

" تأثير استخدام الاسلوب الثابت والمتغير على مستوى أداء بعض مهارات هوكي

الميدان لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية "

أ.م.د/ ماجده فتحى شعله

كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

- المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت نهايات القرن العشرين ثورة كبيرة في مختلف مجالات الحياة، حيث تم التحول من الاهتمام بالزراعة والصناعة، الى التطور بثورة العلوم والتكنولوجيا والعملية التعليمية بمختلف جوانبها، وكان من اسباب هذه الثورة توفر المعلومات والمعرفة والتي مكنت الانسان من فرض سيطرته على الطبيعة إلى حد أصبح عامل التطور المعرفي أكثر تأثيراً في الحياة من بين العوامل الأخرى، وأصبح التطور المستمر في عمليتي التعليم والتدريب من سمات عصرنا الحالي بحيث أصبح المقياس للتقدم الحضاري عند الشعوب.

ويعتبر التعليم من أهم المظاهر والسمات التي تلعب دوراً كبيراً في تقدم الشعوب فهو يؤثر تأثيراً ايجابياً في تنشئة الأجيال الجديدة علي أسس علمية متطورة وحديثة ويقاس هذا التقدم بمدى معرفة هذه الشعوب بطرق ووسائل وأساليب ونظريات طرق التدريس والتعلم الحديث. (٢ : ٩٨)

ويرى "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠٠م) أن الهدف الرئيسي للعملية التعليمية هو الوصول إلى إتقان المتعلم للأداء الفني من خلال الاقتصاد في الجهد، وتقليل الأخطاء واختصار زمن الأداء ويتحقق ذلك من خلال قدرة المعلم على شرح فنيات الأداء بطرق مناسبة تساهم في تكوين البرنامج الحركي لدى المتعلم وتطويره والتي ينتج عنها اشتراك المتعلم بإيجابية حتى يصل إلى إتقان الأداء. (١ : ٧)

وتعد أساليب التعليم التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور هام في نماء المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية ولا يوجد أسلوب واحد يمكن اعتباره الأفضل، ولكن تتوقف نسبة الاعتماد علي أسلوب ما علي نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم وقد أشارت "عفاف عبد الكريم" (١٩٩٨م) الي أن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الحديث باستمرار ويعرف كثير من مراحل وأساليب التعليم المباشرة وغير مباشرة وأنه من خلال التعليم يجب أن يكون موقف المتعلم ايجابيا وليس سلبيًا ونشطا فعلا لا مستقبلا لكل ما يلقي اليه. (٩ : ١٩٧)

والاسلوب الثابت والمتغير من أساليب التعلم الحديثة المستخدمة في تعلم المهارات من خلال تقديمها مفردات متنوعة للعملية التعليمية على أساس التدرج في تعلم المهارات الحركية، ويعد التمرين ذا أهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، ويعرف التمرين الثابت بأنه أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو ارتفاع أو اتجاه، واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم الي متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، أما التمرين المتغير فإنه تقنيته تعليمية تهدف الي التنوع أو التعبير بالأشكال المهارية، كما يعرف بأنه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم الي عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة، ويتم التدريب فيها على اكبر عدد من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الي التمرين على عدد من العناصر التي تؤثر في مهارة واحدة وعلى عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات. (١٥ : ١١٧)

وتعد رياضة الهوكي من الرياضات الجماعية التي اصبح لها مكانة متميزة مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، فهي تمارس بين فريقين متنافسين حيث ينحصر هدف كل فريق منهما في غرضين اساسيين هما غرض هجومي الهدف منه تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المنافس جلال زمن المباراة وغرض دفاعي بهدف منع الفريق المهاجم من احراز الاهداف، ولكي يتحقق الغرضان يقوم اللاعبون باستخدام العديد من المهارات الحركية الاساسية وما يصاحبها من حركات للذراعين والقدمين مستخدماً المضرب والكرة والتي تصاغ في أشكال متباينة من الخطط الهجومية والدفاعية من اجل تحقيق الهدف المنشود وهو الاداء بمستوي جيد على الاقل. (١٨ : ٣٣)

ويذكر "ايمن عبد الفتاح الباسطي ومحمد أحمد عبد الله" (٢٠٠٥م) ان الوصول باللاعب للمستويات الرياضية العليا يتطلب اتقانه للمهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي، والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها، وتعتبر الضربات المختلفة المتمثلة في دفع الكرة - نظر الكرة - ضرب الكرة - غرف الكرة بوجه المضرب المسطح والوجه المعكوس، والتقدم بالكرة (دفع - درجة - محاورة) من اهم المهارات الأساسية في الهوكي نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة. (٣ : ٧)

ولعبة هوكي الميدان من الالعاب التي تتسم بقلة ممارستها على مستوى الجامعة وبصفة خاصة طلاب الكليات النظرية، بالإضافة الي مميزاتها ومتطلباتها البدنية والعقلية كما ان اختلاف مهاراتها واداء حركاتها التي تتطلب الدقة والسرعة يزيد من صعوبة تعلمها، ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مقرر هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة (تخصص العاب المضرب) بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، فقد لاحظت ضعف مستوى أداء طلاب الفرقة الثالثة بالكلية للمهارات

المقررة عليهم، وارجعت الباحثة ذلك إلى صعوبة تعليم مهارات هوكي الميدان لما تحتاجه هذه الرياضة من توافق جيد وتآزر وتسلسل حركي متقن في الأداء مما يتطلب في عملية تعليمها بذل جهد كبير، بالإضافة إلى إستخدام أسلوب التعلم بالأمر في التدريس، والذي يعتمد على مصدر واحد للمعرفة، وهو الشرح اللفظي الذي يتبعه عرض للنموذج من المعلمة دون أدنى مشاركة فعلية من الطالب في الموقف التعليمي، كذلك قد لا يتابع بعض الطلاب الشرح أو يجدون صعوبة في فهم ما يطلب منهم، كما أن هناك من لا يستطيع رؤية النموذج بدقة وبوضوح.

وهنا يشير "مصطفى السايح" (٢٠٠٤م) أنه في نطاق العملية التعليمية هناك العديد من المشكلات ومن بينها صعوبة عملية التعليم والتعلم للطلاب، والتي تعزى إلى ازدياد أعداد المتعلمين وإلى استخدام الطرق التقليدية في التدريس بما يؤدي إلى أن تتم العملية التعليمية في وقت أطول وبجهد أكبر وقد لا تتحقق النتيجة المرجوة. (١٤ : ٢٦٩)

ومن منطلق استخدام الاسلوب الثابت والمتغير في مجال تعلم المهارات الحركية المختلفة فقد اكدت الكثير من نتائج البحوث والدراسات ومنها دراسة "حسن العوران" (٢٠١٩م) (٤)، ودراسة "رشا قيدير عبد الحميد وحسين احمد حمزة" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "عبد الرازق كاظم الزبيدي وعادل جبار سعيد" (٢٠١٦م) (٨)، ودراسة "توفل فاضل رشيد وعمر ناطق عبد القادر" (٢٠١٤م) (١٦)، على فاعلية الاسلوب الثابت والمتغير في تعلم جوانب المهارات الاساسية المختلفة، وهذا ما دفع الباحثة لاستخدام الاسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارات هوكي الميدان لما أثبتته من فاعلية في عملية التعلم.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على مدى فاعلية استخدام نموذج الاسلوب الثابت والمتغير في العملية التعليمية إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحثة وقراءتها النظرية لم تتطرق إلى استخدام الاسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارات هوكي الميدان، ومن هنا إنبثقت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير استخدام الاسلوب الثابت والمتغير على مستوى أداء بعض مهارات هوكي الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (تخصص العاب مضرب).

#### - هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الاسلوب الثابت والمتغير على مستوى أداء بعض مهارات هوكي الميدان لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

## - فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة الاسلوب الثابت علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة الاسلوب (الثابت والمتغير) علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسط القياسات البعدية بين مجموعات البحث الثلاثة (الثابت - المتغير - الثابت والمتغير) في تعلم بعض هوكي الميدان ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة.

## - مصطلحات البحث:

## ١- الأسلوب الثابت:

هو "التكرارات المتعاقبة للأداء وتنفيذ ثابت، إذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية". (١٧ : ٢٠٢)

## ٢- الاسلوب المتغير:

هو "أداء سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى متغيرات عدة في آن واحد خلال الممارسة الواحدة". (١٩ : ٨٣)

## - الدراسات السابقة:

١- أجرى "حسن العوران واخرون" (٢٠١٩م) دراسة بعنوان "أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) طالب من طلاب مساق سباحة (٣) تخصص تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: أن للبرنامج التعليمي أثراً إيجابياً باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحات الفردي المتنوع التالة:

(سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر) وزمن سباحة (١٠٠م) فردي المتنوع، والحالات البدنية التالية: (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والحالة البدنية الكلية). (٤)

٢- أجرى "عبد الرزاق كاظم الزبيدي وعادل جبار سعيد" (٢٠١٦م) دراسة بعنوان "تأثير استخدام توقيتات مختلفة للتغذية الراجعة لجدولة التمرين الثابت والمتغير على وفق أسلوب التعلم الاتقاني لتعلم مهارة القفز (فتحاً) على جهاز المهر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام توقيتات مختلفة للتغذية الراجعة لجدولة التمرين الثابت والمتغير على وفق أسلوب التعلم الاتقاني لتعلم مهارة القفز (فتحاً) على جهاز المهر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) تلميذ مقسمين الى اربع شعب، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: ان استخدام كل من التغذية الراجعة الفكرية كالتغذية الراجعة المؤجلة لجدولة التمرين الثابت والمتغير على وفق أسلوب التعلم الاتقاني قد اظهر اثرا ايجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني للرجال قيد البحث جميعها في الاختبارات القبلية والبعدية. (٨)

٣- أجرى "عماد محمد سيد" (٢٠١٦م) دراسة بعنوان "تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٥) لاعب اكااديمية كرة السلة بنادي الصيد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: البرنامج التعليمي باستخدام اشكال اسلوب جدولة الممارسة (الثابت - المتغير - الثابت المتغير) له تأثير ايجابي على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة. (١٠)

٤- أجرى "راضي ومحمد Radi & Mohammad" (٢٠١٥م) دراسة بعنوان "استخدام التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير وتأثيره في تعلم مهارة الخداع في كرة اليد"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير وتأثيره في تعلم مهارة الخداع في كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية (١٢) طالب تعلموا بالأسلوب الثابت، والمجموعة الثانية تجريبية تعلموا بالأسلوب المتغير (١٢) طالب، والمجموعة الثالثة ضابطة (١٢) طالب، واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: تفوق واضح ولصالح أسلوب التعلم التعاوني بالتمرين المتغير إذ أظهر

أنه أكثر الأساليب فاعلية في تطوير الخداع بكرة اليد يليه أسلوب التعلم التعاوني بالتمرين الثابت.  
(٢٣)

٥- أجرى "زيتو وآخرون **Zetou et al**" (٢٠١٤م) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التمرين المتغير والثابت على مستوى أداء وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التمرين المتغير والثابت على مستوى أداء وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٩) طفل تراوحت أعمارهم من (١٠-١٢ سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الأولى تجريبية تعلمت بأسلوب جدولة التمرين المتغير عددهم (٢٠) طفل، والمجموعة التجريبية الثانية تعلمت بأسلوب جدولة التمرين الثابت وعددهم (١٩) طفل، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: أفضلية جدولة التمرين بالأسلوب المتغير عند القياس المتكرر للمهارة.  
(٢١)

٦- أجرى "توفل فاضل رشيد وعمر ناطق عبد القادر" (٢٠١٤م) دراسة بعنوان "أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة"، واستهدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذ قسموا الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٥) تلميذ لكل مجموعة، واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: إن أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع وأسلوب جدولة التمرين المتغير الموزع كان لهما تأثير فعال وإيجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة المصغرة قيد الدراسة ولكن بدرجات مختلفة. (١٦)

٧- أجرى "افسن برك **Afsane purak et al**" (٢٠١٢م) دراسة بعنوان "اثر التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير والزيادة المنتظمة على الاحتفاظ وانتقال اثر التعلم على انواع مختلفة من التمرير بكرة السلة"، واستهدفت الدراسة التعرف اثر التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير والزيادة المنتظمة على الاحتفاظ وانتقال اثر التعلم على انواع مختلفة من التمرير بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٤٥) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج عدم وجود فروق بين المجموعات في الاكتساب المهارى لأنواع التمرير، بينما كانت هناك فروق لصالح

مجموعة الزيادة المنتظمة للتدريب في استرجاع وانتقال اثر التعلم في انواع التمير بكرة السلة. (٢٠)

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف البرنامج التعليمي وكذلك تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير، بالإضافة إلى اختيار أدوات جمع البيانات سواء بدنية، مهارية، وتحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التعليمية وزمن كل وحدة، وكذلك أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث المائل، كما استفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج.

#### - إجراءات البحث:

##### ١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

##### ٢- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثالثة تخصص هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية في الترم الاول للعام الجامعي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) والبالغ عددهم (٥١) طالب، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٥١) طالب، حيث قامت الباحثة باستبعاد (١٢) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك اصبحت عينة البحث الاساسية (٣٩) طالب قسمت الى ثلاث مجموعات، مجموعة التجريبية الاولى قوامها (١٣) طالب واتبع معهم الاسلوب الثابت، والمجموعة التجريبية الثانية قوامها (١٣) طالب واتبع معهم الاسلوب المتغير، والمجموعة التجريبية الثالثة قوامها (١٣) طالب واتبع معهم اسلوب (الثابت والمتغير)، وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث:

#### جدول (١)

##### تصنيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية الثالثة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		العينة الكلية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٣.٥٣ %	١٢	٢٥.٤٩ %	١٣	٢٥.٤٩ %	١٣	٢٥.٤٩ %	١٣	١٠٠ %	٥١	١٠٠ %	٥١

أ- اعتدالية توزيع العينة:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية توزيع العينة بين أفراد العينة، وجدول (٢) يوضح ذلك

### جدول (٢)

ن = ٥١

### اعتدالية توزيع العينة في جميع المتغيرات

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٢٧	٠.١٢	٢٠.٣٠	٠.٧٥-	
الطول	سم	١٧٣.٢٢	٢.١٨	١٧٣.٠	٠.٣٠	
الوزن	كجم	٧٢.١٠	١.٣٠	٧٢.٠٠	٠.٢٣	
الذكاء العالي	درجة	٤٢.٧٨	٢.٤٣	٤٢.٠٠	٠.٩٦	
السرعة الانتقالية	ثانية	٦.٤٩	٠.٩٠	٧.٠٠	١.٧٠-	
الرشاقة	درجة	١٩.٠٨	٠.٨٢	١٩.٠٠	٠.٢٩	
القدرة العضلية	سم	١٦٢.٨٢	١.٧٩	١٦٣.٠٠	٠.٣٠-	
التحمل	كم/ث	٣.٨٦	٠.٦٩	٤.٠٠	٠.٦١-	
القوة العضلية	كجم	٢٣.١٤	١.٧٧	٢٣.٠٠	٠.٢٤	
المرونة	درجة	١٦.٢٥	١.٤٥	١٦.٠٠	٠.٥٢	
سرعة مهارة دفع الكرة	ثانية	٤١.١٦	١.٤٣	٤١.٠٠	٠.٣٤	
دقة مهارة دفع الكرة	عدد	١.٥٣	١.٠١	١.٠٠	١.٥٧	
قوة مهارة دفع الكرة	سم	١١.٧٥	١.٢٦	١٢.٠٠	٠.٦٠-	
سرعة مهارة ضرب الكرة	ثانية	٤٢.٨٠	١.٥٠	٤٣.٠٠	٠.٤٠-	
دقة مهارة ضرب الكرة	عدد	٧.٧٦	٠.٩٧	٨.٠٠	٠.٧٤-	
قوة مهارة ضرب الكرة	سم	١٢٢.٨٦	١.٨٤	١٢٣.٠٠	٠.٢٣-	

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو - القدرات البدنية - مهارات هوكي الميدان) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١.٧٠، ١.٥٧)، أي أنها انحصرت ما بين (±٣) الامر الذي يشير الي اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

ب- تكافؤ أفراد العينة:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.



## جدول (٣)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية -

التجريبية الثالثة) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية ن=١٣

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات حرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات البدنية والمهارية
١.٥٦	١.٢٦ ٠.٨١	٢ ٣٦	٢.٥١ ٢٩.٠٧	بين المجموعات داخل المجموعات	السرعة الانتقالية
٠.١٣	٠.٠٨ ٠.٦٤	٢ ٣٦	٠.١٥ ٢٢.٩٢	بين المجموعات داخل المجموعات	الرشاقة
٠.٠٥	٠.١٨ ٣.٣٢	٢ ٣٦	٠.٣٦ ١١٩.٣٨	بين المجموعات داخل المجموعات	القدرة العضلية
٠.١٥	٠.٠٨ ٠.٥٣	٢ ٣٦	٠.١٥ ١٨.٩٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التحمل
٠.٢٤	٠.٨٠ ٣.٣٦	٢ ٣٦	١.٥٩ ١٢١.٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية
٠.١٤	٠.٣١ ٢.١٨	٢ ٣٦	٠.٦٢ ٧٨.٦٢	بين المجموعات داخل المجموعات	المرونة
٠.٠٤	٠.٠٨ ٢.١٩	٢ ٣٦	٠.١٥ ٧٨.٩٢	بين المجموعات داخل المجموعات	سرعة مهارة دفع الكرة
٠.٠٦	٠.٠٨ ١.٣٦	٢ ٣٦	٠.١٥ ٤٩.٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات	دقة مهارة دفع الكرة
٠.٥٩	٠.٩٢ ١.٥٧	٢ ٣٦	١.٨٥ ٥٦.٤٦	بين المجموعات داخل المجموعات	قوة مهارة دفع الكرة
٠.٧٨	١.٧٢ ٢.٢١	٢ ٣٦	٢.٤٤ ٧٩.٥٤	بين المجموعات داخل المجموعات	سرعة مهارة ضرب الكرة
٠.٥٧	٠.٥٤ ٠.٩٤	٢ ٣٦	١.٠٨ ٣٣.٨٥	بين المجموعات داخل المجموعات	دقة مهارة ضرب الكرة
٠.٠٢	٠.٠٨ ٣.٨٠	٢ ٣٦	٠.١٥ ١٣٦.٧٧	بين المجموعات داخل المجموعات	قوة مهارة ضرب الكرة

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى عند ٠.٠٥ = ٣.٢٥٩

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية - التجريبية الثالثة) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى تكافؤ هذه المجموعات في هذه الاختبارات.

- وسائل وادوات جمع البيانات:

١- ادوات جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch.

٢- وسائل جمع البيانات:

أولاً: قياس معدلات النمو:

وتشمل (السن ويقاس بالسنة - الطول ويقاس بالسنتيمتر - الوزن ويقاس بالكيلوجرام)

ثانياً: اختبار القدرات العقلية (الذكاء):

استخدمت الباحثة اختبار الذكاء العالي إعداد "السيد محمد خيرى" (١٩٨٩م) ملحق (٢) وهو اختبار يهدف الى قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء)، وهو صالح للتطبيق على الجنسين، ولجميع الاعمار السنية وبخاصة المرحلة الجامعية، وزمن تطبيق هذا الاختبار (٣٠) دقيقة.

ثالثاً: القدرات البدنية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت القدرات البدنية التي لها الأولوية في رياضة هوكي الميدان والاختبارات التي تقيسها، وقامت الباحثة بوضعها في استمارة ملحق (٣) وتم عرضها على الخبراء في مجال العاب المضرب ملحق (١)، وقد أسفر ذلك عن القدرات والاختبارات التالية:

- اختبار عدو ٣٠م من بدء عال
- اختبار الجري المتعرج لفليشمان
- اختبار الوثب الطويل من الثبات
- اختبار تحركات بالمواجهة والظهر لمسافة ٦٠٠م بالعصا
- اختبار قوة القبضة
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
- لقياس السرعة الانتقالية
- لقياس الرشاقة
- لقياس القدرة العضلية
- لقياس التحمل
- لقياس القوة العضلية
- لقياس المرونة ملحق (٤)

رابعاً: المهارات الاساسية واختباراتها:

بناء على منهج هوكي الميدان المقرر على طلاب الفرقة الثالثة (تخصص العب مضرب) بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية الترم الأول وهو (مهارة دفع الكرة - مهارة ضرب الكرة) فقد قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية وذلك لتحديد الاختبارات الأكثر استخداماً والمناسبة لقياس المهارات قيد البحث وتم وضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء ملحق

(٥) ثم تم عرضها على الخبراء في مجال العاب المضرب ملحق (١)، وتوصلت الباحثة الى الاختبارات التالية:

- اختبار سرعة مهارة دفع الكرة
- اختبار دقة مهارة دفع الكرة
- اختبار قوة مهارة دفع الكرة
- اختبار سرعة مهارة ضرب الكرة
- اختبار دقة مهارة ضرب الكرة
- اختبار قوة مهارة ضرب الكرة
- لقياس مهارة دفع الكرة.
- لقياس مهارة دفع الكرة.
- لقياس مهارة دفع الكرة.
- لقياس مهارة ضرب الكرة.
- لقياس مهارة ضرب الكرة.
- لقياس مهارة ضرب الكرة. ملحق (٦)

- الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاحد ١٨/١٠/٢٠٢٠م الي الاثنين ٢٦/١٠/٢٠٢٠م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة تخصص هوكي الميدان من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وقوامها (١٢) طالب، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لتنفيذ وحدة من وحدات البرنامج التعليمي (بأشكاله الثلاثة) لمعرفة مدى مناسبة التمرينات المستخدمة وكذلك مناسبة الأدوات المستخدمة، والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أ- الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة، وهم طلاب الفرقة الرابعة تخصص هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية وبلغ عددهم (١٢) طالب، والأخرى مجموعة غير مميزة من طالب الفرقة الثالثة بالكلية، وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٢) طالب، وجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية في هوكي الميدان  $n=1$   $n=2=12$ 

قيمة "ت"	العينة غير المميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*٣.٨٨	٠.٨٩	٦.٦٧	٠.١١	٥.٦٢	ثانية	اختبار عدو ٣٠م من بدء عال
*٣.٧٠	٠.٩٤	١٨.٨٣	٠.٧٢	٢٠.١٥	درجة	اختبار الجري المتعرج لفليشمان
*١٣.٧٠	١.٩٠	١٦٢.٨٣	٠.٩٣	١٧١.٥٧	سم	اختبار الوثب الطويل من الثبات
*٣.٥٤	٠.٦٧	٣.٩٢	٠.١٤	٣.١٩	ثانية	اختبار تحركات بالمواجهة والظهر لمسافة ٦٠٠م بالعصا
*٧.٧٤	١.٥٧	٢٢.٥٠	٠.٧٦	٢٦.٥٧	كجم	اختبار قوة القبضة
*٦.٩٧	١.٢٧	١٦.١٧	٠.٧٥	١٩.٢٧	درجة	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
*٣٤.٣١	١.٥٣	٤١.١٧	٠.٤٩	٢٤.٥٥	ثانية	سرعة دفع الكرة
*١٠.٤٨	٠.٨٧	١.٢٥	٠.٣٨	٤.٢٥	عدد	دقة دفع الكرة
*١٤٢.٧٣	١.٣٨	١١.٩٢	٠.٧٦	٧٩.٧٢	سم	قوة دفع الكرة
*٣.٦٣	١.٤٠	٤٢.١٧	٠.٣٥	٤٠.٥٩	ثانية	سرعة ضرب الكرة
*٤.٣١	١.٠٦	٧.٧٥	٠.٤٤	٩.٢٤	عدد	دقة ضرب الكرة
*١٤.٨٩	١.٧٠	١٢٣.١٧	٠.٥٩	١٣١.٢٥	سم	قوة ضرب الكرة

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية، ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات.

ب- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية في هوكي الميدان، عن طريق تطبيق الاستمارة واعادة التطبيق Test - Retest على افراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٢) طالب، ويفارق زمني قدره (٣) أيام في الفترة الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٩م الى الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٢م، وجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية في هوكي الميدان ن = ١٢

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*٠.٧٧	٠.٨٠	٦.٥٠	٠.٨٩	٦.٦٧	ثانية	اختبار عدو ٣٠ من بدء عال
*٠.٩١	٠.٨٥	١٩.٠٠	٠.٩٤	١٨.٨٣	درجة	اختبار الجري المتعرج لفليشمان
*٠.٩٥	١.٩٣	١٦٣.٠٨	١.٩٠	١٦٢.٨٣	سم	اختبار الوثب الطويل من الثبات
*٠.٨٢	٠.٦٢	٣.٧٥	٠.٦٧	٣.٩٢	ثانية	اختبار تحركات بالمواجهة والظهر لمسافة ٦٠٠م بالعصا
*٠.٩٣	١.٣٧	٢٢.٦٧	١.٥٧	٢٢.٥٠	كجم	اختبار قوة القبضة
*٠.٨٩	١.٢٣	١٦.٣٣	١.٢٧	١٦.١٧	درجة	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
*٠.٩٥	١.٧٦	٤١.٠٠	١.٥٣	٤١.١٧	ثانية	سرعة مهارة دفع الكرة
*٠.٨٩	٠.٧٩	١.٤٢	٠.٨٧	١.٢٥	عدد	دقة مهارة دفع الكرة
*٠.٩١	١.٢٤	١٢.٠٨	١.٣٨	١١.٩٢	سم	قوة مهارة دفع الكرة
*٠.٩٠	١.٢٤	٤١.٩٢	١.٤٠	٤٢.١٧	ثانية	سرعة مهارة ضرب الكرة
*٠.٨٤	٠.٩٠	٧.٩٢	١.٠٦	٧.٧٥	عدد	دقة مهارة ضرب الكرة
*٠.٩٣	١.٠٨	١٢٣.٥٨	١.٧٠	١٢٣.١٧	سم	قوة مهارة ضرب الكرة

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية في هوكي الميدان، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

- البرنامج التعليمي: ملحق (٧)

١- هدف البرنامج:

اكتساب طلاب الفرقة الثالثة تخصص هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية كيفية أداء مهارات (دفع الكرة - ضرب الكرة) بدقة وسرعة وتوقيت سليم.

ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة دفع الكرة.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة دفع الكرة لمسافة طويلة.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة دفع الكرة بالرسغ والاصابع.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة دفع الكرة مع التحكم في اتجاه الكرة.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة ضرب الكرة.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة ضرب الكرة لمسافة طويلة.

- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة ضرب الكرة بالرسم والاصابع.
- ان يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة ضرب الكرة مع التحكم في اتجاه الكرة.
- ٢- أسس وضع البرنامج:
- ١. ان يراعي البرنامج التعليمي خصائص الطلاب واحتياجاتهم البدنية والمهارية والنفسية.
- ٢. ان يراعي مبدأ التدرج في محتوى التدريبات المستخدمة من السهل الى الصعب.
- ٣. ان يراعي عوامل الامن والسلامة حرصاً علي سلامة الطلاب.
- ٤. ان يتميز البرنامج التعليمي بالتشويق والاثارة والبعد عن الملل.
- ٥. ان يراعي البرنامج توفير الأماكن والأدوات المستخدمة في التدريبات.
- ٦. ان يراعي تكرار التمرينات لإكساب الطلاب درجة الاتقان.
- ٧. الدمج بين التكرار في المراحل الاولي من التعليم ثم التنوع في المراحل التالية من البرنامج.
- ٨. ان يشتمل البرنامج على بعض التمرينات في صورة مسابقات لإدخال الحماس والمنافسة بين الطلاب.
- ٣- محتوى البرنامج:

يحتوي برنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على المنهج المقرر على طلال الفرقة الثالثة تخصص هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية والذي يحتوي على مهارات (دفع الكرة - ضرب الكرة) لهوكي الميدان.

٤- محتوى البرنامج من التدريبات الثابتة والمتغيرة:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للعديد من التدريبات التي يمكن استخدامها في تعليم مهارة هوكي الميدان قيد البحث وتوصلت الباحثة الى عدد من التدريبات وقامت بتقسيمهم الى تدريبات ثابتة ومتغيرة، ثم قامت بعرضهم على الخبراء في مجال رياضات المضرب ملحق (٨)، وبعد موافقة الخبراء على التدريبات راعت الباحثة ان يعتمد الاسلوب الثابت على قلة التدريبات مع التكرار وتصحيح الأخطاء وتؤدي على مسافة محددة من الملعب، وان يعتمد الاسلوب المتغير على التعليم على كثرة التدريبات وتنوع مواقف اللعب وتصحيح الاخطاء، وتؤدي التمرينات على عدة مسافات ويعدد من المحاولات، اما الأسلوب الثابت المتغير فيم استخدام الأسلوب الثابت في مرحلة التعليم الاولي والاتقان ثم الأسلوب المتغير في مرحلة الالية.

٥- الإمكانيات:

- مضارب وكرات هوكي الميدان.
- ملعب هوكي الميدان.

- اقماع ومراتب.
- ساعة إيقاف.

#### ٦- الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج من خلال رأي الخبراء، وقد اشتمل على (٨) ثمانية وحدات تعليمية بواقع محاضرة واحدة أسبوعياً، وزمن المحاضرة (٩٠) دقيقة، وبناء على ذلك فقد استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية (٨) أسابيع، وتفصيل الوحدات التعليمية: الإحماء (٥) دقائق - الإعداد البدني (١٥) دقيقة - الجزء الرئيسي (٦٥) دقيقة - الختام (٥) دقائق.

#### ٧- قيادات التنفيذ:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج بنفسها ومعها (٢) مساعدين، وكذلك قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة بنفسها.

#### ٨- طرق واساليب تقويم البرنامج:

تمثلت طرق واساليب تقويم البرنامج فيما يلي:

#### - التقويم المبدئي:

ويتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي ويعطي معلومات مهمة على تحديد مستوى الطالب والنقاط التي يبدأ منها وتشتمل على الاختبارات البدنية، واختبارات مستوى الاداء المهارى لمهارات هوكي الميدان (دفع الكرة - ضرب الكرة).

#### - التقويم الختامي (النهائي):

ويتم هذا النوع في نهاية البرنامج التعليمي والوقوف على مدي ما تحقق من اهداف وتقدير أثرها بعد ان يتم اكمال التطبيق، ويتم هذا التقويم من خلال استخدام الاختبارات المهارية في هوكي الميدان، ومن خلاله يتم قياس مدي تقدم الطلاب.

#### - الدراسة الاساسية:

#### ١- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلي للثلاثة مجموعات (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثالثة) في الاختبارات المهارية بهوكي الميدان وذلك في الفترة من الأربعماء الموافق ٢٩/١٠/٢٠٢٠م وحتى الخميس الموافق ٢٩/١٠/٢٠٢٠م.

#### ٢- التجربة الاساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث على الثلاث مجموعات، التجريبية الاولى باستخدام الاسلوب الثابت والتجريبية الثانية باستخدام الاسلوب المتغير والتجريبية الثالثة باستخدام الاسلوب الثابت

والمتعير، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع في الفترة من السبت ٢٠٢٠/١٠/٣١ إلى الخميس ٢٠٢٠/١٢/٢٤ م بواقع وحدة تعليمية كل أسبوع، وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة. ملحق (٩) ٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الاختبارات المهارية للثلاثة مجموعات (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثالثة)، وذلك يوم الاحد ٢٠٢٠/١٢/٢٧ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٨ م، وبنفس شروط القياس القبلي.

- المعالجات الاحصائية المستخدمة:

وتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (ف)، اختبار (ت)، اختبار اقل فرق معنوي **L.S.D**.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

ن = ١٣

الاولي في بعض مهارات هوكي الميدان

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية
	ع	س	ع	س		
*٤.٧٣	٠.٩٥	٣٩.١٥	١.١٩	٤١.٢٣	ثانية	سرعة دفع الكرة
*٢.٤٧	١.٠٧	٢.٦٩	٠.٩١	١.٦٩	عدد	دقة دفع الكرة
*٢.٢١	١.٠٧	١٢.٩٢	١.٢٩	١١.٨٥	سم	قوة دفع الكرة
*٩.٥٠	٠.٨٦	٣٨.٨٥	١.٢١	٤٢.٩٢	ثانية	سرعة ضرب الكرة
*٢.٧٠	٠.٩٩	٨.٩٢	٠.٩٥	٧.٨٥	عدد	دقة ضرب الكرة
*٢٠.١٤	١.٥٠	١٣٧.٤٦	٢.٠٥	١٢٢.٦٩	سم	قوة ضرب الكرة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الاولى في بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.



## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية

الثانية في بعض مهارات هوكي الميدان ن = ١٣

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الأساسية
	ع	س	ع	س		
*٥.٣٠	٠.٦٢	٣٨.٣٨	١.٧٠	٤١.١٥	ثانية	سرعة دفع الكرة
*٥.٧٣	٠.٤٢	٣.٧٧	١.٢٨	١.٥٤	عدد	دقة دفع الكرة
*٦.٩٩	٠.٩٣	١٤.٤٦	١.٢١	١١.٣٨	سم	قوة دفع الكرة
*١٠.٤٠	١.٠٧	٣٦.٦٩	١.٧٢	٤٢.٧٧	ثانية	سرعة ضرب الكرة
*٨.٨٢	١.٠٠	١١.٣٨	٠.٩٢	٧.٩٢	عدد	دقة ضرب الكرة
*٢٥.١٦	٣.٦٥	١٥٢.٠٨	١.٧٢	١٢٢.٧٧	سم	قوة ضرب الكرة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية

الثالثة في بعض مهارات هوكي الميدان ن = ١٣

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الأساسية
	ع	س	ع	س		
*٩.٨٥	٠.٦٦	٣٦.٨٥	١.٣٣	٤١.٠٧	ثانية	سرعة دفع الكرة
*٨.٥٩	٠.٤٦	٤.٦٩	١.١٥	١.٦٢	عدد	دقة دفع الكرة
*١٣.٤٧	١.٠٠	١٧.٦٢	١.١٠	١١.٨٤	سم	قوة دفع الكرة
*١٧.٨٩	١.٠٨	٣٣.٤٦	١.٣١	٤٢.٢٣	ثانية	سرعة ضرب الكرة
*١٩.٦٩	٠.٥٨	١٣.٧٧	٠.٩٣	٧.٥٤	عدد	دقة ضرب الكرة
*٦٨.٤٧	١.٥٠	١٦٩.٦٢	١.٨٣	١٢٢.٨٥	سم	قوة ضرب الكرة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة في بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٩)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الاسلوب الثابت والمتغير) في القياس البعدي لمهارات هوكي الميدان

قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المهارات الاساسية
*٢٨.٩٥	١٧.٩٥	٢	٣٥.٩٥	بين المجموعات	سرعة مهارة دفع الكرة
	٠.٦٢	٣٦	٢٢.٤٦	داخل المجموعات	
*٢٣.٦٩	١٣.٠٣	٢	٢٦.٠٥	بين المجموعات	دقة مهارة دفع الكرة
	٠.٥٥	٣٦	١٩.٨٥	داخل المجموعات	
*٦٨.٢٤	٧٤.٣٨	٢	١٤٨.٧٧	بين المجموعات	قوة مهارة دفع الكرة
	١.٠٩	٣٦	٣٩.٢٣	داخل المجموعات	
*٨٦.٨١	٩٥.٤٩	٢	١٩٠.٩٧	بين المجموعات	سرعة مهارة ضرب الكرة
	١.١٠	٣٦	٣٩.٦٩	داخل المجموعات	
*٩٠.٨٧	٧٦.٣٣	٢	١٥٢.٦٧	بين المجموعات	دقة مهارة ضرب الكرة
	٠.٨٤	٣٦	٣٠.٣١	داخل المجموعات	
*٥٤٢.٥٧	٣٣٦٩.٣٣	٢	٦٧٣٨.٦٧	بين المجموعات	قوة مهارة ضرب الكرة
	٦.٤٢	٣٦	٢٣١.٢٣	داخل المجموعات	

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى عند ٠.٠٥ = ٣.٢٥٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الاسلوب الثابت والمتغير) في جميع الاختبارات المهارية، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي **L.S.D**.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الاسلوب الثابت والمتغير) في مهارات هوكي الميدان

L.S.D	الفروق			المتوسطات	المجموعات	المهارات الأساسية
	ت أولى	ت ثانية	ت ثالثة			
٠.٤٥	٢.٣٠	٠.٧٧		٣٩.١٥	تجريبية أولى	سرعة مهارة دفع الكرة
	١.٥٣			٣٨.٣٨	تجريبية ثانية	
				٣٦.٨٥	تجريبية ثالثة	
٠.٣١	٢.٠٠	١.٠٨		٢.٦٩	تجريبية أولى	دقة مهارة دفع الكرة
	٠.٩٢			٣.٧٧	تجريبية ثانية	
				٤.٦٩	تجريبية ثالثة	
٠.٥٩	٤.٧٠	٣.١٦		١٧.٦٢	تجريبية أولى	قوة مهارة دفع الكرة
	١.٥٤			١٤.٤٦	تجريبية ثانية	
				١٢.٩٢	تجريبية ثالثة	
٠.٥٩	٥.٣٩	٢.١٦		٣٨.٨٥	تجريبية أولى	سرعة مهارة ضرب الكرة
	٣.٢٣			٣٦.٦٩	تجريبية ثانية	
				٣٣.٤٦	تجريبية ثالثة	
٠.٥٢	٤.٨٥	٢.٤٦		٨.٩٢	تجريبية أولى	دقة مهارة ضرب الكرة
	٢.٣٩			١١.٣٨	تجريبية ثانية	
				١٣.٧٧	تجريبية ثالثة	
١.٤٣	٣٢.١٦	١٤.٦٢		١٣٧.٤٦	تجريبية أولى	قوة مهارة ضرب الكرة
	١٧.٥٤			١٥٢.٠٨	تجريبية ثانية	
				١٦٩.٦٢	تجريبية ثالثة	

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة في جميع الاختبارات المهارية، وبين المجموعة التجريبية الأولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وذلك في جميع الاختبارات المهارية، وبين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال فروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصلت الباحثة إلى ما يلي:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى في بعض مهارات هوكي الميدان

ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذا التقدم الي البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت حيث أن تكرار التمرين لكل مهارة بشكل متتالي أدى إلى تحسين أداء الذراعين والجذع والقدمين بالإضافة الى أداء المهارات بانسيابية وكذلك التوافق بين حركات أجزاء الجسم اثناء أداء المهارة مما يعمل على الاقتصاد بالجهد وتقليل الوصول إلى التعب للمحافظة على الأداء بأعلى مستوى حيث ان مهارات هوكي الميدان يتعلمها الطلاب في مدة قصيرة وهي (٨) أسابيع وبالتالي ساعد البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت الى الوصول الى مرحلة الالية في وقت قليل وبالتالي اتقان المهارة.

كما ترجع الباحثة هذا التقدم ايضاً الى استخدام التمرين الثابت حيث يركز على خطة واحدة لرسم البرنامج الحركي وتخزينه في ذاكرة الطالب ويزيد من الاحتفاظ باعتبار ان الطالب يؤدي تكرارات متركرة على أداء واحد مما يساعد على ترسيخه في الذهن.

ويتفق ذلك مع "موسستون Mosston" (٢٠٠٤م) في انه كلما ذات المحاولات التكرارية للمهارة كلما اصبحت أكثر اوتوماتيكية ويظهر تناقص في الانتباه وزيادة في الإتقان وان القاعدة الأساسية والضرورية في تطوير المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد محاولات الأداء وتنويعها. (٢٢: ١١)

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي أكدت تفوق المجموعة المستخدمة الأسلوب الثابت والتي من بينها نتائج كل من "حسن العوران" (٢٠١٩م) (٤)، ودراسة "نوفل فاضل رشيد وعمر ناطق عبد القادر" (٢٠١٤م) (١٦)، ودراسة "فرات جبار سعد وثائر عامر عباس" (٢٠١٢م) (١١)، كما أكدوا على ان استخدام الأسلوب الثابت ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة. مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة الاسلوب الثابت علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذا التقدم الي البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتغير حيث خضع فيه الطلاب الى متغيرات عدة في ان واحد حيث تم التمرين على عدد من العناصر في مهارة واحدة او عدة ابعاد او مسافات او زوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا ما اعطي الطالب القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة التي تواجهه وقد تم تعلمه لاستجابات جديدة ومتشابهة للعب وهذا ما حرصت الباحثة على تطبيقه من خلال تنظيم التكرارات وتنويع التمارين

من مسافات مختلفة في كل محاولة مع إعطاء خبرات إضافية وبأشكال متعددة أثناء الأداء حتي يتمكن جميع الطلاب من أدائها دون استثناء والابتعاد عن التمرينات الصعبة والتي لا يمكن لجميع الطلاب من أدائها.

وهذا ما اكده "عامر رشيد سبع" (١٩٩٨م) بان الاسلوب المتغير يعد ذا فاعلية عالية في التعليم ويعد الافضل والاحسن لما يحققه هذا الاسلوب من ايجاد برامج وقوانين حركية ينتفع منها الرياضي وتساوده على اداء تلك المهارة تحت ظروف المباراة إذا يستوجب ان يتم الاداء من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة. (٧: ٧٠)

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي أكدت تفوق المجموعة المستخدمة الأسلوب المتغير والتي من بينها نتائج كل من "رشا قيدار عبد الحميد وحسين احمد حمزة" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "عبد الرازق كاظم الزبيدي وعادل جبار سعيد" (٢٠١٦م) (٨)، كما أكدوا على ان استخدام الأسلوب المتغير ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة في بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياسات البعدي، وترجع الباحثة هذا التقدم الي البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير حيث أنه جمع بين مميزات كل أسلوب من الأساليب المستخدمة اذ ان الطلاب في هذا الأسلوب يتعرضوا الى عدة متغيرات في آن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء الطالب خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة حيث ان مهارات هوكي الميدان قيد البحث تحتاج الى التنوع في التمرينات كونها تتطلب من الطالب ان يحسن التصرف في الأداء لإتقانها وان تكون متهيأة لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة.

ويذكر "طلحة حسام الدين واخرون" (٢٠٠٦م) أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم أثناء الممارسة. (٦: ١٣٤)

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي أكدت تفوق المجموعة المستخدمة الأسلوب الثابت والمتغير والتي من بينها نتائج كل من "عماد محمد سيد" (٢٠١٦م) (١٠)، ودراسة "عبد الرازق كاظم الزبيدي وعادل جبار سعيد" (٢٠١٦م) (٨)، ودراسة "توفل فاضل رشيد وعمر ناطق عبد القادر"

(٢٠١٤م) (١٦)، كما أكدوا على ان استخدام الأسلوب الثابت والمتغير ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة الاسلوب (الثابت والمتغير) علي تعلم بعض مهارات هوكي الميدان ولصالح القياس البعدي".

يوضح جدول (٩) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الاسلوب الثابت والمتغير) في القياس البعدي لاختبارت مهارات هوكي الميدان قيد البحث حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعات البحث الثلاثة في جميع الاختبارات المهارية، وبناء على ذلك قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى باستخدام الاسلوب الثابت والتجريبية الثانية باستخدام الاسلوب المتغير والتجريبية الثالثة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير) في القياس البعدي للاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى (٠.٠٥) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير أفضل من المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة الاسلوب الثابت في جميع الاختبارات المهارية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة الاسلوب الثابت والمتغير أفضل من المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فقط في جميع الاختبارات المهارية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة الاسلوب الثابت والمتغير أفضل من المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فقط في جميع الاختبارات المهارية.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية الثالثة والمستخدم الاسلوب الثابت والمتغير على المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية الى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير هو الأمثل في تعليم مهارات هوكي الميدان قيد البحث حيث يتلائم مع درجة صعوبة المهارة ونوع

المهارة والمستوى العمري للطلاب وثبت تأثيره الإيجابي في عملية التعلم، كما انه يجمع بين مزايا الأسلوب الثابت في بداية مرحلة التعلم وبين مزايا الاسلوب المتغير الذي يعتمد على التنوع في شكل الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع "محمود عبد الحليم" (٢٠٠٦م) انه يجب تكرار التمرين حتى الوصول الى الشكل الصحيح للأداء ثم التنوع للارتقاء بالمستوي المهاري. (١٣: ٣٨)

كما يتفق أيضا مع "محسن درويش وعبد اللطيف سعد" (٢٠١٣م) ان تكرار الأداء يؤثر ايجابياً على عملية التحصيل بينما التنوع يؤثر على نمو عملية التحصيل. (١٢: ٦٧)

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي أكدت تفوق المجموعة المستخدمة الأسلوب الثابت والمتغير على المجموعة المستخدمة الأسلوب الثابت فقط أو المتغير فقط والتي من بينها نتائج كل من "حسن العوران واخرون" (٢٠١٩م) (٤)، ودراسة "رشا قيدير عبد الحميد وحسين احمد حمزة" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "فرات جبار سعد وثائر عامر عباس" (٢٠١٢م) (١١)، كما أكدوا على ان استخدام الأسلوب الثابت والمتغير ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة عن الأسلوب الثابت فقط او المتغير فقط.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسط القياسات البعدية بين مجموعات البحث الثلاثة (الثابت - المتغير - الثابت والمتغير) في تعلم بعض هوكي الميدان ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة "

- الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت له تأثير دال احصائياً على مستوي اداء بعض المهارات الاساسية في هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المتغير له تأثير دال احصائياً على مستوي اداء بعض المهارات الاساسية في هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير له تأثير دال احصائياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- تفوق المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة الأسلوب الثابت والمتغير على المجموعة التجريبية الأولى والمستخدم الأسلوب الثابت وكذلك المجموعة التجريبية الثانية والمستخدم الأسلوب المتغير في هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

## ٢- التوصيات:

استناداً إلى ما أشارت إليه نتائج البحث توصى الباحثة بالآتي:

- ١- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير لتعليم مهارات هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثالثة (تخصص العايب المضرب) بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية لما اثبتته من فاعلية.
- ٢- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب الثابت والمتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات ومستويات الطلاب ونوعية مهارات هوكي الميدان.
- ٣- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم اساليب التعلم المختلفة الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الأداء المهارى لمهارات هوكي الميدان.
- ٤- استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير في البرامج التعليمية لتحسين مستوى الأداء المهارى عند تعليم مهارات الألعاب الجماعية والرياضات الفردية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- ٥- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث باستخدام الأسلوب الثابت والمتغير على مراحل سنوية مختلفة في هوكي الميدان.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو النجا احمد عز الدين (٢٠٠٠م): **المناهج في التربية الرياضية**، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢- أحمد حسين اللقاني وعلى الجمل (٢٠١٣م): **معجم المصطلحات التربوية، المعرفة في المناهج وطرق التدريس**، ط٣، عالم الكتاب، القاهرة.



- ٣- ايمن عبد الفتاح الباسطي ومحمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥م): هوكي الميدان بين النظرية والتطبيق، المركز العربي للنشر والتوزيع، الزقازيق.
- ٤- حسن العوران واخرون (٢٠١٩م): "أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، بحث منشور، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، مجلد ٣٤، العدد ٥.
- ٥- رشا قيدير عبد الحميد وحسين احمد حمزة (٢٠١٩م): "أثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى"، بحث منشور، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، المجلد ١٥، العدد ٣.
- ٦- طلحة حسام الدين واخرون (٢٠٠٦م): التعلم الحركي والتحكم الحركي (مبادئ - نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- عامر رشيد سبع (١٩٩٨م) التعلم المهارى باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٨- عبد الرازق كاظم الزبيدي وعادل جبار سعيد (٢٠١٦م) "تأثير استخدام توقيتات مختلفة للتغذية الراجعة لجدولة التمرين الثابت والمتغير على وفق أسلوب التعلم الاتقاني لتعلم مهارة القفز (فتحاً) على جهاز المهر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي"، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، المجلد (٢٨)، العدد الرابع-٢.
- ٩- عفاف عبد الكريم (١٩٩٨م): التدريس للتعلم في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- عماد محمد سيد (٢٠١٦م): "تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة"، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد الثالث والاربعون، الجزء الثالث.
- ١١- فرات جبار سعد وثائر عامر عباس (٢٠١٢م): "تأثير الاسلوب الثابت والمتغير في مهارة التهديف لناشئى كرة القدم"، بحث منشور، مجلة الفتح، جامعة ديالى، العراق، العدد الثامن الاربعون.

- ١٢- محسن محمد درويش وعبد اللطيف سعد سالم (٢٠١٣م): أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٣- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- مصطفى السايح (٢٠٠٤م): المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٥- ناهدة عبد زيد (٢٠٠٨م): اساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة، النجف، العراق.
- ١٦- نوفل فاضل رشيد وعمر ناطق عبد القادر (٢٠١٤م): "أثر استخدام أسلوب جدول التمرين (الممارسة) الثابت الموزع والمتغير الموزع في التعلم والاحتفاظ بعدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة"، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، المجلد (٢٠)، العدد (٦٦).
- ١٧- وجيه محجوب (٢٠١٤م): التعلم الحركي الذاكرة، الدوافع، النقل، التحفيز، اليقظة، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- ١٨- وسام عبد المنعم يوسف: "برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في هوكي الميدان بالمدارس الاعدادية الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ١٩- يعرب خيون (٢٠٠٢م): التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- ٢٠- Afsane purak, S., Karimiyani N., Moradi, J., & Safaei, M (٢٠١٢): **The Effect of Blocked, Random, and Systematically Increasing Practice on learning of Different Types of Basketball Passes**, European Journal of Experimental Biology, ٢ (٦), ٢٣٩٧-٢٤٠٢.
- ٢١- Filippou, F., Zetou, E., Papadakis, L., Vernadakis, N., Derri, V& ,. Bebetos, E., (٢٠١٤): **The Effect of Variable**

- and Stable Practice on Performance and Learning the Header Skill of Young Athletes in Soccer. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, ١٥٢, ٨٢٤–٨٢٩. doi:١٠.١٠١٦/j.sbspro.٢٠١٤.٠٩.٣٢٨
- ٢٢– Muska, Mosston and Sara Ashworth, (٢٠٠٤): **Teaching physical Education**, MG.Graw Hill, p.١١.
- ٢٣– Radi, M. & Mohammad, D. (٢٠١٥): **The use of cooperative learning and my style Constant and Variable practice and its influence on learning the skill of deception in handball**, *Journal of studies and research in physical education*, ٤٥, ٣٦–٥٦.