

تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنس الطاولة على بعض المتغيرات
المهارية والبدنية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
* د/ سمير محمد مصطفى مناور

المقدمة ومشكلة البحث :

من خلال النظرة العميقة والمستقيضة للتطور المتسارع والملحوظ في مختلف مجالات الحياة بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص سعى العلماء والمختصون في مجال التربية البدنية على التركيز على تطوير المناهج التعليمية لتتماشى مع هذا التطور. وذلك للإرتقاء بمستوى مخرجات التعليم لكي تتماشى وتتلائم مع متطلبات سوق العمل ولمواكبة هذا التطور. وهذا ما تشهده لعبة كرة الطاولة من تطور ملحوظ في مستوى الاداء في السنوات الأخيرة وقد تضاعفت الجهود المبذولة للإرتقاء بالمستوى المهاري والبدني، كونها من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على الجانب المهاري. وهو ما أكده بورمان Borman (١٩٩٧) بأنه يجب تنمية الصفات البدنية لتحسين عملية التعليم أو التدريب وانطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كل من الصفات البدنية والأداء المهاري لأي نشاط رياضي.

وقد تناول الكثير من الباحثين والدارسين في مجال التربية البدنية دراسة الجوانب ذات الصلة في العملية التعليمية ومعرفة مدى تأثيرها على تعليم المهارات بالطريقة الصحيحة، وقد أكد الباحثين والعلماء على دراسة كل العوامل والعناصر التي تؤثر في العملية التعليمية، والتعرف على الطرق والوسائل والأساليب الكفيلة لتطوير الصفات المهارية والبدنية، والهدف الأساس لهذه العملية هو الوصول إلى أفضل أداء فني من خلال استعمال أساليب بسيطة يكون تأثيرها على التعلم أكثر سعة ودقة في مجال لعبة كرة الطاولة.

* استاذ مساعد بقسم التربية البدنية-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود

وقد أشار كل من ريلنج Rieling (١٩٧٧) وهارا Harre (١٩٧٧) وبوروان Borrtwan (١٩٨٤) بضرورة التركيز على الأجزاء المهمة والنقاط الجوهرية اللازمة لإتقان النواحي الفنية. وهو ما يؤكد طلحة حسام الدين (١٩٩٧) أن تنمية الصفات البدنية للنشاط الممارس من خلال التدريب بأسلوب يشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكل ما كان التدريب أكثر خصوصية كل ما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالٍ خلال العملية التدريبية. وكون أن هذه اللعبة تدرس في الجامعات وبالتحديد في كليات التربية البدنية، وأن موضوع متابعة مفردات المقرر التعليمي والتركيز على المتعلم ووضعه في محور العملية التعليمية لتحقيق المنفعة الحقيقية للطلاب هو من أهم الأهداف التي تبنى عليها العملية التعليمية لرفع مستوى تأهيل مخرجات التعليم في الجامعات، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي لكرة الطاولة على تطور الصفات مهارية والبدنية للطلاب في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.

مشكلة البحث :

تعتبر العملية التعليمية الركيزة الأساسية لتطوير التعليم الجامعي والراقي به إلى أعلى المستويات، ولم يعد الاهتمام العالمي بالتطوير يركز على المخرجات أو تحسين العمليات منفردة فحسب، وإنما أصبح التركيز على تكامل تحسين مكونات العملية الجامعية من جانب، وعلى متطلبات تحسين العملية من جانب آخر، ومن خلال متابعة تطور لعبة كرة الطاولة ومقارنة وتيرتها المتباطئة والضعيفة بنتائج الجامعات العربية في هذه الرياضة، بوتيرة الانجازات المتسارعة في جامعات الدول المتقدمة، يتضح أنه مازال هناك مشاكل تفرض نفسها على الساحة، وأنه من غير الممكن تجاهل هذا الواقع.

لذلك فإننا في أمس الحاجة إلى التركيز على تطوير العملية التعليمية المرتبطة بهذه اللعبة من كافة الجوانب لكي نلحق بالمستويات العليا التي وصلت لها الدول المتقدمة ومن هنا لابد من التخطيط المستمر والتقييم المتواصل والاطلاع على التجارب السابقة للنهوض بالعملية التعليمية المرتبطة بهذه اللعبة وتقادي الوقوع بالفشل وهذا ما دفع الباحث الى العمل على برنامج تعليمي مقترح مبني على الأسس العلمية الحديثة ويحاكي متطلبات هذا العصر ومحاولة تجربته على طلاب الكلية وتعميم نتائجه في حال النجاح. ومن المعروف بأن الأنماط التقليدية في التعليم تميل إلى التركيز على محتوى المقررات وما يمكن أن يقدمه المدرس للطلاب، بينما تحولت الاتجاهات الحديثة إلى التركيز على المتعلم (الطالب) ووضعه في محور العملية التعليمية، وذلك يتطلب وصف المنهاج والمقررات والتعبير عنها بدلالة ما يفترض أن يتمكن الطالب من معرفته أو عمله بعد الإنتهاء من دراسة المقرر أو المنهاج بشكل عام. وهو ما تم إتباعه في تحديد هذه الدراسة.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعليم تنس الطاولة لطلاب المستوى الثالث (مقرر العاب المضرب) بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، ودراسة تأثيره على:

١- تعليم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب المستوى الثالث في مقرر العاب المضرب (الضربة الرافعة الامامية، الضربة الرافعة الخلفية، الإرسال الأمامي بالدوران العلوي).

٢- تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المستوى الثالث في مقرر العاب المضرب بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية من طلاب مقرر العاب المضرب (تنس الطاولة)، في المهارات الأساسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية من طلاب مقرر العاب المضرب (تنس الطاولة)، في بعض عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

حدود البحث:

- ١- أقتصرت هذا البحث على طلاب مقرر العاب المضرب (كرة الطاولة) بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني، بجامعة الملك سعود للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.
- ٢- يقتصر حدود المادة الدراسية في هذا البحث على برنامج تعليمي لكرة الطاولة يتعلق بثلاث مهارات أساسية (الضربة الرافعة الأمامية، الضربة الرافعة الخلفية، الإرسال الامامي بالدوران العلوي)، كما أشتمل البرنامج على مجموعة من الصفات البدنية الأكثر إرتباطاً بهذه المهارات وهي (الرشاقة، السرعة، القدرة للرجلين، مرونة الجذع، القدرة العضلية، مرونة المنكبين، التحمل العضلي، التوازن الثابت).
- ٣- أقتصرت التجربة على مجموعة تجريبية واحدة (قياس قبلي - قياس بعدي).
- ٤- تقتصر الحدود الزمنية للبحث على عدد (٩) أسابيع، بواقع محاضرة واحدة أسبوعياً زمن المحاضرة ساعتان.

الدراسات المشابهة :

- دراسة "مصطفى مناور" (٢٠١٢) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي على تطور بعض الصفات البدنية والمهارية لطلاب جامعة الملك سعود " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين وتأثير البرنامج التعليمي المقترح على تعلم المهارات الاساسية لدى الطلاب (الضربة الامامية، الضربة الخلفية،الإرسال)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المجموعة الواحدة التجريبية بطريقة القياس القبلي والبعدي، وقد تكونت العينة من (٣٠) طالب تم اختيارها بالطريقة العمدية. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية والبدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

- دراسة "إيهاب عبد العزيز، الغندور" (٢٠١٠) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقاومة البالستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المقاومة البالستية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وقد تكونت العينة من (٣٠) لاعباً تحت (١٩) سنة تم اختيارها بالطريقة القصدية من نادي بني سويف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، مجموعة تدريب البليومتري (١٥) لاعباً، ومجموعة تدريب البالستي (١٥) لاعباً، وتكونت أداة الدراسة من استبانة واختبارات بدنية ومهارية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (التدريب البليومتري) والثانية (التدريب

البالستي) في متغير القوة الانفجارية للذراعين لصالح مجموعة التدريب البالستي وفي متغير القوة الانفجارية للرجلين لصالح مجموعة التدريب البليومتري، وفي المتغيرات المهارية (الضرب الساحق) لصالح مجموعة التدريب البالستي بين القياسات الثلاث القبلية والبينية والبعدي لصالح القياس البعدي.

- دراسة "مشتاق عبد الرضا ماشي، هشام هندأوي هويدي" (٢٠١٠) وهدف البحث إلى التعرف على "تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي"، كذلك التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى التوازن الديناميكي، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته طبيعة مشكلة البحث، وتمثل مجتمع وعينة البحث بطلاب المرحلة الثالثة- كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع شعبة واحدة من أصل سبعة شعب وهي شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية والبالغ عددها (٢٥) طالب، فيما تمثل بقية الشعب المجموعة الضابطة وتم اختيار أحدها عشوائيا (شعبة د) والبالغ عددها (٢٥) طالب، حصول تطور واضح في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة ولجميع المتغيرات، كذلك حصول تطور واضح في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية ولجميع المتغيرات، ووجود فروق معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية.

- دراسة "أسامة عبد الخالق، محمد بدوي" (٢٠٠٩) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي

والبعدي لمجموعة واحدة لمناسبته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) لاعباً تحت (١٩) سنة من نادي الشمس الرياضي للكرة الطائرة بالمنصورة، تم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية. وتوصلت النتائج إلى أن التحسن البدني والمهاري والفني وأزمنة مراحل أداء المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة الواحدة. وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج المقترح على المراحل العمرية تحت (١٩) سنة، وحث المدربين على تقويم فرقهم باستخدام أزمنة مراحل الأداء للمهارات الفنية المرتبطة بالفعالية.

- دراسة "معزز عمر، عبد العزيز الغزالي" (٢٠٠٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاتري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاتري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية لمناسبته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعباً من نادي غزل المحلة الرياضي للكرة الطائرة بمحافظة الغربية، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوعاً وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وتكونت أداة الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

- دراسة "الخلف" (٢٠٠٧) وهدفت الدراسة إلى التعرف على "تأثير استخدام الطريقة الجزئية والطريقة الكلية في تعليم المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة، ومعرفة الطريقة الأفضل في تعليم هذه المهارات (الإرسال الأمامي، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية)" وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية -الجامعة الأردنية، قسمن إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٥) طالبة لمجموعة الطريقة الجزئية، و(١٧) طالبة لمجموعة الطريقة الكلية. وتوصلت النتائج إلى أن لكلا الطريقتين تأثيراً إيجابياً في تعليم المهارات، مع أفضلية للطريقة الجزئية في تعليم مهارة الإرسال الأمامي، وأفضلية للطريقة الكلية في تعليم مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية.

- دراسة "عوض ومنال أبو المجد" (٢٠٠٦) بعنوان "برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى في السباحة" هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي (لمهارة البدء من أعلى في السباحة) مبني على استخدام برمجية تعليمية بتقنية الهيبرميديا باستخدام الحاسب الآلي، التعرف على تأثير البرمجية المعدة بتقنية الهيبرميديا باستخدام الحاسب الآلي على تعلم المهارات الأساسية لمهارة البدء من أعلى في السباحة، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة، والتجريبية في المتغيرات المهاريّة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وهناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهاريّة قيد الدراسة.

- دراسة "علي طلب، أبو قمر" (٢٠٠٥) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن" هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن، والتعرف على

الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) لاعباً من ناشئي الكرة الطائرة، وتكونت أداة الدراسة من الاستبانة والاختبارات البدنية والمهارية واستمارة تسجيل البيانات واستمارة استطلاع رأي. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة بضرورة استخدام البرنامج التدريبي للناشئين.

- دراسة "علي يوسف حسين وآخرون" (٢٠٠٥) بعنوان "تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس" هدفت الدراسة إلى تصميم مناهج تدريبي لتنمية التوازن في قوة عضلات الطرف العلوي للاعب التنس، والتعرف على تأثير المنهج المقترح على القدرة العضلية للأطراف العليا للاعب التنس وكذلك التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على دقة وسرعة المهارات الأساسية للاعب التنس، وشملت العينة (٨) طلاب من كلية التربية الرياضية (المرحلة الرابعة) تخصص العاب (مضرب)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي واستخدمت اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طبية بوزن ٣كجم)، وكذلك اختبارات دقة أداء المهارات المختارة وأظهرت النتائج أن البرنامج المقدم له تأثير ايجابي على تقوية العضلات الخلفية من الطرف العلوي مما ساهم في تحسن الأداء المهاري وساهم في تحقيق التوازن في قوة العضلات الأمامية والخلفية، وأوصت الدراسة عند تطبيق المنهج التدريبي العام يجب أن يتضمن تدريبات خاصة بالتوازن وقوة عضلات الجسم طوال الموسم والاهتمام بالتخطيط للتوازن العضلي على جانبي الجسم.

- دراسة "هبه عبد العظيم إمبابي" (٢٠٠٤) بعنوان "تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الإحتياجات الخاصة بمحافظة الإسكندرية" وهدف البحث إلى التعرف على تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (٢٤) تلميذ من طلاب الصف السادس بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع للبنين بمحافظة الاسكندرية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- دراسة "هينتر ومارشال Hunter & Marshall" (٢٠٠٢) بعنوان "تأثير القدرة العضلية والمرونة على تكنيك الوثب العمودي" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة على عينة مكونة من (٢٠) لاعباً دولياً من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت أداة الدراسة من بعض الاختبارات البدنية. وتوصلت النتائج إلى أن استخدام البرنامج ادى إلى تحسن أوتار الركبة وعضلات الفخذ ارتفاع الوثب العمودي وسرعة الحركة وخفض الإصابات وتحسن الاستقرار المشترك الوظيفي.
- دراسة "نصر، مصطفى محمد احمد" (٢٠٠٢) وهدف البحث إلى "وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني- مهاري) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة". استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من ١٦ ناشئاً من استاد المنصورة وناديا المنصورة والناصرية

ومحافظة الدقهلية واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة. توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدني وفاعلية الأداء المهاري.

- دراسة "البكري" (٢٠٠٠) هدفت إلى "معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة"، والتعرف على أفضل جدولة للتمرين في اكتساب تعلم مؤثر لهذه المهارات، على عينة تكونت من (٣٠) طالبا من الصف الثاني متوسط، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين، (العشوائي، المتجمع)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية استخدام أساليب جدولة التمرين بهذين الأسلوبين في اكتساب التعلم للمهارات الأساسية للعبة، مع فاعلية التمرين العشوائي في تعلم المهارات المفتوحة باللعبة وكذلك عدم وجود فرق في تعلم المهارات المغلقة بين الأسلوبين.

- دراسة "علي العزازي، ماجد محمد السعيد" (٢٠٠٠) هدف البحث إلى التعرف على "تأثير البرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم". استخدم المنهج التجريبي على ناشئ كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري ومنطقة الشرقية بكرة القدم كما استخدمت الاختبارات البدنية والمهارية وبعض القياسات الجسمية والفسولوجية. توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مكونات الجسم ومستوى الأداء المهاري.

- دراسة "زوزو حامد" (١٩٩٩) بعنوان "فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم" وتضمنت العينة (٦٠) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس والسابع بمعهد الأمل للصم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة (٣٠) تلميذاً، وأخرى تجريبية (٣٠) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية أدت إلى تعلم وتحسن المهارات الأساسية لكرة اليد، والى تحسن القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة.
- دراسة "الحميري" (١٩٩٨) هدفت الدراسة إلى الكشف عن أفضل أسلوب تعليمي بالتمرين المكثف والموزع لاكتساب مهارات التنس والاحتفاظ بها من خلال استخدام برنامج تعليمي مقترح، على عينة تكونت من (٤٨) متعلماً مبتدئاً من الذكور قسموا إلى ثلاث مجموعات (الضابطة، المكثف، الموزع)، وتوصلت الدراسة إلى تفوق أسلوب التمرين المكثف في الاكتساب والاحتفاظ لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية في التنس، في حين تفوق أسلوب التمرين الموزع في الاكتساب والاحتفاظ لمهارة الإرسال.
- دراسة "عبد المحسن، أشرف فتحي" (١٩٩٦) وهدف البحث إلى "وضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين في كرة اليد للمرحلة السنوية من ٩-١٠ سنوات" والتعرف على تأثيره على مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للمبتدئين في كرة اليد. اتبع المنهج التجريبي وكأن قوام العينة ٤٢ لاعبا من اللاعبين المبتدئين بمدرسة كرة اليد بنادي الزمالك. قسمت لمجموعتين (تجريبية قوامها ٢١ لاعبا، وضابطة قوامها ٢١ لاعبا، واستخدمت مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح.توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية

بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وحقق الاهداف المتوقعة الموضوعة للاعبين كرة اليد. ارتفاع نسبة التحسين في المستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة "وليكسنس أس Wilkinson, S" (١٩٩٢) بعنوان "برنامج تدريبي لتحسين المهارة التي تم تحليلها لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة" هدفت الدراسة لتقديم بديل وحل آخر لتدريس تحليل نوعية المهارة لطلاب تحت سن التخرج في الكرة الطائرة، واتبع الباحث في دراسته المنهجين الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعباً من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة سان جوس بولاية سان جوس الأمريكية، وقد تكونت أداة الدراسة من استمارة تحليلية، وأعد الباحث برنامجاً لتحسينها. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تم تقويم البرنامج باستخدام التميز المرئي لثلاث مهارات في الكرة الطائرة من الخط الخلفي، وهي (التمرير من أسفل، والتمرير من أعلى، والإرسال من أعلى). وقد ساهمت هذه المهارات عن طريق التحليل في تقويم المهارة في الكرة الطائرة بطريقة صحيحة، وهذا يعد بديلاً عن الطريقة التقليدية المستخدمة حالياً في الإعداد البدني.

إجراءات البحث

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المجموعة الواحدة التجريبية بطريقة القياسين القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المستوى الثالث (مقرر العاب المضرب- تنس الطاولة) وعددهم (١٦٠) طالب للعام الجامعي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ- كلية علوم الرياضة والنشاط البدني- جامعة الملك سعود.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب المستوى الثالث (مقرر العاب المضرب-تنس الطاولة) وعددهم (٤٥) طالب، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة ومدى تجانس أفراد العينة في متغيري (الطول، الوزن).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإلتواء والتفاح لمتغيرات
الطول والوزن لعينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء	التفاح
١	الطول	١٧٢.٦٥	٦.٤٨	٠.٦١٤	١.٠٦٩-
٢	الوزن	٧٠.٧٥	١١.٧٥	٠.٣٣٧	٠.٣٦٥-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم الإلتواء لدى عينة البحث في القياس القبلي لمتغيري (الطول، الوزن) جاءت ما بين ± ٣ ، وهذا يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

أدوات البحث:

- البرنامج التعليمي المقترح (مرفق رقم ١)
- كرات طبية.
- ساعة إيقاف.
- مضارب تنس طاولة.
- كرات تنس طاولة.
- طاولات تنس طاولة قانونية.

- شريط قياس .

- مكعب خشب ارتفاعه ٢٠سم .

- شريط لاصق عريض .

الاختبارات المستخدمة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ورأي الخبراء تم الاتفاق على

مجموعة من الاختبارات البدنية المقترحة وبيانها كما يلي:

الاختبارات البدنية

- اختبار مرونة الجذع .

- اختبار مرونة المنكبين .

- اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على مكعب) .

- اختبار بارو للرشاقة .

- اختبار القدرة للرجلين (الوثب العمودي من الثبات) .

- اختبار السرعة ٣٠ متر من بداية متحركة .

- اختبار القدرة العضلية (رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة) .

- اختبار الجلوس من الرقود .

الاختبارات المهارية:

تم الاطلاع على بعض المراجع والدراسات السابقة لتحديد الاختبارات

المهارية للمهارات المستخدمة بالدراسة وبيانها كما يلي: (مرفق ٢)

(١) مهارة الضربة الرافعة الامامية .

(٢) مهارة الضربة الرافعة الخلفية .

(٣) مهارة الإرسال الأمامي بالدوران العلوي .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق الاختبارات:

اعتمد الباحث على طريقة التمايز لايجاد صدق الاختبار، ولإيجاد صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على مجموعتين، أحدهما تمارس اللعبة، ومن الطلاب المشاركين في بطولات جامعة الملك سعود، أما المجموعة الأخرى من المبتدئين في ممارسة اللعبة، حيث بلغ مجموع كل منهم ١٠ طلاب، وجدول (٢) يوضح معاملات صدق التمايز.

جدول (٢)

معامل صدق التمايز لاختبارات الصفات المهارية والبدنية (قيد البحث)
بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الاعلى والأدنى (ن=٤٥)

معامل صدق التمايز اينتا ^٢	معامل اينتا ^٢	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المتغير
				ع	س	ع	س	
٠.٩٥	٠.٩١	**٨.١٥	٢.٦٤	١.٦٥	١.٢٧	٠.٥٣٣	٣.٩١	الضربة الرافعة الامامية
٠.٨٩	٠.٧٩	**٧.٠٢	٢.٥٣	١.٥٥	١.١٢	٠.٧٤	٣.٦٥	الضربة الرافعة الخلفية
٠.٨٧	٠.٨١	**٥.٢٣	٢.١١	١.٣٣	٠.٩٥	٠.٥٧	٣.٠٦	الإرسال الأمامي بالدوران العلوي

تابع جدول (٢)

معامل صدق التمايز لاختبارات الصفات المهارية والبدنية (قيد البحث)
بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الاعلى والأدنى (ن=٤٥)

معامل صدق التمايز اينتا ^٢	معامل اينتا ^٢	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المتغير
				ع	س	ع	س	

٠.٩١	٠.٨٧	**٨.٣٥	٧.٨	٣.٢٥	٠.٣٣	٥.١٨	٨.١٣	مرونة جذع
٠.٩٢	٠.٧٨	**٢٣.٤٥	٧.٣	٤.٣٦	٣٠.١٥	٧.١٥	٣٧.٤٥	مرونة كتف
٠.٨٩	٠.٨	**٢٥.٣٥	١.٨٨	٧.٥٦	٢٨.٢١	٩.٢٣	٢٦.٣٣	توازن ثابت يمين
٠.٩١	٠.٨٩	**٣١.٢٥	٣.٧٢	١٠.٢٣	٣٣.١٤	١٠.٥٤	٢٩.٤٢	توازن ثابت يسار
٠.٩٣	٠.٨٢	**٩.٠١	٢.١٧	١.٠٢	٦.٢٥	١.٤٥	٨.٤٢	بارو رشاقة
٠.٨٦	٠.٧٦	**٣٥.٦٥	٧.٣٩	٤.٢٣	٤١.٢٧	٨.٢٤	٤٨.٦٦	قدرة عضلية وثب
٠.٩٤	٠.٩١	**٥.١٤	٠.٧٩	٠.٩٨	٤.٣٤	٠.٧٨	٥.١٣	سرعة ٣٠
٠.٧٦	٠.٧١	**٨.٢٣	١.٢٢	٠.٧٨	٧.٥٥	٢.٣٣	٦.٣٣	قدرة عضلية طبية يمين
٠.٩٣	٠.٩٢	**٥.٦٨	١.٨٧	٢.٣٥	٥.١٥	٠.٩٦	٧.٠٢	قدرة عضلية طبية يسار
٠.٨٨	٠.٨٣	**٨.٦٧	١.٨٣	٠.٩٧	٦.٣٤	٠.٨٦	٨.١٧	قدرة عضلية طبية نرايين
٠.٨٥	٠.٧٧	**١٢.٣٤	١.٧٥	١.٦٨	١٤.٧٧	٢.٤١	١٦.٥٢	جلوس من الرقود ٢٠ ث

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في جميع الاختبارات المهارية والبدنية (قيد الدراسة) حيث يتضح ارتفاع معامل صدق التمايز والذي تراوح ما بين (٠.٨٧ إلى ٠.٩٥) في الاختبارات المهارية وفي الاختبارات البدنية ما بين (٠.٧٦ إلى ٠.٩٤).

ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذه الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد اسبوع على مجموعة من الطلاب مطابقة لكل مواصفات أفراد عينة البحث قوامها (١٠) طلاب، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وكما موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) ن=٤٥

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر)
	س	ع	س	ع		
الضربة الرافعة الامامية	١.٨٥	٠.١٩	٢.٢٠	٠.٤٢	٠.٣٥	٠.٧١
الضربة الرافعة الخلفية	١.٧٨	٠.٢١	٢.٠٦	٠.٥١	٠.٢٨	٠.٨٥
الإرسال الأمامي بالدوران العلوي	١.٥٣	٠.٣٥	١.٥٢	٠.٣٩	٠.٠١	٠.٧٩
مرونة جذع	٣.٦٥	٠.٨٧	٦.٣٨	١.٧٥	٢.٧٣	٠.٨٩
مرونة كتف	٢٦.٢٣	٤.٢٥	٣١.٤٤	٤.١١	٥.٢١	٠.٩١
توازن ثابت يمين	٢٧.٥٩	٧.٢٤	٣٢.٩٧	٩.٢١	٥.٣٨	٠.٦٧
توازن ثابت يسار	٢١.٨٩	٦.٥٨	٢٥.٧٩	٨.٧٦	٣.٩	٠.٨٩
بارو رشاقة	٦.٧٧	٠.٣٢	٧.٦٤	٠.٤١	٠.٨٧	٠.٩٢
قدرة عضلية وثب	٣٥.١١	٦.١٢	٤١.٨٤	٦.٩٢	٦.٧٣	٠.٩٣
سرعة ٣٠	٢.٩٨	٠.٤١	٣.٧٨	٠.٥٢	٠.٨٠	٠.٨١
قدرة عضلية طبية يمين	٨.١٣	٠.٩٨	٩.٢٧	٠.٦٨	١.١٤	٠.٧٨
قدرة عضلية طبية يسار	٥.٢٤	١.٢١	٦.١٢	٠.٩٧	٠.٨٨	٠.٧٦
قدرة عضلية طبية ذراعين	٢.٧٨	١.٠١	٣.١٥	٠.٧٧	٠.٣٧	٠.٨٤
جلوس من الرقود ٢٠ ث	١٣.٥٧	١.٦٨	١٧.١٧	١.٥٣	٣.٦	٠.٨١

يتبين من الجدول (٣) وجود معاملات إرتباط عالية بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة (ر) في الإختبارات البدنية ما بين (٠.٦٧-٠.٩٣)، وفي الاختبارات المهارية ما بين (٠.٧١-٠.٨٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

التجربة الإستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على طلاب من خارج عينة البحث وإعطائهم تمارين تماثل التمارين التي اعطيت في البرنامج التعليمي المحدد من

قبل الباحث وذلك للتعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق وكيفية تجاوزها، وكذلك تعديل البرنامج بما يتناسب وأداء الطلاب، ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة الأخطاء وكذلك إعداد الفريق المساعد.

البرنامج التعليمي المقترح :

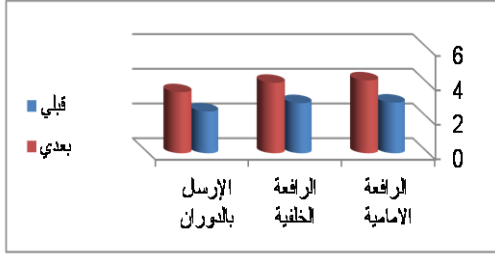
لقد أعد الباحث برنامج تعليمي مقترح والذي يهدف الى تعليم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب المستوى الثالث في مقرر العاب المضرب (الضربة الرافعة الامامية، الضربة الرافعة الخلفية، الإرسال الأمامي بالدوران العلوي). وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب عينة البحث. وكان الباحث مراعيًا للإمكانيات البدنية لعينة البحث مستعيناً بالمصادر في علم التدريب الرياضي إلى جانب الخبراء والمختصين في هذا المجال حيث قام الباحث بإستخدام طريقة المجموعة الواحدة أي المجموعة التجريبية فقط، وقد شمل البرنامج التعليمي على ٩ أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة خلال الأسبوع الواحد. (مرفق ١) البرنامج التعليمي المقترح.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٤)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والقبلي للاختبارات المهارية

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
١	الضربة الرافعة الامامية	٢.٩٢	٠.٢٧	٤.٢٠	٠.٧٣٣	٦.١٧	٤٣.٨
٢	الضربة الرافعة الخلفية	٢.٨٩	٠.٣٤	٤.٠٦	٠.٨١٨	٤.٧٩	٤٠.٤
٣	الإرسال الأمامي بالدوران العلوي	٢.٤١	٠.٤٣	٣.٥٢	٠.٦٦٤	٥.٨٤	٤٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي. وهذا يدل على تطور النواحي المهارية لعينة البحث، ويعزي الباحث هذا التطور إلى تطبيق البرنامج المقترح، وهذا ما أكدته دراسات كل من مصطفى، مناور (٢٠١٢) والتي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري في المهارات الاساسية في التنس الارضي (الضربة الامامية، الضربة الخلفية، الإرسال) وهناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وكذلك دراسة علي العازي، ماجد محمد السعيد (٢٠٠٠) والتي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للمهارة البدء من أعلى في السباحة. كما تؤكد النسب المئوية للدراسة الحالية على تحسن مستوى الطلاب الذي تراوح ما بين (٤٠.٤% إلى ٤٦%) وهي نسبة تعتبر جيدة ولكن طبيعية لأن هؤلاء الطلاب مبتدئين في تعلم رياضة كرة الطاولة.



شكل (١)

يوضح التغير في نسب المتغيرات المهارية للطلاب عينة البحث

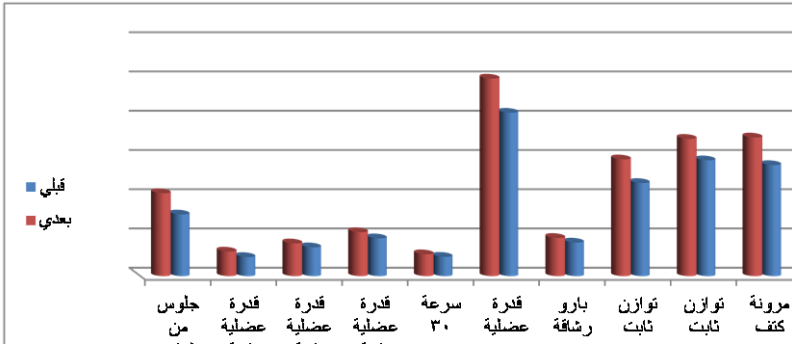
جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والقبلي للاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
١	مرونة جذع	١.٩٥	٤.٣٦	٣.٧٢	٨.٣٨	*١٠.٨٧	٠.٠١	٩٢.٢
٢	مرونة كتف	٦.٠٥	٢٨.٣١	٦.٨٨	٣٥.٣٤	*٢٢.٩٦	٠.٠١	٢٤.٨
٣	توازن ثابت يمين	٩.١٠	٢٩.٥١	١٣.٦٠	٣٤.٩٩	*٤.٧٧	٠.٠١	١٨.٥
٤	توازن ثابت يسار	٩.٧١	٢٣.٧٤	١٠.٧٦	٢٩.٧٦	*١٨.٢٠	٠.٠١	٢٥.٣
٥	بارو رشاقة	٠.٥٦٣	٨.٥٦	٠.٥٤٠	٩.٧٤	*١٨.٥٦	٠.٠١	١٣.٧
٦	قدرة عضلية وثب	٨.٢٦	٤١.٦٥	٨.٦٢	٥٠.٣٤	*٢٧.٤٤	٠.٠١	٢٠.٨
٧	سرعة ٣٠	٠.٦١٣	٤.٩٣	٠.٦٣٦	٥.٥٨	*٢٥.٥٣	٠.٠١	١٣.١
٨	قدرة عضلية طبية يمين	١.٢٣	٩.٦٤	٠.٨٨٢	١١.٢١	*١٢.٤٥	٠.٠١	١٦.٢
٩	قدرة عضلية طبية يسار	١.٣٨	٧.٣٥	١.٠٦	٨.٣٥	*١١.٠٠	٠.٠١	١٣.٦
١٠	قدرة عضلية طبية ذراعين	١.١٧	٤.٨٧	٠.٨٦٤	٦.٢٧	*١٣.٨٧	٠.٠١	٢٨.٧
١١	جلوس من الرقود ٢٠ ث	٢.٥٦	١٥.٧٢	٢.٣٦	٢١.١٣	*٢٨.٨٢	٠.٠١	٣٤.٤

*دال احصائيا

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي. وهو ما يشير إلى تطور النواحي البدنية بالنسبة لعينة البحث، ويعزي الباحث هذا التطور إلى تطبيق البرنامج المقترح، وهذا ما أكدته دراسات كلاً من مصطفى، مناور (٢٠١٢) والتي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مستوى الاداء البدني للطلاب وهناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك دراسة أسامة عبد الخالق، محمد بدوي (٢٠٠٩) والتي أكدت على التحسن البدني والمهاري والفني وأزمنة مراحل أداء المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة الواحدة. كما تؤكد نتائج الدراسة الحالية على أن النسب المئوية للتحسن تشير إلى أنها تراوحت ما بين (١٣.١% إلى ٩٢.٢%) وهي نسبة جيدة وطبيعية حيث أن هؤلاء الطلاب مبتدئين في تعلم رياضة كرة الطاولة.



شكل (٢)

يوضح التغير في نسب المتغيرات البدنية للطلاب عينة البحث

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة يمكن إستنتاج مايلي:

- أظهر تدريس البرنامج التعليمي إلى تحسناً إيجابياً في الصفات البدنية (مرونة الجذع، مرونة المنكبين، التوازن الثابت، الرشاقة، القدرة للرجلين،

السرعة، القدرة العضلية، التحمل العضلي) حيث سجلت نسبة تحسن تراوحت ما بين (١٣.١% إلى ٩٢.٢%) لدى طلاب مقرر كرة الطاولة في المستوى الثالث.

- أدى تدريس البرنامج التعليمي إلى إكتساب المهارات الأساسية في كرة الطاولة (الضربة الرافعة الأمامية، الضربة الرافعة الخلفية، الإرسال الأمامي بالدوران العلوي) حيث سجلت نسبة تحسن تراوحت ما بين (٤٠.٤% إلى ٤٦%) لدى طلاب مقرر كرة الطاولة في المستوى الثالث.

- ارتفاع نسبة التحسن في المستوي البدني والمهاري بصورة واضحة يدل على نجاح البرنامج.

التوصيات

- الاهتمام بوضع البرامج التعليمية المقننة المبنية على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات مهارية والبدنية في الالعاب المختلفة لما لها من تأثير إيجابي على العملية التعليمية والطلاب في كليات التربية البدنية.
- اعتماد المنهاج التعليمي المقترح في منهاج كليات التربية البدنية.
- إبتكار وسائل تعليمية حديثة لتنمية المستوى البدني و المهاري للطلاب.
- إجراء مثل هذه الدراسة على فترات تتبعية من أجل المحافظة على استمرارية اطلاع الطلاب على ما هو جديد في طرق التعليم الحديثة.
- إصدار كتيب يوضع فيه شرح مبسط للمهارات التي احتواها البرنامج ويوزع على الطلاب قبل البدء في تعليم هذه المهارات.
- إجراء دراسات مشابهة للجوانب التي لم يتطرق إليها البحث.

- ٦- الغزالي، معتز (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- ٧- للغندور، إيهاب (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقاوامات البالسنية والبليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- ٨- زوزو حامد الحسن محمد (١٩٩٩): فاعلية استخدام برنامج العاب تمهيدية مقترح على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم، مجلة نظريات وتطبيقات، اكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٩- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧): الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٠- عبد المحسن، أشرف فتحي (١٩٩٦): تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في كرة اليد للمبتدئين من ٩-١٠، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- علي العزازي، ماجد محمد السعيد (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للناشئ كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة.

- ١٢- علي يوسف حسين وآخرون (٢٠٠٥): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع.
- ١٣- عوض، محمد اشرف وأبو المجد، منال جودة (٢٠٠٦): برنامج تعليمي باستخدام الهيبيرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى في السباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية للبنين بالإسكندرية، العدد ٥٩.
- ١٤- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢): اختبارات الاداء الحركي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨): القياس في التربية وعلم النفس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- مشتاق عبد الرضا ماشي، هشام هندأوي هويدي (٢٠١٠): تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي، جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية، العراق.
- ١٧- مصطفى، مناور (٢٠١٢): تأثير برنامج تعليمي على تطور بعض الصفات البدنية والمهارية لطلاب جامعة الملك سعود، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦٥، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٨- نصر، مصطفى محمد احمد (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني- مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، القاهرة.

١٩- هبه عبد العظيم إنبابي (٢٠٠٤): تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الإحتياجات الخاصة بمحافظة الإسكندرية، إنتاج علمي منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- **Borrmann, G.V.A. (1984):** Gerattwnen ,sportverlog Berlin.
- 21- **Harre (1997):** Training shebre Sportverlay, Berlin.
- 22- **Rieling, K., U.S., (1977):** Geratturnen sKartverlage, Berlin.
- 23- **Wilkinson, S (1992):** Effects of training in visual discrimination after one year: Visual analyses of volleyball skills. Journal of Perceptualand Motor Skills, 75, 19-24.
- 24- **Hunter, P & Marshall, R (2002):** Effects of power and flexibility training on vertical jump technique, Medicine Sports Exercise Journal, 34 (3), 478-86.