

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة

د/ وليد محمود محمد عوض الشناوى

مشكلة البحث وأهميته:

تلعب أساليب التدريس دوراً مهماً فى مجال التعليم وتؤيدها الأدوات والوسائل الحديثة التى ينظر إليها بأنها ذات تأثير إيجابى فى عملية التعلم لأنها تعمل على سرعة وسهولة نقل المعلومات، ما يقلل الجهد والفاقد التعليمى، ويؤدى إلى فوائد تعليمية كثيرة للمتعلمين. (١٣) : (٦٩)

والأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التى يمكن الاعتماد عليها فى تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية، حيث يعتبر هذا الأسلوب أحد صور تكنولوجيا التعليم الحديثة، كما يعتبر منظومة تعليمية هامة تتفاعل وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة سلفاً فيعتمد على التنوع بشكل يسمح لكل تلميذ أن يسير فى البرنامج التعليمي وفقاً لخصائصه وقدراته المميزة وأن يكون نشط وإيجابى، كما أنه يواجه الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تدريس المهارات المختلفة، وهذا يعنى أن اعتماد المعلم على أسلوب واحد فى التعليم ليس بالضرورة أن يؤدى إلى تعلم جميع التلاميذ بنفس القدر والنوع نظراً لوجود فروق فردية بينهم، ومن هنا يجب على المعلم أن يستخدم العديد من أساليب التعليم مثل (الاكتشاف الموجه - التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" - متعدد المستويات) من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد من التلاميذ. (١٦) : (٥٤)

وأثبت كل من محمد سعد زغلول وهشام عبد الحليم (٢٠٠٠م) (٤٨)، فايزة محمد شبل (٢٠٠١م) (٣٣)، أشرف عبد الباقي ومحمد زكي (٢٠٠٣م) (٧)، نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤م) (٦٣)، إبراهيم محمود فهمي (٢٠٠٨م) (١) أن من الأهمية استخدام الأسلوب المتباين فى التدريس لأنه يعتمد على التنوع فى استخدام أساليب التدريس وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين، ويضم أكثر من أسلوب للتعلم.

ونظراً لأهمية أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" والتطبيق الذاتى المتعدد المستويات فقد تم اختيارهما لتطبيقهما فى تعليم مهارات تنس الطاولة قيد البحث لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة، حيث أن أسلوب التعلم التبادلي يوفر مواقف تعليمية

\* مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

مختلفة بين التلاميذ حيث يعطى الفرصة للتلميذ أن يكون معلم مرة ومؤدى مرة، حيث يعتمد هذا الأسلوب على تقسيم التلاميذ إلى أزواج إحدهما يقوم بأداء المهارة المطلوبة بينما الآخر يقوم بدور الملاحظ لأداء زميلة وتوجيه الإرشادات والتغذية الراجعة له بعد كل محاولة يقوم بها المؤدى، ثم يتبادلان الأدوار (المؤدى والملاحظ) ولذلك فهذا الأسلوب هو بمثابة توفير معلم لكل تلميذ من خلال ورقة المعيار مع الرجوع إلى المعلم عند الحاجة حيث يساعد هذا الأسلوب في تحسين ورفع مستوى الأداء لدى التلاميذ. (٢٦ : ٦٢ - ٦٣)

أما أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فهو أحد أساليب التعلم التى يتم فيها مراعاة الفروق الفردية بين مستويات التلاميذ من خلال تقديم الواجبات الحركية لكل مهارة من السهل إلى الصعب، كما يضع فى مضمونه فكر التلميذ ومستواه ومن ثم يكون عملية اختيار الواجبات الحركية للمهارة نابعة من التلميذ نفسه لا من المعلم عند تقديمه لتعلم المهارة الواحدة.

وتعتبر رياضة تنس الطاولة إحدى الأنشطة الرياضية التى يتعامل فيها اللاعب مع الطاولة والمضرب والكرة مستخدماً فى ذلك المهارات الأساسية المتنوعة التى بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه الرياضة، وإتقان المهارات الأساسية من أهم العوامل التى تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، حيث أنه لا يمكن تنفيذ واجب خطى سواء كان هجومى أو دفاعى إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات، ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة فى هذه الرياضة على المستوى الدولى فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى الذى يلعب الدور الرئيسى خلال المنافسات. (١٨ : ٥٢)

ومن خلال عمل الباحث فى مجال تدريس تنس الطاولة لاحظ أن تعلم مهارات تنس الطاولة يعتمد على الطريقة التقليدية (المتبعة) حيث يقوم المعلم بالشرح وتقديم نموذج للمهارة ويكون دور المتعلم سلبياً يعتمد على تنفيذ ما يراه كما لاحظ كثافة أعداد التلاميذ خلال تدريس حصص التربية الرياضية مما يصعب من العملية التعليمية للمعلم والمتعلم وحيث أن رياضة تنس الطاولة تعتمد فى تعلمها على الاتصال الدائم بالمتعلم أثناء الأداء لدقة وصعوبة أداء الحركات فى شكلها الأولي، لذا فيجب على المعلم متابعة جميع المتعلمين بدقة أثناء الأداء وهذا يصعب عمله نتيجة للكثافة فى أعداد التلاميذ لذا فقد قام الباحث بإجراء هذا البحث لمعرفة الدور الذى يلعبه برنامج باستخدام أسلوب التدريس المتباين (الأقران "التبادلى" - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى تنس الطاولة.

**هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين ومعرفة تأثيره على:-

- ١- بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (سرعة الإستجابة - الرشاقة - التوافق - تحمل السرعة - تحمل القوة المميزة بالسرعة) لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة.
- ٢- بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة المتمثلة في (الإرسال بوجه المضرب الأمامي والخلفي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي والخلفي - القطع بوجه المضرب الأمامي) لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

**فروض البحث:**

- ١- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٢- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث:****التدريس المتباين:**

هو " الأسلوب الذي يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق بين المتعلمين داخل الفصل الواحد الأمر الذي يعني أن اعتماد المعلم على طريقة واحدة ليس بالضرورة أن يؤدي إلي تعلم الجميع بنفس القدر والنوع ومن هنا فالمعلم مطالب بأن يستخدم العديد من الطرق من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين ". (٣ : ٥٣)

**الدراسات السابقة:**

- ١- أجرى عادل السيد جاد (٢٠٠٨م) (١١) دراسة بهدف التعرف على فاعلية استخدام الأسلوب المتباين "الاكتشاف - الأقران - الأمر" علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين (١١ - ١٣) سنة في كرة القدم ومعرفة تأثيره علي تعلم بعض مهارات كرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) تلميذة، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم والبرنامج المقترح، وكانت أهم النتائج أن الأسلوب

- المتباين (الاكتشاف - الأقران) أكثر فاعلية وإيجابية في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث من الأسلوب التقليدي المتبع (الشرح والعرض).
- ٢- أجرت سارة محمد مرسال (٢٠١٥م) (٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (الأوامر - الممارسة - التبادلي) على مخرجات العملية التعليمية في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٠) طالبة، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج المقترح، وكانت أهم النتائج أن استخدام أسلوب المتباين ساهم في تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة التجريبية، ساهم أسلوب الأوامر في تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة الضابطة، تحسن مستوى طالبات المجموعة التجريبية عن طالبات المجموعة الضابطة.
- ٣- أجرت هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥م) (٢٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التطيط - التمرير - التصويب) لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٠) تلميذة بالصف الأول الإعدادي، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية في كرة اليد والذكاء المصور والبرنامج التعليمي المقترح، ومن أهم النتائج أن الأسلوب المتباين (التبادلي - الذاتي متعدد المستويات) أسهما بشكل إيجابي وفعال في تحسين الأداء المهارى للتلميذات في بعض مهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبليّة والبعدية لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.

##### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمدرسة المجد النموذجية التابعة للمنطقة التعليمية بالشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة، للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م والبالغ عددهم (١٢٢) تلميذ، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية والتي بلغت (٤٠) تلميذ بنسبة مئوية ٣٢,٧٩٪، تم سحب عدد (١٠) تلاميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٥) تلميذ.

## تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية في متغيرات (السن، الطول، الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث، كما يوضحه جدول ( ١ )  
جدول ( ١ ) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٢,٨٠	٢,٧٤١	١٣,٠٠	٠,٢١٩-
	سم	١٤٢,٦٥	٢,٦٥٢	١٤٣,٠٠	٠,٣٩٦-
	كجم	٤٣,٣٦	٣,٩٧٦	٤٤,٠٠	٠,٤٨٣-
البدنية	السرعة	٥,٤٨	٠,٩٠١	٥,٣١	٠,٥٦٦
	قدرة رجلين	٩٨,٧٨	٤,٤٣٢	٩٩,٠٠	٠,١٤٩-
	الرشاقة	٢٦,١١	١,٥٧٦	٢٦,٤٥	٠,٦٤٧-
	المرونة	٢,٨٧	٣,٦٣٥	٣,٠٠	٠,١٠٧-
	قدرة ذراعين	١,٢٥	١,٤١٣	١,١٥	٠,٢١٢
	التوافق	١٩,٩٩	٢,٠٧١	١٨,٢٤	٠,٣٦٢-
	التحمل	٦,٨٥	١,٣٤٨	٧,٠٠	٠,٣٣٤-
	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	٢,٢٣	١,٢٦٧	٢,١٥	٠,١٨٩
المهارية	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	١,٨٠	٠,٦٤٢	١,٦٥	٠,٧٠١
	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	٢,٢٥	٠,٨١٣	٢,١٠	٠,٥٥٤
	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	١,١٥	٠,٣١٨	١,٢٠	٠,٤٧٢
	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	١,٥٠	٠,٣١٧	١,٦٠	٠,٩٤٦-

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث انحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

## وسائل وأدوات جمع البيانات

## الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب ١٠/١ كجم.
- جهاز رستامير لقياس ارتفاع القامة لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى ١٠/١ ثانية.
- أقماع خشبية - أطواق - مضارب تنس طاولة - طاولات تنس.

## الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة : (ملحق ٣)

قام الباحث بتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، وتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين (ملحق ١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لهذا البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها (ملحق ٢) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠٪ فأكثر، وجدول (٢) يوضح نتائج السادة الخبراء.

جدول (٢) النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	- العدو ٣٠ متر من البدء العالى.	ثانية	١٠٠٪
٢	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العريض من الثابت.	سم	١٠٠٪
٣	القدرة العضلية للذراعين	- دفع الكرة الطبية زنة (٣ كجم).	متر	١٠٠٪
٤	الرشاقة	- الجرى الزجزاجى بطريقة بارو.	ثانية	١٠٠٪
٥	المرونة	- تثنى الجذع للأمام من الوقوف.	سم	١٠٠٪
٦	التوافق	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	ثانية	١٠٠٪
٧	التحمل العضلى	- الجلوس من الرقود ٣٠ ث	ثانية	١٠٠٪

يتضح من جدول (٢) نتائج أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية فى تنس الطاولة والاختبارات التي تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء وقد تم استخدام هذه الاختبارات.

## ثالثاً: اختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة: (ملحق ٥)

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والتي أجريت في مجال تنس الطاولة وبالإستعانة ببعض وحدات بطارية الاختبارات للمهارات الأساسية فى تنس الطاولة كدراسة محمد سعد الدين السيد (٢٠٠٢م) (١٩)، مجدي أحمد شوقي (٢٠٠٢م) (١٧)، فتحى أحمد السقاف (٢٠١٠م) (١٦) قام الباحث بوضعها فى استمارة (ملحق ٤) وذلك

- لاستطلاع رأى السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم هذه الاختبارات التي تقيسها وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات المهارية، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات التالية:-
- ١- الإرسال بوجه المضرب الأمامى.
  - ٢- الإرسال بوجه المضرب الخلفى.
  - ٣- الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى.
  - ٤- الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى.
  - ٥- قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى.
- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت خلال الفترة من ٢/٥ إلى ٢٠١٧/٢/٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) تلاميذ، وأسفرت عن صلاحية الأدوات والأجهزة واستمارات تسجيل البيانات، وتم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

### حساب الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق فى بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عينة غير المميزة، والأخرى عينة من تلاميذ الصف الثانى الإعدادى بنفس المدرسة والمشاركين فى الأندية الرياضية فى رياضة تنس الطاولة وعددهم (١٠) تلاميذ عينة مميزة، وذلك خلال يومى ٥، ٦/٢/٢٠١٧م وتم إيجاد الفروق بينهم، كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات المختارة قيد البحث  $n_1 = n_2 = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
السرعة	ثانية	٤,٩٣	٠,٣٢٤	٥,٤٨	٠,٩٠١	*٢,٤٣٧
قدرة رجلين	سم	١٣٠,٤٠	٣,٦١٨	٩٨,٧٨	٤,٤٣٢	*٢٣,٤٤٨
الرشاقة	ثانية	١٨,٣٦	١,٤٢٩	٢٦,١١	١,٥٧٦	*١٥,٤٥٦
المرونة	سم	٦,٧٦	١,٦٨٢	٢,٨٧	٣,٦٣٥	*٤,١٢١
قدرة ذراعين	متر	٢,٢٣	٠,٨٥٧	١,٢٥	١,٤١٣	*٢,٥١٦
التوافق	ثانية	١٧,١٢	٠,٢٥١	١٩,٩٩	٢,٠٧١	*٥,٨٣٧
التحمل	عدد	١٠,٧٥	٠,٤١٩	٦,٨٥	١,٣٤٨	*١١,٧٢٢

* ١٥,٩٥٥	١,٢٦٧	٢,٢٣	٠,٣٢٦	٧,١٥	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	الضربة
* ٢٦,١٤٠	٠,٦٤٢	١,٨٠	٠,٤١٢	٦,٥٠	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	
* ٢٦,٨٦١	٠,٨١٣	٢,٢٥	٠,٤٨٧	٨,٢٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	
* ٣٧,٠١٣	٠,٣١٨	١,١٥	٠,٤٥٦	٦,٠٠	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	
* ٣٧,٥٠٢	٠,٣١٧	١,٥٠	٠,٣٦٩	٥,٨٠	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,101$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0,05$  بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق ولها قدرة على إظهار الفروق وبالتالي تقيس ما وضع من أجلها ويصلح استخدامها.

### حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test -Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) تلاميذ مرتين وبفاصل زمني ثلاثة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ١٠/٥ إلى ٢٠١٧/٢/٩م، كما يوضحه جدول ( ٤ ).

جدول ( ٤ ) معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في بعض المتغيرات البدنية

وبعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث  $n = 10$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س			
* ٠,٦٨٧	٠,٨٤٦	٥,٤٥	٠,٩٠١	٥,٤٨	ثانية	العدو ٣٠ متر من البدء العالي	السرعة
* ٠,٧٠٤	٤,٤٢٩	٩٩,٠٠	٤,٤٣٢	٩٨,٧٨	سم	الوثب العريض من الثبات	قدرة رجلين
* ٠,٦٩٥	١,٥٦٨	٢٦,٠٣	١,٥٧٦	٢٦,١١	ثانية	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	الرشاقة
* ٠,٧٣٢	٣,٦٣٧	٢,٩٢	٣,٦٣٥	٢,٨٧	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
* ٠,٧٤٥	١,٤٢٠	١,٣٠	١,٤١٣	١,٢٥	متر	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	قدرة ذراعين
* ٠,٧٢٨	٢,٠٨٢	١٩,٩٤	٢,٠٧١	١٩,٩٩	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق
* ٠,٧٦٦	١,٣٥٤	٧,٠٠	١,٣٤٨	٦,٨٥	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ث	التحمل
* ٠,٦٩٩	١,٢٦٥	٢,٢٥	١,٢٦٧	٢,٢٣	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	المهارات
* ٠,٧٥٦	٠,٦٥٣	١,٨٥	٠,٦٤٢	١,٨٠	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	



٠,٧٠٥*	٠,٨٢١	٢,٣٠	٠,٨١٣	٢,٢٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
٠,٧٧٤*	٠,٣٢٦	١,٢٠	٠,٣١٨	١,١٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
٠,٦٨٢*	٠,٣٢٤	١,٥٥	٠,٣١٧	١,٥٠	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,632$  \* دال عند مستوى  $0,05$  يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية  $0,05$  بين التطبيقين الأول والثاني في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات وبالتالي يسمح باستخدامها.

### البرنامج التعليمي المقترح (ملحق ٦)

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي:

التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" - التطبيق الذاتي متعدد المستويات) على تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامي والخلفي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي والخلفي - القطع بوجه المضرب الأمامي) لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمي:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- تدرج الخطوات التعليمية لبعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة من السهل إلى الصعب.
- مراعاة التكرارات المناسبة لكل خطوة تعليمية للمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث.
- مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلافي الأخطاء وتصحيحها، مع عرض نموذج عملي لكل خطوة تعليمية بالبرنامج لتوضيح طريقة أداء كل مهارة من المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة من حيث (شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان).

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمي:

يتضمن البرنامج التعليمي المقترح بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة (الإرسال بوجه المضرب الأمامي والخلفي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي والخلفي - القطع بوجه المضرب الأمامي) لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م، وقام الباحث بتحديد أسس وضع البرنامج التعليمي والخطوات التعليمية للمهارات الأساسية في تنس الطاولة والتي تتناسب مع مستوى التلاميذ، مستعيناً في ذلك بالمراجع العلمية

المتخصصة فى تنس الطاولة، والدراسات العلمية المرتبطة والتي تناولت أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتى متعدد المستويات وأهمها: سلينج ومارى **Schilling & Mary** (٢٠٠٠م) (٢٧)، محمد سعد زغلول، هشام عبد الحليم محمد (٢٠٠٠م) (٢٠)، نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣م) (٢٣)، مارك وجنكيز **Mark & Jenkins** (٢٠٠٧م) (٢٥)، هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥م) (٢٤).

**أساليب التدريس المستخدمة فى البرنامج التعليمى  
أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلى":**

وذلك عن طريق تلميذ يودى والآخر يلاحظ الأداء ويقوم بتصحيح أخطاء زميله ثم يتبادلان الأداء.

**أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات:**

ويهدف بالدرجة الأولى إلى اعتماد التلميذ على نفسه فى تعلم وتثبيت المهارات الحركية، حيث تقدم هذه الواجبات للتلميذ فى أشكال حركية دون تدخل أو مشاركة من الغير وتكون هذه الأشكال متدرجة فى الصعوبة وذلك من خلال ورقة المعيار، ثم تقدم هذه الواجبات للتلميذ لينتقى منه ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولية ينتقل بعد أدائها إلى الواجب الحركى التالى حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الحركى الأخير. (١٨ : ٦٥)

**التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح:**

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد محتوى جوانب البرنامج التعليمى المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة وقد تم التوصل إلى التوزيع الزمنى الخاص بالبرنامج التعليمى، وقد ارتضى الباحث محتوى جوانب البرنامج التعليمى المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي نسبتها ٧٠٪ فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء كما يلي:

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية اليومية فى الأسبوع (٢) وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات التعليمية فى البرنامج (١٦) وحدة تعليمية وزمن الوحدة ٤٥ ق

**القياسات القبلىة:**

تم إجراء القياسات القبلىة على المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث، خلال يومى ١٢، ١٣/٢/٢٠١٧م للتأكد من عدم وجود فروق غير دالة بين المجموعتين، وجدول (٥) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول ( ٥ ) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث  $n_1 = n_2 = 15$

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\bar{x} \pm$	س <sub>٢</sub>	$\bar{x} \pm$	س <sub>١</sub>			
٠,٠٩٣	٠,٨٥١	٥,٤٩	٠,٧٦٤	٥,٤٧	ثانية	العدو ٣٠ من البدء العالي	السرعة
٠,١٧٠	٤,٤٣٢	٩٩,٠٥	٤,٣٩١	٩٨,٨٥	سم	الوثب العريض من الثبات	قدرة رجلين
٠,٢١٧	١,٥٦٨	٢٦,٠٣	١,٥٤٠	٢٥,٩٤	ثانية	جرى زجزاجى بطريقة بارو	الرشاقة
٠,٠٨٥	٣,٥٩٧	٢,٩٦	٣,٤٨٠	٣,٠٤	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
٠,١٨٩	١,٤١٥	١,٢٨	١,٣٦٤	١,٢١	متر	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	قدرة ذراعين
٠,١٦٠	٢,٠٨٩	١٩,٩٧	٢,١٢١	٢٠,٠٦	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق
٠,٩٦٧	١,٣٦٨	٧,١٠	١,٣٤٠	٦,٧٥	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ث	التحمل

تابع جدول ( ٥ )

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\bar{x} \pm$	س <sub>٢</sub>	$\bar{x} \pm$	س <sub>١</sub>			
٠,٢٩٠	١,٢٧٢	٢,٢٠	١,٣٠٨	٢,٣٠	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى	المهارية
٠,٢٨٨	٠,٦٦١	١,٨٠	٠,٦٣٩	١,٧٥	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى	
٠,١٢٦	٠,٨٤٢	٢,٣٥	٠,٧٦٥	٢,٢٨	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى	
٠,٥٦٧	٠,٣٢٩	١,٢٠	٠,٣٣١	١,٢٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى	
٠,٥٩١	٠,٣٣٤	١,٥٠	٠,٢٩٨	١,٤٥	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05 = 2,064$

يتضح من جدول ( ٥ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث، مما يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات.  
تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الأسلوب المتباين على المجموعة التجريبية وتطبيق الأسلوب التقليدى (المتبع) على المجموعة الضابطة، وذلك فى الفترة من ٢/١٩ إلى ٢٠١٧/٤/١٣م، واتبع الباحث الخطوات التالية:-  
- تدريس نفس الجزء الخاص بالإحماء للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- تدريس الجزء الخاص بالإعداد البدني للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- تدريس الجزء التعليمي على النحو التالي:
- أ- **المجموعة التجريبية** باستخدام الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" - التطبيق الذاتي متعدد المستويات) وذلك بالتبادل بمعنى وحدة تدريسية يستخدم فيها الباحث أسلوب توجيه الأقران "التبادلي"، من خلال ورقة المعيار حيث تقسم التلاميذ أزواج تلميذ يؤدي تعلم المهارة المستخدمة والتلميذ الآخر ملاحظ أداء زميله ثم يتبادلان الأداء.
- ثم يستخدم في الوحدة التدريسية الثانية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات وذلك بأن يختار التلميذ المستوى الذي يبدأ منه تعلم المهارة من خلال الخطوات المعدة في ورقة المعيار حيث يتم ذلك خلال عدة خطوات من السهل إلى الصعب وعلى المتعلم أن يختار الخطوة أو المستوى الذي يتناسب مع قدراته وعلى المعلم متابعة أداء التلاميذ.
- ب- **المجموعة الضابطة** باستخدام أسلوب الأوامر.
- ج- تدريس نفس الجزء الختامي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع الثامن على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك خلال يومي ١٦، ١٧/٤/٢٠١٧م، وقد تضمنت نفس القياسات القبلية وبنفس الطريقة والشروط التي تمت بها.

#### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث وهي:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط. - اختبار (ت). - نسب التحسن.

#### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض النتائج

جدول ( ٦ ) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت"	القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة القياس	المتغيرات
	س <sub>٢</sub> ± ع <sub>٢</sub>	س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ± س <sub>١</sub>	س <sub>١</sub>		
*٦,٥٨٢	٠,٢٢٣	٤,٠٧	٠,٧٦٤	٥,٤٧	ثانية	السرعة العدو ٣٠م من البدء العالي

قدرة رجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	٩٨,٨٥	٤,٣٩١	١٠٨,٢٥	١,٣٤٨	*٧,٦٥٧
الرشاقة	جرى زجراجى بطريقة بارو	ثانية	٢٥,٩٤	١,٥٤٠	٢١,٦٢	١,١٥٢	*٨,٤٠٥
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣,٠٤	٣,٤٨٠	٦,٥٠	١,٣٠٩	*٣,٤٨٢
قدرة ذراعين	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	متر	١,٢١	١,٣٦٤	٢,٢٧	٠,٢١٦	*٢,٨٧٢
التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٠,٠٦	٢,١٢١	١٧,١٢	٢,٠١١	*٣,٩٠٢
التحمل	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٦,٧٥	١,٣٤٠	٩,٥٠	٠,٦٧١	*٦,٨٦٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,145$  \* دال عند مستوى  $0,05$   
يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث  $n = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		قيمة "ت"
		س١	ع١ ±	س٢	ع٢ ±	
السرعة	العدو ٣٠ من البدء العالى	٥,٤٩	٠,٨٥١	٤,٨٦	٠,٢٧٢	*٢,٦٣٩
قدرة رجلين	الوثب العريض من الثبات	٩٩,٠٥	٤,٤٣٢	١٠٣,٥٠	٣,١٣٩	*٣,٠٦٦
الرشاقة	جرى زجراجى بطريقة بارو	٢٦,٠٣	١,٥٦٨	٢٤,١١	١,٣٤٤	*٣,٤٧٩
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٢,٩٦	٣,٥٩٧	٥,١٩	١,٢٩٥	*٢,١٨٣
قدرة ذراعين	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	١,٢٨	١,٤١٥	١,٦٥	٠,٣٢٠	٠,٧٥٤
التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٩,٩٧	٢,٠٨٩	١٨,٥٢	١,٣١٤	*٢,١٩٨
التحمل	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٧,١٠	١,٣٦٨	٨,٠٠	٠,٦٥٨	*٢,٢٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,145$  \* دال عند مستوى  $0,05$   
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، ما عدا اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم.

جدول ( ٨ ) دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث ن = ١٥

قيمة (ت)	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات
	س <sub>٢</sub>	ع ±	س <sub>١</sub>	ع ±		
*٨,٥٥٦	٥,٥٦	٠,٥٦٧	٢,٣٠	١,٣٠٨	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى
*٩,٨٣١	٤,٥٠	٠,٨٢٩	١,٧٥	٠,٦٣٩	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى
*١١,٩٥٠	٥,٣٥	٠,٥٨٢	٢,٢٨	٠,٧٦٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى
*١٢,٧٤٧	٣,٢٠	٠,٤٦٧	١,٢٥	٠,٣٣١	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى
*١٥,٧٨٢	٤,٠٠	٠,٥٢٦	١,٤٥	٠,٢٩٨	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول ( ٩ ) دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث ن = ١٥

قيمة (ت)	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات
	س <sub>٢</sub>	ع ±	س <sub>١</sub>	ع ±		
*٢,٤١١	٣,١٥	٠,٧٤٥	٢,٢٠	١,٢٧٢	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى
*٢,٩١٧	٢,٦٠	٠,٧٨٥	١,٨٠	٠,٦٦١	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى
*٣,١٥٩	٣,٢٥	٠,٦٥٤	٢,٣٥	٠,٨٤٢	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى
*٥,٩٨٠	٢,١٠	٠,٤٥٧	١,٢٠	٠,٣٢٩	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى
*٤,٦٢١	٢,٤٥	٠,٦٩٣	١,٥٠	٠,٣٣٤	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث ن<sub>١</sub> = ١٥ = ن<sub>٢</sub>

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	س <sub>٢</sub>	ع ±	س <sub>١</sub>	ع ±		
*١١,٨٨٥	٤,٨٦	٠,٢٧٢	٤,٠٧	٠,٢٢٣	ثانية	العدو ٣٠ من البدء العالى

*٧,٣٥٨	٣,١٣٩	١٠٣,٥٠	١,٣٤٨	١٠٨,٢٥	سم	الوثب العريض من الثبات
*٧,٤٤٣	١,٣٤٤	٢٤,١١	١,١٥٢	٢١,٦٢	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو
*٣,٧٦٥	١,٢٩٥	٥,١٩	١,٣٠٩	٦,٥٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٨,٤٩٨	٠,٣٢٠	١,٦٥	٠,٢١٦	٢,٢٧	متر	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم
*٣,٠٨٤	١,٣١٤	١٨,٥٢	٢,٠١١	١٧,١٢	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
*٨,٤٤٦	٠,٦٥٨	٨,٠٠	٠,٦٧١	٩,٥٠	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ ث
*١٣,٦٢١	٠,٧٤٥	٣,١٥	٠,٥٦٧	٥,٥٦	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الأمامى
*٨,٨٠٦	٠,٧٨٥	٢,٦٠	٠,٨٢٩	٤,٥٠	نقطة	الإرسال بوجه المضرب الخلفى
*١٢,٦٩٣	٠,٦٥٤	٣,٢٥	٠,٥٨٢	٥,٣٥	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى
*٨,٩٠٨	٠,٤٥٧	٢,١٠	٠,٤٦٧	٣,٢٠	نقطة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى
*٩,٤٢٧	٠,٦٩٣	٢,٤٥	٠,٥٢٦	٤,٠٠	نقطة	قطع الكرة بوجه المضرب الأمامى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب التدريس المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلى" - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) لما له تأثير على تنمية الجانب البدنى والمهارى ويزيد من النشاط العضلى عن طريق ممارسته بصورة مستمرة ولفترات طويلة حتى ينتج عنها المقدره على الاحتفاظ بمجهود تكيفى، حيث أن البرامج المقننة التي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء والبدنى والمهارى معاً، حيث يشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التمرينات

البنائية الخاصة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس. (٣٦) : (٣١)

ويرى **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** (١٩٩٧م) أن الإعداد البدني الخاص هو العمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي التخصصي الممارس عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط الممارس، ومن ثم تعد التمرينات البنائية الخاصة هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الأعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة. (٣ : ٢٦)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من **عادل السيد جاد** (٢٠٠٨م) (١١)، **سارة محمد مرسل** (٢٠١٥م) (٧) أن استخدام أسلوب المتباين ساهم في تحسين وإتقان عناصر اللياقة البدنية وتعمل أيضاً على اكتساب الفرد لكثير من المهارات الحركية المركبة وتنمية وتطوير المهارات الحركية المختلفة للأنشطة الرياضية.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، ماعدا اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم، ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التقليدي غير مؤثر في تعلم بعض عناصر اللياقة البدنية نظراً لافتقاره إلى دوافع الحماس والتشويق في حين أن الأسلوب المتباين يعمل على تنمية المهارات المركبة والبسيطة بصورة كبيرة وذلك لأنها تشتمل على ألعاب متنوعة تساعد التلميذ على أداء الحركات التي تضمن مهارات توافقية بسيطة باستخدام أدوات أو بدون أدوات.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول جزئياً والذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ".

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والمستخدمه الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) في جميع المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث التحسن الذى طرأ على طلاب المجموعة التجريبية إلى طبيعة الأسلوب المتباين والذي يتم من خلاله التدريس بأسلوبى (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) حيث أن استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران يوفر في الوقت الفعلى للأداء، وكذلك تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء من قبل الزميل الملاحظ من خلال ورقة المعيار، كما يرجع الباحث أيضاً التأثير الإيجابى في أسلوب التطبيق



بتوجيه الأقران لحصول المؤدى على التغذية الراجعة الصحيحة من زميله فور حدوث الخطأ مما يجعل كل منهم يتذكر الأداء الفنى الصحيح للمهارة طبقاً للتعليمات والإرشادات الفنية التى جاءت بورقة المعيار (البرنامج التعليمى).

كما يشير الباحث إلى أن التأثير الإيجابى الذى ظهر مع استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران يرجع إلى المشاركة الحقيقية التى قام بها الزميلان فى تطبيق درس التربية الرياضية والذى ساعد على ذلك توفير طالب ملاحظ وطالب مؤدى مما يتيح وقت للمعلم للقيام بعملية الإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء خلال الوحدة التعليمية.

وهذا ما توضحه **عفاف عبد الكريم حسن** (٢٠٠٤م) بأن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلى" مع الزميل هام وذا فائدة فى المراحل الأولى من تعلم المهارة حيث أن التلاميذ يحتاجون إلى التعرف على النقاط الهامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح أدائهم الفنى، فهذا الأسلوب يعتبر بمثابة توفير معلم لكل تلميذ. (١٢ : ١١-١٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من **نجلاء عبد المنعم محمد** (٢٠٠٣م) (٢٣)، **صبرى جابر حسن** (٢٠٠٦م) (١٠)، **مها رمضان محمد** (٢٠١٤م) (٢٢)، **هند عبد الجواد درويش** (٢٠١٥م) (٢٤) فى أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلى" يوفر التغذية الراجعة الفورية بين التلميذ المؤدى والتلميذ الملاحظ مما يؤدي إلى تحسن الأداء الحركى للمهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

أما أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات والذى يهتم كما ذكر **موستون Mosston** (٢٠٠١م) (٢٦) أن المهارة الحركية يتم تقسيمها إلى واجبات ينتقى فيها التلميذ ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى ثم ينتقل من واجب إلى واجب آخر وهكذا حتى يستطيع التلميذ حل كل واجبات المهارة الحركية، وبالتالي يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التكنيكية الخاصة بأدائها، ويرى الباحث أن أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات يركز على تحديد الأولويات التكنيكية لأداء أى مهارة وكذلك يهتم بفعالية التلميذ ويظهر إلى حد كبير القدرات الفردية المميزة له ويطلق لديه العنان للإبداع والتفوق والتميز فى أداء الواجب الحركى لكل مهارة من المهارات الهجومية قيد البحث.

وهذا ما يوضحه كل من **سعيد خليل الشاهد** (٢٠٠١م) (٨)، **عفاف عبد الكريم حسن** (٢٠٠٤م) (١٢) أنه من خلال التعلم بأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات يجد المدرس الوقت الكافى نتيجة لتحرره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت فى ملاحظة وتصحيح الأخطاء التى يصعب على المتعلم تصحيحها بنفسه، وتشجيع الأداء الجيد

ودفع المتعلمين على بذل جهد أكبر، كما أن التعلم بأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات يسمح لكل متعلم باختيار المستوى الذى يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع المتعلمين فى عملية التعلم كل طبقاً لقدراته، مما يؤدى إلى نتائج أفضل وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتى الذى ينقل محور الاهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من سليلنج ومارى **Schilling & Mary** (٢٠٠٠م) (٢٧)، شارون **Sharon** (٢٠٠١م) (٢٨)، نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣م) (٢٣)، شيرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤م) (٩)، رشيد بن عبد الله محمد (٢٠٠٧م) (٥)، علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠م) (١٣) أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات يؤثر بشكل فعال فى تعلم المهارات الحركية، وهذا ما تؤكد عفاف عبد الكريم إبراهيم (٢٠٠٤م) من أن أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات مناسباً للبدء به ثم بعد ذلك تستخدم الأساليب الأخرى. (١٢ : ١٣٧)

يتضح من نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى جميع المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث ذلك إلى أن تعلم المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث باستخدام أسلوب المتبع عبارة عن تلقين وتكليف بدلاً من كونها عملية انطلاق وتعبير، حيث أنها تفتقر إلى إعطاء فرص الاستكشاف والابتكار من جانب المتعلمين فجميع القرارات التى تتصل بتعليم المهارات وطريقة أدائها يقررها المعلم بنفسه دون أى مشاركة من المتعلمين، وكذلك عدم مراعاة الفروق الفردية بينهم وهذا يعنى أن أسلوب الأوامر الذى استخدمته المجموعة الضابطة لم يؤثر بشكل فعال فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من شارون **Sharon** (٢٠٠١م) (٢٨)، عادل السيد جاد (٢٠١٣م) (١١)، سارة محمد مرسال (٢٠١٥م) (٧)، هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥م) (٢٤) على أن التعلم بأسلوب الأوامر فى أغلب الأمور لا يعطى فرصه للتلاميذ للمشاركة الايجابية أثناء التعلم، كما أنه غير كاف لتعليم المهارات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية، ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبيية عن الضابطة إلى تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين الذى ساهم مساهمة فعالة فى رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث لدى التلاميذ الذى يعمل على تنمية الجانب الوجداني والمعرفي فعادة ما يقوم الفرد باختزان المعارف والمعلومات فى مراكز معينة فى المخ (الذاكرة) حيث يقوم باستدعائها للاستخدام عندما يتطلب الأمر وهو ما يسمى بالتغذية الراجعة فهذا الأسلوب المستخدم فى التدريس للمجموعة التجريبيية يعمل على تنمية التغذية الراجعة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة محمد سعد زغول وهشام عبد الحليم (٢٠٠٠م) (٢٠)، فايزة محمد شبل (٢٠٠١م) (١٥)، إبراهيم محمود فهمى (٢٠٠٨م) (١)، هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥م) (٢٤) حيث أشاروا إلى أهمية الأسلوب المتباين وضرورة تطبيقه حيث أنه يعتمد على التنوع فى استخدام أساليب التدريس وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين، كما أنه يساعد فى تحسين ورفع مستوى الأداء المهارى لدى المتعلمين وزيادة دافعييتهم نحو التعلم والشعور بالرضا والسعادة والتشويق أثناء الأداء والاعتماد على النفس فى اكتشاف الحقائق والمعلومات وتحقيق التعاون ونشر الاحترام المتبادل بينهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من عادل السيد جاد (٢٠٠٨م) (١١)، سارة محمد مرسل (٢٠١٥م) (٧)، هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥م) (٢٤) أن استخدام أسلوب المتباين ساهم بشكل إيجابى وفعال فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية ".

#### الاستخلاصات والتوصيات

##### أولاً: الاستخلاصات:

١- الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) أسهما بشكل إيجابى وفعال فى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة قيد البحث للمجموعة التجريبيية.

- ٢- الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) أظهر فروق فردية بين التلاميذ وأتاح للمعلم شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ ووفر من وقته وجهده وساعده على تقييم مستوى أداء تلاميذه بصورة أكثر موضوعية.
- ٣- كان تأثير أسلوب الأوامر على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية فى تنس الطاولة للتلاميذ تأثيراً بسيطاً مقارنة بالأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات).
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية (الإرسال بوجه المضرب الأمامى والخلفى - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى والخلفى - القطع بوجه المضرب الأمامى) فى تنس الطاولة.

#### ثانياً: التوصيات:

- ١- أهمية استخدام الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) عند تحسين بعض المتغيرات البدنية وتدريب المهارات الأساسية (الإرسال بوجه المضرب الأمامى والخلفى - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى والخلفى - القطع بوجه المضرب الأمامى) فى تنس الطاولة لما له من تأثير فعال فى تحسين تلك المتغيرات.
- ٢- أهمية تجريب استخدام الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتى متعدد المستويات) فى أجزاء أخرى من مهارات تنس الطاولة للوقوف على مدى مناسبته كأسلوب تعليمى فى إنجاح عملية التعلم فى هذه الأجزاء.
- ٥- الاهتمام بإجراء دراسة مماثلة على باقى الأنشطة الرياضية الأخرى وعلى عينات مختلفة وباستخدام أكثر من أسلوب تدريس.

## المراجع العربية والأجنبية:

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمود فهمي (٢٠٠٨): تأثير بعض أشكال الأسلوب المتباين على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى طلبة تخصص كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢- أحمد حسين اللقاني، علي الجمل (١٩٩٦): معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- الاتحاد المصرى لتنس الطاولة (٢٠٠٦): القانون الدولى لتنس الطاولة، الاتحاد المصرى لتنس الطاولة، القاهرة.
- ٤- إلين ودبع فرج، سلوى عز الدين (٢٠١٣): المرجع فى تنس الطاولة - تعليم وتدريب، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- رشيد بن عبد الله محمد (٢٠٠٧): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فى دروس التربية البدنية على الجانب المهارى والانفعالى لدى طلاب الصف السادس الأبتدائى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- ٦- زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨): طرق تدريس التربية الرياضية "الأسس النظرية والتطبيقات العملية"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- سارة محمد مرسل (٢٠١٥): تأثير برنامج تعليمى باستخدام الأسلوب المتباين على تحقيق المخرجات التعليمية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨- سعيد خليل الشاهد (٢٠٠١): طرق تدريس التربية الرياضية، ط٢، مكتبة الطلبة، شبرا، القاهرة.
- ٩- شيرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤): التطبيق الذاتى متعدد المستويات وأثره على الأداء المهارى والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.

- ١٠- صبرى جابر حسن (٢٠٠٦): تأثير استخدام أسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلى على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، جامعة حلوان، يناير.
- ١١- عادل السيد جاد (٢٠٠٨): تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير مشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
- ١٢- عفاف عبد الكريم حسن (٢٠٠٤): التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة "أساليب - استراتيجيات - تقويم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠): فعالية أسلوبى التطبيق الذاتى المتعدد المستويات والاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤- عنايات محمد فرج (١٩٩٨): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- فايزة محمد شبل (٢٠٠١): تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦- فتحى أحمد السقاف (٢٠١٠): رياضة تنس الطاولة "المهارات - مراحل النمو - الانتقاء - المدرب"، مؤسسة حورس الدولية للنشر، القاهرة.
- ١٧- مجدى أحمد شوقى (٢٠٠٢): تنس الطاولة أسس نظرية وتطبيقات عملية، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ١٨- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧): الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ١٩- محمد سعد الدين السيد (٢٠٠٢): سلسلة المناهج الرياضية، منهاج تنس الطاولة، إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق، قطاع إعداد القادة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الجيزة.

- ٢٠- محمد سعد زغلول، هشام عبد الحليم محمد (٢٠٠٠): تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضى، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، نوفمبر.
- ٢١- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): التقييم والقياس فى التربية البدنية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- مها رمضان محمد (٢٠١٤): تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم المهارات الأساسية فى كرة اليد للطالبات وفقاً لمعايير الجودة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان.
- ٢٣- نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣): أثر استخدام أسلوبى التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المتغيرات الحركية والمعرفية للكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٤- هند عبد الجواد درويش (٢٠١٥): تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- Marks , B., & Jenkins Jayne (2007): The effect of tow pairing teaching use feed Back and comfort levels of learners in Reciprocal Educating, April.
- 26- Mosston, M., & Ashworth, Sera (1998): Teaching physical third ed., merrily publishing company, a Bell howell co., Columbus, London.
- 27- Schilling, & Mary, L., (2000): The effect of three styles of teaching on the university student's sports performance, http cricir. sys. Edu Pluels.
- 28- Sharon, G., (2001): The effect of individualized instruction in physical education on student teachers and their student's dissertation obstructs international. 42, 4269A.