

## فاعلية استخدام أسلوب الواجبات الحركية والعمل التبادلي علي مستوى الرضا الحركي ومستوى إتقان بعض المهارات الحركية فى الجمباز الفني

م.د / عاطف السعيد السعيد العيسوي

دكتور منتدب بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس.

### المقدمة ومشكلة البحث :

تسعى كليات التربية الرياضية بمصر إلى الإهتمام بالأداء المنقن لطلابها فى المهارات الرياضية المختلفة فى جميع الرياضات ومنها الجمباز الفني حرصا منها إلى توفير القيادات المدربة من مدربين ومعلمين وأخصائيين رياضيين فى جميع المجالات الرياضية. (٦٣:١٩)

وتتوقف نجاح العملية التعليمية على عدة عوامل منها أسلوب التدريس المتبع فى التعليم وأسلوب عرض الخبرات التعليمية ، وظروف الموقف التعليمي ، ومدى إيجابية المتعلم وقدراته وإستعداده ونشاطه فى الحصول على الخبرة التعليمية ، ولذا تتأدى الإتجاهات الحديثة لطرق التدريس بالبعد عن الأساليب التعليمية فى التدريس التى تعتمد على الشرح والتلقين وعرض النموذج ، والإتجاه إلى إستخدام أساليب تدريس حديثة تعتمد ومشاركته على إيجابية المتعلم ومشاركته الفعالة فى العملية التعليمية والأهتمام بالتفاعل بين المعلم والمتعلمين والمادة التعليمية والخبرات التربوية. (١٧ : ٢٠٧) (١٠٢:٣٧)

وأن التربية الحديثة هى طرق تعلم لا طرق تعليم وتنقيف ، ويكون موقف المتعلم إيجابياً لا سلبياً يعلم نفسه بقدرته الشخصية وجهده الذاتى بإرشاد وتوجيه المدرسين وهى كلها طرق تقنينية التعلم والتدريب (١٠ : ٢٩١).

وأنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يسهم فى التنمية الشاملة للمتعلم ، لذلك فإن المعلم الكفاء هو الذى يستطيع أن يقدم الجديد بإستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل كل أسلوب مما ينتج عنه أن يكون موقف الطالب إيجابياً لا مستقبلاً لكل مايلقى عليه (١٥ : ١٩٧).

وبالرغم من تعدد طرق وأساليب التدريس لا يمكن القول أن هناك واحدة أفضل من غيرها بشكل مطلق ، ولكن هناك طرق وأساليب تحقق بعض جوانب التعلم أفضل من غيرها ، وقد تفضل

واحدة عن أخرى تبعاً لظروف العملية التعليمية والإمكانات البشرية والمادية والمادة التي ستدرس والمرحلة السنية التي سيتم التدريس لها (٢٠ : ٢٩٩) (١٠٦:٢١) (٧:٢٥)

الى أن أساليب التدريس Teaching Styles باختلاف أنواعها هي وسائل الإتصال الحقيقية لرسالة التعليم سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهارياً أو نفسياً ، وتختص أساليب التدريس بالمدرس ، لذا عليه أن يختار أفضل الأساليب التي تتناسب قدراته وقدرات الطلاب اللفظية والنفسحركية وإهتماماتهم وخبراتهم وعدد الطلاب الذين يدرس لهم (١٨ : ٦٥ ، ٦٦).

وأن تعدد أساليب التدريس أمر طبيعي في ظل العديد من الأسباب التي تجعل إختيار واحدة منها هو الأنسب عن غيره باختلاف الأفراد أو الظروف أو الفلسفة التعليمية السائدة أو باختلاف الأهداف المراد تحقيقها (١٢ : ٢١).

وأنه من الضروري أن تكون لدى المعلم إختبارات متعددة لأساليب التدريس حتى لايقف عند أسلوب معين ويمكن أن يختار من بين هذه الأساليب ما يكون مناسباً لسلوك المتعلم والموقف التعليمي (٣٩ : ١٤).

ومن هذا المنطلق قد رأى الباحث أن مناهج التربية الرياضية قد أفترض في المتعلمين تساويهم في المستويات دون وجود أى تمايز لمن هم منخفضى المستوى أو لمن هم مرتفعى المستوى ، وبالتالي فإن المتعلم يقوم بتنفيذ أجزاء الدرس من خلال أسلوب واحد وبطريقة جمعية لاتراعى قدراته ولا أستعداداته أى أنها لاتراعى الفروق الفردية بينه وبين الآخرين من زملائه ، ولذلك رأى الباحث أنه يجب البحث عن أسلوب آخر للتعليم يعوض نواحي القصور المترتبة على التعلم بأسلوب الأوامر ولذلك لتدريس الجزء التعليمي والتطبيقي من درس التربية الرياضية.

وقد أشار صبري جابر (٢٠٠٦) أن هناك أساليب تقليدية تتمثل في أسلوب الأوامر وهناك العديد من المسميات التي أطلقها الخبراء على هذا الأسلوب منها " التعلم بالتلقى . طريقة العرض والشرح . الطريقة التقليدية . الطريقة المعتادة " وهناك أساليب أكثر إيجابية متمثلة في أسلوب الواجبات الحركية حيث يعتبر من أحد أساليب التعلم التي يتم فيها مراعاة الفروق الفردية بين مستويات الطلاب فيما بينهم من خلال تقديم الواجبات الحركية لكل مهارة من السهل إلى الصعب ، كما أنه يضع في مضمونه فكر الطالب ومستواها ومن ثم يكون عملية إختيار الواجبات

الحركية للمهارة نابعة من الطالب نفسها لا من المعلم عند تقديمه لتعلم المهارة الواحدة (١١) :

(٢).

كما أُنْفَقَ كَلا من جوسيه هارسون Joyce Harison (١٩٩٦م) وصبرى جابر (٢٠٠٦م) أن الفرق الأساسية بين هذا أسلوب الواجبات الحركية والأساليب الأخرى أن المتعلم يختار مستوى الصعوبة وفقاً لمستواه ومدى توافقها مع قدراته على إنجاز الواجب ، وعندما يختار المعلم هذا الأسلوب يكون الهدف من أن يكتسب كل متعلم خبرات عن مستوى البداية ومدى نجاحه في تحقيق هذا الواجب وإنقلبه إلى واجبات أخرى لتحقيق الهدف النهائي (٣٣ : ٢١٧ - ٢٢١) (١١ : ٣).

ويعد أسلوب التدريس بأسلوب العمل التبادلي من الأساليب الحديثة المتبعة حالياً في العملية التعليمية ، ويطلق على هذا الأسلوب أكثر من مسمى أسلوب توجيه الأقران أو بطريقة موسنون أو الطريقة المباشرة أو العمل مع الزميل (١٥ : ٢٢) (٢:١٣).

وقد أجريت العديد من الدراسات البحثية منها دراسة أو سوزن وجريسيل Osthuzen Griesel (١٩٩٢م) (٣٥) وزينب إسماعيل وخالد عزت (١٩٩٨م) (٨) ياسر عبدالعظيم (١٩٩٨م) (٣١) أحمد موافى (١٩٩٩م) (١) أشرف عثمان (١٩٩٩م) (٥) وسللينج ومارى Schilling, Mary (٢٠٠٠م) (٣٦) محمد عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) وصبرى جابر (٢٠٠٦م) (١١) أحمد عبدالحميد إبراهيم (٢٠٠٢م) (٢) وقد أظهرت نتائج الدراسات فاعلية الأساليب المستخدمة (الأسلوب الذاتى . التعلم التبادلي . الأكتشاف الموجه . الواجبات الحركية أو أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات . المنافسات الجماعية ) عن أسلوب التعلم بالأوامر فى تعلم المهارات الحركية.

وتعتبر مادة الجمباز من المواد المنهجية المقررة علي طلاب كليات التربية الرياضية ، الأمر الذى يتطلب تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها فى إكتساب المتعلمات الأداء الأمثل للمهارات ، والجمال الحركية ، لذا يجب الأهتمام بتعليم المبتدئات فى الجمباز طرق الأداء الصحيحة للمهارات الأساسية لأكتساب المسار الحركى الصحيح للمهارات المختلفة وإتقانها. (٦٦:٤) (٦:١٤)

ومن خلال تدريس الباحث لمادة الجمباز والمقرر تدريسها ، فى الفصل الدراسى الثانى لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس لاحظ أن هذه الفترة لا تكفى لتعليم وإتقان وتذكر الطالب المهارات الحركية والجملة الحركية ، وأن الأسلوب المتبع فى الوحدة

التعليمية هو أسلوب الأوامر الذي يعتمد على شرح المعلم للمهارات وتقديم نموذج لها وتصحيح الأخطاء ، الأمر الذي لا يراعى فيه المدرسة الفروق الفردية بين الطلاب ، ومن هنا كان البحث عن أساليب جديدة في التدريس متمثلة في أسلوب (الواجبات الحركية . العمل التبادلي ) قد ينتج عنها إكتساب المهارات والجملة الحركية بصورة أفضل ونقل الطالب للمشاركة والمسئولية في التدريس من خلال ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء وإختيار ما يتناسب مع قدراتها ومن خلال الأهتمام بالطالب لتصبح جزءاً أساسياً من العملية التعليمية ، وهذا ماتناشده الإتجاهات التربوية الحديثة.

### أهداف البحث

#### يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١ - تأثير إستخدام أسلوب الواجبات الحركية على تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز
- ٢ - تأثير إستخدام أسلوب العمل التبادلى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز
- ٣ - تأثير إستخدام الأسلوب التقليدي المتبع على تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز
- ٤ - التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة (الواجبات الحركية . العمل التبادلى . الأسلوب التقليدي المتبع ) فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز .

### فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز لصالح القياس البعدى .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب العمل التبادلى فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز لصالح القياس البعدى .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدي المتبع فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز . لصالح القياس البعدى .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (الواجبات الحركية . العمل التبادلى . الأسلوب التقليدي المتبع ) فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية.

## المصطلحات المستخدمة

## - أسلوب الواجبات الحركية Motor Task Style

هذا أسلوب يعتمد علي مراعاة مستويات التلاميذ أثناء التعلم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لينتقي منها التلميذ ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولى يخطو منها إلي الواجب التالي حتي يصل إلي تحقيق متطلبات الواجب الأخير ( ٩ : ٦٥ ) (٧٧:١٦)

## - أسلوب العمل التبادلي The Reciprocal Style

يرى شارمن Sherman (١٩٨٨م) أنه " إستراتيجية تدريس ناجحة يتم فيها إستخدام مجموعات صغيرة تضم كل منها طلاب ذوى مستويات قدرات مختلفة لأنشطة تعلم متنوعة لتحسين فهم للموضوع وكل عضو فى المجموعة ليس مسئولاً فقط أن يتعلم بل أن يساعد زملائه فى المجموعة على التعلم بالتالى خلق جواً من الإنجاز والتحصيل (٣٨ : ٦٤).

## إجراءات البحث

## منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة متبعاً القياس القبلى والبعدى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

## عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس للعام الجامعى (٢٠٢٢ . ٢٠٢٣) بلغ قوامها (٤٥) طلاب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات منهم مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة كمايلي :

## - المجموعة التجريبية الأولى

وهى المنفذة لأسلوب الواجبات الحركية وقوامها ١٥ طلاب .

## - المجموعة التجريبية الثانية

وهي المنفذة لأسلوب العمل التبادلي وقوامها ١٥ طلاب .

## - المجموعة الضابطة الثالثة

وهي المنفذة للأسلوب التقليدي المتبع وقوامها ١٥ طلاب .

- بالإضافة إلى (٢٠) طلاب لإجراء المعاملات العلمية للبحث خارج عينة البحث الأساسية.

## ضبط متغيرات البحث

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (العمر الزمني . الطول . الوزن) ، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة . الرشاقة . التوافق . التوازن . المرونة ) ومستوى الأداء المهارى .

جدول (١)  
توصيف العينة

| المجموع | العينة الإستطلاعية (المعاملات العلمية) |            | العينة الأساسية |                |                | المجموعة |
|---------|----------------------------------------|------------|-----------------|----------------|----------------|----------|
|         | متميزة                                 | غير متميزة | الضابطة         | التجريبية<br>٢ | التجريبية<br>١ |          |
| ٦٥      | ١٠                                     | ١٠         | ١٥              | ١٥             | ١٥             |          |

## تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى ، لعينة البحث والبالغ عددهم (٤٥) طلاب ، وذلك قبل تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ . ضابطة ) .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات  
السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لعينة البحث

(ن = ٤٥)

| م  | المتغيرات                            | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|----|--------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------|
| ١  | السن                                 | سنة         | ١٨,٢٢           | ٠,٢١              | ١٨,٢   | ٠,٦٧٣    |
| ٢  | الطول                                | سم          | ١٦٤,٥١          | ٣,٨١              | ١٦٥,٠  | ٠,٢١٩-   |
| ٣  | الوزن                                | كجم         | ٦٥,٥١           | ٤,١٧              | ٦٣,٠٠  | ٠,١٣١    |
| ٤  | الذكاء                               | درجة        | ١١٣,٣٨          | ٩,٧٨              | ١١٤,٠٠ | ٠,١٢٣    |
| ٥  | فتحة الرجل                           | سم          | ٣٦,١٦           | ٢,٨٦              | ٣٧,٠   | ٠,٠٤٨-   |
| ٦  | الجرى الزجراجى                       | ث           | ١٠,٧٨           | ٠,٧٨              | ١٠,٨٩  | ٠,٨٠٥    |
| ٧  | الوقوف على اليدين                    | ثانية       | ١٥,٢٩           | ٢,٦٢              | ١٥,٠   | ٠,٠٤٤    |
| ٨  | الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٣٠ ث | عدد / ث     | ٦,١٣            | ١,٢٧              | ٦,٠٠   | ٠,١٥٥    |
| ٩  | الدوائر الرقمية                      | درجة        | ٦,٤٩            | ١,٤٢              | ٧,٠٠   | ٠,٠٥١-   |
| ١٠ | مستوى الأداء المهارى                 | درجة        | ٢,٦١            | ٠,٤٦              | ٢,٨٠   | ٠,٠٩٩-   |

يوضح جدول (٢) تراوح معامل الالتواء لمتغيرات السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى تراوحت ما بين (٠,٢١٩- : ٠,٨٠٥) وهذه القيم تنحصر بين  $\pm ٣$  وتقع تحت المنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس عينة البحث .

## التكافؤ بين المجموعات :

تم حساب التكافؤ بين المجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ . ضابطة ) لمتغيرات السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث .

## جدول (٣)

تحليل التباين بين المجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ - ضابطة) في القياسات القبلية لمتغيرات السن ،  
الطول ، الوزن ، الذكاء ، والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث لبيان التكافؤ  
( $n_1 = n_2 = n_3 = 15$ )

| الاختبارات           | مصدر التباين<br>(S.V) | مجموع<br>المربعات<br>(S.S) | درجات<br>الحرية<br>(D.F) | التباين<br>(M.S) | "ف"<br>المحسوبة<br>(F) |
|----------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|------------------|------------------------|
| السن                 | بين المجموعات         | ٢,٩٨                       | ٢                        | ١,٤٩             | ٢,٥١                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٢٤,٩٣                      | ٤٢                       | ٠,٥٩             |                        |
| الطول                | بين المجموعات         | ٤٩١,٥١                     | ٢                        | ٢٤٥,٧٦           | ٢,٣١                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٤٤٧٤,٤                     | ٤٢                       | ١٠٦,٥٣           |                        |
| الوزن                | بين المجموعات         | ٢٩,٩١                      | ٢                        | ١٤,٩٦            | ١,١                    |
|                      | داخل المجموعات        | ٥٦٩,٧٣                     | ٤٢                       | ١٣,٥٧            |                        |
| الذكاء               | بين المجموعات         | ٠,١٧٨                      | ٢                        | ٠,٠٩             | ٠,٠٣                   |
|                      | داخل المجموعات        | ١٤٨,٨                      | ٤٢                       | ٣,٥٤             |                        |
| المتغيرات<br>البدنية | بين المجموعات         | ١٩,٣٨                      | ٢                        | ٩,٦٩             | ١,٥٥                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٢٦٢,٦٢                     | ٤٢                       | ٦,٢٥             |                        |
|                      | بين المجموعات         | ٠,٠٩٨                      | ٢                        | ٠,٠٤٩            | ٠,١٢                   |
|                      | داخل المجموعات        | ١٦,٩٦                      | ٤٢                       | ٠,٤٠             |                        |
|                      | بين المجموعات         | ١٨,٧١                      | ٢                        | ٩,٣٦             | ١,٤٢                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٢٧٧,٢٩                     | ٤٢                       | ٦,٦٠             |                        |
|                      | بين المجموعات         | ٠,٣١                       | ٢                        | ٠,١٥٦            | ٠,١٩٧                  |
|                      | داخل المجموعات        | ٣٣,٠٢                      | ٤٢                       | ٠,٧٩             |                        |
|                      | بين المجموعات         | ٠,١٧٨                      | ٢                        | ٠,٠٨٩            | ٠,١٢                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٣٠,٨٢                      | ٤٢                       | ٠,٧٣             |                        |
|                      | بين المجموعات         | ٠,٠٥٦                      | ٢                        | ٠,٢٨             | ٠,٢٣                   |
|                      | داخل المجموعات        | ٤,٨٩                       | ٤٢                       | ٠,١٢             |                        |

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٤٢ - ٢) = ٣,٢٢

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبلية بين المجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ - ضابطة) في جميع المتغيران السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث ، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على التكافؤ بين هذه المجموعات.



وسائل وأدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى :

أ - أجهزة القياس

إستعانت الباحث بالأجهزة والأدوات التالية :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- إستمارة جمع البيانات .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- عقلة بنين .
- حواجز ألعاب قوى .

ب - الإختبارات المستخدمة :

١ - إختبار ( كاتل للذكاء ) إعداد ناصر الدين أبوحماد (٢٠٢٢) ، مرفق (١) (٢٨).

٢ - إختبارات الصفات البدنية مرفق (٢)

- إختبار فتحة الرجل لقياس المرونة
- إختبار الجرى الزجراجى لقياس الرشاقة
- إختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق
- إختبار الوقوف على اليدين لقياس التوازن
- إختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين (٢٠ث)
- ٣ - تقويم مستوى الأداء المهارى فى الجمباز.

إستعانت الباحث لقياس وتقييم مستوى الأداء المهارى فى الجمباز . لمجموعات البحث بالجملة الحركية المقررة بالفرقة الثانية فى الجمباز . ، وذلك عن طريق لجنة من المحكمات من ذوى الخبرة وأعضاء هيئة التدريس ، وكان عددهن ٤ محكمات وقد تم أخذ متوسط الدرجات طبقاً

للقانون الدولي للجمباز بحذف الدرجتين العليا والمنخفضة وأخذ متوسطى الدرجتين وذلك لتحديد درجة الأداء لكل طلاب وكانت النهاية العظمى على الجهاز (٧,٥) درجات ، وقد تم قياس الأداء المهارى مرتين فى (بداية ونهاية ) تطبيق تجربة البحث فى يومين (١٤/١٠/٢٠٢٢ ، ٢٠٢٢/١٢/٣).

وقد قامت الباحثة بوضع تقسيم الدرجة على المهارات المقررة على الفرق الثانية فى الجمباز . حتى يكون التقييم أقرب من الموضوعية ، وتم التقسيم على النحو التالى :

| المهارة المؤداة                       | الدرجة |
|---------------------------------------|--------|
| - البداية                             | ١,٥    |
| - خطوة ليب خطوة كومات الميزان الأمامى | ١,٢٥   |
| - الدرجة الخلفية على الكتف ميزان      | ١,٥    |
| ركبة من منتصف العارضة                 |        |
| - الطعن من الدوران ٤/٣ لفة            | ١,٢٥   |
| - الشقلبة الجانبية المفرودة من الوقوف | ٢,٠٠   |
| على اليدين (كنهاية )                  | -      |
| المجموع                               | ٧,٥    |

#### ج - درجة المعيار (العمل)

قام الباحث بإعداد ورقة العمل حيث أنها وسيلة من وسائل الإتصال بين المعلم والمتعلم ونصف تفاصيل العمل كاملة وجميع الإيضاحات الخاصة بالأداء (١٥ : ١٠٥) .

ويحتوى ورقة العمل والمعيار التدرج فى تعليم المهارات قيد البحث من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والإهتمام بالتكرارات المناسبة لتعلم المهارات والأهتمام لتصحيح الأخطاء والتقويم المستمر والإرشادات اللازمة ، وتجعل المادة أسرع وأكثر تأثيراً حيث يتم التعلم بصورة جيدة

### الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم ١٠ طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٥/٩/٢٠٢٢م حتى ٢٧/٩/٢٠٢٢م واستهدفت التعرف على مايلي :

- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث .
  - الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة .
  - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
  - إجراء المعاملات العلمية (الصدق . الثبات ) للاختبارات قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة :

### الصدق

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المجموعات المتضادة في ٢٨/٩/٢٠٢٢م وبلغت العينة (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الأصلية ومن مجتمع البحث (مجموعة غير متميزة) ، بالإضافة إلى عدد (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الأصلية ومن مجتمع البحث وهن الطلاب الحاصلات على أعلى الدرجات في الفرقة الأولى (مجموعة متميزة) ، وتم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار "ت" وجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول (٤)

صدق التمايز بطريقة المجموعات المتضادة بين المجموعة الغير متميزة والمجموعة المتميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ٢٠)

| الاختبارات        | وحدة القياس                                | مجموعة غير متميزة |                | مجموعة متميزة  |                | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" المحسوبة |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|-------------------|
|                   |                                            | س <sub>١</sub>    | ع <sub>١</sub> | س <sub>٢</sub> | ع <sub>٢</sub> |                     |                   |
| الذكاء            | درجة                                       | ١١٠,٠١            | ٣,١١           | ١١٣,٩٨         | ٤,٠٧           | ٣,٧٦                | *٢,٣٣             |
| المتغيرات البدنية | فتحة الرجل                                 | ٣٦,٧٠             | ٣,٣٠           | ٢٦,٥٠          | ٢,١٧           | ١٠,٢٠               | *٦,٩٢             |
|                   | الجرى الزجراجي                             | ١١,٠٣             | ٠,٧٧           | ٨,٥٠           | ٠,٨٥           | ٤,٥٣                | ١١,٢٩             |
|                   | الوقوف على اليدين                          | ١٤,٦٠             | ٢,١٧           | ٧,٢٠           | ١,٣٨٩          | ٢,٦٠                | *٢,٨٦             |
|                   | الجلوس من الرقود<br>ثنى الركبتين /<br>٢٠ ث | ٦,٠٠              | ١,٢٥           | ١٠,٤٠          | ١,٠٧           | ٤,٤٠                | *١٠,٣١            |
|                   | الدوائر الرقمية                            | ٦,٥٠              | ١,٤٣           | ٤,٣٠           | ٠,٦٧           | ٢,٣٠                | *٤,٣٦             |
|                   | مستوى الأداء<br>المهارى                    | ٢,٨٠              | ٠,٥٥           | ٥,٨٠           | ٠,٧٩           | ٣,٠٠                | *٨,٨٥             |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المتميزة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت لقياسه.

## النتائج :

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test Retest حيث تم تطبيق الاختبارات في ٢٠٢٢/٩/١٧م ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية على نفس العينة ٢٠٢٢/٩/٣٠م بفواصل زمني أسبوع بين التطبيقين ، على عينة قوامها (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الأصلية ومن مجتمع البحث بهدف حساب معاملات الارتباط الدالة على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية .

## جدول (٥)

معاملات الارتباط الدالة على ثبات اختبار الذكاء والاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث  
(ن = ٢٠)

| الاختبارات        | وحدة القياس                          | التطبيق الأول |      | التطبيق الثاني |      | قيمة "ر" المحسوبة |
|-------------------|--------------------------------------|---------------|------|----------------|------|-------------------|
|                   |                                      | س١            | ع١   | س٢             | ع٢   |                   |
| الذكاء            | درجة                                 | ١١١,٩         | ٣,١١ | ١١٣,٥          | ٣,١٤ | *٠,٨٣             |
| المتغيرات البدنية | فتحة البرجل                          | ٣١,٦          | ٣,٣٠ | ٢٩,٥           | ٢,٩٦ | ٠,٧٦              |
|                   | الجرى الزجراجى                       | ٩,٧٦          | ٠,٧٧ | ٩,٠١           | ٠,٨٦ | ٠,٨٣              |
|                   | الوقوف على اليدين                    | ١٠,٩          | ٢,١٧ | ١١,٨           | ٢,٥٦ | ٠,٧٧              |
|                   | الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٢٠ ث | ٨,٢           | ١,٢٥ | ٩,٥            | ١,٢٩ | ٠,٨٢              |
|                   | الدوائر الرقمية                      | ٥,٤           | ١,٤٣ | ٦,٠            | ١,٥١ | ٠,٧٩              |
|                   | مستوى الأداء المهارى                 | ٤,٣           | ٠,٥٥ | ٤,٩٠           | ٠,٤٤ | ٠,٨٠              |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٨) = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى الذكاء والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث ، قد تراوحت ما بين (٠,٧٦ : ٠,٨٣) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث قيد البحث.

## البرنامج التجريبي

## هدف البرنامج

يهدف البرنامج إلى تعليم مهارات الجمباز المقررة على طلاب الفرقة الثانية فى الجمباز. باستخدام الواجبات الحركية والعمل التبادلى والتعرف على تأثيره على كل من الإحساس الحركى ومستوى الأداء المهارى .

## أسس البرنامج :

## أولاً : عند تحضير الباحث للوحدة التعليمية :

- ١ - قام الباحث بحصر المهارات المقررة على طلاب الفرقة الثانية فى الجمناز .
- ٢ - قامت الباحثة بتحليل المهارات المقررة على الطلاب قيد البحث بناء على الأطلاع على المراجع العلمية فى الجمناز (٤) ، (١٣) ، (١٩) لتصبح فى شكل واجبات حركية بسيطة ومتدرجة وفى متناول فهم الطلاب للخطوات التعليمية للمهارات الحركية فى الجمناز قيد البحث ، والتكرارات وفترات الراحة لكل خطوة تعليمية .

## ثانياً : أثناء تنفيذ الباحث الوحدة التعليمية :

## ١ - الأساليب المستخدمة فى البرنامج التعليمى :

- أ - أسلوب الواجبات الحركية (التطبيق الذاتى متعدد المستويات ) :  
ويهدف إلى إعتماد الطالب على نفسها فى تعلم وثبتت المهارات الحركية حيث تقدم هذه الواجبات فى أشكال حركية دون تدخل أو مشاركة من الغير وتكون هذه الأشكال متدرجة فى الصعوبة ، ثم تقدم هذه الواجبات للطلاب لتنتقى منها مايتناسب مع قدراتها كخطوة أو لتنتقل بعد أدائها إلى الواجب الحركى التالى حتى تصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الحركى الأخير ، مرفق (٣) (٩ : ٦٥) .
- ب - وذلك بتقسيم عينة البحث إلى أزواج طلاب تؤدى والأخرى تلاحظ الأداء وتقوم بتصحيح أخطاء زميلتها ثم يتبادلان الأداء ، مرفق (٤) .
- ج - وذلك باستخدام التلقين من قبل الباحث للطلاب عن طريق الشرح اللفظى وإعطاء النموذج العملى للمهارة ، مرفق (٥) .
- ٣ - إتفاق الممارسة عند إشتراك عدد من الطلاب فى نفس الخطأ أثناء الأداء أو ظهور سوء فهم المهام المطلوب تنفيذها .
- ٤ - عرض نموذج لكل خطوة تعليمية بالبرنامج عن طريق الصور والرسومات التوضيحية للمهارات قيد البحث .
- ٥ - تقديم تعليمات وإرشادات توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلافى الأخطاء وتصحيحها .
- ٦ - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .

## التقسيم الزمني للوحدات التعليمية :

قسم البرنامج على (١٢) وحدة تعليمية لمدة (٦) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وقد خصص يومي السبت والثلاثاء للمجموعة التجريبية الأولى المتبعة أسلوب الواجبات الحركية والمجموعة التجريبية الثانية المتبعة أسلوب العمل التبادلي أيام الأحد والأربعاء والمجموعة الضابطة المتبعة الأسلوب التقليدي المتبع أيام الاثنين والخميس من كل أسبوع ، وقد أستغرقه زمن الوحدة التعليمية (٦٠) ق ، خصصت منها (١٠) ق للأحماء ، (١٥) ق للأعداد البدني العام والخاص ، (٣٠) ق لتعليم المهارة سواء كأسلوب الواجبات الحركية وأسلوب العمل التبادلي والأسلوب التقليدي المتبع ، (٥) ق للختام ، وقد طبق البرنامج من الساعة السابعة ونصف إلى التاسعة صباحاً ، وقد وزعت عدد الوحدات على تعليم المهارات كما يوضحه الجداول التالية (٨، ٦، ٧).

## جدول (٦)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية باستخدام أسلوب للواجبات

الحركية للمجموعة التجريبية الأولى

| أزمنة<br>الجزء<br>الختامي | أزمنة<br>الجزء<br>التعليمي | الجزء التعليمي والتطبيقي                                       |                               |        |     |           |    | الجزء<br>التمهيدي | الوحدات                    | مكونات<br>الوحدة<br><br>الأسابيع |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|-----|-----------|----|-------------------|----------------------------|----------------------------------|
|                           |                            | الأهداف المتعلمة                                               | أرقام<br>الخطوات<br>التعليمية | الأداء |     |           |    |                   |                            |                                  |
|                           |                            |                                                                |                               | الراحة |     | التكرارات |    |                   |                            |                                  |
|                           |                            |                                                                |                               | إلى    | من  | إلى       | من |                   |                            |                                  |
| ٥                         | ٦٠                         | (البداية)                                                      | ٣-٢-١                         | ١ق     | ٣٠ث | ٣         | ٢  | ٢٥                | الأولى - الثانية           | الأول                            |
| ٥                         | ٦٠                         | خطوة ليب - خطوة<br>كومات - ميزان<br>أمامي.                     | ٦-٥-٤                         | ١ق     | ٣٠ث | ٣         | ٢  | ٢٥                | الثالثة - الرابعة          | الثاني                           |
| ٥                         | ٦٠                         | الطعن دوران ٤/٣<br>لفة .                                       | ٩-٨-٧                         | ١ق،٥   | ١ق  | ٥         | ٣  | ٢٥                | الخامسة -<br>السادسة       | الثالث                           |
| ٥                         | ٦٠                         | دحرجة خلفية -<br>ميزان ركبة .                                  | ٥-٣-١                         | ١ق،٥   | ١ق  | ٦         | ٤  | ٢٥                | السابعة -<br>الثامنة       | الرابع                           |
| ٥                         | ٦٠                         | الشقلبة الجانبية<br>المفردة من الوقوف<br>على اليدين النهائية . | ٦-٤-٢                         | ٢ق     | ١ق  | ٦         | ٤  | ٢٥                | التاسعة -<br>العاشرة       | الخامس                           |
| ٥                         | ٦٠                         | مراجعة على الجملة<br>المهارية على<br>عارضة التوازن.            | ٩-٨-٧                         | ١ق     | ٣٠ث | ٧         | ٦  | ٢٥                | الحادي عشر -<br>الثاني عشر | السادس                           |
| ٣٠                        | ٣٠٠                        |                                                                |                               |        |     |           |    | ١٥٠               | مجموع الأزمنة بالدقيقة     |                                  |

هذه الفترة الزمنية خاصة بوحدين خلال الأسبوع الواحد (إحماء ١٠ ق + إعداد بدني ١٥ ق).

## جدول (٧)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية باستخدام العمل التبادلي للمجموعة التجريبية الثانية

| مكونات الوحدة<br>الأسابيع | الوحدات                 | الجزء التمهيدي | الجزء التعليمي والتطبيقي |                         |        |      |           |                                                          |     |    |
|---------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|--------|------|-----------|----------------------------------------------------------|-----|----|
|                           |                         |                | الأهداف المتعلمة         | أرقام الخطوات التعليمية | الأداء |      |           |                                                          |     |    |
|                           |                         |                |                          |                         | الراحة |      | التكرارات |                                                          |     |    |
|                           |                         |                |                          |                         | إلى    | من   | إلى       | من                                                       |     |    |
| الأول                     | الأولى - الثانية        | ٢٥             | ٢                        | ٤                       | ٣٠ ث   | ١ق   | ١-٢-٣-٤   | (البداية)                                                | ٦٠  | ٥  |
| الثاني                    | الثالثة - الرابعة       | ٢٥             | ٢                        | ٤                       | ٣٠ ث   | ١ق   | ٥-٦-٧     | خطوة ليب - خطوة كومات - ميزان أمامي.                     | ٦٠  | ٥  |
| الثالث                    | الخامسة - السادسة       | ٢٥             | ٣                        | ٥                       | ١ق     | ١,٥ق | ١-٣-٥-٧   | الطعن دوران ٤/٣ لفة .                                    | ٦٠  | ٥  |
| الرابع                    | السابعة - الثامنة       | ٢٥             | ٣                        | ٥                       | ١ق     | ١,٥ق | ٢-٤-٦     | درجة خلفية - ميزان ركبة .                                | ٦٠  | ٥  |
| الخامس                    | التاسعة - العاشرة       | ٢٥             | ٤                        | ٦                       | ١ق     | ٢ق   | ١-٢-٣-٤   | الشقبة الجانبية المفرودة من الوقوف على اليدين النهائية . | ٦٠  | ٥  |
| السادس                    | الحادى عشر - الثانى عشر | ٢٥             | ٤                        | ٦                       | ٣٠ ث   | ١ق   | ٥-٦-٧     | مراجعة على الجملة المهارية على عارضة التوازن .           | ٦٠  | ٥  |
| مجموع الأزمنة بالدقيقة    |                         | ١٥٠            |                          |                         |        |      |           |                                                          | ٣٠٠ | ٣٠ |

## جدول (٨)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية باستخدام الأسلوب التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة

| مكونات الوحدة<br>الأسابيع | الوحدات                 | الجزء التمهيدي | الجزء التعليمي والتطبيقي |                         |        |    |                              |                                                         | أزمنة الجزء التعليمي | أزمنة الجزء الختامي |
|---------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|--------|----|------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
|                           |                         |                | الأهداف المتعلمة         | أرقام الخطوات التعليمية | الأداء |    |                              |                                                         |                      |                     |
|                           |                         |                |                          |                         | الراحة |    | التكرارات                    |                                                         |                      |                     |
|                           |                         |                |                          |                         | إلى    | من | إلى                          | من                                                      |                      |                     |
| الأول                     | الأولى - الثانية        | ٢٥             | ١                        | ٢                       | أق     | ٢ق | الوحدة التقليدية<br>مرفق (٥) | (البداية)                                               | ٦٠                   | ٥                   |
| الثاني                    | الثالثة - الرابعة       | ٢٥             | ١                        | ٢                       | أق     | ٢ق |                              | خطوة ليب - خطوة كومات - ميزان أمامي.                    | ٦٠                   | ٥                   |
| الثالث                    | الخامسة - السادسة       | ٢٥             | ١                        | ٣                       | أق     | ٢ق |                              | الطعن دوران ٤/٣ لفة .                                   | ٦٠                   | ٥                   |
| الرابع                    | السابعة - الثامنة       | ٢٥             | ١                        | ٢                       | أق     | ٢ق |                              | درجة خلفية - ميزان ركبة .                               | ٦٠                   | ٥                   |
| الخامس                    | التاسعة - العاشرة       | ٢٥             | ١                        | ٢                       | أق     | ٢ق |                              | الشقبة الجانبية المفردة من الوقوف على اليدين النهائية . | ٦٠                   | ٥                   |
| السادس                    | الحادى عشر - الثانى عشر | ٢٥             | ١                        | ٣                       | أق     | ٢ق |                              | مراجعة على الجملة المهارية على عارضة التوازن .          | ٦٠                   | ٥                   |
| مجموع الأزمنة بالدقيقة    |                         | ١٥٠            |                          |                         |        |    |                              |                                                         | ٣٠٠                  | ٣٠                  |



## التجربة الاستطلاعية الأولى

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية يوم ٢٠٢٢/١٠/٩ وذلك للإجتماع بطلاب المجموعتين التجريبيتين كلا منهما على حده وعددهن (١٠) طلاب التي سيطبق عليهن أسلوب الواجبات الحركية و(١٠) طلاب التي سيطبق عليهن أسلوب العمل التبادلي وذلك بعرض :

- شرح طريقة التدريس المستخدمة والتعرف على الأدوار الوظيفية المطلوبة منهن .
- التعرف على إستخدام ورقة المعيار الخاصة لكل مجموعة .
- تعليم وتعريف الطالب كيفية الإعتماد على نفسها لتتقن منها مايتناسب مع قدراته كخطوة أولية ينتقل إلى الواجب الحركي التالي حتى تصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الحركي الأخير حيث تقدم هذه الواجبات للطلاب في أشكال حركية دون تدخل أو مشاركة من الغير وتكون متدرجة في الصعوبة مرفق (٣) .
- تقسيم الطلاب التي ستطبق عليهن أسلوب العمل التبادلي إلى أزواج متقاربة في الوزن والطول للأداء معا أثناء تطبيق البرنامج .
- ثم تم إختيار عينة عشوائية قوامها (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثانية (مجتمع البحث ) ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك بغرض :

- التأكد من قدرة الملاحظين على إستخدام ورقة المعيار.
  - تطبيق بعض الوحدات التعليمية المعدة للتدريس بأسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلي للتأكد من فهمهن للعمل .
- وقد أسفرت النتائج عن تفهم عينة البحث بطريقة التدريس بأسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلي وإستخدام ورقة المعيار .

## التجربة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٠ على نفس عينة الدراسة الأولى بغرض الإتفاق على أسلوب التحكم وكيفية تقسيم الدرجة لقياس مستوى الأداء المهارى ، وقد أسفرت النتائج على الاتفاق على أسلوب التحكيم وتقييم الدرجة .

### التجربة الأساسية :

#### أ - القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبتين والمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث يومي ١٤/١٠/٢٠٢٢ ، ١٥/١٠/٢٠٢٢.

#### ب - تطبيق البرنامج التجريبي

تم تطبيق البرنامج بإستخدام التدريس بأسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلى للمجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة إعتباراً من يوم ١٦/١٠/٢٠٢٢ إلى ٢٩/١١/٢٠٢٢.

#### ج - القياس البعدى

تم إجراء القياس البعدى لمجموعات البحث التجريبتين والضابطة للمتغيرات قيد البحث يومي ٢/١٢/٢٠٢٢ ، ٣/١٢/٢٠٢٢.

### المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS ، وأختارت معامل إرتباط بيرسون لإيجاد الثبات ، وإختبار "ت" لإيجاد الصدق وبيان الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لكل مجموعة من مجموعات البحث ، وإختبار "ف" لتحليل التباين وبيان الفروق بين القياسات القبلي للتكافؤ ، وبين القياسات البعدية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى وإختبار تيوكى لبيان إتجاه الفروق بين متوسطات القياسات .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

## جدول (٩)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ١ في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث

(ن = ١٥)

| الاختبارات                           | وحدة القياس | القياس القبلى |      | القياس البعدى |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة التحسن |
|--------------------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|-------------------|-------------|
|                                      |             | س١            | ع١   | س٢            | ع٢   |                     |                   |             |
| فتحة الرجل                           | سم          | ٣٥,٨٠         | ٢,٨٦ | ٢٠,٦٧         | ٢,١٦ | ١٥,١٣               | *١٨,٠٤            | ٤٢,٢٦ %     |
| الجرى الزجاجى                        | ث           | ١٠,٧٦         | ٠,٧٧ | ٧,٣١          | ٠,٢١ | ٣,٤٥                | *١٧,٠٥            | ٣٢,٠٦ %     |
| الوقوف على اليدين                    | ثانية       | ١٥,٨٠         | ٢,٥١ | ٢١,٣٣         | ١,٧٢ | ٥,٥٣                | *٧,٧٩٨            | ٣٥ %        |
| الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٢٠ ث | عدد / ث     | ٦,١٢          | ١,٣٠ | ١١,٠٧         | ٢,٩١ | ٤,٩٣                | *٦,١٥             | ٨٠,٥٦ %     |
| الدوائر الرقمية                      | درجة        | ٦,٤٧          | ١,٥٥ | ٣,١٣          | ٠,٧٤ | ٣,٣٣                | *٩,٢٤             | ٥١,٤٧ %     |
| مستوى الأداء المهارى                 | درجة        | ٢,٦٦          | ٠,٤٤ | ٤,٨١          | ٠,٤٢ | ٢,١٥                | *١٣,٢٣            | ٨٠,٨٣ %     |

المتغيرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ١ فى جميع المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى .

كما أن نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الأولى قد تراوحت ما بين (٣٢,٠٦ % ، ٨٠,٨٣ %).

## جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ٢  
في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث

(ن = ١٥)

| الإختبارات        | وحدة القياس                          | القياس القبلى |       | القياس البعدى |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة التحسن |
|-------------------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|-------------------|-------------|
|                   |                                      | ١س            | ١ع    | ٢س            | ٢ع    |                     |                   |             |
| المتغيرات البدنية | فتحة اليرجل                          | سم            | ٣٥,١٣ | ٢,٦٩          | ٢٦,٣٣ | ٢,٢٣                | ٨,٨٠              | ٢٥,٠٥ %     |
|                   | الجرى الزجراجى                       | ث             | ١٠,٧٨ | ٠,٧٨٨         | ٨,٨٩  | ٠,٥٤                | ١,٨٩              | ١٧,٥٣ %     |
|                   | الوقوف على اليدين                    | ثانية         | ١٥,٨٧ | ٣,٠٧          | ١٧,٠٧ | ١,٤٤                | ١,٢٠              | ٧,٥٦ %      |
|                   | الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٢٠ ث | عدد / ث       | ٦,٠٧  | ١,٢٢          | ٩,٢٠  | ٠,٦٨                | ٣,١٣              | ٥١,٥٧ %     |
|                   | الدوائر الرقمية                      | درجة          | ٦,٦٧  | ١,٥٥          | ٤,٩٣  | ٠,٧٠                | ١,٥٣              | ٢٢,٩٤ %     |
|                   | مستوى الأداء المهارى                 | درجة          | ٢,٦٢  | ٠,٤٣          | ٤,٣٧  | ٠,٥٨                | ١,٧٥              | ٦٦,٧٩ %     |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ٢ فى جميع المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى عدا إختبار الوقوف وعلى اليدين (الأتزان) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

كما أن نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية قد تراوحت ما بين (٧,٥٦ % ، ٦٦,٧٩ %).

## جدول (١١)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث

(ن = ١٥)

| الاختبارات                           | وحدة القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة التحسن |
|--------------------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|-------------------|-------------|
|                                      |             | س١            | ع١    | س٢            | ع٢    |                     |                   |             |
| فتحة البرجل                          | سم          | ٣٦,٧٣         | ٣,٠٦  | ٣٢,٠٧         | ٢,١٥  | ٤,٦٧                | *٥,٦٩             | ١٢,٦٩ %     |
| الجرى الزجراجى                       | ث           | ١٠,٨٧         | ٠,٧٩٩ | ١٠,٣٧         | ٠,٣٨  | ٠,٤٩                | *٢,٣٧             | %٤,٥٩       |
| الوقوف على اليدين                    | ثانية       | ١٤,٤٧         | ٢,٥٠  | ١٣,٥٣         | ١,٠٦  | ٠,٩٣                | ١,٣٦              | %٦,٤٩       |
| الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٢٠ ث | عدد / ث     | ٦,٢٧          | ١,٢٨  | ٧,٢٠          | ١,٠١  | ٠,٩٣                | *٢,٣٦             | ١٤,٨٣ %     |
| الدوائر الرقمية                      | درجة        | ٦,٣٣          | ١,٢٩  | ٦,٢٧          | ٠,٧٩٩ | ٠,٠٧                | ٠,١٧              | %٠,٩٥       |
| مستوى الأداء المهارى                 | درجة        | ٢,٧١          | ٠,٥٢  | ٣,٣٠          | ٠,٥٩  | ٠,٥٩                | *٢,٦٤             | ٢١,٧٧ %     |

المتغيرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (فتحة البرجل ، الجرى الزجراجى ، الجلوس من الرقود ثنى الركبتين / ٣٠ ث) ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي ، عدا إختبارى الوقوف على اليدين (الأتران) ، الدوائر الرقمية (التوافق) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

أما بالنسبة للتحسن لتلك المجموعة فقد تراوحت ما بين ( ٩٥% ) ، ( ٢١% )

## جدول (١٢)

تحليل التباين بين القياسات البعدية للمجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ - ضابطة) في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث

( $n_1 = n_2 = n_3 = 15$ )

| الاختبارات           | (S.V) مصدر التباين | مجموع المربعات (S.S) | درجات الحرية (D.F) | التباين (M.S) | "ف" المحسوبة (F) |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------|------------------|
| المتغيرات البدنية    | بين المجموعات      | ١٧٤,٧٨               | ٢                  | ٨٧,٣٩         | *٢٩,٧٢           |
|                      | داخل المجموعات     | ١٢٣,٢٩               | ٤٢                 | ٢,٩٤          |                  |
|                      | بين المجموعات      | ٧٠,٢٨                | ٢                  | ٣٥,١٤         | *٤,٣٤            |
|                      | داخل المجموعات     | ٣٤٠,٣٥               | ٤٢                 | ٨,١٠          |                  |
|                      | بين المجموعات      | ٤٥٧,٦٤               | ٢                  | ٢٢٨,٨٢        | *٢٨,٣٩           |
|                      | داخل المجموعات     | ٣٣٨,٥٧               | ٤٢                 | ٨,٠٦          |                  |
|                      | بين المجموعات      | ١١٢,١٨               | ٢                  | ٥٦,٠٩         | *٢٩,٢١           |
|                      | داخل المجموعات     | ٨٠,٤٩                | ٤٢                 | ١,٩٢          |                  |
|                      | بين المجموعات      | ٧٤,١٨                | ٢                  | ٣٧,٠٩         | *١٧,٥٨           |
|                      | داخل المجموعات     | ٨٨,٤٩                | ٤٢                 | ٢,١١          |                  |
|                      | بين المجموعات      | ٨١,٩١                | ٢                  | ٤٠,٩٦         | *٢٤,٥٣           |
|                      | داخل المجموعات     | ٧٠,٠٩                | ٤٢                 | ١,٦٧          |                  |
| مستوى الأداء المهارى |                    |                      |                    |               |                  |

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (٤٢ - ٢) = ٣,٢٢

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية فى القياسات البعدية للمجموعات (تجريبية ١ - تجريبية ٢ - ضابطة) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث ، حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات للتعرف على إتجاه الفروق بإستخدام طريقة تيوكى

Tokey

## جدول (١٣)

إتجاه الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات (التجريبية ١ - التجريبية ٢ - الضابطة )  
 فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث بطريقة أصدق فرق معنى تيوكى

| الإختبارات           | المجموعات | المتوسط الحسابى | تجريبية ١ | تجريبية ٢ | ضابطة | Tokay |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-------|-------|
| المتغيرات البدنية    | تجريبية ١ | ٢,٠٦٧١          | -         | *٥,٦٦     | *١١,٤ | ٣,٧٣  |
|                      | تجريبية ٢ | ٢٦,٣٣           |           | -         | *٥,٧٤ |       |
|                      | ضابطة     | ٣٢,٠٧           |           |           | -     |       |
|                      | تجريبية ١ | ٧,٣١            | -         | *١,٥٨     | *٣,٠٦ | ١,١٦  |
|                      | تجريبية ٢ | ٨,٨٩            |           | -         | *١,٤٨ |       |
|                      | ضابطة     | ١٠,٣٧           |           |           | -     |       |
|                      | تجريبية ١ | ٢١,٣٣           | -         | *٤,٢٦     | *٧,٨٠ | ٢,٣٨  |
|                      | تجريبية ٢ | ١٧,٠٧           |           | -         | *٣,٥٣ |       |
|                      | ضابطة     | ١٣,٥٣           |           |           | -     |       |
|                      | تجريبية ١ | ١١,٠٧           | -         | *١,٨٧     | *٦,١٣ | ١,١٩  |
|                      | تجريبية ٢ | ٩,٢٠            |           | -         | *٢,٠٠ |       |
|                      | ضابطة     | ٧,٢٠            |           |           | -     |       |
| الدوائر الرقمية      | تجريبية ١ | ٣,١٣            | -         | *١,٨٠     | *٣,١٤ | ٠,٩٨  |
|                      | تجريبية ٢ | ٤,٩٣            |           | -         | *١,٣٤ |       |
|                      | ضابطة     | ٦,٢٧            |           |           | -     |       |
| مستوى الأداء المهارى | تجريبية ١ | ٦,٥٦            | -         | *١,٢٠     | *٣,٢٧ | ٠,٨٥  |
|                      | تجريبية ٢ | ٥,٣٧            |           | -         | *٢,٠٧ |       |
|                      | ضابطة     | ٣,٣٠            |           |           | -     |       |

يوضح جدول (١٣) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعات (التجريبية ١ - التجريبية ٢ - الضابطة ) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز . قيد البحث ، لصالح المجموعة التجريبية ، كما توجد فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية ٢ - الضابطة ) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى والتذكر الحركى قيد البحث ، لصالح المجموعة التجريبية ٢.

## ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي تتبع أسلوب الوجبات الحركية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز . قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحث التحسن الذى طرأ على طلاب المجموعة التجريبية الأولى إلى طبيعة أسلوب الواجبات الحركية .

والذي يركز على تحديد الأولويات التكنيكية لأداء أى مهارة والذي يقوم بتقسيم المهارة الحركية إلى واجبات ينتقى فيها الطالب بما يتناسب مع قدراتها وإستعداداتها كخطوة أولى ثم تنتقل من واجب إلى واجب آخر ، ويهتم هذا الأسلوب بفعالية الطالب ويظهر إلى حد كبير قدرات الفردية المميزة لها والتميز فى أداء الواجب الحركى لكل متغيرات قيد البحث .

وتؤكد عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) (١٦) ، صبرى جابر حسن (٢٠٠٥) (١١) أنه من خلال التعلم بأسلوب الواجبات الحركية تجد المدرسة الوقت الكافى نتيجة لتحرره من مسئولية إتخاذ القرار وهذا الوقت تمكن المدرسة من تصحيح الأخطاء وتشجيع الطلاب على الأداء الجيد ودفعهم على بذل جهد أكبر ، وبالتالي يسمح لكل طلاب بإختيار المستوى الذى يتناسب مع قدراتها وبذلك يسمح هذا الأسلوب بإشتراك جميع الطلاب فى عملية التعلم مما يؤدى إلى نتائج أفضل .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من أوسوزن وجريسيل Osthuizen Griesel (١٩٩٢م) (٣٥) ، ياسر عبدالعظيم (١٩٩٨م) (٣١) ، أشرف عثمان (١٩٩٩م) (٥) ، أحمد موافى (١٩٩٩م) (١) أن إستخدام أسلوب الواجبات الحركية يؤثر بشكل فعال فى تعلم المهارات الحركية ، وهذا ما تؤكد عفاف عبدالكريم (١٩٩٠م) (١٥) من أن أسلوب الواجبات الحركية مناسباً للبدء به ثم بعد ذلك تستخدم الأساليب الأخرى .

وفى ضوء ماسبق نجد أن أسلوب الواجبات الحركية أسهم بشكل فعال فى متغيرات قيد البحث (البدنية والمهارية) وعلى ذلك نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز . لصالح القياس البعدي " .



وينتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي تتبع أسلوب العمل التبادلي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى وجهاز عارضة التوازن قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحث التحسن الذى طرأ على طلاب المجموعة التجريبية الثانية إلى فاعلية إستخدام أسلوب التعلم التبادلي كأسلوب تدريس مستحدث أتاح الفرصة لطلاب المجموعة التجريبية إلى التعاون معا فى تعلم المهارات الحركية (قيد البحث) ، كما أن تقسيم الطلاب فى العمل التبادلي إلى مجموعات صغيرة وتحمل كل طالب مسئوليته إتجاه عملية التعلم جعل لكل طلاب دور إيجابى فى العملية التعليمية مما ساعد على فهم وإستيعاب جوانب التعلم وهذا يؤدي إلى زيادة التحصيل الحركى لدى طلاب المجموعة التجريبية الثانية (التعلم التعاونى).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من جويسن ، هارسون Joyce Harrsion (١٩٩٦م) (٣٣) ، زينب إسماعيل وخالد عزت (١٩٩٨م) (٨) ، أحمد موافى (١٩٩٩م) (١) ، صبرى جابر حسن (٢٠٠٥م) (١١) ، محمد عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) والتي أشارت إلى أن إستخدام أسلوب العمل التبادلي له تأثير إيجابى وفعال على تعلم المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية .

وتشير الباحث إلى أن أسلوب العمل التبادلي يعالج مشكلة الفروق الفردية بين الطلاب فى المجموعة الواحدة ويزيد من مقدار التحصيل الحركى للطلاب فعند قيام الطالب بدور القائدة والنافذة والملاحظة ، فإنها تسترجع وتتصور المهارة فى ذهنها وتتصور أدائها الجيد وخلوها من الأخطاء حتى تتمكن من توضيح المهارة وتصحيح أخطاء زميلتها (المؤدية) مما يتيح الفرصة لأكتشاف الأخطاء ومقارنتها بالأداء الجيد الذى فى ورقة المعيار وتذكرها ما بها من معلومات وطريقة الأداء ومسار الحركة الصحيحة للمهارة من خلال الصور التوضيحية لأجزاء المهارة ، مما يكسب الطالب تصور عقلى واضح للأداء المهارى هذا بدوره يرقى أدائها الحركى.

وهذا ما توضحه عفاف عبدالكريم (١٩٩٠م) بأن أسلوب العمل التبادلي مع الزميل هام وذا فائدة فى المراحل الأولى من تعلم المهارة حيث أن الطلاب يحتاجون إلى التعرف على النقاط الهامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح أدائهم الفنى ، فهذا الأسلوب يعتبر بمثابة توفير معلم لكل طلاب (١٥ : ١١ ، ١٢) وعلى ذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص " توجد

فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب العمل التبادلى فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز. لصالح القياس البعدى .

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتى تتبع الأسلوب التقليدي المتبع فى مستوى الأداء المهارى فى الجمباز. قيد البحث فلم تكن الفروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى .

وترجع الباحث إلى أن استخدام الأسلوب التقليدي المتبع عبارة عن تلقين وتكليف بدلا من كونها عملية أنطلاق وتعيين فجميع القرارات من المعلم دون مشاركة من الطلاب . وكذلك عدم مراعاة الفروق الفردية بينهم وهذا يعنى أن أسلوب الأوامر الذى إستخدمته المجموعة الضابطة لم يؤثر بشكل فعال فى مستوى الأداء المهارى والتذكر الحركى فى الجمباز. قيد البحث وخاصة فى مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.

وترجع الباحث السبب فى ذلك إلى صعوبات تقنية فى بعض المهارات فى الجمباز. عند الطلاب ويحتاج إلى أسلوب تعلم أفضل من الأسلوب التقليدي المتبع فى تنفيذ الدرس .

وتتفق هذه النتائج ماتوصل إليه كل من أوسوزن وجريسيل Osthuzen, Griesel (١٩٩٢م) (٣٥) ، ياسر عبدالعظيم (١٩٩٨م) (٣١) ، أحمد السيد موافى (١٩٩٩م) (١)، محمد عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٢٤) على أن التعلم بالأسلوب التقليدي المتبع فى أغلب الأمور لايعطى الفرصة للطلاب المشاركة الإيجابية أثناء عملية التعلم ، تعلم المهارات الرياضية ، وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث جزئيا والذى ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدى للمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدي المتبع فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز. لصالح القياس البعدى ."

ويتضح من الجدول (١٢) ، (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى والإختبارات البدنية فى الجمباز. قيد البحث ونسبة تحسن فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث حيث أظهرت البيانات أن نسبة التحسن فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث أعلى للمجموعة التجريبية الأولى (الواجبات الحركية) ، بينما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التى إستخدموا (العمل التبادلى) على المجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي المتبع) فى جميع نسب التقدم للمتغيرات قيد البحث.

وترى الباحث أن الأسلوب التقليدي المتبع لا يعطى فرصة للطلاب المشاركة الإيجابية أثناء التعلم وغير كافى لتعليم المهارات قيد البحث ويحد من قدرات الطالب على التفوق والإبداع فى الأداء لأنه يلقى بجميع القرارات على عاتق المدرس وحدة وقد كانت النتائج بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الواجبات الحركية) يليه مجموعة التجريبية الثانية (العمل التبادلى) فى مستوى الأداء المهارى فى الجمباز . قيد البحث أو فى نسب التحسن والتقدم الذى حدث لنفس المهارات عند كل مجموعة على حدة ، وبناءا على ذلك قامت الباحثة لحساب دالة الفروق بين المجموعات الثلاث حيث أشارت نتائج الجدول (١٢) عن وجود فروق دالة إحصائية فى القياس البعدى فى المهارات قيد البحث بين المجموعة التجريبية الأولى التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية والمجموعة التجريبية الثانية التى تتبع أسلوب العمل التبادلى لجميع المهارات الحركية فى مستوى الأداء المهارى لصالح مجموعة الواجبات الحركية ، وبين المجموعة التجريبية الأولى التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية والمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدي المتبع فى جميع المهارات الحركية قيد البحث لصالح مجموعة الواجبات الحركية . وبين المجموعة التجريبية الثانية التى تتبع أسلوب العمل التبادلى والمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدي المتبع فى المهارات الحركية لصالح مجموعة العمل التبادلى .

وترى الباحثة أن النتائج الإيجابية التى تحققت من خلال الفروق بين النتائج فى القياسات البعدية لدى عينة البحث جاءت جميعا لصالح مجموعة الطلاب التى استخدمت أسلوب الواجبات الحركية عن مجموعة الطلاب التى استخدمت أسلوب العمل التبادلى ولم تحقق المجموعة الضابطة ألا تقدما طفيفا ، وجاءت أيضا نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى للمهارات قيد البحث لصالح مجموعة الواجبات الحركية يليه مجموعة العمل التبادلى ثم المجموعة الضابطة .

وتتفق هذه النتائج مع أوسوزن وجريسيل Osthuzen, Griesel (١٩٩٢) (٣٥) ، سليلنج ومارى Schilling, Mary (٢٠٠٠م) (٣٦) ، وصبرى جابر (٢٠٠٥) (١١) فى زيادة فاعلية أسلوب الواجبات الحركية والعمل التبادلى عن الأسلوب التقليدي المتبع فى تعلم المهارات الحركية .

وفى ضوء ماسبق نجد أن الفرض الرابع للبحث قد تحقق والذى ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (الواجبات الحركية - العمل التبادلى - الأسلوب التقليدي المتبع) فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية " .

## الإستخلاصات والتوصيات

### أولاً : الإستخلاصات

فى ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضة وفى حدود عينة البحث، تمكنت الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١ - أسلوب الواجبات الحركية والعمل التبادلى أسهما بشكل إيجابى وفعال فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الجمباز . قيد البحث.
- ٢ - أسلوب الواجبات الحركية كان أفضل الأساليب فى التحسين المهارى فى الجمباز .
- ٣ - أن أسلوب الأوامر (المتبع) لايعطى للمتعلم فرص المشاركة الإيجابية فى الدرس ويقلل من فرص التفاعل الإجتماعى .
- ٤ - تفوق المجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب الواجبات الحركية عن المجموعة التجريبية التى تتبع أسلوب العمل التبادلى فى مستوى الأداء المهارى فى الجمباز .

### ثانياً : التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحث بمايلى :

- ١ - أهمية إستخدام أسلوب الواجبات الحركية عند تدريس المهارات المختلفة فى الجمباز الفنى مما له تأثير فعال فى تعلم هذه المهارات .
- ٢ - إستخدام أسلوب العمل التبادلى فى تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية فى الجمباز الفنى .
- ٣ - إعداد حلقات تدريس (ورش عمل) للطلاب بكلية التربية الرياضية لتدريبهم على إستخدام أساليب مختلفة لتدريس التربية الرياضية المدرسية والإقلال إلى حد كبير من إستخدام أسلوب الأوامر بالدرس تمكّنهم من تطوير تدريسهم إلى الأفضل .

## المراجع

## أولا : المراجع العربية

- ١ - أحمد السيد موافى : تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ .
- ٢ - أحمد عبدالحميد إبراهيم : تأثير أسلوبى التعليم التعاونى والأوامر على مستوى أداء دفعة نظر فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣ - أحمد عبدالدايم الوزير ، على مصطفى طه : تأثير إستخدام أسلوبى الواجبات الحركية والتبادل فى تدريس مهارتى الإرسال وإستقبال الإرسال فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الثالث للإستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى ، من منظور رياضى ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٤ - أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى : الجمباز الفنى ، مفاهيم وتطبيقات، دار ملتقى الفكر بالأسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٥ - أشرف عثمان عبدالمطلب : تأثير أسلوب الواجبات الحركية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٦ - إيمان حسن الجبيلى ، ليلى عباس سليمان : " أثر إستخدام أساليب التدريس على مستوى الأداء والتذكر الحركى لمهارة الوقوف على اليدين ، درجة أامية " ، المجلد العلمين للتربية البدنية والرياضية " ، العدد (٢١) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، يوليو ٢٠٠١ م .

- ٧ - دعاء محمد محي الدين : تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ - زينب إسماعيل ، خالد عزت : أثر إستخدام أسلوبى التعلم (الأقران . متعدد (المستويات) ، على إكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، المؤتمر العلمى الأول ، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٩ - سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٠ - صالح عبدالعزيز : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١١ - صبرى جابر حسن : تأثير إستخدام أسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلى على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد ، مجلد علوم وفنون الرياضة ، المجلد ٢٤ ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦ م .
- ١٢ - عبدالسلام مصطفى : أساسيات التدريس والتطوير المهنى للمعلم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٣ - عزة على قاسم : بناء بطارية إختبار لياقة بدنية خاصة للاعبات الجمناز الفنى تحت ٤ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٤ - عزيزة سالم وآخرون : رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق ، مكتبة عين شمس ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ١٥ - عفاف عبدالكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب . إستراتيجيات . تقويم ) منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٠ م .

- ١٦ - عفاف عبدالكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب وإستراتيجيات وتقويم ) ، منشأة المعارف ، ط٢ ، الأسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ١٧ - علاء الدين إبراهيم صالح : تأثير إستخدام التعلم التعاونى على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم لدى تلاميذ الحلقة الثانية فى التعليم الأساسى ، مجلد علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، يوليو ٢٠٠٥م
- ١٨ - على محمد راشد : إختبار المعلم وإعداد دليل التربية العملية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧.
- ١٩ - فضيلة حسين يوسف سرى : جمباز البنات ، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة ، ط٦ ، ١٩٩٣.
- ٢٠ - كوثر كوجاك : إتجاهات حديثة فى المناهج وطرق التدريس ، ط٢ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢١ - مجدى صباح حسن : المهارات الأساسية الهجومية ذات الفاعلية لناشئ كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٢٢ - محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى ، الجزء الثانى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٢٣ - — : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى ، الجزء الأول ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٢٤ - محمد عبدالقادر : تأثير دمج بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥م .

٢٥ - محمد محمد الشحات : تأثير إستخدام أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، بحث منشور ، المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون ، المجلد ١٦ ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.

٢٦ - — : " تأثير إستخدام أسلوب التعلم التعاونى والأوامر على أداء بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب فى رياضة الهوكى ، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول ، جامعة المنصورة ، سبتمبر ، ٢٠٠٣م.

٢٧ - مرفت محمد سالم : تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس فى تعلم بعض مهارات الجمباز ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، العدد الرابع ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م.

٢٨ - نصرالدين أبوحماد : إختبارات الذكاء ومقاييس الشخصية تطبيق ميدانى، عالم الكتب الحديث ، ط١، القاهرة ، ٢٠٢٢م.

٢٩ - هشام صابر على : تأثير أسلوبى الممارسة والتعلم التبادلى على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٤، العدد ٥٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م.

٣٠ - وفاء محمد مفرج : تأثير إستخدام أسلوب الإستقصاء التعاونى بالواجبات الحركية على تحسين الزمن الأكاديمى للتعلم فى درس التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين للقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.

٣١ - ياسر عبدالعظيم سالم : تأثير إستخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢١، العدد ٤٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 32 - Jackson, Josephin and Athers : "Maximizin Learning through the Reciprocal style of teaching", teaching Elementary physical education, Vol, 13 No. 2 P. 14. 18 Mar, 2002.
- 33 - Joyce M. Harrison : Instructional Strategies for Secondary school. Physical, Education 4ed . Braun Benchmark. 1996.
- 34- Kulinna Cothran : "Jcocher's Experiences with and Perceptions of mosston's Spectrunn : How Jothey Compore with student, paper presented at the Annual merling of the American Educational Research assacid orleons, LA, April 24-28, 2000.
- 35- Osthuzen, N., Griesel, : The effect of command reciprocal and inclusion teaching stules on the realization of objective in physical high school boys S.A. Journal for reseaches sport physical Education and research physienf bura, vol 19 pp. 1992.
- 36- Schilling , L., Mary, : The effect of Three Styles of Teaching on the University Students Sports Performance, [http Cricir. Sys. E.du Pluch](http://Cricir.Sys.EduPluch), 2000.
- 37- Schilling, L,m Kourl : Three styles of Teaching on the urienny udent's sports performance kitp cricir, sys. Edu Plucls, 2000.
- 38- Sherman, L. : Acomparative style comporation Achiev ement in two secmidaly bidogy, clair, Rooms", Journal of Research in science teaching, vd., 26, 1988.
- 39- Singer : Motor Learning hywa par, Tormance, 201 wed, . N.y. Macmillan Co., Inc,, 1995.