

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق "

م.د/ إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم سيد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية
بنين جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث :

شهد البحث العلمي خلال العقدين الماضيين تحولاً رئيسياً في رؤيته لعملية التعليم والتعلم وفحوى ذلك هو التحول من التركيز على العوامل الخارجية التي تؤثر في صياغة تعلم المتعلم مثل متغيرات الدرس ، شخصيته ، حماسه وتعزيزه وبيئة التعلم ، والمنهج ومخرجات التعلم وغير ذلك من العوامل ، إلى التركيز على العوامل الداخلية التي تؤثر في المتعلم وخاصة ما يجري داخل عقله مثل معرفته السابقة ، سعته العقلية ، نمط معالجته للمعلومات ، دافعيته للتعلم ، أنماط تفكيره ، أسلوب تعلمه ، وأسلوبه المعرفي ، أي أنه تم الانتقال من التعلم السطحي بالتعلم ذي المعنى أو التوجه الحقيقي للتعلم .

ويرى كلاً من " محمد سعد زغلول ، مكارم حلمي أبو هرجة ، هاني سعيد عبدالمنعم " (2001م) أنه يجب علي المؤسسات التربوية المتخصصة أن تطور فلسفتها وبرامجها وأساليبها وجميع جوانب العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة علمية وبيئة تعلم ، ولعل العبء الأكبر يقع علي عاتق المعلم ، فلم يعد الأمر مجرد تلقين المعارف والمعلومات بل تعدي ذلك الي قدرته علي توجيه التعليم ، الأمر الذي يجعل المتعلم إيجابياً مشاركاً لتحقيق ذاته ولذلك يجب الإهتمام باستخدام استراتيجيات جديدة في التعليم من أجل التغلب علي نمطية الأسلوب التقليدي ، ولقد أصبحت النظرة العلمية والأخذ بالأسلوب العلمي الآن ضرورة لا غني عنها في أي مجتمع معاصر يود أن يرتقي ويتقدم ، والمنهج العلمي الذي نريد الأخذ به هو نتاج التفكير الذي يبني علي المفاهيم العلمية الصحيحة . (12 : 63)

ويرى الباحث من خلال المواقف التدريسية المختلفة أن المتعلم يتأثر إلى حد كبير بأسلوب التدريس الذي يتبعه المعلم ، لذا فإن التعلم الذي يقوم على أساس من التجريب ينتقل أثره أسهل وأسرع من التعلم الذي يقوم على التلقين والحفظ .

ويذكر "مصطفى السايح محمد" (2004) م إلى أن عملية التدريس لها أبعادها ومكوناتها والتي تتمثل في المعلم والمتعلم والخبرات التعليمية والأدوات والتقنيات الحديثة وأساليب التقويم ، ومن ثم فهي عملية ديناميكية تبدأ بصياغة الأهداف ووضع السياسات وتحديد الإستراتيجيات وطرق وأساليب التدريس ثم التنفيذ والتقييم. (14 : 75)

ويري "مجدي عزيز إبراهيم" (2002م) أن التدريس الفعّال يقوم على أساس التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم بقصد تحقيق أهداف ومطالب تربوية بعينها، لعل أهمها يتمثل في تعلم موضوعات دراسية بعينها وفق أساليب قد تكون نمطية أو تقدمية، لذلك يمكن أن يتحقق التدريس الفعّال عندما يتبع المعلم الأساليب النمطية إذا كانت العلاقات الإنسانية بينه وبين المتعلمين إيجابية ورائعة، وفي المقابل قد لا يتحقق التدريس الفعّال رغم إتباع المعلم لبعض أساليب التدريس الحديثة بسبب إفتقار المواقف التدريسية الفاعلة. (10 : 57)

ويعتبر عدم مراعاة الفروق الفردية في قدرات المتعلمين من أهم نقاط الضعف في طرق التدريس التقليدية المتبعة في التعليم ، وهذا الأسلوب لا يمكن قبوله في هذا الوقت الذي تسعى فيه كل الطرق إلى إستغلال إمكانيات المتعلمين الذاتية ومحاولة تطويرها وترقيتها ، ولذا فإن الإتجاه المعاصر في هذه السنوات هو الإتجاه إلى أساليب التعلم الذاتي. (17 : 38)

حيث يعتبر التدريس المتباين بمثابة منظومة تعليمية يتم فيها إستخدام مجموعة من الأساليب ويعتمد في الأساس على المرونة في إستخدام أساليب التدريس بشكل متوافق تتكامل مع بعضها البعض لتوفير بيئة تعليمية متنوعة ، وذلك لمواجهة ظاهرة الفروق الفردية البدنية والحركية والعقلية والإجتماعية والوجدانية بين المتعلمين. (18 : 7)

وفي هذا الصدد يشير " أحمد حسين اللقاني" (1996م) إلى أن الأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التي يمكن الاعتماد عليها في تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية حيث يعتبر هذا الأسلوب واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديث ، كما يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة سلفاً ، فيعتمد على التنوع حيث يسمح لكل متعلم أن يسير في البرنامج وفقاً لخصائصه وقدراته المميزة ، كما أنه يواجه الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تعليم المهارات الرياضية المختلفة ، لذا فإنه لا بد للمعلم أن يستخدم العديد من الأساليب للتعلم ومنها " الأكتشاف الموجه ، توجيه الأقران ، التطبيق الذاتي متعدد

المستويات ، التطبيق التبادلي وغيرها من الطرق والأساليب " من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين . (2: 53)

يحتل المقرر الدراسي لرياضة رفع الأثقال مكانه هامة بين مختلف المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية ويكمن اهميته في مختلف المتطلبات والقدرات البدنية والمهارية والمعرفية التي يجب أن تتوافر لدى الطلاب للوصول لمستوى الأداء الصحيح لمهارات رفع الأثقال مما يستدعي الإهتمام بها من حيث أساليب وطرق التعليم والتدريس .

ويوضح الباحث أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي يتم التعليم فيها وفقاً لمبادئ وأسس التعلم الحركي وذلك نظراً لدرجة التعقيد التي تتميز بها مهارات رياضة رفع الأثقال والتي يصعب أن يتعلمها طلاب كليات التربية الرياضية بكل تفاصيلها بالأساليب التقليدية.

ويرى الباحث أنه أصبح من الأهمية ضرورة إعادة تخطيط المقررات التعليمية لكليات التربية الرياضية بشكل يعتمد على استخدام الوسائل وطرق التدريس الحديثة بهدف جعل الطالب إيجابياً ونشطاً في العملية التعليمية وتعويدته على التفكير المنطقي وتنمية قدراته لتنظيم وترتيب الحقائق والمعلومات مما يؤدي الى تحسين وتطوير مهارات رفع الأثقال .

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر لمادة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة الزقازيق) ، ومعاونته في تدريس المقرر الدراسي لمادة رفع الأثقال ، فقد لاحظ أولاً ضعف مستوى أداء الطلاب لرفعة الخطف مما يؤدي إلى خصم درجات كثيرة من الطلاب ، ثانياً أن الأسلوب المتبع في التدريس هو أسلوب التدريس التقليدي الأمرى (الشرح والنموذج) الذي لا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب كما انه لا يسمح بتوفير الفرص للتدريب علي اتخاذ القرار ، حيث يكون المعلم هو المحور الأساسي في جميع تفاصيل الدرس ونظراً لخصوصية رياضة رفع الأثقال بشكل عام ورفعة الخطف بشكل خاص وذلك لصعوبة تلك الرفعة ، فقد ارتأى الباحث اختيار أسلوب تدريس آخر مناسب لتعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال الأ وهو الأسلوب المتباين (توجيه الأقران التبادلي - التطبيق الذاتي) ، والذي يمكن للمتعلمين التعبير بحرية عن آرائهم ونظراً لمميزات الأسلوب المتباين الذي يراعى الفروق الفردية ، ويساعد المتعلمين على التفكير العلمي المنطقي المنظم، ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ، كما يعمل علي تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية، وكذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية

متنوعة ويساعد علي التعاون بين المتعلمين ونشر الإحترام المتبادل ، لذا سعى الباحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم رفعة الخطف لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق في رياضة رفع الاثقال.

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم رفعة الخطف في رفع الاثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي ولصالح القياس البعدي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين .

مصطلحات البحث

التعلم : learning

عبارة عن عملية اكتساب الطرق التي تجعلنا نشبع أو نصل إلي تحقيق أهدافنا وهذا يأخذ دائماً حل المشكلات . (11 : 21)

الأسلوب المتباين : variance style

يعرف سيلفن الأسلوب المتباين بأنه مجموعة من الأساليب التدريسية التي يستخدمها المعلم بصورة متوازية في تعليم وتعلم النشاطات الرياضية المختلفة. (9 : 153)

الدراسات المرتبطة:

أولاً:- قامت **نشوي صلاح الدين محمد (2009م)** (19) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتباين في مستوى اداء الجملة الحركية في التمرينات الرياضية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي في مستوى اداء الجملة الحركية في التمرينات الايقاعية باستخدام الحبل ومستوي التحصيل المعرفي والجانب الوجداني ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على 50 طالبه ، وكانت أهم النتائج اثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاسلوب المتباين تأثيرا ايجابيا علي تحسن مستوى اداء الجملة الحركية في التمرينات الايقاعية قيد البحث الأسلوب المتباين ساهم بطريقة ايجابية في مستوى التحصيل المعرفي وتعلم مهارات الاداء الحركي باستخدام الحبل لافراد المجموعة التجريبية .

ثانياً:- أجرى **إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم سيدأحمد (2011م)** (1) بدراسة عنوانها " المؤشرات البيوميكانيكية لرفعة الخطف كأساس تعليمي في رفع الأثقال " وتهدف الدراسة إلى وضع بعض الأسس العلمية التطبيقية للأرتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية الخاصة برفعة الخطف في رفع الأثقال ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على لاعب واحد من المنتخب القومي لرفع الأثقال ، وكانت أهم النتائج الوصول إلى نموذج تعليمي تطبيقي للأرتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال .

ثالثاً:- قامت **أسماء أحمد صلاح الدين عبد الحميد (2013م)** (3) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتباين المباشر علي تعلم بعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين المباشر علي تعلم بعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة لتلميذات الصف السادس من المرحلة الابتدائية بنات بمحافظة الدقهلية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على 24 طالبه ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم التبادلي حقق أعلى مستوى وفاعلية في تعلم خطوات الربط التوافق بين الذراعين المؤدية والرجلين والكرة والعين في الكرة الطائرة للصف السادس الابتدائي .

رابعاً:- قام **محمود مهدي عبد الفتاح شومان** (2014م) (13) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الهيرميديا في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية على تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال" وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح باستخدام الهيرميديا على تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث 40 طالب، وكانت أهم النتائج الوصول إلى أن استخدام برنامج الوسائط فائقة الجودة له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لمهاره الخطف لطلاب الفرقة الأولى.

خامساً:- قامت **سارة محمد مرسال** (2015م) (5) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتباين علي تحقيق المخرجات التعليمية في التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " وتهدف الدراسة إلى التعرف علي تأثير استخدام الاسلوب المتباين (الاوامر - الممارسة - التبادلي) علي تحقيق المخرجات التعليمية في التمرينات الفنية الايقاعية للطالبات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على 40 طالبة ، وكانت أهم النتائج ساهم الاسلوب المتباين في تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة التجريبية ساهم اسلوب الاوامر في تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة الضابطة حسن مستوي طالبات المجموعة التجريبية عن طالبات المجموعة الضابطة.

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة .

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من 350 طالب من طلاب الفرقة الأولى بالكلية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث حيث بلغ عددها (50) طالب بنسبة مئوية 14.29% ، تم اختيار (10) طلاب لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، والباقي عددهم (40) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (20) طالب ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (40) طالب ، كما هو موضح بجدول (1).

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
50	%100	20	%40	20	%40	10	%20

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستامير **Restamer Pe 3000** لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس (متر) + شريط لاصق ملون.
- عدد (5) بارات حديد قانونية .
- طارات او اقراص حديد مختلفة الأوزان.
- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس .
- كرات طبية .
- عدد 3 طبليّة خشبية .
- عدد من أجهزة الكمبيوتر (لاب توب)

تجانس عينة البحث:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) والمتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن = 50

لعينة البحث في متغيرات النمو والحالة البدنية والمهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.71-	19.25	0.28	19.18	سنة	العمر
0.14-	175	7.37	174.67	سم	الطول
0.06	71.5	8.96	71.67	كجم	الوزن
0.31-	51	4.25	50.56	درجة	الذكاء
0.04-	7	1.09	6.96	درجة	الجلوس كاملا والبار الحديدي علي الكتفين
0.08	7	0.99	7.08	درجة	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
0.22-	7.5	1.05	7.28	درجة	سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف
0.16-	7	0.89	6.84	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث
0.08-	7.00	0.9	6.92	درجة	الوثب العريض من الثبات
0.24	7.00	0.9	7.24	درجة	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، الذكاء، والمتغيرات البدنية، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (3+) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية ن=1 ن=20

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	2ع±	2س	1ع±	1س	
0.27	0.28	19.5	0.29	19.21	العمر
0.88	10.62	69.6	7.87	72.1	الطول
0.85	7.07	174.65	8.03	176.75	الوزن
0.60	4.19	49.9	4.13	50.25	الذكاء
1.03	1.09	7.15	1.06	6.8	الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين
0.16	1.02	7.1	0.94	7.05	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
0.62	1.1	7.4	0.95	7.2	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف
0	0.83	6.8	0.95	6.8	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث
0.17	0.94	6.95	0.91	6.9	الوثب العريض من الثبات
0.57	0.86	7.3	0.81	7.15	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس
0.20	0.79	5	0.76	5.05	رفعة الخطف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند 2.024=0.05

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والذكاء والمتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

متغيرات النمو : مرفق (1)

- _ الطول : قام الباحث بقياس طول الجسم باستخدام الريستاميتير وتم قياس الطول بالسم
- _ الوزن : قام الباحث بقياس وزن عينة البحث باستخدام ميزان طبي معايير وتم حساب الوزن بالكيلوجرام .
- _ العمر الزمني (السن) : حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات شؤون التعليم والطلاب بالكلية .
- _ الذكاء : قام الباحث بتطبيق اختبار الذكاء المصور . مرفق (2)

المتغيرات البدنية :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضه رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها لتحديد إجراؤه التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (3) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها على الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة 80% فأكثر والجدولين كما هو موضح بمرفق (3).

المتغيرات المهارية:

قام الباحث بتحديد المهارة قيد البحث وذلك وفق منهج رفع الأثقال المقرر على الفرقة الأولى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين، وتلك المهارة هي (رفعة الخطف).

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية ثم توصل الباحث الي اختبار تقييم المستوي المهاري تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات ، والتي يتم بها القياس القبلي والبعدي للعينه مرفق (4)

استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبليه والقياسات البعدية وهي:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - الذكاء)
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبار المهاري ، كما هو موضح بمرفق (5) .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (10) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية ، ومقارنتها بمجموعة أخرى من طلاب الفرقة الرابعة المميزين وعددهم (10) طلاب .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية $n=1$ $n=2$ (10)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	2ع±	س2	1ع±	س1	
*3.55	6.63	82.22	7.85	73.3	الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين
*2.70	1.74	10.96	1.03	9.22	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
*7.88	0.82	16	0.97	12.43	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف
*4.55	1.36	19.24	2.31	15	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث
*7.06	0.7	9.46	0.88	6.94	الوثب العريض من الثبات
*5.44	0.7	19.04	1.07	12.82	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الزراعين فوق الرأس

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند $2.23=0.05$

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية، الأمر الذي يشير إلى صدق هذه الاختبارات المستخدمة.

الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني أربعة أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (10) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

ن = 10

التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	2ع±	س2	1ع±	س1	
0.99	7.23	73.53	7.85	73.30	الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين
0.96	1.1	9.38	1.03	9.22	رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس
0.94	0.91	12.54	0.97	12.43	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف
0.94	1.03	14.81	2.31	15	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10ث
0.93	0.94	7.04	0.88	6.94	الوثب العريض من الثبات
0.89	1.18	12.50	1.07	12.82	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى عند 0.05 = 0.632

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية، الأمر الذي يشير إلى ثبات هذه الاختبارات المستخدمة.

اعداد مواد المعالجة التجريبية :

يتطلب هذا البحث اعداد برنامج تعليمي مقترح باستخدام الأسلوب المتباين (التطبيق بتوجيه الاقران (التبادلي) - التوجيه الذاتي متعدد المستويات) علي تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.

بناء البرنامج المقترح : مرفق (6)(7)

الهدف العام للبرنامج :

- هدف عام معرفي

اكتساب الطلاب المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين بالتطور التاريخي لرفع الأثقال ومواصفات القانونية للأدوات المستخدمة في رياضة رفع الأثقال وذلك لرفع ثقافة الطالب بالنشاط الذي يمارسه ولتحبيبه وترغيبه فيه وكذلك لمعرفة محتوى الأداء المهارى لمهارة (رفعة الخطف) .

-هدف عام مهارى :

اكتساب الطالب كيفية أداء رفعة الخطف بدقة وسرعة وتوقيت سليم .

نمط التعليم المستخدم فى البرنامج :

استخدم الباحث نمط التعليم الذاتى من خلال اسلوب التطبيق الذاتى والتبادلي علي المجموعة التجريبية وتطبيق اسلوب الاوامر المتبع مع المجموعة الضابطة أثناء تنفيذ البرنامج.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية وذلك بواقع وحدتان أسبوعياً لمدة (6) أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (12) وحدة تعليمية ، وزمن تنفيذ الوحدات التعليمية (45) دقيقة وهى زمن محاضرة رفع الأثقال بالكلية ، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالى :

- 5ق احماء .
- 10ق إعداد بدنى .
- 25ق النشاط التطبيقي .
- 5ق ختام .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2018/2/11م واليوم الذى يليه ، حيث قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث والتأكد من سهولة الاختبارات و تحديد زمن إجراء الاختبارات واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الاختبارات قيد البحث اعتباراً من يوم الثلاثاء 2018/2/13م حتى يوم الخميس 2018/2/15م

وقد قام الباحث باستخدام الإختبارات التالية:

- الجلوس كاملا والبار الحديدي علي الكتفين .
- رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس .
- سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من الوقوف .
- الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث .
- الوثب العريض من الثبات .
- رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً فوق الرأس .

تنفيذ البرنامج

بعد التأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قام البحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي والتبادلي والمجموعة

الضابطة الاسلوب التقليدي في الفترة من 2018/2/17م حتى يوم 2018/3/28م ولمدة (6) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعيا ، وزمن الوحدة (45) دقيقة .

القياس البعدي :

قام البحث بإجراء القياس البعدي على الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يوم 2018/3/29م واليوم الذي يليه ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

الأسلوب الإحصائي :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبارات - نسب التحسن) .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

عرض النتائج وتفسيرها:

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف .

$$n = 20$$

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
106,73%	*108.52	0.61	16.20	0.33	8.37	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء مهارة الخطف.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف . ن=2 = 20

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
%91,08	*46.31	1.14	14.10	0.55	7.36	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093

يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الخطف.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين

للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف. ن=1 = 20

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		المتغيرات
	±ع	س	±ع	س	
*46.31	1.14	14.10	0.61	16.20	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.06

يوضح جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الخطف.

مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث والتي تم معالجتها إحصائياً قام الباحث بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

توضح الجداول السابقة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة على حده وعلى إختبارات قياس المستوى البدني والمهاري ، وقد أثبتت مجموعات البحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة الخطف قيد البحث والذي يحقق صحة الفروض الثلاثة للبحث والتي تشير وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في مهارة الخطف قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) لمهارة الخطف ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت الأسلوب المتباين ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهاري لرفعة الخطف إلى برنامج الأسلوب المتباين المستخدم حيث يرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى طبيعة الأسلوب المتباين والذي يتم من خلاله التدريس بأسلوب (التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" - التطبيق الذاتي متعدد المستويات) حيث أن استخدام أسلوب (التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي" يوفر في الوقت الفعلي للأداء وكذلك تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء من قبل الزميل للملاحظة من خلال ورقة المعيار ، كما ان هذا الأسلوب التدريسي يؤثر في الطالب فور حدوث الخطأ مما يجعل كل منهم يتذكر الأداء الفني الصحيح للمهارة طبقاً للتعليمات والأرشادات الفنية التي جاءت بورقة المعيار (البرنامج التعليمي) .

كما يرى الباحث إلى أن التأثير الإيجابي الذي ظهر مع استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران " التبادلي " يرجع إلي المشاركة الحقيقية التي قام بها الطلاب في تطبيق درس التربية الرياضية والذي ساعد علي ذلك توفير طالب ملاحظ وطالب مؤدي مما يتيح وقت للمعلم للقيام بعمليات الإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء خلال الوحدة التعليمية .

كما أنه من خلال التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يجد المدرس الوقت الكافي نتيجة لتحرره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت في ملاحظه وتصحيح

الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه ، وتشجيع الأداء الجيد ودفع التلاميذ علي بذل جهد أكبر ، كما أن التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يسمح لكل تلميذ باختيار المستوى الذي يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ في عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتي الذي ينقل إلى محور الأهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه **عفاف عبد الكريم حسن (2004م)** " بأن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران التبادلي" مع الزميل هام وذا فائدة في المراحل الأولى من تعلم المهارة حيث أن التلاميذ يحتاجون التعرف على النقاط الهامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح أدائهم الفني فهذا الأسلوب بمثابة توفير معلم لكل تلميذ " . (6 : 11-12) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من **نجلاء عبد المنعم محمد (2003م) (15)**، **فايزة محمد شبل (2001م) (8)** " في أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران "التبادلي " يوفر التغذية الراجعة الفورية بين التلميذ المؤدي والتلميذ الملاحظ مما يؤدي إلى تحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية في الأنشطة المدرسية المختلفة ، اما أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والذي يهتم كما ذكر **موستون " Mosston " (2001) (20)** أن المهارة الحركية يتم تقسيمها إلى واجبات ينتقي فيها الناشئ أو المتعلم ما يتناسب مع قدراته وأستعداداته كخطوة أولى يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التكنيكية الخاصة بأدائها ، ويرى الباحث أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يركز على تحديد الأولويات التكنيكية لأداء أي مهارة ، وكذلك يهتم بفعالية الناشئ أو المتعلم ويظهر إلي حد كبير القدرات الفردية المميزة لها ويطلق لها العنان للإبداع والتفوق والتميز في أداء الواجب الحركي لكل مهارة من المهارات المتعلمة .

وهذا ما توضحه **عفاف عبد الكريم حسن (2004م) (6)** أنه من خلال التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يجد المدرس الوقت الكافي نتيجة لتحرره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت في ملاحظه وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه ، وتشجيع الأداء الجيد ودفع التلاميذ علي بذل جهد أكبر ، كما أن التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يسمح لكل تلميذ باختيار المستوى الذي يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ في عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل

وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتي الذي ينقل إلى محور الأهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من ، نجلاء عبد المنعم محمد (2003م) (15) ، رشيد بن عبد الله محمد (2007م) (4) ، علا عبد العال إبراهيم (2010م) (7) أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يؤثر بشكل فعال في تعلم المهارات الحركية ، وهذا ما تؤكدته عفاف عبد الكريم إبراهيم (2004م) من أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات مناسب للبدء به ثم بعد ذلك تستخدم الأساليب الأخرى (6 : 1) .
 وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين لصالح القياس البعدي "

يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء مهارة الخطف قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء مهارة الخطف ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهاري لرفعة الخطف إلى الطريقة المتبعة (الطريقة التقليدية) المعتمدة على الشرح وأداء نموذج من المعلم حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذه الطريقة وأن دور الطلاب هو الأداء حسب النموذج الذي يقدمه المعلم بالإضافة إلى أن الطلاب قد تعودوا خلال مراحل التعليم المختلفة على أن يتلقون المعلومات من المعلم بدون البحث عنها كما تعود الطلاب أيضاً على أن يتعلموا المهارات عن طريق المعلم الذي يقوم بكل شيء ويقف الطلاب في وضع سلبي والمتلقي للمعلومات فقط ولا يبذلوا أي مجهود في تعلمها ويقوموا بتقليد ما يقوم به المعلم أمامهم.

بالإضافة إلى ذلك تعتبر الطريقة التقليدية هي الطريقة الأساسية المتبعة بجميع المدارس والكليات والتي تعتمد على الشرح وإعطاء نموذج للأداء وذلك لقلّة الإمكانيات المتاحة بالمدارس من برامج معدة لتعليم المهارات المختلفة إعداد صحيح وسليم ، وأيضاً لقلّة الكوادر المدربة على استخدام

الوسائل الحديثة في التدريس ، مما أدى إلى تعود الطلاب على التعليم والفهم بهذه الطريقة في جميع المراحل الدراسية المختلفة من مرحلة الابتدائي وحتى المرحلة الثانوية وهذا ساعد على حدوث التقدم في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي مما يشير إلى تأثير الطريقة التقليدية على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رفع الأثقال قيد البحث للطلاب.

كما يشير "مارتن وليمسدين" **Martin Lumsden** (1987م) أن إتقان المعلم عندما يعطى المتعلم فكرة واضحة عن الأداء فإن ذلك يجعل أدائه أكثر فاعلية ، وإن من أفضل الأساليب عند تعلم المهارات هو أن يقوم المعلم بعرض المهارة على المتعلم وأداء نموذج صحيح لها ليكتشف الحركات الخاصة بجسمه كما أنه يفضل استخدام الصور للأداء والتسلسل الحركي كنماذج مساعدة في تعلم الأداء الصحيح. (19: 63)

كما يرجع الباحث التقدم الذي طرأ على المجموعة الضابطة إلى أن الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح النظري واداء النموذج وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والتكرار من جهة الطلاب وهذا بلا شك يوفر للطلاب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابى على كفاءة الأداء المهارى وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من **نشوي صلاح الدين محمد** (2009م) (19) ، **أسماء أحمد صلاح الدين عبد الحميد** (2013م) (3) ، **سارة محمد مرسال** (2015م) (5)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الاسلوب التقليدي (الشرح - النموذج) لصالح القياس البعدي"

يوضح جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف قيد الدراسة حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والبعدي للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف قيد الدراسة عند مستوى (0.05) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن المجموعة التجريبية المستخدمة أسلوب التدريس

المتباين أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية الشرح والنموذج في مستوى أداء مهارة الخطف.

حيث يتضح من نتائج الجداول أرقام (6، 7، 8) نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعات (التجريبية والضابطة) في مستوى أداء مهارة الخطف ، حيث يتضح أن متوسط مستوى أداء مهارة الخطف للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في القياس القبلي 8.37 درجة والقياس البعدي 16.20 درجة بفارق 7.83 درجة ومتوسط نسبة التحسن 106% ، أما المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) كان متوسط القياس القبلي 7.36 درجة ومتوسط القياس البعدي 14.10 درجة بفارق 6.74 درجة ومتوسط نسبة التحسن 91.08%.

مما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في جميع مستويات أداء مهارة الخطف قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) في جميع مستويات أداء مهارة الخطف قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لبرنامج اسلوب التدريس المتباين حيث راعى الفروق الفردية بين الطلاب ، كما ساعد برنامج اسلوب التدريس المتباين الطلاب على حرية التعلم وبالتالي ساعد البرنامج على تعلم الطلاب طبقاً لرغبة كل طالب في عملية التعلم ، كما ساعدت ورقة المعيار التي تقوم بعرض البرنامج الذي يحتوى على الصور والمراحل الفنية المتسلسلة للمهارة على زيادة التفاعل بين الطلاب والبرنامج بحيث يقف الطالب موقف ايجابي في البحث عن المعلومات ولا يقف موقف سلبي في عملية التعليم ، كما أن التنوع بين الوسائل المستخدمة ما بين نصوص وصور متسلسلة والشرح كل ذلك ساعد على تعلم الطلاب للمهارة قيد البحث ، بينما الطريقة التقليدية الشرح والنموذج على الرغم من انها وسيله فعالة في بعض الأحيان إلا انها لا تساعد الطلاب على التفاعل مع المعلم كما أنها لا تجذب انتباه الطلاب للمعلم وبالتالي يكون تأثيرها أقل من تأثير برنامج أسلوب التدريس المتباين ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من **نشوي صلاح الدين محمد (2009م)** (19) ، **أسماء أحمد صلاح الدين عبد الحميد (2013م)** (3) ، **سارة محمد مرسال (2015م)** (5) ، **فايزة محمد شبل (2001م)** (8) في أن البرامج المستخدمة لأسلوب التدريس المتباين تجذب انتباه المتعلم وتؤدي إلى سهولة وسرعة التعليم.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين "

الإستنتاجات والتوصيات.

الإستنتاجات.

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات احصائياً أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين لتعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال لعينة البحث .
٢. البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف قيد البحث.
٣. البرنامج التقليدي الذى استخدمته المجموعة الضابطة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف قيد البحث.
٤. أوضحت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التدريس المتباين على أفراد المجموعة الضابطة فى قياسات مستوى اداء مهارة الخطف قيد البحث .
٥. نسب التحسن لدي أفراد المجموعة التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين في متغير فاعلية تعلم مهارة الخطف أفضل من نسب التحسن لدي أفراد المجموعة التي تستخدم الأسلوب التقليدي.

التوصيات :

من خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :

١. ضرورة استخدام برنامج أسلوب التدريس المتباين فى تعلم مهارات رفع الأثقال للطلاب والناشئين .
٢. تصميم وانتاج برامج اساليب التدريس المتباين تتناسب مع المراحل السنية المختلفة وتغطى جميع مهارات رياضة رفع الأثقال والرياضات الأخرى.

٣. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أهمية وتأثير استخدام برامج أسلوب التدريس المتباين في تعلم باقى مهارات رفع الأثقال على هذه المراحل السنية .
٤. ضرورة إنشاء أماكن مخصصة بالأندية ومراكز الشباب مجهزة بالوسائل التدريسية والتكنولوجية الحديثة لتعليم اللاعبين المهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال .
٥. الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال مناهج وطرق التدريس عن طريق إقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية استخدام الأسلوب المتباين وغيرها من الأساليب التدريسية الحديثة في مجالات التعليم .
٦. ضرورة إجراء دراسات مماثلة علي مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى وعلي عينات مختلفة وباستخدام أكثر من أسلوب تدريسي .

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم : المؤشرات البيوميكانيكية لرفعة الخطف كأساس تعليمي في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2011م .
- ٢- أحمد حسين اللقاني : معجم المصطلحات التربوية المعرفية في مناهج وطرق التدريس ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1999م .
- ٣- أسماء أحمد صلاح الدين : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتباين على تعليم بعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2013م .
- ٤- رشيد بن عبد الله محمد: تأثير استخدام اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في دروس التربية البدنية علي الجانب المهاري والإنفعالي لدي طلاب الصف السادس الابتدائي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2007م .
- ٥- سارة محمد مرسال :تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتباين علي تحقيق المخرجات التعليمية في التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2015م .
- ٦- عفاف عبد الكريم حسن: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية (اساليب -استراتيجيات - تقويم) منشأة المعارف ، بالأسكندرية ، 2004م .

- ٧- **علا عبد العال ابراهيم**: فاعلية اسلوبي التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموج علي تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2010م.
- ٨- **فايزة محمد شبل**: تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، 2001م.
- ٩- **كوثر حسين كوجك** : اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس ، ط2 ، عالم الكتب القاهرة، 1997م.
- ١٠- **مجدى عزيز ابراهيم** : استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2004م .
- ١١- **محمد السيد على** : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، ط2 ، دار ومكتبة الاسراء ، طنطا ، 2009م .
- ١٢- **محمد سعد زغلول ، مكارم حلمي أبو هرجة ، هاني سعيد عبدالمنعم**: تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001م
- ١٣- **محمود مهدى شومان**: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية على تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، 2014م .
- ١٤- **مصطفى السايح محمد** : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2004م .
- ١٥- **نجلاء عبد المنعم محمد** : اثر استخدام اسلوبي التطبيق بتوجيه الاقران والتطبيق الذاتي متعدد المستويات علي بعض المتغيرات الحركية والمعرفية للكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، 2003م.
- ١٦- **نشوي صلاح الدين محمد** : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتباين في مستوى اداء الجملة الحركية في التمرينات الايقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، 2009م.
- ١٧- **وفيقه مصطفى سالم** : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2001م .
- المراجع الأجنبية :**

- 18- **Gangi, Suzanna**: Differentiated Instruction Using Multiple intelligences in the elementary school classroom , a case study , published phd thesis , university of Wisconsin – stout, 2011.
- 19- **Martin G & Lumsdem J**: Coaching an Effective Behavioral Approach, College Polishing, Toronto, 1987.
- 20- **Mosston, m.**, : teaching physical education, 2nd ed, Columbus, oh: Charles e, Merrill, u.s.a. 2001