨) وحدة وطلب من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي بتحديد و ترتيب الوحدات حسب أهميتها وكذلك تحديد مدة كل وحدة من الوحدات ، تم الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم حولها وليكون البرنامج النفسي بصيغته النهائية كما في ملحق رقم (١٣) إذ كانت هناك نسبة إتفاق أكثر من (91.33%) على تسلسل الوحدات في حين كانت نسبة الاتفاق (١٠٠%) على زمن (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة .

النسبة المئوية للبرنامج النفسي المقترح

التسلسل	اسم الوحدة النفسية	عدد الخبراء غير الموافقين	عدد الخبراء الموافقين	نسبة الخبراء غير الموافقين	نسبة الخبراء غير الموافقين	القبول
١	التعارف والتعريف بالبرنامج	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٢	الاعداد النفسي في مجال الرياضي	١	١٢	٧.٧	٩٢.٣	تصلح
٣	استراتيجية حل المشكلات	١	١٢	٧.٧	٩٢.٣	تصلح
٤	التردد النفسي	١	١٢	٧.٧	٩٢.٣	تصلح
٥	تنظيم الطاقة النفسية	٢	١١	١٥.٤	٨٤.٦	تصلح
٦	التصور العقلي	٣	١٠	٢٣.١	٧٦.٩	تصلح
٧	مفهوم الاسترخاء	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٨	التدريب على الاسترخاء	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٩	الثقة بالنفس	٢	١١	١٥.٤	٨٤.٦	تصلح
١٠	مفهوم القلق النفسي	٣	١٠	٢٣.١	٧٦.٩	تصلح
١١	التحكم في الضغوط النفسية	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
١٢	مفهوم التوتر النفسي	١	١٢	٧.٧	٩٢.٣	تصلح
١٣	تركيز الانتباه	١	١٢	٧.٧	٩٢.٣	تصلح
١٤	التفكير الإيجابي	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
١٥	الصلابة النفسية	٣	١٠	٢٣.١	٧٦.٩	تصلح
١٦	الوحدة الختامية وتقييم البرنامج	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح

الجدول (٣) يوضح النسبة المئوية للبرنامج النفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات

٢-١١-٢ اختيار الأولويات :

بعد جمع الاستبيانات تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتب عناوين الوحدات البرنامج النفسي ترتيباً تنازلياً حسب رأي الخبراء في ترتيبها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عناوين بعض الوحدات ومحتواها.

٢-١١-٣ تحديد الأهداف :

إذ حدد الهدف العام للبرنامج وهو تنمية بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، وذلك من خلال تطبيق الوحدات المعدة المستند الى استراتيجية حل المشكلات ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل وحدة تتسجم مع موضوع الوحدة .

٢-١٢ تطبيق البرنامج باستراتيجية حل المشكلات للمجموعة التجريبية:

بعد أن هيا الباحثان الظروف لتنفيذ برنامج النفسي باستخدام استراتيجية حل المشكلات، باشر بتطبيق البرنامج وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المحاضر)* على المجموعة التجريبية، وقد إستغرق تطبيق البرنامج النفسي إبتداءً من يوم الاختبار القبلي والذي بدأ يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٥ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/١٣، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج النفسي، وتم تطبيق وحدتين نفسية في كل أسبوع، مدة كل وحدة نفسية (٤٥) دقيقة، وكان عدد وحدات النفسي (١٦) وحدة ملحق (٦)و تبدأ الوحدات النفسية في الساعة ١٠ صباحاً، وكانت الوحدات تقام في القاعة سمنارات التابعة لسكول التربية الرياضية جامعة سوران.

٢-١٢ الاختبار البعدي:-

قام الباحثان بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٥ المصادف يوم السبت بتطبيق الإختبار البعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي على مجموعتي البحث، إذ تم اداء الاختبارات المهارية الخاصة بتنس الطاولة بعد الإنتهاء مباشرةً من الجلسة الختامية.

٢-١٣ الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام النظام (SPSS-Verion 22) في تحليل النتائج بإعتماد ماياتى:

* ا.م.د.فاطمة حسين عويد ، م.د.نقي حمزة جاسم؛ مدرس في سكول التربية الرياضية، جامعة
سوران.

- ١- الوسط الحسابي.
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- معامل الالتواء.
 - ٤- النسبة المئوية.
 - ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - ٦- اختبار (t) لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي.
 - ٧- اختبار (t) لعينتين مستقلتين.
- و فضلاً عن استخدام الوسائل الآتية:-
- طريقة التجزئة النصفية. (رضوان، ٢٠٠٦، ١١١)
- ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وبعد جمع البيانات قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث، إذ قام بعرض ما توصل إليه من نتائج على النحو التالي :-

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة التجريبية

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	الارسال القصير	30.615 4	5.6204 8	34.6154	5.79567	-2.324	0.038	معنوي
٢	الارسال الطويل	30.846 2	7.5370 9	33.8462	6.89016	-1.133	0.279	غير معنوي
٣	الارسال العلوي(الجانبى)	32.153 8	7.9566 1	32.0769	7.46616	0.053	0.958	غير معنوي
٤	الضربة القاطعة الامامية	18.538 5	7.2757 1	24.4615	6.27980	-2.696	0.019	معنوي
5	الضربة الساحقة الامامية	19.307 7	10.734 5	26.8462	10.67588	-3.186	0.008	معنوي

(*) معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05

يبين الجدول (٤) أن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات (الارسال القصير و االارسال الطويل و االارسال العلوي(الجانبى) والضربة القاطعة الامامية والضربة الساحقة الامامية) للمجموعة التجريبية قد بلغت (30.6154،30.8462،32.1538،18.5385،19.3077) والإنحرافات المعيارية (5.62048)

، 7.53709، 7.95661، 7.2757، 10.7345) على التوالي، والأوساط الحسابية للاختبارات البعدي (34.6154، 33.8462، 32.0769، ٢٤.٤٦١٥ ، ٢٦.٨٤٦٢) على التوالي أيضاً، أما الإنحرافات المعيارية (٥.٧٩٥٦٧ ، 6.89016 ، 7.46616 ، ٦.٢٧٩٨٠ ، 10.67588) على التوالي أيضاً،

بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث المذكورة (-2.324 ، -3.186-
 -1.133 0.053 -2.696) وقيمة الاحتمالية (٠.٠٣٨ ، ٠.٠٢٧٩ ،
 ٠.٩٥٨، ٠.٠١٩، ٠.٠٠٨) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية المتغيرات
 الارسال القصير و الضربة القاطعة الامامية و الضربة الساحقة الامامية (هي
 أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات
 القبلية والبعدية،

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى أهمية برنامج الإعداد النفسي المستند الى
 استراتيجية حل المشكلات والذي أدى إلى زيادة الوعي المعرفي بالنسبة للطلاب
 في أثناء أداء المهارات في التدريب والمنافسة وبدون ارتكاب أخطاء الأداء والقيام
 بأداء المهارات بشكل رائع وانسيابية لحركات الجسم والمساعدة في تعلم التسلسل
 الحركي و تقوية القدرات الذهنية لديه وخاصة بعد تلقي الطلاب محتوى البرنامج
 النفسي .

وإن برنامج النفسي المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة اكتساب
 المعلومات المعرفية والمهارية وأن هذه المعلومات كان لها تأثيرها الإيجابي في
 زيادة مستوى الرضا الحركي للاعبين وبالتالي زيادة الدافعية، وهذا ما أكدته كل من
 (عكلة سليمان وكامل عبود، ٢٠١٢) بأن "اكتساب المعلومات أو الخبرات أو
 المهارات الجديدة يتطلب توافر الرضا والرغبة الحقيقية من جانب الفرد لتحصيلها
 واكتسابها، ولا بد أن يكون الفرد مدفوعاً بالدرجة التي تجعله يبذل الجهد الإيجابي"
 (عكلة سليمان وكامل عبود، ٢٠١٢. ١٣).

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة الضابطة

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
١	الارسال القصير	26.50 00	7.393 69	29.6875	6.193 75	-1.457	0.166	غير معنوي
٢	الارسال الطويل	27.43 75	6.260 66	27.0625	4.959 42	0.185	0.856	غير معنوي
٣	الارسال العلوي (الجانبى)	28.93 75	6.287 22	26.3125	6.559 66	2.019	0.062	غير معنوي
٤	الضربة القاطعة الامامية	14.87 50	5.643 58	15.0000	5.621 39	-0.368	0.718	غير معنوي
٥	الضرب الساحق الامامية	19.06 25	7.809 98	19.4375	5.403 32	-0.259	0.799	غير معنوي

يبين الجدول (٥) أن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات (الارسال القصير و الارسال الطويل و الارسال العلوي (الجانبى) والضربة القاطعة الامامية والضربة الساحقة الامامية) للمجموعة الضابطة قد بلغت (٢٦.٥٠٠٠ ، ٢٧.٤٣٧٥ ، ٢٨.٩٣٧٥ ، ١٤.٨٧٥٠ ، ١٩.٠٦٢٥) والانحرافات المعيارية بلغت (٧.٣٩٣٦٩ ، ٦.٢٦٠٦٦ ، ٦.٢٨٧٢٢ ، ٥.٦٤٣٥٨ ، ٧.٨٠٩٩٨)،

والاوساط الحسابية للاختبارات البعدية (٢٩.٦٨٧٥ ، ٢٧.٠٦٢٥ ، ٢٦.٣١٢٥ ، ١٥.٠٠٠٠ ، ١٩.٤٣٧٥) أما الانحرافات المعيارية (٥.٤٠٣٣٢ ، ٥.٦٢١٣٩ ، ٦.٥٥٩٦٦ ، ٤.٩٥٩٤٢ ، ٦.١٩٣٧٥) ، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث المذكورة (1.457- ، ٠.١٨٥ ، 2.019 ، -0.368 ، -0.259) وقيمة الاحتمالية (٠.١٦٦ ، ٠.٨٥٦ ، ٠.٠٦٢ ، ٠.٧١٨ ، ٠.٧٩٩) ،

وبما أن قيم الاحتمالية لهذه المتغيرات هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية، وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية.

ويعزو الباحثان سبب هذه النتيجة أيضاً إلى عدم خضوع الطلاب هذه المجموعة (الضابطة) للبرنامج النفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات وبالتالي بان طلاب هذه المجموعة لم تطرأ عليهم أي تحسن في الاختبار البعدي للمتغيرات المذكورة سابقاً.

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين
(التجريبية والضابطة) لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة

الجدول (٦)
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البعدية لبعض
المهارات الأساسية بتنس الطاولة

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمال (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
١	الارسال القصير	34.615 4	5.7956 7	29.68 75	6.1937 5	2.192	.037٠	معنوي
٢	الارسال الطويل	33.846 2	6.8901 6	27.06 25	4.9594 2	3.081	.005٠	معنوي
٣	الارسال العلوي (الجانبى)	32.076 9	7.4661 6	26.31 25	6.5596 6	2.213	.036٠	معنوي
٤	الضربة القاطعة الامامية	24.461 5	6.2798 0	15.00 00	5.6213 9	4.278	.000٠	معنوي
٥	الضربة الساحقة الامامية	26.846 2	10.675 88	19.43 75	5.4033 2	2.276	.022٠	معنوي

(*) معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05

يبين الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة والتي هي (الارسال القصير و الارسال الطويل و الارسال العلوي(الجانبى) والضربة القاطعة الامامية والضربة الساحقة الامامية) ، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ

بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢.١٩٢ ، ٣.٠٨١ ، ٢.٢١٣ ، ٤.٢٧٨ ، ٢.٢٧٦) وقيمة الاحتمالية (٠,٠٣٧ ، ٠,٠٠٥ ، ٠,٠٣٦ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٢٢) وبما أن القيم الاحتمالية لهذه المهارات هي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. و يرجع الباحثان سبب هذه الفروقات الى مدى فعالية البرنامج النفسي المستند الى استراتيجية حل المشكلات بشكل جيد و مدى تطابق متغيرات البرنامج مع هدف البرنامج المذكور و مدى استجابة افراد المجموعة التجريبية و تفاعلهم مع البرنامج و الالتزام بالبرنامج.

٤ - الاستنتاجات و التوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- هناك فاعلية للبرنامج نفسي مستند الى استراتيجيات حل المشكلات على المجموعة التجريبية
- ٢- هناك فروق معنوية بين بعض الاختبارات القبلية و البعدية لدى المجموعة التجريبية .
- ٣- لا توجد فروق بين بعض الاختبارات القبلية و البعدية لدى مجموعة الضابطة .
- ٤- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لدى المجموعتين (التجريبية و الضابطة و لمصلحة المجموعة التجريبية).

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام تمارين الاسترخاء و الاهتمام بالجانب النفسي لدى طلاب في دروس العملية .
- ٢- على العاملين في المجال النفسي ضرورة استخدام الاختبارات النفسية من اجل معرفة مدى الاستعداد النفسي لدى الطلاب التربية الرياضية من اجل وضع برنامج نفسية اذا وجد الامر .
- ٣- ضرورة إجراء دراسات مماثلة على الفئات الاخرى وفي الفعاليات الرياضية الأخرى ايضا.

المصادر العربية

- ❖ إمام، مصطفى محمود (١٩٩٠) التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- ❖ الحارثي، إبراهيم محمد. ٢٠٠٠. تدريس العلوم بأسلوب حل المشكلات بين النظرية والتطبيق. الرياض: مكتبة الشقري.
- ❖ الحوري، عكلة سليمان والعزاوي، كامل عبود (٢٠١٢): الإعداد النفسي للرياضيين، دار الكتاب الثقافي، إربد.
- ❖ خريبط ، ريسان ورسن، ناهدة (١٩٨٨): علم النفس الرياضي والمنافسات الحديثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة.
- ❖ الخولي، أمين أنور (٢٠٠٥): أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ رضوان، محمد نصرالدين (٢٠٠٦): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ❖ الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح (٢٠٠٤): دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية البدنية، بغداد.
- ❖ عبد الرازق، ناصر عبد الشافي (٢٠٠٢): برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر .

❖ وائل مقداد شاهين يحيى الحمداني (٢٠٢١) بناء اختبارات مهارية وتقنيها على اللاعبين المتقدمين بتتس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشور جامعة الموصل، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر الاجنبية

- Normane, & A.S. & Borgen, W.A. (1995). An Expanded View of Career Counseling Engendering Competence. Ed. Models of Adolescent Transition. ERIC.