

تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في سلاح الشيش

د/ حسام السيد محمد عوض*

مشكلة البحث وأهميته:

يعتمد الاتجاه الحديث فى العملية التعليمية على ذاتية المتعلم فى الحصول على الخبرة التى يهيئها له الموقف التعليمى الذى ينقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم للوقوف موقفاً إيجابياً ونشطاً لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة، ويجب على المتعلم أن يتبع أساليب التعلم المختلفة والمناسبة وألا يلتزم بأسلوب تعلم ثابت لأن نجاح الأسلوب يتوقف على عوامل عديدة منها المادة المراد تعلمها وإمكانات الفرد المتعلم، وأنه من الضرورى أن تكون لدى المتعلم اختيارات متعددة لأساليب التعلم حتى لا يقف عند أسلوب معين. (١٤ : ١٣٢)

والمجال الرياضى كمنشأ إنسانى فقد خضع لتطوير هذه التقنيات التكنولوجية حيث أنها من أهم متطلبات حياة الأفراد جميعاً، فهى تعتبر عامل مهم فى تحديد شخصية الفرد ومظهر لمقدار ما وصل إليه الشعوب من رقى وحضارة، لذا فإن تطبيق الأساليب العلمية والتكنولوجية فى تنفيذ عملية التعليم والتعلم وفى برامجنا التعليمية بما يتوافق مع الفروق الفردية فى قدرات المتعلمين ومستوياتهم مما تجعل المتعلم نشطاً وفعالاً فى عملية التعليم والتعلم.

ويرى الباحث من خلال القراءات النظرية والمسح المرجعى للدراسات السابقة لأساليب التدريس أن هناك أساليب تقليدية تتمثل فى أسلوب الأوامر وهناك العديد من المسميات التى أطلقها الخبراء على هذا الأسلوب منها "التعلم بالتلقى - طريقة العرض والشرح - الطريقة التقليدية - وهناك أيضاً أساليب أكثر إيجابية منها أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات الذى يعتبر أحد أساليب التعلم التى يتم فيها مراعاة الفروق الفردية بين مستويات الطلاب من خلال تقديم الواجبات الحركية لكل مهارة من السهل إلى الصعب، كما يضع فى مضمونه فكر الطالب ومستواها ومن ثم يكون عملية اختيار الواجبات الحركية للمهارة نابعة من الطالب نفسه لا من المعلم عند تقديمه لتعلم المهارة الواحدة، بالإضافة إلى ذلك فإن اتخاذ المتعلم قراره بالنسبة للمستوى الذى تبدأ فيه الأداء يساعد فى زيادة ثقته بنفسه وتقديره لذاته التى يؤدى لتحقيق النجاح.

ويتفق كل من نوال شلتوت وميرفت خفاجة (٢٠٠٧م)، على الديرى وأحمد بطانية (٢٠٠٧م) على أن الفرق الأساسى بين هذا الأسلوب وبعض الأساليب الأخرى أن المتعلم يختار مستوى الصعوبة وفقاً لمستواه ومدى توافقه مع قدراته على إنجاز الواجب، وعندما يختار المعلم هذا الأسلوب يكون الهدف منه أن يكتسب كل متعلم خبرات عن مستوى البداية ومدى نجاحه فى

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

تحقيق هذا الواجب وانتقاله إلى واجبات أخرى لتحقيق الهدف النهائي. (١٩ : ٩٤، ٩٥) (١٢) : (٣٣)

ورياضة المبارزة من الرياضات الفردية والتي يجب أن تتوافر في لاعبيها صفات وقدرات وخصائص يجب أن يتمتع بها وهذه الصفات تميزه عن باقي لاعبي الرياضات الأخرى فنجد أن رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع إمكانية استمراره في أداء هذا الجهد خلال فترات متقطعة. (١ : ٣٨)

من خلال تدريس الباحث لمادة المبارزة بسلاح الشيش لاحظ أن هناك صعوبة في تعلم بعض مهارات سلاح الشيش وقد يرجع ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي حيث يشير محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م) أن هذا الأسلوب يقوم فيه المعلم بالدور الرئيسي في عملية التعليم وبيدلاً مجهوداً كبيراً بينما يكون دور الطالب المتعلم سلبى متلقى للمعلومات فقط، وهذا الأسلوب في التدريس يسمى الأسلوب التسلطي أو الأمرى أو العرض التوضيحي، والمعلم هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى الطالب ويقوم أيضاً بدور الملقن للمعلومات بينما يكون دور الطالب مستقبلاً لهذه المعلومات دون مناقشتها أو إبداء رأيه والمعلم هو صاحب القرار ويتخذ قدراته بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم، كما أن استخدام هذا الأسلوب في التدريس لا يراعى الخصائص الفردية للأفراد، لأن المعلم هو الذي يقرر مستوى العمل الذي سيقوم به جميع الطلاب بأدائهم أي إتخاذ كل قرارات التدريس وكيفية التحكم فيها واختيار أسلوب تنفيذها وتحديد الوقت اللازم لكل نشاط ولا تمتلك الطلاب حيال هذا الأسلوب من التعلم أي اختيارات، وهذا بدوره لا يسهم في تحسين مستوى الأداء وكذلك عدم الارتقاء بالعملية التعليمية. (١٨ : ٢٤٨)

مما سبق يرى الباحث أن مشكلة البحث تتمثل في محاولة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فى تحسين بعض المتغيرات البدنية وتعلم بعض مهارات سلاح الشيش قيد البحث، لذلك يشير الباحث إلى أن الحاجة لمثل هذه الدراسة قد تصبح ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عملية التعليم إلى التركيز على ذاتية المتعلم أثناء تعلمه مهارات المبارزة بسلاح الشيش من خلال الاهتمام بالطالب المتعلم ليصبح جزءاً أساسياً من العملية التعليمية، وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات ومعرفة تأثيره على:

١- بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية) للمبتدئين فى سلاح الشيش.

٢- بعض المتغيرات المهارية الخاصة برياضة المبارزة (سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية - سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية - سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة - سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية) للمبتدئين فى سلاح الشيش.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارات سلاح الشيش قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

التطبيق الذاتى متعدد المستويات: Self-application levels

"أسلوب يعتمد على مراعاة مستويات التلاميذ أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة فى شكل خطوات تعليمية متدرجة فى الصعوبة لينتقى منها التلميذ ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالى حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير". (٦ : ٦٥)

المبارزة: Fencing

"تنافس اثنين ونضالهما من أجل تسجيل لمسات صحيحة على كل منهما داخل إطار

القوانين الخاصة بالسلاح المستخدم (شيش - سيف - سيف المبارزة)". (٩ : ١٢٢)

الدراسات السابقة:

١- أجرى أحمد يوسف عاشور (٢٠٠٢م) (٣) دراسة استهدفت مقارنة أسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٦٠) طالب بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، ومن أدوات البحث البرنامج التعليمى،

الاختبارات البدنية والمهارية، ومن أهم النتائج تفوق أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على كل من (التطبيق الموجه - المجموعة الضابطة) فى تعلم مهارتى (التمرير، التصويب) وتنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة والتي تمثلت فى (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، تحمل قوة، السرعة، الجلد الدورى التنفسى)، تفوق أسلوبى التطبيق الموجه على كلا من (التطبيق الذاتى متعدد المستويات - المجموعة الضابطة) فى تعلم مهارة (المحاورة) فى تنمية صفة (الرشاقة).

٢- أجرت شرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤م) (٧) دراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التطبيق الذاتى متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى والدافعية فى بعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، ومن أدوات البحث اختبارات مهارية ومعرفية ومقياس الدافعية والبرنامج التعليمى المقترح، ومن أهم النتائج أن أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات قد ساهم ايجابيا فى تحسن مستوى الأداء المهارى والدافعية ومستوى التحصيل المعرفى للطالبات كما تفوق على الأسلوب التقليدى المتبع فى الأداء المهارى والدافعية والتحصيل المعرفى.

٣- أجرى مارك وجنكيز Mark & Jenkins (٢٠٠٧م) (٢٦) دراسة استهدفت التعرف على تأثير أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام التغذية الراجعة على تعلم ضرب الكرة بالمضرب، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائى، ومن أهم النتائج دلت القياسات البعدية على تفوق المجموعة التى استخدمت أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على المجموعة الضابطة التى استخدمت الأسلوب التقليدى فى التعلم.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق والذى يبلغ عددهم (٣٢٢) طالب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من الطلاب المبتدئين بالفرقة الثانية بالكلية وعددهم (٣٨) طالب، تم سحب منهم عدد (١٠) طلاب وذلك لإجراء الدراسة

الاستطلاعية عليهم (الصدق - الثبات)، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٨) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٤) طالب.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية في معدلات النمو (السن، إرتفاع القامة، الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) تجانس عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ٣٨

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|---|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| معدلات النمو | العمر الزمني | ١٦,١٤ | ٠,٧٧٠ | ١٦,٠٠ | ٠,٥٤٥ |
| | إرتفاع القامة | ١٥٧,٥٧ | ٦,٧٢٢ | ١٥٦,٥٠ | ٠,٤٧٨ |
| | الوزن | ٥٤,٨٦ | ٣,٣٧٤ | ٥٥,٠٠ | ٠,١٢٥- |
| البدنية | تحمل القوة | ٥٠,٨٦ | ٢,٠٣٣ | ٥٠,٥٠ | ٠,٥٣١ |
| | تحمل القوة المميزة بالسرعة | ١٧٩,٢٩ | ٢,٥٥٠ | ١٨٢,٠٠ | ٠,٧٧١- |
| | تحمل السرعة | ١٥,٠٢ | ١,٤١٤ | ١٥,٠٠ | ٠,٠٢٦ |
| | الرشاقة | ١٥,٧٢ | ٠,٨٣٦ | ١٥,٧٥ | ٠,١٠٨- |
| | التوافق | ٦,٢٥ | ٠,٦٢٥ | ٦,٢٣ | ٠,٠٩٦ |
| | سرعة الاستجابة الحركية | ١,٣٤ | ٠,١٨٦ | ١,٤٢ | ١,٢٩٠- |
| المهارية | سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة | ١٥,٠٧ | ١,٢٠٧ | ١٥,٠٠ | ٠,١٧٤ |
| | سرعة ودقة الحركة الانبساطية | ٧,٢٩ | ٠,٩١٤ | ٧,٠٠ | ٠,٩٥٢ |
| | سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع | ١٥,٢١ | ١,٢٠٧ | ١٥,٠٠ | ٠,٥٢٢ |
| | سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية | ٥,٥٧ | ٠,٨٥٢ | ٥,٥٠ | ٠,٢٤٦ |
| | سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع | ١٥,٤٣ | ١,٤٠١ | ١٥,٥٠ | ٠,١٥٠- |
| | سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية | ٦,٠٧ | ٠,٩١٧ | ٦,٠٠ | ٠,٢٢٩ |
| | سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة | ٠,٣٦ | ٠,٠٤٩ | ٠,٣٥ | ١,٢٨٦- |
| | سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية | ٠,٤٢ | ٠,٠٦٣ | ٠,٤٠ | ١,٠٤٨ |
| | سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع | ٠,٤٩ | ٠,٠٧٧ | ٠,٥٠ | ٠,٥٤٥- |
| | سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع | ٠,٤٦ | ٠,٠٧٥ | ٠,٤٥ | ٠,٥٦٠ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية | ٠,٦٥ | ٠,٠٥٠ | ٠,٦٧ | ١,٢٦٠- | |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية | ٠,٦٨ | ٠,٠٨٠ | ٠,٧٠ | ٠,٧٨٨- | |

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث انحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أدوات القياس:

- جهاز الرستامير Rstamir لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتمتر).
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى ١٠/١ ثانية.
 - أحبال وأقمار وعلامات لتحديد المسافات - كور طبية.
 - أسلحة سلاح شيش قانونية - قناعات للوجه - قفازات - ملعب سلاح.
- استطلاع رأى الخبراء:

قام الباحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال رياضة المبارزة (٢) (٣) (٤) (٨) (١١) (٢٠) بتصميم استمارة استطلاع رأى (ملحق ٢) وتم عرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال التدريب الرياضى ومجال المبارزة (ملحق ١) لاستطلاع رأيهم فى أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات سلاح الشيش قيد البحث (ملحق ٣)، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) أهم المتغيرات البدنية طبقاً لرأى السادة الخبراء

| م | المتغيرات البدنية | عدد الموافقين | النسبة المئوية |
|----|----------------------------|---------------|----------------|
| ١ | السرعة | ٤ | ٤٠٪ |
| ٢ | تحمل السرعة | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ٣ | القوة العضلية | ٢ | ٢٠٪ |
| ٤ | تحمل القوة | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ٥ | القوة المميزة بالسرعة | ٥ | ٥٠٪ |
| ٦ | تحمل القوة المميزة بالسرعة | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ٧ | الرشاقة | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ٨ | التوافق | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ٩ | المرونة | ٦ | ٦٠٪ |
| ١٠ | سرعة الاستجابة الحركية | ١٠ | ١٠٠٪ |
| ١١ | التحمل العضلى | ٦ | ٦٠٪ |

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى القدرات البدنية المرتبطة بمهارات سلاح الشيش قيد البحث انحصرت ما بين (٢٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم تحديد القدرات البدنية التالية (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية).

الاختبارات البدنية المستخدمة: (ملحق ٤)

تم عرض الاختبارات البدنية والتي تصلح لقياس تلك المتغيرات قيد البحث على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث، وتم الاتفاق على الاختبارات الآتية:-

- اختبار الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ث. (لقياس تحمل القوة)
- اختبار قياس عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥ م لمدة ٣٠ ث (لقياس تحمل السرعة).

- اختبار قياس مسافة وثبة السهم بعد التقدم بالوثب والطعن لمدة ٣٠ ث (لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة).
 - اختبار الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر (لقياس الرشاقة).
 - اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق بين الذراع والعين).
 - اختبار سرعة الاستجابة الحركية للدفاع الرابع الجانبي والرد بفرد الذراع (لقياس سرعة الاستجابة).
- الاختبارات المهارية المستخدمة: (ملحق ٥)

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والبحوث والدوريات المتخصصة في مجال المبارزة والتي أمكن للباحث التوصل إليها (١) (٤) (٩) (١٠) (١٧) (٢٠)، وذلك لتحديد مجموعة الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات المهارية لدى مبتدئي المبارزة بسلاح الشيش، حيث راعى الباحث أن تلك الاختبارات المختارة تعتمد في قياسها على استخدام الأجهزة والبعد عن الملاحظة الذاتية للمحكمن الأمر الذي يقلل موضوعية هذه الاختبارات ويجعل نتائجها قد تتأثر ببعض العوامل الذاتية الخاصة بالمحكمن وهي:

- سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة.
 - سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع.
 - سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع.
 - سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة.
 - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع.
 - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية.
 - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية.
 - سرعة ودقة الحركة الانبساطية.
 - سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية.
 - سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية.
 - سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية.
 - سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع.
 - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية.
 - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية.
- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها (١٠) طلاب بالفرقة الثانية بنين خلال الفترة من ١٠/٩ إلى ٢٠١٦/١٠/١٣م وأسفرت عن صلاحية الأدوات والأجهزة، وتم التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق التمايز بتطبيق بعض الاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية غير المميزة وعددها (١٠) طلاب وهم من مجتمع البحث الاصلى ومن خارج العينة الأساسية، والعينة المميزة وعددها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ويمارسون سلاح الشيش في الأندية الرياضية وذلك خلال يومي ٩، ١٠/١٠/٢٠١٦م، كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة للاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث $n_1 = n_2 = 10$

| قيمة (ت) المحسوبة | غير المميّزة | | العينة المميّزة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------------|----------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|---|
| | \pm ع ^٢ | س ^٢ | \pm ع ^١ | س ^١ | | |
| *٨,٢٠٧ | ٠,٤٤٧ | ٥٣,٢٠ | ١,٣٠٤ | ٥٧,٢٠ | عدد | تحمل القوة |
| *٣,٤٧٥ | ٢,٨٨١ | ١٨٣,٤٠ | ١,٥١٧ | ١٨٧,٤٠ | سم | تحمل القوة المميّزة بالسرعة |
| *٣,٦٠٠ | ١,١٤٠ | ١٦,٤٠ | ٠,٨٣٧ | ١٨,٢٠ | عدد | تحمل السرعة |
| *٦,٢٦١ | ٠,٥٦٦ | ١٦,٠٢ | ٠,١١٤ | ١٤,٧٤ | ثانية | الرشاقة |
| *٦,٠٤٧ | ٠,٥٢٢ | ٦,٥٧ | ٠,١٥٨ | ٥,٤٠ | ثانية | التوافق |
| *٤,٠٤١ | ٠,٢٠٧ | ١,٣٨ | ٠,٠٧٨ | ١,٠٧ | ثانية | سرعة الاستجابة الحركية |
| *٤,١٧٩ | ١,٠٦٤ | ١٤,٨٠ | ٠,٨٣٧ | ١٦,٨٠ | عدد | سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة |
| *٢,٦١١ | ١,٢٢٥ | ٧,٠٠ | ٠,٨٩٤ | ٨,٤٠ | عدد | سرعة ودقة الحركة الانبساطية |
| *٤,٠٥٦ | ١,٥١٧ | ١٤,٦٠ | ٠,٧٠٧ | ١٧,٠٠ | عدد | سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع |
| *٢,٥٥٦ | ٠,٨٣٧ | ٥,٨٠ | ١,٣٠٤ | ٧,٢٠ | عدد | سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية |
| *٣,٢٣٧ | ٠,٨٩٤ | ١٥,٤٠ | ٠,٥٤٨ | ١٦,٦٠ | عدد | سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع |
| *٣,٠٩٨ | ١,٤١٤ | ٦,٠٠ | ٠,٨٣٧ | ٧,٨٠ | عدد | سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية |
| *٣,٩٨٢ | ٠,٠٦٠ | ٠,٣٥ | ٠,٠٢٧ | ٠,٢٧ | ثانية | سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة |
| *٦,١٥٤ | ٠,٠٦٤ | ٠,٤٤ | ٠,٠٣٥ | ٠,٣٠ | ثانية | سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية |
| *٣,٧٧٦ | ٠,٠٩٤ | ٤,٨٠ | ٠,٠٣٦ | ٣,٥٨ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع |
| *٥,١٤٩ | ٠,٠٥٤ | ٠,٤٧ | ٠,٠٢٩ | ٠,٣٦ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع |
| *٧,٧٢٢ | ٠,٠٥١ | ٠,٦٧ | ٠,٠٣٢ | ٠,٥٣ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية |
| *٥,٠٣٩ | ٠,٠٨١ | ٠,٧٠ | ٠,٠٤٥ | ٠,٥٤ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,093$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث، مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق ولها قدرة على إظهار الفروق وبالتالي تقيس ما وضع من أجلها ويصلح استخدامها.

حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) طلاب مرتين وبفارق زمني ثلاثة أيام، وتحت نفس ظروف التطبيق الأول وذلك في الفترة من ١٠/٩ إلى ١٣/١٠/٢٠١٦م، كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤) معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث ن = ١٠

| المتغيرات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|-------------|---------------|-------|----------------|-------|-------------------|
| | | س١ | ع١ | س٢ | ع٢ | |
| تحمل القوة | عدد | ٥٣,٢٠ | ٠,٤٤٧ | ٥٣,٣٠ | ٠,٥٠٤ | *٠,٩٤٣ |
| تحمل القوة المميزة بالسرعة | سم | ١٨٣,٤٠ | ٢,٨٨١ | ١٨٤,٢٠ | ٢,٨٦٩ | *٠,٩٠٨ |
| تحمل السرعة | عدد | ١٦,٤٠ | ١,١٤٠ | ١٦,٦٠ | ٠,٩٩٤ | *٠,٩٣٢ |
| الرشاقة | ثانية | ١٦,٠٢ | ٠,٥٦٦ | ١٥,٩٧ | ٠,٥٤٣ | *٠,٩٧٧ |
| التوافق | ثانية | ٦,٥٧ | ٠,٥٢٢ | ٦,٥٥ | ٠,٥٩٢ | *٠,٩١٢ |
| سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | ١,٣٨ | ٠,٢٠٧ | ١,٣٦ | ٠,٢١٦ | *٠,٩٦٧ |
| سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة | عدد | ١٤,٨٠ | ١,٠٦٤ | ١٥,٠٠ | ١,٢٢٥ | *٠,٨٩١ |
| سرعة ودقة الحركة الانبساطية | عدد | ٧,٠٠ | ١,٢٢٥ | ٧,٢٠ | ٠,٨٣٧ | *٠,٨٨٦ |
| سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع | عدد | ١٤,٦٠ | ١,٥١٧ | ١٤,٨٠ | ١,٠٩٦ | *٠,٩٠٣ |
| سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية | عدد | ٥,٨٠ | ٠,٨٣٧ | ٦,٠٠ | ١,٠٠٠ | *٠,٩١١ |
| سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع | عدد | ١٥,٤٠ | ٠,٨٩٤ | ١٥,٦٠ | ٠,٥٧٨ | *٠,٨٩٨ |
| سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية | عدد | ٦,٠٠ | ١,٤١٤ | ٦,٢٠ | ١,٠٩٥ | *٠,٩٢٣ |
| سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة | ثانية | ٠,٣٥ | ٠,٠٦٠ | ٠,٣٤ | ٠,٠٦٢ | *٠,٩٣١ |
| سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٤٤ | ٠,٠٦٤ | ٠,٤٣ | ٠,٠٦٥ | *٠,٩٠٧ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع | ثانية | ٤,٨٠ | ٠,٠٩٤ | ٤,٧٨ | ٠,١٠٢ | *٠,٩٤٤ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع | ثانية | ٠,٤٧ | ٠,٠٥٤ | ٠,٤٦ | ٠,٠٥١ | *٠,٩١٥ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٦٧ | ٠,٠٥١ | ٠,٦٦ | ٠,٠٤٩ | *٠,٨٨٦ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٧٠ | ٠,٠٨١ | ٠,٦٩ | ٠,٠٨٣ | *٠,٩٣١ |

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، مما يدل على أن الاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث على درجة عالية من الثبات وبالتالي يسمح باستخدامها.

البرنامج التعليمي المقترح (ملحق ٦) أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي

التعرف على تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على بعض المتغيرات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث لطلاب الفرقة الثانية عينة البحث التجريبية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمي

- ١- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- ٢- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- ٣- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٤- تدرج الخطوات التعليمية لمهارات سلاح الشيش قيد البحث من السهل إلى الصعب.
- ٥- مراعاة التكرارات المناسبة لكل خطوة تعليمية لمهارات سلاح الشيش قيد البحث.
- ٦- مراعاة تقديم تعليمات إرشادية توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلافي الأخطاء وتصحيحها

٧- مراعاة عرض نموذج لكل خطوة تعليمية بالبرنامج عن طريق الصور والرسومات التوضيحية لمهارات سلاح الشيش قيد البحث.

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمي

يتضمن البرنامج التعليمي بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية)، ومهارات سلاح الشيش (سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية - سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية - سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة - سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية).

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية اليومية في الأسبوع وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات التعليمية في البرنامج (٨) وحدات تعليمية وزمن الوحدة ٤٥ق منها ٣٠ق تطبيق.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث خلال يومي ١٦، ١٧/١٠/٢٠١٦م.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبيّة والبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح - أداء النموذج) في الفترة من ١٠/٢٣ إلى ٢٠١٦/١٢/١٥م بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، وتم تدريس كل مجموعة من مجموعتي البحث على حده.

القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث بنفس الطريقة التي تم بها القياسات القبليّة وذلك خلال يومي ١٨، ١٩/١٢/٢٠١٦م.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٤

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | |
|---|----------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|
| | | | س١ | ع ± | س٢ | ع ± |
| ١ | تحمل القوة | عدد | ٤٩,٥٦ | ١,١٣٠ | ٥٣,٤٢ | ٠,٨٣١ |
| ٢ | تحمل القوة المميزة بالسرعة | سم | ١٧٧,٠ | ٢,٦٥٩ | ١٨٥,٢٧ | ١,٥٤٢ |
| ٣ | تحمل السرعة | عدد | ١٤,٢٢ | ٠,٨٣٣ | ١٦,٥٦ | ٠,٥٨٤ |
| ٤ | الرشاقة | ثانية | ١٥,٥٥ | ٠,٩٤٣ | ١٣,٣٢ | ٠,٤٢٨ |
| ٥ | التوافق | ثانية | ٦,٦٧ | ٠,٦٣١ | ٤,٧١ | ٠,٤٩٣ |
| ٦ | سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | ١,٣٢ | ٠,١٨١ | ٠,٩٢٤ | ٠,١٣٧ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ * دل عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية (تحمل القوة - تحمل القدرة - تحمل السرعة - الرشاقة - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية) ولصالح القياسات البعدي، ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والذي ساعد على اختيار مستوى التدريبات المتنوعة والمتدرجة داخل البرنامج والتي تتناسب مع الفروق الفردية لكل طالبة، حيث يشير ميشيل ستون، Michael Stone (١٩٩٨م) أن القوة العضلية تمثل أحد العناصر البدنية التي تؤثر بدرجة كبيرة في الأداء، حيث أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات التي تنقبض لتوجيه الأطراف من موضع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كلما كانت الانقباضات أكثر فاعلية. (٢٧ : ١٧)

كما أن طبيعة أداء المهارات الحركية في المباراة تعتمد إلى حد كبير على سرعة الانقباض نحو المنافس بشكل مفاجئ ومباغت، وهذا الانقباض يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة، وهذا يجعل القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأساسية والهامة في المباراة. (١ : ١١٩)

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. (١١ : ١٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أحمد يوسف عاشور (٢٠٠٢م) (٣)، كوستا هولمر Costa Holmar (٢٠٠٤م) (٢٢)، أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٥م) (٢)، طارق محمد نصيري وأحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٧م) (٨) حيث توصلوا في دراساتهم إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات تحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة والتوافق والدقة لصالح القياسات البعدي.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٤

| م | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|---|----------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------|
| | | | س١ | ع١ ± | س٢ | ع٢ ± | |
| ١ | تحمل القوة | عدد | ٤٩,٥٠ | ١,١٤٦ | ٥٠,٧٦ | ٠,٩٢٦ | *٣,٠٨٣ |
| ٢ | تحمل القوة المميزة بالسرعة | سم | ١٧٦,٧٥ | ٢,٥٦٤ | ١٧٩,٢٤ | ١,٧١٨ | *٢,٩٠٩ |
| ٣ | تحمل السرعة | عدد | ١٤,٢٥ | ٠,٨٤٨ | ١٥,٠٠ | ٠,٦٤٤ | *٢,٥٤٠ |
| ٤ | الرشاقة | ثانية | ١٥,٥٢ | ٠,٩٦٣ | ١٤,٦٧ | ٠,٥٢٨ | *٢,٧٩١ |
| ٥ | التوافق | ثانية | ٦,٧٤ | ٠,٦٤٥ | ٦,١١ | ٠,٥١١ | *٢,٧٦٠ |
| ٦ | سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | ١,٢٩ | ٠,١٧٨ | ١,٠٦ | ٠,١٥٢ | *٣,٥٤٣ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث هذا التحسن الطفيف إلى استخدام الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة، حيث هذا الأسلوب لا يراعى التنوع في أساليب التدريس وأنه يركز على المادة العلمية فقط، ولا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب، ويرى الباحث أن هذا الأسلوب اقتصر على شرح المهارة وإعطاء نموذج والتكرار فقط دون التعرض لأي نشاط يثرى الأفكار ويعمل على جذب الانتباه ويزيد من دافعيتهم نحو الإنجاز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ".

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ن = ١٤

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|---|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------|
| | | س١ | ع١ ± | س٢ | ع٢ ± | |
| سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة | عدد | ١٥,١١ | ١,٢٦٩ | ١٩,٠٠ | ١,٢٢٥ | *٧,٩٥٢ |
| سرعة ودقة الحركة الانبساطية | عدد | ٧,١١ | ٠,٩٢٨ | ٩,٣٣ | ٠,٧٠٧ | *٦,٨٦١ |
| سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع | عدد | ١٤,٧٨ | ١,٢٠٢ | ١٨,٢٢ | ٠,٦٦٧ | *٩,٠٢٣ |
| سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية | عدد | ٥,٦٧ | ٠,٧٠٧ | ٨,٣٣ | ٠,٨٦٧ | *٨,٥٧٣ |
| سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع | عدد | ١٥,٤٤ | ٠,٧٢٧ | ١٨,٥٦ | ٠,٥٣٦ | *١٢,٤٥٥ |
| سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية | عدد | ٦,٠٠ | ١,٤١٤ | ٨,٠٠ | ٠,٧١٥ | *٤,٥٥١ |
| سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة | ثانية | ٠,٣٤ | ٠,٠٤٦ | ٠,٢٦ | ٠,٠٢٨ | *٥,٣٥٦ |
| سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٤٤ | ٠,٠٥٠ | ٠,٣٥ | ٠,٠٣٢ | *٥,٤٦٦ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع | ثانية | ٠,٤٧ | ٠,٠٧٨ | ٠,٣٨ | ٠,٠٣٥ | *٣,٤٦٠ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع | ثانية | ٠,٤٦ | ٠,٠٤٣ | ٠,٣٧ | ٠,٠٣٤ | *٥,٩٢٠ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٦٧ | ٠,٠٤٠ | ٠,٥٢ | ٠,٠٢٣ | *١١,٧٢١ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٧١ | ٠,٠٦١ | ٠,٦٢ | ٠,٠٣٦ | *٤,٥٨١ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى طبيعة أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والذي يهتم بتقسيم المهارة الحركية إلى واجبات ينتقى فيها الطالب ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى ثم ينتقل من واجب إلى واجب آخر وهكذا حتى يستطيع حل كل واجبات المهارة الحركية، وبالتالي يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التكنيكية الخاصة بأدائها، كما أن هذا الأسلوب يركز على تحديد الأولويات التكنيكية لأداء أى مهارة وكذلك يهتم بفعالية الطالب ويظهر إلى حد كبير القدرات الفردية المميزة له ويطلق لديه العنان للإبداع والتفوق والتميز في أداء الواجب الحركي لكل مهارة من مهارات سلاح الشيش قيد البحث

وهذا ما يوضحه سعيد خليل الشاهد (٢٠٠٣م)، زينب على عمر وغادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م) 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 ملاحظة وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه، وتشجيع الأداء الجيد ودفع الطلاب على بذل جهد أكبر، كما أن التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يسمح لكل طالب باختيار المستوى الذي يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع الطلاب في عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل في العملية التعليمية. (٦٢ : ٥) (١٣٦ : ٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠٠٢م) (١٦)، شيرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤) (٧)، على حسين مبارك (٢٠١٥م) (١٣) أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يؤثر بشكل فعال في تعلم المهارات الحركية، وهذا ما يؤكد كل من يوسف قطامي وماجد أبو جابر ونايفة قطامي (٢٠٠٨م) من أن أسلوب الواجبات الحركية مناسباً للبدء به ثم بعد ذلك تستخدم الأساليب الأخرى. (٢١ : ١٣٢)

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ن = ١٤

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|-----------------------------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------|
| | | س _١ | ع _١ ± | س _٢ | ع _٢ ± | |
| سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة | عدد | ١٥,٠٠ | ١,٢٧١ | ١٦,٧٥ | ١,٤١٩ | *٣,٣١٢ |
| سرعة ودقة الحركة الانبساطية | عدد | ٧,١٥ | ٠,٩٣٣ | ٨,٢٥ | ٠,٨٥٤ | *٣,١٣٦ |
| سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع | عدد | ١٤,٧٥ | ١,٣١٢ | ١٦,٥٠ | ٠,٨٦٧ | *٤,٠١٢ |
| سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية | عدد | ٥,٧١ | ٠,٨٢٠ | ٧,٠٠ | ٠,٩٩١ | *٣,٦١٦ |
| سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع | عدد | ١٥,٥٠ | ٠,٧٣٦ | ١٦,٧٢ | ٠,٧٢٩ | *٤,٢٤٦ |

| | | | | | | |
|--------|-------|------|-------|------|-------|---|
| *٢,١٦٥ | ٠,٩٠٤ | ٦,٨٥ | ١,٤٢٨ | ٦,١٥ | عدد | سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية |
| *٢,٦٨٣ | ٠,٠٤٨ | ٠,٣١ | ٠,٠٥٤ | ٠,٣٦ | ثانية | سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة |
| *٢,٢٦١ | ٠,٠٤٢ | ٠,٣٩ | ٠,٠٤٨ | ٠,٤٣ | ثانية | سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية |
| *٢,٣٣٦ | ٠,٠٤٣ | ٠,٤٣ | ٠,٠٨٢ | ٠,٤٩ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع |
| *٢,٦٢٥ | ٠,٠٤٦ | ٠,٤٠ | ٠,٠٥١ | ٠,٤٥ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع |
| *٢,٨٠٤ | ٠,٠٥٢ | ٠,٦٣ | ٠,٠٥٧ | ٠,٦٩ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية |
| *٢,٢٦٢ | ٠,٠٣٢ | ٠,٦٩ | ٠,٠٧٣ | ٠,٧٤ | ثانية | سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,160$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $0,05$ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث ذلك التأثير الإيجابي إلى الطريقة المتبعة (الطريقة التقليدية) المعتمدة على الشرح اللفظي وأداء نموذج لمهارات سلاح الشيش قيد البحث، من جانب المعلم وتكرار الأداء من جانب الطلاب والتدريب عليه لإتقان كل جزء من أجزاء مهارات سلاح الشيش، هذا بجانب تعود الطلاب على تلقى المعلومات دون البحث عنها وتعودهم أيضاً على التلقين والحفظ وهذا يساعد على حدوث التقدم في القياسات البعديّة مقارنة بالقياسات القبلية مما يشير إلى تأثير الطريقة التقليدية على تحسن مستوى أداء مهارات سلاح الشيش قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من وليام وريان William & Ryan (٢٠٠١م) (٢٨)، فوييه وين Fu, Pei-wen (٢٠٠٦م) (٢٥) والتي أكدت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب الطالبات لنوع المهارة المستخدمة وتعلمها بشكل ايجابي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات سلاح الشيش قيد البحث لصالح القياسات البعديّة".

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث $n_1 = n_2 = 14$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة "ت" |
|---|----------------------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------|
| | | | س _١ | ع _١ ± | س _٢ | ع _٢ ± | |
| ١ | تحمل القوة | عدد | ٥٣,٤٢ | ٠,٨٣١ | ٥٠,٧٦ | ٠,٩٢٦ | *١٠,٩٠١ |
| ٢ | تحمل القوة المميزة بالسرعة | سم | ١٨٥,٢٧ | ١,٥٤٢ | ١٧٩,٢٤ | ١,٧١٨ | *١٣,٣١٩ |
| ٣ | تحمل السرعة | عدد | ١٦,٥٦ | ٠,٥٨٤ | ١٥,٠٠ | ٠,٦٤٤ | *٩,١٥٠ |
| ٤ | الرشاقة | ثانية | ١٣,٣٢ | ٠,٤٢٨ | ١٤,٦٧ | ٠,٥٢٨ | *١٠,١٢٨ |
| ٥ | التوافق | ثانية | ٤,٧١ | ٠,٤٩٣ | ٦,١١ | ٠,٥١١ | *١٠,٠٥٤ |
| ٦ | سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | ٠,٩٢٤ | ٠,١٣٧ | ١,٠٦ | ٠,١٥٢ | *٣,٣٨٩ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,052$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات كان تأثيراً إيجابياً حيث احتوى البرنامج على تمرينات وألعاب مقننة وموجهة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة سلاح الشيش الأمر الذي ساعد الطالب على المشاركة الإيجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة له وفقاً لإمكانياته الفسيولوجية والنفسية، في حين تم استخدام البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة لم يهتم بتحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات سلاح الشيش، حيث راعى البرنامج التقليدي التركيز على تعلم مهارات سلاح الشيش المقررة في الخطة الدراسية.

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من كوستا هولمر Costa Holmar (٢٠٠٤م) (٢٢)، فليك وكرامر Fleck & Kramer (٢٠٠٤م) (٢٤)، بات تريبنج Pat, Tarapang (٢٠٠٧م) (٢٩) حيث توصلوا إلى أن تدريبات المتنوعة تزيد من القوة والسرعة لما لها من تأثير فعال على تكيف سرعة الجهاز العصبي والعضلي مع طبيعة الأداء.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ن_١ = ١٤ = ن_٢

| المتغيرات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | |
|---|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| | | س _١ | ع _١ ± | س _٢ | ع _٢ ± |
| سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة | عدد | ١٩,٠٠ | ١,٢٢٥ | ١٦,٧٥ | ١,٤١٩ |
| سرعة ودقة الحركة الانبساطية | عدد | ٩,٣٣ | ٠,٧٠٧ | ٨,٢٥ | ٠,٨٥٤ |
| سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع | عدد | ١٨,٢٢ | ٠,٦٦٧ | ١٦,٥٠ | ٠,٨٦٧ |
| سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية | عدد | ٨,٣٣ | ٠,٨٦٧ | ٧,٠٠ | ٠,٩٩١ |
| سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع | عدد | ١٨,٥٦ | ٠,٥٣٦ | ١٦,٧٢ | ٠,٧٢٩ |
| سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية | عدد | ٨,٠٠ | ٠,٧١٥ | ٦,٨٥ | ٠,٩٠٤ |
| سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة | ثانية | ٠,٢٦ | ٠,٠٢٨ | ٠,٣١ | ٠,٠٤٨ |
| سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٣٥ | ٠,٠٣٢ | ٠,٣٩ | ٠,٠٤٢ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع | ثانية | ٠,٣٨ | ٠,٠٣٥ | ٠,٤٣ | ٠,٠٤٣ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع | ثانية | ٠,٣٧ | ٠,٠٣٤ | ٠,٤٠ | ٠,٠٤٦ |
| سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٥٢ | ٠,٠٢٣ | ٠,٦٣ | ٠,٠٥٢ |
| سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية | ثانية | ٠,٦٢ | ٠,٠٣٦ | ٠,٦٩ | ٠,٠٣٢ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات سلاح الشيش قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح وإعطاء نموذج قد تؤدي إلى الملل فاعامل الحفز وحب الانتصار كل هذا مفقود في الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح وإعطاء نموذج وتكرار من الطلاب، بجانب أن التكرار يصيب الطلاب

بالمثل، أما المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في التعلم زاد من دافعية وفاعلية الطلاب وذلك من خلال توفير جو من المتعة والتشويق والجذب أثناء تعلم مهارات سلاح الشيش قيد البحث بجانب اعتماد هذا الأسلوب على التعلم طبقاً للفروق الفردية بين الطلاب وكل هذا تفقده المجموعة الضابطة أثناء التعليم لها، كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والذي يعتمد على مراعاة مستويات الطلاب أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لينتقى منها الطالب ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالي حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير، كما أن أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات يحتوى على أساليب متعددة تثرى الناحية المعرفية لدى الطلاب من خلال تنمية القدرة على النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال ورقة المعيار الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) أنه كلما زاد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الأساسية للمعلم والمربي الرياضى كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضى للمتعلمين إلى أقصى حد. (١٥ : ١٣٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومهارات سلاح الشيش قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ".

الإستخلاصات:

- ١- أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في تعلم مهارات سلاح الشيش قيد البحث كان له أثر ايجابي على المجموعة التجريبية، لما يحتويه من أساليب متعددة تثرى الناحية التعليمية من خلال تنمية القدرة على النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال ورقة المعيار الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح.
- ٢- أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ساعد في اختصار الزمن المخصص لتحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات سلاح الشيش (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - سرعة الاستجابة الحركية) وكذلك فى مهارات سلاح الشيش المختارة (سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية - سرعة ودقة دفاع رابع فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع رابع حركة انبساطية - سرعة ودقة دفاع سادس فرد الذراع - سرعة ودقة دفاع سادس الحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة لفرد الذراع المسلحة - سرعة الاستجابة للحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع السادس فرد الذراع - سرعة الاستجابة للدفاع الرابع والحركة الانبساطية - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية).

- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض المتغيرات البدنيّة ومهارات سلاح الشيش قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبيّة على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنيّة ومهارات سلاح الشيش قيد البحث.

التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات عند تعليم مهارات سلاح الشيش.
- ٢- ضرورة استخدام الوسائل التعليميّة الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية تعلم مهارات سلاح الشيش.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثر استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات في سرعة تعلم وإتقان مهارات وأنواع المبارزة للفئات العمريّة الأخرى.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥): الأسس الفنية للمبارزة، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٨): برنامج تدريبي مقترح وفقا لنظم إنتاج الطاقة لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسمي للاعبى المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- أحمد يوسف عاشور (٢٠٠٢): مقارنة أسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٤- خالد جمال محمود (١٩٩٩): بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبى المبارزة فوق ١٧ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- زينب على عمر، عادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨): طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- سعيد خليل الشاهد (٢٠٠٣): طرق تدريس التربية الرياضية، ط٣، مكتبة الطلبة، القاهرة.
- ٧- شيرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤): التطبيق الذاتى متعدد المستويات وأثره على الأداء المهارى والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٨- طارق محمد النصيرى، أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٧): تأثير نمط استشفائى فى ضوء مستويات حمل التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، بحث منشور، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- ٩- عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٩٩): المبارزة "سلاح الشيش"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- عبده على نصيف (٢٠٠٩): المبارزة، ط٣، مطبعة دار الحكمة، بغداد، العراق.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- على الديرى، أحمد بطانية (٢٠٠٧): أساليب تدريس التربية الرياضية، جامعة اليرموك، المملكة الأردنية الهاشمية.

١٣- على حسين مبارك (٢٠١٥): فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على تعلم سباحة الصدر للتلاميذ بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٤- غسان محمد صادق، فاطمة ياسين الهاشمى (٢٠٠٤): الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.

١٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): علم النفس الرياضى، ط٩، دار المعارف، القاهرة.

١٦- محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠٠٢): تأثير أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٧- محمد وجيه سكر (٢٠٠٣): المباراة بين التعليم والتدريب، المصرى للطباعة، شبين الكوم.
١٨- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٧): طرق التدريس فى التربية الرياضية (التدريس للتعليم والتعلم)، الجزء الثانى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

٢٠- وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠١): تطوير سرعة ودقة الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢١- يوسف قطامى، ماجد أبو جابر، نايفة قطامى (٢٠٠٨): تصميم التدريس، ط٣، دار الفكر العربى للطباعة والنشر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- Costa Holmar, (2004): Training for Running-Fartlek-Part1, [http://www.suite101.com/article.cfm/trainingfor running/110615](http://www.suite101.com/article.cfm/trainingfor%20running/110615).
- 23- Fleck, S., Kramer, W., (2004): Designing resistance training program, 3rd. Human kinetics Champaign, New York, U.S.A. 128-130
- 24- Fleck, S., Kramer, W., (2004): Designing resistance training program, 3rd. Human kinetics Champaign, New York, U.S.A. 128-130
- 25- Fu,Pei-Wen (2006): The impact of skill training in traditional public speaking course and blinded learning public speaking course on communication apprehension, A thesis for the degree master, California State University .

- 26- **Marks, B., Jenkins Jayne (2007):** The effect of tow pairing teaching use feed Back and comfort levels of learners in Reciprocal Educating, April.
- 27- **Michael, Stone, (1998):** Athletic performance development, strength and conditioning, Journal of sport science, V (20) saint Louis, U.S.A.
- 28- **William J., Ryan, (2001):** Comparison of student performance and attitude in a lecture class student performance and attitude in a telecourse and a Web-Based class.

ثالثاً: الشبكة القومية للمعلومات:

- 29- Pat,tarapang Ring Daminum 2007.