

تأثير برنامج بالتدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة

جيكو لقمان رشيد ، أ.م.د. علي حسين علي

العراق. جامعة كرميان كلية التربية الاساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

aliroj2003@yahoo.com

المخلص

إن إرتفاع وتقدم مستوى الأداء في جميع الفعاليات الرياضية في مختلف الدول المتقدمة في الرياضة لم يأتي عن طريق الصدفة سواء كان هذا التقدم في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية، ولكن جاء من خلال الأساليب العلمية والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريب وتعليم اللاعبين، وأستخدام الأجهزة المتطورة وإجراء العديد من البحوث للوصول لأعلى المستويات.

يحتاج المتعلم إلى مجموعة من المهارات الاجتماعية التي تسهل له عملية التواصل والتفاعل مع محيطه وتساعد في إنجاز تطلعاته وآماله. وهذه المهارات الاجتماعية ضرورية جداً في حياة الفرد، وتؤثر في تكيفه وسعادته في مراحل حياته المختلفة، وكذلك تجعله قادراً على تكوين علاقات أكثر إجتماعية وتحدد درجة شعبيته بين زملائه ومدرسيه والأشخاص المهمين في حياته. وإن أي قصور مبكر في المهارات الاجتماعية قد يؤدي إلى تأثير سلبي يتراكم على شخصية الإنسان وعلى التعليم بمراحله المختلفة فيما بعد. فمشكلات الطلاب الاجتماعية تؤثر سلبياً على تقديرهم لذاتهم، ورضاهم الشخصي ونموهم، واتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم.

إن هذه المهارات الإجتماعية ترتبط مباشرة بعدد من أشكال السلوك التوكيدي مثل تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل. ويهدف البحث الى:

1- إعداد برنامج بالتدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان.

2- التعرف على مدى تأثير البرنامج بالتدريب التوكيدي والبرنامج المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان.

الكلمات المفتاحية: تأثير برنامج ، التدريب التوكيدي ، المهارات الأساسية ، تنس الطاولة

The effect of affirmative training program on learning some basic skills of table tennis

Jaker Luqman Rashid, Assistant Prof. Dr. Ali Hussein Ali

Iraq. Garmian University, College of Basic Education. Department of Physical Education and Sports Sciences

aliroj2003@yahoo.com

Abstract

The rise and progress of the level of performance in all sporting events in various developed countries in sport did not come by chance, whether this progress was in all of physical, skill and psychological aspects , but it came through scientific methods and educational methods used in training and educating players, the use of advanced equipment and the conduct of many from research to reach the highest levels.

The learner needs a set of social skills that facilitate the process of communication and interaction with his surroundings and help him achieve his aspirations and hopes. These social skills are very necessary in an individual's life, and affect his adaptation and happiness in the various stages of his life, and make him able to form more social relationships and determine the degree of popularity among his colleagues, teachers and important people in his life. Any early deficiency in social skills may lead to a negative effect that accumulates on the person's personality and on education in its various stages later on. Students' social problems negatively affect their self-esteem, personal satisfaction and development, and their positive attitudes towards learning.

These social skills are directly related to a number of affirmative behaviors such as providing help to others, empathy for them, and good communication. The research aims to:

1. Prepare a program of affirmative training in learning some basic skills of table tennis among students of the Physical Education Department of the College of Basic Education - Garmian University
2. Identify the extent of the program impact on affirmative training and the program followed in learning some basic skills of table tennis among students of the Physical Education Department of the College of Basic Education - Garmian University.

Keywords: program effect, affirmative training, basic skills, table tennis

1- المقدمة:

إن إرتفاع وتقدم مستوى الأداء في جميع الفعاليات الرياضية في مختلف الدول المتقدمة في الرياضة لم يأتي عن طريق الصدفة سواء كان هذا التقدم في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية، ولكن جاء من خلال الأساليب العلمية والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريب وتعليم اللاعبين، وأستخدام الأجهزة المتطورة وإجراء العديد من البحوث للوصول لأعلى المستويات.

يحتاج المتعلم إلى مجموعة من المهارات الاجتماعية التي تسهل له عملية التواصل والتفاعل مع محيطه وتساعده في إنجاز تطلعاته وآماله. وهذه المهارات الاجتماعية ضرورية جداً في حياة الفرد، وتؤثر في تكيفه وسعادته في مراحل حياته المختلفة، وكذلك تجعله قادراً على تكوين علاقات أكثر إجتماعية وتحدد درجة شعبيته بين زملائه ومدرسيه والأشخاص المهمين في حياته. وإن أي قصور مبكر في المهارات الاجتماعية قد يؤدي إلى تأثير سلبي يتراكم على شخصية الإنسان وعلى التعليم بمراحله المختلفة فيما بعد. فمشكلات الطلاب الاجتماعية تؤثر سلبياً على تقديرهم لذاتهم، ورضاهم الشخصي ونموهم، واتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم. (عبد الله ، 2002 ، ص7-37) إن هذه المهارات الإجتماعية ترتبط مباشرة بعدد من أشكال السلوك التوكيدي مثل تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل.

فالتطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات في البيئة الدراسية، وعدم أملاك السلوك التوكيدي يحد من قدرته على المشاركة في الأنشطة أو التحدث أمام زملائه للتعبير عن وجهات نظره ، أو طلب الإستفسارات، ويصعب عليه رد عدوان زميل، أو مقاومة ضغوط الزملاء لممارسة سلوكيات قد لا يرضى عنها، وكذلك يصعب عليه طلب مساعدة من الآخرين. (محمود ، 2006 ، ص458) إذ يعد التدريب على السلوك التدريبي وسيلة ضرورية للطلبة، وذلك لحمايتهم من أن يكونوا ضحايا لمثل تلك المحاولات السلبية ، وذلك بتعريفهم معنى أن تنتقص حقوقهم، ويتيح التدريب على السلوك التوكيدي أيضاً التصرف تجاه مواقف سخرية الآخرين منهم، وبصفة خاصة أقرانهم، وإجبارهم على التعامل معهم بصورة لائقة، ويجنبهم كذلك أن يكونوا عدوانيين نظراً لتعلمهم التمييز بين التوكيد لحماية حقوق الفرد والعدوان الذي يعني إنتهاك حقوق الآخرين"

(طريف ، 2002 ، ص211)

وبما أن طلاب الجامعة قوة بشرية تعكس مستقبل البلاد وقدراته، لذا يبذل جهود كبيرة لتهيئة بيئة مناسبة من أجل النجاح، وهي أهم المراحل التي يعيشها الطالب في حياته كمرحلة إنتقالية ، فإلتحاقه بالجامعة يوفر له فرص التوظيف وبناء مستقبله ، وكما يساعده على إكتساب المهارات الإجتماعية والمعرفية

والإنفعالية نتيجة ما تقدمه الجامعات كما يتيح له فرصة الإستقلال والتميز والثبات ، من أنشطة طلابية فنية ورياضية وبناء شخصيته، إلى أن الطالب الجامعي قد يواجه الكثير من الصعوبات

التي تؤثر عليه وتتفاعل مع ظروفه الشخصية، وبالتالي تؤثر على تكيفه مع الوسط الجامعي.

(خديجة ، 2017 ، ص1)

أن طلاب الجامعات وخاصة أقسام وكليات التربية الرياضية يتعرضون إلى نفس المواقف والضغوطات كأقرانهم من طلاب الأقسام الأخرى في أثناء الدروس العملية، نتيجة قيادة المدرس لكل مجريات ما يحدث في الدرس وعدم قدرة غالبية الطلاب على المشاركة الفعالة في هذه الدروس، إذ يحتاج الطالب في هذه الدروس إلى التكيف مع ما يجري فيها.

وفعالية كرة الطاولة تعد احد الدروس العملية التي تدرس في كليات وأقسام التربية الرياضية لما لها من فوائد جسمية مختلفة تساعد على زيادة مرونة ورشاقة الجسم ورفع كفاءة اجهزة الجسم الحيوية، وكذلك على زيادة سرعة تركيز الانتباه وسرعة اتخاذ القرارات وفق ما يتطلبه مواقف اللعب المختلفة، وتلك المهارات والقدرات وما لها من فوائد ترويحوية تفيد ممارسيها اثناء الحياة اليومية فضلا عن فوائدها الترويحية الكثيرة والمتعددة، وفعالية تنس الطاولة لها مهارات اساسية مختلفة سواء اكانت هجومية ام دفاعية يجب ان يتقنها اللاعب بشكل جيد والتي يعتبر من العوامل الاساسية التي تساعد على تحقيق الفوز لان بدون اتقان اللاعب لهذه المهارات لا يمكن ان يؤدي المباراة بشكل جيد ولهذا اهتم جميع العاملين في مجال تنس الطاولة الارتقاء بمستوى الاداء المهاري الذي يلعب الدور الاساسي خلال المنافسات، ومن هذا تتجلى اهمية البحث الحالي في وضع برامج بالتدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة.

ولم يكن اختيار الباحثان لهذا الموضوع وليد الصدفة وانما جاءت نتيجة شعوره باجراء مثل هذه البحوث على طلبة الجامعة وخصوصا طلبة كليات واقسام التربية الرياضية في اقليم كردستان لانها حسب علم الباحثان لم يكن هناك دراسات وابحاث قد اجريت في البيئة المحلية على وضع برامج بالتدريب التوكيدي لدى طلبة الجامعة، وكذلك من خلال متابعة الباحثان كونه طالباً ومدرساً للتربية الرياضية ومتابعته للعديد من الدروس العملية في جميع المستويات الدراسية بأن الطلاب يعجزون التعبير عن مشاعرهم ورائهم وأفكارهم وضعيفون في التواصل البصري مع اساتذتهم وخائفون من المطالبة ببعض الحقوق والواجبات ويكثرون من المواقف الظاهرية مثل نعم، حاضر، وخاصة اثناء القاء المحاضرات العملية لتعلم المهارات الاساسية للعبة او الأنشطة الرياضية، وخاصة اثناء تعلم مهارة صعبة والتي قد تحتاج الى وقت اكثر وعدم القدرة في إعطاء رأيه.

كما انهم يستمرون في الاستماع الى شخص لايهمهم حديثه وفي وقت ضيق بالنسبة اليهم عندما تكون المحاضرة صعبة ومملة فيخرجون ان يعتذروا منه للقول بانهم لم يفهموا المادة بشكل جيد، ويعجزون عن رفض مطالب وضغوط زملائهم رغم انهم يعلمون بضرر تنفيذهم لها مما ينتج عن ذلك بعض الاثر السلبية كان يزداد شعورهم بالنقص والشعور بالقلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي، وهم غالبا يتخذون اجراءات متطرفة ليتجنبوا قلقهم على شكل سلوك غير مؤكد بالذات.

وان لعبة تنس الطاولة من الالعاب التي تدرس في الجامعة وحصرا في كليات واقسام التربية الرياضية حيث نرى بان الطلاب يواجهون بعض الصعوبات في تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة اثناء تواجدهم في المحاضرات ومن كل هذا اعلاه وجد الباحثان بان هناك ضعف في السلوك التوكيدي لدى الطلاب اثناء تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة تنس الطاولة الذي يبعده عن التصرف بصورة مؤكدة في المواقف التي يتطلب تأكيد ذاته ومن خلال انخفاض التوكيد من الاحتمال تورط الطالب في اداء انواع من السلوك غير السوي، ومن ثم يكون في موقف يكون عاجزا عن مواجهة مشكلاته ومن هنا ياتي اهمية المدرس في مساعدة الطالب بتأكيد ذاته، لذا فإن مشكلة البحث يحاول الإجابة على السؤال التالي وهي:- هل توجد تأثير لبرنامج التدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة. ويهدف البحث الى:

1- إعداد برنامج بالتدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان.

2- التعرف على مدى تاثير البرنامج بالتدريب التوكيدي والبرنامج المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم إختيار المجموعتين (التجريبية والضابطة) بالطريقة العشوائية البسيطة لتطبيق البرنامج عليها، ولذلك أجرى الباحثان (القرعة) بين الشعبتين (A-B) وتم إختيار (10) طلاب من شعبة (B) كمجموعة تجريبية، وأيضاً تم إختيار (10) طلاب من شعبة (A) كمجموعة ضابطة.

3-2 التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر):

قام الباحثان بايجاد التجانس لأفراد العينة من خلال المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التجريبي وهذه المتغيرات هي (العمر، الطول، الكتلة) وذلك لتجنب تأثير العوامل في نتائج التجربة ، وتم إيجاد التجانس بإستخدام إختبار (معامل الإلتواء) وكما يبين الجدول (1).

الجدول (1) يبين التجانس للمجموعتين لطلاب عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
		معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة	معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية	س	ع ±	س	ع ±
1	العمر (شهر)	0.565	0.464	4.94413	268.0000	4.76212	266.7000
2	الطول (سم)	0.170	0.133	3.07137	174.1000	3.91010	173.2000
3	الكتلة (كغم)	0.687	0.687	5.77446	71.3000	3.67575	71.8000

من خلال الجدول (1) يبين بأن قيمة (معامل الإلتواء) للمجموعة التجريبية لكل من (العمر، الطول، الكتلة) كانت (0.464 ، 0.133 ، 0.687) على التوالي، بينما كانت قيمة (معامل الإلتواء) للمجموعة الضابطة لكل من متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)، (0.565 ، 0.170 ، 0.687) على التوالي وهي أقل من ($1 \pm$) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات.

2-4 التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية بكرة تنس الطاولة:

ولكي يتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية قام الباحثان بإجراء مقارنة بين المجموعتين في بعض المهارات الأساسية بكرة تنس الطاولة ، وتم إيجاد التكافؤ باستخدام إختبار (t.test) وكما هو مبين في الجدولين (2).

الجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لطلاب عينة البحث في بعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	سرعة ودقة الارسال الخلفي	17.2000	3.70585	17.3000	4.29599	-0.056	0.956	غير معنوي
2	إختبار موت لوكهارت	18.2000	3.79473	19.8000	1.68655	-1.218	0.239	غير معنوي
3	دقة الارسال الخلفي	24.0000	5.33333	24.9000	6.52261	-0.338	0.739	غير معنوي
4	إختبار الطاولة المقسمة	64.5000	9.32440	60.7000	7.00872	1.030	0.317	غير معنوي
5	الإستجابة الرقمية	6.6000	5.44059	10.0000	8.29993	-1.083	0.293	غير معنوي

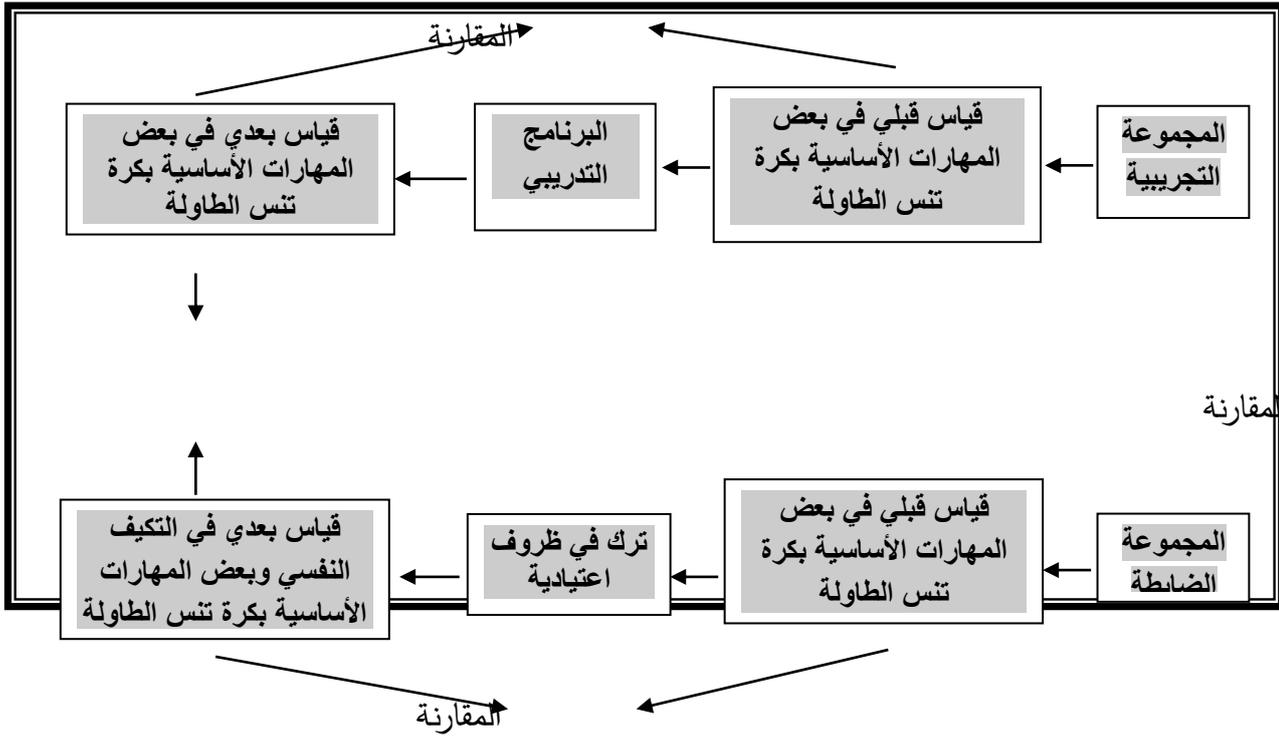
من خلال الجدول (2) يتبين بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في التكيف النفسي وبعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لبعض المهارات الأساسية هي (-0.056، -1.218، -0.338، 1.030، -1.083) والاحتمالية (sig) هي (0.956، 0.239، 0.739، 0.317، 0.293) على التوالي وبما أن قيم 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 بتتس الطاولة.

2-5 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 إتخاذ إجراءات متكاملة لعملية التجريب. (الشوك والكبيسي ، 2004 ، ص65)

ولهذا استخدم الباحثان التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (المستقل) وهو البرنامج للتدريب التوكيدي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية (نوري ورافع , 2004 ، ص66)

وكما هو موضح في الشكل (1):



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

2-6- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-6-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

1- ميزان طبي لقياس الوزن.

2- شريط قياس الطول.

3- حاسبة إلكترونية عدد واحد نوع hp.

2-6-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

1- الإختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بكرة تنس الطاولة.

2- كرات تنس الطاولة قانونية عدد (20).

3- مضرب تنس ارضي عدد (10)

4- ملعب تنس الطاولة عدد (2)

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية لإختبار المهارات الأساسية بتنس الطاولة بتاريخ 2019/2/28 على عينة يمثلون (7) طلاب، (3) طلاب من شعبة (A) و(4) طلاب من شعبة (B)، وقد تم إستبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية والتي أجريت لإختيار العينة، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الآتي:-

- 1- كيفية إختيار أفراد العينة من خلال تطبيق مقياس التكيف النفسي.
- 2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس.
- 4- صلاحية العينة المختارة ومدى إستجابتها للمقياس.
- 5- تحديد مكان التجربة الرئيسية وتجاوز الأخطاء إن وجدت.

2-8 تحديد المهارات الأساسية بتنس الطاولة وإختباراتها:

حدد الباحثان بعض المهارات على وفق مفردات كرة تنس الطاولة المنهجية لطلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية كلية التربية للعام الدراسي (2018-2019) والتي أشتملت على (الإرسال بأنواعها، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الضربة اللولبية، الضربة الساحقة، الضربة الساقطة، الضربة القاطعة، ضربات الصد)، بعدها تم ترشيح مجموعة من الإختبارات التي تقيس تلك المهارات وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة وعرضها في صورة إستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لغرض تحديد الإختبار الأفضل من بين الإختبارات المهارية الملائمة لقياس تلك المهارات، وبعد جمع الاستبيانات وحسب نسبة إتفاق السادة المتخصصين، تم ترشيح الإختبارات المهارية ومواصفاتها والتي حصلت على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة المتخصصين، إذ يشير (بلوم وآخرون) "إلى أنه على الباحثان الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء". (بلوم وآخرون ، 1983 ، ص126)

والعناصر التي رشحت وإختباراتها كانت كما يأتي:

1- الإرسال الأمامي.

2- الإرسال الخلفي.

3- الضربة الأمامية.

4- الضربة الخلفية.

5- ضربات الصد.

2-9-1 الأسس العلمية لإختبارات المهارات الأساسية بتتس الطاولة:

2-9-1-1 صدق الإختبارات المهارية:

قام الباحثان بإيجاد صدق المحتوى للإختبارات، وذلك من خلال إعتقاد الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأخذ رأي الخبراء والمتخصصين 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 والمتخصصين في هذا المجال. "إذ يمكن التحقق من صدق الإختبار بعرضه على عدد من السادة المتخصصين في المجال الذي يقيسه الإختبار فإذا أجمع المتخصصون بأن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، فالباحثان يستطيع الإعتقاد على حكم المتخصصين". (عبيدات وآخرون ، 1982 ، ص160)

وبذلك تم التحقق من صدق الإختبارات من خلال حصول الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث على نسبة أفتاق (75%) فأكثر.

2-9-1-2 ثبات الإختبارات المهارية:

"يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الاساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الإختبار لكي يكون صالحاً للإستخدام". (امام، 1990، 143) ويقصد به "أن يعطينا الإختبار النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". (الزويبي وآخرون) ، 1987 ، ص30)

فقد قام الباحثان بإستخراج ثبات الإختبارات من خلال إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم إجراء الإختبارات المهارية على عينة من مجتمع البحث والمتمثلة بـ (7) طلاب وهم نفس أفراد التجربة الإستطلاعية، بتاريخ 2019/2/28 وأعيد إجراء الإختبارات على المجموعة نفسها بعد أربعة عشرة يوماً من تطبيقها عليها لأول مرة، وذلك بتاريخ 2019/3/10، إذ تشير

(إيلي السيد فرحات ، 2002) إلى أن "طريقة إعادة الإختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية إستخداماً في حساب معامل الثبات وعلى الخصوص في مجال التربية الرياضية، فهي عبارة عن تطبيق الإختبار على مجموعة من الأفراد، ويعاد إختبارهم مرة أخرى بالإختبار نفسه وبظروف الإختبار الأول نفسها، ويجب أن لا تقل المدة بين الإختبارين عن أسبوع".

(فرحات ، 2001 ، ص145-153)

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

2-10 البرنامج التدريبي:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تم إعداد برنامج نفسي والذي يهدف إلى معرفة تأثير التدريب التوكيدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة لدى طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية بجامعة كرميان، والخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج التدريبي بالسلوك التوكيدي هو إعداد أسبقيات يتضمن عناوين الجلسات الإرشادية معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي، وبعد مناقشة السادة المتخصصين تم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حولها، وليكون البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية، إذ كانت هناك نسبة إتفاق أكثر من (80%) على تسلسل الجلسات في حين إتفق الجميع وبنسبة (100%) على زمن (45) دقيقة للجلسة الواحدة. والبرنامج الحالي ينطلق من الاتجاه الانتقائي الذي أصبح اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسي يضم العديد من النظريات، والتي جات اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاهاً إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين، وشخصياتهم.

(الشهري ، 2007 ، ص197)

وتستند الخلفية النظرية للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية إلى النظرية الانتقائية لفريدريك ثورن (Thorn)، إذ حاول جمع وتوحيد مناهج الارشاد والعلاج النفسي من خلال أسلوب إنتقائي تكاملي.

(الزيود ، 1998 ، ص311)

ويرى (باترسون، 1990) أن ثورن (Thorn) كان على درجة عالية من التنظيم في تطويره لنظام إنتقائي تفصيلي، حيث تأثر بأدلر، وأخذ من التحليل النفسي والسلوكية والانسانية والوجودية، ويضيف أن عمل ثورن ليس مجرد تجميع عشوائي للنظريات، بل هو جهد علمي قائم على أساس إتجاه تكاملي منظم بإعتبار أن الشخصية كل متكامل.

(باترسون ، 1990 ، ص509)

2-10-1 المسلمات التي يقوم عليها البرنامج:

1- يقوم التدريب التوكيدي على افتراض أن أغلب الأفراد لا يتصرفون بشكل توكيدي لأنه لم تتاح لهم الفرصة لتعلم الاستجابات التوكيدية في مواقف معينة. فالعدوانية والسلوك غير التوكيدي استجابات متعلمة يمكن استبدالها بالسلوكيات التوكيدية. (Lin -et al. 2004.p656) 2-

يهدف برنامج التدريب على التوكيدية إلى مساعدة الطلاب في التكيف النفسي وتغيير صورة الذات. والتعبير عن أنفسهم بسهولة، والتعبير عن أفكارهم بشكل مناسب وهذا من شأنه أن يزيد من تقدير الذات لديهم. كما أن هذا التدريب يزيد من فرص التعلم ويمكن أن يستخدم مع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وعلى مدار الحياة. (Ahmad et al. 2016)

3- البرنامج التدريبي للسلوك التوكيدي يساعد الأفراد على تحقيق ذواتهم دون الإساءة إلى حقوق الآخرين، لذا فإنه مناسب لمساعدة الطلاب . خصوصا المساء معاملتهم-على تعلم أنواع المهارات كالمهارات التوكيدية والمهارات الاساسية بنتس الطاولة من خلال البرنامج التدريبي الإرشادي للتوكيدية. (Kaplan . 2006)

4- التوكيدية سمة من سمات التواصل البينشخصي والتي يمكن تنميتها وتحسينها. وينصب تركيز التدريب على التوكيدية على تعديل السلوكيات الاجتماعية غير التوكيدية، واكتساب الاستجابات التوكيدية البديلة. (Sert . 2003)

2-10-2 مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي:

1- المرحلة الاولى: الاستكشاف:

تعد هذه المرحلة اولى مراحل العمل الارشادي عند ثورن بحيث يقوم بها المرشد النفسي من خلال (الاصغاء) لاهتمامات المسترشد واكتشافها على مستوى اعق من خلال تطوير ثقة متبادلة والسماح للمسترشد بالتنفيس وهنا على المرشد ان يكون متعاطفا متقبلا للمسترشد.

2- المرحلة الثانية: تحديد المشكلة:

تعد هذه المرحلة من أهداف العملية الارشادية عند ثورن والتي تؤدي الى الوصول للمشكلة الحقيقية ومنها يتوصل الطرفان الى تعريف المشكلة واسبابها وتحديدها.

3- المرحلة الثالثة: تحديد البدائل:

يكون دور المرشد هو التعرف على البدائل المتوفرة بجمع الخيارات المعقولة وعليه التأكد من تلك البدائل بشكل جيد.

4- المرحلة الرابعة: التخطيط:

مساعدة المسترشد في تحدي كم من البدائل الملائمة له من خلال خبراته السابقة والحالية وبأخذ المرشد دور المدرس في تحديد العوامل اللازمة للتخطيط.

5- المرحلة الخامسة: التنفيذ:

يقوم المرشد باعطاء خطوات عملية للمسترشد من اجل تنفيذها ويقرر المسترشد اي من هذه الخطوات سيقوم بها مراعيًا في ذلك الزمن والواقعية وقدراته الانفعالية.

6- المرحلة السادسة: التقييم والتغذية الراجعة:

في هذه المرحلة يقوم المرشد بتلخيص التقدم الذي حصل وتلخيص الخطه والالتزام بها من قبل المسترشد قبل انهاء المقابلة بحيث تتم مراجعته وتقييم الخطة للخطة العلاجية من قبل الطرفين مع الالتزام من قبل الطرفين للمقابلة القادمة.

تعتمد العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الانتقائي على مبدأ رئيسي هو مبدأ الفردية، بمعنى أن لكل شخص فرديته، ويترتب على هذا المبدأ تنوع الطرق أو الأساليب العلاجية التي تستخدم، وعدم التركيز على صيغة واحدة وقد ينظر المرشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات احد المسترشدين فيختار أن يكون سلبيًا على حين يكون مع مسترشد آخر نشطًا مباشرًا ومستخدماً لأسلوب المواجهة بشكل زائد.

(عبد العزيز ، 2001 ، ص149)

2-10-3 الفنيات التي إشتهل عليها البرنامج:

ومن اهم الاجراءات السلوكية (الفنيات) التي تفيد في معالجة مشكلة عدم توكيد الذات ما يأتي:

1- النمذجة: من الاساليب المهمة في تعلم السلوك التوكيدي والتي يمكن أن تزيد من اكتساب المهارات الاجتماعية والتعامل مع الآخرين من خلال التقليد للنموذج وملاحظة تصرفات الآخرين، ومن هنا يكون التعلم بالملاحظة وعن طريقها يمكن ان يزداد تكرار السلوك المرغوب فيه. إذ يقوم الباحثان بتقديم نماذج

سلوكية مباشرة حية أو تخيلية لإيصال المعلومات حول النموذج السلوكي المرغوب تشكيله والذي سوف يتم التدريب عليه خلال الجلسة، ثم يطلب من الطلاب المشاركين في البرنامج القيام بنفس النموذج السلوكي الذي قدم نموذجا له.

2- التعزيز الاجتماعي: أي تعزيز الاستجابة المقبولة التي تظهر مباشرة وهو التشجيع اللفظي المعنوي الثناء على السلوك مثلا، فقد أكدت الأدبيات النفسية على أهميته، واصفة إياه بأنه مفتاح أحداث السلوك والحفاظ عليه. (Brophy. 1979.p544)

3- التعبير الطليق عن المشاعر:

هذا الأسلوب من شأنه ان يعلم المسترشد كيف يزيد من حريته الانفعالية والتلقائية وقدرته على توكيد الذات، ويعتبر من اهم الأساليب فعالية لأنه يساعد ويعود المسترشد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بطريقة تلقائية ويحولها الى كلمات صريحة ومنطوقة وبصورة مسموعة، على ان يكون هذا التعبير في حالات الانفعالات المختلفة سواء أكانت تتعلق بإبداء الحب أو الرغبة مثل (انني احب هذا الشيء، أو انه جميل...الخ) أو عدم الرغبة مثل (انني لا ارغب في سماع هذا الموضوع، أو انني لا احب هذا الشخص وكل ما يدعو اليه...الخ).

أن التعبير الطليق عن المشاعر والحديث عنها بصوت مسموع يشمل كل التنوعات الانفعالية المختلفة، على ان تكون بشكل صادق وأمين ومصاحب لكل الانفعالات والشعور المسيطر على الفرد.

4- الحديث الايجابي مع الذات:

وهنا يستهدف المرشد مساعدة المسترشد على استبدال حديثه غير الايجابي بحديث إيجابي عن ذاته مثل ان يقول انا جيد لماذا ازدرى نفسي، انا لا احب ان اكون خجولاً، انا استطيع مشاركة الاخرين نشاطاتهم.

5- لعب الدور:

ويقصد به تقليد أدوار اجتماعية من خلال تمثيل مشهد محدد من المسترشد امام المجموعة، لإثارة ضغوط نفسية أو توتر أو إحباط، وتدريبه على أداء الاستجابة الملائمة التي تؤدي إلى تأكيد ذاته وزيادة ثقته بنفسه ويعد لعب الدور أحد طرائق السايكودراما (psychodrama) وهي وسيلة علاجية ضمن إطار الجماعة. (كمال ، 1994 ، 453)

يقوم الباحثان هنا أولاً بأداء نموذج من المهام التي تتطلبها الجلسة موجهاً ومعلماً ذاته، ثم يطلب من الطالب القيام بنفس الأداء أو الدور الذي قام به البرنامج من قبل، وتشتمل الممارسة في البرنامج على لعب الأدوار، ومهام الورقة والقلم، هذا بالإضافة إلى المهام الأدائية العملية، وتتيح إجراءات الممارسة ولعب الأدوار الفرصة الكافية للطلاب للتجربة.

6- أسلوب التصعيد:

ويعني التدرج في استخدام الاستجابة التوكيدية، إذ انه في بادىء الامر تكون الاستجابة بسيطة وعندما لا تتحقق يمكن اللجوء إلى التصعيد.

مثال ذلك ، (لا تقاطعني)، ثم الطلب (دعني اكمل حديثي)، ثم التهديد بالانسحاب من النقاش (اذا لم تتركني سوف انسحب من النقاش)، ثم التهديد بالانسحاب.

7- التغذية الراجعة:

هنا يقدم المرشد النفسي للمسترشد تغذية راجعة عن سلوكياته سواء كانت إيجابية أم سلبية وعن إستعماله للسلوكيات التديمية المؤكدة وغير المؤكدة لكي يسلك الايجابي منها ويتعد عن السلبي.

8- التدريب البيئي:

وهي نشاطات يعطيها المرشد لأفراد المجموعة الارشادية وقد تطبق داخل الجلسة وخارجها على أن يتم متابعة النتائج أول بأول وإعطاء التصويبات اللازمة لها ويمكن الأفادة منها في العملية، وهي كذلك خطوة نحو تحمل المسؤولية تؤدي إلى تحقيق النجاح واحساس المسترشد بقيمته وأهميته الذاتية، مما يساعده على المضي اكثر في هذا الألتزامى وتنفيذ الخطة الارشادية.

2-11 التجربة الرئيسية:

2-11-1 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية والضابطة، قام الباحثان بإجراء الإختبار القبلي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) والذي تم فيه إجراء الإختبارات المهارية على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2019/3/26 في القاعة الرياضية بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية- جامعة كرميان.

2-11-2 تطبيق البرنامج التوكيدي للمجموعة التجريبية:

بعد أن هيا الباحثان الظروف لتنفيذ البرنامج التدريبي بالتدريب التوكيدي، باشر بتطبيق البرنامج وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المرشدين) (م.م. سوران برهان/مدرس مادة كرة تنس الطاولة في كلية التربية قسم التربية الرياضية ، جامعة كرميان) على المجموعة التجريبية، وقد إستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي (45) يوماً وإبتداءً من يوم الأربعاء الموافق 2019/3/27 ولغاية يوم الإثنين الموافق 2019/5/6 ، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج الإرشادي بالإعتماد على الأسلوب الجماعي بطريقة المناقشة والمحاضرة. وتم تطبيق جلستين إرشاديتين في كل أسبوع، مدة كل جلسة إرشادية (45) دقيقة، وكان عدد الجلسات الإرشادية (12) جلسة وتبدأ الجلسات صباحاً في الساعة (11.45 - 12.30)، وقد قام

الباحثان بالإستعانة بعدد من الأساتذة في علم النفس الرياضي قاموا بالقاء المحاضرات الإرشادية على أفراد عينة البحث وكانت الجلسات تقام في القاعة الداخلية بقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية-جامعة كرميان.

2-11-3 الاختبار البعدي:

قام الباحثان بتاريخ 2019/5/7 في يوم الثلاثاء بتطبيق الإختبار البعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الإختبار القبلي على مجموعتي البحث، والتي تم فيه إجراء إختبار المهارات الأساسية بتتس الطاولة.

2-12 الوسائل الاحصائية: تم استخدام النظام (SPSS-Vertion 22) في تحليل النتائج بإعتماد ماياتي:

- الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - معامل الإلتواء
 - النسبة المئوية،
 - معامل الإرتباط البسيط (بيرسون)
 - إختبار (t) لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي
 - إختبار (t) لعينتين مستقلتين
 - طريقة التجزئة النصفية.
- (رضوان ، 2006 ، ص111)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية البحث الاولى:

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس

الطاولة للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات

الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
1	سرعة ودقة الارسال الخلفي	17.2000	3.70585	22.9000	3.28126	-3.379	0.008	معنوي *
2	إختبار موت لوكهات	18.2000	3.79473	25.0000	2.05480	-5.711	0.000	معنوي *
3	دقة الارسال الخلفي	24.0000	5.33333	31.5000	5.23344	-2.948	0.016	معنوي *
4	إختبار الطاولة المقسمة	64.5000	9.32440	73.4000	10.27619	-2.334	0.044	معنوي *
5	الإستجابة الرقمية	9.6000	4.42719	13.6000	5.25357	-2.945	0.016	معنوي *

(* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$)

يبين الجدول (3) أن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية لمتغيرات (سرعة ودقة الارسال الخلفي، إختبار موت لوكهات، دقة الارسال الخلفي، إختبار الطاولة المقسمة، الإستجابة الرقمية) للمجموعة التجريبية قد بلغت (17.2000 ، 18.2000 ، 24.0000 ، 31.5000 ، 3.70585 ، 3.79473 ، 5.33333 ، 9.32440 ، 4.42719) على التوالي، والأوساط الحسابية للاختبارات البعدية

(22.9000 ، 25.0000 ، 31.5000 ، 73.4000 ، 13.6000) أما الإنحرافات المعيارية

(3.28126 ، 2.05480 ، 5.23344 ، 10.27619 ، 5.25357) على التوالي أيضاً، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث المذكورة

(-3.379 ، -5.711 ، -2.948 ، -2.334 ، -2.945) وقيمة الإحتمالية

(0.008 ، 0.000 ، 0.016 ، 0.044 ، 0.016) على التوالي، وبما أن قيم الإحتمالية لجميع هذه المتغيرات هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة، ومن مراجعة الأوساط الحسابية نلاحظ بأن قيمة الأوساط للإختبارات البعديّة هي أكبر من قيمة الأوساط للإختبارات القبليّة مما يبين بأن الفروق هي لصالح الإختبارات البعديّة، وبهذه النتيجة تقبل فرضية البحث البديلة. ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى أهمية البرنامج التوكيدي أي إتخاذ تعديلات عميقة ودائمة في الأفكار والانفعالات والسلوك، فهو أسلوب يهدف إلى مساعدة الطالب الرياضي على خفض إضطراباته الإنفعالية وذلك من خلال تنفيذ وإعادة البناء المعرفي الرياضي له، وتعديل معتقداته الخاطئة حول الأحداث والمواقف التي يمر بها في أثناء تعلم المهارات الأساسية بتنس الطاولة، ويؤدى ذلك إلى أن الطالب الرياضي سوف يتمكن من أن يعيش حياة ذات معنى خالية من اية إضطرابات إنفعالية خاصة به. ومن خلال البرنامج التوكيدي إكتسب الطلاب المعلومات والأفكار الجديدة والتي ساعدتهم في تنظيم إدراكهم وأفكارهم. وكما يشير (سعيد ، 1984) الى أن الأفكار والمعلومات الجديدة التي يقدمها المرشد من خلال البرنامج النفسي لها دور كبير في مساعدة المسترشد في إعادة تنظيم إدراكه وتفكيره عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل الى درجة الاستبصار لذاته وإدراكه لقدراته وإمكاناته إدراكاً سليماً. (سعيد ، 1984 ، ص176)

وكذلك يعزو الباحثان هذه الفروق الى إنتظام أكثر من قبل طلاب المجموعة التجريبية في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج التوكيدي الذي أعده الباحثان، فضلاً عن تعرض هذه المجموعة إلى تعلم بعض الجوانب النفسية التي تساعد في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم من (السلوك التوكيدي، التصور العقلي، الإسترخاء العقلي، الضبط الإنفعالي، الشعور بالأمن النفسي، تعديل السلوك، الحكم الذاتي على السلوك، نمط التفكير) مما أضاف عامل البهجة والمتعة بالنسبة إلى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لتعرضهم إلى هذه المواضيع لأول مرة مع تعلم المهارات الأساسية، وبما أن عملية التعلم الحركي هي عملية نفسية أساساً فهي تتضمن عمليات متسلسلة متعددة إذ يؤكد (فوزي ، 2008) "بأن التعلم الحركي هو تلك العملية السيكولوجية التي يقوم بها المتعلم والتي لا نراها أو نسمعها ولكن نستدل على حدوثها من نتائجها، فقد أسفرت الدراسة التحليلية لمضمون عملية التعلم ونتائجها أنها عملية مركبة تتضمن مجموعة من العمليات الأقل تركيباً وهذه العمليات حسب ترتيب حدوثها في النشاط النفسي للمتعلم خلال المواقف

التعليمية للمهارات الحركية هي أربع عمليات متسلسلة والتي هي الإنتباه والتركيز والإدراك والبرمجة". (فوزي ، 2008 ، ص121)

فعند تقديم المدرس أو المدرب لمهارة حركية وعرضها تتم عملية الإدراك للمهارة وبعدها برمجة عقلية لهذه المهارة أو الحركة ومن ثم تنفيذ المهارة والتي أدت إلى توجيه إنتباه المتعلم وتركيزها، إذ يؤكد (فوزي ، 2008) بأن النشاط النفسي والذي يؤدي إلى رسم خريطة عقلية لطريقة أو أسلوب أداء المهارة الحركية والتي يحاول المتعلم تعلمها والإحتفاظ بها تسمى بالبرمجة العقلية وأن هذه العملية التي تم الإحتفاظ بها في الذاكرة هو لغرض الإستفادة منها في توجيه حركات أعضاء الجسم عند التنفيذ وأنها عملية إدراكية بالدرجة الأساسية ولكنها تتطلب نوعاً من توجيه الإنتباه وتركيزه ونوعاً من التذكر وهي أول عملية نفسية يقوم بها المتعلم بغض النظر عن المثير. (فوزي ، 2008 ، ص122)

ويضيف الباحثان بما أن البرنامج التوكيدي كان يحتوي على الإسترخاء والتصور العقلي لذا فإن المتعلم قد حصل على بعض المعلومات التي تقيده في زيادة تركيز إنتباهه وكذلك تعلم كيفية إسترجاع المعلومات التي حصل عليها وبما أن الإسترخاء والتصور العقلي والحديث الذاتي هي من عمليات التدريب العقلي لذا فإن المتعلم قد استفاد من محتوى البرنامج ومضمونه، إذ تمكن المتعلم من كيفية أداء المهارة التي تعلمها بصورة دقيقة من خلال التكرار المستمر للمهارات والتي سبقت أدائها الإسترخاء والتصور العقلي. إذ يبين (حمد ، 2012) بأن "أهمية التدريب العقلي تأتي من خلال تصور الرياضي للأداء أو المهارة وبرمجتها داخل الدماغ بصورة صحيحة قبل أدائها فعلياً، إذ يكون التركيز على المتعلم أكثر من المعلم، فالمتعلم هو الذي يتفاعل مع الأهداف والأحداث وبالتالي يفهم الملامح المرافقة لهما، وبذلك يبني اللاعب مفاهيمه وحلوله للمشكلات والتخلص من الحركات الزائدة والسلبية التي تؤثر في تطبيق المهارة بصورة كاملة، ويزداد مستوى ثبات الأداء الصحيح للمهارة من خلال تكرارها". (حمد ، 2012 ، ص352)

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	سرعة ودقة الارسال الخلفي	17.3000	4.29599	19.1000	3.95671	-2.332	0.045	معنوي
2	إختبار موت لوكهارت	19.8000	1.68655	22.2000	2.85968	-2.539	0.032	معنوي
3	دقة الارسال الخلفي	24.9000	6.52261	28.5000	5.93015	-2.300	0.047	معنوي
4	إختبار الطاولة المقسمة	60.7000	7.00872	63.5000	7.93375	-0.917	0.383	غير معنوي
5	الإستجابة الرقمية	10.0000	8.29993	12.4000	6.46701	-3.273	0.010	معنوي

(* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$)

يبين الجدول (4) أن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية لمتغيرات (سرعة ودقة الارسال الخلفي، إختبار موت لوكهارت، دقة الارسال الخلفي، الإستجابة الرقمية) للمجموعة الضابطة قد بلغت (17.3000 ، 19.8000 ، 24.9000 ، 10.0000) والانحرافات المعيارية بلغت (4.29599 ، 1.68655 ، 6.52261 ، 8.29993) ، والأوساط الحسابية للاختبارات البعيدة (19.1000 ، 22.2000 ، 28.5000 ، 12.4000) أما الانحرافات المعيارية (3.95671 ، 2.85968 ، 5.93015 ، 6.46701)، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث المذكورة (-2.332 ، -2.539 ، -2.300 ، -3.273) وقيمة الإحتمالية (0.045 ، 0.032 ، 0.047 ، 0.010)، وبما أن قيم الإحتمالية لهذه المتغيرات هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدي ، ومن مراجعة الأوساط الحسابية نلاحظ بأن قيمة الأوساط للإختبارات البعيدة هي أكبر من قيمة الأوساط للإختبارات

القبلية مما يبين بأن الفروق هي لصالح الإختبارات البعدية وبهذه النتيجة تقبل فرضية البحث البديلة. ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى القدرة والإمكانية للمنهج المستخدم في البرنامج المتبع من قبل المدرس وخاصة الاسلوب الأمري الذي أدى إلى إكتساب الأداء المهاري المهم في هذه اللعبة وتحسينه، إذ يذكر (نصيف ، 2000) بأن "للمنهج المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الإختبارات". (نصيف ، 2000 ، ص25) أما إختبار الطاولة المقسمة فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة لها هي (-0.917) وقيمة الإحتتمالية (0.383) وبما أن قيمة الإحتتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى لتلك المهارة وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية. ويعزو الباحثان سبب هذه النتيجة إلى أن زيادة الدافعية والإثارة والإستعجال في تعلم هذه المهارات والتي تتطلب دقة وتركيز عاليين قد تؤدي إلى خلق جو من التوتر مما يؤثر على الأداء وزيادة الفترة الزمنية للتعلم إذ أن "العلاقة بين الدوافع وحسن الأداء ليست علاقة طردية بسيطة حيث أن زيادة الدوافع سيؤدي إلى الأداء الأضعف وخاصةً في المهارات الصعبة والمعقدة". (الطالب ، 1976 ، ص74-75)

وكذلك فإن "المستوى العالي من الدافعية يتعارض مع الأداء الذي يتضمن حركات عضلية دقيقة، وتوافق وثبات وتركيز". (لظفي ، 1972 ، ص173)

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية البحث الثانية:

1-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لبعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	سرعة ودقة الارسال الخلفي	22.9000	3.28126	19.1000	3.95671	2.338	0.031	معنوي
2	إختبار موت لوكهارت	25.0000	2.05480	22.2000	2.85968	2.514	0.022	معنوي
3	دقة الارسال الخلفي	31.5000	5.23344	28.5000	5.93015	1.199	0.246	غير معنوي
4	إختبار الطاولة المقسمة	73.4000	10.27619	63.5000	7.93375	2.411	0.027	معنوي
5	الإستجابة الرقمية	13.6000	5.25357	12.4000	6.46701	.455	0.654	غير معنوي

(* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$)

يبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة والتي هي (سرعة ودقة الارسال الخلفي، إختبار موت لوكهارت، إختبار الطاولة المقسمة)، عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة

(2.338 ، 2.514 ، 2.411) وقيمة الاحتمالية (0.031 ، 0.022 ، 0.027) وبما أن القيم الاحتمالية لهذه المهارات الأساسية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات البعدية ومن مراجعة الأوساط الحسابية لهذه المتغيرات تظهر بأن هذه الفروق هو لصالح المجموعة التجريبية، وبهذه النتيجة تقبل فرضية البحث البديلة، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى إنتظام أكثر من قبل طلاب المجموعة التجريبية في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج التوكيدي الذي أعده الباحثان، فضلاً عن تعرض هذه المجموعة إلى تعلم بعض الجوانب النفسية التي تساعد في تعلم المهارات الأساسية بتتس الطاولة، وتعزى هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح وما يحتويه من اساليب

ومهارات نفسية (كالاسترخاء ، التصور العقلي ، الشعور بالأمن النفسي، الضبط الانفعالي، تعديل السلوك، الحكم الذاتي على السلوك، نمط التفكير) لمحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد وبطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي، لكل ما يختص بالمهارات الأساسية الأربع والمصاحبة للتدريب المهاري التقليدي، والتي أدت إلى الارتقاء بالمستوى المهاري لدى الطلاب خلال عملية التعلم. ومن هنا فإن الباحثان يرى أيضاً بأن البرنامج التوكيدي عمل على تعليم الطالب كيفية الإسترخاء، وبين له أيضاً كيفية عمل البرامج الحركية الغير معروفة سابقاً، وزاد من التصور العقلي للطلاب، وقام بتحسين تركيزه وهذا ما تتطلبه لعبة تنس الطاولة، وكل هذا أدى إلى زيادة الثقة بالنفس والذي يؤدي إلى زيادة التركيز وتوجيه الإنتباه والسيطرة على الأفكار، إذ يشير

(أسامة كامل ، 2000) "إن الثقة تساعد اللاعب على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة، ويصح موجهاً للاهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته".

(راتب ، 2000 ، 342)

أن طبيعة لعبة تنس الطاولة تفرض على اللاعب أن يكون في حالة نفسية "عقلية" مستقرة، والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء، حيث تعمل تدريبات الاسترخاء العضلي على استقرار الحالة الانفعالية لدى لاعب تنس الطاولة، لاسيما وأن هذه اللعبة تحتاج إلى سرعة اتخاذ القرار وتحكم ودقة وتوافق عضلي عصبي لنقل الإشارات العصبية من المخ إلى مختلف العضلات المشتركة وانخفاض التوتر فيها، إذ أن تحقيق الاسترخاء فيها يؤدي إلى تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالأداء المهاري، فإن اللاعب يتصور الأداء الصحيح تحت الضغوط المختلفة، ونتيجةً لإحتواء البرنامج الإرشادي على الإسترخاء والتصور الذهني فقد أعطى فرصة لأفراد المجموع التجريبية من تكرار مراجعة أدائهم ذهنياً والتي على أثرها يقوم المتعلمون بتعديل الإدراك الحسي للحركة والذي ولده وشكله سابقاً، إذ يشير (ظافر هاشم وآخرون ، 1997) بأنه "لابد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة".

(هاشم وآخرون ، 1997 ، ص13)

إن المهارة التي يتعلمها الرياضي تمر بمراحل التعلم الحركي إلى أن تصل إلى مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية والتي يكون عندها التعزيز للأداء ككل، أما في مرحلة التوافق الجيد فإن تعزيز أجزاء الأداء هو الاسلوب المناسب وبما أن الطالب الرياضي قد وصل إلى مرحلة التوافق الحركي الجيد

فإنها تعمل على تنمية دوافع الفرد الرياضي وإشباعها، وشعوره بالمتعة والسرور، وزيادة القدرة على مواجهة الحياة، والرضا عن النفس، وتحقيق التوازن النفسي، وبالتالي التوافق النفسي، وهذا ما يشير إليه (فرهاد إبراهيم ، 2006) "بأن الانتقال من مرحلة إلى أخرى عند ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة تعجل النضوج الفكري والبدني والإنفعالي والحركي، هذا كله يساعد الفرد الرياضي على التوافق النفسي والإجتماعي في محيطه لأن الخبرات التي يكسبها الفرد الرياضي عند ممارسته لهذا النوع من الممارسة تجعله مؤهلاً للتوافق".

(إبراهيم ، 2006 ، ص42)

إذ يبين (الروذبياني ، 2012) أن "للبرنامج الإرشادي دور مميز في إكتساب المهارات الأساسية إذا ما قدمت مع البرامج النفسية، إذ إن التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي يعود إلى دور محتوى البرنامج في زيادة الإنتباه و التركيز والثقة بالنفس والإسترخاء والتصور العقلي والدافعية والتي قدمت للطلاب خلال البرنامج للمجموعة التجريبية وكذلك ترسيخ المهارة من جراء تصورها لمرات عديدة مما أدى إلى الزيادة في السيطرة والتحكم في أداء هذه المهارات. أن برامج الأعداد النفسي التي تتأسس على استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي والتصور العقلي والمصاحبة للتدريب المهاري لها أثر إيجابي على مستوى الأداء". (الروذبياني ، 2012 ، ص90)

كما يعزو الباحثان هذه النتائج في ضوء تعدد الفنيات الإرشادية التي إستخدمت في البرنامج الحالي بشكل مناسب وملئم في ضوء المواقف التي يواجهها طلاب هذه المرحلة، إذ إن هذه المواقف تجعل هؤلاء الطلاب أمام عدد من الاختيارات في المجال التعليمي والمعرفي، إذ لا بد من معرفة الطلبة بذواتهم والوعي بقدراتهم وميولهم وقيمهم وتوفر المعلومات الصحيحة عن عالم كرة تنس الطاولة ومهاراته الأساسية وبالتالي تكوين صورة متكاملة عن أنفسهم. إذ إن البرنامج الذي إستخدمه الباحثان قد وفر ذلك لأفراد المجموعة التجريبية من خلال عدد من الفنيات التي هي (النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التعبير الطليق عن المشاعر، الحديث الإيجابي مع الذات، لعب الدور، أسلوب التصعيد، التغذية الراجعة، التدريب البيئي) أدت إلى إعطاء أعضاء المجموعة التجريبية صورة متكاملة عن ذاتهم وعن عالم تنس الطاولة، إذ تعد المحاضرات والمناقشات الجماعية من أساليب الإرشاد الجمعي التعليمي المهمة، لأنه يغلب فيها المناخ شبه العلمي ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً، إذ يعتمد على إلقاء المحاضرات على الطلاب التي يتخللها ويليها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساساً إلى تغيير الإتجاهات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكل ذلك أدى إلى زيادة الدافعية لديهم، إذ يشير (العيسوي ، 2003) إلى أنه "كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كانت رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي إلى التعلم قوية أيضاً، وإن فترات الراحة الموجودة في التمرين تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم

وأنها تثبت ما يتعلمه المتعلم هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر". (العيسوي ، 2003 ، ص35)

أما متغيري (دقة الارسال الخلفي، الإستجابة الرقمية) فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة لهما (1.199 ، 0.654) والقيمة الإحتمالية لهما (0.246، 0.654) وبما أن قيمة الإحتمالية لهذين المتغيرين هما أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين لهاتين المتغيرين، وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية. وهذا يعزوه الباحثان الى أن طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية مستوى أدائهم متقارب في تلك المهارتين، قريب من بعضهم البعض وقد يكون السبب بأن لديهم خبرات إكتسبوها من خلال التعليم والتكرار لهاتين المهارتين، والسبب الآخر أيضاً يعزوه الباحثان إلى أن هاتين المهارتين من المهارات الصعبة التي تحتاج إلى دقة وتركيز عاليين أثناء ممارستها وتتطلب فترة زمنية طويلة لتعلمها، "فالتدريب لإكتساب القدرة على أداء عمل معين لفترة طويلة وبنفس الكفاءة تتطلب أن تكون فترات الممارسة طويلة". (خاطر و(آخرون) ، ب.س ، ص42)

4- الإستنتاجات والتوصيات:

1-1 الاستنتاجات:

- 1- لبرنامج التدريب التوكيدي والمعد من قبل الباحثان تأثيراً واضحاً في تحسين التكيف النفسي لطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية - جامعة كرميان.
- 2- لبرنامج التدريب التوكيدي والمعد من قبل الباحثان تأثيراً واضحاً في تعلم بعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة لطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية - جامعة كرميان.
- 3- هنالك أفضلية في تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على البرنامج المتبع في تحسين التكيف النفسي لطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية - جامعة كرميان.
- 4- هنالك أفضلية لبرنامج التدريب التوكيدي على البرنامج المتبع في تطوير إختبار المهارات الأساسية بتتس الطاولة عدا مهارتي (دقة الارسال الخلفي، الإستجابة الرقمية) لطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية - جامعة كرميان.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الإهتمام ببرامج الإرشاد النفسي والتي هي جزء من برامج الأعداد النفسي طويل المدى في تعليم بعض المهارات الأساسية بتتس الطاولة.
- 2- تطوير الأساليب النفسية الاسترخاء والتصور العقلي من خلال برامج الإعداد النفسي ومحاولة تطويرها ضمن البرامج اليومية للتعليم في مجال تنس الطاولة.
- 3- تطبيق المناهج التعليمية مع البرامج الإرشادية التوكيدية، لتكون مصاحبة للتعليم المهاري والعمل على إدخالها ضمن وحدات التعليم لما له من تأثيرات واضحة وإيجابية في تطوير المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
- 4- اجراء دراسة مماثلة باستخدام أسلوب الارشاد الفردي.
- 5- ضرورة إجراء دراسات مماثلة في الفعاليات الرياضية الأخرى.

المصادر

- الشهري، عبدالله بن علي أبو عراد (2007): فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين، كلية التربية/ جامعة أم القرى، السعودية.
- باترسون، س.ه (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ج2، ترجمة حامد الفقي، دار القلم، الكويت.
- بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين مفتي، القاهرة.
- حمد، حامد سليمان (2012): علم النفس الرياضي، ط1، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- خاطر، أحمد و (آخرون) (ب.س): دراسات في التعليم الحركي، دار المعارف، الإسكندرية.
- خديجة، ملال (2017): السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف.
- رضوان، محمد نصرالدين: (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الروذبياني، علي حسين علي (2012): تأثير برنامج إرشادي بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي على التفكير الخططي وتحصيل بعض الجوانب المعرفية والمهارية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين - أربيل.
- الزوبعي، عبد الجليل و(آخرون) (1987): الاختبارات والمقاييس النفسية، منشورات جامعة الموصل، الموصل.
- سعيد، جلال (1984): علم النفس الاجتماعي، ط2، دار المعارف، الإسكندرية.
- الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح (2004): دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد.
- الطالب، نزار مجيد (1976): مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب، بغداد.
- طريف، شوقي فرج (2002): المهارات الاجتماعية والإتصالية، دراسات وبحوث نفسية، دار غريب، القاهرة.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2001) علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، دار قباء، للنشر، القاهرة.

- عبدالله ، محمد قاسم (2002): العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السوريين، مجلة الطفولة العربية، 3 (11) ، 07- 37.
- عبيدات، ذوقان وآخرون (1982): البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، دار المجدلوي للنشر والتوزيع، الأردن.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (2003): سيكولوجية التعلم والتعليم، ط1، دار أسامة للنشر، عمان.
- فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة.
- فوزي، أحمد أمين (2008)، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- كمال، علي (1994): العلاج النفسي قديما وحديثا، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- لطفي، عبد الفتاح (1972): طرق تدريس الرياضة والتعليم الحركي، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية.
- محمود، عبدالله جاد (2006): السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الإكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية، جامعة المنصورة.
- نصيف محسن علي (2000): منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بإختبارات كوبر للحكام بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- هاشم، ظافر وآخرون (1997): أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية في تطور مهارة الإرسال: (بحث منشور، المؤتمر العلمي العاشر لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- Ahmad A., Leili R. Seyed ,M , Saeed ,H. and Reza ,M.(2016). The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students. Iranian Red Crescent Medical Journal, 18(1): e21096.
- Brophy , IE , (1979) : Child development & socialization . V. 7, No 4.
- Lin Y, Shiahb I, Changc Y, et al. (2004).Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. J. Nurs. Educ.Today.
- Kaplan B.(2006). Assertiveness training and patient self-disclosure. Published Doctoral Dissertation, Walden University. Available at: <http://proquest.umi.com/pqdweb?>
- Sert, A. (2003). The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self- esteem level of 5th grade children [Thesis]. Ankara, Turkey: Middle East Technical University.