

**"تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوب (الثابت والمتغير)
على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب لطالبات الفرقة الاولى
بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية"**

* أ.م.د/ فاطمة محمد عبدالفتاح سليمة

- المقدمة ومشكلة البحث:

يعد استخدام العلوم الحديثة المختلفة لها تأثيراً كبيراً في دفع عجلة التقدم في المجال الرياضي، وبخاصة في مجال التعلم الحركي، وان تعلم المهارات الأساسية بكل فعالية من أهم شروط النجاح، والتقدم في الأداء بشرط إن يكون مبنياً على أسس علمية صحيحة، مما يساعد على سرعة التعلم.

ويعد التعلم الحركي احد الفروع العلمية التعليمية العامة التي تميز الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته، اذ لا يخلو النشاط البشري وبمختلف انواعه من التعلم، فضلاً عن كون عملية التعليم والتعلم تعد احدي الاسس الهامة في حياة الانسان، وعليه فقد تناول مختصون من علم النفس والحركة والتعلم الحركي بتعارف عدة منهم **محمد عثمان (1987)** نقلاً عن **بوني puni** هو عبارة عن "عملية اكتساب للسلوك يمكن تقويمها وقياسها من خلال تقويم المستوي الحركي". (1: 125)

وتتميز الوحدة التعليمية بالتمارين، وعليه يبين مقدار التعلم وتطور الأداء واتقانه، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لا بد ان يخضع لشروط واعتبارات اساسية، فالتمرين "هو تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والتعليمية، وزيادة التعلم الحركي للمتعلم". (2: 29)

وعرف التمرين ايضاً بأنه "محاولات متعددة يؤديها المتعلم في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة، أو تمثيلها". (3: 13)

ويوجد عدد غير قليل من الأساليب التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة. (8: 21)

ومن اساليب التمرين اسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل، واسلوب التمرين الثابت والمتغير، وأسلوب التمرين المكثف والموزع، وأسلوب التمرين الكلي والجزئي، أسلوب التمرين البدني والذهني، ويذكر **"ماجيل Magill" (2007)** ان تنوع التمرين وتغيير اساليبه هدفه تنظيم التمرين وتوزيعه وتأثيره بشكل افضل على التعليم. (4: 230)

والتمرين الثابت هو اسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة او بعد او اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، أما التمرين المتغير هو تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغيير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة، كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم أدائها في بيئات مختلفة ولأغراض مختلفة. (5: 6)

كما اسلوب التمرين الثابت يكون ملائمة للمهارات المغلقة لكونها تتطلب برنامجاً حركياً ثابتاً وتكنيكياً عالي المستوي لأجل التنفيذ وبصورة تقترب من النموذج الصحيح للأداء. (9: 58)

وان دور التمرين المتغير يقوم بتطوير خطة الاداء وتطوير البرنامج الحركي، وان من فوائده زيادة اثر نقل التعلم الى مهارات اخري جديدة، وان الفكرة هي ان الفرد يكتسب خط الحركة من خلال التمرين الثابت ولكن التمرين المتغير يزيد من تطوير هذه الخطة بالإضافة الى ان المتعلم يؤدي نوعاً جديداً من الواجب بكفاءة أكثر من التمرين الثابت، والتمرين المتغير يزيد المرونة في اداء الحركة وقابلية في التكيف على انتاج الحركات. (10: 191)

ويذكر **الين فرج وسلوي فكري (2002)** الى أهمية المهارات الحركية التمهيدية والأساسية التي تمثل الأساس المهم في تكوين رياضات المضرب، حيث لا يستطيع أي لاعب ممارسة هذه الرياضة أو التقدم إلى المستويات العليا إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات إضافة إلى امتلاكه القدرات البدنية والمهارية

والخطبية والقدرة العالية على التركيز وسرعة اتخاذ القرار لأداء الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب وانجازه بكفاءة عالية وذلك في جميع المواقف المتعددة والمتغيرة بطريقة قانونية. (17: 73) ومن خلال قيام الباحثة بتدريس ألعاب المضرب للفرق المختلفة بالكلية وخاصة الفرقة الاولى فقد لاحظت ان الطالبات تقع في العديد من الاخطاء اثناء التعلم ، فضلاً عن التمارين الكبيرة في مستويات التعلم، وأيضاً تجد بعض الصعوبات في أدائهن لبعض المهارات وعدم قدرتهن على ربط أجزاء المهارة ببعضها أو ربط مهارة بمهارة أخرى وخاصة ان رياضة ألعاب المضرب من الرياضات التي تحتاج الى توافق عالي جداً التي تواجهن، لذا ترى الباحثة ضرورة البحث عن اساليب وطرق جديدة في عملية التعلم للوصول بالطالبة الي افضل مستوي في العملية التعليمية من خلال إيجاد طرق تعليمية بما يناسب كل مهارة من المهارات الأساسية في ألعاب المضرب، لان الطرق المستخدمة قد تتلائم مع نوع معين من المهارات وقد لا تتلائم مع نوع اخر. ومن منطلق استخدام برامج تعليمية بأسلوبي (الثابت والمتغير) في مجال تعلم المهارات الحركية المختلفة فقد اكدت الكثير من نتائج البحوث والدراسات ومنها دراسة **شيلان حسين محمد (2009) (10)**، ودراسة **عماد محمد سيد (2016) (11)**، ودراسة **حسن العوران واخرون (2019) (12)**، ودراسة **رشا قيادار عبدالحميد وحسين احمد حمزة (2019) (13)**، على التأثير الكبير لكل من اسلوبي (الثابت والمتغير) كلاً على حد او مجتمعين في برنامج واحد، وهذا ما دفع الباحثة لاستخدام اسلوبي (الثابت والمتغير) في تعليم بعض المهارات الاساسية لرياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارض).

ومن هنا تأتي أهمية البحث لتسليط الضوء على تأثير الطرق التعليمية (الثابتة والمتغيرة) على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارض)، ومعرفة أي الطرق أفضل في التعلم لهذه المهارات مع طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام اسلوبي (الثابت والمتغير) والتعرف على تأثيره:

- علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة الاسلوب الثابت علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.
 - 2- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.
 - 3- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.
 - 4- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى، التجريبية الثانية، الضابطة) في تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.
- مصطلحات البحث:

1- أسلوب التمرين الثابت:

هو "التكرارات المتعاقبة للأداء وتنفيذ ثابت، إذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية". (6):

(202)

2- أسلوب التمرين المتغير:

هو "أداء سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى متغيرات عدة في آن واحد خلال

الممارسة الواحدة". (7: 83)

- الدراسات المرتبطة:

- 1- أجرت **شيلان حسين محمد (2009)** دراسة بعنوان "اثر التعليم بالتمرين الثابت والمتغير بالمسافة لبعض مهارات التنس والاحتفاظ بها للطلاب المبتدئين"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير اسلوبي التمرين الثابت والمتغير بالمسافة في تعلم بعض مهارات التنس وايهما افضل في التعلم والاحتفاظ، واستخدمت الباحثة المنهج

التجريبي، على عينة قوامها (30) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج وجود فروق معنوية في التعلم بين القياس القبلي والبعدي، وعن وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الثالثة (اسلوب التمرين المتغير) وتفوقها في التعلم، وتفوق مجموعة التمرين الثابت في الاحتفاظ. (10)

2- أجري **Afsanepurak et al (2012)** 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 (45) 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 المهاري لأنواع التمرير، بينما كانت هناك فروق لصالح مجموعة الزيادة المنتظمة للتدريب في استرجاع وانتقال اثر التعلم في انواع التمرير بكرة السلة. (15)

3- أجرت **دعاء طارق محمد (2014)** دراسة بعنوان "تأثير التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم واحتفاظ بعض انواع التصويب والخداع البسيط بكرة اليد"، واستهدفت الدراسة اعداد منهج تعليمي وفق التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير والتعرف على تأثير التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير والاسلوب التقليدي في تعلم بعض انواع التصويب والخداع البسيط بكرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (36) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج ان اسلوب التعلم التعاوني بالأسلوب الثابت والمتغير أفضل عن الاسلوب المتبع من الطلاب، واطهرت تأثيراً ايجابياً في التعلم والاحتفاظ بتعلم مهارات التصويب والخداع البسيط في كرة اليد وينسب مختلفة. (16)

4- أجري **محمد وراضي Mohammad & Radi (2015)** دراسة بعنوان "اثر استخدام التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم مهارة الخداع في كرة اليد"، واستهدفت الدراسة التعرف على أثر استخدام التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم مهارة الخداع في كرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها (36) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية 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. (14)

5- أجري **عماد محمد سيد (2016)** دراسة بعنوان "تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب الثلاثي"، واستهدفت الدراسة التعرف تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب الثلاثي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (30) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج البرنامج التعليمي باستخدام اشكال اسلوب جدولة الممارسة (الثابت – المتغيرة – الثابتة المتغيرة) له تأثير ايجابي علي تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة. (11)

6- أجري **حسن العوران واخرون (2019)** دراسة بعنوان "اثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، واستهدفت الدراسة التعرف أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، على عينة قوامها (16) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساوية، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج هناك اثر ايجابي لجدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين الحالة البدنية، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في مستوى الأداء المهارى بسباحة الفراشة لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت. (12)

7- أجرت **رشا قيدار وحسين احمد (2019)** دراسة بعنوان "اثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى"، واستهدفت الدراسة الكشف عن اثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها (36) طالبة تم اختيارهم بالطريقة

العشوائية وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية والمهارية ومن أهم النتائج حقق البرنامج التعليمي المتضمن اسلوبي التمرين الثابت والمتغير تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والرضا الحركي لدي طالبات المرحلة الاولي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات.(13)

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف البرنامج التعليمي وكذلك تصميم البرنامج التعليمي باستخدام اسلوبي الثابت والمتغير، بالإضافة إلى اختيار أدوات جمع البيانات سواء بدنية، مهارية، إلى جانب تحديد 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 نتائج هذا البحث.

- إجراءات البحث:

1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد علي القياس القبلي والبعدي لثلاث مجموعات، اثنتين تجريبية والثالثة ضابطة.

2- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الاولي بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للعام الجامعي (2019م/2020م) والبالغ عددهم (188) طالبة، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (57) طالبة بنسبة مئوية قدرها (30.32%)، حيث قامت الباحثة باستبعاد (12) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك اصبحت عينة البحث الاساسية (45) طالبة قسمت الى ثلاث مجموعات، مجموعة التجريبية الاولي قوامها (15) طالبة واتبع معها الاسلوب الثابت، والمجموعة التجريبية الثانية قوامها (15) طالبة واتبع معها الاسلوب المتغير، والمجموعة الثالثة ضابطة قوامها (15) طالبة واتبع معها طريقة (الشرح والنموذج).

أ- تجانس افراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، الذكاء، بجانب القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الاساسية لألعاب المضرب (تنس الطاولة – التنس الارضي)، وبعض المهارات الاساسية لألعاب المضرب(تنس الطاولة – التنس الارضي)، وذلك وفقاً لما تبين من بعض الدراسات السابقة حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس أفراد العينة وجدول (1) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في جميع متغيرات النمو والبدنية والمهارية لتنس الطاولة ن=57

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.56	0.20	18.60	0.60-
الطول	سم	167.67	2.59	167.00	0.78
الوزن	كجم	68.16	2.89	69.00	0.87-
الذكاء	درجة	30.50	6.04	29.00	0.75
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.61	0.42	4.50	0.79

0.88	4.00	1.50	4.44	عدد/ث	السرعة الحركية للذراع الضاربة
1.62-	18.00	0.91	17.51	عدد	المرونة الديناميكية
0.53-	42.00	0.79	41.86	ثانية	التوافق بين العين واليد
1.05	7.00	1.40	7.49	عدد/ث	سرعة الإستجابة للذراع الضاربة
0.97	6.00	1.74	6.56	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
1.08-	5.00	1.03	4.63	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي
1.89-	5.00	0.92	4.42	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
0.30	2.00	0.70	2.07	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو والبدنية والمهارية) لتنس الطاولة، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-) 1.89، 1.05) إي إنها انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

جدول (2)

تجانس عينة البحث في جميع متغيرات النمو والبدنية والمهارية لتنس الارضي ن = 57

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.56	0.20	18.60	0.60-
الطول	سم	169.67	2.59	169.00	0.78
الوزن	كجم	68.16	2.89	69.00	0.87-
الذكاء	درجة	30.50	6.04	29.00	0.75
القدرة العضلية للرجلين	متر	1.44	0.16	1.40	0.75
الدقة	عدد	2.30	0.78	2.00	1.15
التوافق بين العين واليد	عدد	14.12	0.89	14.00	0.40
مرونة الجذع والفخذ	سم	4.42	1.07	4.00	1.18
السرعة الإنتقالية	ثانية	1.79	1.27	2.00	0.50-
دقة الارسال	درجة	0.75	0.66	1.00	1.14-
دقة الضربة الارضية المستقيمة	درجة	4.03	0.73	4.00	0.12

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو والبدنية والمهارية) لتنس الارضي، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-) 1.14، 1.18) إي إنها انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

2- تكافؤ أفراد العينة:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعات البحث في القدرات البدنية الخاصة بالألعاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)، ومتغيرات الأداء المهاري الخاص بالألعاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)، و جدول (3) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (3)

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

في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية لتنس الطاولة ن=1 ن=2 ن=3=15

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات حرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
----------	--------------	----------------	------------	----------------	----------

0.808	0.156	2	0.311	بين المجموعات	القدرة العضلية للذراعين
	0.193	42	8.100	داخل المجموعات	
0.778	0.200	2	0.400	بين المجموعات	السرعة الحركية للذراع الضاربة
	0.257	42	10.800	داخل المجموعات	
0.332	0.289	2	0.578	بين المجموعات	المرونة الديناميكية
	0.870	42	36.533	داخل المجموعات	
0.420	0.267	2	0.533	بين المجموعات	التوافق بين العين واليد
	0.635	42	26.667	داخل المجموعات	
0.284	0.067	2	0.133	بين المجموعات	سرعة الإستجابة للذراع الضاربة
	0.263	42	11.067	داخل المجموعات	
0.544	1.622	2	3.244	بين المجموعات	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
	2.984	42	125.333	داخل المجموعات	
0.242	0.267	2	0.533	بين المجموعات	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي
	1.102	42	46.267	داخل المجموعات	
0.185	0.156	2	0.311	بين المجموعات	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
	0.841	42	35.333	داخل المجموعات	
0.307	0.156	2	0.311	بين المجموعات	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
	0.508	42	21.333	داخل المجموعات	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى عند $0.05 = 3.219$

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لتنس الطاولة، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ هذه المجموعات في هذه الاختبارات.

جدول (4)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة) في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية لتنس الارضي $ن=1$ $ن=2$ $ن=3$ $ن=15$

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات حرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
القدرة العضلية للرجلين	بين المجموعات	0.033	2	0.17	0.586
	داخل المجموعات	1.219	42	0.029	
الدقة	بين المجموعات	0.178	2	0.089	0.159
	داخل المجموعات	23.467	42	0.559	
التوافق بين العين واليد	بين المجموعات	0.311	2	0.156	0.182

	0.857	42	36.00	داخل المجموعات	
0.060	0.067	2	0.133	بين المجموعات	مرونة الجذع والفتحة
	1.121	42	47.067	داخل المجموعات	
0.227	0.017	2	0.033	بين المجموعات	السرعة الإنتقالية
	0.075	42	0.317	داخل المجموعات	
0.685	0.289	2	0.578	بين المجموعات	دقة الإرسال
	0.422	42	17.733	داخل المجموعات	
0.118	0.067	2	0.133	بين المجموعات	دقة الضربة الأرضية المستقيمة
	0.568	42	23.867	داخل المجموعات	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى عند $0.05 = 3.219$

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية - الضابطة) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية للتنس الأرضي، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ هذه المجموعات في هذه الاختبارات.

- وسائل وادوات جمع البيانات:

1- وسائل جمع البيانات:

أولاً: اختبارات 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 (1989) مرفق (1) وهو اختبار

يهدف الى قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء)، وهو صالح للتطبيق على الجنسين، ولجميع الاعمار السنوية وبخاصة المرحلة الجامعية.

ثالثاً: القدرات البدنية:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات السابقة وذلك لتحديد المتغيرات البدنية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الأساسية لرياضة (تنس الطاولة والتنس الأرضي) وتوصلت الباحثة الى عدد من المتغيرات البدنية، ثم قامت الباحثة بوضعهم في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة برياضة (تنس الطاولة والتنس الأرضي) والاختبارات التي تقيس تلك القدرات، مرفق (2)، ثم قامت بعرضها على الخبراء مرفق (3)، وتوصلت الباحثة الى اهم الاختبارات البدنية لرياضة تنس الطاولة:

- اختبار دفع كرة طيية زنة 3 كجم.
- اختبار تمرير الكرة على الحائط .
- اختبار للمس السفلى والجانبى.
- اختبار الدوائر المرقمة السريعة.
- اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة.
- لقياس القدرة العضلية للذراعين
- لقياس السرعة الحركية للذراع
- لقياس قياس المرونة الديناميكية
- لقياس التوافق بين اليد والعين
- لقياس سرعة استجابة اليد الممسكة بالمضرب

واهم الاختبارات البدنية لرياضة التنس الأرضي:

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار تصويب كرات تنس باستخدام المضرب
- في دوائر مرقمة في أماكن مختلفة من الملعب.
- اختبار تمرير كره تنس على حائط.
- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.
- اختبار العدو من خط القاعدة إلى خط الإرسال.
- لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- لقياس قياس دقة التمريرات.
- لقياس التوافق.
- لقياس مدى مرونة الجذع والفتحة.
- لقياس السرعة الحركية. مرفق (4)

رابعاً: المهارات الأساسية واختباراتها:

بناء على المنهج المقرر على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية وهي رياضة تنس الطاولة (مسك المضرب - تحركات القدمين - وقفة الاستعداد- الإرسال المواجه الامامي والخلفي -

الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي والخلفي) والتي يتم تدريسها في بداية الفصل الدراسي الاول (شهر ونصف)، ورياضة التنس الارضي (مسك المضرب - تحركات القدمين - وقفة الاستعداد- الارسال - الضربة الارضية المستقيمة بوجه المضرب الامامي) والتي يتم تدريسها في بعد الانتهاء من تدريس مهارات تنس الطاولة في النصف الثاني من الترم (شهر ونصف)، حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس تلك المهارات **مرفق (5)**، ثم قامت بعرضها على الخبراء **مرفق (2)**، وتوصلت الباحثة الى اختبارات قياس مهارات تنس الطاولة:

- اختبار دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
- اختبار دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي
- اختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
- اختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي

واختبارات قياس التنس الارضي:

- اختبار دقة الارسال
- اختبار دقة الضربة الارضية الامامية

- الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاحد 2019/9/22م الي الاحد 2019/9/29م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وقوامهم (12) طالبة، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الاماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق)، بالإضافة الى تحديد عدد تكرارات كل تدريب ثابت ومتغير.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أ- الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة، وهم طالبات الفرقة الثالثة تخصص العاب مضرب وبلغ عددهم (12) طالبة، والأخرى مجموعة غير مميزة من طالبات الفرقة الاولى، وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (12) طالبة، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية في تنس الطاولة ن=1 ن=2 ن=12

قيمة "ت"	العينة غير المميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*5.50	0.25	4.83	0.12	5.29	متر	القدرة العضلية للذراعين
*14.62	0.49	4.33	0.72	8.17	عدد/ث	السرعة الحركية للذراع الضاربة
*13.01	0.89	17.33	1.00	22.58	عدد	المرونة الديناميكية
*3.75	0.83	40.83	0.79	37.08	ثانية	التوافق بين العين واليد
*24.05	0.51	7.58	0.90	15.08	عدد/ث	سرعة الإستجابة للذراع الضاربة
*37.48	1.76	7.25	1.24	31.58	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
*49.68	1.06	4.75	0.90	25.58	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي

*31.46	0.94	4.83	0.65	15.67	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
*38.45	0.74	2.00	0.51	12.42	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية في تنس الطاولة، ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات.

جدول (6)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية في التنس الارضي ن=1 ن=2 =12

قيمة "ت"	العينة غير المميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*2.43	0.13	1.39	0.10	1.51	متر	القدرة العضلية للرجلين
*2.92	0.97	2.25	0.39	3.17	عدد	الدقة
*7.99	0.65	13.67	0.67	15.92	عدد	التوافق بين العين واليد
*3.99	1.13	4.00	0.67	5.58	سم	مرونة الجذع والفخذ
*3.90	0.26	1.75	0.08	1.43	ثانية	السرعة الانتقالية
*61.06	0.75	0.75	0.78	20.67	درجة	دقة الارسال
*30.05	0.72	4.17	0.67	13.08	درجة	دقة الضربة الارضية المستقيمة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية في التنس الارضي، ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات.
ب- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارات الاساسية بألعاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)، عن طريق تطبيق الاختبار واعادة التطبيق Test - Retest على افراد العينة الاستطلاعية وعددهن (12) طالبة، وبفارق زمني قدره (3) أيام، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية في تنس الطاولة ن=12

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*0.82	0.23	4.88	0.25	4.83	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.84	0.51	4.42	0.49	4.33	عدد/ث	السرعة الحركية للذراع الضاربة
*0.95	0.90	17.42	0.89	17.33	عدد	المرونة الديناميكية
*0.89	0.78	40.67	0.83	40.83	ثانية	التوافق بين العين واليد
*0.84	0.49	7.67	0.51	7.58	عدد/ث	سرعة الإستجابة للذراع الضاربة
*0.95	1.62	7.42	1.76	7.25	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
*0.96	1.03	4.83	1.06	4.75	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي

*0.92	0.74	5.00	0.94	4.83	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
*0.86	0.72	2.17	0.74	2.00	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $0.05 = 0.576$

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية والمهارات الاساسية في تنس الطاولة، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (8)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية في التنس الارضي ن = 12

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*0.98	0.11	1.41	0.13	1.39	متر	القدرة العضلية للرجلين
*0.81	0.90	2.42	0.97	2.25	عدد	الدقة
*0.90	0.62	13.75	0.65	13.67	عدد	التوافق بين العين واليد
*0.87	1.11	4.17	1.13	4.00	سم	مرونة الجذع والخذ
*0.85	0.26	1.71	0.26	1.75	ثانية	السرعة الانتقالية
*0.92	0.72	0.83	0.75	0.75	درجة	دقة الارسال
*0.78	0.51	4.42	0.72	4.17	درجة	دقة الضربة الارضية المستقيمة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $0.05 = 0.576$

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين نتائج التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية والمهارات الاساسية بألعاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

- البرنامج التعليمي باستخدام اسلوبي (الثابت والمتغير):

1- تحديد الهدف العام للبرنامج:

تم تحديد الهدف العام من البرنامج في إكساب طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، كيفية أداء المهارات التالية بدقة وبسرعة:

- مهارة الارسال بوجه المضرب الامامي والخلفي. (تنس طاولة)
- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي والخلفي. (تنس طاولة)
- مهارة الارسال (تنس ارضي).
- مهارة الضربة الارضية المستقيمة بوجه المضرب الامامي. (تنس ارضي)

2- أسس البرنامج:

- 1- تكرار التمرينات حتي اتقان المهارة.
- 2- التنوع في التمرينات لاكتساب الطالبات كيفية أداء المهارة من مواقف مختلفة.
- 3- الدمج بين التكرار في المراحل الاولى من التعليم ثم التنوع في المراحل التالية من البرنامج.
- 4- الاهتمام باصلاح الاخطاء للوصول الي تثبيت الاداء الصحيح.
- 5- التركيز على الاداء وليس تسجيل الاهداف.
- 6- أن تتميز التدريبات بالسهولة واليسر.
- 7- أن يراعى خصائص الطالبات واحتياجاتهم البدنية والنفسية والمهارية.

3- محتوى البرنامج:

- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت يعتمد على قلة التدريبات مع التكرار وتصحيح الاخطاء، وتؤدي التمرينات على مسافة محددة من الملعب ثابتة وفي وسطه ولعدد من المحاولات.
- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المتغير يعتمد على التعليم على كثرة التدريبات وتنوع مواقف اللعب، وتؤدي التمرينات على عدة مسافات وبعدد من المحاولات.
- المجموعة الضابطة وتستخدم البرنامج التعليمي المتبع (الشرح والنموذج).

- قامت الباحثة بتقسيم الاداء المهارى الى ثلاث مراحل لكل مهارة (مرحلة الاستعداد- مرحلة الاداء - مرحلة المتابعة) وقامت بوضع عدد من التدريبات الثابتة والمتغيرة لكل مرحلة من مراحل الاداء، ثم قامت بتصميم استمارة استطلاع راي الخبراء في التدريبات مرفق(7)، ثم قامت بعرضه على عدد من الخبراء مرفق(3)، ومن خلال راي الخبراء توصلت الباحثة الى عدد من التدريبات لكل مرحلة من مراحل الاداء.

4- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- مضارب وكرات تنس ارضي.
- مضارب وكرات تنس طاولة.
- قطعة ارض فضاء يمكن تقسيمها ملعب تنس ارضي.
- اقماع ومراتب.
- ساعة إيقاف.

5- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم وضع الوحدات التعليمية لتعلم بعض مهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة) بالبرنامج وقسمت إلى (16) وحدة بواقع وحدتين كل أسبوع والزمن المخصص لتنفيذ الوحدة (60) دقيقة، وبناء على ذلك فقد استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية (8) أسابيع، وتفصيل الوحدات التعليمية: الإحماء (5) دقائق - الإعداد البدني (15) دقيقة - الجزء الرئيسي (35) دقيقة - الختام (5) دقائق.

7- مراحل تقويم البرنامج:

تمثلت طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج فيما يلي:

أ- التقويم المبدئي:

يتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويعطي معلومات مهمة على تحديد مستوي التعلم والنفاط التي يبدأ منها المتعلم وتشتمل على الاختبارات البدنية، واختبارات مستوي الاداء المهارى لمهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة).

ب- التقويم الختامي:

وهو الذي يجري بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج وذلك للتعرف على مدى ما تحقق من الاهداف لتقدير اثره بعد الانتهاء من تطبيقه ويتم هذا التقويم من خلال استخدام نفس اختبارات قياس مستوي الاداء المهارى لمهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة) التي استخدمت في التقويم القبلي قيد البحث.
- الدراسة الاساسية:

1- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على طالبات الفرقة الاولى على مرحلتين المرحلة الاولى في بداية الترم الاول يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/1م حتى الاربعاء الموافق 2019/10/2م وذلك لقياس مهارات تنس الطاولة، والمرحلة الثانية تبدأ بعد نهاية مرحلة تعليم مهارات تنس الطاولة في منتصف الترم الاول في يوم الاربعاء الموافق 2019/11/6م وحتى يوم الخميس الموافق 2019/11/7م، وذلك لقياس مهارات التنس الارضي، طبقاً للمواصفات وشروط الاداء الخاصة بكل اختبار.

2- التجربة الاساسية:

تم تطبيق التجربة الاساسية للبحث على افراد عينة البحث، باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) اسابيع تم تقسيمهم الى فترتين الفترة الاولى تبدأ من يوم الاحد الموافق 2019/10/6م وحتى الخميس الموافق 2019/10/31م ولمدة (4) اسابيع وذلك لتعليم مهارات تنس الطاولة، والفترة الثانية من الاحد الموافق 2019/11/10م وحتى الخميس الموافق 2019/12/5م ولمدة (4) اسابيع وذلك لتعليم مهارات التنس الارضي، بواقع وحدتين تعليمية كل اسبوع، وزمن الوحدة (60) دقيقة مرفق (8).

3- القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على طالبات الفرقة الاولى على مرحلتين المرحلة الاولى في نهاية تعليم مهارات تنس الطاولة يوم الاحد الموافق 2019/11/3م حتي الاثنين الموافق 2019/11/4م وذلك لقياس مهارات تنس الطاولة، والمرحلة الثانية تبدأ بعد نهاية تعليم مهارات تنس الطاولة في يوم الاحد الموافق

2019/12/8م وحتى يوم الاثنين الموافق 2019/12/9م، وذلك لقياس مهارات التنس الارضي، 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، معادلة نسب التحسن.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الاولى في

بعض مهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة) ن = 15

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية	العاب المضرب
	ع	س	ع	س			
*35.94	0.80	26.07	1.93	6.00	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي	تنس الطاولة
*47.23	0.70	21.27	1.12	4.60	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي	
*24.74	0.76	11.84	0.83	4.40	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	
*29.92	0.63	9.60	0.70	2.07	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	
*58.01	0.70	15.93	0.68	0.80	درجة	الارسال	التنس
*21.72	0.52	9.47	0.80	3.93	درجة	الضربة الارضية المستقيمة	الارضي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.145

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الاولى في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في

بعض مهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة) ن = 15

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية	العاب المضرب
	ع	س	ع	س			
*44.22	1.18	31.67	1.77	6.53	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي	تنس الطاولة
*51.44	0.90	24.33	1.13	4.47	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي	
*29.20	0.59	13.73	1.05	4.33	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	
*33.26	0.82	11.67	0.68	2.20	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	
*76.06	0.74	18.87	0.51	0.60	درجة	الارسال	التنس
*35.49	0.52	11.53	0.59	4.07	درجة	الضربة الارضية المستقيمة	الارضي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.145

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في

بعض مهارات العاب المضرب (التنس الارضي - تنس الطاولة) ن = 15

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات الاساسية	العاب المضرب
	ع	س	ع	س			
*32.36	0.77	20.80	1.45	6.60	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي	تنس الطاولة
*41.97	0.80	18.07	0.88	4.73	درجة	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي	
*18.70	0.74	9.87	0.86	4.20	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	

*21.28	0.68	7.80	0.76	2.00	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
*33.20	0.82	10.67	0.74	0.87	درجة	الارسال
*9.81	0.51	6.60	0.85	4.00	درجة	الضربة الارضية المستقيمة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي.

جدول (12)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الطريقة المتبعة) في القياس البعدي لمهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
دقة الارسال بوجه المضرب الامامي	بين المجموعات	885.911	2	442.956	*507.395
	داخل المجموعات	36.667	42	0.873	
دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي	بين المجموعات	294.578	2	147.289	*227.298
	داخل المجموعات	27.200	42	0.648	
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	بين المجموعات	113.733	2	56.867	*117.737
	داخل المجموعات	20.267	42	0.483	
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	بين المجموعات	112.311	2	56.156	*110.543
	داخل المجموعات	21.333	42	0.508	
الارسال	بين المجموعات	517.911	2	258.956	*543.513
	داخل المجموعات	24.000	42	0.571	
الضربة الارضية المستقيمة	بين المجموعات	184.133	2	92.067	*348.739
	داخل المجموعات	11.067	42	0.264	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوي $0.05 = 3.219$

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الطريقة المتبعة) في جميع الاختبارات المهارية، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي **L.S.D**.

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة (الاسلوب الثابت - الاسلوب المتغير - الطريقة المتبعة) في مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي)

L.S.D	الفروق			المتوسطات	المجموعات	الاختبار
	ضابطة	ت ثانية	ت أولى			
0.19	↑↓5.27	↑↓5.60		26.07	تجريبية أولى	دقة الارسال بوجه المضرب الامامي
	↑↓10.87			31.67	تجريبية ثانية	
				20.80	ضابطة	
0.17	↑↓3.20	↑↓3.06		21.27	تجريبية أولى	دقة الارسال بوجه المضرب الخلفي
	↑↓6.26			24.33	تجريبية ثانية	
				18.07	ضابطة	
0.15	↑↓1.97	↑↓1.89		11.84	تجريبية أولى	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
	↑↓3.86			13.73	تجريبية ثانية	

				9.87	ضابطة	
0.15	↑↓1.80	↑↓2.07		9.60	تجريبية أولى	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
	↑↓3.87			11.67	تجريبية ثانية	
				7.80	ضابطة	
0.16	↑↓5.26	↑↓2.94		15.93	تجريبية أولى	الارسال
	↑↓8.20			18.87	تجريبية ثانية	
				10.67	ضابطة	
0.11	↑↓2.87	↑↓2.06		9.47	تجريبية أولى	الضربة الارضية المستقيمة
	↑↓4.93			11.53	تجريبية ثانية	
				6.60	ضابطة	

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في جميع الاختبارات المهارية، وبين المجموعة التجريبية الثانية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وذلك في جميع الاختبارات المهارية، وبين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. 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 (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الأولى والمستخدمّة الأسلوب الثابت في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة – التنس الأرضي) ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذا التقدم إلى البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت حيث كانت الوحدة التعليمية أكثر شمولية وكفاية من المحاولات والتكرارات وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة بالإضافة إلى كفاية زمن الوحدات التعليمية.

ويتفق ذلك مع **موسنوت Mosston (2004)** في أنه كلما ذات المحاولات التكرارية للمهارة كلما أصبحت أكثر أوتوماتيكية ويظهر تناقص في الانتباه وزيادة في الاتقان وان القاعدة الأساسية والضرورية في تطوير المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد محاولات الأداء وتنويعها. (18: 11) وترجع الباحثة هذا التقدم أيضاً إلى البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الثابت حيث أن تكرار التمرين لكل مهارة بشكل متتالي أدى إلى تحسين انسيابية حركة الذراعين والرجلين أثناء أداء المهارة وتحسين التوافق بين حركات الرجلين مع الذراعين والنظر على الكرة وتوظيفها في تعديل وضع الجسم والاقتصاد بالجهد وتقليل الوصول إلى التعب للمحافظة على الأداء بأعلى مستوى.

كما ترجع الباحثة هذا التقدم إلى الأسلوب الثابت فأسلوب التمرين الثابت هو التمرين على مهارة ما من موقع ثابت كما في مهارة الارسال والضربة المستقيمة في تنس الطاولة والارسال والضربة الامامية في التنس الأرضي وذلك بغرض التكيف والاتقان مع البعد المكاني للمهارات وان التعلم من موقع ثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة للمهارة يسهل عملية خزنة في الذاكرة والرجوع إليه في كل مرة لاستخدامه (19: 232)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من شيلان حسين محمد (2009) (10)، ودراسة **عماد محمد سيد (2016) (11)**، ودراسة **رشا قيदार عبدالحميد وحسين احمد حمزة (2019) (13)** على أن البرامج التعليمية المستخدمة الأسلوب الثابت في التعلم لهم تأثير إيجابي على تعلم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة. مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة الأسلوب الثابت على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة – التنس الأرضي) ولصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثانية والمستخدمّة الأسلوب المتغير في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة – التنس الأرضي) ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذا التقدم إلى البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتغير حيث أن التمرين بالأسلوب المتغير أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى

حيث ساعد في زيادة انسيابية حركة الذراعين والرجلين اثناء اداء الارسال او ضرب الكرة وزاد كفاءتهما وقوة دفعهما والتوافق الكلي بين حركة الذراعين والرجلين والنظر وخفض من القوة المبذولة والجهد الذي تحتاجه اثناء اداء الارسال او عملية ضرب الكرة.

وترجع الباحثة هذا التغير ايضا الى اسلوب التمرين المتغير فهو الذي يخضع فيه الطالبة الى متغيرات عديدة في وقت واحد حيث يتم التمرين على عدد من العناصر في مهارة واحدة أو على عدة ابعاد او مسافات او زوايا واتجاهات لتأدية المهارة وهذا ما يعطي الطالبة التكيف مع الموقف الجديد التي تواجهها وقد تم تعلمها لاستجابات جديدة ومشابهة للعب، كما حرصت الباحثة مع الطالبات الابتعاد عن التمارين الصعبة والتي لا يمكن لجميع افراد العينة من ادائها.

حيث يؤكد **مفتي ابراهيم (1998)** اختيار المدرب للتمارين الصعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين ولن تزداد خبرتهم جميعاً. (20: 199)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من **دعاء طارق محمد (2014)(16)**، ودراسة **محمد وراضي Mohammad & Radi (2015)(14)**، ودراسة **حسن العوران واخرون (2019)(12)**، على أن البرامج التعليمية المستخدمة الاسلوب المتغير في التعلم لهم تأثير ايجابي على تعلم المهارات الحركية في الالعاب الرياضية المختلفة.

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

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي".

يتضح من **جدول (11)** وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والمستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) في بعض مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياسات البعدي، وتغزو الباحثة ذلك التقدم إلى أهمية دور المعلمة في الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) وذلك لأنه يعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم، والذي يجعل المعلمة أكثر فاعلية وكذلك قدرتها على إصلاح الأخطاء والتي تعتبر معوقاً للأداء الصحيح، وبذلك يكون تعلم المهارة بصورة جيدة نتيجة تكرر الأداء بصورة صحيحة وسليمة، حيث أن درجة أداء الطالبات يتوقف على قدرة المعلمة على شرح المهارة وكذلك أداء نموذج جيد خالي من الأخطاء.

وهذا ما يؤكد كلاً من **مارلي ولولاس Marly & Lolas (1994)** أن العملية التعليمية في الأسلوب التقليدي تعتمد أساساً على المدرس فهو القائم بالشرح والتفسير والملاحظة وهو الذي يتخذ القرارات ويقع عليه الدور الفعال من خلال التدخل لإيجاد الحلول الحركية الممكنة وتكرار ذلك وصولاً إلى حلول حركية أفضل. (21: 25)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من **دعاء طارق محمد (2014)(16)**، ودراسة **محمد وراضي Mohammad & Radi (2015)(14)**، ودراسة **حسن العوران واخرون (2019)(12)**، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن هذا الأسلوب يتصف بأن وجود المعلم له أهمية كبيرة، وتعليماته بناءة كما أشاروا أيضاً إلى أن هذا الأسلوب له تأثير إيجابي في عملية التعليم. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح القياس البعدي".

يوضح **جدول (12)** تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في القياس البعدي للأختبارات مهارية قيد البحث حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين مجموعات البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في جميع الاختبارات مهارية، ولكن هذه الدلالات تختلف من مجموعة لأخرى طبقاً للطريقة المتبعة مع المجموعة سواء المستخدم معها الاسلوب الثابت أو الاسلوب المتغير أو الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) لمجموعات البحث الثلاثة، وبناء على ذلك قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

يوضح **جدول (13)** دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في القياس البعدي للاختبارات مهارية قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى (0.05) 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 الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى مما يدل على أن المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة الاسلوب الثابت أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة الشرح والنموذج في جميع الاختبارات المهارية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة الشرح والنموذج في جميع الاختبارات المهارية.

وترجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة المتغير الى طبيعة المهارات حيث ان المهارات المتعلمة مثل الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي والخفي في تنس الطاولة والضربة الارضية المستقيمة بوجه المضرب الامامي لا تؤدي من الثبات ولكن من الحركة في مختلف ارجاء الملعب او الطرابيزة وبالتالي الاسلوب المتغير يوفر ذلك من خلال اختلاف الاماكن وكذلك اختلاف المسافات اثناء الاداء وكذلك اختلاف المواقف التعليمية.

كما ترجع الباحثة اسباب تقدم المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة المتغير والذي يعتمد على التنوع في شكل الاداء المهارى بأشكال مختلفة وبمسافات متنوعة طبقاً للمواقف المختلفة التي قد تتعرض لها الطالبة خلال المنافسة مما يساعد على تنمية وتطوير الاداء المهارى.

ويتفق ذلك مع محمود عبدالحليم (2006) انه يجب تكرار التمرين حتي الوصول الى الشكل الصحيح للأداء ثم التنوع للارتقاء بالمستوي المهارى. (22: 38)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من شيلان حسين محمد (2009)(10)، ودراسة دعاء طارق محمد (2014)(16)، ودراسة محمد وراضي Mohammad & Radi (2015)(14)، ودراسة حسن العوران واخرون (2019)(12)، ودراسة رشا قيदार وحسين احمد (2019)(13) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى تفوق استخدام الاسلوب المتغير علي الاسلوب الثابت والطريقة المتبعة (الشرح والنموذج).

وبهذا يتحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى، التجريبية الثانية، الضابطة) في تعلم بعض مهارات رياضات المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية"

- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

- 1- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت له تأثير دال احصائياً على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- 2- البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المتغير له تأثير دال احصائياً على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- 3- البرنامج التعليمي باستخدام الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) له تأثير دال احصائياً على تعلم بعض مهارات رياضات المضرب لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- 4- تفوق المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة الاسلوب المتغير على المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة وكذلك المجموعة الضابطة والمجموعة المستخدمة (الشرح والنموذج).

2- التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير لتعليم مهارات العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- 2- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على تأثير استخدام الاسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارات اساسية لرياضات اخري.

٣- تصميم برامج تعليمية باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير وتطبيقها على مراحل سنوية مختلفة في العاب المضرب.

٤- تعميم نتائج هذه الدراسة والبرنامج التعليمي وخطوات تنفيذه إلى العاملون في مجال تعليم العاب المضرب (تنس الطاولة - التنس الارضي) في الأندية الرياضية والفرق الجامعية للاستفادة من هذه النتائج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري (2002): المرجع في تنس الطاولة - تعليم وتدریس، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢- حسن العوران واخرون (2019): أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهارى بسياحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الخامس.
- ٣- دعاء طارق محمد(2014): تأثير التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير في تعلم واحتفاظ بعض انواع التصويب والخداع البسيط بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ٤- رشا قيدير عبدالحميد وحسين احمد حمزة (2019): اثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطلبات المرحلة الاولي، بحث منشور، مجلة ابحات كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، المجلد 15، العدد 3.
- ٥- شيلان حسين محمد (2009): اثر التعليم بالتمرين الثابت والمتغير بالمسافة لبعض مهارات التنس والاحتفاظ بها للطلاب المبتدئين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد 21 عدد 3، كلية التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة بغداد.
- ٦- عادل فاضل علي (2006): جدولة التمرين، أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، محاضرة في موقع الاكاديمية الرياضية العراقية www.iraqacad.org
- ٧- عامر رشيد سبع (1998): التعلم المهارى باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٨- عباس احمد صالح (2000): طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، دار الكتاب للطباعة والنشر، البصرة، العراق.
- ٩- عماد محمد سيد (2016): تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب بالوثب الثلاثي، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، العدد 43، الجزء 3، نوفمبر.
- ١٠- قاسم لزام صبر(2005): موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- ١١- محمد عبد الغني عثمان (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم، الكويت.
- ١٢- محمود عبدالحليم عبد الكريم(2006): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- مفتي ابراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تنظيم - قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي(2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتاب للطباعة والنشر، البصرة، العراق.
- ١٥- وجيه محجوب (2014): التعلم الحركي الذاكرة، الدوافع، النقل، التحفيز، اليقظة، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- ١٦- يعرب خيون(2002): التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

17- Afsanepurak, S., Karimiyani N., Moradi, J., & Safaei, M. (2012): **The Effect of Blocked, Random, and Systematically Increasing Practice on learning of Different Types of Basketball Passes**, European Journal of Experimental Biology, 2 (6), 2397-2402.

- 18- Filippou, F., Zetou, E., Papadakis, L., Vernadakis, N., Derri, V., & Bebetos, E.,(2014): **The Effect of Variable and Stable Practice on Performance and Learning the Header skill of Young Athletes in Soccer**, Procardia-Social and Behavioral Sciences, 152, 824-829, doi:10.1016/j. sbspro. 2014. 09.328.
- 19- Magill, A. Richard (2007):**Motor Learning and control** ,Boston, Mc-Graw Hill.
- 20- Marly,A.& Lolas, F(1994): **Developing children their changing movement** ,Aguide for teacher, 2nd ed., Lea and Febiger , Philadelphia, U.S.A.
- 21- Muska, Mosston and Sara Ashworth,(2004): **Teaching physical Education**, MG.Graw Hill,p.11.
- 22- Radi, M. & Mohammad, D.(2015): **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, 45,36-56.