

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير
لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ريم محمد المصري

بإشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2015

الإعداد

بسم الله الرحمن الرحيم

(إلى أهلنا في سبيل الله على رسوله والمؤمنين)

صلى الله عليه وسلم

بعد التوكل على الله تعالى

لقد علمنا على هذا إلى من بلغ الرسالة وإلى الأمة.... ونصح الأمة.... إلى من ألقى الرحمة وأور

العلمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

بما علمنا في الحياة... إلى من ألقى الحب وإلى من ألقى العطف والتفاني... إلى من ألقى العفة وسر

الهدى إلى من كان دعوتها سر نجلى وحلقها باسم جراحى إلى من ألقى العواطف... إلى من ألقى العبرة

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير لبعض مهارات كرة
الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ريم محمد المصري

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 6 / 12 / 2015 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

١٥/١٢/٢٠١٥

.....

.....

.....

- أ.د. عماد صالح عبد الحق / مشرفاً رئيساً

- د. جمال أبو بشارة / ممتحناً خارجياً

- د. جمال شاكر / ممتحناً داخلياً

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

بعد التوكل على الله تعالى

أهدي عملي هذا إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة..... ونصح الأمة..... إلى نبي الرحمة ونور

العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

وإلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمة الحية وسر

الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب..... أمي الحبيبة

إلى حكمتي ... وعلمي ... إلى أدبي وحلمي... إلى طريقي المستقيم... إلى طريق الهداية... إلى

ينبوع الصب والتفاؤل والأمل..... أبي رحمة الله

إلى أخي الشهيد.... رحمة الله

وإلى سندي وقوتي وملاذي.... زوجي الحبيب

إلى فلذات كبدي ونور حياتي..... أولادي

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إلى من كانوا ملاذي وملجئ إلى من تذوقت معهم

أجمل اللحظات... إخوتي

وإلى جميع الأهل والأصدقاء

كما أهديه إلى الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق

وإلى فلسطين الحبيبة كما يقول الشاعر

فلسطين الحبيبة كيف اغفو وفي عيني أطياف العذاب

وإلى الأرض التي روت بدمائها دماء الشهداء الأبرار

و إلى كل سجين داخل القضبان الحديدية الذي ما زال صامداً وقوياً يتحمل ويتحدى رغم

الآلام والصعوبات وهو ينتظر القيد أن ينكسر وأقول له

إذا الشعب يوماً أراد الحياة فلا بد أن يستجيب القدر

ولا بد لليل أن ينجلي ولا بد للقيد أن ينكسر

إلى كل امرأة تألمت وصبرت وانتظرت أبنائها أما شهيداً أو أسيراً وإلى كل شبل يفدي وطنه

بيديه الصغيرتين وهو يحمل الحجر يتحدى الدبابة والمدفعية

شكر وتقدير

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات تتبعثر
الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في سطور
سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً من الذكريات وصور
تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا

.....

فواجب علينا شكرهم ووداعهم
ونخص بالجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا و
وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا
إلى الأساتذة الكرام في كلية التربية وأتوجه بالشكر الجزيل والعرفان الجميل إلى
الأستاذ الدكتور

عماد صالح عبد الحق الذي غمرني بفضله قبوله بإشرافه على رسالتي الذي كانت للإرشاداته
وملاحظته القيمة الأثر الأكبر في إثراء هذه الرسالة فله مني كل الاحترام والتقدير فجزاه الله
كل خير

كما اتقدم بكامل الشكر والتقدير إلى من وقف بجانبني وساندني ومنحني القوة والإستمرار في
دراستي الجامعية..... زوجي العزيز
وكل الشكر والتقدير إلى أختي العزيزة على قلبي الذي ساعدتني ووقفت إلى جانبي في
إتمام رسالتي صمود المصري
كما اتقدم بكامل الشكر والتقدير إلى فلذات كبدي أولادي.... الذي شجعوني وتحملوني
أثناء دراستي

كما اتقدم بكامل الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة
الممتحن الداخلي..... والممتحن الخارجي.....

وتحملوني أثناء دراستي
ولا يسعني إلا أن أقدم لكل من ساهم في إتمام هذه الرسالة من خلال تقييم برنامجي التعليمي
أو تقديم النصح أو أي مساعدة أخرى، وبخاصة أتقدم إلى أعضاء الفريق المساعد في تحكيم
الإختبارات المهارية.

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحى التغيير لبعض مهارات كرة الطاولة
لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل نيل أية درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis unless otherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالبة: ريم محمد المصري

Signature:



التوقيع:

Date:

التاريخ: 2015/12/6

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء
د.....	شكر وتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
ط.....	فهرس الأشكال
ي.....	فهرس الملاحق
1.....	الفصل الأول
1.....	مقدمة الرسالة وأهمية الرسالة
1.....	مقدمة وأهمية الرسالة
3.....	مشكلة الدراسة
4.....	أهمية الدراسة
5.....	أهداف الدراسة
5.....	تهدف الدراسة الحالية التعرف الى:
5.....	أسئلة الدراسة
5.....	تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية :
5.....	حدود الدراسة
6.....	مصطلحات الدراسة:
6.....	كرة الطاولة :
6.....	تعريف المهارة :
6.....	التعلم في التربية الرياضية :
7.....	الفصل الثاني
7.....	الإطار النظري والدراسات السابقة
43.....	التعليق على الدراسات السابقة:
45.....	الفصل الثالث
45.....	الطريقة والإجراءات
46.....	منهج الدراسة :
46.....	مجتمع الدراسة :
46.....	عينة الدراسة :
46.....	أدوات الدراسة :

46 ثانياً: الإختبارات المستخدمة في الدراسة:
47 ثالثاً: الخطوات التعليمية والفنية لبعض مهارات كرة الطاولة:
47 ثبات الاختبارات
50 الفصل الرابع
50 عرض النتائج
50 عرض نتائج الدراسة
65 الفصل الخامس
66 مناقشة النتائج
70 الاستنتاجات
70 في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة الأتي:
70 التوصيات
72 المصادر والمراجع
72 أولاً : المراجع العربية :
77 ثانياً : المراجع الانجليزية :
80 الملحق
B Abstract

فهرس الجداول

- جدول رقم (1) نتائج معامل الارتباط بيروسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات 47
- جدول رقم (2) قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 13) 51
- جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة الإرسال الأمامي في جميع القياسات 52
- جدول رقم (4) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة الإرسال الأمامي 52
- جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية في جميع القياسات 53
- جدول رقم (6) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية 54
- جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن في جميع القياسات 55
- جدول رقم (8) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في القياسات البعدية لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن 55
- جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي في جميع القياسات 56
- جدول رقم (10) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي 57
- جدول رقم (11) قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 13) 58
- جدول رقم (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة الإرسال الأمامي في جميع القياسات 59
- جدول رقم (13) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات للتغير لمتغير دقة الإرسال الأمامي 59
- جدول رقم (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية في جميع القياسات 60
- جدول رقم (15) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية 61
- جدول رقم (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن في جميع القياسات 62
- جدول رقم (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي في جميع القياسات 63
- جدول رقم (19) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي 64

فهرس الأشكال

- شكل رقم (1) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير دقة الإرسال الأمامي..... 53
- شكل رقم (2) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة المستقيمة الأمامي. . 54
- شكل رقم (3) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن. 56
- شكل رقم (4) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي. 57
- شكل رقم (5) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير دقة الإرسال الأمامي..... 60
- شكل رقم (6) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة المستقيمة الأمامية. . 61
- شكل رقم (7) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن. 63
- شكل رقم (8) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي. 64

فهرس الملاحق

81	ملحق رقم (1)
96.....	ملحق رقم (2)
101.....	ملحق رقم (3)
103	ملحق رقم (4)
104	ملحق رقم (5)
116	ملحق رقم (6)

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ريم محمد إبراهيم المصري

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (26) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا مساق كرة الطاولة، حيث طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح للمهارات لمدة (12) أسبوعاً وتم إجراء اختبارات مهارية للطلبة خلال فترة تطبيق البرنامج كل ثلاث أسابيع مره، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measure) والنسب المئوية للمتغيرات والمتوسطات الحسابية واختبار ولكس لامبدا (Wilks lambda).

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) في جميع القياسات بين القياس الأخير (الخامس) والقياسات الأخرى لصالح القياس الأخير، أي أن البرنامج التعليمي المستخدم كان له أثر إيجابي وفعال في تحسين القدرات المهارية والفنية في جميع متغيرات الدراسة.

كما أظهرت النتائج أن النسب المئوية للتغير على المتغيرات المهارية لدى الطلاب كانت (423.6)% لمتغير دقة الإرسال الأمامي، (60)% لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية، (151.5)% لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن، (306.5)% لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي.

أما النسب المئوية للتغير على المتغيرات المهارية لدى الطالبات كانت لمتغير دقة الإرسال الأمامي، (468.8)% لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية، (122.5)% لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن، (236.5)% لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي، (532.5)%.

وتوصي الباحثة بعدة توصيات من أهمها ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية والبرنامج التعليمي المقترح على الجامعات وكليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها، كونها أول دراسة في لعبة كرة الطاولة في فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الرسالة وأهمية الرسالة

- مقدمة وأهمية الرسالة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الرسالة.
- تساؤلات الدراسة.
- محددات الرسالة.
- مصطلحات الرسالة.

المقدمة:

في عام (1988) أدرجت لعبة كرة الطاولة ضمن الألعاب الأولمبية وتعتبر لعبة كرة الطاولة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً في أنحاء العالم، فهي تلعب في كل قارة وكل دولة وكل مدينة بل وأيضاً في كل قرية، فهي لعبة سهلة الأداء غير مكلفة فهي لا تتطلب مساحات شاسعة لممارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه، وأداؤها سهل قليلة التكاليف مما يساعد على انتشارها لممارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه فحركاتها تتطلب قدر كبير من المرونة وخاصة مرونة راسغ اليد والذراع، و تتطلب قوة وقدرة لعضلات الرجلين والذراع للتحركات السريعة والقوية للقدمين أثناء اللعب ولاعب كرة الطاولة لابد أن يمتاز بسرعة البديهة والذكاء وسرعة رد الفعل والقدرة على فهم المنافس في قوته وضعفه والسرعة في إدراك المواقف لاتخاذ القرار المناسب في الوقت والمكان المناسب.

ويؤكد مصطفى (2002) إلى أنه لا يوجد أسلوب واحد محدد من أساليب التدريس يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة للمتعلم لذلك فإن المعلم الكفء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب مما يجعل موقف المتعلم إيجابياً وليس سلبياً بحيث يكون مستقبلاً لكل ما يلقي عليه دون أية مشاركة أو تفكير.

إن الهدف من التنوع واختلاف أساليب التدريس هو وضع الطالب في مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها لخبرات متنوعة تتفاعل فيها جوانب الأداء والإدراك والوجدان معا مما ينعكس في النهاية على تنمية شخصيته هذا فضلاً عن فوائدها الترويحية إذ تبعث على السرور والمرح وتجدد الحيوية والنشاط وتحقق المتعة والاستفادة الحسية.

يعتبر مساق كرة الطاولة من مساقات خطة الدراسة للتربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث يعتبر هذا المساق من المساقات المهمة في الكلية لكونه يشمل على المهارات السهلة والمحبة لدى اللاعبين والتي يستطيع أي لاعب أو أي شخص ممارسته سواء كانوا صغاراً أو شباباً ونساءً أو رجالاً ويستطيعوا تعلمها وإتقانها بكل سهولة لكونها لا تحتاج إلى لياقة بدنية.

عالية ولا تحتاج إلى احتكاك مباشر مع اللاعب ولأن لعبة كرة الطاولة من الألعاب الموجودة في دليل معلم التربية الرياضية لما لها من أهمية كبرى لممارسة هذه اللعبة سواء في المدارس أو الأندية أو الإتحادات لكونها لعبة بسيطة ومحبة ويستطيعون ممارستها في أي مكان أو أي وقت. ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضية لعدة سنوات ومشرفة نشاط رياضي واختلاط الباحثة مع العديد من المعلمات في المدارس ومع المشرفين والمسؤولين في الوزارة ومع الاتحادات الرياضية لاحظت الباحثة بأن هناك ضعف بشكل عام في مهارات كرة الطاولة لدى الطلبة في المدارس ونتيجة لذلك ارتأت الباحثة إجراء دراسة على لعبة كرة الطاولة لتطوير المهارات الأساسية في كرة الطاولة حتى يتسنى لنا تطويرها وتقديمها في المدارس وإتقانها بالشكل المطلوب التي نسعى الوصول إليها ومن هنا سوف تقوم الباحثة بدراسة أثير برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير في بعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

الطالب وتطورها.

واللعبة شعبية تتلاءم بدنياً ونفسياً مع كل سن وجنس، فهي تكسب الجسم فوائد متعددة لأنها تساعد على مرونة ورشاقة الجسم وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية وترقى التوافق العضلي العصبي وخاصة بين السمع والبصر والذراعين والرجلين، ومن مميزاتها أنها تساعد على تركيز الإنتباه و تزيد القدرة على التلبية و إتخاذ القرارات السريعة التي تتفق مع ما يتطلب الموقف.

مشكلة الدراسة

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة لعدة سنوات وعملها حالياً كمشرفة نشاط رياضي في التربية والتعليم جنوب نابلس ومن خلال المنافسات والمشاركات الرياضية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة ان هناك ضعف بشكل كبير للمهارات الأساسية في لعبة كرة الطاولة ومدى حاجة الطلبة والمدربات الى الأسس الصحيحة في التعليم والتدريب.

وترى الباحثة أيضاً أن ضعف المعلمات في لعبة كرة الطاولة يعود إلى أن لعبة كرة الطاولة في الجامعات لعبة اختيارية وليس لعبة أساسية كباقي الألعاب الرياضية المختلفة وبعض المعلمات

لم يتمكن من أخذ هذا المساق مما أثر ذلك على العملية التعليمية في المدارس كون كرة الطاولة موجودة في المنهاج الفلسطيني، مما دفع الباحثة الى دراسة أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحى التغيير على بعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بكون لعبة كرة الطاولة من الألعاب الأساسية في جميع الجامعات والكليات والمدارس والآن هذه الدراسة هي من أولى الدراسات في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

إن التعلم يعتبر ركناً أساسياً من أركان التربية الرياضية لكونه الأساس في تعلم أي مهارة رياضية وأنه من خلال التعلم وطريقة التعليم واستخدام الأساليب المتعددة والمتغيرة في توصيل المهارة للاعبين والطلبة هي وسيلة مهمة لإتقان المهارة بالشكل المطلوب وكما نريد. ولتطوير وتنمية المهارات لدى المتعلمين لا بد من استخدام الطرق والوسائل المتعددة والتميزة والمتطورة من أجل الإرتقاء والإنجاز بالمستوى المطلوب ولأن عملية التعلم عامل أساسي ومهم لمعرفة قدرات المتعلمين حتى يتسنى لكل معلم ومدرب الوصول الى المستوى الذي يستطيع به اكتشاف المواهب والتميزين والوصول بهم الى الإبداع والتميز والتفوق. ومن هنا جاءت أهمية البحث لارتباطه بشكل أساسي على إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة الطاولة وبالتالي تطويرها من خلال وضع الأسس العلمية الصحيحة عند اختيار الأساليب والتدريبات اللازمة لإتقان هذه المهارات والوصول بها إلى التقدم والتطوير والقدرة على اكتشاف الموهوبين رياضياً.

ويتوقع من هذه الدراسة أن تسهم في إثراء البحث العلمي من خلال تطوير برنامج تعليمي مقترح على منحى التغيير في بعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وأن هذا البرنامج سوف يساعد المعلمين والمدربين للقيام بمهامهم التعليمية والتدريبية للاعبين اعتماداً على الأسس العلمية والتدريبية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية التعرف الى:

- 1- أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحى التغيير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
- 2- أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحى التغيير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية :

- 1- ما أثر البرنامج التعليمي المقترح لمنحى التغيير على بعض مهارات كرة الطاولة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟
- 2- ما أثر البرنامج التعليمي المقترح لمنحى التغيير على بعض مهارات كرة الطاولة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

حدود الدراسة

الحد البشري : أجريت الدراسة على عينة مكونة من (26) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ممن سجلوا مساق كرة الطاولة.
الحد المكاني : تم إجراء الدراسة في الصالة الرياضية في جامعة النجاح الوطنية- نابلس.
الحد الزمني : تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2014-2015) حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2015\2\1 إلى 2015\4\15.

مصطلحات الدراسة:

كرة الطاولة :

هي لعبة يتبارى فيها لاعبين في المسابقات الفردية أو أربعة لاعبين (لاعبين لكل فريق) في المسابقات الزوجية، تضرب كرة التنس عند الإرسال بوجه أو ظهر المضرب إلى منطقة الخصم، ويتم احتساب النتيجة النهائية بناءً على عدد من النقاط التي حصل عليها اللاعبون في المسابقة.

(تعريف اجرائي).

تعريف المهارة :

المهارة هي قدرة اللاعب على الأداء في العمل بأقل جهد ووقت ممكن.

(تعريف اجرائي).

التعلم في التربية الرياضية :

إن التعلم هو تحسن نسبي في الأداء نتيجة للممارسة والإيضاح معنى التعلم، ينبغي التفريق بين المهارة والأداء. ويمكن أن نستخدم المهارة للتعبير عن نوعية الأداء أما الأداء فهو السلوك الذي يمكن ملاحظته ويوضح المهارة (نوعية الأداء لإرسال الضربة الأمامية الضربة الخلفية.....الخ (هاجاني، 1998).

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري.

ثانياً : الدراسات السابقة.

ثالثاً : التعليق على الدراسات السابقة.

نبذة تاريخية عن كرة الطاولة:

سميت كرة الطاولة في عام (1902) بالبنج بونج وسميت بذلك الإسم نظراً للصوت التي تحدثه الكرة عند ارتطامها بسطح الطاولة والمضرب، واستخدم إسم البنج بونج كعلامة تجارية مسجلة في عام (1922) ومن أجل ذلك تغير إسم اللعبة إلى كرة الطاولة.

ومن مميزات لعبة كرة الطاولة أنها من الألعاب الشعبية بعد لعبة كرة القدم حيث تعتبر من الألعاب المحببة للنفس حيث يستطيع ممارستها جميع الافراد وفي كافة الاعمار وهي من الألعاب السهلة وغير مكلفة وتمارس في جميع الأحوال الجوية وفي كافة الاوقات.

اكتشفت لعبة كرة الطاولة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وقد إكتشف هذه اللعبة الكادحون حيث كان الأطفال يلعبوها في بادئ الأمر بالبرتقال المجفف في أوروبا ثم تطورت حيث أصبحت تستخدم فيها مادة السليليولويد عام (1890)، وفي القرن العشرين أصبحت هذه اللعبة مقصورة على الأباطرة.

تعتبر كرة الطاولة من الألعاب الرياضية المنتشرة في جميع العالم وانبثقت لعبة كرة الطاولة عن لعبة التنس الأرضي وكانت تلعب باستخدام كرة مطاطية أو كرة مصنوعة من الخشب اللين الفليني وكانت تلعب على طاولة الطعام أو طاولة الكتب ويستعمل فيها كثير من أنواع المضارب الى أن جاء الفضل الى "جودGood" الانجليزي الذي ابتكر المضرب المطاط عام (1904)م، ثم قام "جيمس جب Gibb" عام(1890) بتطوير اللعبة ووضع القوانين لها وقام بإدخال كرات (الباجة) بدل من الكرات التي كانت تستخدم قديماً، وفي عام (1926) نظمت أول بطولة لكرة الطاولة في لندن وشاركت فيها سبع دول وهي النمسا، انجلترا، ألمانيا، هنغاريا، السويد وتشكيو سلوفاكيا.

وانتشرت هذه اللعبة بعد الحرب العالمية الأولى انتشاراً واسعاً وتشكل أول إتحاد لهذه اللعبة عام (1921) وسمي ب(الإتحاد الانجليزي للبنج بونج) ويرجع الفضل إلى البطل برومفبيد "Bromfield" في تطويرها وإدخال بعض الضربات الجديدة عليها.

وتأسس الإتحاد الدولي في برلين عام (1926)م وقد قرر الإتحاد الدولي إقامة البطولة مرة كل سنة وأقيمت أول بطولة عالمية (1927)م وبعد عام (1957) تقرر إقامة البطولة مرة كل سنتين في المؤتمر الدولي بالسويد.

دخلت كرة الطاولة إلى الدول العربية عن طريق الموانئ وعن طريق الجيوش التي دخلت إلى الدول العربية وعن طريق الطلاب العرب الذين يدرسون خارج الوطن العربي، ودخلت مصر كعضو في الإتحاد الدولي عام (1928)م ومن ثم تأسس الإتحاد المصري لتنس الطاولة عام(1932)م وأخذ الإسكندرية مقراً لها ثم نقل من الإسكندرية في مصر إلى الرياض في السعودية عام (1975)م وتم إقامة اجتماع وتقرر تغيير مسمى الإتحاد إلى المسمى الإتحاد العربي لكرة الطاولة(السقاف، 2009).

المهارة skill:-

يستخدم مصطلح المهارات (skill) عامة في كثير من المجالات الحياتية والتربوية والرياضية والحرفية وغيرها فيوصف كل من هو مميز في عمله أنه ماهر وكثيراً ما يستعمل هذا المصطلح في التربية الرياضية (لاعباً ماهراً)، أو طالباً لديه مهارة حركية أو تنقصه المهارة الحركية، حيث تعتبر المهارة الحركية للنشاط الرياضي هو جوهر الأداء لهذا النشاط والتي يتميز بها الفرد الرياضي في المباراة .

يرى بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح مهارة (skill) على الفرد وليس الحركة فالفرد هو الماهر وليس الحركة، فيؤدي الفرد الحركة بكل سهولة ودقة وتحكم في الأداء دون التأثير بالعوامل المحيطة وعليه فإن المهارات الحركية لأي نشاط رياضي هي العمود الفقري في تحقيق الهدف من هذا النشاط(السقاف، 2009).

للمهارة درجات ومستويات ومعايير من حيث ارتباطها بالقدرات والسمات سواء كانت قدرات بدنية أو سمات نفسية وعلى ذلك فمستوى المهارة غير ثابت، وهي في تقدم مستمر حيث ارتباطها بالتقدم والتطور التكنولوجي، وبذلك تتوقف درجة المهارة ومستواها على العناصر التالية:-

- مستوى القدرات الخاصة بالمهارة(سواء كانت نفسية أو معرفية أو بدنية).

- التقدم التكنولوجي في المهارة.
- مستوى المعرفة التي وصل إليها الفرد المتعلم والتي تخص المهارة.
- مستوى الثقافة التي وصل إليها الفرد المتعلم والتي تخص المهارة.
- الوقت الكافي للتدريب للتقدم بالمهارة.

تعريف المهارة:

هي القدرة على أداء عمل أو نشاط من الأنشطة بصورة تتميز بالدقة والسهولة والإقتصاد في بذل الجهد.

كما تعرف بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالدقة وسرعة الإستجابة والتحكم للمواقف المتغيرة للحصول على إنجاز أفضل.

أما في المجال الرياضي فقد عرفها (محبوب، 1989) من وجهة نظر مختصي علم الحركة "بأنها ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلة وبشكل ناجح".

كما عرفها أيضاً بأنها الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الإنتباه الكامل إلى مجريات الامور".

ويشير ماتيفيف (Matveev,1998) بأنها تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.

وأكد هارا (Hara,1992) على أنها مدى كفاءة اللاعب في أداء واجب حركي في اللعبة التخصصية.

الإعداد المهاري :

عرف ماتيفيف (Matveev,1998) هو كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعب أسس المهارات الحركية والوصول باللاعب إلى درجة الإتقان الآلي والدقة والانسيابية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصار في الجهد.

أساليب التدريس في التربية الرياضية

إن هدف التربية الرياضية هو اكتساب المهارات الحركية وحتى تكتسب هذه المهارات الحركية لا بد أن يكون هناك تخطيط وضبط خبرات تعلم المهارات الحركية، وأن لكل معلم له طريقته الخاصة في اختيار الأسلوب المناسب للمهارات الحركية حتى يستطيع أن يوصل المعلومات التي يريدها ويكسبها للمتعلمين بأقل جهد ووقت.

وأكد موستن (Mosston,1986) أن أساليب التدريس في التربية الرياضية متنوعة ومتطورة مما أصبح هناك مجال للمعلم استخدام أكثر من أسلوب وطريقة لنقل المعلومات الى الطلبة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية، وأشار (الديري، 1999) إن اختيار طريقة التدريس في التربية الرياضية تعتمد اعتماداً كلياً على البيئة التعليمية والوضع التعليمي، وأنه لا توجد طريقة مثالية للتدريس في التربية الرياضية.

إن المعلمين على معرفة تامة أنه يوجد فروق فردية للطلبة وأن لكل طالب له قدراته واحتياجات ومهارات مختلفة عن الأخر التي يجب على كل معلم أخذها بعين الاعتبار و تقول (عفاف، 1994) أنه يمكن اعتبار التعلم علم وفن في الوقت ذاته، وأنه يعتبر علم عندما يراعي فيه مبادئ يتم تنفيذها لتحقيق نتائج تعلم متميزة، ويعتبر فن في قدرة المعلم باختبار الأسلوب الأمثل الذي من خلاله يسير عملية التعلم.

إن المعلمين المبدعين هم الذين يستطيعون توظيف المواقف التعليمية لصالح العملية التعليمية ولتحقيق الأهداف التربوية ومع مرور الوقت والزمن تصبح لديهم خبرة وقدرة على إتخاذ القدرات الحكيمة.

واختيار الأهداف للمرحلة المناسبة من الصعوبة التي يعاني منها الطلبة وإن المعلمين هم الذين يتابعون نجاح تعلم الطلبة وتقدمهم باستمرار كما يربطوا الأهداف اليومية بالانشطات التعليمية، حيث أكد بيركير (Berger،1986) أنه لا يوجد سلوك تعليمي وإستراتيجية تعلم ليحقق الهدف المقصود من العملية التعليمية لجميع الطلاب على إختلافهم وأن المعلمين المتميزين هم الذين يطورو ويستخدموا مجموعة من الأساليب التي تساعدهم في عملية التعلم.

وأنه عند اختيار النشاط التعليمي لا بد من مراعاة احتياجات الطلبة العقلية والجسدية والإجتماعية والعاطفية، فالأطفال يحتاجون لبيئة تعليمية أكثر نظاماً من الطلاب الأكبر سناً وأن يكون للمعلم دور الموجة للنشاطات وأن يقوم بتشجيع الطلاب على القيادة وتحمل المسؤولية وإستلام زمام المبادرة في عملية التعلم، إن كل طالب له طريقته الخاصة التي يتجاوب فيها مع أساليب التدريس المختلفة ومن هذه العوامل: قدرات التعلم، واهتماماتهم وتجاربهم، وتحفيز المتعلم.

وأشار فرانك (Francke,1983) أنه يجب على المعلم أن يهيئ البيئة التعليمية المرغوبة وذلك بناءً على معرفة بخلفيات الطلبة واهتماماتهم.

كما أكد بنك (Rink ،1985) بأن الطلبة ذو القدرات المختلفة وغير اجتماعيين وغير محفزين وغير متجاوبين يتعلموا في البيئات غير المنظمة بشكل أفضل على عكس الطلبة أصحاب القدرات العالية، والمحفزين والإجتماعيين والمتجاوبين الذين يتعلموا في البيئات المنظمة.

وتقسم أساليب التدريس الى أساليب مباشرة ويكون المعلم أساسها ومحورها وأساليب التدريس غير المباشرة التي يكون الطالب محوراً عندما يكون الهدف هو اكتساب المهارات الأساسية تكون أساليب مباشرة، أما إذا كان الهدف هو الوصول إلى الإستقلالية والإبداع وتغيير اتجاهات الطلبة تكون أساليب التدريس غير مباشرة لذلك نجد أن معظم المعلمين يستخدموا أساليب التدريس المباشرة وقد أكد بيركير وجيرني (Berger,and Gerny,1986) إلى أن التدريس المباشر نموذج محاضرة تدريب، ممارسة، تغذية راجعة) أكثر تأثير من التدريس الغير مباشر للطلبة الذين يتعلمون المهارات في المدارس الإبتدائية وأن التدريس المباشر يخلق بيئة تعليم وتعلم منظمة من خلال :-

- القدرة على متابعة الطلبة جميعهم.
- بيئة متزنة وواجبات منظمة.
- وقت كافي لانجاز الواجبات مما يسمح الفرصة للطلبة لإدارة الواجبات.
- يعمل على تحقيق اهداف اكاديمية محددة.
- يقوم المعلم بتغطية شاملة للمحتويات المركزة خلال التعليم المنظم.
- التقويم يكون موجه، لحظي، اكاديمي.

أنه يجب على المعلمات استخدام أساليب التدريس المتنوعة حتى تزيد من الألفة والجو المريح للطلبة ولا بد من معرفة أن الطلبة يألفوا الأساليب التقليدية وكذلك يجب أن يعرفوا أن هناك أساليب متنوعة ومتعددة في عملية التعلم وهذا ما أشار إليه كل من (Joyle, 2007) لتشكيل بيئة تعلم مناسبة لأساليب التعليم الفردي عند الطلبة حيث قاما بتحديد انطباق الطلبة وخصائصهم في بعدين هل الحاجة إلى تعقيد المهارة مع التسهيل (سهولة المهارة) والحاجة إلى التنظيم مع التسهيل (البيئة التعليمية) وعندما قاما ببرمجة البيئة الخاصة للظرف التعليمي والواجبات التعليمية توصلوا أنه يجب على المعلمون مراعاة مستوى المهارة، وكذلك احتياجات الطلاب الفردية المختلفة.

يعتبر طيف أساليب التدريس موستن و اشورت (Mosston and Ashwart, 1986) أنه من أفضل التصنيفات حيث شمل الطيف مجموعة من الأساليب التي تزود المعلمين بمعرفة الأدوار الملقاة على عاتق كل من المعلم والمتعلم والأهداف التي يجب تحقيقها مع كل أسلوب كما أنه يسمح بالانتقال للمعلمين خلال الطيف كما يريدون بما يتناسب ذلك التنوع مع الطلبة والمادة التعليمية والبيئة التعليمية (عبد الكريم، 1994).

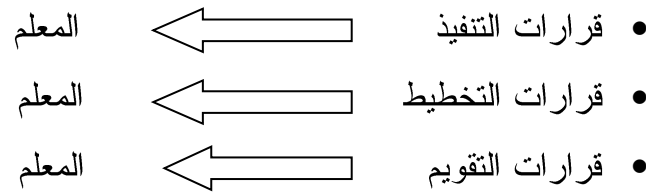
أساليب التدريس المباشرة :-

- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري).
- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي).
- أسلوب التطبيق توجيه الاقران (التبادلي).
- أسلوب التطبيق الذاتي.
- أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات.
- أسلوب الاكتشاف الموجه.
- أسلوب حل المشكلات (اسلوب التفكير المتشعب).
- أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي.
- أسلوب المبادرة من المتعلم.
- أسلوب التدريس الذاتي.

أولاً : أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري):

إن هذا الأسلوب هو أول أسلوب في التدريس من أساليب موسكا موستن ويعرف هذا الأسلوب بالعلاقة المباشرة بين استشارات المعلم واستجابة المتعلم، ويعتمد هذا الأسلوب بالأوامر التي تصدر من قبل المعلم للطلبة، فالمعلم هو المحور الرئيسي في عملية للتعليم، وأن أي حركة أو عمل يقوم بها المتعلم يجب أن يسبقه إشارة من قبل المعلم والمعلم يتخذ جميع القرارات الثلاثة من تخطيط وتنفيذ وتقويم بالإضافة الى القرارات الخاصة بالأوضاع الحركية والمكان وتوقيت والزمن، البدء، فترات الراحة، البداية والنهاية، الايقاع(عبد الكريم، 1989).

بنية أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري) :-



أهداف أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري) :-

- الإستجابة المباشرة للمثير(أمر المعلم).
- يقوم الطلاب بالداء في وقت واحد.
- التقييد بالنموذج الذي يؤدي من قبل المعلم او الطالب المتميز في المهارة.
- العمل على تنمية روح الجماعة واستخدام الوقت بكفاية عالية.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة.
- يحتفظ بالمعايير الجمالية.
- يكون هناك دقة في الاستجابة.
- المطابقة (Conformity) والتماثل (Uniformity). (سعادة، 2000).

قنوات النمو في اسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري) :-

إن قنوات النمو في أي اسلوب توضح مدى تقدم الطالب ونموه من الناحية الإجتماعية والمهارة والمعرفية والإنفعالية، حيث أن لكل طالب يمكن أن يستخدم محكات مثل درجة الإستقلال أو

درجة الابتكار أو مدى اعتماد الطالب على نفسه أو على الغير للتحرك بالقنوات من أدنى إلى أقصى مستوى في النمو أو في ما بينهما. ولكي نتعرف على مستوى النمو في أسلوب يجب أن نعرف أربع قنوات هي الإجتماعية والمعرفية والإنفعالية والبدنية(السبر، 1426).

- **الجانب البدني** : المعلم هو الذي يقوم بالقرار في النمو البدني والمهاري ويقف دور الطالب عند حد التلقي في أدنى مستوى من الاستقلالية.
- **الجانب الاجتماعي** : إن تلقى الأوامر من قبل المعلم لا تؤدي إلى التفاعل الاجتماعي ولذلك تكون قناة النمو الاجتماعي في أدنى مستوى لها.
- **الجانب الإنفعالي** : بعض الطلاب يتقبل الأوامر والتلقين فيشعرون براحة نفسية كبيرة والبعض الآخر ليتقبلون الأوامر بشكل دائم مما يؤثر ذلك على راحتهم النفسية.
- **الجانب المعرفي**: في هذا الجانب يعتمد الأسلوب على مستوى التذكر وهو أقل مستويات المعرفة.

وترى الباحثة إن هذا الأسلوب هو أسلوب تقليدي يستخدم بكثرة في دروس التربية الرياضية ويؤخذ عليه ان هذا الاسلوب لا يحقق اهداف التربية الرياضية جميعها لأنه يقلل من مبدأ الفروق الفردية وقدرة الطالب على الثقة بالنفس والانجاز والابتكار.

ثانياً : أسلوب التطبيق لتوجيه المعلم (التدريبي) :

هذا الأسلوب هو الأسلوب الثاني من سلسلة أساليب موسكا موستن، إن هذا الأسلوب يتفق مع الأسلوب الأمري بالقرارات الخاصة بالتقويم والتخطيط إلا أنه يختلف في عملية التنفيذ من حيث :

- **الأوضاع الجسمية** : حيث أن كل طالب يختار الوضع الابتدائي الذي يشعر به بالراحة النفسية لكل تمرين أو مهارة.
- **المكان** : حيث يختار كل طالب المكان الذي يناسبه لأداء المهارة أو التمرين.
- **نظام العمل** : يعطى لكل طالب فرصة ليعمل بمفرده.

- وقت بدء العمل : الطالب هو الذي يختار البادرة حسب قدرته لاستجابته للتعليمات.
 - الإيقاع الحركي : إن كل طالب يختلف عن الآخر في سرعة أداء التمرين وانسيابية الأداء للمهارة.
 - الإنتهاء من العمل إن كل طالب هو الذي يحدد الإنتهاء من العمل حسب امكاناته وقدراته.
 - الراحة : تختلف حاجة الطالب للراحة من شخص لأخر.
 - المظهر عند أداء التمارين الرياضية هناك اختلاف للطلاب في مظهره لأداء المهارة أو التمرين.
 - إلقاء الاسئلة لتوضيح والإستفسار : إن كل طالب يقوم بالإستفسار عن الأداء أو العمل حسب الوقت الذي يحتاج فيه للتوضيح.
- ويتميز هذا الأسلوب عن غيره لإعطاء فرصة وزمن كافي للتطبيق مما يؤدي إلى إتقان المهارة وتحسين أدائها الفني، ويقوم المعلم بإعطاء تغذية راجعة وأنه يتجول بين الطلاب بطريقة مدروسة ومنظمة، وهذا الأسلوب يهيئ الظروف للتعلم ويحقق العديد من الاهداف، فيما يتعلق بدور وأداء الطالب في هذا الأسلوب، كما أنه يوجد مساحة من الوقت لممارسة الأداء بعد إعطاء الإشارة للطلاب للبدء وتجديد السرعة والإيقاع المتقن(سعادة، 2000).

بنية أسلوب التطبيق لتوجيه المعلم التدريبي :

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← الطالب
- قرارات التقويم ← المعلم

أهداف أسلوب التطبيق لتوجيه المعلم التدريبي :

1: أهداف مرتبطة بموضوع الدرس:

- أن يؤدي الطالب الأعمال المطلوبة كما شرحت له من قبل المعلم.
- أن يتعرف الطالب أن الأداء الكفاء والجيد يرتبط بتكرار العمل.
- الوصول إلى الأداء المطلوب والصحيح قدر الإمكان.
- أن يتعر الطالب أن أداء العمل مرتبط بالوقت.

- أن يتعرف الطالب أن الأداء الجيد ولأكفئ يرتبط بالمعلومات والمعارف عن الاداء.
- إن الطالب يتعرف بالخبرة على المعارف والمعلومات التي يحصل عليها من خلال التغذية الراجعة التي يقدمها المعلم للطالب.

2: أهداف مرتبطة بدور المتعلم :

- أن الطالب يتعود على اتخاذ القرارات التسعة التي إنتقلت إلية عند تنفيذ قرارات التخطيط (الاعداد).
- يصبح لديه بالخبرة القدرة على اتخاذ القرار الذي يلائم العمل.
- يصبح لديه القدرة على أداء العمل الفردي لفترة معينة.
- يصبح لديه القدرة على تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات التسعة.
- يحترم قرارات زملائه ودورهم في الفئات التسع.
- تصبح لديه فناعة في العمل دون أن يقارن نفسه مع أداء الاخرين.
- الدخول في خبرة علاقة جديدة مع المعلم من قيام المعلم بالتغذية الراجعة للفرد.
- تصبح لديه القدرة على تحويل القرارات عما كان في الأسلوب الأمري.
- تصبح لديه خبرة في النشاط التعليم بأسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي) وبذلك يستطيع اتخاذ القرارات عما كان عليه في الأسلوب الأمري.

قنوات النمو في أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم(التدريبي):-

- الجانب المهاري : تصبح لدى الطالب تقدم لأنه يمارس العمل دون أوامر.
- الجانب الإجتماعي : تترك الحرية للطالب الإختيار المكان الذي يرتاح به بالقرب من زميلة.
- الجانب الإنفعالي : نتيجة النمو للجانبين الإجتماعي والمهاري يكون النمو في هذا الأسلوب أكثر من سابقة.
- الجانب المعرفي : يتجه التركيز على الجانب التذكر ويكون النمو في هذا الاسلوب قليلاً(الحمد، 1426هـ).

وترى الباحثة أن أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم تقدم في جميع جوانب النمو وتنمية قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات التسعة ما عدا الجانب المعرفي.

ثالثاً : أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) :

في هذا الأسلوب يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين على شكل أزواج ويعطى لكل فرد دور يجب عليه القيام به فيقوم احدهم بالأداء والآخر يقوم بدور الملاحظ وإعطاء المؤدي تغذية راجعة وهو الذي يتصل بالمعلم، يكون دور المعلم في هذا الأسلوب اتخاذ قرارات التخطيط جميعاً، أما الطالب المؤدي يتخذ القرارات الخاصة بعملية التنفيذ.(أبو نمره، 2000).

وترى الباحثة ان فائدة هذا الأسلوب في المرحلة الأولى في تعلم المهارة حيث يحتاج كل تلميذ الى معرفة أدائه في المهارة لكي تساعدهم في تصميم ادائهم الفني، كما أن هذا الأسلوب يخلق علاقات جديدة بين المتعلم والمعلم وبين المتعلمين أنفسهم، حيث يتخذ المتعلم قرارات أكثر في هذا الاسلوب وهذه القرارات تتعلق بالتقويم ويتم اعطائه تغذية راجعة مباشرة. وتشير الباحثة أنه كلما عرف المتعلم كيف تؤدي المهارة بسرعة تكون هناك فرصة لأداء المهارة بشكل متقن وصحيح.

وترى الباحثة أيضاً ان ما يميز هذا الأسلوب هو انتشار روح التعاون بين الطلاب وأن ما يقوم به الطالب بدور المعلم الصغير ينمي لديه القيادة والتبعية وتحمل المسؤولية.

بنية أسلوب التطبيق بتوجيه الاقران (التبادلي):

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← الطالب
- قرارات التقويم ← الطالب الملاحظ

أهداف أسلوب التطبيق بتوجيه الاقران (التبادلي):

1: أهداف مرتبطة بموضوع الدرس:

- تكرار العمل وممارسته مع الزميل الملاحظ.
- أداء المهارة واستقبال التغذية الراجعة المباشرة من الزميل.
- عدم إعطاء تغذية راجعة من قبل المعلم وعدم معرفة من يصحح الأداء للمهارة.
- تخيل وتصور أداء المهارة وفهم أجزاءها وتسلسلها بشكل صحيح.
- يكون قدرة المتعلم على مناقشة جوانب العمل والتوصل إلى النتائج مع الملاحظ.

2: أهداف مرتبطة بدور الطالب (المتعلم) :

- يتميز هذا الأسلوب بإعطاء التغذية الراجعة من قبل الزميل مما يؤدي إلى قيام علاقات اجتماعية تناسب هذا الأسلوب.
- عند الانشغال في خطوات العملية التعليمية وأخذ ملاحظات الزميل ومقارنة أدائه بالمعايير المحددة في البطاقة والتوصل إلى النتائج ثم نقلها إلى الزميل.
- تنمية التسامح والصبر والإحترام المتبادل والتعاون الذي يساهم في نجاح العملية التعليمية.
- ممارسة التغذية الراجعة (كيف يعطي ويقدم التغذية الراجعة لكي تساهم في تحسين وتطوير من أداء الزميل).
- يدرك ويلاحظ بنفسه إنجاز ونجاح أداء أحد زملائه.
- أنه من خلال التعاون بين الطلاب يؤدي إلى تنمية علاقات اجتماعية حسنة تستمر إلى ما بعد العمل (السبر، 1426هـ).

قنوات النمو في أسلوب التطبيق بتوجيه الاقران (التبادلي):

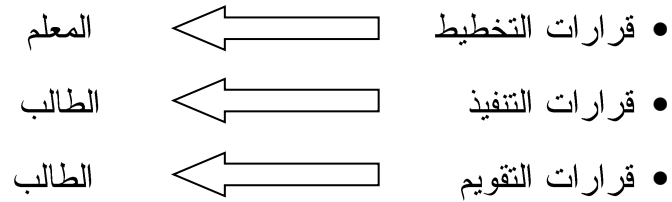
- الجانب المهاري : في هذا الاسلوب يكون هناك زيادة في النمو المهاري وهو مشابه للنمو المهاري في أسلوب التدريب الان الطالب يأخذ تغذية مباشرة من الملاحظ.

- **الجانب الاجتماعي :** بما أن هناك احترام وتعاون للطالب مع زملائه فإن للمهارات الاجتماعية تكون في أقصى مدى نحو النمو.
 - **الجانب الانفعالي :** التغذية الراجعة تتطلب من الطالب الى الكثير من الصفات السلوكية مثل الصبر والأمانة والاحترام مما يجعل الجانب الانفعالي في أقصى مدى له.
 - **الجانب المعرفي:** أن الطالب في هذا الأسلوب يستخدم عمليات فكرية جديدة مثل المحاكاة والمقارنة وبذلك يكون الطالب أكثر انطلاقا في هذا الأسلوب (الحمد، 1426هـ).
- وترى الباحثة الباحثة أن في هذا الأسلوب تطور في جوانب النمو نتيجة اتخاذ الطالب القرار التسعة ما عدا الجانب المعرفي.

رابعاً : أسلوب التطبيق الذاتي :

إن هذا الأسلوب يتميز عن غيره من الأساليب هو تركيز على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدام ورقة المحل (ورقة العمل)، وبذلك يصبح الطلبة أكثر قدرة على تحمل المسؤولية والإعتماد على النفس والقدرة على تقويم أنفسهم.

بنية أسلوب التطبيق الذاتي:



1. أهداف الأسلوب الذاتي المرتبطة بموضوع الدرس:

- البعد الرئيسي للنمو هو الوعي الحس الحركي له والعمل على تنمية أداء المتعلم.
- أنه عن طريق ملاحظة المتعلم لأدائه يمكن تنمية الوعي الحس الحركي له.

2. أهداف الأسلوب الذاتي المرتبطة بدور المتعلم:

- اعتماد الطالب على ذاته في التغذية الراجعة.
- استخدام الطالب لورقة المحك (المعيار) ليحسن من أدائه.

- يتحلى الطالب بالموضوعية والأمانة في أدائه.
 - يعرف المتعلم قدراته وإمكاناته ويتقبلها.
 - يصبح لدى الطالب المقدرة على معرفة أخطائه ومكانتها بدرجة العمل.
 - الإستمرار في العمل الفردي باتخاذ القرارات عن التغذية الراجعة والتنفيذ(سعادة،
- (2000).

قنوات النمو في أسلوب التطبيق الذاتي:

- **الجانب المهاري :** إن الطالب في هذا الأسلوب يمارس العمل بنفسه دون أوامر مباشرة من المعلم وبذلك يصبح هناك تقدم في الجانب المهاري وهذا الوضع مشابه للاسلوب التدريبي.
- **الجانب الإجتماعي :** إن الطالب يختار المكان القريب والملائم الذي يرتاح له لذلك يصبح هناك تقدم في هذا الجانب.
- **الجانب الإنفعالي :** يصل الجانب الإنفعالي إلى أقصى مستوى له وخصوصا لدى الطلاب الذين يحبون الاستقلال.
- **الجانب المعرفي :** إن الجانب المعرفي في أسلوب التطبيق الذاتي يشبه الأسلوب التبادلي (السبر، 1426هـ).

وترى الباحثة أن هذا الأسلوب يناسب الطلاب الذين لديهم خبرات في المهارات الرياضية والأنشطة التي تختص بنتائج الحركة وليس بالحركة نفسها مثل لعبة كرة السلة، والإرسال في كرة الطائرة، ورمي الرمح. وأن هذا الأسلوب لا يناسب جميع مهارات التربية الرياضية خاصة عند تعلم مهارات صعبة وجديدة مثل الشقلبة الخلفية في رياضة الجمباز.

خامساً: أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات :

يسمى هذا الأسلوب بأسلوب الإحتواء، لاعتماده فكرة شمول جميع الطلاب الصف الواحد وانخراطهم في العمل لأنه يوفر لهم صور متكافئة الإشتراك بالدرس أو المهمة حسب ما يتناسب قدراتهم وإمكاناتهم الخاصة.

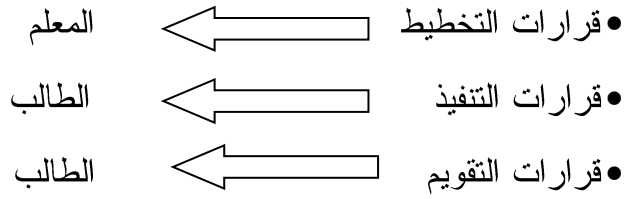
وترى الباحثة أن هذا الأسلوب هو أول أسلوب يراعي مبدأ الفروق الفردية للمتعلمين وأن المعلم يستخدم أي طريقة لعدم استبعاد أي طالب من صفة ويجب أن يراعي إمكانية قدراته المحددة. إن ما يميز هذا الأسلوب عن الأساليب الأخرى أن الطالب يؤدي المهارة بمستويات مختلفة مثل فكرة الحبل الممتد بشكل مائل أي أن الطالب يختار ويشترك في العمل حسب الإرتفاع والإنخفاض الذي يناسب مع إمكانياته وقدراته وبذلك نكون قد أعطينا فرصة لمشاركة جميع التلاميذ وحقننا مبدأ الفروق الفردية ومن هنا يتطلب من المعلم عند قيامه بعملية التخطيط للنشاط وأن يضع اختبارات ذات مستويات متعددة ومختلفة في درجة الصعوبة حتى يتم تحقيق الهدف النهائي (عبد الكريم، 1994).

وترى الباحثة أن المتعلم في هذا الأسلوب الذي يقوم بعملية التقدير الذاتي ويقدر النجاح والفشل في المستوى الذي يختاره.

أولاً : أهداف أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

- مشاركة جميع الطلاب في أداء المهارة.
- يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية.
- إتاحة الفرصة للطلاب المتعلمين لأداء المهارة حسب خبراتهم الحركية وإمكانياتهم وقدراتهم.
- إعطاء الطالب الفرصة ليدرك العلاقة بين أدائه العقلي وطموحه.
- منح الطالب المتعلم الوقت الكافي لرعاية حاجاته الفردية.
- إذا لم ينجح الطالب في المستوى الذي يختاره إعطاه فرصة للرجوع الى المستوى الأقل صعوبة.
- أن نقوم في هذا الأسلوب على تدريب المتعلم المتابعة الذاتية.
- منح الطلبة القدرة على التعلم مع الاستمرارية.
- في هذا الأسلوب يتم إعطاء الطالب حرية الاختيار لمستويات التعلم ومنح الطالب فرصة لبدائل داخل العمل نفسه (أبو نمره، 2000).

بنية أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:



قنوات أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

- **الجانب المهاري** : يتحرك النمو المهاري إلى أقصى مدى له المتعلم هو الذي يتخذ القرار في التقدم نحو النمو المهاري.
- **الجانب الاجتماعي** : في هذا الأسلوب يكون النمو الاجتماعي نحو الأدنى لأن الطالب يقوم بالعمل بشكل فردي وليس له علاقة مع الآخرين وبذلك يقوم باتخاذ نفسه.
- **الجانب الانفعالي** : يكون النمو الانفعالي في أقصى مدى له لأن الطالب يشعر بتقته بنفسه ويقل إحساسه بالقلق نتيجة اتخاذه قراراته بنفسه.
- **الجانب المعرفي** : يكون مشابه للأسلوب التبادلي والتقدم في الجانب المعرفي قليلاً (الحمد، 1426).

وترى الباحثة أن أفضل جزء للممارسة هذا الأسلوب وتطبيقه في التربية الرياضية هو في النشاط التطبيقي ويمكن استخدامه أيضاً في التمرينات.

سادساً : أسلوب الاكتشاف الموجة :

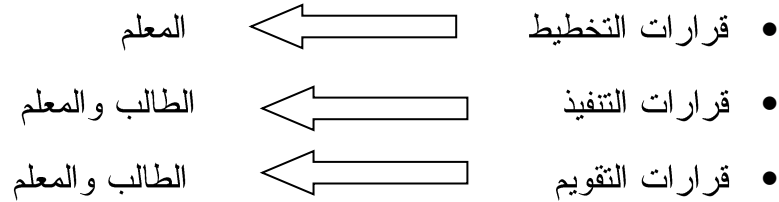
يعتبر هذا الأسلوب من أكثر الأساليب الحديثة فاعلية لأنه يمنح الطلاب فرصة للتفكير العلمي لممارسة طرق العلم وعملياته وأن الطالب يكتف المهارات وأن يعطي المتعلمين فرصة ليكتشفوا المهارات بأنفسهم(عبد الكريم، 1994).

إن علاقة المعلم والمتعلم هو أساس هذا الأسلوب التي تكثر فيه الأسئلة الى قيام المتعلم وأنة من خلال الأسئلة للمتعلم يكتشف المعلم مدى استجابتهم الاسئلة حتى يتوصل المعلم إلى الفكرة المطلوبة والهدف الذي يسعى لتحقيقه.

أهداف أسلوب الاكتشاف الموجة:

- أن نشغل المتعلم بعملية استكشافية معينة.
- العمل على تنمية الإكتشاف والإستقصاء والتفكير حتى الوصول إلى النتائج والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه لإكتشاف الحركة أو المفهوم.
- إن عملية الإكتشاف تحتاج الى الصبر والتحمل لكل من المعلم والمتعلم.
- تنمية علاقة إيجابية بين المتعلم والمعلم من خلال عملية الإكتشاف(سعادة، 2000).

بنية أسلوب الاكتشاف الموجة:



قنوات النمو في أسلوب الاكتشاف الموجة:

- **الجانب المهاري** : يتحرك النمو المهاري في هذا الأسلوب نحو الأدنى والاستقلالية هي المحك لتحديد النمو في المجالات الاربعة وأن الطالب يركز على الأمور التي يريد المعلم استكشافها وهذا ما يجعل النمو في حدود ما يراه المعلم.
- **الجانب الاجتماعي** : يتحرك النمو الإجتماعي في هذا الأسلوب نحو الأدنى لعدم وجود اتصال اجتماعي مع المتعلمين.
- **الجانب الانفعالي**: إحساس وشعور المتعلم بالراحة نحو نجاحه وإنجازه في العمل بذلك يكون النمو الانفعالي في أقصى مدى له.
- **الجانب المعرفي** : في هذا الأسلوب يكون النمو المعرفي نحوى الأقوى لأن الطالب ينشغل في عملية فكرية معينة والدخول في عملية الاكتشاف(الحمد، 1426).

سابعاً : أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة):

يحتل أسلوب حل المشكلات مكانة مهمة في سلسلة أساليب التدريب وهو من الأساليب الفاعلية في تنمية القدرات الإبتكارية والإبداعية للمتعلمين وأن هذا الاسلوب هو من الاساليب الغير

مباشرة في عملية التعلم حيث يقوم المعلم بطرح مشكلة ما على الطلاب على شكل موقف محير أو سؤال أو قضية يتحدى بها قدراتهم العقلية، ويقوم كل طالب بوضع حلول ومقترحات وأفكار مختلفة لحل المشكلة وأنه من خلال هذا الأسلوب يكتشف قدرات وإمكانات المتعلم (عبد الكريم، 1994).

وترى الباحثة أن هذا الأسلوب يشبه كثير أسلوب الإكتشاف الموجة من ناحية الإكتشاف والتفكير والإستقصاء إلا أن الفرق بينهما هو أن المعلم في الإكتشاف الموجة يقوم بتقديم عدة بدائل ويكون دور الطالب اكتشاف ما هو أفضل من بين هذه البدائل، أما أسلوب حل المشكلات فإن دور الطالب تقديم بدائل متشابه لأداء المهارة أو طريقة تنفيذ هذه المهارة، أي أنه يقترح طرق أخرى جديدة الأداء المهارة أو الحركة.

أهداف أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات):

- تنمية القدرة على وضع الحلول ومقترحات لحل المشكلة.
- تنمية وتدريب الطالب على الاكتشاف والتفكير والاستقصاء.
- تنمية وتنشيط القدرات الفكرية للمتعلم ليقوم بتصميم مشاكل تساعد في مجال المقررات الدراسية.
- يصبح لدى الطالب القدرة على الاعتماد على النفس.
- تنشيط وتنمية ملكة التغيير في بنية النشاط.
- الوصول الى مستوى الامان الانفعالي الذي يسمح للمتعلم والمعلم أن يعبر إلى ما بعد الإستجابات المألوفة والمتوقعة (أبو نمره، 2000).

بنية أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة):

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← الطالب والمعلم
- قرارات التقويم ← الطالب والمعلم

قنوات النمو في أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة) :

- **الجانب المهاري :** في هذا الأسلوب يصل الجانب المهاري إلى أقصى مدى له لأن الطالب هو المسئول على اتخاذ قراراته حسب قدراته واستجابته في اكتشاف بدائل للمهارة.
- **الجانب الاجتماعي :** إن الطالب يصل إلى أدنى مستوى له إذا كان يعمل بمفرده أما إذا كان يعمل مع زميلة في عملية الإكتشاف فإنه يصل اتجاه الفرد نحو الأقصى.
- **الجانب الانفعالي :** عندما ينجح الطالب في اكتشاف بدائل للمهارة يكون قد وصل إلى أقصى مدى انفعالي له.
- **الجانب المعرفي :** إن الطالب في هذا الأسلوب يصل إلى أقصى مدى له نحو النمو المعرفي لأن من أهداف هذا الأسلوب هو وضع حلول واكتشاف بدائل للمهارة (السبر، 1426).

وترى الباحثة أن ما يميز هذا الأسلوب هو تشجيع الطلاب على الإكتشاف والإستقصاء والتفكير والقدرة على الإبداع والتميز، والعمل على تشجيع الطلاب على التجريب والإستقلال، وإعطاء فرصة للطلاب على معرفة دقائق الحركة أو المهارة ويعمل هذا الأسلوب على تقييم أنشطة وخبرات للطلاب تتيح الفرصة للمعلم على معرفة انطباع الطلاب ومستوياتهم.

ثامناً : أسلوب تصميم البرنامج الفردي للمتعلم.

يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب الحديثة والغير مباشرة وأن ما يميز هذا الأسلوب وإعطاء استقلالية للمتعلم حيث أن المتعلم يتخذ القرارات بنفسه عن المشكلة ولأسئلة، أما المعلم فيختار ويقرر الموضوع الدراسي الخاص والموضوع الدراسي العام، وأنه يجب على المتعلم أن يتخذ قراراته عن المشكلات (الاسئلة) والحلول المتنوعة عن الموضوع الفرعي ويقوم بتنظيم وصياغة الحلول المناسبة والملائمة لمشكلة وهكذا يقوم المتعلم باكتشاف وتصميم وتجريب البرنامج الفردي بنفسه وهذا البرنامج يقوم بتوجيه المتعلم إلى استخدام أسلوبه وطريقته في الموضوع الخاص.

أهداف أسلوب البرنامج الفردي للمتعلم:

- يقوم المتعلم بوضع برنامج خاص يتماشى مع قدراته البدنية والفكرية في الموضوع الخاص.
- يوظف المعلومات والمعارف والمهارات التي اكتسابها من الأساليب السابقة في هذا الأسلوب.
- تظهر خبرات وقدرات الفرد البديئه في عملية الانتاج المتشعب والإبداع.
- العمل على تنمية قدرات الفرد المتعلم الإنفعالية لتحمل برنامج طويل المدى(أبو نمره، 2000).

بنية أسلوب البرنامج الفردي للمتعلم:

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← الطالب والمعلم
- قرارات التقويم ← الطالب والمعلم

قنوات النمو في أسلوب البرنامج الفردي للمتعلم:

- الجانب المهاري : في هذا الأسلوب الجانب المهاري يصل إلى الحد الاقصى بالإتجاه وكذلك في القنوات الإنفعالية والمعرفية، إلا أن النمو في القناة الإجتماعية فالمتعلم يتجه نحو الأدنى ويعتبر هذا الأسلوب فردي إلى أقصى حد(الحمد، 1426هـ).
- وترى الباحثة أن هذا الأسلوب لا يعني أن تفعل ما تريد لكنه طريقة منظمة لتنظيم غالباً لتنمية قرارات المتعلم نفسه، فهذا الأسلوب نموذجاً للتجريب والبحث والاكتساب والترتيب ويعمل على إيجاد العلاقة بين العناصر المختلفة، وأنه يجب على المتعلم أن يكون ملماً بالمعلومات والحقائق والمعارف حتى يكون لديه القدرة على التحليل والترتيب وبناء الخطط.

تاسعاً : أسلوب مبادرة المتعلم

- إن هذا الأسلوب يشبه أسلوب تصميم المتعلم الفردي في تقدمه وبنيته وأنه يتميز عن غيره بأن يكون المتعلم مبادراً في اختيار الأسلوب الذي يناسبه وفق إمكاناته وقدراته ودرجة استعداده للاكتشاف والإستقصاء والبحث والعمل على إعداد البرامج المناسبة لتنمية نفسه والإرتقاء والتقدم بقراراته.

وترى الباحثة أنه في هذا الأسلوب يتقدم المتعلم من المعلم وأن المتعلم يتحمل المسؤولية القصوى للمبادرة وإدارة الفقرات التعليمية الفظية وأنه ليس جميع المتعلمين يصلوا لهذا المستوى بنفس هذا الوقت.

وترى الباحثة أيضاً أن هذا الأسلوب هو أسلوب فردي حيث تتحول قرارات التخطيط من المعلم الى المتعلم.

بنية أسلوب مبادرة المتعلم

- قرارات التخطيط ← الطالب
- قرارات التنفيذ ← الطالب
- قرارات التقويم ← الطالب

عاشراً : أسلوب التدريس الذاتي:

إن هذا الأسلوب هو آخر أساليب الطيف التدريسي ويسمى أسلوب التدريسي الذاتي لأن المبادرة تكون من الفرد المتعلم فهو يتخذ جميع القرارات بنفسه، وأن هذا الأسلوب لا يطبق داخل الصفوف الدراسية وإنما يطبق عندما يتولى المتعلم تقييم نفسه بنفسه.

وترى الباحثة أنه من خلال المعلومات والمعارف التي تكون في زمن المتعلم ومن خلال تجاربه وخبراته يصبح لديه القدرة على تقويم نفسه وأنه ليس يقدمه الى أفراد آخرين لتقويم أعماله والحكم عليه.

وترى الباحثة أيضاً إن هذا الأسلوب يستخدم في الزمان والمكان المناسبين والبيئة المناسبة وفي الميدان الإجتماعي ونرى في هذا الأسلوب استعداد واضح للفرد المتعلم وقابليته للتعلم والدراسة والنمو بنفسه دون الحاجة الى أحد.

بنية أسلوب التدريس الذاتي

- قرارات التخطيط الطالب ←
- قرارات التنفيذ الطالب ←
- قرارات التقويم الطالب ←

طرق التدريس في التربية الرياضية

كما تشير عبد الكريم (1994) وفرج (1990) إلى أن طرق التدريس هي الدعامة الأساسية القوية للمعلم في توظيف كفايته التعليمية في تنظيم التعلم للتلاميذ كما استخدام المعلم أساليبه وطرقه في التدريس تساعده في تحقيق أهداف المتعلم مستخدماً ما يتوفر له من مواد تعليمية وتقنيات جديدة وأجندات لتسهيل عمليات التعلم.

تعريف طريقة لتدريس :

هي المنهج الذي يتبعه العقل في الوصول أهدافه أي تقييم التفكير والبحث تنظيمياً دقيقاً الآن التنظيم الدقيق يساعد على الكشف عن الحقيقة ونقلها للآخرين.

التدريس :

هي مجموع الأساليب والممارسات الذي يقوم بها المعلم لتخطيط للعملية التعليمية للقيام بتنفيذها وتسهيلها والعمل على تقويم نتائجها وهذه العملية تهدف إلى اكساب المتعلم مجموعة من المفاهيم والمبادئ والمعارف والمهارات والقيم والاتجاهات والعمل على تطوير قدراته العقلية من أجل مواصلة التعلم لاحقاً (توق، 1993).

طرق التدريس في التربية الرياضية

أولاً: طريقة الشرح والتجزئة

في هذه الطريقة يقوم المعلم بشرح التمرين أو المهارة أو الحركة المطلوبة ونظراً لسهولة القيام بالشرح يجب تقسيم المهارة أو التمرين إلى عدة أجزاء أو الخطوات التعليمية إلى أجزاء صغيرة وشرح كل جزء من المهارة على حدا من ثم نقوم بربط أجزاء المهارة مع بعض الأولى مع

الثانية والثانية مع الثالثة وهكذا، ثم ربط جميع أجزاء المهارة مع بعضها البعض ثم يؤدي الطلاب المهارة دفعة واحدة.

مميزات طريقة الشرح والتجزئة:

- إن هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب وتمنح الطلاب فرصة لأداء المهارة أو التمرين حسب قدراته وإمكاناته.
- تساعد على فهم تفاصيل المهارة وأجزائها الدقيقة عند القيام بتجزئة التمرين أو المهارة.
- تساعد المعلم والتلاميذ على اكتشاف مواطن الصعوبة للمهارة ومواطن القوة والضعف عند الطلاب، لذلك تساعدنا في التوقف عند المهارات الصعبة لزيادة التدريب عليها ووضع خطة علاجية للتغلب على مواطن الضعف عند التلاميذ.
- تساعد على توفير عامل الأمن والسلامة عند تجزئة المهارة أو التمرين وخصوصا عند أداء المهارات والحركات الصعبة.
- عند تجزئة المهارات أو التمارين أو الحركات الصعبة إلى خطوات تعليمية بسيطة وأجزاء صغيرة فإن ذلك يساعد على إتقان كل أجزاء المهارة خطوة بخطوة مما يساعد على سهولة هذه الخطوات والأجزاء مع بعضها البعض.
- هناك بعض المهارات والتمرينات الصعبة تحتاج على تجزئتها حتى تصبح أكثر سهولة ليتمكن الطلاب من أدائها.

عيوب طريقة الشرح والتجزئة:

- تعتبر هذه الطريقة غير مشوقة ومملة بالنسبة للطلاب.
- تحتاج إلى وقت أطول من الطرق الأخرى.
- إن كثير من الطلاب يميلون إلى أداء المهارات الصعبة وليس البسيطة والسهلة ولذلك إن هذه الطريقة لا تمشي مع ميولهم واتجاهاتهم.
- عن هذه الطريقة تحتاج في كل جزء من أجزائها على طاقة عصبية كبيرة، وبما أن كل جزء له ارتباطات عصبية عقلية ثم عند ربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض فإنها تحتاج إلى ارتباطات عصبية أخرى.

- إن هذه الطريقة لا توضح الهدف والغرض العام من أداء المهارة أو التمرين مما يرتب على هذه الطريقة الكثير من الاخطاء التربوية عند تجزئة المهارة أو التمرين إلى أجزاء.
- تفتقد هذه الطريقة على الميزة التربوية للمهارة أو التمرين من حيث أنها تتغير بالنواحي الشكلية وعدم اقترابها من النواحي الطبيعية واللعب.

ثانياً : الطريقة الكلية أو طريقة النموذج

تعد هذه الطريقة من الطرق الحديثة في التعليم حيث يتم شرح المهارة أو الحركة بشكل كلي، حيث يدركها ويتعلمها الطلاب كوحدة كاملة غير مجزأة وبدون تقسيم ومن هنا ترى الباحثة أن الطالب يدرك المهارة ككل ثم تقسم إلى أجزاء مختلفة وأن الأساس في هذه الطريقة هو الكل وتستخدم هذه الطريقة في المهارات والحركات البسيطة التي لا يوجد فيها تعقيد. وتستخدم هذه الطريقة في المهارات والحركات التي يصعب تجزئتها، كما تستخدم في المهارات والحركات البسيطة التي لا يوجد بها تعقيد (إسماعيل، 2014).

كما تشير الباحثة عن هذه الطريقة تمنح الطلاب معرفة وأداء الحركة دون جهد أو إضاعة للوقت، كما أن المعلم المتميز والجيد هو الذي يقوم بأداء النموذج الجيد أمام الطلاب إذا لم يتمكن فعل النموذج لسبب ما فيختار الطالب المتميز الأداء المهارة والحركة المطلوبة وبذلك يكون هذا حافظاً لبقية الطلاب للوصول إلى مستوى الطالب المتميز وأداء الحركة.

مميزات الطريقة الكلية أو طريقة النموذج:

- إن وضوح الهدف للمتعلمين يجعلهم أكثر ايجابية في العمل لذلك يجب أن يكون الهدف العام من المهارة واضحاً للطلاب.
- تعتبر الطريقة الكلية مشوقة للطلاب وتتمشى مع رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- الطريقة الكلية لا تحتاج الى وقت طويل في التدريب كما في الطريقة الجزئية.
- تتميز الطريقة الكلية بعدم الشكلية.
- تتماشى هذه الطريقة مع كثير من المهارات والألعاب المختلفة.

عيوب الطريقة الكلية أو طريقة النموذج:

- ان هذه الطريقة لا تراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
- لا يتعرف الطلاب على تفاصيل المهارات ودقة الحركات لذلك تكون صعبة على الطلاب.

- الطريقة الكلية لا توفر عامل الأمن والسلامة للطلاب.
- إن أكثر المهارات والحركات تحتاج الى تجزئتها وخصوصا في لعبة الجمباز لذلك إن هذه الطريقة يصعب تطبيقها في جميع المهارات والحركات.
- أنه عند التعليم واكتساب المهارة بشكل كلي يصعب على الطلاب التخلص من الأداء الغير صحيح.

ثالثاً : الطريقة الكلية الجزئية

تتميز هذه الطريقة بأنها تربط بين الطريقة الكلية والجزئية، حيث يقترن الشرح بالنموذج عند تدريس المهارة أو التمرين الجديد، حيث أن يقوم الطالب بتعلم المهارة ككل في البداية ثم يتعلم الاجزاء التي تحتاج إلى إتقان على حدى ثم يربطها بالمهارة ككل، لذلك ترى الباحثة أنه يتم استخدام هذه الطريقة لاستفادة من مميزات الطريقتين الكلية والجزئية وتلافي عيوب كل منهما (معوض، 1982).

مميزات الطريقة الكلية والجزئية:

- توفر هذه الطريقة عامل الأمن والسلامة.
- تعد هذه الطريقة من الطرق الغير مباشرة في التدريس.
- إن هذه الطريقة ملائمة للطلاب كبار السن وصغار السن.
- توفر عنصر الإيجابية في التدريس لوضوح الهدف العام أمام الطلاب.
- تراعي مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب حيث تتمشى مع امكاناتهم وقدراتهم الحركية وبالتالي تعطي لكل طال لتقدم وفق قدراته.

عيوب الطريقة الكلية والجزئية:

- تحتاج هذه الطريقة من المعلم وقت أطول في عملية التعليم.
- إن هذه الطريقة تحتاج الى ربط أجزاء المهارة بطريقة صحيحة.
- إنه يجب على المعلم إعداد الخطة بشكل دقيق قبل الدرس لأن هذه الطريقة تحتاج لذلك.
- إن هذه الطريقة تلزم المعلم عند تقسيم المهارة الى خطوات تعليمية وأجزاء صغيرة إلى دقة متناهية.

رابعاً : الطريقة الإستكشافية

- إن الطريقة الإستكشافية هي من أحدث الطرق في تدريس المهارات الحركية حيث أنها تمنح الطلاب فرصة للتفكير العلمي والإكتشاف وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الفعالة في عملية تدريس الاطفال(إسماعيل،2014).
- وترى الباحثة أن مبدأ هذه الطريقة هو حل المشكلة من قبل الطلاب وأنه يجب قبول أي حل على أنه صحيح، لذلك أنه من هدف هذه الطريقة هو إعطاء فرصة للطلاب لاكتشاف بنفسه وتطوير مستوى أدائه والعمل على تطوير قدراته الحسية وتحقيق النجاح في حدود قدراته وإمكانيته، وبذلك تكون أعطينا فرصة لكل طالب لاكتشاف نفسه وذاته ونمينا لديه القدرة على التفكير العميق القدرة وتصبح لديهم القدرة على طرح الحلول المختلفة، وأيضا القدرة على التعبير والإبداع.

مميزات الطريقة الاستكشافية:

- إن هذه الطريقة تساعد الطالب في عملية التعليم وعلى تطوير اتجاهاته الذاتية والتعبير عن نفسه والعمل على تطوير قدراته الحركية.
- تعتبر هذه الطريقة هي الطريقة الأفضل للأداء لأن كل طالب يؤدي المهارة في حدود قدراته وإمكانياته ويصل الى درجة من النجاح لأن ذلك يساعد الطفل على تطوير مفهومة الذاتي.
- عن هذه الطريقة تراعي مبدأ الفروق الفردية للطلاب، إلا انها تعطي لكل طالب فرصة لحل المشكلات بما يتلاءم ويتناسب مع قدرات وإمكانيات كل طالب.
- يعتبر الطالب هو محور العملية التعليمية في هذه الطريقة.

عيوب الطريقة الاستكشافية:

- تحتاج هذه الطريقة الى وقت طويل.
- يشعر المعلمين بعدم الراحة والإحباط والصعوبة عند استخدام هذه الطريقة.
- لا يستطيع المعلم في هذه الطريقة بتنظيم الصفه كما في الطريقة التقليدية.

• إن هذه الطريقة تحتاج الى كادر من المعلمين المعدين إعداد فهي حيث تكون لديهم القدرة على بناء المشاكل بطريقة هادفة.

• من الصعب التنبؤ باستجابة التلاميذ الاسئلة.

• فاعلية الطلاب مع الكبار في هذه الطريقة تكون أقل.

من خلال الاستطلاع على الدراسات السابقة والمشابه تبين أن هناك دراسات أجريت على موضوع كرة الطاولة ولكن بنسبة قليلة وأهم هذه الدراسات:

قام خلف وذيابات (2013) في دراستهم بعنوان تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمريكي والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة الطاولة للمبتدئين ومعرفة الأسلوب الأكثر فاعلية في عملية التعليم، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (36) متعلماً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (18) طالباً استخدم فيه الاسلوب الأمريكي في التعلم، وتم استخدام المنهج التجريبي للدراسة، وأظهرت النتائج إن أسلوب الأمريكي والتبادلي لهما تأثير إيجابي وفعال في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية للعبة وأن الأسلوب التبادلي له فاعلية واضحة في تعليم المهارات وخاصة الضربتين الرافعة الأمامية والرافعة الخلفية.

دراسة قدوري (2013) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير التغذية الراجعة الخارجية الموجهة (KP) و (KR) في تطوير دقة الضربتين الامامية والخلفية لكرة الطاولة للاعبي المنتخب الوطني (بطني التعلم) حيث تكونت عينة الدراسة من (7) لاعبين بطني التعلم تم اختيارهم بطريقة العمدية، وأسفرت النتائج على ضرورة استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة (KP) و (KR) لأثرهما في تطوير الضربتين الخلفية والامامية لكرة الطاولة.

أشار الجعافره والنهار (2012) بدراسة (أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مهارة الضربة المواجهة الامامية في كرة الطاولة) حيث استخدم في الدراسة المنهج التجريبي بمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي حيث تكونت عينة الدراسة من (8) ناشئين من نادي الكرك ونادي مؤتة اعمارهم تتراوح ما بين (14-17) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث قسمت العينة الى مجموعتين وتم اجراء الاختبارات القبليّة

وبعدھا طبق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (90) دقيقة لكل وحدة تدريبية ثم تم إجراء الاختبارات البعيدة وبعد استخدام المعالجات الاحصائية أظهرت النتائج ان للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير مهارة الضربة المواجهة الأمامية في كرة الطاولة وإلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة.

قامت البطيخي (2013) بدراسة حول أثر استخدام اسلوبي التدريس التبادلي والأمرى على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطاولة حيث هدفت الدراسة الى التعرف الى استخدام أسلوب التدريس الأمرى والتبادلي على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطاولة وهي الضربة الخلفية والأمامية والإرسال حيث استخدمت الباحثة الأسلوب التجريبي تصميم المجموعات والمتكافئة حيث تكونت عينت الدراسة من الطلبة المسجلين لمساق كرة الطاولة حيث خضعت الشعبة الأولى المكونة من (15) طالباً لأسلوب التدريس الأمرى والشعبة الثانية التي تكونت من (14) طالباً لأسلوب التدريس التبادلي وتم استخدام برنامج (spss) ايجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار (T) وأسفرت النتائج ان اسلوب التدريس التبادلي والأمرى قد حسن في تعليم بعض مهارات كرة الطاولة وان للأسلوب التبادلي له اثر اكبر من الاسلوب الأمرى.

قام ذيابات (2011) بدراسة بعنوان أثر استخدام أسلوب حل المشكلات على تحسين أداء بعض مهارات تنس الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (28) طالباً من كلية التربية الرياضية لجامعة اليرموك حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته حيث قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى (14) طالباً حيث استخدموا أسلوب حل المشكلات والمجموعة الثانية (14) طالباً استخدموا الأسلوب التقليدي، حيث تم استخدام (3) وحدات تدريبية بالأسبوع لمدة (6) أسابيع، حيث هدفت الدراسة إلى تعرف أثر استخدام أسلوب حل المشكلات على تحسين أداء بعض مهارات كرة الطاولة، وأسفرت النتائج ان أسلوب حل المشكلات حسن من أداء بعض مهارات كرة الطاولة وأنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية.

قام خلف (2008) بدراسة بعنوان فعالية استخدام أسلوب التدريب الفردي والجماعي في تعليم المهارات الاساسية للعبة كرة الطاولة، حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (29) طالباً من طلبة كلية التربية الراضية من الجامعة الأردنية، حيث قسمت الى مجموعتين (15) طالب لمجموعة التدريبات الجماعية (كل طالبين معا) (14) طالباً لمجموعة التدريبات الفردية (كل طالب لوحده)، وأظهرت النتائج ان للأسلوبين تأثير ايجابياً في تعليم مهارات اللعبة، وان للتدريبات الفردية الأفضل في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية، في حين لم يظهر أي فرق على تعليم مهارة الإرسال الأمامي.

قام سلامة وآخرون (2008) بدراسة بعنوان أثر استخدام أسلوب التقييم الذاتي والإكتشاف الموجة على تحسين الأداء في مهارتي الضربة الامامية القاطعة والضربة الخلفية القاطعة في كرة الطاولة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى قسمين (20) طالباً للمجموعة الأولى استخدم فيها أسلوب التقييم الذاتي، والمجموعة الثانية (20) طالباً استخدم فيها أسلوب الاكتشاف الموجة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التقييم الذاتي والإكتشاف الموجة على تحسين مهارات كرة الطاولة الأساسية وخاصة مهارة الضربة القاطعة الأمامية والضربة الخلفية القاطعة، وأسفرت النتائج أن هناك تأثير ايجابي لأسلوبي الاكتشاف الموجة والتقييم الذاتي، وكما أظهرت النتائج إن أسلوب التقييم الذاتي له أفضلية أكثر من أسلوب الإكتشاف الموجة في تحسين مهارتي الضربة الخلفية القاطعة والضربة الأمامية القاطعة في كرة الطاولة.

قام سلامة (2007) بدراسة بعنوان أثر استخدام اسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة ومستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية حيث أجريت الدراسة على طلاب محافظة الزرقاء بالأردن حيث تم استخدام الأسلوب الأمري والأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي الضربة الرافعة الخلفية والضربة الرافعة الأمامية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم تلاميذ المرحلة الاساسية وكذلك هدفت التعرف على الاسلوب الامثل في تعلم هذه المهارات وأجريت الدراسة على عينة اختيرت

بالطريقة العمدية والبالغ عددها (60) طالباً للمرحلة الأساسية تم توزيعهم على مجموعتين المجموعة الأولى استخدم فيها الأسلوب الأمري (30) طالباً والمجموعة الثانية الأسلوب التدريبي (30) طالباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً القياس القبلي والبعدي للدراسة، وأسفرت النتائج أن الأسلوب التدريبي والأسلوب الأمري لهما تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الضربة الأمامية الرافعة والضرب الخلفية الرافعة وبينت النتائج أن الأسلوب الأمري يلائم الضربة الرافعة الأمامية والأسلوب التدريبي أكثر ملائمة لتعلم مهارة الضربة الرافعة الخلفية. قام تشيا وآخرون (Chia,etal, 2007) بدراسة بعنوان أثر أساليب التعلم المختلفة على الضربة الخلفية في تنس الطاولة حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (80) طالباً تحت سن (21) سنة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة (40) طالباً ومجموعة تجريبية (40) طالباً، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر مختلف وسائل التعلم على الضربة الخلفية في كرة الطاولة، وتم استخدام المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة مستخدمين القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأسفرت النتائج تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أثر أساليب التعلم المختلفة على الضربة الخلفية في كرة الطاولة.

قام فرناندو وآخرون (Fernando,etal, 2007) بدراسة بعنوان أثر فعالية تدريبات الظل في تعليمات الضربة الأمامية ضمن معيارها السليم حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (32) لاعباً حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية، حيث سميت المجمعنة التجريبية بمجموعة الظل وكانت تمارس تدريبات الظل حتى يأتي دور كل لاعب ليشترك في تدريبات الكرات المتعددة أما المجموعة الضابطة فكانت تستخدم كرة واحدة لكل زوج يمارس التدريب حتى يأتي دورهم للاشتراك في تدريبات الكرات المتعددة، وتم استخدام اجراء الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين لقياس الدقة المهارية حيث اشتمل هذا المقياس على اختبار يعتمد على مدى تذكر اللاعب في المهارات المقدمة وعلى اختبار يؤدي أمام المعلم، وهدفت الدراسة الى التعرف على برنامج يعتمد على تطوير مجموعة من التعليمات التدريبية للإستفادة منها في تعلم مهارات لعبة كرة الطاولة بما يتناسب مع التجهيزات وقلة

الوقت، حيث أسفرت النتائج أن هناك تحسن في الاختبار المؤدى أمام المعلم في حين كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار التذكري.

قام جولى فيبر وآخرون (Julie Weber, etal, 2007) بدراسة بعنوان أثر الحمل التدريبي على كفاءه لاعبين تنس الطاولة أثناء أداء مهارات في تنس الطاولة، حيث تم اختيار العينة بطريقة العمدية، والبالغ عددهم (14) لاعب تحت سن (14) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين المجموعة الأولى (7) طلاب متبعا وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع بزمن ساعة ونصف لكل وحدة والمجموعة الثانية سبع طلاب مستخدم (5) وحدات تدريبية خلال الأسبوع بزمن ساعتين لكل وحده، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين مستخدماً القياس البعدي والقبلي لملائمته لطبيعي الدراسة، حيث هدفت الدراسة لربط بين كفاءة لاعبين كرة الطاولة والوحدات التدريبية، أسفرت النتائج تقدم المجموعة الثانية على المجموعة الأولى في أثر الحمل التدريبي على كفاءة اللاعبين.

قام خلف (2007) بدراسة بعنوان تأثير استخدام طريقة التعلم الجزئية والكلية في تعليم المهارات الاساسية للعبة تنس الطاولة، حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (32) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية حيث قسموا إلى مجموعتين تجريبتين (17) طالبة للمجموعة الكلية و(15) طالبة للطريقة الجزئية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الطريقة الجزئية والكلية في تعليم مهارات كرة الطاولة ومعرفة الطريقة الافضل في تعليم هذه المهارات (الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال) وأظهرت النتائج الى ان للطريقتين تأثير ايجابي وفعال في تعليم المهارات وأن للطريقة الجزئية الأفضل في تعليم مهارة الإرسال الأمامي والطريقة الكلية الأفضل في تعليم مهارتي الضربتي الأمامية والخلفية.

قد قام كل من الحايك والحموري (2005) في دراسة درجة تفضيل طلبة كلية التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في مناهج كرة السلة وألعاب المضرب واتجاهاتهم نحوها، حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (78) طالباً وطالبة من الطلبة المسجلين من مساقات العاب المضرب (1،2) وكرة السلة من كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية حيث استخدم الباحثين خمسة أساليب من أساليب موستن واشورت Mostston و Ashowrth في تدريس

الطلبة لمدة (10) أسابيع وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة المجموعتين على أسلوب الإكتشاف الموجه ولصالح طلبة ألعاب المضرب وعلى أسلوب حل المشكلات ولصالح طلبة كرة السلة، كما أسفرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ألعاب المضرب وطلبة كرة السلة في درجة تفضيلهم الأسلوب التدريبي والأمري والتبادلي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في درجة تفضيلهم لأربعة أساليب من الأساليب الخمسة المستخدمة، فيما ظهرت الفروق على الأسلوب الأمري ولصالح الإناث كذلك اظهرت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في اتجاهاتهم نحو الأساليب المستخدمة تعزى لمتغير الجنس، وبين الباحثان الى عدم وجود أسلوب تدريس واحد مثالي.

قام سلامة (2005) بدراسة بعنوان أثر استخدام أسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة على مستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية، حيث اجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) طالباً من طلاب المرحلة الأساسية في محافظة الزرقاء وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين وتجريبيتين، حيث هدفت الدراسة إلى استخدام الأسلوب الأمري والأسلوب التدريبي في تعليم مهارتي الضربة الراجعة الخلفية والضربة الراجعة الأمامية، وقد اظهرت النتائج الى ان استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي لهما تأثير ايجابي على تعلم مهارتي الضربة الراجعة الأمامية والضربة الراجعة الخلفية في كرة الطاولة وقد أظهرت النتائج ان للأسلوب الأمري أكثر فعالية في تعلم الضربة الراجعة الأمامية وأن الأسلوب التدريبي اكثر ملائمة في تعلم مهارة الضربة الراجعة الخلفية.

قام سلامة (2004) بدراسة بعنوان أثر استخدام أسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية على طلاب محافظة الزرقاء وبالأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً من المرحلة الاساسية في محافظة الزرقاء وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العمدية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف الى استخدام الاسلوب الافضل في تعلم هذه المهارات واستخدام الأسلوب لأمري والأسلوب التدريبي في تعلم الضربة الراجعة الامامية والضربة الراجعة الخلفية، وقد أظهرت النتائج إلى أن الأسلوب التدريبي والأسلوب الأمري لهما

تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الضربة الرافعة الامامية والضربة الرافعة الخلفية، إن الأسلوب الأمري أكثر ملائمة في تعلم الضربة الرافعة الامامية وأن الأسلوب التدريبي أكثر ايجابية في تعلم الضربة الرافعة الخلفية.

قام ايراهيم (2003) بدراسة عن تطوير دقة وسرعة بعض المهارات الدفاعية والهجومية لناشئ كرة الطاولة تحت سن (14) سنة بالمحافظة الشرقية، فقد هدفت الى التعرف على بناء برنامج تدريبي (مهاري، بدني) لناشئ كرة الطاولة كما هدفت الدراسة إلى التعرف على تطوير أداء متغيري الدقة والسرعة في بعض المهارات الدفاعية والهجومية لناشئ كرة الطاولة واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتي احدهما ضابطة وأخرى تجريبية مستخدما القياس القبلي والبعدي حيث تكونت عينة الدراسة من ناشئ كرة الطاولة في المنطقة الشرقية والمسجلين للاتحاد المصري وكرة الطاولة لعام (2001-2002) وعددهم (27) ناشئا بأندية (اهلي فاقوس، السكة الحديد الرياضي بالقازيق، الشرفة) وجرى الباحث دراستين استطلاعتين على عينة البحث الاستطلاعية من العينة المميزة وعددهم سبعة ناشئين وذلك تصبح

وذلك تصبح عينة الدراسة الأساسية (20) ناشئ موزعين على مجموعتين احدهما تجريبية (10) ناشئ وضابطة وعددهم (10) ناشئ وأسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث لدى ناشئ كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيري الدقة والسرعة لبعض المهارات الدفاعية والهجومية المختارة ولصالح ناشئ المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وفي دراسة عبد القادر (2003) بعنوان تأثير برنامج تعليمي على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية والتي هدفت الى التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية وقد اجرت الدراسة على عينة مكونة من (33) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بنين بمدرسة عمر الفاروق التجريبية للغات التابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية للعام الدراسي (2002-2003) وتم اختيار العينة بطريقة العمدية العشوائية

وقم الباحث باستبعاد (11) تلميذاً لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وهكذا أصبح عدد افراد العينة الاساسية(22) طالباً يمثلون مجموعة تجريبية واحدة وأظهرت النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح يؤثر ايجابياً على مستوى أداء بعض لمهارات الأساسية لكرة الطاولة للتلاميذ المرحلة في المحافظة الشرقية.

قام سميث وآخرون (Smith,etal,2001) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أساليب التدريس الموظفة من قبل عينة من المدرسين يعملون في الجنوب الشرقي لانجلترا ضمن المراجعة الأولية للمنهاج الوطني للتربية الرياضية والهدف الثاني مقارنة أساليب التدريس المستخدمة من قبل هذه العينة مع عينة من المعلمين يعملون في الريف حيث تكونت عينة الدراسة من (18) معلماً ومعلمة حيث تم تدريس طلبة الصفوف (سابع، ثامن، تاسع) بواقع حصتين من قبل كل معلم باستخدام الأساليب الاعتيادية لمدة (3) أسابيع من الفصل الصيفي في ألعاب المضرب وألعاب القوة وتم تصور هذه الحصص وتحليلها باستخدام أداة لتعريف أساليب التدريس في (IFITS) وهي أداة لقياس الوقت لأساليب الذي يستخدمها المعلم من أساليب موستن المستخرجة والمتولدة (التبادلي، التدريبي، لأمري، التضمين، العرض الذاتي) وأساليب الانتاج (الذاتي، المتشعب، الاكتشاف الموجه) وأسفرت النتائج إلى أن المعلمين يمضون معظم وقتهم مستخدمين الأساليب المباشرة (المستخرجة أو المتولدة) الرياضية وأظهرت النتائج إلى أن المعلمين يمضون معظم وقتهم باستخدام الأسلوب التدريبي ويستخدمون أما أسلوب الإكتشاف الموجه والأسلوب الأمري كبديل، واستخدام أساليب التدريس التضميني، وحل المشكلات، والفحص الذاتي، والتبادلي،) بشكل نادر جداً ولم يستخدموا الاسلوب الذاتي أبداً.

قام هشام (2000) بدراسة بعنوان تقويم السلوك التعليمي باستخدام بعض الأساليب التدريسية ومدى استثمارها لوقت التعلم الاكاديمي، حيث هدفت الدراسة الى تعرف على تقويم السلوك التعليمي لبعض أساليب التدريس (التبادلي، التدريبي ، الامري) من خلال استخدام الملاحظة للسلوك التعليمي واستثمارها لوقت التعلم الاكاديمي حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وأسفرت النتائج وجود فرق بين نسب السلوكيات التعليمية للأساليب الثلاثة وكذلك وجود افضلية للأسلوب التدريبي ثم الأسلوب الأمري في تعلم بعض مهارات لعبة التنس.

قام الحميري (1998) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تمهيدي تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والمتوزع في اكتساب بعض مهارات التنس المفضلة والاحتفاظ بها، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (48) متعلماً مبتدئاً من الذكور حيث قسموا إلى ثلاث مجموعات (مكثف، موزع، ضابطة)، حيث هدفت الدراسة لمعرفة أفضلية الأسلوب التعليمي بالتمرين المكثف والموزع لاكتساب مهارات التنس والاحتفاظ بها، وأظهرت النتائج إلى أفضلية أسلوب التمرين المكثف في الاكتساب والاحتفاظ لمهاتري الضربتين الأمامية والخلفية في التنس في حين تميز أسلوب التمرين الموزع في الإكتساب والإحتفاظ لمهارة الإرسال.

قام وشن (CAI,1997) بدراسة هدفت الى التعرف إلى اتجاهات الطلبة نحو ثلاثة أساليب تدريس من أساليب موستن واشرت (Mosstan,Ashwarth) التعليمية (الامري، التبادلي، التضميني) حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (121) طالباً وطالبة منهم (79) طالباً و(42) طالبة في كلية التربية بجامعة أكرن حيث تلقى المشاركون ثلاثة دروس في الأسبوع لمدة (8) أسابيع في لعبتي الكراتيه وألعاب المضرب وتم استخدام الأساليب التدريسية الثلاث في تقييم المشاركين حيث استخدم اختبار المقارنات البعدية وتحليل التباين الاحادي (Anova) وأسفرت النتائج أن هناك أولوية في اتجاهات الطلبة للأسلوب الأمري ولكن ذلك لم يقلل من الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي وعند مقارنة اتجاهات الطلبة لأساليب التدريس في لعبتي ألعاب المضرب والكراتيه أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة احصائياً في اتجاهات الطلبة على التضميني لصالح مجموعة ألعاب المضرب وكانت الفروق دالة احصائياً في اتجاهات الطلبة على الأسلوب الأمري لصالح مجموعة الكراتيه وعدم وجود فروق دالة في اتجاهات الطلبة على الأسلوب التبادلي بين المجموعتين.

قام النعيمي وعبد الله (1995) بدراسة حول أثر استخدام التغذية الراجعة على تعليم المهارات الأساسية بالتنس حيث تكونت عينت الدراسة من (30) لاعباً من الناشئين تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة قسموا الى مجموعتين مجموعة تجريبية حيث استخدموا فيها أسلوب التغذية الراجعة المرجأة ومجموعة ضابطة استخدموا فيها الأسلوب التقليدي وكانت نتيجة الدراسة إن

استخدام التغذية الراجعة المرجأة أثر ايجابياً على تعلم المهارات الأساسية في كرة الطاولة ولم تظهر المجموعة التقليدية أي فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي. قام روشتين (Roshestein,1980) بدراسة بعنوان أثر تكرار العرض بالفيديو على تعليم المهارات الحركية حيث تم تحسين مهارة الإرسال لمهارة مغلقة والضربتين الخلفية والأمامية لمهارتين مفتوحتين حيث تكونت العينة من (42) من المبتدئات في كرة الطاولة حيث قمنا إلى ثلاثة مجموعات حيث قدمت للمجموعة الأولى تغذية راجعة خاصة بالأداء والثانية قدما لها معلومات خاصة عن بيئة اللعب أما المجموعة الثالثة فقدمت لها مزيجا من المعلومات وتم استخدام الفيديو لعرض الأداء وأسفرت النتائج إلى تفوق المجموعة الثالثة في الضربتين الأمامية والخلفية وتميز المجموعة الأولى في مهارة الإرسال كما كان لإستخدام الفيديو في المجموعات الثلاث تحسن واضح في الأداء.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ أن هناك تشابه بين هذه الدراسة والدراسات السابقة تبين ذلك من خلال عدة أمور، مثل استخدام عدة أساليب في التدريس ونذكر منها دراسة البطيخي (2013) حيث استخدمت أسلوب التدريس الأمري والتبادلي لبعض مهارات كرة الطاولة، والدقة والسرعة في الضربات الهجومية والدفاعية في دراسة إبراهيم (2003)، واستخدام التغذية الراجعة لضربات الأمامية والخلفية في كرة الطاولة في دراسة قدوري (2013)، استخدام الطريقة الكلية والجزئية في التدريس كما في دراسة خلف (2007)، استخدام أسلوب حل المشكلات في دراسة ذيابات (2011)، واستخدام أسلوب التقييم الذاتي والاكتشاف الموجه في دراسة سلامة (2008)، ولكن هذه الدراسة استخدمت جميع أساليب موسستن في التدريس واستخدام جميع طرق التدريس في التربية الرياضية، واستخدام اختبارات مقننة. أما من حيث عينة الدراسة فإن عينة الدراسة الحالية تكونت من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعات لذلك فهي تتشابه مع العديد من الدراسات ومنها دراسة البطيخي (2013) ودراسة خلف وذيابات (2013) وخلف (2007) وذيابات (2011) ودراسة خلف (2008) ودراسة سلامة وآخرون (2008) ودراسة الحايك والحموري (2005). وتتعارض عينة هذه الدراسة مع دراسة قدوري (2013) وإبراهيم (2003) وعبد القادر (2003).

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي :

- 1- تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات كونها أول دراسة استخدمت برنامج تعليمي لتنمية مهارات كرة الطاولة و(5) قياسات للاختبارات لمعرفة مدى التقدم الذي أحرزه الطلاب خلال فترة التعليم، وأن هذه الدراسة هي أول دراسة في لعبة كرة الطاولة في فلسطين.
- 2- تميزت هذه الدراسة باستخدامها عينة دراسة من الطلبة المسجلين في مساق كرة الطاولة من تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية مما ساعد البرنامج على تحسين قدرات الطلاب المهارية والدقة في الأداء.
- 3- إمتازت نتائج هذه الدراسة في التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي على مهارات كرة الطاولة مما يساعد المدرسين والمدربين والمهتمين في هذه اللعبة الى تطويرها وتقديمها في فلسطين.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وبالتصميم ذو القياسات المتكررة وذلك لملائمة طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (374) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2014 / 2015.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (26) طالباً وطالبة من الذين سجلوا في مساق كرة الطاولة في كلية التربية الرياضية للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2014 / 2015 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية للمجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة :

أولاً : قامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي مقترح لمنحى التغير للتعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح على بعض مهارات كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تكون البرنامج التعليمي من (12) أسبوعاً بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع زمن كل وحدة (50) دقيقة، والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التعليمي المقترح.

ثانياً: الإختبارات المستخدمة في الدراسة:

- اختبار الارسال الامامي للمنطقة الامامية
- اختبار الدفع الامامي للجانب الأيمن.
- اختبار الضربة المستقيمة الامامية.

• اختبار الضربة الساحقة الأمامية للدفع الامامي.

والملاحق رقم (3) و(4) يوضح الاختبارات المستخدمة في الدراسة قبل وبعد التحكيم.

ثالثاً: الخطوات التعليمية والفنية لبعض مهارات كرة الطاولة:

والملاحق رقم (5) يوضح الخطوات التعليمية لبعض مهارات كرة الطاولة قيد الدراسة.

ثبات الاختبارات

للتأكد من ثبات الاختبارات، تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test- Retest) على أفراد عينة استطلاعية مكونة من (12) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أربعة أيام، واستخدم معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

جدول رقم (1) نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق

الثاني لجميع الاختبارات

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة R	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة الإرسال الأمامي	درجة	7.33	1.55	1.62	9.58	0.85	*0.000
الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	38.75	10.66	41.83	11.46	0.90	*0.000
الدفع الأمامي للجانب الأيمن	مرة	3.50	1.38	5.41	1.67	0.80	*0.002
الضربة الساحقة للدفع الأمامي	درجة	7.58	2.87	10.83	3.73	0.88	*0.000

*مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (1) أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية قوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات (دقة الإرسال الأمامي، والضربة المستقيمة الأمامية، والدفع الأمامي للجانب الأيمن، والضربة الساحقة للدفع الأمامي)، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي (0.80، 0.90، 0.85، 0.88)، وهذه النتائج تؤكد ثبات الاختبارات وأنها تفي لتحقيق أغراض الدراسة.

صدق الأداء :

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح والاختبارات المستخدمة في الدراسة على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال التربية الرياضية من الجامعات الفلسطينية من أجل التحقق من صدق الأداة والاختبارات المستخدمة وتعديل ما يروونه مناسباً، وبعد عملية التحكيم تم وضع البرنامج التعليمي والاختبارات بالطريقة النهائية والملحق رقم (6) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

الأدوات المستخدمة في تطبيق الإختبارات:

- شريط قياس
- شريط لاصق
- (20) كرات
- طاولة تنس
- كرات تنس
- ماكينة نظر الكرات
- أقلام
- أوراق

الفريق المساعد :

تم الإستعانة ببعض أعضاء الهيئة التدريسة والدكاترة ممن لديهم الخبرة في تدريس مساق كرة الطاولة من أجل تحكيم الإختبارات المهارية، والملحق رقم(6) يوضح ذلك.

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : البرنامج التعليمي المقترح.

المتغير التابع : استجابة افراد العينة للبرنامج التعليمي والاختبارات المستخدمة.

المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) وذلك باستخدام الإختبارات التالية:

- تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measure).
- اختبار ولكس لامبدا (Wilks lambda) لدلالة الفروق بين القياسات المستخدمة.
- اختبار سيداك (Sidak) وذلك لتحديد الفروق بين القياسات المستخدمة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) وذلك من أجل حساب معامل الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks lambda)، والجدول رقم (2) يبين قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

جدول رقم (2) قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 13)

الاختبارات	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
دقة الإرسال الأمامي	درجة	0.005	434.4	4	9	*0.000
الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	0.066	31.62	4	9	*0.000
الدفع الأمامي للجانب الأيمن	مرة	0.063	33.55	4	9	*0.000
الضربة الساحقة للدفع الأمامي	درجة	0.060	35.10	4	9	*0.000

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول رقم (2) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحديد الفروق بين القياسات لجميع المتغيرات، تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات، ونتائج الجداول رقم (3,4,5,6,7,8,9,10) تبين ذلك.

أ. متغير دقة الإرسال الأمامي:

جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

دقة الإرسال الأمامي في جميع القياسات

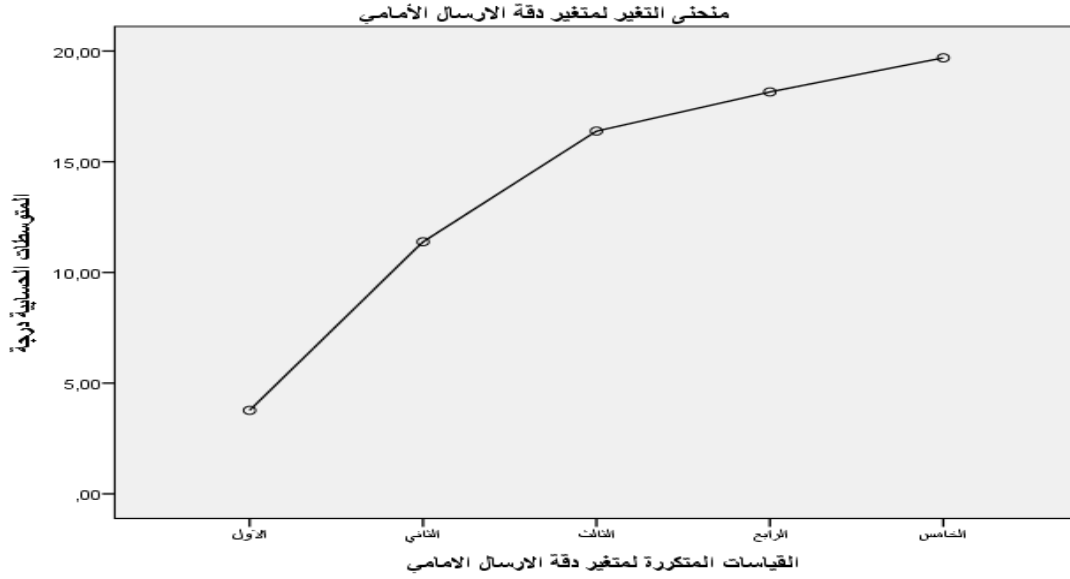
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	3.76	0.92
الثاني	درجة	11.38	2.46
الثالث	درجة	16.38	1.55
الرابع	درجة	18.15	2.23
الخامس	درجة	19.69	2.42
النسبة المئوية للتغير 423.6%			

جدول رقم (4) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير دقة الإرسال

الأمامي

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	3.76		*7.38 -	-	-	*15.93 -
الثاني	11.38			*5 -	*6.77 -	*8.31 -
الثالث	16.38				*1.77-	*3.31 -
الرابع	18.15					*1.54-
الخامس	19.69					

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير دقة الإرسال الأمامي بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول و لصالح الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح الثالث، و بين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح الرابع.



شكل رقم (1) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير دقة الإرسال الأمامي.

ب. متغير الضربة المستقيمة الأمامية:

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

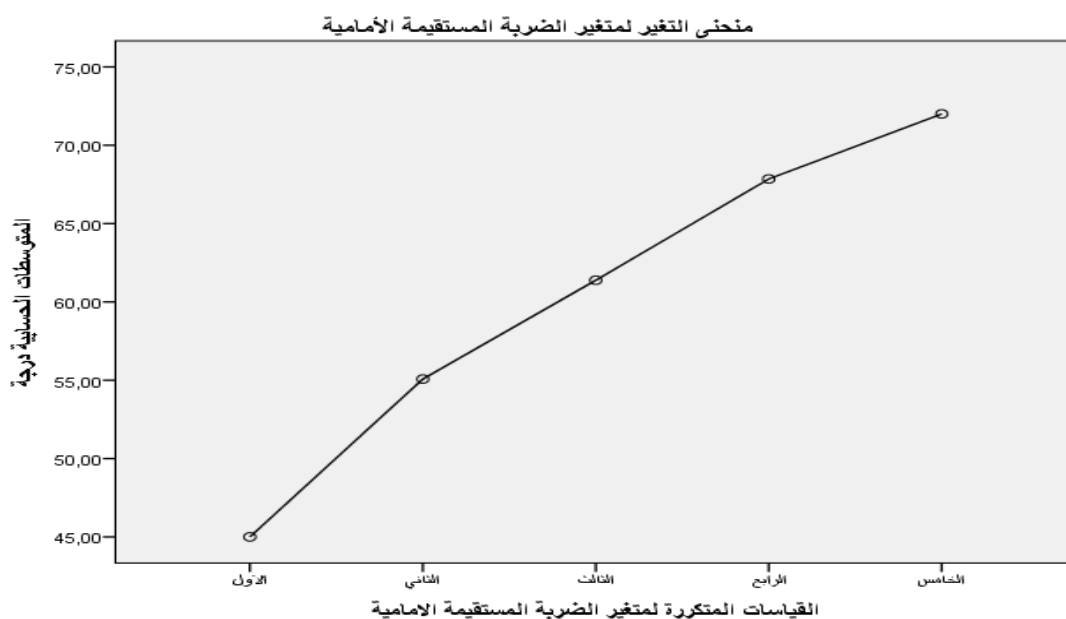
الضربة المستقيمة الأمامية في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	45	11.46
الثاني	درجة	55.07	8.03
الثالث	درجة	61.38	7.99
الرابع	درجة	67.84	7.99
الخامس	درجة	72	7.29
النسبة المئوية للتغير 60%			

جدول رقم (6) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الضربة المستقيمة الامامية.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	45		*10.05	*16.38	*22.84	*27 -
الثاني	55.07			*6.31 -	*12.77	*16.93
الثالث	61.38				*6.46 -	*10.62
الرابع	67.84					*4.16 -
الخامس	72					

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير الضربة المستقيمة الامامية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.



شكل رقم (2) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة المستقيمة الامامية.

ج. متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن

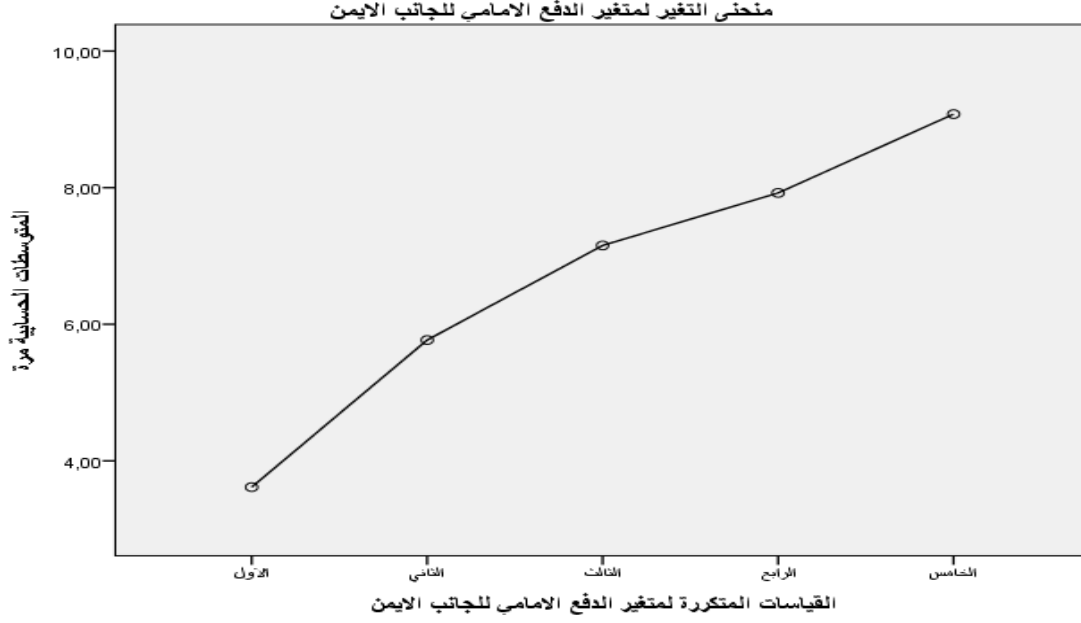
جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	مرة	3.61	1.04
الثاني	مرة	5.76	1.23
الثالث	مرة	7.15	1.21
الرابع	مرة	7.92	1.11
الخامس	مرة	9.07	1.03
النسبة المئوية للتغير 151.2%			

جدول رقم (8) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في القياسات البعدية لمتغير متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	3.61		*2.15-	*3.54 -	*4.31 -	*5.46 -
الثاني	5.76			*1.39 -	*2.16 -	*3.31 -
الثالث	7.15				*0.77 -	*1.92 -
الرابع	7.92					*1.15 -
الخامس	9.07					

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.



شكل رقم (3) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن.

د. متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي:

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

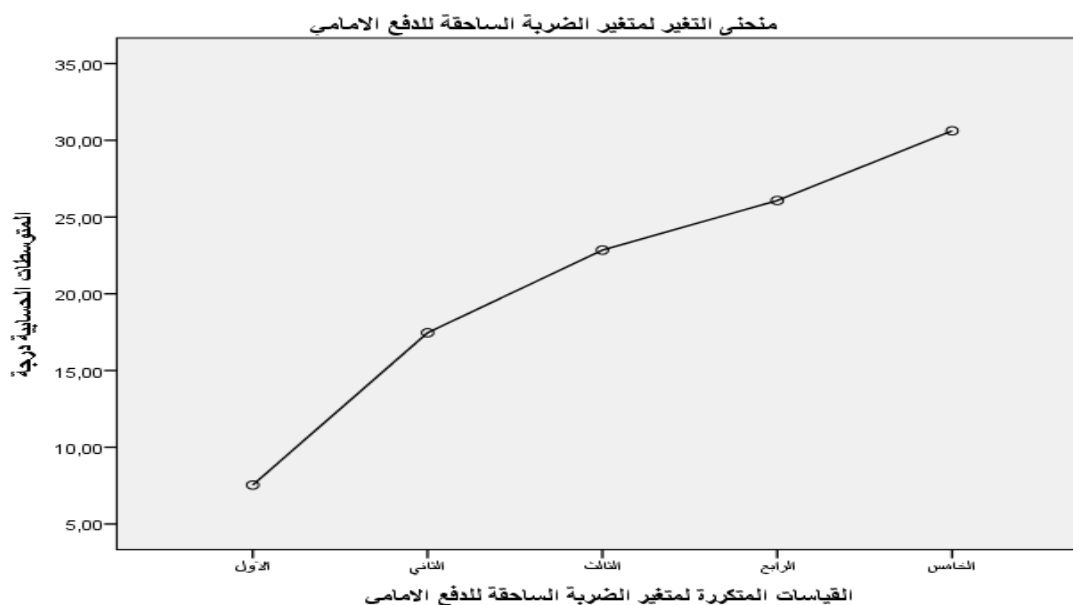
الضربة الساحقة للدفع الأمامي في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	7.53	3.84
الثاني	درجة	17.46	6.94
الثالث	درجة	22.84	7.19
الرابع	درجة	26.07	7.10
الخامس	درجة	30.61	6.83
النسبة المئوية للتغير 306.5%			

جدول رقم (10) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	7.53		9.93 - *	15.31 *	18.54 *	23.08 *
الثاني	17.46			5.38 - *	8.61 - *	13.15 *
الثالث	22.84				3.23 - *	7.77 - *
الرابع	26.07					4.54 - *
الخامس	30.61					

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول و لصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح الرابع.



شكل رقم (4) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي.

ثانياً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks lambda)، والجدول رقم (11) يبين قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

جدول رقم (11) قيم ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمتغيرات الدراسة (ن = 13).

الاختبارات	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
دقة الإرسال الأمامي	درجة	0.015	145.10	4	9	*0.000
الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	0.110	18.185	4	9	*0.000
الدفع الأمامي للجانب الأيمن	مرة	0.098	20.645	4	9	*0.000
الضربة الساحقة للدفع الأمامي	درجة	0.099	20.551	4	9	*0.000

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات لجميع المتغيرات، تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات، ونتائج الجداول رقم (11،12،13،14،15،16،17،18،19) تبين ذلك.

أ. متغير دقة الإرسال الأمامي:

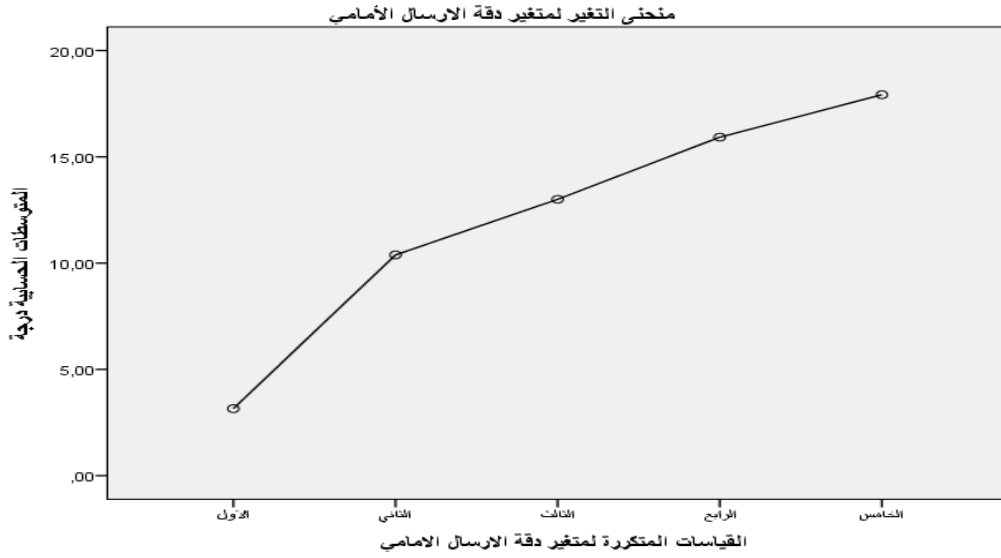
جدول رقم (12) لمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير دقة الإرسال الأمامي في جميع القياسات.

الانحراف المعياري	المتوسط	وحدة القياس	القياسات
1.21	3.15	درجة	الأول
1.89	10.38	درجة	الثاني
2.30	13	درجة	الثالث
2.36	15.92	درجة	الرابع
2.95	17.92	درجة	الخامس
النسبة المئوية للتغير 468.8%			

جدول رقم (13) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات للتغير لمتغير دقة الإرسال الأمامي.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	3.15		*7.23 -	*9.85 -	*12.77 -	*14.77 -
الثاني	10.38			*2.62 -	*5.54 -	*7.54 -
الثالث	13				*2.92 -	*4.92 -
الرابع	15.92					*2 -
الخامس	17.92					

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير دقة الإرسال الأمامي بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين الثاني والأول و لصالح الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.



شكل رقم (5) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير دقة الإرسال الأمامي.

ب. متغير الضربة المستقيمة الأمامية

جدول رقم (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

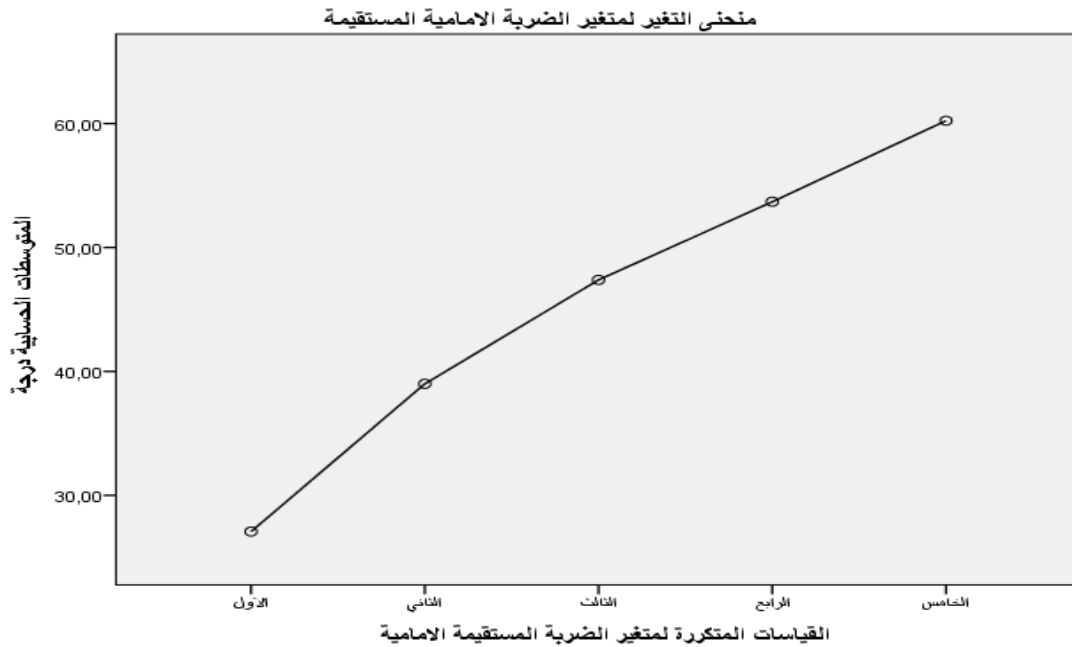
الضربة المستقيمة الأمامية في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	27.07	13.87
الثاني	درجة	39	14.25
الثالث	درجة	47.36	11.64
الرابع	درجة	53.69	12.59
الخامس	درجة	60.23	12.81
النسبة المئوية للتغير 122.5%			

جدول رقم (15) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الضربة المستقيمة الأمامية

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	27.07		*11.93 -	*20.29 -	*26.62 -	*33.16 -
الثاني	39			*8.36 -	*14.69 -	*21.23 -
الثالث	47.36				*6.33 -	*12.87 -
الرابع	53.69					*6.54 -
الخامس	60.23					

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير الضربة المستقيمة الأمامية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول و لصالح الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني و لصالح الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع و لصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع و لصالح القياس الرابع.



شكل رقم (6) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة المستقيمة الأمامية.

ج. متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن:

جدول رقم (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

الدفع الأمامي للجانب الأيمن في جميع القياسات.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	مرة	2.15	1.06
الثاني	مرة	4.30	1.12
الثالث	مرة	5.53	1.76
الرابع	مرة	6.38	1.66
الخامس	مرة	7.23	1.78
النسبة المئوية للتغير 236.2%			

جدول رقم (17) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في القياسات البعدية لمتغير الدفع

الأمامي للجانب الأيمن.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	2.15		*2.15 -	*3.08 -	*4.23 -	*5.08 -
الثاني	4.30			*1.23 -	*2.08 -	*2.93 -
الثالث	5.53				*0.85 -	*1.70 -
الرابع	6.38					*0.85 -
الخامس	7.23					

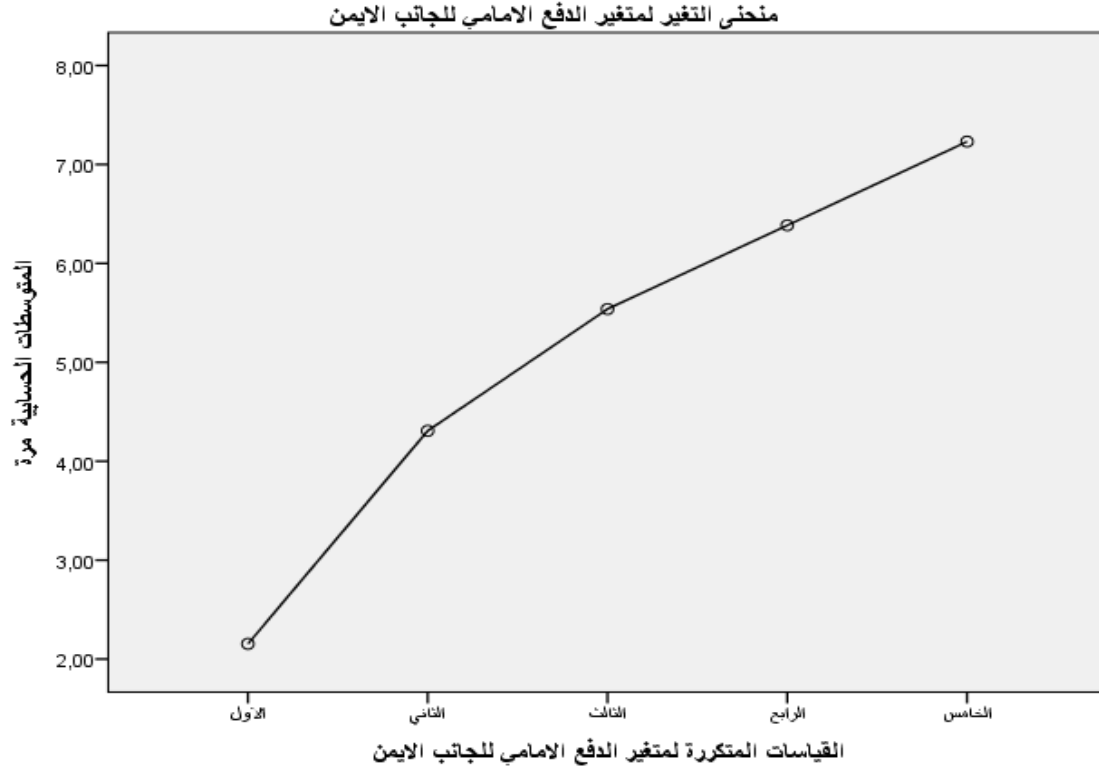
يتضح من الجدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى

ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول و

لصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع

ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.



شكل رقم (7) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن.

د. متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي

جدول رقم (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير

الضربة الساحقة للدفع الأمامي في جميع القياسات.

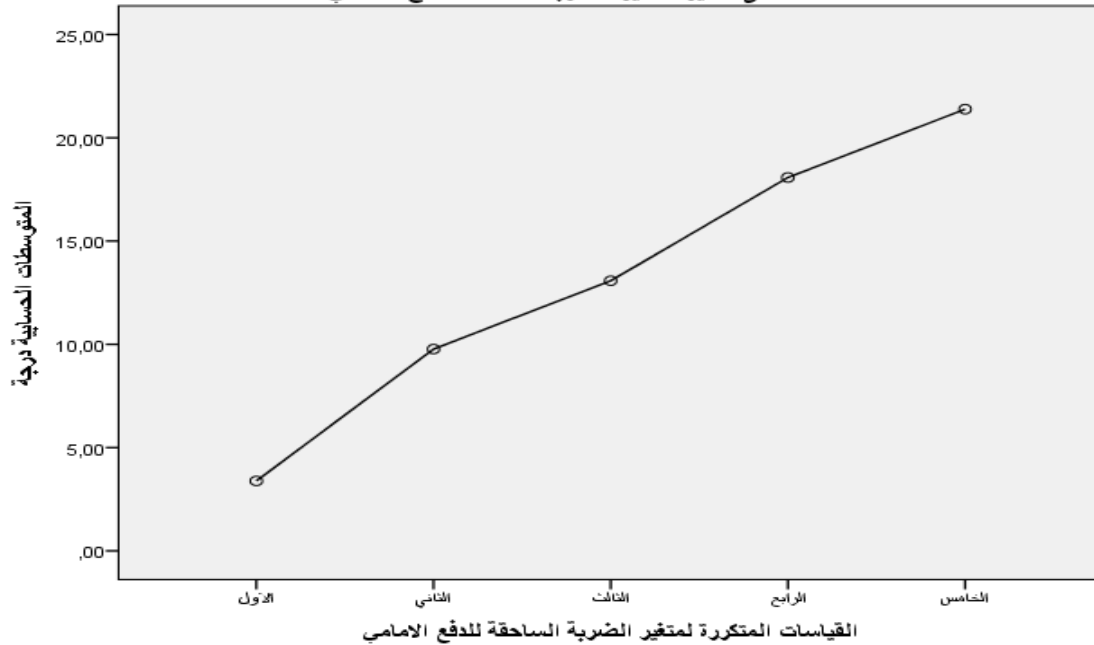
القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	درجة	3.38	3.09
الثاني	درجة	9.76	5.50
الثالث	درجة	13.07	5.85
الرابع	درجة	18.07	7.41
الخامس	درجة	21.38	7.70
النسبة المئوية للتغير 532.5%			

جدول رقم (18) نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المقارنات البعدية لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	3.38		*6.38 -	*9.69 -	*14.69 -	*18 -
الثاني	9.76			*3.31 -	*8.31 -	*11.62 -
الثالث	13.07				*5 -	*8.31 -
الرابع	18.07					*3.31-
الخامس	21.38					

يتضح من الجدول رقم (19) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد فروق دالة احصائية بين القياسين الثاني والأول و لصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.

منحنى التغير لمتغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي



شكل رقم (8) أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغير في متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

الاستنتاجات.

التوصيات.

مناقشة النتائج

أولاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول:

• ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحى التغيير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى

طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

يتضح من نتائج الجداول رقم (2) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات قيد الدراسة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحديد هذه الفروق بين القياسات لجميع المتغيرات تم استخدام إخبار (LSD) للمقارنات البعدية.

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (2) تبين أن هناك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.50$) في جميع مهارات الدراسة لدى طلبة مساق كرة الطاولة في كلية التربية الرياضية وهذا يعود الى اثر البرنامج التعليمي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة المكونة من (13) طالب و(13) طالبة خلال (12) أسبوع.

وترى الباحثة أن للبرنامج التعليمي المقترح له طريقة ايجابية وفعالة، وذلك بسبب استخدام اساليب التدريس المتنوعة والمختلفة في عملية الشرح وتوصيل المعلومات واستخدام طرق التدريس المختلفة مما ساعد على تحسين أداء الطلبة وتقديمهم للمهارات بشكل ملحوظ.

أ : متغير دقة الإرسال الأمامي:

يتضح من نتائج الجدول رقم(3) أن النسبة المئوية لمتغير دقة الإرسال الأمامي لدى الطلاب هو كلية التربية الرياضية (423,6) %، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود الى طبيعة التمرينات المستخدمة وتنوعها التي تساعد الطالب على الدقة المتناهية في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة اللازمة، وإلى استخدام الاسلوب الأمري والاسلوب التبادلي في التدريس.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة البطيخي(2011) ودراسة سميث (Smith,2001) وروشتن(Roshestein,1980) ودراسة خلف وذيابات(2013) في استخدام الاسلوب الأمري و الاسلوب التبادلي في التدريس.

ب: متغير الضربة المستقيمة الامامية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن النسبة المئوية لمتغير الضربة المستقيمة الامامية لدى الطلاب كلية التربية الرياضية هو (60%)، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى استخدام الطريقة الكلية والجزئية في التدريس وأسلوب الأمري والتبادلي في التدريس، وشرح الخطوات التعليمية والفنية وإلى استخدام طرق متعددة للتعليم.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة خلف (2007) والبطيخي (2011) باستخدام الاسلوب الأمري والتبادلي في التدريس.

ج : متغير الدفع الأمامي للجانب الايمن:

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) ان النسبة المئوية لمتغير الدفع الامامي للجانب الايمن لدى الطلاب كلية التربية الرياضية هو (151.2%)، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود نتيجة استخدامها تدريبات متنوعة ومختلفة والتركيز على استخدام انواع معينة من اساليب التدريس مثل الاسلوب الأمري والأسلوب التدريبي وكذلك تنوع في انواع التغذية الراجعة.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من سلامة (2007)، ودراسة عبد القادر (2003) ودراسة الجعافرة والنهار (2012) ودراسة خلف وذيابات (2013).

د : متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي:

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) ان النسبة المئوية لمتغير الضربة الساحقة من الدفع الامامي لدى الطلاب كلية التربية الرياضية هو (306.5%)، وأن السبب في ذلك يعود الي كثرة التدريبات المستخدمة في التطبيق العملي للمهارة ومن خلال مشاهدة الفيديوهات التوضيحية لهذه المهارات وتكرار التطبيق العملي اكثر من مرة حتى تصل المعلومات بشكل اوضح وأدق للطلاب.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من ابراهيم (2003) في دقة وسرعة الضربات الدفاعية الهجومية ودراسة سميث (Smith,2001) في استخدام اساليب متنوعة في التدريس.

ثانياً : مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

- ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغيير لبعض مهارات كرة الطاولة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

أ : متغير دقة الإرسال الأمامي :

وترى الباحثة أن للبرنامج التعليمي المقترح له طريقة ايجابية وفعالة، وذلك بسبب استخدام اساليب التدريس المتنوعة والمختلفة في عملية الشرح وتوصيل المعلومات واستخدام طرق التدريس المختلفة مما ساعد على تحسين أداء الطلبة وتقديمهم للمهارات بشكل ملحوظ. يتضح من نتائج الجدول رقم(12) أن النسبة المئوية لمتغير دقة الإرسال الأمامي لدى الطالبات كلية التربية الرياضية هو(468.8) %، وترى الباحثة أن هذا التحسن يعود الى طبيعة التمرينات المستخدمة وتنوعها التي تساعد الطالب على الدقة المتناهية في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة اللازمة.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة البطيخي(2011) ودراسة سميث (Smith,2001) وروشتن(Roshestein,1980) ودراسة خلف وذيابات(2013) في استخدام الاسلوب الأمري و الاسلوب التبادلي في التدريس.

ب: متغير الضربة المستقيمة الأمامية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) ان النسبة المئوية لمتغير الضربة المستقيمة الامامية لدى طالبات كلية التربية الرياضية هو (122.5) %، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى استخدام طرق التدريس المتنوعة والمختلفة وأساليب التعليم المناسبة، وشرح الخطوات التعليمية والفنية واستخدام طرق متعددة بالتدريب. وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة خلف (2007) والبطيخي(2011) باستخدام الاسلوب الأمري والتبادلي في التدريس.

ج : متغير الدفع الامامي للجانب الايمن:

يتضح من الجدول رقم (16) ان النسبة المئوية لمتغير الدفع الامامي للجانب الايمن لدى طالبات كلية التربية الرياضية هو (236.2)%، وترى الباحثة ان هذا التحسن يعود نتيجة استخداما تدريبات متنوعة ومختلفة والتركيز على استخدام انواع معينة من اساليب التدريس مثل الاسلوب الأمري والاسلوب التدريبي وكذلك تنوع في انواع التغذية الراجعة. وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من سلامة(2007)، ودراسة عبد القادر (2003) ودراسة الجعافرة والنهار (2012) ودراسة خلف وذيابات (2013).

د : متغير الضربة الساحقة للدفع الأمامي:

يتضح من نتائج الجدول رقم (18) ان النسبة المئوية لمتغير الضربة الساحقة من الدفع الامامي لدى طالبات كلية التربية الرياضية هو (532.5)، وأن هذا التحسن يعود الي كثرة التدريبات المستخدمة في التطبيق العملي للمهارة، ومن خلال مشاهدة الفيديوهات التوضيحي لهذه المهارات وتكرار التطبيق العملي اكثر من مرة حتى تصل المعلومات بشكل اوضح وأدق للطالبات.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من ابراهيم (2003) في دقة وسرعة الضربات الدفاعية والهجومية، ودراسة (Smith,2001) في استخدام اساليب متنوعة في التدريس. أظهرت نتائج الدراسة في الجداول رقم (3،5،7،9،12،14،16،18) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة لدى الطلاب والطالبات، بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس، وكذلك توجد وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث، وبين القياسين الثاني والرابع ولصالح القياس الرابع، وبين القياسين الثالث والرابع ولصالح القياس الرابع.

ولاحظت الباحثة من خلال عرض ومناقشة النتائج أن مستوى التحسن لدى الطالبات كان أفضل من الطلاب في متغير الضربة المستقيمة الأمامية حيث كانت النسبة المئوية لهذا التغير هو (122.5)%، بينما كان عند الطلاب (60)%، وأيضاً التحسن كان واضح بشكل كبير في متغير الدفع الأمامي للجانب الأيمن وكانت نسبته المئوية (236.2)%، لدى الطالبات أما عند

الطلاب فكانت نسبته المئوية هي (151.5) %، أما بالنسبة للضربة الساحقة الأمامية للدفع الأمامي

كان للبرنامج التعليمي فاعلية واضحة وإيجابية في تطويرها لدى الطالبات وجاءت النسبة المئوية مرتفعة وهي لدى الطالبات (532.5) %، أما بالنسبة للطلاب فهي (306.5) %، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود أن مستوى الطلاب بشكل عام عند بداية المساق كانوا يتمتعون بمستوى أحسن من الطالبات في المهارات وأن استخدام الباحثة لهذا البرنامج التعليمي واستخدام طرق متعددة ومختلفة في التدريس والتعليم وطرق تدريب متنوعة ومختلفة في تطبيق المهارات أدى إلى تحسين الطالبات بشكل إيجابي وفعال مقارنة بالطلاب الذي ظهر تحسن على أدائهم ولكن بشكل أقل من الطالبات.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة الآتي:

- أن البرنامج التعليمي المقترح ساعد على تحسين مستوى القدرات مهارية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية كلية التربية الرياضية في مساق كرة الطاولة.
- إن تطوير وتحسين القدرات مهارية ساعد ومكن الطلبة على إتقان المهارات بشكل مميز.
- إن استخدام أساليب التدريس المتنوعة والمختلفة حسن بشكل كبير أداء الطلاب في جميع مهارات كرة الطاولة.
- طرق التدريس المتنوعة والمختلفة واستخدام التغذية الراجعة المناسبة في البرنامج التعليمي المقترح ساهمت بشكل كبير وملحوظ بأن يولد لدى الطلاب الدقة المتناهية في الاداء.

التوصيات

- ضرورة إجراء دراسات مشابهة في لعبة كرة الطاولة ولمختلف الفئات العمرية نظراً لقلّة الدراسات على لعبة كرة الطاولة.
- ضرورة تعميم البرنامج التعليمي المقترح ونتائج الدراسة على كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية وذلك باعتبارها أول دراسة في فلسطين عن كرة الطاولة.

- ضرورة إجراء أكثر من دراسات متشابهة لهذه الدراسة ولهذه اللعبة بالذات نظراً لقلّة الدراسات على هذه اللعبة والتنوع في استخدام برامج تعليمية مختلفة.
- ضرورة فصل الطلاب عن الطالبات في لعبة كرة الطاولة حتى تتمكن الطالبات من اتقان المهارات بشكل أفضل.
- ضرورة جعل مساق كرة الطاولة في الجامعات الفلسطينية مساق إجباري وليس إختياري كباقي الألعاب الرياضية.

المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أبو قنديل، أميرة عبد الفتاح وصفية منصور سلطان.(1984). *دراسة مقارنة لفعالية أساليب من أساليب التدريس على المستويين المهاري والمعرفي في كرة اليد، بحث منشور، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.*
- أبو نمره، محمد وسعادة، نايف.(2000). *التربية الرياضية وطرائق تدريسها، جامعة القدس المفتوحة، ط(1).*
- أحمد، عنايات محمد.(1998). *مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي ص (10-18).*
- أكرم عبد الواحد محمد امين.(2007). *أثر التدريب الذهني في دقة الارسال بكرة الطاولة، مجلد(3)، جامعة الزقازيق.*
- إبراهيم ، طارق محمد علي.(2003). *تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية ودفاعية لناشي تنس الطاولة تحت 14 سنة لمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.*
- إبراهيم سلامة، زياد الطاحينة، محمود الحليق.(2008). *أثر استخدام أسلوب التقييم الذاتي والاكتشاف الموجه على تحسين الأداء في مهارتي الضربة الأمامية القاطعة والضربة الخلفية القاطعة في كرة الطاولة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، دراسات، العلوم التربوية، مجلد (35)، عدد(2).*
- ابراهيم عبد الغني محمد سلامة.(2007). *أثر استخدام أساليب في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية بحث تجريبي على طلاب محافظة الزرقاء في الأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، (العلوم الانسانية) مجلد، (13)، العدد(3)، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.*

- إسماعيل، ليث، (2014). أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- إسماعيل، هاشم ظافر وعبد الله المشهداني وفاطمة ناصر حسين. (1997). *أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية*، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، بغداد.
- البطيخي نهاد. (2013). أثر استخدام أسلوب التدرّيس التبادلي والأمرّي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والإجتماعية المجلد، (28)، العدد(5).
- توق، محي الدين. (1993). *تحليل العملية التعليمية*، معهد التربية، أونروا، يونسكو، عمان.
- الجعافرة، عمر جميل و النهار، حازم. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مهارة الضربة المواجهة الأمامية في كرة الطاولة، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد(27)، العدد(6).
- جرجس، إيزيس سامي. (1987). أثر طريقة التدرّيس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الإعدادية واتجاهاتهم نحوها، المؤتمة العلمي الأول، المجلد الأول، جامعة المنيا ، ص (270-221) .
- جرجس، إيزيس سامي. (1984). أثر طريقة التدرّيس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية واتجاهاتهن نحوها، وقائع المؤتمة الدولي " الرياضة للجميع"، المجلد الأول، جامعة حلوان، ص(15-17).
- حسن السيد معوض. (1963). طرق التدرّيس في التربية البدنية القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسن، صبري. (2003). *تأثير أسلوب حل المشكلات (الاكتشاف المستقل) في تعلم بعض مهارات كرة اليد الهجومية لدى طلاب كلية التربية الرياضية*، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد(26)، العدد (62)، (88-110).

- حسين ياسين.(1417هـ).المبادئ الفنية والتعليمية لمهارات الألعاب الرياضية، ط(1)
- الحميري، ميسر مصطفى.(1998). تأثير برنامج تمهيدي تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والمتوزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها، أطروحة ماجستير، كلية التربية للرياضية، جامعة حلوان.
- الحايك، صادق، و وليد الحمور.(2005). درجة تفضيل طلبة كلية التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في تدريس مناهج كرة السله و العاب المضرب واتجاهاتها نحوها، مجلة العلوم التربوية و النفسيه، جامعة البحرين، (6)، (3)، (200 - 223) .
- خلف، معين، وذيابات محمد.(2013). تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة للمبتدئين دراسات، العلوم التربوية، المجلد،(40).
- الخلف، معين.(2008). فاعلية استخدام أسلوب التدريب الفردي والجماعي في تعليم المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، المجلد(2)، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الخلف، معين.(2006). تأثير استخدام طريقتي التعلم الجزئية والكلية في تعليم المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة، بحث منشور المؤتمر العلمي الدولي الثاني جامعة اليرموك، الأردن.
- دودين، زكريا.(1994). أثر ثلاث أساليب تدريس في التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- الديري،علي.(1999). طرق تدريس التربية البدنية الرياضية في المرحلة الأساسية، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع.
- ذيابات، محمد.(2011). أثر استخدام أسلوب حل المشكلات على تحسين أداء بعض مهارات تنس الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد(75).

- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد.(1425هـ). مرشد المعلم في تطبيق منهج التربية البدنية للصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية.
- زايد، زياد عيسى، ود. بني سلامة، إبراهيم.(2007). الإستراتيجية التربوية في كرة الطاولة، دار المجدلأوي للنشر، عمان، الأردن.
- السبر، خالد ورشيد الحمد.(1426هـ). أساليب التعليم في التربية الرياضية، الرياض.
- السقاف، فحي.(2010). رياضة تنس الطاولة، مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- شوقي، مجد أحمد.(2002). تنس الطاولة، ط(1)، المركز العربي للنشر، مصر.
- شوقي، مجدي أحمد. (1996). بناء بطارية اختبار مقياس البدنية المهارية الأساسية لناشئ تنس الطاولة، رساله دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة، مصر.
- عبد الرازق، ناصر.(2012). برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة، جامعة الأزهر، ط(1) دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- عبد القادر، أشرف.(2003). تأثير برنامج تعليمي على تعلم بعض المهارات الأساسية تنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الاعدادية محافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.
- عبدالفتاح لطفى.(1970). طرق تدريس التربية البدنية الحديثة، الإسكندرية. دار الكتب الجامعية.
- عبدالله، وليد، طلال النعيمي.(1995). أثر استخدام التغذية الراجعة على تعليم المهارات الأساسية بالتنس، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الرياضي (3) كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبدالكريم، عفاف.(1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية، الإسكندرية.
- عبدالكريم، عفاف.(1988). طرق التدريس في التربية البدنية منشأة المعارف.

- فرج الين، وفكري سلوى.(2002). المرجع في تنس الطاولة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر.
- قدوري، رافد مهدي.(2013). تأثير التغذية الراجعة الخارجية الموجهة (KP) و(KR) في تطوير دقة الضربتين الأمامية والخلفية بكرة الطاولة للاعبين المنتخب الوطني(بطيئي التعلم)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، جلد(26)، العدد(2).
- الكاظمي، ظافر، هاشم.(2002). الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- اللقاني، أحمد حسين.(1987م). الوسائل التعليمية والمنهج العلمي، سلسلة معالم تربوية، القاهرة، مؤسسة الخليج العربي.
- مصطفى محمد زيدان.(2002). كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي.
- معوض، حسن.(1982). طرق التدريس في التربية الرياضية، ط (4) دار الفكر العربي، القاهرة.
- هاجاني، فرمان.(1998). أثر التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة غير منشورة، اربيل.
- وجيه، محمود.(1989). علم الحركة والتعليم الحركي، ط(2)، القاهرة.
- هشام، ناصر محمد.(2000). تقويم السلوك التعليمي باستخدام بعض الأساليب التدريسية ومدى استثمارها لوقت التعلم الاكاديمي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

ثانياً : المراجع الانجليزية :

- Boyce, B. Ann.(1992). *The effects of three Styles of teaching on University students' motor performance*, **Journal of Teaching in physical Education**, VOL .(11), (389- 401).
- Byra, Mark & Jane Jenkins. (1998). *The Thought and Behaviors of learning in the inclusion style of Teaching*, **Journal of Teaching in physical Education**, VOL. (18), (24- 42).
- Byra, Mark & Jayne Jenkins. (1998). *The Thoughts and Behaviors of learners in the inclusion style of Teaching*, **Journal of teaching in physical education**, Human kinetics publishers, inc, (18).(26-42).
- Cai, sean X. (1998). *College student attitude toward three teaching styles in physical education classes* . **College Student Journal**. (31),(2),(102-111).
- Chia-jung Lin, Hsu Hsiu Chen , K un-Chin Hsieh & Chiu- Ju Lu. (2007). *The Effects of Diverse Learning Methods On Table Tennis Backhand Push*. (10th) **International Table Tennis Federation Sports Science Congress , ITTFSSC, China**.
- Fernando P. Flore do & dave T. Barcodes .(2007).*The Effectiveness of Shadow Practice In Learning The Standard Forehand Drive* .(10th) **International Table Tennis Federation Sports Science Congress , ITTFSSC, China**.
- Francke, E.(1983), *Excellence in Instruction*. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, (54),(55-56).

- Goldberger Michael, & Gerney, Philip. (1986). *The Effects of Direct Teaching Styles On Motor Skill Acquisition of fifth grad children*, **research a quarterly for Exercise and Sport** , VOL.(57), No.(3), (215-219).
- Goldberger, Michael & Greny Philip (1986). *The Effects of Direct Teaching Style on Motor Skill Acquisition of Fifth grade Children*. **Journal of Teaching in Physical Education**, 57(3), (215-219).
- Goldberger, Michael, Philip gerney, & James chamberlain. (1982). **The Effects of Three styles of Teaching on the psychomotor performance and social skill Development of Fifth Grade children** .Research Quarterly.
- Hare Dietrich. (1992).**Principles of sports training introduction to the theory and methods of training**, Sopertverlag Berlin.
- Julie Weber , Luc Jospin & Valerie Fayt . (2007) . *effects of the training load on the efficiency of table tennis players during a Hitting Task In Table Tennis*. (10th) **International Table Tennis Federation Sports Science Congress ITTFSSC**, China.
- Rink,J.E .(1985)Teaching Phucation for learning. St.louis, G.v. Mossby.
- Matveev L.B. (1998) **OT teorii sportivnoi trenirovki K obzsei teorii sporta**. Eoriya I praktika fisicheskoi culture:5., ctr.5-8.
- Mosston, Muska & Ashworth Sara (1990). **The Spectrum of Teaching styles, from command to Discovery**. New York.

- Mosston, Muska & Ashworth, Sara .(1986).**Teaching Physical Education (3rd ed)**. Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Smith, M., John R.,Nate A.& Simon A. (2001). **Urban Teachers Use of Productive and Reproductive Teaching Styles Within the Confines of the National Curriculum for Physical Education**. European Physical.
- Smith,M.,John,R.,Nate,A. ,& Simon,A.(2001). **Urban Teachers Use of Productive and Reproductive Teaching Styles Within the Confines of the National Curriculum for physical Education**, European physical Education, (7).(177).

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغيير لبعض القياسات المهارية في كرة الطاولة

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للتعرف الى منحنى التغيير لبعض القدرات المهارية في كرة الطاولة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

التوزيع الزمني للبرنامج:

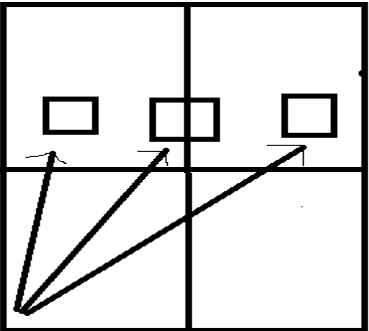
حدد البرنامج التعليمي ب(12) اسبوع، بواقع (2) وحدتين تعليمية في الأسبوع، مدة كل وحدة تعليمية (50) دقيقة موزعة على النحو الاتي:

- تم تحديد(15) دقيقة الإحماء.
- تم تحديد(15) دقيقة لطريقة الأداء وتعليم المهارة.
- تم تحديد(15) دقيقة للعب وتطبيق المهارات التي تم تعلمها.
- تم تحديد(5) دقائق للراحة واستعادة الشفاء.

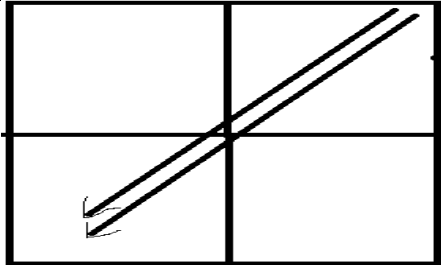
القدرات المهارية:

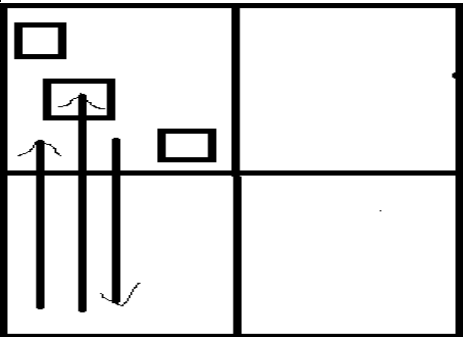
1. مهارة مسكة المضرب (الأوربية) المصصافحة.
2. مهارة الإستعداد (الصد والاستقبال).
3. مهارة الإرسال الأمامي والإرسال من الدوران الخلفي.
4. مهارة الضربة الرافعة الأمامية والخلفية.
5. مهارة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية.

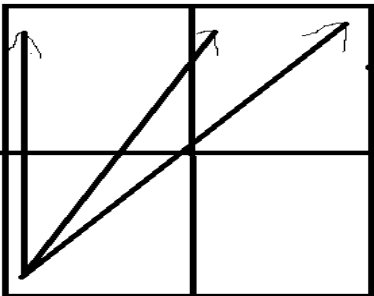
شكل التدريب	الاساليب المستخدمة	الطريقة المستخدمة	المحتوى	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية	اليوم	الاسبوع
	اسلوب الاكتشاف الموجه الاسلوب الامري	الطريقة الكلية	القياس الاول سيتم اجراء الاختبارات المهارية			الاحد	الاول
			احماء عام الاعضاء الجسم	15د	الاحماء	الثلاثاء	
			شرح مهارة مسكة المضرب	15د	النشاط التعليمي مسكة المضرب الاوروبية (المصافحة)		
			تطبيق المهارة من خلال مع استخدام تمارين احساس بالكرة والمضرب	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات	5د	الخاتمة		
	اسلوب الاكتشاف الموجه الأسلوب الامري والأسلوب التبادلي	الطريقة الكلية والجزئية	الاحماء العام وخاص	15د	الاحماء	الاحد	ثاني
			شرح مهارة وضع الاستعداد والتركيز على الخطوات التعليمية والفنية الارسال	15د	النشاط التعليمي الارسال الامامي الطويل		
			تطبيق المهارة من خلال استخدام تدريب يمين	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات	5د	الخاتمة		

	الأسلوب التبادلي اسلوب تقيم الذات	الطريقة الكلية والجزئية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الثلاثاء	
			مراجعة الارسال	15د	النشاط التعليمي الارسال الامامي الطويل		
			تطبيق المهارة من خلال اسستخدام شمال شمال	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات	5د	الخاتمة		

	أسلوب الإكتشاف الاسلوب الامري الاسلوب التبادلي	الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية	احماء عام وخاص	15د	الاحماء	الاحد	الثالث
			شرح مهارة الاستقبال والصد بخطواتها التعليمية والفنية	15د	النشاط التعليمي الاستقبال والصد		
			تطبيق المهارة من خلال تدريبات يمين يمين	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات واسترخاء	5د	الخاتمة		
	الاسلوب الامري الاسلوب	الطريقة الكلية الجزئية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الثلاثاء	
			مراجعة المهارة والتركيز على الخطوات التعليمية والفنية	15د	النشاط التعليمي الاستقبال والصد		

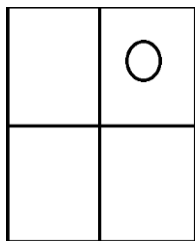
	التبادلي	الطريقة الكلية	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة للجانب الايسر	15د	النشاط التطبيقي	الخميس
			استعادة الشفاء	5د	الخاتمة	
			القياس الثاني سيتم اجراء الاختبارات المهارة			

	الأسلوب التبادلي أسلوب الاكتشاف الموجه	الطريقة الكلية الجزئية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الاحد	الرابع
			شرح المهارة وطريقة ادائها بخطواتها التعليمية والفنية وباستخدام وسيلة تعليمية مثل الفيديو	15د	النشاط التعليمي الارسال بالدوران الخلفي		
			تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة باستخدام اوراق	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات واسترخاء	5د	الخاتمة		

	أسلوب الاكتشاف الموجه أسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية والجزئية	إحماء عام وخاص	15د	الإحماء	الثلاثاء
			مراجعة المهارة مع التركيز على الخطوات الفنية	15د	الارسال بالدوران الخلفي	
			تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة وباستخدام رسم دوائر على الطاولة وفديوهات توضيحية	15د	النشاط التعليمي	
			راحة العضلات ومراجعة	5د	الخاتمة	

	أسلوب الاكتشاف الموجه أسلوب التبادلي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الإحماء	الاحد	الخامس
			شرح المهارة وطريقة ادائها وذلك باستخدام صور توضيحية وفديو يوضح ذلك	15د	النشاط التعليمي الضربة الساحقة الامامية		

			تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ومختلفة	15د	النشاط التطبيقي		
			استعادة الشفاء	5د	الخاتمة		
	أسلوب الاكتشاف الموجه أسلوب التبادلي أسلوب تقييم الذات	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الثلاثاء	
			مراجعة المهارة وطريقة ادائها والتركيز على الخطوات الفنية	15د	النشاط التعليمي الضربة الساحقة الإمامية		
			تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة	15د	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات ومراجعة	5د	الخاتمة		



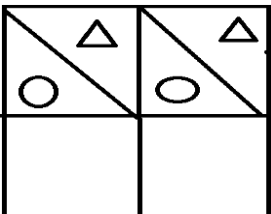
<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>									أسلوب الاكتشاف الموجه أسلوب التبادلي أسلوب التدريبي	الطريقة الكلية الطريقة الإكتشافية	إحماء عام وخاص 15د	الاحماء 15د	الاحد السادس
													
													
	شرح المهارة بخطواتها التعليمية والفنية مع التركيز على حركة رسغ اليد وذلك باستخدام فيديو يوضح ذلك 15د	النشاط التعليمي الضربة الساحقة الخلفية 15د											
	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة بتقسيم الطاولة 15د	النشاط التطبيقي 15د											
	استعادة الشفاء 5د	الخاتمة 5د											
	أسلوب التبادلي أسلوب التدريبي أسلوب تقييم الذات	الطريقة الكلية والطريقة الجزئية	إحماء عام وخاص 15د	الاحماء 15د	الثلاثاء								
			شرح المهارة وطريقة ادائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة وذلك بتقسيم الطاولة ووضع اشارات عليها 15د	الضربة الساحقة الخلفية 15د									

			استعادة الشفاء	د5	الخاتمة		
			القياس الثالث سيتم اجراء الاختبارات المهارية			الخميس	

	الاسلوب الامر الاسلوب التبادلي أسلوب التدريبي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	د15	الاحماء	الاحد	السابع
	شرح المهارة وطريقة ادائها بخطواتها التعليمية والفنية			د15	النشاط التعليمي الضربة الرافعة الامامية		
	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة			د15	النشاط التطبيقي		
	راحة العضلات واسترخاء			د5	الخاتمة		
	الاسلوب الامر	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	د15	الاحماء	الثلاثاء	

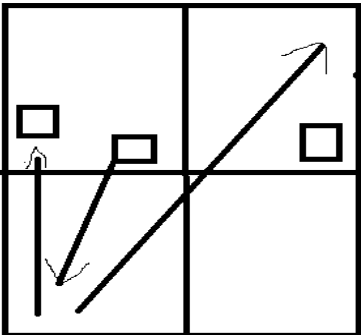
	الاسلوب التبادلي أسلوب تقييم الذات		مراجعة المهارة والتركيز على الخطوات الفنية	15د	النشاط التعليمي الضربة الرافعة الامامية		
		تطبيق المهارة من خلال استخدام تقسيم الطاولة وضع ارقام عليها	15د	النشاط التطبيقي			
		راحة العضلات ومراجعة	5د	الخاتمة			
	الاسلوب الامرّي الاسلوب التبادلي أسلوب تقييم الذات	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الاحد	الثامن
		شرح المهارة بخطواتها التعليمية والفنية مع التركيز على حركة رسغ اليد وذلك باستخدام فيديو يوضح ذلك	15د	النشاط التعليمي الضربة الرافعة الخلفية			

			تطبيق المهارة من خلال استخدام نصف الطاولة يمين يمين	د15	النشاط التطبيقي		
			راحة العضلات	د5	الخاتمة		
	الاسلوب الامرئ الاسلوب التبادلي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	د15	الاحماء	الثلاثاء	
			مراجعة المهارة والتركيز على الخطوات الفنية	د15	النشاط التعليمي الضربة الرافعة الخلفية		
			تطبيق المهارة من خلال استخدام نصف الطاولة الايسر	د15	النشاط التطبيقي		
			استعادة الشفاء ومراجعة	د5	الخاتمة		

	اسلوب تقيم الذات الأسلوب التبادلي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	د15	الاحماء	الاحد	التاسع
			التركيز على دقة الإرسال الأمامي وذلك	د15	النشاط التعليمي		

 		الأسلوب التبادلي أسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الإحماء	الأحد العاشر
				التركيز على دقة الضربة الساحقة بخطواتها الفنية والتعليمية	15د	النشاط التعليمي دقة الضربة الساحقة الامامية	
				تطبيق المهارة برسم أشكال معينة على الطاولة أو باستخدام اوراق بوضعها على الطاولة	15د	النشاط التطبيقي	
				استرخاء العضلات	5د	الخاتمة	
		أسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الإحماء	الثلاثاء

	الاسلوب التبادلي		التركيز على دقة أداء الضربة الساحقة الخلفية	15د	النشاط التعليمي دقة الضربة الساحقة الخلفية		
			تطبيق المهارة بتقسيم الطاولة إلى عدة أقسام ووضع علامة لكل قسم	15د	النشاط التطبيقي		
			استعادة الشفاء ومراجعة للمهارة	5د	الخاتمة		

	اسلوب التقييم الذاتي اسلوب الاستكشاف الموجه	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الإحماء	الأحد	الحادي عشر
			نبذه عن قوانين اللعبة والتركيز على دقة الاداء في اللعب	15د	النشاط التعليمي		

			عمل مباريات بين الطلاب والتركيز على الارسال الامامي والخفي	د15	النشاط التطبيقي	
			راحة العضلات ومراجعة	د5	الخاتمة	
	اسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	د15	الاحماء	الثلاثاء
			مراجعة المهارات والتركيز على الاستقبال والصد	د15	النشاط التعليمي	
			عمل مباريات بين الطلاب	د15	النشاط التطبيقي	
			استعادة الشفاء ومراجعة المهارات	د5	الخاتمة	

	اسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الاحد
			مراجعة المهارات والتركيز على الضربة الرافعة الامامية والخلفية	15د	النشاط التعليمي	
			عمل مباريات بين الطلاب	15د	النشاط التطبيقي	
			راحة العضلات ومراجعة المهارات	5د	الخاتمة	
	اسلوب التقييم الذاتي	الطريقة الكلية	إحماء عام وخاص	15د	الاحماء	الثلاثاء
			مراجعة المهارات والتركيز على الضربة الساحقة الامامية والخلفية	15د	النشاط التعليمي	
			عمل مباريات بين الطلاب	15د	النشاط التطبيقي	
			استعادة الشفاء ومراجعة المهارات	5د	الخاتمة	
			القياس الخامس وهو القياس الاخير للاختبارات المهارية			الخميس

الثاني
عشر

ملحق رقم (2)

الإختبارات المستخدمة في الدراسة

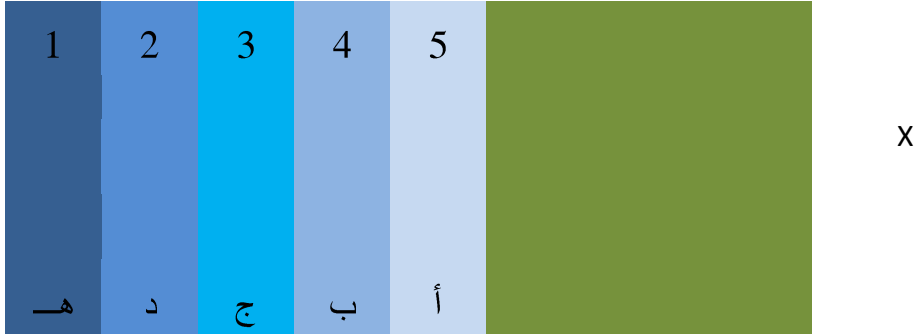
أولاً : اختبار الإرسال الأمامي للمنطقة الأمامية

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإرسال الأمامي.

الأدوات المستخدمة:-

- شريط قياس
- شريط لاصق
- خمس كرات
- طاولة تنس طاولة تقسم الطاولة كما بالرسم إلى (5) مناطق متساوية بعرض الطاولة.



طريقة الأداء:

يقف اللاعب ويقوم بالإرسال الامامي (5) مرات.

احتساب الدرجات:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ا) يحصل على (5) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (4) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (3) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل على (2) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل على (1) نقاط.
- إذا سقطت الكرة خارج الحدود تحتسب (صفر).

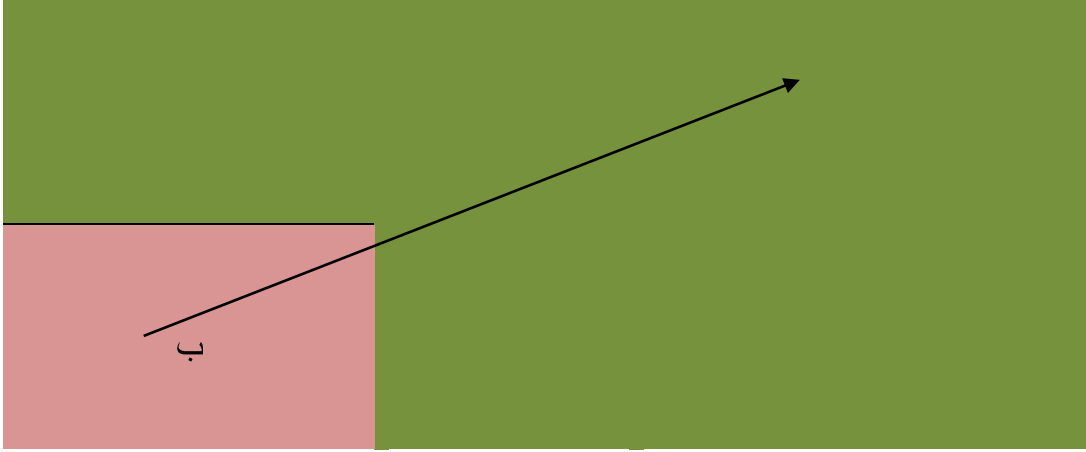
ثانياً : اختبار الدفع الأمامي للجانب الأيمن.

الغرض من الاختبار:

قياس الدفع الأمامي.

الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس
- شريط لاصق
- خمس كرات
- طاولة تنس بحيث تقسم الطاولة الى (4) مناطق متساوية كما بالرسم.



طريقة الأداء:

يقف الحكم (ا) ويقوم بأداء الارسال الى اللاعب الذي يقف عند منتصف الطاولة محاولاً إرجاع الكرة عن طريق الدفع الأمامي للجانب الخلفي يمين المنطقة (ب) عشر مرات متتالية كما هو موضح بالشكل.

التعليمات:

- يجب على المختبر إرجاع الكرة الى المنطقة (ب) بالدفع الامامي.

▪ يتم إرسال الكرة من الحكم الى المختبر في أي جزء من الطاولة وعلى المختبر إرجاعها إلى المنطقة (ب)

احتساب الدرجات:

- يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (10) مرات.
- إذا سقطت الكرة خارج الحدود تحتسب (صفر).

ثالثاً : اختبار الضربة المستقيمة الامامية.

الغرض من الاختبار:

قياس الضربة المستقيمة الأمامية.

الأدوات المستخدمة:

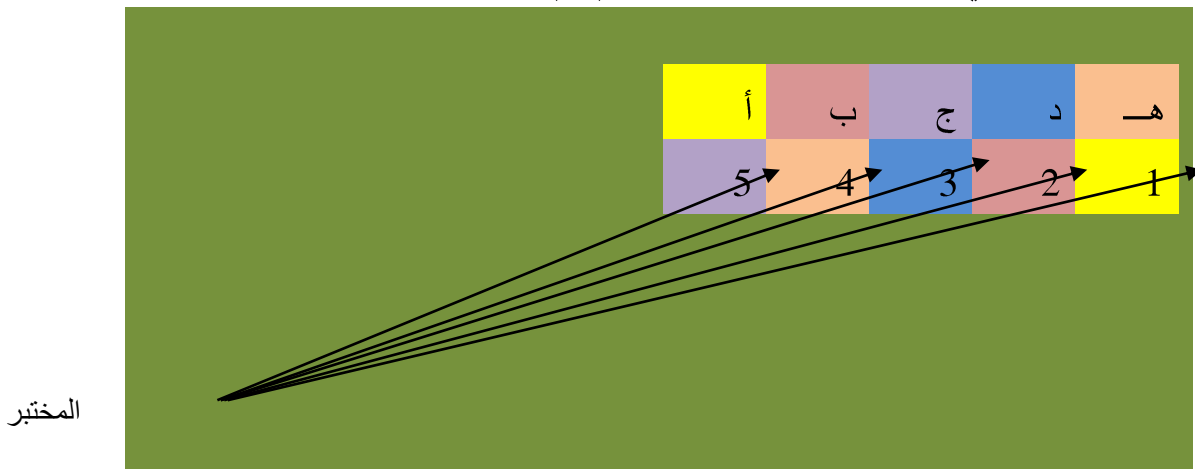
- شريط قياس
- شريط لاصق
- ماكينة نظر الكرات بحيث يقسم النصف الأيمن من ناحية الماكينة الى (5) مناطق متساوية.

طريقة الأداء:

يقف المختبر في النصف الايمن من الطاولة وعند تشغيل الماكينة تقوم الماكينة

بإخراج الكرات وقذفها مباشرة الى المختبر فيقوم المختبر بأداء الضربة المستقيمة

الأمامية في المنطقة المحددة والتكرارات (20) مرة.



احتساب الدرجات:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ا) يحصل على (5) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (4) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (3) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل على (2) نقاط.
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل على (1) نقاط.
- إذا سقطت الكرة خارج الحدود تحتسب (صفر).

رابعاً: اختبار الضربة الساحقة الأمامية للدفع الأمامي.

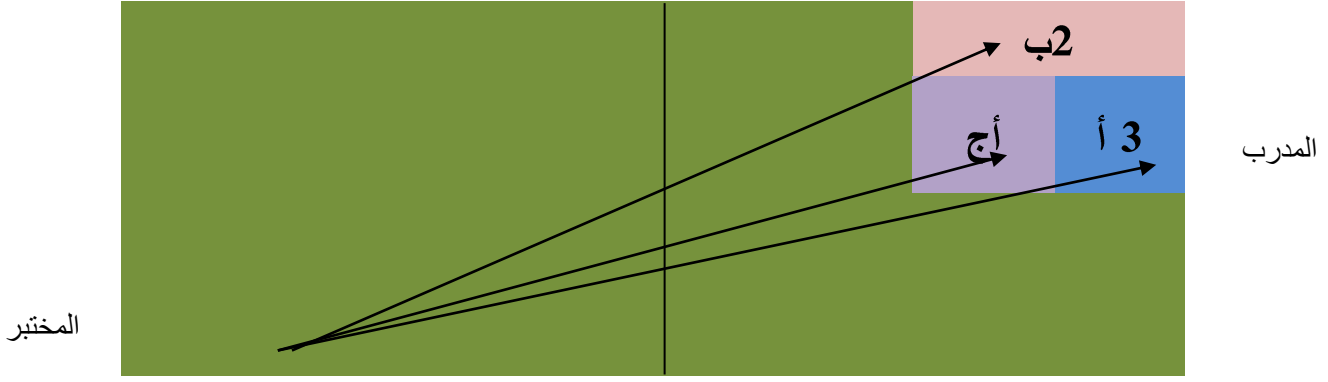
الغرض من الإختبار:

قياس الضربة الساحقة الأمامية.

- شريط قياس
- شريط لاصق
- (20) كرات
- طاولة تنس بحيث يقسم النصف الايمن للمدرب الى (3) اقسام (2 عرض و 1 طول) كما بالرسم.

طريقة الأداء:

- يقوم المدرب بأداء ضربة ارسال مدفوع في النصف الايمن للاعب وجه المضرب الامامي فيقوم المختبر بأداء الدفع الطويل فيقوم اللاعب بأداء الضربة الساحقة الامامية في المنطقة المحددة كما في الشكل.



احتساب الدرجات:

- إذا قام اللاعب بأداء الضربة الساحقة الامامية في المنطقة (ا) يحصل على (3) نقاط.
- إذا قام اللاعب بأداء الضربة الساحقة الامامية في المنطقة (ب) يحصل على (2) نقاط.
- إذا قام اللاعب بأداء الضربة الساحقة الامامية في المنطقة (ج) يحصل على (1) نقاط.
- إذا سقطت الكرة خارج الحدود تحتسب (صفر).

ملحق رقم (3)

الإستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول اختيار الاختبارات للبرنامج التعليمي المقترح

الاخ /ت الاستاذ الدكتور المحترم/ة،،،

تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " اثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير على بعض مهارات كرة الطاولة " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية في كلية التربية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات المهارية، لما عهدنا منك من خبرة و معرفة في هذا المجال، وبين يديك الاختبارات المقترحة.

نرجو من حضرتكم التكرم بقراءة الاختبارات المهارية بعناية وإيداء ملاحظاتكم حول الإختبارات المستخدمة ووضع علامة من(10) لكل اختبار، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات المقترحة كما يرجى ابداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع كامل الاحترام والتقدير

الباحثة

ريم المصري

الاختبارات قبل التحكيم

الرقم	المهارة	الاختبار	المرجع	علامة الاختبار من (10)
1	مهارة الارسال الامامي والخلفي	* اختبار الارسال الامامي للمنطقة الامامية * اختبار سرعة الارسال * اختبار دقة الارسال الامامي	موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة	
2	مهارة الاستقبال والصد	* اختبار قياس القدرة المهارية في التنس * اختبار الضربة المستقيمة الامامية * اختبار الدفع الخلفي لجانب الايسر	تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة	
3	الضربات الخلفية والامامية	* اختبار الدفع الامامي للجانب الايمن * اختبار الدفع الخلفي للجانب الايسر * اختبار الضربة الرافعة الامامية من الدفع الطويل	تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة	
4	مهارة الضربة الساحقة	* اختبار الضربة الساحقة الامامية للدفع الامامي * اختبار الضربة الساحقة الخلفية * اختبار الكتم الامامي للضرب الساحق العام	تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة	

ملحق رقم (4)

الاختبارات التي حصلت على أعلى علامات من قبل المحكمين

وتم اعتمادها للبرنامج التعليمي

الاختبار	المهارة	الرقم
اختبار دقة الإرسال الأمامي	مهارة الإرسال الأمامي والخلفي	1 -
اختبار الضربة المستقيمة الأمامية	مهارة الإستقبال والصد	2 -
اختبار الدفع الأمامي للجانب الأيمن	مهارة الضربات الخلفية والأمامية	3 -
اختبار الضربة الساحقة الأمامية للدفع الأمامي	مهارة الضربة الساحقة	4 -

ملحق رقم (5)

الخطوات التعليمية والفنية لبعض مهارات كرة الطاولة

المهارة الاولى : مسكة المضرب الاوروبية (المصافحة)

هذه القبضة هي الاكثر شعبية في جميع انحاء العالم وهي تمكن اللاعب من القبض على المضرب والتحكم فيه وتسمح بأداء ضربات خلفية متميزة ويطلق عليها (المسكة الاوروبية) وسميت بالمسكة الاوروبية وذلك لاستعمالها وشيوعها بين لاعبي اوروبا أو للتميز بينها وبين المسكة المستخدمة في قارة اسيا وسميت بمسكة المصافحة لأنها تشابه عملية المصافحة باليد بين شخص وآخر وهذه القبضة هي الشائعة في أغلب دول العالم لأنها تساعد اللاعب على استخدام وجهي المضرب وعلى الدفاع والهجوم ويطلق عليها احيانا (القبضة التقليدية) أو (القبضة الغربية).

مسكة المصافحة	الخطوات التعليمية :
	1- القبض على مقبض المضرب بحرية كما في وضع المصافحة.
	2- يستقر أصبع السبابه باستقامه على طرف السطح الخلفي للمضرب والابهام على طرف السطح الامامي للمضرب.
	3- الاصابع الثلاثة المتبقية (الخنصر، البنصر، والوسطى) تلف حول قبضة المضرب وتتجه أطرافها الى رسغ اليد من الداخل. وتتجه أطرافها الى رسغ اليد من الداخل.
	4- تكون زاوية المضرب أقرب الى العمودية مع رسغ اليد الماسكة للمضرب.

المهارة الثانية: حركات القدمين:

تتميز لعبة كرة الطاولة بالسرعة الفائقة أثناء الاداء،ولذلك من الضروري لمن يلعبها أن يتمتع بسرعة عالية في حركة والقدمين بهدف الوصول الى أماكن سقوط الكرة الملعبوبة من المنافس على الطاولة وردها في الوقت المناسب،فكل المهارات وأساليب اللعب التي يحاول اللاعب اكتسابها سوف تكون محدودة الفائدة إذا لم تكن في الوضع المناسب(زايد وسلامة،2007)

تقسم حركات القدمين قسمين هما:

• الخطوات الجانبية:

ويجب أن يجيد لاعب كرة الطاولة التحركات الجانبية السريعة بخفة واتزان من جانب الاخر خلف الطاولة، وتكون الخطوات الجانبية عبارة عن تحرك لمسافات قصيرة بالقدمين ولكن بسرعة عالية واتزان،وتعتمد على نقل القدمين على التوالي،حيث يقوم اللاعب بنقل القدم الاولى حسب اتجاه الحركة ثم يقوم بنقل القدم الاخرى لتلحق بالقدم المتحركة الاولى.

الخطوات الأمامية والخلفية:

وتسمح هذه الخطوات بتغيير مكان اللاعب من حيث قربة او بعدة عن الحافة النهائية للطاولة وفقا لما يتطلبه وقوف اللاعب حسب سرعة واتجاه الكره وتتشابه ايضا مع الخطوات الجانبية من حيث عملية نقل القدمين الامام والخلف.

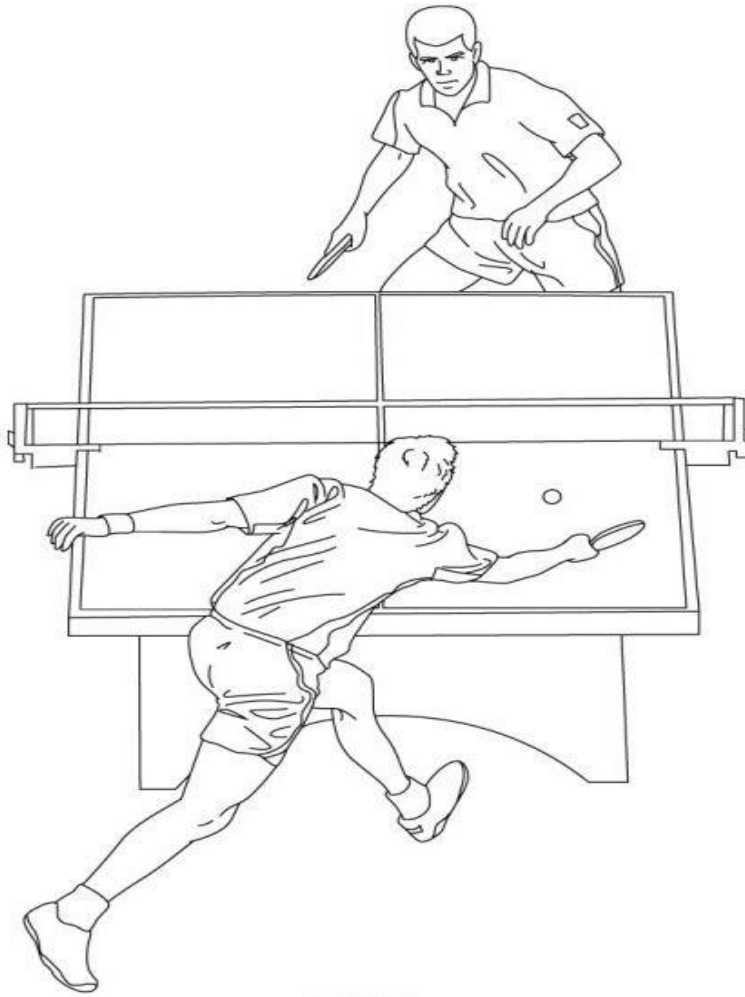
المهارة الثالثة: ضربات الصد الأمامية والخلفية:

يعتبر الصد من الضربات التي تستخدم في رد الضربات المستقيمة القويه، وضربات الصد من الضربات الدفاعية الاساسية في لعبة كرة الطاولة، ومن الضربات السهل تعلمها وخاصة للمبتدئين والناشئين، وتتشابه النواحي الفنية لضربات الصد الامامية والخلفية مع

النواحي الفنية للضربات الرافعة تماماً يتم محاولة امتصاص القوة من الكرة

القادمة من المنافس وإعادة الكرة الى نصف الطاولة الاخر دون متابعة اليد للامام.

وعادة ما يستخدم اللاعب الضربات الهجومية كلما اتاحت الفرصة له، وفي حالة بدء اللاعب المنافس باستخدام الضربات الهجومية لا بد ان يمتلك اللاعب المدافع القدرة على رد الكرات وذلك من خلال استخدام ضربات الصد الامامية والخلفية، كي يستطيع اللاعب مجاراة اللاعب المنافس المهاجم وبالتالي انتظار الفرصة المناسبة لبدء عملية الهجوم على اللاعب المنافس، وطبعاً ذلك يتطلب صد الكرات الهجومية او لا وعدم خسارة النقطة من خلال ضربات الصد حتى تأتي فرصة الهجوم كما ذكرت سابقاً.



TTPFB.NET

الخطوات الفنية لضربات الصد

 	<p>اولاً : مرحلة الاستعداد:</p> <p>لتحرك الى المكان المناسب مع الوقوف وقفة الاستعداد.</p> <p>2- اغلاق زاوية المضرب في مواجهة</p> <p>3- الكرات الهجومية ويكون المضرب</p> <p>4- مواجهها للمنافس والاسفل قليلا.</p> <p>تتجه قمة المضرب لاعلى قليلا.</p>
---	--

ثانياً مرحلة ضرب الكرة:

- 1- لإنجاح صد الكرة لا بد من تقدير دوران الكرة وسرعتها.
- 2- لمس الكرة مباشرة بمجرد ارتدادها من سطح الطاولة.
- 3- ملامسة الكرة من منتصف المضرب.
- 4- تحريك المضرب للامام قليلا في لحظة
- 5- ملامسة الكرة لسطح المضرب.
- 6- تكون ملامسة الكرة من الخلف والأعلى.



ثالثاً مرحلة متابعة الكرة:

- 1- تكون المتابعة قصيرة بحيث يتحرك المضرب للامام قليلا.
- 2- العودة الى وضع الاستعداد مرة اخرى. وقفة الاستعداد (الاستقبال والصد)



الخطوات التعليمية لوقف الاستعداد

- يقف اللاعب ووقف الاستعداد ويقوم المدرب بملاحظة الاخطاء وتصحيحها.
- يتحرك اللاعب حسب اشارة المدرب بخطوات جانبية لليمين واليسار.

الخطوات الفنية لوقف الاستعداد

	<p>الخطوات الفنية:</p> <p>1- يقف اللاعب مواجه للطاولة وللمنافس ويكون وضع الراس مستقيما والنظر الامام.</p>
	<p>2- يكون اتساع القدمين باتساع الصدر أو الحوض أو أكثر قليلا او حسب راحة اللاعب نفسه.</p> <p>3- تكون القدمين بجانب بعضهما البعض مع تقدم القدم اليسرى قليلا الامام.</p> <p>4- يكون هناك انثناء في الركبتين وميل للجذع الامام والأسفل.</p> <p>5- يكون مركز ثقل الجسم مندفع الامام قليلا والوقوف على طرف القدمين.</p> <p>6- تكون احد الذراعين هي الذراع الماسكة للمضرب، والذراع اخرى بجانب الجسم للمحافظة على التوازن.</p>

الخطوات الفنية للضربة الرافعة الامامية :

1. يكون اللاعب في وضع وقفة الاستعداد.
2. تكون اليد الماسكة للمضرب مثنية في زاوية تقريبا (90) درجة من مفصل المرفق.
3. تكون اليد الأخرى بجانب الجسم تماما وفي حالة انثناء ايضا لتحافظ على توازن الجسم اثناء اداء الحركات.
4. يقوم اللاعب بمرجحة اليد الضاربة للخلف، مع دوران في الجذع ودوران بسيط بالأقدام على رؤوس الاصابع.
5. تضرب الكرة في اعلى ارتفاع لها على الطاولة ومن منتصف المضرب.
6. يقوم اللاعب بمتابعة الضرب بالحركة الى الامام والجانب الى ان تصل اليد الضاربة الى خط منتصف الجسم وتقريبا في مستوى الكتفين او اقل بقليل.

الخطوات التعليمية المستخدمة في تعليم مهارة الضربة الرافعة الامامية:

- 1- يقف اللاعب وقفة الاستعداد ويقوم بأداء المهارة بدون وجود كره.
- 2- يتم تجهيز كرة بربطها وتعليقها في السقف او أي مكان عالي ويقوم اللاعب بضرب الكرة ضربة رافعة أمامية ويكرر ذلك كلما عادت اليه الكرة.
- 3- يقوم اللاعب بأداء المهارة على الطاولة مع المدرب او احد زملاء لمرة واحدة فقط.
- 4- يقوم اللاعب بأداء المهارة مع المدرب مع الحرص على تأدية اكبر عدد ممكن من لضربات الناجحة.
- 5- يقوم المدرب بإعطاء اللاعب عدد من الكرات المنفصلة، وفي كل مره يقوم اللاعب بضرب الكرة ضربة رافعة امامية.
- 6- يقوم اللاعب بأداء المهارة مع الزميل مع الاستمرارية في الاداء.
- 7- يقوم اللاعب بأداء المهارة بضرب الكرة على طاولة مغلقة نصف اغلاق (تنتهي الطاولة من المنتصف ويقوم اللاعب بأداء المهارة على الجزء المواجه له مباشرة على شكل حائط) ويكرر الاداء.



الضربات الرافعة الخلفية:

تعتبر الضربات الرافعة الخلفية ايضا من المهارات الاساسية في لعبة كرة الطاولة، ويتم بانتقال اللاعب من وقفة الاستعداد الى القيام بعملية ضرب الكرة بالجهة الخلفية من المضرب وتعتبر هذه الضربات هي مفتاح اللعب ومن المهارات الاساسية التي يبدأ الناشئين والمبتدئين في لعبة كرة الطاولة بتعلمها بعد تعلم الضربات الرافعة الامامية مباشرة.

الخطوات الفنية للضربة الرافعة الخلفية:

1. يكون اللاعب في وضع وقفة الاستعداد.
2. تكون اليد الماسكة للمضرب مثنية في زاوية تقريبا (90) درجة من مفصل المرفق.
3. تكون اليد الاخرى بجانب الجسم تماما وفي حالة انثناء ايضا لتحافظ على توازن الجسم اثناء اداء الحركات.
4. يقوم اللاعب بمرجحة اليد الضاربة للخلف، مع دوران في الجذع ودوران بسيط بالاقدام على رؤوس الاصابع.
5. تضرب الكرة في اعلى ارتفاع لها على الطاولة ومن منتصف المضرب.
6. يقوم اللاعب بمتابعة الضرب بالحركة الى الامام والجانب الى ان تصل اليد الضاربة الى خط منتصف الجسم وتقريبا في مستوى الكتفين او اقل بقليل.

الخطوات التعليمية للضربة الرافعة الخلفية:

- 1- يقف اللاعب وقفة الاستعداد ويقوم بأداء المهارة بدون وجود كرة.
- 2- يتم تجهيز كرة بربطها بخيط وتعليقها في السقف او أي مكان عالي، ويقوم اللاعب بضرب الكرة ضربة رافعة امامية، ويكرر ذلك كلما عادت الكرة الية.
- 3- يقوم اللاعب بأداء المهارة على الطاولة مع المدرب او احد الزملاء لمرة واحدة فقط.
- 4- يقوم بأداء المهارة مع المدرب بتكرار المهارة اكثر من مرة.
- 5- يقوم اللاعب بأداء المهارة مع المدرب مع الحرص على تأدية اكبر عدد ممكن من الضربات الناجحة.
- 6- يقوم المدرب بإعطاء اللاعب عدد من الكرات المنفصلة، وفي كل مرة يقوم اللاعب بضرب الكرة ضربة رافعة امامية.
- 7- يقوم اللاعب بأداء المهارة مع الزميل مع الاستمرارية في الاداء.
- 8- يقوم اللاعب بأداء المهارة بضرب الكرة على طاولة مغلقة نصف اغلاق (تثنى الطاولة من المنتصف ويقوم اللاعب بأداء المهارة على الجزء المواجه له مباشرة على شكل حائط) ويكرر الاداء.



الإرسال:

تبدأ مباراة كرة الطاولة بأداء ضربة الإرسال وهناك أربعة أنواع الإرسال ينبغي على اللاعب

تعلمها وإتقانها منذ البداية في اللعب وهي:

1- الإرسال الامامي بالدوران العلوي.

2- الإرسال الخلفي بالدوران العلوي.

3- الإرسال الامامي بالدوران الخلفي.

4- الإرسال الخلفي بالدوران الخلفي.

الخطوات الفنية الإرسال:

أولا مرحلة الاستعداد:

1- يكون المضرب عاموديا على الارض.

2- يكون الرسغ غير متصلب وممتدا الاسف.

3- تكون الذراع مسترخية.

ثانيا مرحلة ضرب الكرة:

أ- مرحلة المرجحة الخلفية للذراع:

1- سحب المضرب للخلف مسافة (30)سم تقريبا.

2- قذف الكرة لأعلى ومتابعتها بالنظر.

ب- مرحلة المرجحة الامامية للذراع:

1- تحريك المضرب للامام.

2- ضرب الكرة من الخلف ولأعلى للحصول على المزيد من الدوران العلوي.

3- لمس الكرة بالمضرب بشكل احتكاكي سريع للحصول على السرعة.

ثالثا مرحلة المتابعة:

1- تكون المتابعة بشكل طبيعي للامام.

2- تتم حركة المتابعة لأعلى قليلا عند الرغبة في زيادة الدوران العلوي.

3- تتم حركة الذراع في المتابعة في شكل مستقيم للامام عند الرغبة في زيادة السرعة للإرسال.



رابعاً : الضربات الهجومية :

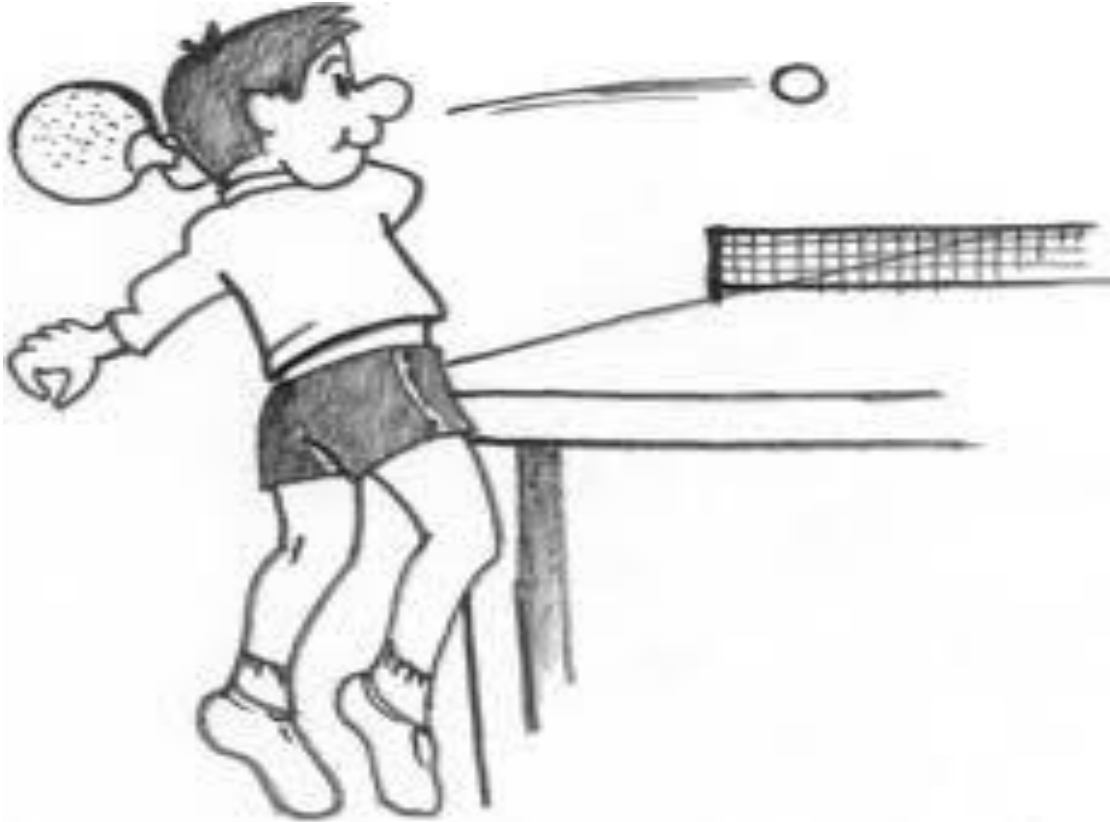
أولاً : الضربة الساحقة الامامية:

الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة :

- 1- تؤدي هذه المهارة من الضربات الرافعة الامامية.
- 2- ارجحة المضرب تكون افقية تقريبا.
- 3- حركة المضرب تكون خلف الكرة مباشرة،اذ ان السرعة والقوة اساس هذه الضربة.
- 4- يتخذ الطالب موقعة اتجاه الجانب الايسر للطاولة قليلا.
- 5- يقوم الجذع بحركة تكميلية مع اتجاه حرة المضرب الاكساب الضربة المزيد من القوة والسرعة.

الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة الامامية:

- 1- عند اداء الضربة الساحقة بصدر المضرب (الضربة الامامية) يستحسن ان يتخذ الطالب مكانه اتجاه الجانب الايسر للطاولة قليلا.
- 2- يقوم الجذع بحركة تكميلية مع اتجاه حركة المضرب لإكساب الضربة المزيد من القوة مع مراعاة سرعة العودة لوضع الاستعداد خوفا من استطاعة المنافس ارجاع الكرة بنجاح.
- 3- يجب على الطالب مراقبة منافسة عند محاولته ارجاع الكرة لإمكانية الحكم عما اذا ان الفشل في اداء مثل هذه الضربات غالبا ما يرجع الى عدم توقع نوع الضربة.
- 4- الثقة والتوقيت الصحيح وانتهاز الفرص من اهم المميزات المطلوبة للنجاح في اداء هذه الضربة.
- 5- ان اضمن الكرات التي يمكن ارجاعها باستخدام الضربة الساحقة هي تلك الكرات المرتدة من منتصف الملعب، والأقرب الى الشبكة وعلى ارتفاع حوالي (35) سم من سطح الطاولة تقريبا.



ملحق رقم (6)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان عملهم
-1	د. بدر رفعت	أستاذ مساعد	كرة سلة	جامعة النجاح الوطنية
-2	د.قيس نعيرات	أستاذ مساعد	العلاج الطبيعي والإصابات	جامعة النجاح الوطنية
-3	د. محمود الأطرش	أستاذ مساعد	علم نفس رياضي (كرة قدم)	جامعة النجاح الوطنية
-4	د. راغدة مفلح	أستاذ مساعد	أساليب تدريس تربية رياضية	جامعة النجاح الوطنية
-5	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي (سباحة)	جامعة فلسطين التقنية
-6	د. ثابت شتوي	أستاذ مساعد	لياقة بدنية	جامعة فلسطين التقنية
-7	د. عبد السلام حمارشة	أستاذ مساعد	فسيولوجي رياضي	جامعة القدس (أبو ديس)
-8	د. مؤيد شناعة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة القدس (أبو ديس)

An-Najah National University
Faculty of Graduate studies

**The Effect of Proposed Learning Program on
the Curve of Change for Some Technical Ping -
Pong Skills Amongst Physical Education Students**
An-Najah National University

By
Reem mouhammed Ibrahim Masri

Supervisor
Prof. Imad Salah Abdel-Haq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies An-Najah National University in Nablus-Palestine**
2015

**The Effect of Proposed Learning Program on the Curve of Change for
Some Technical Ping - Pong Skills Amongst Physical Education
Students An-Najah National University**

**By
Reem mouhammed Ibrahim Masri
Supervisor
Prof. Imad Salah Abdel-Haq**

Abstract

The purpose of this study was to identify the effect of proposed learning program on The effect of Proposed learning Program on the curve of change for some Technical Ping - Pong Skills Amongst Physical Education Students An-Najah National University.

To accomplish that purpose conducted the study on a sample of (26) male and female students from the sports faculty who was assigned the ping-pong course, This proposed skills educational program was accomplished variety of testing skills on every three weeks, and after finishing all the program and collecting all the data, it was used the (spss) program to statistical analysis to analysis all the data with using analysis of variance of repeated measurements percentage of the variables the mathematical average and Wilks Lambda test.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level of significant ($0.05\alpha=$) in all measures between the last measure (fifth) and the other measurements to the benefit of the last measure, that means the educational program was used crying appositve and valuable affect to improve all the skills ability on the studies variables.

Also the results shown that the percentage of the changing on the skills variables for the male students are :variables for accuracy of forward service (423,6)%,variable for forehand drive (60)%, variable for forehand push to right side (151.5)%,variable forehand push stroke (306.5)%.

And the percentage of the changing on the skills variables for the female students are: variables for accuracy of forward service (468.8)%, variable for forehand drive (122.5)%,variable for forehand push to right side (236.2)%,variable forehand push stroke (306.5)%.

Based on the finding of the study the researcher recommended generalization the results of the ping-pong study in the faculties and departments of physical education in the Palestinian universities to take advantage of them.