

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

حسن العوران *

محمد أبو الطيب

منال البيات

ختام أي

سماح عدنان أبو فرحة

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (16) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية الأولى قوامها (8) طلاب خضعوا لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب الثابت، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير، مدة البرنامجين (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم تقييم مستوى الأداء المهاري بسباحة (100م) فردي متنوع (سباحة الفراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السباحة الحرة)، وحساب زمن سباحة (100م) الفردي المتنوع، واستخدم اختبار وصف الحالة البدنية المصمم من قبل (Allawi, 1998)، وأشارت نتائج الدراسة بأن هناك أثراً إيجابياً لجدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين الحالة البدنية، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في مستوى الأداء المهاري بسباحة الفراشة لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في زمن سباحة (100م) فردي متنوع لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب المتغير لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وأوصى الباحثون استخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في البرامج التعليمية لتحسين مستوى الأداء المهاري والحالة البدنية عند تعليم مهارات الألعاب الجماعية والرياضات الفردية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

الكلمات الدالة: التمرين الثابت والمتغير، سباحة الفردي المتنوع، الحالة البدنية

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

تاريخ تقديم البحث: 2017/12/14 م.

تاريخ قبول البحث: 2018/4/8 م .

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2019 م.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرجه

The Effect of Constant and Variable Scheduling Practice on Individual Medley Swimming Level Skills Performance and Physical Status among Physical Education Students

Hasan Aloran

Mohammed Abu Al-Taib

Manal Al-Bayat

Khatam Ayy

Samaah Adnan Abu Farhh

Abstract

The purpose of this study was to investigate the differences between the effect of constant and variable scheduling practice on individual medley swimming skills performance level and physical status among physical education students. Sixteen students were divided in two equal groups, the first experimental group (n=8) students followed a training program planned and organized by constant method of practice while the second experimental group (n=8) students followed a practice variable method. The duration of the intervention was eight (8) weeks; three (2) times per week. The experimental approach was used. To collect the data, skill level was assessed in a (100 m) individual medley swimming (Butterfly stroke, backstroke, Breaststroke, and freestyle swimming), physical status test designed by (Allawi, 1998). The results of the study indicated that there is a positive effect of scheduling practice with the constant and variable method on physical status, and a significant difference on $p \leq 0.05$ between constant and variable practice in the (post-test) in butterfly stroke skills performance level for constant practice group, and a significant difference on $p \leq 0.05$ between constant and variable practice in the (post-test) in (100 m) individual medley swimming achievement for variable practice group. The researchers recommended to use of constant and variable practice in the educational programs to improve the skill level when learning the sports skills & physical status among physical education students.

Keywords: Constant and Variable Practice, Individual Medley Swimming, Physical Status.

مقدمة الدراسة:

يعد التطور المستمر في عمليتي التعليم والتدريب من سمات عصرنا الحالي بحيث أصبح المقياس للتقدم الحضاري عند الشعوب، فالعالم يتقدم تقدماً سريعاً في المجال الرياضي، ومنها رياضة السباحة التي شهدت تطوراً كبيراً منذ نشوءها.

ونظراً للاختلافات الكبيرة في المهارات الحركية وجدت طرق وأساليب تعليمية عديدة ومختلفة وبالتالي فإن اختيار الطريقة أو الأسلوب التعليمي يجب أن يتناسب مع المهارة المراد تعلمها وإمكانيات المتعلمين (Schmidt & Lee, 2014)، وأشار (Yao et al., 2009) بأنه يجب التنوع في أسلوب تنفيذ التمرين عند تعليم المهارات الحركية حتى يتناسب مع الفروق الفردية للمتعلمين مما يؤدي إلى الاحتفاظ بالمهارة واسترجاعها بالشكل المطلوب.

وأشار رشيد وعبدالقادر (Rashed & Abdalqader, 2013) بأن جدولة التمرين من الأساليب التي تسهم بشكل إيجابي بتحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية الممارسة، وقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير وتحسين الأداء.

وتعتبر جدولة التمرين من الاستراتيجيات التعليمية المهمة والمستخدمه في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تنظيم التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائها (Magill, 2007).

ويشير محجوب (Mahjoub, 2001) بأن جدولة التمرين بالأسلوب الثابت هو عبارة عن أسلوب واحد من التمرين تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، وإن جدولة التمرين بالأسلوب المتغير عبارة عن تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغير بالنظام، ويعتمد هذا التمرين التدرج على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لتحليل الحركة إلى عناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة، كذلك فإنه يمثل سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

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.

ومن المهارات التي تعتبر من ضمن متطلبات مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية سباحة الفردي المتنوع، حيث يتعرض الطلبة إلى برامج تعليمية تحتوي أساليب مختلة من جدولة التمرين لاكتساب الأداء المهاري وإتقان هذا النوع من السباحة حيث تشمل هذه الفعالية أربعة أنواع من السباحة بالترتيب التالي (سباحة الفراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السباحة الحرة) (Fina, 2017)، وأشار (Faleh, 2016) بأن الحالة البدنية تعتبر أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية، إذا لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي.

مشكلة الدراسة:

يسعى المدرس والمدرّب إلى تحسين نوعية التمرين باتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة، 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 (Filippou et al., 2014).

فأشار خيون (Khayon, 2002) أن مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق الاستمرارية في أداء السلوك الحركي، وأن الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن يعزى إلى التصميم الفعال للتمرين، فتتنظيم المتغيرات أثناء تنفيذ التمرين لها الأثر في التعلم وهذا بحد ذاته أمرٌ في غاية الصعوبة والتعقيد، فقد لاحظ الباحثون من خلال عملهم في مجال التدريس والتعليم صعوبة إتقان طلاب مساق سباحة (3) تخصص لفعالية سباحة (100م) فردي متنوع حيث تشمل على أربعة أنواع من السباحة (الفراشة، والظهر، والصدر، والحرة) وتحتاج إلى استرجاع الأداء الحركي بعد أداء كل نوع من السباحة والاحتفاظ بأعلى مستوى مهاري، وهذا يشكل تحدي للمتعلم

وخاصة أن هناك تغيير للعمل العضلي وحدث التعب مع طول المسافة وبالتالي إنخفاض مستوى الإنجاز لهذه المهارة، فذلك ارتأى الباحثون تصميم برنامجين أحدهما من خلال جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والآخر بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير ومعرفة الفرق في أثرهما على الأداء المهاري والإنجاز في سباحة (100م) فردي متنوع والحالة البدنية التي يشعر بها طلاب مساق سباحة (3) بكلية التربية الرياضية.

أهمية الدراسة:

إن التقدم في العملية التعليمية يتطلب من المدرس اختيار أفضل الأساليب لتطوير مستوى الأداء المطلوب إذ أن الأساليب تلعب دوراً كبيراً في تطوير المهارات الحركية للمتعلمين فكلما كان أسلوب التعلم المستخدم أكثر تطوراً كانت عملية التعلم أفضل وكانت فرصة التقدم بالأداء المهاري أكبر لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

- توضيح المكونات الأساسية للبرامج التعليمية وترتيبها الخاصة بمساقات السباحة لتساعد المهتمين والمختصين بالمجال لتطور مستوى طلبتهم.
- تحديد الأسلوب الأفضل الثابت أم المتغير عند جدولة التمرين لتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة (100م) فردي والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 2- أثر جدولة التمرين بالأسلوب المتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 3- الفرق بين أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

فرضيات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات التالية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب المتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بالقياس البعدي بين أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

الدراسات السابقة:

قام (Faleh, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى دور الألعاب الرياضية في رعاية الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية للاعبين المنتخبين الرياضية من وجهة نظرهم في جامعة آل البيت، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات من خلال استبانته تكونت من (45) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي (البدنية، والنفسية، والاجتماعية)، تكونت عينة الدراسة من (100) لاعب ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وأظهرت النتائج أن دور الألعاب الرياضية للاعبين المنتخبين الرياضية من وجهة نظرهم في رعاية الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية جاءت بدرجة عالية.

قام (Al-Bataineh, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات الأساسية في سباحة الصدر، وتكونت عين الدراسة من (84) طالباً تم توزيعهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة (42) تعلمت بالطريقة التقليدية، ومجموعة تجريبية (42) طالب تم تعليمهم باستخدام برمجيات تعليمية، وأشارت نتائج الدراسة بأفضلية التعليم المبرمج عن الطريقة التقليدية في اكتساب الأداء المهاري لسباحة الصدر.

قام (Radi & Mohammad, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام التعلم التعاوني بأسلوبي الثابت والمتغير وتأثيره في تعلم مهارة الخداع في كرة اليد، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية (12) طالب تعلموا بالأسلوب الثابت، والمجموعة الثانية تجريبية تعلموا بالأسلوب المتغير (12) طالب، والمجموعة الثالثة ضابطة (12) طالب، كانت مدة البرنامج التعليمي لكل مجموعة (8) أسابيع، وأشارت نتائج الدراسة بتفوق واضح ولصالح أسلوب التعلم التعاوني بالتمرين المتغير إذ أظهر أنه أكثر الأساليب فاعلية في تطوير الخداع بكرة اليد يليه أسلوب التعلم التعاوني بالتمرين الثابت.

قامت مرسي وآخرون (Morsi et al., 2015) بدراسة هدفت إلى تقويم الحالة البدنية للفتيات العمانيات ببعض المنتخبات العمانية، تكونت عينة الدراسة من (61) لاعبة من مجموعة من الألعاب الرياضية (ألعاب القوى، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وكرة السلة، والرياضات المائية)، وتم استخدام اختبار وصف الحالة البدنية لـ (Allawi, 1998)، ومجموعة من الاختبارات البدنية، وأشارت نتائج الدراسة بارتفاع إدراك اللاعبات العمانيات لحالتهم البدنية كلما ارتفعت قدراتهم البدنية والفسولوجية.

قام (Zetou et al., 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التمرين المتغير والثابت على تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس وتكونت عينة الدراسة من (39) طفل تراوحت أعمارهم من (10-12) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الأولى تجريبية تعلمت بأسلوب جدول التمرين المتغير عددهم (20) طفل، والمجموعة التجريبية الثانية تعلمت بأسلوب جدول التمرين الثابت وعددهم (19) طفل، لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع مدة كل وحدة (20د)، وأشارت نتائج الدراسة بأفضلية جدول التمرين بالأسلوب المتغير عند القياس المتكرر للمهارة.

أجرت (Ay, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين،

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

المجموعه الأولى (15) طالباً خضعوا للبرنامج بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، والمجموعة الثانية (15) طالباً خضعوا للبرنامج بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هنالك فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج.

قام أبو الطيب (Abualtaieb, 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين أثر التعلم التقليدي والمدمج باستخدام جدولة التدريب المتسلسل والعشوائي على مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لدى طلاب مساق السباحة (2)، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات؛ المجموعة الأولى ضابطة تكونت من (10) طلاب تعلمت بالطريقة التقليدية، والمجموعة الثانية التجريبية (10) طلاب خضعت لبرنامج التعلم المدمج باستخدام أسلوب التدريب المتسلسل، والمجموعة الثالثة التجريبية (10) طلاب خضعت لبرنامج التعلم المدمج باستخدام أسلوب التدريب العشوائي، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق أفراد مجموعة التعلم المدمج بأسلوب التدريب المتسلسل في اكتساب الأداء المهاري لسباحة الصدر، وتفوق أفراد مجموعة التعلم المدمج بأسلوب التدريب العشوائي في اكتساب الأداء المهاري لجملة الإنقاذ.

قام (Cheong et al., 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر (5) طرق في جدولة التدريب على تعليم (3) مهارات في لعبة الرجبي (التطيط بالطريقة الهندية، وتمريرة الدفع، والتصويب) لمدة (8) حصص بواقع حصتين تعليميتين في كل أسبوع، تكونت عينة الدراسة من (55) طالباً جامعياً، تم تقسيمهم إلى (5) مجموعات؛ المجموعة الأولى (11) طالباً تدرّبوا بأسلوب المجموعات، المجموعة الثانية (12) طالباً تدرّبوا بالأسلوب الثابت، المجموعة الثالثة (11) طالباً تدرّبوا بأسلوب مختلط (متغير ثم ثابت)، المجموعة الرابعة (11) طالباً تدرّبوا بأسلوب مختلط (ثابت ثم متغير)، المجموعة الخامسة (10) طلاب تدرّبوا بالأسلوب العشوائي، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات في اكتساب وتعلم المهارات قيد الدراسة سواء مجموعة التدريب الثابت أو المتغير أو المختلط ولكن لها دور في زمن التعلم، وأوصى الباحثون بأنه يمكن جدولة برامج التدريب عند تعليم المبتدئين بالشكل المناسب من التداخل بالمهام سواءً بأسلوب التدريب الثابت، أو المتغير، أو المختلط.

قام (Afsanepurak et al., 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير والزيادة المنتظمة على الاحتفاظ وانتقال أثر التعلم على أنواع مختلفة من التمرير بكرة السلة (فوق الرأس، والصدريّة، والجانبية)، على عينة مكونة من (45) طالباً إحصائياً متوسط أعمارهم (14) سنة، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (9) حصص حيث قامت مجموعة التمرين الثابت بأداء (27) تمريرة فوق الرأس ثم (27) تمريرة صدريّة ثم (27) تمريرة جانبية بما مجموعه (81) تمريرة، أما مجموعة التمرين المتغير فقد أدت (81) تمريرة بطريقة عشوائية، أما مجموعة الزيادة المنتظمة في التدريب أول (27) تمريرة بطريقة التدريب الثابت وثاني (27) تمريرة بطريقة التدريب الثابت والمتغير، وثالث (27) تمريرة بطريقة التدريب المتغير، وأشارت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين المجموعات في الاكتساب المهاري لأنواع التمرير، بينما كانت هناك فروق لصالح مجموعة الزيادة المنتظمة للتدريب في استرجاع وانتقال أثر التعلم في أنواع التمرير بكرة السلة.

أجرى (Rad et al., 2012) دراسة هدفت إلى مقارنة تداخل محتوى التدريب المتسلسل والعشوائي على اكتساب مهارات السباحة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) فتاة تراوحت أعمارهن (8-10) سنوات تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين؛ خضعت المجموعتين إلى (36) وحدة تدريبية؛ المجموعة الأولى بأسلوب التدريب المتسلسل، المجموعة الثانية بأسلوب التدريب العشوائي، تم اعتماد معيار اختبارات (Learn to Swim) الذي يتضمن (4) مراحل لمجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية للسباحة (الدخول إلى الماء، والانزلاق على البطن والظهر، والتحرك بالماء بأشكال مختلفة، وضربات الرجلين والذراعين في سباحة الزحف على البطن والظهر والصدر، والبدء والدوران بالسباحة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود أفضلية لمجموعة التدريب المتسلسل في اكتساب مهارات السباحة مقارنة بالتدريب العشوائي.

قام هارسون وكين (Harrison & Keane, 2007) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب المتغير والثابت على تطور مهارة القفز للأطفال الصغار، بحيث تمت هذه الدراسة على عينة أطفال تتراوح أعمارهم بين (6-5 سنوات)، فتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (12) طفلاً بحيث تم تدريب مجموعة بنظام التدريب المتغير على مهارات الوثب بأشكاله المختلفة مثل الوثب العمودي والأفقي والقفز ومجموعة أخرى بنظام التدريب الثابت حيث تدرّبت فقط على الوثب العمودي (مدة التدريب 6 أسابيع)، تم عمل قياسات قبلية وقياسات مباشرة بعد فترة التدريب وقياسات الاحتفاظ

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

بالمهارة بعد أسبوع من انتهاء فترة التدريب على مهارة الوثب الأفقي (هذه المهارة لم تتدرب عليها مجموعة التدريب الثابت)، وقد أشارت نتائج الدراسة بأن هناك تحسناً بالمهارة نتج عن التمرين المتغير.

مصطلحات الدراسة:

التمرين الثابت: التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد في مدة الوحدة التعليمية (Khayon, 2002, P.17).

التمرين المتغير: تكرارات متعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على أساس هذا التغير (Khayon, 2002 , P.17).

الفردي المتنوع: من سباقات السباحة المعتمدة للاتحاد الدولي للسباحة بحيث يقوم السباح الواحد بسباحة أربعة أنواع سباحة بالترتيب التالي (سباحة الفراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السباحة الحرة) وتكون مسافة السباق أما 100م، أو 200م، أو 400م. وتعد هذه الفعالية من متطلبات مساق سباحة (3) (تعريف إجرائي)

مجالات الدراسة:

المجال الزمني: الفصل الأول للعام الدراسي 2016/2017.

المجال المكاني: كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية.

المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب مساق سباحة (3) تخصص في الفصل الدراسي الأول 2016/2017، والبالغ عددهم (17) طالباً.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب مساق سباحة (3)، وتكونت عينة الدراسة من (17) طالباً تم استثناء طالب لعدم اجتيازه اختبارات المستوى بالقياس القبلي، تم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية الأولى قوامها (8) طلاب خضعوا لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب الثابت، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير والجدول (1) يبين وصفاً لأفراد عينة الدراسة:

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة للكتلة والطول والعمر لدى أفراد مجموعات الدراسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الكتلة (كغم)	التمرين الثابت	73.9	2.9	78	69
	التمرين المتغير	75.1	3.6	81	70
الطول (سم)	التمرين الثابت	177.2	5.1	181	172
	التمرين المتغير	174.2	4.9	180	170
العمر (سنة)	التمرين الثابت	20.9	1.1	22	19
	التمرين المتغير	21.1	0.9	22	19

معاملات الالتواء واعتدالية التوزيع:

قبل البدء بإجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبتين تم التأكد من معاملات الالتواء واعتدالية التوزيع للبيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة باستخدام اختبار شيبيرو- ويلك (Shapiro-Wilk) والجدول (2) يبين ذلك:

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

الجدول (2) قيم معامل الالتواء ونتائج اختبار شبيرو- ويلك لدلالة التوزيع الطبيعي في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة

الرقم	المتغير	المجموعة	الالتواء	إحصائية شبيرو- ويلك Shapiro-Wilk	درجات الحرية	مستوى الدلالة
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة	التمرين الثابت ن=8	0.23	0.91	16	0.55
		التمرين المتغير ن=8	0.56	0.89	16	0.45
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر	التمرين الثابت ن=8	0.34	0.88	16	0.39
		التمرين المتغير ن=8	0.56	0.87	16	0.36
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر	التمرين الثابت ن=8	1.2-	0.86	16	0.32
		التمرين المتغير ن=8	0.48	0.79	16	0.28
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة	التمرين الثابت ن=8	0.12	0.77	16	0.26
		التمرين المتغير ن=8	0.36	0.76	16	0.31
5	زمن سباحة (100م)	التمرين الثابت ن=8	0.16-	0.89	16	0.45
	فردى متنوع	التمرين المتغير ن=8	0.45-	0.88	16	0.39
6	حالة القوة العضلية	التمرين الثابت ن=8	0.26	0.87	16	0.36
		التمرين المتغير ن=8	0.13	0.86	16	0.32
7	حالة التحمل	التمرين الثابت ن=8	0.25	0.91	16	0.55
		التمرين المتغير ن=8	0.35	0.75	16	0.22

الرقم	المتغير	المجموعة	الالتواء	إحصائية شبيرو- ويلك Shapiro-Wilk	درجات الحرية	مستوى الدلالة
8	حالة السرعة	التمرين الثابت ن=8	0.22	0.87	16	0.36
		التمرين المتغير ن=8	0.26-	0.86	16	0.32
9	حالة المرونة	التمرين الثابت ن=8	0.31	0.91	16	0.55
		التمرين المتغير ن=8	0.36-	0.75	16	0.22
10	حالة الرشاقة	التمرين الثابت ن=8	0.34	0.88	16	0.39
		التمرين المتغير ن=8	0.56	0.87	16	0.36
11	الحالة البدنية الكلية	التمرين الثابت ن=8	1.2-	0.86	16	0.32
		التمرين المتغير ن=8	0.48	0.79	16	0.28

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (2) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين -3 و+3 وهي مقبولة لإجراء الدراسة ودلالة التوزيع الطبيعي للبيانات لمجموعتي الدراسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ مما يعني أن التوزيع الطبيعي للبيانات حيث يمكن استخدام اختبار(ت) المعلمي للتعرف إلى الفروق بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات والجدول (3) يبين ذلك:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للعينات المستقلة Independent t- Test لإجراء التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة بالقياس القبلي والجدول (3) يوضح ذلك:

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين في متغيرات الدراسة بالقياس القبلي

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	56.5	10.2	0.36	0.72	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	58.3	9.6			
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر (درجة)	التمرين الثابت ن=8	62.3	5.9	0.76	0.45	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	64.8	7.1			
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر (درجة)	التمرين الثابت ن=8	71.4	6.5	0.43	0.67	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	69.8	8.2			
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	84.5	10.2	0.49	0.62	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	82.3	7.4			
5	زمن سباحة (100م) فردي متنوع (ث)	التمرين الثابت ن=8	123	8.5	0.99	0.33	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	119	7.6			
6	حالة القوة العضلية (درجة)	التمرين الثابت ن=8	18.6	3.2	0.54	0.59	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	19.6	4.1			
7	حالة التحمل (درجة)	التمرين الثابت ن=8	14.2	2.3	0.73	0.47	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	15.2	3.1			

مؤنة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الخامس، 2019م.

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
8	حالة السرعة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	21.5	4.6	0.50	0.62	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	22.6	4.1			
9	حالة المرونة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	19.8	3.5	0.67	0.51	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	18.6	3.6			
10	حالة الرشاقة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	18.9	3.4	0.12	0.91	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	19.1	3.2			
11	الحالة البدنية الكلية (درجة)	التمرين الثابت ن=8	93	11.2	0.39	0.7	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	95.1	10.3			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين مجموعتي الدراسة التمرين الثابت والتمرين المتغير في متغيرات الدراسة بالقياس القبلي مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

متغيرات الدراسة:

متغيرات الدراسة المستقلة

- البرنامج التعليمي بأسلوب التمرين الثابت.
- البرنامج التعليمي بأسلوب التمرين المتغير.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

متغيرات الدراسة التابعة:

- مستوى الأداء المهاري بسباحة (100م) الفردي المتنوع (سباحة الفراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السباحة الحرة).
- زمن سباحة (100م) الفردي المتنوع وتقاس بالثانية.
- الحالة البدنية.

أدوات جمع البيانات:

- تقييم مستوى الأداء المهاري بسباحة (100م) فردي متنوع

- تم الرجوع إلى المراجع والدراسات السابقة (Newsome & Young, 2012; Colwin,) (2002)، تم تصميم استمارة تقييم الأداء المهاري في سباحة (100م) فردي متنوع بالنحو التالي، ضربات الذراعين (25) درجة لكل نوع سباحة، وضربات الرجلين (25) درجة لكل نوع سباحة، ووضع الجسم وحركة الرأس (25) درجة لكل نوع سباحة، ووضع الجسم (25) درجة لكل نوع سباحة، والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم (25) درجة لكل نوع سباحة، ويكون مجموع الدرجات (100) درجة لكل نوع سباحة، وتم عرضها على (5) خبراء من ذوي الخبرة المختصين بطرق التدريس والسباحة والملحق رقم (1) يوضح استمارات التقييم المستخدمة في الدراسة.

-اختبار وصف الحالة البدنية:

تم استخدام اختبار وصف الحالة البدنية المصمم من قبل (Allawi, 1998) والذي يتمتع بالصدق والثبات، كمقياس مكون من (30) عبارة متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية، والأبعاد هي:

- بُعد القوة العضلية: وأرقام العبارات في اتجاه البُعد: 26/16/6، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: 21/11/1.

- بُعد التحمل: وأرقام العبارات في اتجاه البُعد: 22/12/2، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: 27/17/7.

- بُعد السرعة: وأرقام العبارات في اتجاه البُعد 28/18/8، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: 23/13/3.

- بُعد المرونة: وأرقام العبارات في اتجاه البُعد 24/14/4، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: 29/19/9.

- بُعد الرشاقة: وأرقام العبارات في اتجاه البُعد 30/20/10، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: 25/15/5.

سلم الإستجابة:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للإستجابة على فقرات المقاييس: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة (2) درجة، تنطبق علي بدرجة قليلة).

تصحيح المقياس:

ويتم جمع درجات كل بُعد على حدة بحيث تكون الدرجة العليا للبُعد (30 درجة) والدرجة الدنيا (6 درجات) وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد بعضها ببعض الآخر، كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد الاختبار للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (أو اللياقة البدنية) للفرد بحيث تكون الدرجة العليا (150 درجة) والدرجة الدنيا (30 درجة).

وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البُعد، أما بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البُعد فيتم عكس درجاتها، والملحق رقم (2) يبين عبارات الاختبار.

الدراسة الاستطلاعية:

- تم إجراء دراسة استطلاعية قبل البدء بالدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية على عينة مكونة من (10) طلاب أنهوا دراسة مساق سباحة (3) بنجاح في الفصل السابق وتم إعادة الاختبارات بعد ستة أيام ولم يكونوا من ضمن أفراد عينة الدراسة، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من ملائمة قوائم التقييم لمهارات المساق.
- وضع محاور البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جدولة التمرين بأسلوبي الثابت والمتغير.
- استخراج المعاملات العلمية للمتغيرات المستخدمة في الدراسة.

المعاملات العلمية للاختبارات :

صدق الاختبار:

تم استخدام صدق المحتوى بعرض استمارة تقييم الأداء المهاري بسباحة (100م) فردي متنوع واختبار وصف الحالة البدنية على مجموعة من المختصين في مجال تدريس السباحة وطرق التدريس وعددهم (5) للأخذ بأرائهم حول إمكانية تطبيق استمارة التقييم على أفراد عينة الدراسة لتحقيق أهدافها، ثم تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (4) يبين ذلك.

ثبات الاختبار

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات في قياس متغيرات الدراسة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفواصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته ستة أيام وذلك على أفراد عينة التقنين (الدراسة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (10) طلاب والتي تم استبعاد نتائجها من الدراسة، وبنفس الشروط والجدول (4) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة.

الجدول (4) المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة	*0.84	*0.70
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر	*0.85	*0.72
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر	*0.89	*0.79
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة	*0.87	*0.76

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات
5	زمن سباحة (100م) فردي متنوع	*0.86	*0.74
6	حالة القوة العضلية	*0.85	*0.72
7	حالة التحمل	*0.87	*0.76
8	حالة السرعة	*0.85	*0.72
9	حالة المرونة	*0.84	*0.71
10	حالة الرشاقة	*0.82	*0.74
11	الحالة البدنية الكلية	*0.85	*0.72

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (4) أن متغيرات الدراسة تتمتع بقيم صدق وثبات عالية وهي قيم مقبولة لاستخدام استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري واختبار وصف الحالة البدنية لإجراء الدراسة وتحقيق أهدافها.

إجراءات الدراسة:

- تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية بإشراف مدرس مسابقات السباحة خلال الفصل الدراسي الأول 2017/2016، ولمدة (8) أسابيع، حيث تم إجراء القياس القبلي بالاستعانة بمدرسين سباحة إثنين لتقييم الأداء المهاري للطلاب في سباحة (100م) فردي متنوع وبما يشمل (سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، والسباحة الحرة) وتوزيع مقياس اختبار وصف الحالة البدنية، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب الثابت على المجموعة التجريبية الأولى بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية تم تطبيق البرنامج التعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير.
- في القياسين القبلي والبعدي تم شرح الدراسة وطريقة إجراء الاختبارات لجميع أفراد عينة الدراسة، قام كل طالب بإجراء الإحماء الخاص بواقع (10) دقائق ثم تم تقييم أفراد العينة أثناء سباحة (100م) فردي متنوع، ثم قاموا بالإجابة على اختبار وصف الحالة البدنية.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح بجدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير:

- بالإعتماد على مفردات مساق سباحة (3) تخصص وبالرجوع إلى المراجع لشميدت ولي (Schmidt & Lee, 2014)، ونيوسم ويونغ (Newsome & Young, 2012)، تم بناء الإطار العام للبرنامجين التعليميين، تم استخدام مجموعة من التمرينات الخاصة بسباحة (100م) فردي متنوع ثم تم عرضه على (5) محكمين في مجال تدريس السباحة والتدريب الرياضي.
- إن جميع أفراد عينة الدراسة في المجموعتين يجيدون سباحة الظهر والصدر والحرّة قبل البدء بالدراسة لأنها كانت من ضمن متطلبات مساق سباحة (1) ومساق سباحة (2) الذي يجب اجتيازهما قبل دراسة مساق سباحة (3) تخصص، ثم تم تعليمهم سباحة الفراشة التي تعتبر من ضمن متطلبات مساق سباحة (3) تخصص.

المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- كانت مدة البرنامجين التعليميين (8) أسابيع، بمعدل (2) وحدة أسبوعياً ومدة كل وحدة (90) دقيقة، ويعدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية.
- تكونت كل وحدة تدريبية من (3) أجزاء:
- جزء تمهيدي (15د): ويتضمن تسجيل الحضور والإحماء.
- جزء رئيسي (65د): النشاط التعليمي والتطبيقي.
- جزء ختامي (15د): تمرينات تهدئة ووقت حر ثم الخروج من المسبح.

المفردات الرئيسية للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الفراشة لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير:

- تدريب لضربات الرجلين بسباحة الفراشة لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب لضربات الذراعين بسباحة الفراشة لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب على التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين بسباحة الفراشة لمسافة (25م) بطول المسبح.

المفردات الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح لسباحة الظهر لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير:

- تدريب لضربات الرجلين بسباحة الظهر لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب لضربات الذراعين بسباحة الظهر لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب على التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين بسباحة الظهر لمسافة (25م) بطول المسبح.

المفردات الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح لسباحة الصدر لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير:

- تدريب لضربات الرجلين بسباحة الصدر لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب لضربات الذراعين بسباحة الصدر لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب على التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين بسباحة الصدر لمسافة (25م) بطول المسبح.

المفردات الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح للسباحة الحرة لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير:

- تدريب لضربات الرجلين بسباحة الزحف على البطن لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب لضربات الذراعين بسباحة الزحف على البطن لمسافة (25م) بطول المسبح.
- تدريب على التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين بسباحة الزحف على البطن لمسافة (25م) بطول المسبح.

- المجموعة التجريبية الأولى خضعت لبرنامج جدولة التمرين بأسلوب التمرين الثابت: تم تدريبهم على تكرار المهارة ثم بعد ذلك الانتقال إلى تكرار المهارة التي تليها وهكذا، والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

- المجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج جدولة التمرين بأسلوب التمرين المتغير: تم تدريبهم على تكرار المهارة بنفس العدد الذي قام بأدائه أفراد المجموعة الأولى من التكرارات ولكن تحت شرط ألا يتم تكرار أي مهارة من المهارات أثناء الوحدات التعليمية أكثر من مرة في جميع الوحدات التعليمية والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج مايلي:

- المتوسطات الحسابية (Arithmetic means)، والانحرافات المعيارية (Standard deviations)، ومعامل الالتواء (Skewness)، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson)، واختبار (ت) Paired sample t-test لدلالة الفروق بين العينات المترابطة، واختبار (ت) Independent. Samples t-test لدلالة الفروق بين العينات المستقلة، واختبار شبيرو ويلك (Shapiro-Wilk) لدلالة التوزيع الطبيعي.

عرض النتائج:

اعتدالية التوزيع:

قبل البدء بتطبيق اختبارات (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة وبين مجموعتي الدراسة التجريبتين في القياس البعدي تم حساب معامل الالتواء للبيانات واعتدالية توزيعها الخاصة بمتغيرات الدراسة باستخدام اختبار شبيرو- ويلك (Shapiro-Wilk) والجدول (5) يبين ذلك:

الجدول (5) قيم معامل الالتواء ونتائج اختبار شبيرو- ويلك لدلالة التوزيع الطبيعي بالقياس البعدي لمتغيرات الدراسة

الرقم	المتغير	المجموعة	الالتواء	إحصائية Shapiro-Wilk	درجات الحرية	مستوى الدلالة
1	الأداء المهاري	التمرين الثابت ن=8	0.22	0.87	16	0.36
	بسباحة الفراشة	التمرين المتغير ن=8	0.26-	0.86	16	0.32
2	الأداء المهاري	التمرين الثابت ن=8	0.31	0.91	16	0.55
	بسباحة الظهر	التمرين المتغير ن=8	0.36-	0.75	16	0.22
3	الأداء المهاري	التمرين الثابت ن=8	0.34	0.88	16	0.39
	بسباحة الصدر	التمرين المتغير ن=8	0.56	0.87	16	0.36
4	الأداء المهاري	التمرين الثابت ن=8	1.2-	0.86	16	0.32
	بالسباحة الحرة	التمرين المتغير ن=8	0.48	0.79	16	0.28
5	زمن سباحة	التمرين الثابت ن=8	0.19	0.87	16	0.36

الرقم	المتغير	المجموعة	الالتواء	إحصائية Shapiro-Wilk	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	100م) فردي متنوع	التمرين المتغير ن=8	-0.26	0.86	16	0.32
6	حالة القوة العضلية	التمرين الثابت ن=8	0.26	0.87	16	0.36
		التمرين المتغير ن=8	0.13	0.86	16	0.32
7	حالة التحمل	التمرين الثابت ن=8	0.34	0.88	16	0.39
		التمرين المتغير ن=8	0.56	0.87	16	0.36
8	حالة السرعة	التمرين الثابت ن=8	-1.2	0.86	16	0.32
		التمرين المتغير ن=8	0.48	0.79	16	0.28
9	حالة المرونة	التمرين الثابت ن=8	0.22	0.87	16	0.36
		التمرين المتغير ن=8	-0.26	0.86	16	0.32
10	حالة الرشاقة	التمرين الثابت ن=8	0.26	0.87	16	0.36
		التمرين المتغير ن=8	0.13	0.86	16	0.32
11	الحالة البدنية الكلية	التمرين الثابت ن=8	0.25	0.91	16	0.55
		التمرين المتغير ن=8	0.22	0.75	16	0.22

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (5) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين -3 و+3 وهي مقبولة لإجراء الدراسة ودلالة التوزيع الطبيعي للبيانات لمجموعتي الدراسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ مما يعني أن التوزيع الطبيعي للبيانات حيث يمكن استخدام اختبار (ت) المعلمي للتعرف إلى الفروق في المتغيرات بين مجموعتي الدراسة.

للتحقق من فرضية الدراسة الأولى والتي تنص (هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) Paired sample t-test لدلالة الفروق للعينات المترابطة والجدول (6) يوضح ذلك:

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التمرين الثابت ن=8

الرقم	المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة (درجة)	القبلي	56.5	10.2	4.04	*0.0	دال
		البعدي	75.6	8.6			
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر (درجة)	القبلي	62.3	5.9	4.47	*0.0	دال
		البعدي	77.4	7.5			
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر (درجة)	القبلي	71.4	6.5	2.23	*0.04	دال
		البعدي	79.6	8.1			
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة (درجة)	القبلي	84.5	10.2	0.58	0.56	غير دال
		البعدي	86.9	5.6			
5	زمن سباحة (100م) فردي متنوع (ث)	القبلي	123	8.5	2.5	*0.02	دال
		البعدي	114	5.6			
6	حالة القوة العضلية (درجة)	القبلي	18.6	3.2	3.8	*0.0	دال
		البعدي	23.6	1.9			
7	حالة التحمل (درجة)	القبلي	14.2	2.3	9.69	*0.0	دال
		البعدي	25.6	2.4			
8	حالة السرعة (درجة)	القبلي	21.5	4.6	2.25	*0.04	دال
		البعدي	25.3	1.3			
9	حالة المرونة (درجة)	القبلي	19.8	3.5	1.06	0.3	غير دال
		البعدي	21.3	1.9			
10	حالة الرشاقة (درجة)	القبلي	18.9	3.4	1.24	0.23	غير دال
		البعدي	20.6	1.8			
	الحالة البدنية الكلية (درجة)	القبلي	93	11.2	4.7	*0.0	دال
		البعدي	116.4	8.5			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت في الأداء المهاري بسباحة الفراشة وسباحة الظهر وسباحة الصدر وزمن سباحة (100م) فردي متنوع وحالة القوة العضلية والتحمل والسرعة والحالة البدنية الكلية لصالح القياس البعدي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

للتحقق من فرضية الدراسة الثانية والتي تنص (هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب المتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) Paired sample t-test لدلالة الفروق للعينات المترابطة والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية التمرين المتغير ن=8

الرقم	المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة (درجة)	القبلي	58.3	9.6	2.28	*0.03	دال
		البعدي	67.5	6.1			
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر (درجة)	القبلي	64.8	7.1	3.74	*0.0	دال
		البعدي	78.1	6.5			
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر (درجة)	القبلي	69.8	8.2	2.29	*0.03	دال
		البعدي	78.5	6.9			
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة (درجة)	القبلي	82.3	7.4	0.98	0.34	غير دال
		البعدي	85.6	5.9			
5	زمن سباحة (100م) فردي متنوع (ث)	القبلي	119	7.6	3.9	*0.0	دال
		البعدي	107	4.2			
6	حالة القوة العضلية (درجة)	القبلي	19.6	4.1	2.47	*0.02	دال
		البعدي	24.1	3.1			

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

الرقم	المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
7	حالة التحمل (درجة)	القبلي	15.2	3.1	7.57	*0.0	دال
		البعدي	24.8	1.8			
8	حالة السرعة (درجة)	القبلي	22.6	4.1	2.28	*0.03	دال
		البعدي	26.1	1.4			
9	حالة المرونة (درجة)	القبلي	18.6	3.6	1.4	0.18	غير دال
		البعدي	20.7	2.2			
10	حالة الرشاقة (درجة)	القبلي	19.1	3.2	1.39	0.18	غير دال
		البعدي	21.1	2.5			
11	الحالة البدنية الكلية (درجة)	القبلي	95.1	10.3	3.52	*0.0	دال
		البعدي	112.7	9.6			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يبين الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب المتغير في الأداء المهاري بسباحة الفراشة وسباحة الظهر وسباحة الصدر وزمن سباحة (100م) فردي متنوع وحالة القوة العضلية والتحمل والسرعة والحالة البدنية الكلية لصالح القياس البعدي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

للتحقق من فرضية الدراسة الثالثة والتي تنص (هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية). تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Independent t- Test) لدلالة الفروق بين مجموعة التمرين الثابت والتمرين المتغير في متغيرات الدراسة والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين

المجموعتين في متغيرات الدراسة بالقياس البعدي

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الأداء المهاري بسباحة الفراشة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	75.6	8.6	2.17	*0.04	دال
		التمرين المتغير ن=8	67.5	6.1			
2	الأداء المهاري بسباحة الظهر (درجة)	التمرين الثابت ن=8	77.4	7.5	0.19	0.84	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	78.1	6.5			
3	الأداء المهاري بسباحة الصدر (درجة)	التمرين الثابت ن=8	79.6	8.1	0.29	0.77	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	78.5	6.9			
4	الأداء المهاري بالسباحة الحرة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	86.9	5.6	0.4	0.65	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	85.6	5.9			
5	زمن سباحة (100م) فردي متنوع (ث)	التمرين الثابت ن=8	114	5.6	2.82	*0.01	دال
		التمرين المتغير ن=8	107	4.2			
6	حالة القوة العضلية (درجة)	التمرين الثابت ن=8	23.6	1.9	0.38	0.7	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	24.1	3.1			
7	حالة التحمل (درجة)	التمرين الثابت ن=8	25.6	2.4	0.75	0.46	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	24.8	1.8			
8	حالة السرعة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	25.3	1.3	1.18	0.25	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	26.1	1.4			
9	حالة المرونة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	21.3	1.9	0.58	0.56	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	20.7	2.2			
10	حالة الرشاقة (درجة)	التمرين الثابت ن=8	20.6	1.8	0.45	0.65	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	21.1	2.5			
11	الحالة البدنية الكلية (درجة)	التمرين الثابت ن=8	116.4	8.5	0.81	0.42	غير دال
		التمرين المتغير ن=8	112.7	9.6			

*دال عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

يبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في مستوى الأداء المهاري بسباحة الفراشة لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

ويبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في زمن سباحة (100م) فردي متنوع لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب المتغير لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

مناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: مناقشة نتائج فرضية الدراسة الأولى:

يبين الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت في الأداء المهاري بسباحة الفراشة وسباحة الظهر وسباحة الصدر وزمن سباحة (100م) فردي متنوع وحالة القوة العضلية والتحمل والسرعة والحالة البدنية الكلية لصالح القياس البعدي.

وعزوا الباحثون التحسن في مستوى الأداء المهاري بسباحة الفراشة لدى طلاب كلية التربية الرياضية إلى البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت حيث أن تكرار التمرين لكل مهارة بشكل متتالي أدى إلى تحسين انسيابية حركة الذراعين والرجلين داخل الماء وتحسين التوافق بين حركات الذراعين والرجلين وتوظيفها في تعديل وضع الجسم والاقتصاد بالجهد وتقليل الوصول إلى التعب للمحافظة على الأداء بأعلى مستوى، حيث أن سباحة الفراشة يتعلمها الطلاب في كلية التربية الرياضية عند دراسة مساق سباحة (3) تخصص وأن البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع حسن من مستوى الأداء المهاري لهذه السباحة.

وكذلك يعزو الباحثون التحسن في سباحة الظهر إلى التدريب المتكرر بالأسلوب الثابت والذي أدى إلى تحسين مراحل حركة الذراعين من حيث عملية دخول اليد إلى الماء والمسك والسحب والدفع والمرحلة الرجوعية، وكذلك التحسن في ضربات الرجلين ووضع الجسم والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم وأن طلاب كلية التربية الرياضية يتعلمون سباحة الظهر في مساق سباحة (1)، ويتم

التدريب عليها في مساق سباحة تخصص لأنها من ضمن سباحة (100م) الفردي المتنوع والذي يعتبر متطلب من متطلبات مساق سباحة (3) تخصص.

ويعزى التحسن في سباحة الصدر إلى برنامج جدولة التمرين بالأسلوب الثابت حيث أدى إلى تحسين حركة الذراعين داخل الماء من حيث سحب الماء والحركة الرجوعية وزيادة قوة دفع حركة الرجلين كذلك التوافق بين حركة الرجلين والذراعين وأن طلاب كلية التربية الرياضية يتعلمون سباحة الصدر في مساق سباحة (2)، ويتم التدريب عليها في مساق سباحة تخصص لأنها من ضمن سباحة (100م) الفردي المتنوع والذي يعتبر متطلب من متطلبات مساق سباحة (3) تخصص، وأن التحسن نتيجة التمرين بأسلوب التمرين الثابت اتفق مع دراسة كل من (Radi & Mohammad, 2015)، ودراسة (Cheong et al., 2012)، ودراسة (Afsanepurk et al., 2012).

ويعزى التحسن في الحالة البدنية الكلية والقوة العضلية والتحمل والسرعة إلى البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت حيث أن البرنامج اشتمل على مجموعة من التمرينات بأسلوب متتالي ومتكرر لأكثر من مرة وبالتالي طور مستوى القوة العضلية والتحمل والسرعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية وهذا يتفق مع دراسة كل من (Faleh, 2016)، ودراسة (Radi & Mohammad, 2015)، ودراسة (Cheong et al., 2012)، ودراسة (Afsanepurk et al., 2012).

ثانياً: مناقشة نتائج فرضية الدراسة الثانية:

يبين الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لأثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت في الأداء المهاري بسباحة الفراشة وسباحة الظهر وسباحة الصدر وزمن سباحة (100م) فردي متنوع، ويعزو الباحثون ذلك إلى البرنامج التعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة حيث ساعد في زيادة انسيابية حركة الذراعين داخل الماء من حيث السحب والدفع وكذلك الحركة الرجوعية للذراعين فوق الماء وكذلك رفع من سوية الأداء المهاري لحركة الرجلين وزاد كفاءتهما وقوة دفعهما والتوافق الكلي بين حركة الذراعين والرجلين وخفض من القوة المبذولة والجهد الذي تحتاجه كل دورة ذراعين، وبالنسبة لسباحة الظهر فقد تحسن مستوى الأداء الفني نتيجة التمرين بالأسلوب

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرحة

المتغير ويعزو الباحثون ذلك إلى زيادة الإحساس بالماء وزيادة كفاءة الذراعين في قدرة السحب والدفع وتسيير الجسم للأمام وكذلك وضع الجسم وشكله والدقة في حركة أجزاء الجسم، ويعزى التحسن لمستوى الأداء الفني لسباحة الصدر إلى التمرين بأسلوب التمرين المتغير فقد طور التوافق بين حركات أجزاء الجسم وتحسين انسيابية حركة الذراعين والرجلين اتخاذ المسار الصحيح، وهذا اتفق مع دراسة كل من (Radi & Mohammad, 2015)، ودراسة (Cheong et al., 2012)، ودراسة (Afsanepurk et al., 2012) بأن لجدولة التمرين بأسلوب التمرين المتغير له دور في رفع سوية الأداء المهاري.

وبين الجدول (7) تحسن في حالة القوة العضلية والتحمل والسرعة والحالة البدنية الكلية لصالح القياس البعدي لدى طلاب كلية التربية الرياضية الذين خضعوا لبرنامج جدولة التمرين بالأسلوب المتغير ويعزو الباحثون ذلك أنه عبارة عن برنامج تعليمي يحتوي على حجم تدريبي يساعد في تنمية التحمل بالإضافة أن هناك بعض التكرارات كانت تؤدي بمستوى وشدة عالية مما حسن من مستوى السرعة وهذا أثبت من خلال التحسن بالزمن في سباحة (100م) فردي متنوع والتي من ضمن متطلباتها السرعة والتحمل وهذا اتفق مع دراسة كل من (Radi & Mohammad, 2015)، ودراسة (Zetou et al., 2014)، ودراسة (Cheong et al., 2012)، ودراسة (Afsanepurk et al., 2012) بأن لجدولة التمرين بأسلوب التمرين المتغير له دور في رفع سوية الأداء المهاري.

ثالثاً: مناقشة فرضية الدراسة الثالثة:

يبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في مستوى الأداء المهاري بسباحة الفراشة لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت لدى طلاب كلية التربية الرياضية، ويعزو الباحثون ذلك أن التكرار لنفس التمرين قبل الانتقال إلى تمرين أو مهارة أخرى في الأسلوب الثابت مما اكتسب الأداء الفني الصحيح لسباحة الفراشة وإتقانها ثم الوصول إلى الآلية في أدائها.

ويبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في زمن سباحة (100م) فردي متنوع لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب المتغير لدى طلاب كلية التربية الرياضية، ويعزو الباحثون ذلك إلى البرنامج التعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير كان يحتوي تمارين مختلفة متكررة ولكنها مختلفة الترتيب مثلاً كان يحتوي سباحة (25م) فراشة، ثم سباحة (25م) ظهر، ثم (25م) صدر، ثم (25م) حرة أو سباحة (25م) ذراعين فراشة، ثم سباحة (25م) ذراعين ظهر، ثم (25م) ذراعين صدر، ثم (25م) ذراعين حرة وهذا يتوافق مع متطلبات سباحة (100م) فردي متنوع وبالتالي كان هناك أفضلية لأسلوب التمرين المتغير عن التمرين الثابت، وهذا اتفق مع ما أشار إليهمزيتو وآخرون (Zetou et al., 2014)، ودراسة (Harrison & Keane, 2007).

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- أن للبرنامج التعليمي أثراً إيجابياً باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحات الفردي المتنوع التالية: (سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر) وزمن سباحة (100م) فردي المتنوع، والحالات البدنية التالية: (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والحالة البدنية الكلية).
- أن للبرنامج التعليمي أثراً إيجابياً باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب المتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحات الفردي المتنوع التالية: (سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الظهر) وزمن سباحة (100م) فردي المتنوع، والحالات البدنية التالية: (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والحالة البدنية الكلية).
- أن للبرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت أفضلية عن الأسلوب المتغير في تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة بالفردي المتنوع.
- أن للبرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب المتغير أفضلية عن الأسلوب الثابت في تحسين زمن (100م) فردي المتنوع.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرجه

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

- استخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت لتحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع (سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، والسباحة الحرة) والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- استخدام جدولة التمرين بالأسلوب المتغير لتحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع (سباحة الفراشة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، والسباحة الحرة) والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- استخدام جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في البرامج التعليمية لتحسين مستوى الأداء المهاري عند تعليم مهارات الألعاب الجماعية والرياضات الفردية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

Reference:

- Abualtaieb, M. (2013). The effect blocked and random practice on some kinematics variables in medley swimming. *Juornal of the Associocation of Arab Universities for Research in Higher Education*, 33(4), 109-129.
- 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
- Al-bataineh, R. (2016). *The Effect of Using Programmed Instruction on .the Overall Performance on the Swimming – Breaststroke*. Master Thesis .Yarmouk University, Jordan.
- Allawi, M. (1998). Psychological tests for athletes. Cairo : Alketab Printing House.
- Ay, K. (2014). *The role of two partial styles (the Pure and Gradual) on learninig back stroke swimming and fear of water level for physical education Students at the University of Jordan*. Dirasat: Educational Sciences, 41(2), 944-959.
- Cheong, J., Lay, B., Grove, R., Medic, N., & Razman, R.(2012). Practicing field hockey skills along the contextual interference continuum: A comparison of five practice schedules, *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 304-311
- Colwin, C. (2002), *Break through swimming*, Champaign, IL:Human Kinetics.
- Faleh, D. (2016). *The role of sports in caring for the physical, psychological and social situation from the point of view of sports team players at Al-Bayt University*. Unpublished Master Thesis, Faculty of Educational Sciences, Al-Bayt University.
- Fina, (2017), Swimming Rules. Retrieved from <http://www.fina.org/content/fina-rules>.
- Harrison, A. & Keane, N. (2006), Effects of Variable and Fixed Practice on the Development of Jumping Ability in Young Children, *ISBS, Oure Preto- Brazil*, 25 (1), 164 – 167.

أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع ...
حسن العوران، محمد أبو الطيب، منال البيات، ختام أي، سماح عدنان أبو فرجه

-
- Khayon, Y. (2002). *Motor learning between principle and practice*. Baghdad: Alsakhra Printing House.
- Magill, R. (2007). *Motor learning: Concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Mahjoub, W. (2001). *Learning and scheduling sports training*, Amman: National Printing House.
- Morsi, H., Albosafe, M., Alketani, M., Altoqi, M. & Alyarbi, A. (2015). Evaluation of the physical condition of Omani girls in some Omani teams. *The scientific journal of physical education and sports sciences*, 74 (2), 458-482.
- Newsome, P. & Young, A. (2012). *Swim smooths the complete coaching system for swimmers and triathletes*: Wiley Nautical, United States.
- Rad, L., Babolhavaeji, F., & Babolhavaeji, E. (2012). A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills, *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6), 2073-2076.
- 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.
- Rashed, N. & Abdalqader, O. (2013). The effect of using the practice scheduler method is to practice the constant distributor to learn a number of basic offensive mini basketball skills, *The Rafidain Journal of Sports Sciences, University of Mosul*, 19 (61), 2011-243.
- Schmidt, R. , & Lee, T. (2014). *Motor learning and performance: From principles to application*.
- Yao, W. , DeSola, W., & Bi, Z. (2009). Variable Practice versus Constant Practice in the Acquisition of Wheelchair Propulsive Speeds. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 133-139. doi:10.2466/pms.109.1.133-139
- 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. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 824-829. doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.328