تأثير استخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي على تعلم أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية والتحصيل المعرفى والوجدانى

*د/ سارة عبدالله عبدالعظيم صبرة

الملخص :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي وذلك لمعرفة تأثيره على تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني، وإستخدمت الباحثه المنهج التجريبى، إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثه بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، كما إشتملت عينة البحث الأساسية على (٥٠) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العمدية العشوائيه لمن تقوم بالتدريس لهن، بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٢٠) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلى للبحث وخارج عينة البحث الأساسية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى لصالح المجموعة التجريبية، وتوصى الباحثه بتطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي عند تدريس المنهج التطبيقى للتمرينات الإيقاعية وذلك لما أثبته من نتائج فى تحسين مستوى أداء الجملة الحركية باستخدام أداة الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

Abstract

The research aims to design an educational program using the methods of directed and reciprocal discovery in order to find out its impact on learning the performance of the motor sentence using the rope in rhythmic exercises and the level of cognitive and emotional achievement, and the researcher used the experimental approachThe research community included third-year students at the Faculty of Physical Education at Zagazig University for the academic year 2021/2022 AD, and the basic research sample included (50) students who were selected in a deliberate random way for those who teach them, in addition to the survey sample of (20) students who were randomly selected from the original research community and outside the basic research sample One of the most important results was the existence of statistically significant differences between the dimensional measurements of the experimental and control groups in improving the performance of the motor sentence using the rope in rhythmic exercises and the level of cognitive and emotional achievement in favor of the experimental group The researcher recommends the application of the proposed educational program using the methods of directed and reciprocal discovery when teaching the applied approach to rhythmic exercises, because of the proven results in improving the level of performance of the motor sentence using the rope tool in rhythmic exercises

المقدمة ومشكلة البحث:

الأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التى يمكن الاعتماد عليها فى تعلـيم المهـارات الحركية للأنشطة الرياضية، حيث يعتبر هذا الأسلوب أحد صور تكنولوجيا التعليم الحديثة، كما يعتبر منظومة تعليمية هامة تتفاعل وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة سلفاً فيعتمد على التنويع بشكل يسمح لكل طالبة أن تسير فى البرنامج التعليمى وفقـا لخصائصـها وقدراتها المميزة وأن تكون نشطة وايجابية، كما أنه يواجه الفروق الفردية بين الطالبات أثنـاء تدريس المهارات المختلفة، وهذا يعنى أن اعتماد المعلم على أسلوب واحد فـى التعلـيم لـيس بالضرورة أن يؤدى إلى تعلم جميع الطالبات بنفس القدر والنوع نظراً لوجود فروق فردية بينهم، ومن هنا يجب على المعلم أن يستخدم العديد من أساليب التعليم مثل (الأوامر– التبادلي– الذاتى متعدد المستويات– الاكتشاف الموجة) من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبـر عدد من الطالبات. (٧ : ٥٤)

وترى الباحثة أن أساليب التدريس الحديثة تعتمد على دمج أكثر من أسلوب تدريسـى فى قالب واحد لبناء أشكال تدريسية مختلفة تعمل على مراعاة اتجاهات وميـول المتعلمـين، وتحقق التنوع، حيث يحتوى على مجموعة أساليب يتم استخدامها فى تعليم المهارات الحركية بشكل متوازى، وتختلف هذه الأساليب من مهارة إلى أخـرى تبعـاً لنـوع المهـارة وتبعـاً لخصائص الأفراد.

وتعد التمرينات من الأنشطة التي تحظي بإهتمام كبير لما لها من جانب إنفعالي يجمع بين المهارات الحركية والتمرينات الأساسية والحركات الإيقاعية التـي تتميـز بالإنسـيابية والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والإحساس بالتناسق في الأداء، بالإضافة لما تكسبه للفتاة من صفات بدنية كالمرونة والسرعة في الأداء حيث أنها من الرياضـات التـي تتفـق مـع الخصائص الطبيعية للفتاة. (١٣ : ٢٢٨)

كما أن التمرينات هى الجوهر الأساسى للأنشطة الرياضية المختلفة فى شتى مجالات الحياة المختلفة، كما تعد انعكاساً علمياً للدول المتقدمة فى مختلف الأنشطة الرياضـية عامـة والتمرينات الإيقاعية خاصة نظراً لارتباطها بالعلوم التطبيقية المختلفة. (٩ : ٥، ٦)

والتمرينات الإيقاعية على مستوى المنافسة هى أحد الأنشطة الرياضية التى تعبر عـن حركات بدنية تشكل الجسم وتنمى مقدرته الحركية، وتؤدى بصورة فردية أو جماعيـة حيـث يتميز الأداء بالبراعة والإبداع، وتؤدى فى صورة جملة حركية مكونة من مهارات عناصـر الجسم الأساسية التى تتمثل فى الوثبات والفجوات Jumps & Leaps واللفـات والـدورانات

Pivots of Turns والتوازنات Balances والمرونات Flexibility والتموجات Waves مع المصاحبة الموسيقية باستخدام الأدوات الخمس (الحبل Rope – الطوق Hoop – الكرة Ball – الصولجان Clups – الشريط الثعباني Ribbon) فتؤدى بصورة متجانسة لا يمكن الفصل فيها بين الأداة للاعبة، ويتخذ فيها لجسم أوضاع وحركات إيقاعية وفق أسس تربوية ومبادئ علمية محددة للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الحركى، كما تتميز بالطابع الجمالي والإنفعالي السار المحبب إلى النفس، وتتميز بالسلاسة الانسيابية فى الأداء حيث تسهم في القدرة على التخيل والإبداع الحركى والشعور بالعلاقة بين الزمان المكان والفراغ، وتنمى لديهن الإحساس بالتناسق بين الحركات المتنوعة. (٩ : ٥٤) (١٦ : ٩) (٤ : ١٨ – ١٩) (٢٠ : ٧)

ونظراً لأهمية أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي فقد تم اختيارهما لتطبيقهما في التمرينات حيث أن أسلوب الاكتشاف يعتبر من الأساليب الفعالة التي تحث الطالبة على الاكتشاف والبحث والتقصي للوصول إلي الإجابة الصحيحة على السؤال المطروح من قبل المعلم كذلك ينمي لدى الطالبة النمو المعرفي حيث يكسبها ويزودها بالمعارف والمعلومات الجديدة التي لم تكن معروفة لديها من قبل عن المهارات الحركية المختلفة، كما أنه يجعلها تفكر في تفاصيل المهارة، وما هي أجزاء الجسم المشتركة في الأداء وكيفية أدائها وتنفيذها بطريقة صحيحة، ويساعد على استخدام قدراتها العقلية كالقدرة على الاسترجاع والتذكر وترجمة المعاني والتفسير والتطبيق.

كما يوفر الأسلوب التبادلي مواقف تعليمية مختلفة بين الطالبات حيث يعطي الفرصة للطالبة أن تكون معلماً مرة ومؤدياً مرة، حيث يعتمد هذا الأسلوب على تقسيم الطالبات إلى (كل إثنين معاً) أحداهما تقوم بأداء المهارة المطلوبة، بينما تقوم الأخرى بدور الملاحظة لأداء الزميلة وتوجيه الإرشادات والتغذية الرجعية لها بعد كل محاوله تقوم بها المؤدية ثم تتبادل الطالبات الأدوار (المؤدية والملاحظة) ولذلك فهذا الأسلوب هو بمثابة توفير معلم لكل طالبة، وهذا قد يؤدي إلى تثبيت وتحسين المهارات المتعلمة، فضلاً عن تفاعل المعلم مع الطالبة من خلال ورقة المعيار مع الرجوع إلى المعلم عند الحاجة إليه. (٢٢ : ٦٢ –٦٥)

وتعلم مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الأسلوب التبادلي ينقل قدراً من المسئولية من المعلم إلى الطالبة مما يزيد من درجة تفاعل الطالبات وايجابيتهن فضلاً عن زيادة وقت تطبيقهن للمهارة المقصودة ومرات تكرارهن لها، فيزداد رسوخ النواحى الفنية الهامة للأداء فى ذهن الطالبات وتأخذ أجهزتهن العصبية الحركية فرصة أكبر للتدريب على الأداء الفنى السليم للمهارة، مما قد يكون له مردود ايجابى على تطوير أدائهن المهارى بفاعلية كبيرة، بالإضافة

إلى ذلك أنه ينمى لدى الطالبات المهارات والمفاهيم البدنية والاجتماعية والعاطفية وتمنحهم الثقة بالنفس وتبث فيهن روح القيادة فى أعلى معانيها.

ومن ذلك نجد أن أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي يساعدان فى الإرتقاء بمستوى مهارات الأنشطة الرياضية من خلال التنويع فى استخدام الأساليب التى يستخدمها، وبالتالى ترى الباحثة أنه من المتوقع أن استخدام الأسلوبين فى التمرينات الإيقاعية سوف يساعد فى تحسين ورفع مستوى الأداء لدى الطالبات وزيادة التحصيل المعرفى، وكذلك تنمية وتحقيق الجانب الوجدانى لديهن وزيادة دوافعهن نحو التعلم والشعور بالرضا والسعادة والتشويق أثناء الأداء، كذلك الاعتماد على النفس فى اكتشاف الحقائق والمعلومات بأنفسهن وتحقيق التعاون ونشر الاحترام المتبادل بينهن والوصول إلى أعلى المستويات فى الأداء وتحقيق الدرجة المثلى والارتقاء بالعلمية التعليمية وتحقيق أهدافها.

ولأهمية أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي فى تحسين مستوى الأداء وتحقيق أفضل المستويات الارتقاء بالعلمية التعليمية، فقد اتجه العديد من الباحثين لإجراء الدراسات فى مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة مستخدمين دمج أكثر من أسلوب كدراسة كلاً من **نبيل محمد خطاب** (٢٠٠٤م) (٢١) فى مجال مسابقة قذف القرص، **إبراهيم محمود فهمى** (٢٠٠٨م) (١) فى مجال كرة القدم، **علا عبد العال إبراهيم** (٢٠١٠م) (١٥) فى مجال الجمباز، **سماء أحمد صلاح الدين** (٢٠١٣م) (١٠) فى مجال الكرة الطائرة، **شيماء توفيق أبو الفتوح** (٢٠١٤م) (١٤)، **أمل جلال يوسف** (٢٠١٩م) (٢)، **إيمان حافظ محمود** (٢٠٢١م) (٣) باستخدام الرسوم المتحركة الفيديو التفاعلى وتكنولوجيا الواقع الافتراضي، ولكن لم يتم استخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي فى التمرينات الإيقاعية على الرغم من أهميته فى تحسين مستوى الأداء والإرتقاء بالعملية التعليمية وزيادة التحصيل المعرفى وتنمية الجانب الوجدانى.

ومن هنا جاءت فكرة البحث عندما لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة التمرينات الإيقاعية بالكلية أن مستوى الأداء المهارى للطالبات عند أداء الجملة الحركية باستخدام الأدوات وخاصة أداة الحبل والذى يعد ضمن المنهج التطبيقى للطالبات بالكلية أقل من المتوقع مع وجود عدم التوافق أثناء أداء المهارات المختلفة، مما يعوق استمرارية وانسيابية الحركات، وقد يرجع ذلك إلى إعتماد الجانب المهارى على شرح المهارة المراد تدريسها من قبل المعلمة وعرضها بنفسها أو بواسطة نموذج لطالبة متميزة، أى على الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج) وفى المقابل نجد الطالبة تعتمد على التقليد وتنفيذ الأوامر بدون مشاركة فعالة، وهذا

لا يساعد على تحسين مستوى الأداء بالدرجة التى تمكنهن من تحقيق أعلى الدرجات، الأمر الذى دعا الباحثة إلى وضع برنامج باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي على تعلم أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى، حيث أن هذان الأسلوبان من الأساليب الحديثة فى التعليم ويسهما فى تحقيق الكفاءة العالية فى الأداء وتحفيز وتشجيع الطالبات وإثارة دافعيتهن نحو التعلم والوصول بالأداء إلى أعلى المستويات الممكنة فى التمرينات الإيقاعية، بالإضافة إلى زيادة التحصيل المعرفى وتحقيق الجانب الوجدانى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي وذلك لمعرفة تأثيره على تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق فى نسب معدل التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- أسلوب الاكتشاف الموجه Guided Discovery Style

"أسلوب غير مباشر في التدريس يعتمد على توجيه المعلم لتلاميذه لاشتراكهم في عملية التعلم من خلال إلقاء مجموعة من الأسئلة اللفظية تمثل مثيرات حركية يعقبها استجابة حركية

من التلاميذ في الاتجاه الصحيح للأداء الحركي مستخدمة في ذلك بعض العمليات العقلية والخبرات السابقة ". (٧ : ١٤٦)

- **الأسلوب التبادلى Reciprocal Style**

" يتم فيه تقسيم الطالبات داخل المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معاً بالتبادل، إحداهما تؤدى والأخرى تلاحظ، وتكون دور الملاحظة هو تقديم تغذية راجعة بالمعلومات للمؤدية فيما يختص بأدائها، ومساعدتها فى تحديد متى يمكنها إنجاز العمل". (١٧ : ١٨٣) (٢١ : ٢١٣)

- **مستوى الأداء المهاري Skill Levels**

"الدرجة أو الرتبة التى تصل إليها الطالبة من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس". (١٢ : ٢٠٥)

- **جملة الحبل Rope Exercises**

"مجموعة الحركات والمهارات المختارة طبقا للأسس العلمية التى تؤدى بتسلسل وانسيابية وبتوقيت وإيقاع خاص لتحقيق أعلى مستوى من الأداء الحركى والمهارى". (١٤: ٢٩٧)

- **التمرينات الإيقاعية The Rhythmic Gymanastics**

" رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالي وبالتعبير العاطفي السار وتتكون عناصرها من الارتباط الفني الجميل للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر تعبيراً صادقاً عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات". (١٤: ٢٨٨)

الدراسات السابقة:

١- أجرت إيمان حافظ محمود (٢٠٢١م) (٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير إستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي نواتج تعلم بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة بالفرقة الأولى بنات تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٢٠) طالبة، ومن أدوات البحث اختبارات بدنية واختبارات الذكاء والتحصيل المعرفى واستمارة تقييم الأداء الفنى لوثبات التمرينات الإيقاعية والبرنامج التعليمى المقترح، ومن أهم النتائج أن تكنولوجيا الواقع الافتراضي ساهمت بطريقة إيجابية فى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لبعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية لطالبات المجموعة التجريبية، تفوق

المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج الواقع الافتراضي على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج التقليدي (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملي) في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي مما يدل على فاعلية إستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيره الإيجابي علي تعلم بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية.

٢- أجرت **داليا محسن حسن** (٢٠٢١م) (٥) دراسة بهدف التعرف على تأثير تمرينات الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى التمرينات الإيقاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة قوامها (٦٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، تم تقسيمهم بالتساوى إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ومن أهم النتائج تفوق طالبات المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات الجيروتونيك على طالبات المجموعة الضابطة حيث توجد فروق دالة إحصائياً ما بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث من ٦,٨٪ إلى ٣٨,٣٨٪ وفى المتغيرات المهارية فى التمرينات الإيقاعية من ٢١,٨٪ إلى ٣٨,٣٪.

٣- أجرت **سارة محمد مرسال** (٢٠١٥م) (٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (الأوامر – الممارسة – التبادلي) علي مخرجات العملية التعليمة فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوين، المجموعة التجريبية وتستخدم الأسلوب المتباين، والمجموعة الضابطة وتستخدم أسلوب الأوامر، ومن أدوات البحث اختبارات بدنية ومهارية ومعرفية والبرنامج التعليمى المقترح، ومن أهم النتائج ساهم الأسلوب المتباين فى تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة التجريبية، ساهم أسلوب الأوامر فى تحسن مخرجات التعلم لطالبات المجموعة الضابطة، تحسن مستوى طالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٤- أجرت علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠م) (١٥) دراسة بهدف التعرف على فعالية أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات والاكتشاف الموجة على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٥) تلميذة بالصف السادس الابتدائى، ومن أهم النتائج أن أسلوبى التطبيق الذاتى متعدد المستويات والاكتشاف الموجه لهما فاعلية فى مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى وتحقيق الجانب الوجدانى للتلميذات ولصالح أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات.

٥- أجرى سـللينج ومـارى لـوى Schilling & Mary louy (٢٠٠٠م) (٢٣) دراسـة استهدفت التعرف على تأثير كل من أسلوب توجيه الأقران وأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات وأسلوب الأوامر على مهارة التصويب الكرباجى فى كـرة اليـد، واسـتخدم الباحثان المنهج التجريبى، وبلغ عدد أفراد العينة (١٢٠) طالبة من الجامعة تم تقسـيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية، وكانت أهم النتائج أن كل الأساليب التعليميـة أدت إلـى تحسين فى مهارة التصويب الكرباجى، وكان أسلوب التطبيق الذاتى متعـدد المسـتويات أفضل الأساليب تلاه أسلوب التعلم التبادلى ثم أسلوب الأوامر.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجمـوعتين الأولـى تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياس القبلى والبعدى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة تخصص جمبـاز وتعبيـر الحركـي والتمرينات الإيقاعيه بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق للعام الدراسـى ٢٠٢٢/٢٠٢١م وبلغ قوامهن (٩٥) طالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة فى مـادة التمرينات الإيقاعيه وتخصص جمباز وتعبير الحركي وعددهن (٧٠) طالبة، ثم قامت الباحثة بسحب عينة للدراسة الاستطلاعية عددها (٢٠) طالبة لإجراء المعاملات العلمية للاختبـارات المستخدمة، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٥٠) طالبة تم تقسـيمهن بالطريقـة العشوائية إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٢٥) طالبة وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
تصنيف مجتمع وعينة البحث

المتغيـرات	مجتمع البحث	إجمالى العينة المسحوبة	عينـة البحث		
			تجريبية	ضابطة	استطلاعية
طالبات الفرقة الثالثـة تخصـص تمرينات وجمباز وتعبير الحركى	٩٥	٧٠	٢٥	٢٥	٢٠
النسبة المئوية	١٠٠٪	٧٣,٧٪	٢٦,٣٪	٢٦,٣٪	٢١,١٪

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية والبالغ عددهن (٧٠) طالبة، وذلك بحساب معامل الالتواء لمتغيرات النمو (السن– الطول– الوزن)، وأداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (الأساسية– الاستطلاعية) فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث
ن= ٧٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	٢٠,٥٦	١,٥٤٧	٢٠,٥٠	٠,١١٦
	الطول	سم	١٦٤,٦٠	٤,٣٨٢	١٦٥,٠٠	-٠,٢٧٤
	الوزن	كجم	٦٥,٧٥	٥,٦٣٠	٦٧,٠٠	-٠,٦٦٦
الجملة الحركية بإستخدام الحبل		درجة	٢,٧٥	٠,٨٤٦	٢,٧٠	٠,١٧٧
التحصيل المعرفى		درجة	١٨,٧٥	٣,٤٨٧	١٩,٠٠	-٠,٢١٥
الجانب الوجدانى		درجة	٣٦,٩٢	٣,٧٩٥	٣٧,٠٠	-٠,٠٦٣

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (-٠,٦٦٦، ٠,١٧٧) في جميع متغيرات النمو وأداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية والتحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث وهى تنحصر مابين (+_ ٣) مما يدل على تجانسها فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز رستامير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- قاعة مجهزة مخصصة لممارسة التمرينات الإيقاعية.

ثانيا: اختبار التحصيل المعرفى إعداد الباحثة (ملحق ٢)

يهدف هذا الاختبار إلى قياس تحصيل الطالبات فى الأهداف المعرفية الخاصة بمهارات الجملة الحركية قيد البحث، حيث تم وضع الأهداف المعرفية المرغوب قياسها للمحتوى المهارى والأسئلة الخاصة بقانون التمرينات فى ضوء المستويات التالية: (المعرفة – الفهم– التطبيق)

محاور الاختبار:

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والأبحاث قامت الباحثة بتحديد محـــاور الاختبار لعرضها على السادة الخبراء لإضافة أو حذف ما يرونه مناسبا من تلك المحاور، وتم تحديد المحاور المتفق عليها وهي: (قانون اللعبة – الجانب المهارى).

صياغـــة عبارات الاخـــتبار:

قامت الباحثة بصياغة عبارات الاختبار في صورة مبدئية وبلغ عددها (٤٠) عبـــارة مقسمة على محورين، وراعت الباحثة أن تكون لكل عبارة معني واحـــد، وان تكـــون لغـــة العبارات صحيحة والابتعاد عن العبارات الصعبة، وتجنب الكلمات التي تحمل أكثر من معني، وتم عرضهما على الخبراء لمعرفة مدى صلاحية العبارات حيـــث وافقـــوا علـــى عبـــارات الاختبار.

تحديد نوع الأسئلة:

بعد صياغة العبارات في صورتها المطلوبة تم ترتيبها بحيث توضح العبارات الخاطئة بكل محور مع بعضها في الاختبار، ويوجد نوعان من الأسئلة وهي (صح أو خطا)، (الاختيار من متعدد (٣) اختيارات، والأسئلة تتصف بالشمولية، الموضوعية، الدقة، مناسبتها لقـــدرات التلاميذ.

تعليمات الاختبار:

تم وضع تعليمات الاختبار حيث طلب من الطالبات قراءة الاختبار وكل ســـؤال فيـــه بدقة من قبل الباحثة وكذلك الإجابات واختيار إجابة واحدة من بين الإجابات، وعدم تـــرك أي سؤال دون الإجابة علية وان لكل سؤال درجة واحدة من بين الإجابات.

صلاحية الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفي:

تم عرض الاختبار في صورته المبدئية على السادة الخبراء فـــي مجـــال التمرينـــات الإيقاعية (**ملحق ١**) وذلك للتأكد من مناسبة الاختبار لمستوي وقدرات الطالبات، كما تم إجراء مقابلات مع بعض المحكمين للتأكد من مدي صحة عبارات الاختبار ومدي قياسها لما وضعت من أجله، وكان عدد عبارات الاختبار في صورته المبدئية (٤٠) عبارة كما بوضحها جـــدول (٣)

جدول (٣)
المحاور وعدد عباراتها وأرقامها

م	المحـور	عدد العبارات	أرقامها
١	قانون اللعبة	١٠	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠
٢	الجانب المهارى	٣٠	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠

يتضح من جدول (٣) عدد الأسئلة وأرقامها لكل محور من محاور الاختبار المعرفى.

تحليل عبارات الاختبار:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة مماثلة للعينة الأصلية ومن خارجها من نفس مجتمع البحث وذلك من أجل قياس معاملات السهولة والصعوبة حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من (٢٠) طالبة، وقد ارتضت معامل التمييز للعبارات لا يقل عن ٠,٢١ حيث يعتبر السؤال الحاصل على هذه النسبة جيد من حيث قدرته على التمييز. كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)
معامل السهولة والصعوبة والتمييز لاختبار التحصيل المعرفى ن= ٢٠

م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٦	١٥	٠,٤٧	٠,٥٣	٠,٣٥	٢٩	٠,٦٧	٠,٣٣	٠,٢٢
٢	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٢	١٦	٠,٥٢	٠,٤٨	٠,٢٥	٣٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٢٥
٣	٠,٧١	٠,٢٩	٠,٢٤	١٧	٠,٦١	٠,٣٩	٠,٢١	٣١	٠,٦٣	٠,٣٧	٠,٢٤
٤	٠,٦٨	٠,٣٢	٠,٢٢	١٨	٠,٦٥	٠,٣٥	٠,٢٣	٣٢	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٤
٥	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٤	١٩	٠,٦٢	٠,٣٨	٠,٢٤	٣٣	٠,٤٩	٠,٥١	٠,٢٥
٦	٠,٥٥	٠,٤٥	٠,٢٤	٢٠	٠,٦٤	٠,٣٦	٠,٢٣	٣٤	٠,٥٤	٠,٤٦	٠,٣٣
٧	٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٢٥	٢١	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٤	٣٥	٠,٦٢	٠,٣٨	٠,٣٤
٨	٠,٦٧	٠,٣٣	٠,٢٢	٢٢	٠,٤٧	٠,٥٣	٠,٢٥	٣٦	٠,٦٨	٠,٣٢	٠,٢٢
٩	٠,٦٣	٠,٣٧	٠,٢٥	٢٣	٠,٦٦	٠,٣٤	٠,٢٢	٣٧	٠,٥١	٠,٤٩	٠,٢٥
١٠	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٦	٢٤	٠,٤٧	٠,٥٣	٠,٢٥	٣٨	٠,٥٨	٠,٤٢	٠,٢٣
١١	٠,٥٨	٠,٤٢	٠,٢٤	٢٥	٠,٥٦	٠,٤٤	٠,٢٥	٣٩	٠,٥٦	٠,٤٤	٠,٢٥
١٢	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٤	٢٦	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٤	٤٠	٠,٦٤	٠,٣٦	٠,٢٣
١٣	٠,٦١	٠,٣٩	٠,٢٤	٢٧	٠,٥٩	٠,٤١	٠,٢٤				
١٤	٠,٤٧	٠,٥٣	٠,٣٠	٢٨	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٦				

يتضح من جدول (٤) تقدير معامل التمييز يتراوح ما بين (٠,٢١ : ٠,٣٥)، وبالتالى تم قبول العبارات وعددها (٤٠) عبارة وتعتبر العبارات المستخلصة ذات قوة تميز ومعامل صعوبة وسهولة مناسبة، وتم كتابة شكل الاختبار في صورته النهائية بحيث يتضمن عدد العبارات والتعليمات الخاصة التي توضح طريقة الإجابة. مما دعا الباحثة إلي استخدام هذا

الاختبار لقياس التحصيل المعرفي في التمرينات الإيقاعية (**ملحـــق ٢**)، وبذلك تكون درجـــة الاختبار الكلية (٤٠) درجة.

ثالثاً: اختبار الجانب الوجدانى إعداد الباحثة (ملحـــق ٤)

قامت الباحثة بصياغة وتحديد عبارات الجانب الوجدانى حيث تم تحديد عدد العبارات التى تعكس الجانب الانفعالى- الوجدانى المرتبط بالأداء وتم استخدام طريقـــة ليكـــرت ذات الخمسة أوزان لمناسبتها لهذا البحث وقد روعى فى تصميم عبارات الاستبيان أن تؤدى إلـــى الحصول على بيانات دقيقة وأن تكون العبارات بسيطة ومفهومة، ثم تم عرض الاستبيان على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (**ملحـــق ٣**) وقد أجمعوا علـــى أن العبـــارات جميعا متصلة بالناحية الوجدانية المطلوب قياسها، وعلى ضوء ملاحظـــات الســـادة الخبـــراء وموافقتهم على عبارات الاستبيان وعددها (١٥) عبارة منها (١١) عبارة موجبة، وعـــدد (٤) عبارات سالبة "عكسية"، وهى أرقام (٤، ٧، ١١، ١٢)، وتقوم الطالبة بإبـــداء الـــرأى نحـــو عبارات الاستبيان وفق ميزان خماسى كالآتى: أوافق بشدة (٥) درجات – أوافق (٤) درجات – غير متأكد (٣) درجات – لا أوافق (٢) درجة – لا أوافق مطلقاً (١) درجة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعـــددهن (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفتـــرة مـــن ٣/١ وحتى ٢٠٢٢/٣/٨م واستهدفت التعرف على ما يلي:-

١- التحقق من مدى صلاحية أجهزة القياس ومعايرتها وكفاية الأدوات.

٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.

٣- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

٤- تدريب المساعدات على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

١- تم التأكد من صلاحية أجهزة القياس وسلامة مكان إجراء القياسات.

٢- تم تذليل الصعوبات التي واجهت الباحثة قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.

٣- تم التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

٤- تم تدريب المساعدات على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبار المعرفى والوجدانى:

أ- حساب الصدق للاختبار المعرفى:

قامت الباحثة بحساب الصدق على العينة الاستطلاعية الذى يبلغ عددهن (٢٠) طالبة عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا الاستبيان، كما يوضحه جدول (٥)

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات استبيان التحصيل المعرفي ن=٢٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الأول: قانون اللعبة.											
١	٠,٤٨١*	٣	٠,٦٤٥*	٥	٠,٥١٩*	٧	٠,٥٩٠*	٩	٠,٦١٤*		
٢	٠,٥٧٣*	٤	٠,٥٠٧*	٦	٠,٥٤٢*	٨	٠,٦٢٢*	١٠	٠,٥٢٣*		
المحور الثاني: الجانب المهارى.											
١	٠,٦٢١*	٦	٠,٥٨٣*	١١	٠,٤٧١*	١٦	٠,٥٦٢*	٢١	٠,٦٥٥*	٢٦	٠,٤٨٢*
٢	٠,٥٧٤*	٧	٠,٦٤٥*	١٢	٠,٦٢٠*	١٧	٠,٦٣٠*	٢٢	٠,٥٢٦*	٢٧	٠,٥١١*
٣	٠,٥٩٩*	٨	٠,٥٧٢*	١٣	٠,٦٥٠*	١٨	٠,٥٨٣*	٢٣	٠,٦٠٥*	٢٨	٠,٤٩٣*
٤	٠,٥٠٨*	٩	٠,٥٢١*	١٤	٠,٤٢٩*	١٩	٠,٥١٧*	٢٤	٠,٦٤٣*	٢٩	٠,٤٧٥*
٥	٠,٤٩٦*	١٠	٠,٥٤٨*	١٥	٠,٥٧٣*	٢٠	٠,٥٦٠*	٢٥	٠,٥٤٦*	٣٠	٠,٥٣٢*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

ب- حساب الصدق لاختبار الجانب الوجدانى:

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات استبيان الجانب الوجداني ن=٢٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥١٦*	٤	٠,٥٢٩*	٧	٠,٥٤٣*	١٠	٠,٤٩٧*	١٣	٠,٥٧٥*
٢	٠,٤٩٢*	٥	٠,٤٨٨*	٨	٠,٤٨٧*	١١	٠,٥٧١*	١٤	٠,٥١١*
٣	٠,٦٣٢*	٦	٠,٤٧٦*	٩	٠,٥٠٤*	١٢	٠,٦٥١*	١٥	٠,٤٥٨*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

ثانياً: حساب الثبات للاختبار المعرفى والوجدانى:

قامت الباحثة بحساب الثبات على العينة الاستطلاعية الذى يبلغ عددهن (٢٠) طالبة عن طريق استخدام التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان Spearman ومعامل ألفا كرونباخ، كما يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبار المعرفى والوجدانى قيد البحث ن= ٢٠

المتغيرات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط التجزئة النصفية	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
	سَ١	± ع١	سَ٢	± ع٢		
التحصيل المعرفى	١٩,٧٠	٢,٤٢٥	٢٠,١٥	٢,٤٣٩	٠,٧٦٥*	٠,٥٩٨*
الجانب الوجدانى	٩,٣٥	١,٥٨٦	٩,٥٠	١,٦١٢	٠,٧٤٨*	٠,٦١١*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية للاختبار المعرفى قدرها (٠,٧٦٥) والجانب الوجدانى حقق قيمة قدرها (٠,٧٤٨)، كما أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ لاختبار التحصيل المعرفى (٠,٥٩٨) ولاختبار الجانب الوجدانى (٠,٦١١) وهذا يدل على أن الاستبيان على قدر من الثبات يوثق به.

رابعاً: تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية

تم تحديد درجة مستوى الأداء المهارى لعينة البحث بواقع (١٠) درجات للجملة الحركية وذلك من قبل لجنة من المحكمات يقمن بتدريس مادة التمرينات الإيقاعية لمدة لا تقل عن (١٥) عام (**ملحق ١**) حيث اشتملت مهارات الجملة الحركية باستخدام الحبل على:

١- القبضات (المسكات) وتشمل على :

- مسك الحبل باليدين معاً: من النهاية، من المنتصف، يد من المنتصف والأخرى فى النهاية، الحبل مفتوح أو مطوى على اثنين أو ثلاثة أو أربعة.
- مسك الحبل بيد واحدة من النهاية أو من المنتصف أو الحبل مفتوح أو منطوى على اثنين أو ثلاثة أو أربعة.

٢- الرمى والاستلام وتشمل على:

- الرمى والاستلام بيد واحدة.
- الرمى بيد والاستلام باليد الأخرى.
- رمى طرفى الحبل والاستلام بنفس اليد أو باليدين معاً.

- رمى الحبل لأعلى من المنتصف والاستلام من الطرفين بيد أو باليدين.
- رمى الحبل بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.

٣- الحركات الدائرة (الدورانات) وتشمل على:

- الدوران الرأسى بالحبل (العمودى): ويكون وضع الحبل عمودى على الأرض ويتم الدوران العمودى بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقى (الدوران الجانبى)، والدوران الرأسى أمام الجسم وخلفه، وأيضاً الدوران مع ضم طرفى الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة أو باليدين.
- الدوران الأفقى للحبل: ويتم أسفل الجسم بالوثب لأعلى فى وضع القرفصاء، والدوران الأفقى للحبل فوق الرأس ويتم مع دوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفى الحبل بيد واحدة أو باليدين.

٤- العناصر الشكلية (التناول):

وهى نوع من أنواع المجموعات الفنية لاستخدام أداة الحبل مرجحات ودوائر وأشكال ثمانية وتشمل على:

المرجحات بالحبل:

فرد الذراعين كاملاً أثناء المرجحة وتكون الحركة من مفصل الكتف، ولابد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالى النهائى للمهارة، وتؤدى المرجحات بالحبل باليدين أو بضم الحبل جزأين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتقسم التمرينات بمرجحة الحبل إلى مرجحة أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمى، والمرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمى، ومرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الأفقى.

الأشكال الثمانية:

- أشكال ثمانية باليدين معاً فى شكل متتال.
- أشكال ثمانية باليد وراء الأخرى بشكل متتابع (طواحين).

وتؤدى الأشكال الثمانية كالأتى:

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين فى شكل دائرى.
- أشكال ثمانية بدوران الحبل على جانبى الجسم فى شكل دائرى مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفى الحبل وهذا الشكل الثمانى يعمل على المحور الأفقى.
- أشكال ثمانية بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب لأعلى ودورانه أسفل القدمين، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسى.

عناصر حركات الجسم وتشتمل على:

(الوثبات والفجوات– التوازنات– الدورانات– المرونات والتموجات)

الوثبات داخل الحبل: ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل أماماً بالقدمين فى توقيت واحد ويراعى:

- الارتفاع المناسب عن الأرض بحيث يظهر وضع الجسم أثناء الطيران.
- الشكل الواضح للوثب أثناء الطيران.
- الهبوط الخفيف مع عدم لمس الحبل للأرض خلال الهبوط إلا لمهارة تلى الحركة مثل (وثبة الليب) حيث تؤدى للأمام ولأعلى.

الحجلات والقفزات داخل الحبل:

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدى إما بشكل منفرد أو فى سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

- الحجل أماما وخلفا مع دوران الحبل.
- الحجل المتقاطع كروس وان كروس.
- الانزلاق الجانبى مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين(دبل).

البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلى (ملحق ٦)

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمى المقترح لتحسين تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني من خلال استخدام أسلوبى (الاكتشاف الموجه – التبادلى) وذلك بعد أن قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة ذات الصلة الوثيقة بالبحث وإجراء عدة مقابلات شخصية مع السادة الخبراء فى مجال التمرينات الإيقاعية ومن خلال ذلك وضعت الباحثة البرنامج على الأسس والخطوات التالية:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تصميم وتطبيق برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى (الاكتشاف الموجه– التبادلى) على طالبات الفرقة الثالثة تخصص تمرينات وجمباز وتعبير حركى بالكلية لتحسين تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني.

أسس بناء البرنامج:

عند وضع البرنامج المقترح قامت الباحثة بمراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف منه.

- أن يكون البرنامج المقترح في مستوي قدرات الطالبات ويراعي خصائصهن واحتياجاتهن.
- أن يراعي الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة في أنشطة البرنامج حرصا على سلامة الطالبات.
- أن يتناسب محتوي البرنامج مع الهدف منه وتتناسب الأنشطة المختارة مع المرحلة السنية.
- أن يتم التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يساعد البرنامج الطالبات على معرفة النقاط الفنية والتكتيكية لعناصر حركات الجسم وعناصر تناول الأدوات (الصعوبات).
- أن يحقق محتوي تكامل الشخصية من حيث علاقة الطالبة مع ذاتها وعلاقتها مع الأخريات.
- مراعاة توفير الإمكانات، والمكان المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للطالبات.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية المقترحة للجملة الحركية بإستخدام الحبل في التمرينات الإيقاعية قيد البحث وقسمت إلى (١٢) وحدة بواقع وحدتين أسبوعياً مع العلم أن الزمن المخصص لتدريس محاضرة التمرينات الإيقاعية بالكلية (٩٠ق).

محتوى الوحدة التعليمية اليومية:

- أعمال إدارية (٥ق). - تمرينات الإحماء (١٠ق) (ملحق ٥)

- تمرينات إعداد بدنى خاص (١٠ق).

- المراجعة على الجملة الحركية التى سبق تدريسها (الحرة) (١٥ق).

- الجزء الرئيسى (معرفى - مهارى - وجدانى) (٣٥ق).

- العمل الجماعى لجملة الحبل بالمصاحبة الموسيقية (١٠ق).

- تمرينات تهدئة (٥ق).

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات وهذه

القياسات تعتبر بمثابة القياسات القبلية، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/٣/٨ إلى ٢٠٢٢/٣/٩م، كما يوضحه جدول (٨)

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء الجملة الحركية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث ن١=ن٢= ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		سَ١	± ع١	سَ٢	± ع٢	
أداء الجملة الحركية	درجة	٢,٨٠	٠,٧٨٦	٢,٧٠	٠,٧٥٩	٠,٦٣٤
التحصيل المعرفي	درجة	١٨,٣٥	٣,٢٧٤	١٨,٥٠	٣,٣١٢	٠,٢٢٣
الجانب الوجداني	درجة	٣٥,٩٠	٣,٢٣٨	٣٦,١٥	٣,٢٩١	٠,٣٧٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٢,٠٦٤

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى (الاكتشاف الموجه- التبادلى) على المجموعة التجريبية بعد المحاضرات، وتم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملي) وذلك داخل صالة التمرينات بالكلية وذلك فى الفترة من ٣/١٤ إلى ٢٠٢٢/٤/٢١م لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتان أسبوعيا.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع السادس والأخير من البرنامج التعلمى المقترح وذلك فى الفترة من ٤/٢٤ إلى ٢٠٢٢/٤/٢٥م وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة معا وتم استخدام نفس القياسات التى استخدمت فى القياسات القبلية ومراعاة نفس الظروف.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذى يشتمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.

- معامل ألفا كرنباخ.
- النسبة المئوية.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى تعلم أداء الجملة الحركية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث ن= ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		سَ١	± ع١	سَ٢	± ع٢	
مستوى أداء الجملة الحركية	درجة	٢,٨٠	٠,٧٨٦	٦,٨٥	١,١٢٠	١٤,٥٠١*
التحصيل المعرفى	درجة	١٨,٣٥	٣,٢٧٤	٣٤,٥٠	٣,١٩٤	١٧,٢٩٨*
الجانب الوجدانى	درجة	٣٥,٩٠	٣,٢٣٨	٦٤,٢٥	٤,١٧٨	٢٦,٢٧٥*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٢,٠٦٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى فى أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث ن= ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		سَ١	± ع١	سَ٢	± ع٢	
مستوى أداء الجملة الحركية	درجة	٢,٧٠	٠,٧٥٩	٣,٩٥	١,٠٨٦	٤,٦٢٢*
التحصيل المعرفى	درجة	١٨,٥٠	٣,٣١٢	٢١,٢٥	٣,٥٦٩	٢,٧٦٧*
الجانب الوجدانى	درجة	٣٦,١٥	٣,٢٩١	٣٧,٤٠	٣,١٦٤	١,٣٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٢,٠٦٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى لصالح القياسات البعدية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا فى الجانب الوجدانى قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث ن١=ن٢= ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		سَ١	± ع١	سَ٢	± ع٢	
مستوى أداء الجملة الحركية	درجة	٦,٨٥	١,١٢٠	٣,٩٥	١,٠٨٦	١٢,٨٧٩*
التحصيل المعرفى	درجة	٣٤,٥٠	٣,١٩٤	٢١,٢٥	٣,٥٦٩	١٩,١٦٧*
الجانب الوجدانى	درجة	٦٤,٢٥	٤,١٧٨	٣٧,٤٠	٣,١٦٤	٣٥,٤٩٥*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٢,٠٢١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسين البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث ن١=ن٢= ٢٥

المتغيرات	التجريبية		نسب التحسن٪	الضابطة		نسب التحسن٪	معدل التغير
	قبلى	بعدى		قبلى	بعدى		
مستوى أداء الجملة الحركية	٢,٨٠	٦,٨٥	١٤٤,٦٤	٢,٧٠	٣,٩٥	٤٦,٣٠	٩٨,٣٤
التحصيل المعرفى	١٨,٣٥	٣٤,٥٠	٨٨,٠١	١٨,٥٠	٢١,٢٥	١٤,٨٦	٧٣,١٥
الجانب الوجدانى	٣٥,٩٠	٦٤,٢٥	٧٨,٩٦	٣٦,١٥	٣٧,٤٠	٣,٤٦	٧٥,٥٠

يتضح من جدول (١٢) زيادة نسبة التحسن لمعدلات القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت بين (٧٨,٩٦ – ١٤٤,٦٤) للمجموعة التجريبية، بينما تراوحت بين (٣,٤٦ – ٤٦,٣٠) للمجموعة الضابطة.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلى، حيث أنه قد رفع مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية وزيادة التحصيل المعرفي وتنمية الجانب الوجداني والذي يعد من الأساليب العلمية الحديثة التي تكون فيها الطالبة محور العملية التعليمية، والذي يضم أسلوبى التدريس (الاكتشاف الموجه– التبادلي)، كما أنه يعمل على توفير زمن كاف

للتطبيق وتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء مما أتاح فرصة أكبر لتحسين مستوى أداء الطالبات فى الجملة الحركية باستخدام أداة الحبل قيد البحث وزيادة التحصيل المعرفي لديهن، هذا بالإضافة إلى أن تطبيق أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي في التدريس قد خلق نوعاً من الاهتمام والتشويق لدى الطالبات لتعلم المهارات الحركية والوصول بها إلى مستوى جيد في الأداء مما ساهم في تنمية الجانب الوجداني وزيادة على ذلك ترى الباحثة أن هذا الأسلوب يراعى الفروق الفردية بين الطالبات وهو ما تفتقده الطالبات في غيره من الأساليب الأخرى.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة **محمد سعد زغلول وهشام عبد الحليم** (٢٠٠٠م) (١٨)، **إبراهيم محمود فهمي** (٢٠٠٨م) (١)، **إيمان حافظ محمود** (٢٠٢١م) (٣)، حيث أشاروا إلى أهمية الأسلوب المتباين الذى يستخدم استخدام أكثر من أسلوب تدريسى وضرورة تطبيقه حيث أنه يعتمد على التنويع في استخدام أساليب التدريس وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من الطالبات، كما أنه يساعد فى تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري لدى المتعلمين وزيادة التحصيل المعرفى لديهم وتنمية الجانب الوجدانى وزيادة دافعيتهم نحو التعلم والشعور بالرضا والسعادة والتشويق أثناء الأداء والاعتماد على النفس في اكتشاف الحقائق والمعلومات وتحقيق التعاون ونشر الاحترام المتبادل بينهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من **سللينج ومارى لوى Schilling & Mary louy** (٢٠٠٠م) (٢٣)، **نبيل محمد خطاب** (٢٠٠٤م) (١٩)، **إبراهيم محمود فهمى** (٢٠٠٨م) (١)، **علا عبد العال إبراهيم** (٢٠١٠م) (١٥)، **سارة محمد مرسال** (٢٠١٥م) (٨) التي كانت من أهم نتائجها أن استخدام أكثر من أسلوب في التعلم يؤدى إلي نتائج جيدة في إكتساب وتحسين المهارات الحركية وتنمية الإنجاز وزيادة التحصيل المعرفي.

كما تعزو الباحثة هذا التقدم الحادث في كلاً من تعلم أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والجانب الوجداني إلى أن أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلى ساعد الطالبة في توضيح النقاط الصعبة في تعليم مهارات الحبل واكسابها القدرة على التفكير والملاحظة واكتساب المزيد من المعارف والمعلومات الخاصة بمهارات الحبل وكذلك معرفة وتطبيق الأداء الصحيح للمهارات، كما نمى لديها الميل إلى الملاحظة والتجريب أثناء تعلم مهارات الحبل، كما ساعدها على التعلم بصورة أفضل وأسرع وبأقل مجهود بالإضافة أنه نمى لديها الدافعية نحو التعلم وحب التعاون والقدرة على تحمل المسئولية وتنمية الإحساس بالتوقيت والإيقاع الحركي أثناء الأداء، بالإضافة إلى أنه يضم أسلوبين مختلفين (الاكتشاف الموجه- التبادلي) اللذان كان لهما أثراً كبيراً في تحسين أداء الجملة

الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والجانب الوجدانى فنجد أن أسلوب الاكتشاف الموجه قد أثار اهتمام الطالبة لتعليم مهارات الحبل من خلال عرض بعض الأسئلة مثل كيف يتم مسك الحبل أثناء استخدامه بين (أصبع السبابة والإبهام– بين أصبع السبابة والوسطى– بأطراف الأصابع) والتى زادت من الانتباه أثناء الأداء والدافعية للتعلم، كما أن الأسلوب جعل الطالبة المحور الرئيسى فى عملية التعلم، كما ساعدها على التفكير المنطقي السليم والقدرة على التعبير عن رأيها عن طريق الاستجابة التي قد تراها صحيحة أمام باقي الطالبات، وحثها على الاكتشاف والبحث والتقصى للوصول إلى الاستجابة الصحيحة على السؤال المطروح من قبل المعلم وتزويدها بالمعارف والمعلومات الجديدة التي لم تكن معروفة لديها من قبل المهارات الحركية المختلفة وجعلها تفكر فى تفاصيل المهارة وما هى أجزاء الجسم المشتركة لأداء المهارة وكيفية أدائها وتنفيذها بطريقة صحيحة، وساعدها على استخدام قدراتها العقلية كالقدرة على الاسترجاع، التذكر، ترجمة المعاني، التفسير والتطبيق، التحليل، التخمين، القدرة على حل المشكلات، كما أضاف إلى بنيتها المعرفية خبرات جديدة عن المهارات الحركية المختلفة فى التمرينات الإيقاعية وبناء مفهوم الذات لديها، كما أنه جمع بين الجانب النظري والعملي وذلك من خلال البحث عن المعارف والمعلومات المتعلقة بالمهارة وتطبيقها وتجربتها وتنفيذها عملياً مما أدى إلى اكتساب المهارات وإتقانها بصورة أفضل.

أما الأسلوب التبادلي فقد أثار أيضاً اهتمام الطالبة لتعلم مهارات الحبل ونمى لديها حب التعاون واحترام الآخرين من خلال العمل فى أزواج وتقسيم الطالبات على شكل ثنائى حيث تقوم طالبة بأداء المهارة بينما تقوم الطالبة الأخرى بملاحظتها وتقويمها وتصحيح الأخطاء للزميلة المؤدية للمهارة وإرشادها وتوجيهها وبعد ذلك يتم تبادل الأدوار بينهم مما نمى لدى الطالبات مهارات اجتماعية مثل الاستماع لأوامر الزميلة والثقة بالنفس وتنمية القيادة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على "**توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح القياسات البعدية**".

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى

التحصيل المعرفى لصالح القياسات البعدية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا فى الجانب الوجدانى قيد البحث وهذا يشير إلي أن الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح والنموذج) لها تأثير إيجابي علي التحصيل المعرفي والأداء المهارى.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانات والفترة الزمنية، فمعرفة الطالبة لمضمون الأداء الخاص بالمهارات الحركية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات حيث أن البيئة الحركية دائماً ديناميكية وتساعد باستمرار علي أن تكون لدي الطالبة قدراً من المعرفة، وكذلك أهمية وجود المعلم الذي يعطي فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذى يجعله أكثر فعالية وكذلك قدرته على إصلاح الأخطاء والتى تعتبر معوقاً للأداء الصحيح، فهذا يتيح للطالبة فرصة التعلم مما يؤثر تأثيراً إيجابياً في إجادة وكفاءة الأداء كما أن اكتساب المعارف النظرية تساهم في زيادة فاعلية التعلم وأن درجة أداء الطالبة للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم على الشرح الجيد لأداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم.

وتعزو الباحثة أيضاً هذا التقدم إلي تعلم المهارة بطريقة جيدة وتكراراً لأدائها بصورة سليمة واعطاء المعلومات الصحيحة للمهارات يعمل على تعلمها بسهولة وسرعة، وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من **محمد سعد وهشام عبد الحليم** (٢٠٠٠م) (١٨)، **نبيل محمد خطاب** (٢٠٠٤م) (١٩)، **إبراهيم محمود فهمي** (٢٠٠٨م) (١)، **ديفيد لامب David Lamp** (٢٠١٣م) (٢٤).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى جزئياً والذى ينص على "**توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح القياسات البعدية**".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة إلى تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي الذي ساهم مساهمة فعالة فى رفع مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات والذي يعمل على تنمية الجانب الوجداني والمعرفى فعادة ما يقوم الفرد باختزان

المعارف والمعلومات في مراكز معينة في المخ (الذاكرة) حيث يقوم باستدعائها للاستخدام عندما يتطلب الأمر وهو ما يسمي بالتغذية الراجعة، فهذا الأسلوب المستخدم فى التدريس للمجموعة التجريبية يعمل على تنمية التغذية الراجعة.

ويتفق في ذلك **ثائرة عبد الرحمن العبد** (٢٠١٨م) (٤) أن نظريات التعلم الحركي تتضمن ما يسمي بالمرحلة المعرفية حيث تبرز هذه المرحلة ضرورة تقديم معارف ومعلومات مباشرة وغير مباشرة عن النشاط الممارس إلى الشخص المتعلم فليس من المعقول أن يمارس المتعلم النشاط ويتقنه دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك، وحتي علي مستوي الرياضيين ذوي المستوي العالي فإن الجانب المعرفي قد يكون البعد الحاسم الذي يفرق بين لاعب وآخر فالمتعلم الرياضى هو الذى يجمع بين الممارسة والمعرفة.

كما تعزو الباحثة التقدم الذي حدث في الأداء المهاري إلي أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي كان ذو فاعلية كبيرة في تحسين مستوي أداء الجملة الحركية في التمرينات الإيقاعية قيد البحث بصورة أحسن وأفضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح والعرض وإعطاء نموذج) وتعزو الباحثة سبب تقدم المجموعة التجريبية في القياسات البعدية إلي كثرة أساليب التدريس التي احتواها أسلوبى (الاكتشاف الموجه – التبادلي) حيث ساعد ذلك علي إثارة اهتمام الطالبة وتشويقها وتحفزها علي بذل أقصى جهد فى تعلم مهارات الجملة الحركية قيد البحث دون إحساس بالملل، كما أن هذا الأسلوب يهدف إلى جعل الطالبة تتعلم من خلال الاعتماد علي نفسها وكذلك جهدها الذاتي، ويعتبر هذا الأسلوب إعداداً علمياً وعقلياً للطالبة، حيث يساعد هذا في خلق الكثير من القدرات العقلية كالنقد والتحليل والمقارنة لدي الطالبة بالإضافة إلي استخدام أوراق العمل والمعيار الخاصة بكل مهارة وبما تحتويه من مادة تعليمية وشرح وافى للمهارات أتاحت للطالبات المشاركة الإيجابية في الوحدة التعليمية البرنامج التعليمي المقترح، وهذا يتفق مع كل من **محمد سعد زغلول وهشام عبد الحليم محمد** (٢٠٠٠م) (١٨)، **دعاء محمد محيى الدين** (٢٠٠٠م) (٦)، **علا عبد العال إبراهيم** (٢٠١٠م) (١٥)، **سارة محمد مرسال** (٢٠١٥م) (٨).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية**".

يتضح من نتائج جدول (١٢) زيادة النسب المئوية لمعدلات القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت بين (٧٨,٩٦ – ١٤٤,٦٤) للمجموعة التجريبية، بينما تراوحت بين (٣,٤٦ – ٤٦,٣٠) للمجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة هذا التفوق إلى أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي أتاح الفرصة للطالبات لتعلم وإتقان الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية، حيث أنه يتميز بتقسيم المهارة إلي مراحل سهلة التعلم مما ساعد الطالبات في ضوء التسلسل المنطقي لها بصورة منظمة على تركيز الانتباه وتفهم كل جزء من أجزاء المهارة، فمن هنا تري الباحثة أن تعلم النواحي المعرفية يعتبر جزء لا يمكن الاستغناء عنه أثناء تعلم المهارات الحركية، وأنجح المعلمين والمدربين هم الذين تنبهوا إلى أهمية الجانب المعرفى وخططوا لإكساب المعارف لمتعلميهم ولاعبيهم، فالتدريس بأسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلى أدي إلي تقدم المجموعة التجريبية في أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الايقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والجانب الوجدانى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على " **توجد فروق فى نسب معدل التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن أداء الجملة الحركية بإستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية** ".

الاستخلاصات:

١- ساهم البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي على تحسن أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية للمجموعة التجريبية.

٢- البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي ساهم بطريقة إيجابية فى مستوى التحصيل المعرفى للمجموعة التجريبية.

٣- أسلوب التدريس باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي كان ذو فاعلية على آراء وانطباعات المجموعة التجريبية مما ساعد على تحقيق الجانب الوجدانى.

٤- الأسلوب التقليدى المتبع ساهم فى تحسن أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية والتحصيل المعرفى والوجدانى للمجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من التجريبية.

٥- ساهم أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي فى توفير الوقت والجهد للباحثة وكان دوره ايجابيا فى تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للطالبات أثناء العملية التعليمية.

٦- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل فى التمرينات الإيقاعية ومستوى التحصيل المعرفى والوجدانى لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

١- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي عند تدريس المنهج التطبيقى للتمرينات الإيقاعية وذلك لما أثبته من نتائج فى تحسين مستوى أداء الجملة الحركية باستخدام أداة الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

٢- ضرورة مراعاة أن يكون البرنامج التعليمى الذى يستخدم أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي شيقاً حتى يستثير دوافع وميول وقدرات الطالبات.

٣- التركيز على استخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي فى زيادة التحصيل المعرفى لتحسين مستوى أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية.

٤- تصميم برامج تعليمية باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي لتشمل جميع أجزاء التمرينات الإيقاعية سواء كانت حرة أو باستخدام الأدوات.

٥- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم أسلوبى الاكتشاف الموجه والتبادلي بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس الأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات الإيقاعية بصفة خاصة.

((المراجـــــــــع))

أولاً: المراجع العربيـة:

١- **إبراهيم محمود فهمى (٢٠٠٨)**: تأثير بعض أشكال الأسلوب المتباين على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى طلبة تخصص كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢- **أمل جلال يوسف (٢٠١٩)**: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الفيديو التفاعلى على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣- **إيمان حافظ محمود (٢٠٢١)**: تأثير إستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي نواتج تعلم بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٤- **ثائرة عبد الرحمن العبد (٢٠١٨)**: التمرينات الحديثة "صعوبتها وأسلوب تقييمها"، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية.

٥- **داليا محسن حسن (٢٠٢١)**: تأثير الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٦- **دعاء محمد محيى الدين (٢٠٠٠)**: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧- **زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠١٦)**: طرق تدريس التربية الرياضية "الأسس النظرية والتطبيقات العملية"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

٨- **سارة محمد مرسال (٢٠١٥)**: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الأسلوب المتباين على تحقيق المخرجات التعليمية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٩- **سامية أحمد كامل الهجرسى (٢٠٠٤)**: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى "المفاهيم العلمية والفنية"، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.

١٠- **سماء أحمد صلاح الدين (٢٠١٣)**: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الأسلوب المتباين المباشر على تعلم بعض المهارات الفنية فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١١- **شيماء توفيق أبو الفتوح (٢٠١٤)**: أثر استخدام الرسوم المتحركة في تعلم المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية بدرس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٢-**عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)**: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار المعارف، القاهرة.

١٣-**عطيات محمد خطاب (٢٠٠٢)**: التمرينات للبنات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.

١٤-**عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦)**: أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥-**علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠)**: فعالية أسلوبى التطبيق الذاتى المتعدد المستويات والاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٦-**عنايات محمد أحمد فرج (٢٠٠٥)**: التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٧-**محسن محمد حمص (٢٠١٣)**: المرشد فى تدريس التربية الرياضية، ط٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٨-**محمد سعد زغلول، هشام عبد الحليم محمد (٢٠٠٠)**: تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية، مؤتمر الاستثمار التنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، نوفمبر.

١٩-**نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤)**: تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفى والإنجاز الرقمى فى مسابقة قذف القرص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٠-**ياسمين البحار، سوزان طنطاوى (٢٠١٤)**: أسس تدريب الجمباز الإيقاعى، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

21- Mosston, M., (2001): Teaching physical Education, 2nd ed, Columbus, oh: Charles E, Merrill, U.S.A.

22- Mosston, M., & Ashworth, Sera (1998): Teaching physical third ed., merrily publishing company, a Bell howell co., Columbus, London.

23- Schilling & Mary louy (2000): The effect of three styles of teaching on the university student's sports performance, http cricir. sys. Edu Pluels.

24- David Lamp, (2013): Physiology of Exercise responses and adaptation 2nd Macmillan publishing company New York, London.