

تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى أداء بعض المهارات
الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه
* د. / أحمد محمد عبد القادر

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم في جميع مراحلها المختلفة فاحتلت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أولويات هذا التطوير باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع الجوانب المتعلقة بالمتعلم عن طريق خلق مواقف تعليمية متنوعة تتفاعل معها الجوانب الأدائية والإدراكية والانفعالية للمتعلم بشكل متزن.

وتشير كل من شيلنج ومارى لو **Schiling & Mary Lou** (٢٠٠٠م) إلى أنه في ظل الاعتراف بمبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين أصبح من الصعب أن نقرر بأنه هناك طريقة تدريس واحدة يمكن أن تكون ناجحة مع كل المتعلمين أو يمكن من خلالها تحقيق جميع الأهداف لذا يجب على جميع المتعلمين ألا يلزموا أنفسهم بطريقة واحدة كما يتعين عليهم أن يدركوا حقيقة أن طرق التدريس يمكن أن تتطور وتكيف لتناسب مع أى موقف تعليمي. (٣٢ : ٢-٥)

ويتأثر المتعلم إلى حد كبير بأسلوب التدريس الذى يتبعه المعلم، لذا فإن التعلم الذى يقوم على أساس من التجريب ينتقل أثره أسهل وأسرع من التعلم الذى يقوم على التلقين، وفي هذا الصدد يوضح كل من **موستون وأشورث Moston & Ashworth** (١٩٨٦م) أن المواقف التعليمية تخضع في حد ذاتها لتغيرات عديدة من بينها طبيعة تناول المهارات أو الحركات الرياضية من حيث التعليم والتعلم ومرحلة النضج لدى المتعلم ومدى الجهد المبذول من قبل القائم بالتدريس إلى غير ذلك من المتغيرات وذلك في إطار الاتجاه الحديث للتربية الذى ينادى بأن يكون المتعلم ذا دور فعال ونشط في

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

العملية التعليمية والتي تتم من خلال ما يسمى بأساليب التدريس، والتي تمثل علاقة متبادلة بين المعلم **Teacher** والمتعلم **Learner** والأغراض **Objectives** المحددة سلفاً لتحقيقها والتي يشار إليها بالعلاقة **T.L.O**. (٣٠ : ١-٤)

ويشير أحمد اللقاني (١٩٩٦م) إلى أن الأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التي يمكن الاعتماد عليها في تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية حيث يعتبر هذا الأسلوب واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديث كما يعتبر منظومة تعليمية تفاعلية وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة سلفاً فيعتمد على التنوع حيث يسمح لكل متعلم أن يسير في البرنامج وفقاً لخصائصه وقدراته المميزة كما أنه يواجه الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تعلم المهارات الرياضية المختلفة لذا فإنه لا بد للمعلم أن يستخدم العديد من الأساليب للتعلم ومنها (الاكتشاف الموجه، توجيه الأقران، التطبيق الذاتي متعدد المستويات) من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين. (١ : ٥٣)

ويعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعليم في رياضة الكاراتيه وفي هذا الصدد يشير جمال علاء (١٩٨٠م) إلى مفهوم الأداء الفني بأنه "نظام ديناميكي معقد للأفعال الحركية على الاستخدام الأمثل للإمكانات والقدرات الحركية الموجهة نحو حل واجب حركي محدد". (١٠ : ١٢)

ويشير نيكولاس **Nichols** (١٩٨٦م) إلى أن التعلم والأداء ليسا مترادفان حيث أن الأداء هو وظيفة التعلم، ويرتبط أداء المهارة الحركية بالصفات البدنية، القدرة الحركية، القدرة الإدراكية (الحالة الانفعالية). (٢٨ : ٦٠)

ويوضح صبحي حسنين (٢٠٠٠م) مفهوم القدرة الحركية نقلاً عن جونسون ونيلسون **Johnson & Nelson** بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عال من التخصص في الألعاب أو المسابقات". كما يوضح نقلاً عن لارسون **Larson** التفرعات الأساسية التي تحدد في طياتها مكونات القدرة الحركية :

أولاً : المكونات الأساسية التي تؤثر في أداء المهارات الحركية بصورة غير مباشرة.

ثانياً : المهارات الأساسية كالجرى والمشي والتسلق.

ثالثاً : المهارات الأساسية للألعاب المختلفة. (٢٢ : ٣١٨)

ويرى الباحث أن درس التربية الرياضية يحتاج إلى تطبيق الأساليب التدريسية الحديثة حتى يتمكن من تحقيق أهدافه بطريقة مثلى وحيث أن مادة الكاراتيه إحدى المواد الدراسية المقررة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والتي يتم تدريسها بالطريقة المتبعة التقليدية التي لا تسير الفلسفات التربوية الحديثة والتي تعتمد على تفعيل دور المتعلم في العملية التعليمية لذا فقد وجد الباحث ضرورة الاستفادة من تلك الأساليب من أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والقدرات الحركية للمتعلمين من خلال خلق بيئات تعليمية مختلفة وفعالة والاستغلال الأمثل لوقت الدرس والعمل على زيادة الفهم والإدراك للأداء الحركي الصحيح.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

١- تأثير برنامج باستخدام الأسلوب المتباين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه.

فرض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة :

- دراسة محمد سعد وهشام عبد الحليم (٢٠٠٠م) (١٨) وموضوعها "تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالنيها. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٦٠)

طالباً وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. ومن أهم النتائج أن أسلوب التدريس المتباين ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المهارات قيد البحث ومستوى التحصيل المعرفي وساعد على تحقيق الجانب الوجداني.

- دراسة فائزة شبل (٢٠٠١م) (١٤) وموضوعها "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. اشتملت العينة على طالبات كلية التربية الرياضية والذي بلغ عددهم (٣٢) طالبة قسموا إلى (١٦) طالبة مجموعة ضابطة، (١٦) طالبة مجموعة تجريبية. ومن أهم النتائج أن أسلوب التدريس المتباين ساهم بطريقة إيجابية في مستوى التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية، وأسلوب التدريس المتباين كان أكثر فاعلية في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الحركية "قيد البحث" من الأسلوب التقليدي (الشرح والعرض) مما يدل على فاعليته وتأثيره.

- دراسة أشرف عبد القادر ومحمد زكي (٢٠٠٣م) (٥) وموضوعها "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين". استخدم الباحثان المنهج التجريبي. اشتملت العينة على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنوفية والذي بلغ عددهم (٣٢) طالب قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٦) طالب. من أهم النتائج أن أسلوب التدريس المتباين كان ذو فاعلية على أداء وانطباعات أفراد عينة البحث.

- دراسة نبيل خطاب (٢٠٠٤م) (٢) وموضوعها "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص". استخدم الباحث المنهج التجريبي. اشتملت العينة على طلاب كلية التربية الرياضية والذين بلغ عددهم (٤٦) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٣) طالب. ومن أهم النتائج أن الأسلوب المتباين كان أكثر فاعلية في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص.

- دراسة قام بها سلنچ، ماري لو Schilling & Mary Lou (٢٠٠٠م) (٣٢) وموضوعها "تأثير ثلاثة من أساليب التدريس على الأداء لطالبات الجامعات". استخدم الباحثان المنهج التجريبي. وقد بلغ حجم العينة (١٢٠) طالبة من الجامعة، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية، اختبروا الطريقة العشوائية. ومن أهم النتائج أن تحسن الأداء المهاري في كل المجموعات باستخدام أساليب التعليم الحديثة- إلا أن الأسلوب المتعدد المستويات كان أفضل الأساليب يليه توجيه الأقران ثم الأسلوب المتبادل.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة يتبع القياس البعدى للمجموعتين.

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥م وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالب تم تقسيمهم كما يلي :

١- العينة الأساسية (٤٠) طالب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية، ضابطة، قوام كل منهم (٢٠) طالب.

٢- العينة الاستطلاعية قوامها (٣٠) طالب لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وقد تم اختيار العينة وفقاً للشرطين التاليين :

أ- أن يكون كل أفراد العينة من طلاب الصف الأول المستجدين بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.

ب- تم استبعاد الطلبة الممارسين لرياضة الكاراتيه من أفراد العينة وكذا الراسيين من أعوام سابقة.

- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث عن طريق حساب معامل الالتواء في متغيرات السن، الطول، الوزن، مستوى الذكاء، اختبار القدرة الحركية لبارو كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات السن، الطول، الوزن، مستوى الذكاء، اختبار القدرة الحركية

$$n_1 = n_2 = 20$$

بيانات إحصائية المتغيرات	المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		س	ع±	ل	س	ع±	ل
السن	سنة	١٧,٠٤	٠,٥٩	١٦,٧٥	١٦,٨٣	٠,٨١	١٦,٩٢
الطول	سم	١٧٣,٤	٤,٧٦	١٧٢,٨	١٧٣,٩	٤,٥٨	١٧٤,٨
الوزن	كجم	٦٧,٩٥	٥,١٨	٧٠,٠	٦٨,٧٥	٧,٦٧	٦٩,٠٠
مستوى الذكاء	درجة	١٣,١٥	٣,٦٥	١٣,٥	١٣,٣	٤,٢٨	١٤,١
وثب عريض	سم	١٨٩,١٥	١٦,٥٥	١٨٨,٥	١٩٠,١٥	١٤,٥٦	١٨٧,٢٥
جرى زجاجي	ثانية	٢٤,١	١,٨	٢٤,٠	٢٤,٤	١,٦	٢٤,٠
دفع ثقل	متر	٩,٤٢	١,٤٩	٩,٢٧	٩,٣٨	١,١٩	٩,٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $0,05 = 2,02$

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء المحصرت ما بين (١,٤٧ - ٠,٦١) لأفراد المجموعة التجريبية وما بين (١,٠٠ - ٠,٥٩) لأفراد المجموعة الضابطة وجميع تلك القيم ينحصر ما بين $3+$ مما يدل على تجانس أفراد العينة.

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، مستوى الذكاء، اختبار القدرة الحركية) وذلك بتطبيق اختبار (ت) كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات السن، الطول، الوزن، مستوى الذكاء، اختبار القدرة الحركية

$$N_1 = N_2 = 20$$

مستوى الدلالة	القيمة المحسوبة (ت)	الفرق المعياري بين المجموعتين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	بيانات إحصائية
			ع±	س/	ع±	س/		
غير دال	٠,٩١	٠,٢١	٠,٨١	١٦,٨٣	٠,٥٩	١٧,٠٤	سنة	السن
غير دال	٠,٣٣	٠,٥	٤,٥٨	١٧٣,٩	٤,٧٦	١٧٣,٤	سم	الطول
غير دال	٠,٣٨	٠,٨	٧,٦٧	٦٨,٧٥	٥,١٨	٦٧,٩٥	كجم	الوزن
غير دال	٠,١٢	٠,١٥	٤,٢٨	١٣,٣	٣,٦٥	١٣,١٥	درجة	مستوى الذكاء
غير دال	٠,٢٠	١,٠٠	١٤,٥٦	١٩٠,١٥	١٦,٥٥	١٨٩,١٥	سم	وثب عريض
غير دال	٠,٥٥	٠,٣	١,٦	٢٤,٤	١,٨	٢٤,١	ثانية	جرى جزاجى
غير دال	٠,٠٩	٠,٠٤	١,١٩	٩,٣٨	١,٤٩	٩,٤٢	متر	دفع ثقل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $0,05 = 2,02$

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (٠,٠٩، ٠,٠٩) وجميعها غير دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق بين المجموعتين في القياس القبلى غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث.

- أدوات البحث :

أولاً : الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو :

- السن.

- الطول.

- الوزن.

ثانياً : الاختبار الخاص بالقدرات العقلية :

اختبار الذكاء العالى إعداد السيد محمد خيرى مرفق (١) (د.د).

وقد قام بتصميم هذه الاختبار - السيد محمد خيرى وهو يعد من الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الذكاء لدى طلاب مرحلة التعليم الجامعى ويتكون هذه الاختبار من (٤٢) سؤال متدرج الصعوبة وتتضمن عينات مختلفة من الوظائف الذهنية أهمها :

- ١- القدرة على تركيز الانتباه : ويتمثل في تنفيذ عدد من التعليمات دفعة واحدة.
- ٢- الاستعداد اللفظي : ويتمثل في التعامل بالألفاظ في أسئلة التعبير والمترادفات.
- ٣- القدرة على إدراك العلاقات بين الأشكال : ويتمثل في المقارنة بين عدد من الأشكال للكشف عن العلاقة بينها.
- ٤- الاستدلال العددي : ويتمثل في حل سلاسل الأعداد وأسئلة التفكير الحسابي.
- ٥- الاستدلال اللفظي : ويتمثل في الأحكام المنطقية والتناسبات اللفظية.

وقد تم استخدام الاختبار في العديد من الدراسات التي أجريت على عينة مشاهة لعينة البحث مثل دراسة أحمد عبد القادر (١٩٩٩م) (٣)، دعاء محمد (٢٠٠٠م) (٩)، خالد خضير (٢٠٠١م) (٨)، أحمد عاشور (٢٠٠٢م) (٤)، وقد بلغ معامل صدق الاختبار (٠,٦٩)، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٤).

ثالثاً : اختبار القدرة الحركية :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية من خلال اطلاعه على المراجع العلمية والبحوث والدراسات المتخصصة في المجال الرياضي بهدف تحديد القدرات الحركية العامة، وقد أسفر المسح المرجعي عن وجود (٢٠) قدرة حركية عامة حيث احتلت القدرة أعلى نسبة مئوية قدرها (١٠٠%) بينما احتلت كلاً من السرعة الحركية للذراعين، التوازن المتحرك، الدقة، الإدراك الحسي حركي، القدرة الثابتة، قوة عضلات البطن والسرعة الحركية للرجلين أقل نسبة مئوية بلغت (٨,٣%) ويوضح ذلك جدول (٣).

وقد قام الباحث باختبار عدد (٤) قدرات حركية عامة وفقاً للنسب المتوية حيث تم اختيار مجموعة القدرات الحركية التي تراوحت نسبتها المتوية ما بين ٥٨,٣% إلى ١٠٠% حيث ارتضى الباحث نسبة ٥٨% فما فوق وبذلك تكون القدرات الحركية المختارة هي :

١- القوة العضلية.

٢- السرعة الانتقالية.

٣- الرشاقة.

٤- القدرة.

- اختبار بارو للقدرة الحركية :

يشير محمد صبحي حسانين (١٩٩٦م) إلى أن بارو **Barrow** كان يهدف إلى بناء اختبار لقياس القدرة الحركية لطلبة الكليات حيث قام بتحليل الدراسات السابقة في المجال فنجح في استخلاص ٨٧ وحدة اختبار تقيس ١٥ عاملاً للقدرة الحركية، ثم قام بعرض استخلاصه هذا على المخلفين من خبراء التربية البدنية وحلل آراءهم فاستخلص منها ٨ عوامل تقاس بواسطة ٢٩ وحدة اختبار، أما عن العوامل التي حددها للقدرة الحركية فكانت الرشاقة، السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة العضلية، التوافق البدني، توافق الذراع والكتف، التوازن، والمرونة.

ولقد أسفرت دراسة بارو عن بطاريقي اختبار لقياس القدرة الحركية إحداهما طويلة والأخرى قصيرة. وقد قام الباحث باستخدام الصورة القصيرة للاختبار والتي تتكون من ثلاثة اختبارات حيث أنها تقيس القدرات الحركية الناتجة عن المسح المرجعي وتتكون الاختبار مما يلي :

١- الوثب العريض من الثابت.

٢- الجرى الزجراجي.

٣- دفع كرة طبية (٦ رطل) لأقصى مسافة ممكنة. مرفق (٢)

(٤٣ : ٧٥، ٧٦)

المعاملات العلمية لاختبار بارو للقدره الحركية :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبار قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجموعة الأولى وتضم الطلاب ذوى المستوى المرتفع (الممارسين بالأندية) وقوامها (١٠) طلاب، وتضم المجموعة الثانية الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضى بالأندية وقوامها (١٠) طلاب ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية. ويوضح جدول (٤) النتيجة.

جدول (٤)

صدق التمايز لاختبار بارو للقدره الحركية قيد البحث

$$(N_1 + N_2 = 20)$$

معامل صدق التمايز	إيتا ^٢	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		البيانات الاحصائية
				س/	ع±	س/	ع±	
٠,٨٩*	٠,٧٩	٥,٥	١٢	٣,٦٩	١٧٠,٥	٥,٤	١٨٢,٥	الوثب العريض
٠,٨٤*	٠,٧٠	١٧,٤٧	١,١٧	٠,٢٥	٢٣,٦٨	٠,٢٣	٢٢,٥١	الجرى الزجراجى
٠,٨٥*	٠,٧٣	٢٠,٨٨	٠,٥٧	٠,١٥	٨,٧	٠,٣٢	٩,٢٧	دفع ثقل

ت الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١$

يتضح من جدول (٤) أن معاملات صدق التمايز جميعها ذات دلالة احصائية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة لقياس مكونات القدره الحركية قيد البحث.

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق الاختبار وذلك عن طريق تطبيق هذا الاختبار على مجموعة من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد قوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى وذلك بعد مضي أسبوع من التطبيق

الأول، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول، والتطبيق الثاني والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار بارو للقدرة الحركية قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيانات الاحصائية الاختبارات
	±٢	س/١	±٤	س/١	
*٠,٧٣	٣,٤٣	١٨٣	٣,١٢	١٧٦,٣	لوثب العريض
*٠,٧٢	٠,٣١	٢٢,٩٤	٠,٤٢	٢٣,٣٥	الجرى الزجراجي
*٠,٨٥	٠,١٨	٨,٩٥	٠,١٧	٨,٧٦	دفع ثقل

ر الجدولية عند $٠,٠٥ = ٠,٦٣$

* توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى $٠,٠٥$

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط لاختبارات مكونات القدرة الحركية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٧٢، ٠,٨٥) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

رابعاً : اختبار مستوى الأداء المهاري :

قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية للكاراتيه للمبتدئين قيد البحث عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء والتي قام بإعدادها عام (١٩٩٩م) (٢) وأسفرت عن تحديد المهارات الآتية :

أ- المهارات الأساسية الدفاعية.

- ١- الصد من أعلى لأسفل
 - ٢- الصد من أسفل لأعلى
 - ٣- الصد بالساعد من الخارج للداخل
- جيدان- براى Gedan- bari .
أجى- أوكى Age-uke .
سوتو- أوكى Soto-uke .

- ٤- الصد بالساعد من الداخل للخارج أوشي أوكي **Uchi-uke**.
- ٥- الصد بسيف اليد والذراع في حالة إنشاء شوتو- أوكي **Shuto-uke**.
- ب- المهارات الأساسية الهجومية :
- ١- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة أوي-زوكي **Oi-zuki**.
- ٢- الركلة الأمامية ماي-جيري **Mae-geri**.
- ٣- الركلة الدائرية مواشي-جيري **Mawashi-geri**.
- ٤- الركلة الجانبية يوكو- جيري **Yoko-geri**.

ويتم الاختبار عن طريق المحكمين (حكام معتمدين بالاتحاد المصري للكاراتيه) وفقاً لمعايير الأداء طبقاً للقانون الدولي للكاراتيه.

خامساً البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين :

- ١- الهدف العام للبرنامج :
- يهدف البرنامج إلى تعليم المبتدئين من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد (عينة البحث) الأداء الصحيح للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه وما يرتبط بها من حقائق ومعلومات ومفاهيم تؤهلهم للحصول على الحزام الأصفر.
- ٢- أوراق العمل وأوراق المعيار :

قام الباحث بإعداد كل من أوراق العمل وأوراق المعيار من حيث صياغتها وما تحتويه من تمارين بجزء الإعداد البدني ومهارات بالجزء المهاري فيما يتعلق بطريقة الأداء والخطوات التعليمية ووصف الأعمال بما يتناسب مع عينة البحث وذلك بناء على :

أ- المراجع العلمية :

- ناكاياما (١٩٩٢م) (٣١)، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) (٣)، عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) (١٣)، صبحي حسنين وأحمد كسرى (١٩٩٨م) (٢٣)، دان برادلي (١٩٨٩م) (٢٩).

ب- الدراسات المرتبطة :

أحمد عبد القادر (١٩٩٩م) (٢)، دعاء محيي الدين (٢٠٠٠م) (١٢)، فايزة شبل (٢٠٠١م) (١٤)، لمياء محروس (٢٠٠٠م) (١٦)، أشرف عبد القادر ومحمد زكى (٢٠٠٣م) (٥)، نبيل خطاب (٢٠٠٤م) (٢٦).

وقد استخدم الباحث أوراق العمل وأوراق المعيار في تدريس جزئي الإعداد البدني وتعلم المهارات بما تتضمنه من تعليمات خاصة بكيفية الأداء، عدد التكرارات، الأوضاع الابتدائية، الزمن، الصور والرسومات التوضيحية. وتحتوي أوراق العمل على ما يلي :

أ- الأسبوع- الدرس.

ب- الهدف.

ج- الزمن.

د- رقم الفقرة اللفظية ووصف تفاصيل الأعمال الخاصة بكل مهارة.

هـ- عدد التكرارات، الزمن، الملاحظات الإرشادية الموجهة للأداء الصحيح.

و- الرسوم التوضيحية وصور الأداء.

وتحتوي أوراق المعيار على ما يلي :

أ- جميع البيانات السابق ذكرها.

ب- العوامل المحددة لدرجة صعوبة الاداء بالمستوى الذى يمثل نقطة البداية لكل طالب.

ج- مستويات الأداء التى سيبدأ منها كل طالب على حسب قدراته.

٣- الإطار العام للبرنامج :

قام الباحث بوضع الإطار العام لتنفيذ البرنامج على النحو التالى :

أ- إجمالى عدد الأسابيع (٦) أسابيع هى فترة تطبيق التجربة.

ب- عدد المحاضرات (٢) محاضرة أسبوعياً لكلا المجموعتين وهو عدد المحاضرات العملية

التي يتم تدريسها لمادة الكاراتيه فى الأسبوع.

ج- الزمن المخصص لكل محاضرة (٩٠) دقيقة وهو زمن المحاضرات العملية بالكلية.

د- يتم تقسيم الزمن الكلى للمحاضرة على النحو التالى :

زمن الإحماء : ٧ دقائق.

زمن الإعداد البدنى : ٢٠ دقيقة.

زمن جزء تعلم المهارات : ٦٠ دقيقة.

زمن جزء الختام : ٣ دقائق.

٤- نموذج لدرسين أحدهما معد بالطريقة (المتبعة) والأخر معد باستخدام الأسلوب المتباين)، مرفق (٣).

- إجراءات تنفيذ التجربة :

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبار الذكاء واختبار القدرة الحركية والقياسات الجسمية وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٠٥/٤/٢.

التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٥/٤/٣ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥/٥/١٠ م.

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى والقدرة الحركية وذلك يوم الأربعاء ٢٠٠٥/٥/١١ م.

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسة بواسطة برنامج (SPSS) للعلوم

الاجتماعية والتي تضمنت :

- الانحراف المعيارى.

- المتوسط الحسابى.

- الوسيط.

- الالتواء.

- معامل الارتباط.

- اختبار t-test لدلالة الفروق.

- نسبة التحسن عرض ومناقشة

- صدق التمايز.

التتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في

مستوى أداء المهارات الأساسية الدفاعية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المهارات	بيانات إحصائية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع±	س/	ع±	س/	ع±	س/			
Gedan-bari	٦,٤٥	٠,٨٨	٥,٩٠	٠,٥٧	٢,٢٩	٠,٥٥	دال		
الصد من أعلى لأسفل									
Age-uke	٦,٨٥	٠,٨٣	٦,٢٥	٠,٦١	٢,٥٤	٠,٦٠	دال		
الصد بالساعد من أسفل لأعلى									
Soto-uke	٦,٠٠	٠,٦٤	٥,٥٢	٠,٧٢	٢,١٧	٠,٤٨	دال		
الصد بالساعد من الخارج للداخل									
Uchi-uke	٥,٨٠	٠,٦٨	٥,٣٠	٠,٤٧	٢,٦٤	٠,٥٠	دال		
الصد بالساعد من الداخل للخارج									
Shuto-uke	٥,٥٠	٠,٨٠	٥,٠٥	٠,٥٣	٢,٠٤	٠,٤٥	دال		
الصد بسيف اليد									

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $0,05 = 2,02$

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) انحصرت ما بين (٢,٥٠، ٢,٠٥) وهي دالة إحصائياً لجميع المتغيرات ويعنى ذلك أن الفروق بين المجموعتين في القياس البعدى لهذه المتغيرات حقيقية مما يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في تلك المهارات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث

$$٢٠ = ٢٠ = ٢٠$$

المهارات	بيانات إحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س/	ع±	س/			
Oi-Zuki	٦,٨٠	٠,٦٢	٦,٣٥	٠,٤٧	٠,٤٥	٢,٦٥	دال	
اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	٦,٢٠	٠,٧٧	٥,٤٥	٠,٤٩	٠,٧٥	٣,٥٨	دال	
Mae-geri	٥,٧٥	٠,٧٩	٥,٢٠	٠,٦١	٠,٥٥	٢,٤٠	دال	
الركلة الأمامية	٥,٦٥	٠,٧٦	٥,٠٥	٠,٥٢	٠,٦٠	٢,٨٤	دال	
Mawashi-geri								
الركلة الدائرية								
Yoko-geri								
الركلة الجانبية								

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $٠,٠٥ = ٢,٠٢$

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (٢,٣٩ ، ٢,٥٧) وهي دالة إحصائياً لجميع المتغيرات ويعنى ذلك أن الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لهذه المتغيرات حقيقية مما يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

في اختبار بارو للقدرة الحركية

$$٢٠ = ٢٠ = ٢٠$$

الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س/	ع±	س/			
وثب عرض	١٩٨,٩٥	سم	١١,٢٠	١٩٢,٣٥	٨,٧٥	٦,٦٠	٢,٠٣	دال	
جرى زجراجى	٢٣,٨	ثاقية	١,٧	٢٤,٣	١,٥	٠,٥	٠,٩٦	غير دال	
دفع ثقل	١٠,٩١	متر	١,٨٢	٩,٨٤	٠,٨٨	١,٠٧	٢,٣٢	دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $٠,٠٥ = ٢,٠٢$

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بارو للقدرة الحركية في القياس البعدي كانت لكل من اختبار التوثب العريض (٢,٠٥)، اختبار دفع الثقل (٢,٣٢) وهي ذات دلالة إحصائية بينما كانت لاختبار الجرى الزجاجي (٠,٩٦) وهي غير دالة إحصائياً.

جدول (٩)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بارو للقدرة الحركية

$$N_1 = N_2 = 20$$

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				بيانات إحصائية الاختبارات
نسبة التحسن المئوية %	متوسط القياس البعدي المتوسطين بين الفروق بين	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس القبلي	نسبة التحسن المئوية %	متوسط القياس البعدي المتوسطين بين الفروق بين	متوسط القياس القبلي		
١,١٨%	٢,٢٥	١٩٢,٣٥	١٩٠,١٥	٥,١٨%	٩,٨	١٩٨,٩٥	١٨٩,١٥	وثب عريض
٠,٤١%	٠,١٠	٢٤,٣	٢٤,٤	١,٢٤%	٠,٣	٢٣,٨	٢٤,١	جرى زجاجي
٤,٩٠%	٠,٤٦	٩,٨٤	٩,٣٨	١٥,٨١%	١,٤٩	١٠,٩١	٩,٤٢	دفع ثقل

تضح من جدول (٩) زيادة النسبة المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بارو للقدرة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج البحث في الجدولين (٦)، (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لصالح المجموعة التجريبية.

والباحث يعزو هذا الفارق إلى استخدام المجموعة التجريبية للأسلوب المتباين والذي يعتبر من الأساليب الحديثة والتي يكون فيها المتعلم هو محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعيته نحو التعلم متفقاً في ذلك مع ما أشار إليه أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أنه عندما يبدأ المتعلم في تعلم المهارات الحركية الرياضية تعلماً ذاتياً فإنه يمتلك طريقة تلقائية تجنّب حدوث الفشل. (٦ : ٥٧)

بالإضافة إلى كثرة الأساليب التدريسية التي يحتويها الأسلوب المتباين (الاكتشاف- الأقران- الذاتى المتعدد) والتي تتميز باختلاف بنية كل أسلوب وتتنقل فيها القرارات الخاصة بالعملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ويتيح للمتعلمين اتخاذ الأماكن المناسبة، وقت بداية العمل، الإيقاع الحركي بالإضافة إلى توفير أقصى وقت للتطبيق الفعلي وتنوع التغذية الراجعة والتي تعمل على تصحيح مسار الأداء الحركي لكل متعلم بمفرده كما يرى الباحث أن وجود مستويات عدة للأداء من خلال الأسلوب الذاتى متعدد المستويات جعل المتعلمين يتحدون أنفسهم وقدراتهم في محاولة منهم للوصول إلى أعلى المستويات بعد قيام كل متعلم بتقييم أدائه وفقاً للمعيار الموجود بكارث المعيار والذي أتاح الفرصة لكل متعلم أن يشترك في المستوى المناسب لقدراته وتحدى نفسه محاولاً الوصول لأفضل مستوى ممكن وذلك بفضل التكامل الذى يحتويه الأسلوب المتباين من تعدد الأساليب التدريسية متفقاً في ذلك مع نتائج دراسات كل من فاييزة شبل (٢٠٠١م) (١٤)، أشرف عبد القادر ومحمد زكى (٢٠٠٣م) (٥)، نبيل خطاب (٢٠٠٤م) (٢٦).

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بارو للقدرة الحركية في اختبارى الوثب العريض، دفع الثقل بينما كانت هناك فروق غير دالة إحصائية في اختبار الجرى الزجراجى. ويتضح من جدول (٩) زيادة النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بارو للقدرة الحركية لصالح المجموعة التجريبية والتي تراوحت نسب التغير فيها ما بين (١٥,٨١%) إلى (١٠,٢٤%) بينما تراوحت معدلات نسب التغير للمجموعة الضابطة ما بين (٤,٩%) إلى (١٠,٤١%).

ويرجع الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام الأسلوب المتباين في تنفيذ جزء الإعداد البدنى بالإضافة إلى تطبيق المهارات بشكل فعال وزيادة الوقت المتاح للتطبيق مما أدى إلى تحسين مستوى القدرة الحركية لدى المتعلمين وعلى الرغم من أن اختبار الجرى الزجراجى لم تكن له دلالة إحصائية إلا أن النسب المئوية لمعدلات التغير كانت لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذه الزيادة للأسلوب المتباين وتصميمه الذى يراعى

الفروق الفردية بين المتعلمين وقدراتهم المختلفة وما يتضمنه من مستويات عدة للأداء مما أتاح الفرصة لكل متعلم للأداء حسب قدراته ومحاولة التفوق على النفس عن طريق الانتقال إلى مستوى أعلى حيث يدرك المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه وتكون لديه الفرصة لتقبل التناقض بين الطموح وواقع الأداء حيث يتعلم تقريب المساحة بينهما. وذلك يتفق مع نتائج دراسة كل من خالد خضير (٢٠٠١م) (١١)، أحمد عاشور (٢٠٠٢م) (٤). وبذلك يتحقق فرض البحث جزئياً والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات :

في ضوء هدف البحث وفرضه ووفقاً لما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى

الاستخلاصات الآتية :

- ١- الأسلوب المتباين ساهم بطريقة إيجابية في مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) وكذا القدرات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- الأسلوب التقليدي (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية في مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) وكذا القدرات الحركية لأفراد المجموعة الضابطة.
- ٣- الأسلوب المتباين كان أكثر فاعلية في مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) وكذا القدرات الحركية عن الأسلوب التقليدي المتبع.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام أسلوب التدريس المتباين في تعليم المهارات الأساسية في رياضات الكاراتيه في كليات التربية الرياضية.

- ٢- تدريب الطلاب بكليات التربية الرياضية شعبة التدريس على كيفية استخدام الأساليب التدريسية الحديثة في تعليم المهارات المختلفة للأنشطة الرياضية.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث والتي تتناول استخدام الأساليب الحديثة في تعلم مهارات رياضة الكاراتيه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد حسين اللقاني : (١٩٩٦م)، معجم المصطلحات التربوية المعرفية في مناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٢- أحمد محمد عبد القادر : (١٩٩٩م)، "تأثير استخدام أسلوبيين للتعلم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية ومكونات القدرة الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩٥م)، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية- رياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف الاسكندرية.
- ٤- أحمد يوسف عاشور : (٢٠٠٢م)، "مقارنة أسلوب التطبيق الموجه والتطبيق الذاتي متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- أشرف إبراهيم عبد القادر، : (٢٠٠٣م)، تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث، السنة الثانية، يوليو.

- ٦- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- السيد محمد بسيوي : (١٩٩٧م)، تأثير ترتيب تمرينات المقاومة على تطوير القدرة الحركية العامة والخاصة وبعض مكونات الجسم والمستوى الرقمي لناشي دفع الجلة، المؤتمر العلمى الدولى الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ديسمبر.
- ٨- السيد محمد خيرى : (بدون)، اختبار الذكاء العالى تعليمات وتطبيقات، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٩- أمين الخولى، : (١٩٨٢م)، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة. أسامة كامل راتب
- ١٠- جمال علاء الدين : (١٩٨٠م)، دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- خالد نبيل محمود خضير : (٢٠٠١م)، "أثر استخدام أسلوبى التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتى على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٢- دعاء محمد محى الدين محمد : (٢٠٠٠م)، "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ١٣- عفاف عبد الكريم : (١٩٩٠م)، التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٤-فايزة محمد شبل رزق : (٢٠٠١م)، "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٥-كمال درويش، محمد صبحي حسانين : (١٩٨٤م)، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦-لمياء فوزى محروس : (٢٠٠٠م)، "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهاري والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية"،
- ١٧-محمد أحمد رمزي : (١٩٩٣م)، "دراسة عاملية للمتغيرات الحركية المرتبطة بالقدرة على الوثب لدى لاعبي المستويات العليا في الوثب العالى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق، جامعة الزقازيق.
- ١٨-محمد سعد زغلول، هشام محمد عبد الحليم : (٢٠٠٠م)، تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة تدريس لكلية تربية رياضية جامعة المنيا، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العرب، من منظور رياضى لكلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، نوفمبر.

- ١٩- محمد صبحى حسانين : (١٩٨٥م)، نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد صبحى حسانين : (١٩٩٦م)، القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد صبحى حسانين : (١٩٩٦م)، التحليل العالمى للقدرات البدنية فى مجالات التربية البدنية والرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد صبحى حسانين : (٢٠٠٠م)، القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الثانى، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي.
- ٢٣- محمد صبحى حسانين، أحمد كسرى معانى : (١٩٩٨م)، موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمد نصر الدين رضوان : (١٩٧٧م)، "دراسة عاملية للقدرات الحركية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٥- محمود محمد عيسى : (١٩٩٤م)، "دراسة عاملية للقدرات الحركية المساهمة فى المستويات الرقمية لمتسابقى المسافات القصيرة فى ألعاب القوى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

٢٦- نبيل محمد خطاب : (٢٠٠٤م)، "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قف القرص"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.

٢٧- يس كامل حبيب : (١٩٧٩م)، "دراسة مقارنة لأثر البيئة في القدرة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بين الريف والحضر"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

28- Beverly Nichols : (1986), Moving and learning. Times Mirror/ Mosby College Publishing.

29- Dan Bradly : (1988), Step by step karate skills, the Hamiyn Co., Hong Kong.

30- Mosston M. and Ashworth S. : (1986), Teaching physical education, - 3rd ed., Charles E. Merrill Publishing Company.

31- Nakayama, M. : (1981), Best karate, Fundamentals, Vol. 2, Kondansha International Co., New York.

32- Schilling & Marylou, E. : (2000), The effects of three styles of teaching on university students sports performance, <http://ericirsys.edu/plnels.agi/>.