

## تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لتلميذات المرحلة الإعدادية

\*أ/ مريم محمد طلعت السيد نصار

### المقدمة ومشكلة البحث:

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 موقفا ايجابيا ونشطا 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، حيث أشار عبد السلام مصطفى (٢٠١٠م) أن تعدد أساليب التدريس أمر طبيعى فى ظل العديد من الأسباب التى تجعل اختيار واحدة منها هو الأنسب عن غيره باختلاف الأفراد أو الظروف أو الفلسفة التعليمية السائدة أو باختلاف الأهداف المراد تحقيقها. (٩ : ٢١)

ومن هذا المنطلق أصبح من الواجب البحث عن أسلوب آخر للتعلم يعوض نواحي القصور المترتبة على التعلم بأسلوب الأوامر وذلك لتدريس الجزء التعليمى والتطبيقى من درس التربية الرياضية، ونظراً لأهمية أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فقد تم اختيار تطبيقه فى تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لتلميذات المرحلة الإعدادية، حيث أن هذا الأسلوب يتم فيه مراعاة الفروق الفردية بين مستويات التلميذات من خلال تقديم الواجبات الحركية لكل مهارة من السهل إلى الصعب، كما يضع فى مضمونه فكر التلميذة ومستواها ومن ثم يكون عملية اختيار الواجبات الحركية للمهارة نابعة من التلميذة نفسها لا من المعلمة عند تقديمها لتعلم

---

\* معلم أول تربية رياضية بمدرسة أبو بكر الصديق بإدارة العاشر من رمضان - محافظة الشرقية.

المهارة الواحدة. ويوضح جوسيه هارسون **Joyce Harrison** (٢٠٠٦م) أن الفرق الأساسى بين هذا الأسلوب وبعض الأساليب الأخرى أن المتعلمة تختار مستوى الصعوبة وفقاً لمستواها ومدى توافقها مع قدراتها على إنجاز الواجب، وعندما تختار المعلمة هذا الأسلوب يكون الهدف منه أن تكتسب كل متعلمة خبرات عن مستوى البداية ومدى نجاحها فى تحقيق هذا الواجب وانتقالها إلى واجبات أخرى لتحقيق الهدف النهائى. (٢٠ : ٢١٧-٢٢١)

وتعد التمرينات الإيقاعية أحد الأنشطة الرياضية التى تعبر عن حركات بدنية تشكل الجسم وتنمى مقدرته الحركية، وتؤدى بصورة فردية أو جماعية حيث يتميز الأداء بالبراعة والإبداع، وتؤدى فى صورة جملة حركية مكونة من مهارات عناصر الجسم الأساسية التى تتمثل فى الوثبات والفجوات **Jumps & Leaps** واللفات والدورانات **Pivots of Turns** والتوازنات **Balances** مع المصاحبة الموسيقية باستخدام الأدوات الخمس (الحبل **Rope** - الطوق **Hoop** - الكرة **Ball** - الصولجان **Clups** - الشريط الشعباني **Ribbon**) فتؤدى بصورة متجانسة لا يمكن الفصل فيها، ويتخذ فيها الجسم أوضاع وحركات إيقاعية وفق أسس تربوية ومبادئ علمية محددة للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الحركى، كما تتميز بالطابع الجمالى والإنفعالى السار المحبب إلى النفس، وتتميز بالسلاسة الانسيابية فى الأداء حيث تسهم فى القدرة على التخيل والإبداع الحركى والشعور بالعلاقة بين الزمان المكان والفراغ، وتنمى لديهن الإحساس بالتناسق بين الحركات المتنوعة. (٧ : ٥٤) (١٢ : ٩) (٣ : ١٨ - ١٩) (١٨ : ٧)

ومن هنا جاءت فكرة البحث عندما لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة للتربية الرياضية وجدت أنه على الرغم من تعدد وتنوع أساليب التدريس إلا أنه مازال الغالبية العظمى من القائمين على تدريس التربية الرياضية يستخدمون أسلوب الأوامر الذى يعتمد على الشرح اللفظي والنموذج من المعلمة، مما يتسبب فى سلبية التلميذة فى الحصول على المعلومات ويؤدى أيضاً إلى عدم بقائها فى ذاكرتها لفترة طويلة، كما يترتب عليه عدم حصول التلميذة على التصور الحركي الكامل للمهارة التى تؤديها المعلمة نتيجة لضعف النموذج أو لضعف المعلومات المتعلقة بالمهارة، ويترتب على ذلك عدم إتاحة الفرصة لتنمية قدرات التلميذات من خلال المشاركة الفعلية فى تطبيق الجوانب العملية للمهارات الحركية بدرس التربية الرياضية، وهذا لا يساعد على تحسين

مستوى الأداء بالدرجة التي تمكنهن من تحقيق أعلى الدرجات، الأمر الذي دعا الباحثة إلى وضع برنامج مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لتلميذات المرحلة الإعدادية، مما قد يعطى الفرصة للمعلمة إلى استخدام هذا الأسلوب خلال الدرس الواحد وبالتالي الإشراف على كل التلميذات في وقت واحد، حيث أن هذا الأسلوب من الأساليب الحديثة في التعليم ويسهم في تحقيق الكفاءة العالية في الأداء وتحفيز وتشجيع التلميذات وإثارة دافعيتهم نحو التعلم والوصول بالأداء إلى أعلى المستويات الممكنة في تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات وذلك لمعرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لتلميذات المرحلة الإعدادية.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات Multi-Levels Self-teaching Styles

" أسلوب يعتمد على مراعاة مستوى التلميذات أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لتتنقى منه التلميذة ما يتناسب مع قدراتها كخطوة أولى تخطو منها إلى الواجب التالي حتى تصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير". (٥ : ٦٥)

## ورقة المعيار Criterion Sheet

" وسيلة من وسائل الاتصال بين المعلمة والتلميذة والتي تصف بدقة خطوات سير العمل والأداء ". (٢ : ١٠١)

### أسلوب التعلم بالأوامر The Command Style

" الأسلوب الذى يقوم فيه المعلم بإتخاذ الحد الأقصى من القرارات (التخطيط - التنفيذ - التقويم) ويكون دور المتعلم هنا قاصراً على إتباع الأوامر فى شكل أداء حركى كما يكتسب المتعلم الدقة فى الإستجابة المباشرة وإتباع النموذج وأن يؤدى ويطيع ". (١٧ : ١٧٤)

### 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 صدقاً عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات ". (١٠ : ٢٨٨)

### جملة الحبل Rope Exercises

" مجموعة الحركات والمهارات المختارة طبقاً للأسس العلمية التي تؤدى بتسلسل وانسيابية وبتوقيت وإيقاع خاص لتحقيق أعلى مستوى من الأداء الحركى والمهارى ". (١٠ : ٢٩٧)

### الدراسات المرتبطة:

١- قامت نشوى صلاح الدين محمد (٢٠٠٧م) (١٥) بدراسة بهدف تصميم وتطبيق برنامج تعليمى باستخدام الأسلوب المتباين وذلك للتعرف على تأثيره فى مستوى أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل، ومستوى التحصيل المعرفى والجانب الوجدانى، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٦٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدته (٨) أسابيع، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الأسلوب المتباين أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية قيد البحث، أسلوب التدريس المتباين ساهم بطريقة إيجابية فى مستوى التحصيل المعرفى وتعلم مهارات الأداء الحركى باستخدام الحبل لأفراد المجموعة التجريبية.

- ٢- أجرت **علا عبد العال إبراهيم** (٢٠١٠م) (١١) دراسة بهدف التعرف على فعالية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموجة على تعلم بعض مهارات الجميز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٥) تلميذة بالصف السادس الابتدائي، ومن أهم النتائج أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموجة لهما فاعلية في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري وتحقيق الجانب الوجداني للتلميذات ولصالح أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات.
- ٣- قامت **نعمه نادي زكي** (٢٠٢٠م) (١٦) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطالبات المرحلة الإعدادي، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٦٠) طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات للمجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي فعال أكثر من التعلم بالطريقة المعتادة (الشرح وأداء النموذج) حيث أدى ذلك الأسلوب إلى تحسين مستوى تعلم وأداء مهارات تنس الطاولة للتلميذات.
- ٤- قامت **داليا محسن حسن** (٢٠٢١م) (٤) بدراسة بهدف التعرف على تأثير تمارين الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في التمارين الإيقاعية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٦٠) طالبة بكلية التربية الرياضية، ومن أهم النتائج تفوق طالبات المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيروتونيك على طالبات المجموعة الضابطة حيث توجد فروق دالة إحصائية ما بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن في المتغيرات البدنية من ٦.٨٪ إلى ٣٨.٣٨٪ وفي المتغيرات المهارية في التمارين الإيقاعية من ٢١.٨٪ إلى ٣٨.٣٪.

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عدد (٢١٠) تلميذة هم تلميذات الصف الثانى الاعدادى بنات بمدرسة أبو بكر الصديق للتعليم الأساسى التابعة لإدارة العاشر من رمضان التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتم تحديده عمدياً، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وقوامهن (٥٥) تلميذة بنسبة (٢٦.١٩٪)، تم سحب عدد (١٥) تلميذة لإجراء الدراسة الاستطلاعية "الصدق والثبات"، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذة، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهن (٢٠) تلميذة.

### ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الكلية فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبى مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الرشاقة - المرونة - التوازن الثابت - التوازن الحركى)، وبعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث، كما يوضحه جدول (١).

### جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية فى معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

ن = ٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٤.٠٠	١.٣١٦	١٤.٣٠	٠.٦٨٤-
	الطول	١٤٥.٠٦	٢.٩٣٠	١٤٥.٥٠	٠.٤٥١-
	الوزن	٤٤.٢٩	٤.٢١٨	٤٥.٠٠	٠.٥٠٥-
البدنية	الوثب العريض من الثبات	٩٨.٧٨	٢.٤٣٢	٩٩.٠٠	٠.٢٧١-
	الوثب العمودى من الثبات لسارجنت	٢٦.٢٤	١.٣٥٦	٢٦.٤٠	٠.٣٥٤
	الوثب فوق الدوائر الرقمية	٢٣.٥٩	٢.٠٧١	٢٣.٢٤	٠.٥٠٧
	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥م	٢٧.١٤	٢.٦٧٣	٢٧.٠٠	٠.١٥٧
	ثنى الجذع أماماً من الوقوف	٤.٨٦	٢.٤٨٢	٤.٤٧	٠.٤٧١
المهارات	الوقوف على مشط القدم	١.٣٣	٠.٨٧٤	١.٢٥	٠.٢٧٥
	باس المعدل للتوازن الديناميكي	٢٥.٢٥	٤.٢٣٦	٢٥.٠٠	٠.١٧٧-
	القبضات (المسكات)	٠.٦٢	٠.١٩٥	٠.٦٠	٠.٣٠٨
	الرمى والاستلام	٠.٤٤	٠.١٧٩	٠.٤٠	٠.٦٧٠
الحركات الدائرية (الدورانات)	٠.٣٨	٠.١٦٨	٠.٣٥	٠.٥٣٦	
العناصر الشكلية (التناول)	٠.٢٥	٠.١٤٣	٠.٢٣	٠.٤٢٠	

٠.٤٨٢	١.٥٨	٠.٦٨٥	١.٦٩	درجة	التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل ككل
-------	------	-------	------	------	--

يتضح من جدول ( ١ ) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية قد انحصرت ما بين (-٠.٦٨٤، ٠.٦٧٠) في جميع متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث وهي تنحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه- قاعة مجهزة مخصصة لممارسة التمرينات الإيقاعية - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية - شريط قياس - أطباق ملونة - أقمار تدريب - أحبال - عقل حائط.  
٢- اختبارات المتغيرات البدنية: (ملحق ٣)

بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة واستطلاع رأى السادة الخبراء (ملحق ١) حول المتغيرات البدنية الضرورية واللازمة لأداء مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل (ملحق ٢) تم تحديد أنسب هذه المتغيرات واختباراتها والمتمثلة في:

- اختبار الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- اختبار الوثب فوق الدوائر الرقمية. (لقياس التوافق العضلي العصبي)
- اختبار الجرى الزجاجى بطريقة بارو  $3 \times 0.5$  م. (لقياس الرشاقة الكلية للجسم)
- اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف. (لقياس مرونة الجذع والفخذ)
- اختبار الوقوف على مشط القدم. (لقياس التوازن الثابت)
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي. (لقياس القدرة على الوثب والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة)

### ثالثاً: أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل

تم تحديد درجة مستوى أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لعينة البحث بواقع (١٤) درجة وذلك من قبل لجنة من المحكمات يقمن بتدريس مادة التمرينات الإيقاعية لمدة لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ٢) حيث اشتملت مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل على:

١- القبضات (المسكات) (٣ درجات) 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- الرمي والاستلام (٣ درجات) وتشمل على:

- الرمي والاستلام بيد واحدة.

- الرمي 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 الدائرية (الدورات) (٤ درجات) 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) (٤ درجات):

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، ولا بد 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 وتقسّم التمرينات بمرجحة الحبل إلى



مرجحة أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي، والمرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي، ومرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الأفقي.

#### الأشكال الثمانية:

- أشكال ثمانية باليدين معاً في شكل متتال.

- أشكال ثمانية باليد وراء الأخرى بشكل متتابع (طواحين).

#### وتؤدي الأشكال الثمانية كالاتي:

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري.

- أشكال ثمانية بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل الثماني يعمل على المحور الأفقي.

- أشكال ثمانية بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب لأعلى ودورانه أسفل القدمين، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.

عناصر حركات الجسم وتشتمل على: (الوثبات والفجوات - التوازنات - الدورانات)

الوثبات داخل الحبل: ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل أماماً بالقدمين في 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 تؤدي للأمام ولأعلى.

#### الحجالات والقفزات داخل الحبل:

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل

وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.

- الحجل المتقاطع كروس وان كروس.

- الانزلاق الجانبي مع فتح وضم القدمين.

- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل).

#### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (١٥)

تلميذة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من ٢/١٢ إلى ٢/١٥/

٢٠٢٣ 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 للأداء الحركي لبعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

#### حساب الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهن (٥٥) تلميذة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهن إلى ارباعيات وتمت المقارنة بين الارباعيين الأعلى والأدنى، وذلك في يومى ١٢، ١٣/٢/٢٠٢٣م، كما يوضحه جدول رقم (٢)

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق الإحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمتغيرات البدنية والمهارية

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع ±	س <sub>٢</sub>	ع ±	
البدنية	سم	٩٩.١٣	٢.٤٢٣	٩٧.٢٦	٢.٤٣٧	*٢.٧٧٥
	سم	٢٦.٩١	١.٢١٦	٢٥.٧٢	١.٣٦١	*٣.٣٢٥
	ثانية	٢٣.١٦	٢.٠٣٢	٢٤.٦٣	١.٩٨٣	*٢.٦٤٠
	ثانية	٢٦.٦٥	٢.٣٤٨	٢٨.٤١	٢.٦٥١	*٢.٥٣٤
	سم	٥.٦٠	٢.١٨٤	٤.٢٠	٢.٤٦٩	*٢.١٦٦
	ثانية	١.٤٨	٠.٣٧٤	١.١٢	٠.٦٢٤	*٢.٥٢٣
	درجة	٢٦.٣٥	٣.٢٢٨	٢٤.١٠	٤.١١٧	*٢.١٩٣
المهارية	درجة	٠.٦٥	٠.١٤٨	٠.٥٥	٠.١٥٢	*٢.٤٠٤
	درجة	٠.٥٠	٠.١٦٧	٠.٤٠	٠.١٤٣	*٢.٣١٩
	درجة	٠.٤٥	٠.١٥٩	٠.٣٥	٠.١٣٦	*٢.٤٣٧
	درجة	٠.٣٠	٠.١٢٣	٠.٢٣	٠.٠٥٨	*٢.٦٢٥
	درجة	١.٩٠	٠.٥٩٧	١.٥٣	٠.٤٨٩	*٢.٤٤٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٢ ) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح درجات الربيع الأعلى حيث تراوحت قيم "ت" ما بين ( ٢.٧٧٥ - ٢.١٦٦ ) في بعض المتغيرات البدنية ومهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

### حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات في بعض المتغيرات البدنية ومهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على العينة الاستطلاعية وقوامهن (١٥) تلميذة مرتين وبفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك في الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠٢٣/٢/١٥ وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول ( ٣ )

جدول ( ٣ )

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع <sup>٢</sup> ±	س <sup>٢</sup>	ع <sup>١</sup> ±	س <sup>١</sup>		
*٠.٧٤٨	٢.٤٣٠	٩٨.٧٦	٢.٤٢٩	٩٨.٧١	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠.٧٢٨	١.٣٣٢	٢٦.٧٠	١.٣٤٠	٢٦.٣٨	سم	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
*٠.٧٢٥	٢.١٠٢	٢٣.٥٦	٢.٠٨٠	٢٣.٦٤	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
*٠.٧٥٠	٢.٦٥٧	٢٧.١٣	٢.٦٦٤	٢٧.١٩	ثانية	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م
*٠.٧٥٦	٢.٤٩٣	٤.٨٩	٢.٤٧٥	٤.٨٣	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*٠.٧١٩	٠.٧٨١	١.٣٤	٠.٧٩٦	١.٣٢	ثانية	الوقوف على مشط القدم
*٠.٧٦٤	٤.٢٤٣	٢٥.١٥	٤.٢٣٠	٢٥.١٠	درجة	باس المعدل للتوازن الديناميكي
*٠.٦٥٩	٠.١٩٠	٠.٦٣	٠.١٨٦	٠.٦١	درجة	القبضات (المسكات)
*٠.٧١٢	٠.١٧٨	٠.٤٥	٠.١٧٤	٠.٤٣	درجة	الرمى والاستلام
*٠.٧٣٥	٠.١٦٤	٠.٤٠	٠.١٥٣	٠.٣٦	درجة	الحركات الدائرة (الدورانات)
*٠.٦٨٧	٠.١٤٧	٠.٢٦	٠.١٤٢	٠.٢٤	درجة	العناصر الشكلية (التناول)
*٠.٧٤٦	٠.٦٧٩	١.٧٤	٠.٦٥٥	١.٦٤	درجة	التمرينات الإيقاعية بإستخدام الحبل ككل

قيمة ( ر ) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٣ ) أن هناك علاقة إرتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثانى حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين ( ٠.٦٥٩ - ٠.٧٦٤ )، مما يدل على ثبات اختبارات بعض المتغيرات البدنية ومهارات التمرينات الإيقاعية بإستخدام الحبل قيد البحث.

رابعاً: البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات (ملحق ٤)

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمى المقترح لتعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية بإستخدام الحبل قيد البحث من خلال استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات، 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 التعليمى المقترح على الأسس والخطوات التالية:

### هدف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى تصميم وتطبيق برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لتلميذات الصف الثاني الإعدادي.

### أسس بناء البرنامج:

عند وضع البرنامج المقترح قامت الباحثة بمراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف منه.
- أن يكون البرنامج المقترح في مستوى قدرات التلميذات ويراعي خصائصهن واحتياجاتهن.
- أن يراعي الفروق الفردية بين التلميذات.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة في أنشطة البرنامج حرصاً على سلامة التلميذات.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه وتتناسب الأنشطة المختارة مع المرحلة السنية.
- أن يتم التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يساعد البرنامج التلميذات على معرفة النقاط الفنية والتكتيكية لعناصر حركات الجسم وعناصر تناول الأدوات (الصعوبات).
- أن يحقق محتوى تكامل الشخصية من حيث علاقة التلميذة مع ذاتها وعلاقتها مع الأخريات.
- مراعاة توفير الإمكانيات، والمكان المناسبة لتنفيذ البرنامج.

- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للتلميذات.

### الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية بالبرنامج المقترح لتعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث، وقسمت إلى (٨) وحدات بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً مع العلم أن الزمن المخصص لتدريس حصة التمرينات الإيقاعية بالمدرسة (٩٠ق).

### محتوى الوحدة التعليمية:

- أعمال إدارية (٥ق).
- تمرينات الإحماء (١٠ق) - تمرينات إعداد بدني خاص (١٠ق).
- الجزء الرئيسي (٦٠ق).
- الجزء الختامي (٥ق).

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المهارات وهذه القياسات تعتبر بمثابة القياسات القبليّة، وذلك في الفترة من ٢/١٩ إلى ٢٣/٢/٢٣م، كما يوضّحه جدول ( ٤ )

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
المهارات	درجة	٠.٦٥	٠.٣١٢	٠.٦٤	٠.٢٩٥	٠.١٤٤
	درجة	٠.٤٦	٠.١٣٢	٠.٤٤	٠.١٢٤	٠.٦٨١
	درجة	٠.٤٠	٠.١٢٨	٠.٤٢	٠.١٦٥	٠.٥٩٠
	درجة	٠.٢٥	٠.٠٦٩	٠.٢٤	٠.٠٦٥	٠.٦٥٠
التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل ككل	درجة	١.٧٦	٠.٦٤١	١.٧٤	٠.٦٤٩	٠.١٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٤ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين

التجريبية والضابطة في بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث.

#### تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على المجموعة التجريبية، والبرنامج المتبع باستخدام أسلوب الأوامر على المجموعة الضابطة، وذلك في الفترة من ٢/٢٦ إلى ٢٠/٤/٢٣م بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، وزمن الوحدة (٩٠ق) وعدد الوحدات (٨) وحدات للمجموعتين.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع الثامن والأخير من البرنامج التعليمي المقترح وذلك في الفترة من ٤/٣٠ إلى ٢٠٢٣/٥/٤م وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة معا وتم استخدام نفس القياسات التي استخدمت في القياسات القبلية ومراعاة نفس الظروف.

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت").

### عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
المهارات اليدوية	درجة	٠.٦٥	٠.٣١٢	٢.٤٨	١.٢٠٩	*٦.٣٨٩
	درجة	٠.٤٦	٠.١٣٢	٢.٣٢	١.٢٢٨	*٦.٥٦٤
	درجة	٠.٤٠	٠.١٢٨	٣.١٧	١.٣٦٢	*٨.٨٢٦
	درجة	٠.٢٥	٠.٠٦٩	٣.٠٦	١.٣٤٣	*٩.١٠٨
التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل ككل	درجة	١.٧٦	٠.٦٤١	١١.٠٣	٥.١٤٢	*٧.٧٩٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية المنفذة لأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ±	ع١ ±	س٢ ±	ع٢ ±	
المهارات	القبضات (المسكات)	٠.٦٤	٠.٢٩٥	١.٢٦	١.١٢٩	*٢.٣١٦
	الرمي والاستلام	٠.٤٤	٠.١٢٤	١.١١	٠.٩٨٣	*٢.٩٤٨
	الحركات الدائرية (الدورانات)	٠.٤٢	٠.١٦٥	١.٠٨	٠.٩٥٤	*٢.٩٠٦
	العناصر الشكلية (التناول)	٠.٢٤	٠.٠٦٥	٠.٩٠	١.٠٩٤	*٢.٦٢٥
التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل ككل		١.٧٤	٠.٦٤٩	٦.١٤	٤.١٦٠	*٤.٥٥٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة المنفذة لأسلوب الأوامر في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث

ن = ٢٠ = ن١ = ن٢

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ±	ع١ ±	س٢ ±	ع٢ ±	
المهارات	القبضات (المسكات)	٢.٤٨	١.٢٠٩	١.٢٦	١.١٢٩	*٤.٥٤٦
	الرمي والاستلام	٢.٣٢	١.٢٢٨	١.١١	٠.٩٨٣	*٤.٧٤٢
	الحركات الدائرية (الدورانات)	٣.١٧	١.٣٦٢	١.٠٨	٠.٩٥٤	*٧.٧٤٨
	العناصر الشكلية (التناول)	٣.٠٦	١.٣٤٣	٠.٩٠	١.٠٩٤	*٧.٦٨٧
التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل ككل		١١.٠٣	٥.١٤٢	٦.١٤	٤.١٦٠	*٤.٥٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥



يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية المنفذة لأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فى بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل (القبضات "المسكات" - الرمى والاستلام - الحركات الدائرة "الدورانات" - العناصر الشكلية "التناول") لصالح القياسات البعدية، وتعزو الباحثة هذا التطور فى مستوى تعلم التلميذات مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل إلى البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات الذى تم تنفيذه على المجموعة التجريبية الثانية حيث احتوى على تمرينات لمسك الحبل باليدين وييد واحدة وكذلك رمى طرفى الحبل والاستلام بنفس اليد أو باليدين معاً بالإضافة إلى حركات الدورانات العمودية والأفقية وكذلك العناصر الشكلية "التناول" وهى نوع من أنواع المجموعات الفنية لاستخدام أداة الحبل مرجحات ودوائر وأشكال ثمانية، مما ساعد على توفير موقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من التلميذات، كما أن هذا الأسلوب يهدف إلى جعل التلميذة تتعلم من خلال الاعتماد على نفسها وكذلك جهودها الذاتى، مما ساعد على تحسين ورفع مستوى الأداء لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من شيرين محمد عبد الحميد (٢٠٠٤م) (٨)، نشوى صلاح الدين محمد (٢٠٠٩م) (١٥)، سارة محمد مرسال (٢٠١٥م) (٦) حيث أشاروا إلى أهمية استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات قد ساهم ايجابيا فى تحسن مستوى أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من نتائج جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة المنفذة لأسلوب الأوامر في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل (القبضات "المسكات" - الرمي والاستلام - الحركات الدائرة "الدورانات" - العناصر الشكلية "التناول") لصالح القياسات البعديّة، وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح والنموذج) لها تأثير إيجابي علي أداء الجملة الحركية باستخدام الحبل في التمرينات الإيقاعية، وذلك يرجع إلى تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية، فمعرفة التلميذة لمضمون الأداء الخاص بالمهارات الحركية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات حيث أن البيئة الحركية دائماً ديناميكية وتساعد باستمرار علي أن تكون لدي التلميذة قدراً من المعرفة، وكذلك أهمية وجود المعلمة التي يعطي فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فعالية وكذلك قدرته على إصلاح الأخطاء والتي تعتبر معوقاً للأداء الصحيح، فهذا يتيح للتلميذة فرصة التعلم مما يؤثر تأثيراً إيجابياً في إجادة وكفاءة الأداء كما أن اكتساب المعارف النظرية تساهم في زيادة فاعلية التعلم وأن درجة أداء التلميذة للجملة الحركية تتوقف علي مقدرة المعلمة 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 وإعطاء المعلومات الصحيحة للمهارات يعمل على تعلمها بسهولة وسرعة.

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤م) (١٤)، إبراهيم محمود فهمي (٢٠٠٨م) (١)، ديفيد لامب David Lamp (٢٠١٣م) (١٩)، على أهمية وجود المعلم الذي يعطي فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فاعلية وكذلك قدرته على إصلاح الأخطاء وهذا يتيح للتلميذة فرصة التعلم مما يؤثر إيجابياً وأن كان ليس بالدرجة

المطلوبة في إجابة وكفاءة الأداء والذي ينعكس بدوره على شعور التلميذة بثقتها بنفسها وكذلك قدرتها على التحكم الذاتي في الظروف الداخلية والخارجية المحيطة بها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة سبب تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى أن التلميذة اعتمدت على إثارة اهتمامها وتشويقها وتحفزها على بذل أقصى جهد في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث دون إحساس بالملل، كما أن هذا الأسلوب يهدف إلى جعل التلميذة تتعلم من خلال الاعتماد على نفسها وكذلك جهودها الذاتي، من خلال اختيارها للمستوى الذي تبدأ به مما يوفر لها الوقت في التعلم، ويعتبر هذا الأسلوب إعداداً علمياً وعقلياً للتلميذة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سليلنج ومارى لوى **Schilling & Mary Louy** (٢٠٠٠م) (٢١)، نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤م) (١٤)، إبراهيم محمود فهمى (٢٠٠٨م) (١)، نشوى صلاح الدين محمد (٢٠٠٩م) (١٥)، علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠م) (١١)، سارة محمد مرسال (٢٠١٥م) (٦)، نعمة نادى زكى (٢٠٢٠م) (١٦) التي كانت من أهم نتائجها أن استخدام أكثر من أسلوب في التعلم يؤدي إلى نتائج جيدة في إكتساب وتحسين المهارات الحركية وتنمية الإنجاز وزيادة التحصيل المعرفي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لصالح المجموعة التجريبية ".

## الاستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة، واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

١- البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات أسهم بشكل إيجابى وفعال فى تحسين أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل للمجموعة التجريبية.

٢- أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات أظهر فروق فردية بين التلميذات وأتاح للمعلمة شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ ووفر من وقتها وجهدها وساعدها على تقييم مستوى أداء تلميذاتها بصورة أكثر موضوعية.

٣- للمجموعة الضابطة المنفذة للأسلوب التقليدى "الأوامر" كان له تأثيراً بسيطاً فى تحسين أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث.

٤- تفوقت المجموعة التجريبية المنفذة لأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على المجموعة الضابطة المنفذة للأسلوب التقليدى "الأوامر" فى تحسين أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل قيد البحث.

### ثانياً: التوصيات:

١- أهمية استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات عند تدريس مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام الحبل لما أثبتته من نتائج لها تأثير إيجابى مرتفع فى تحسين تلك المهارات قيد البحث.

٢- أهمية تجريب استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فى أجزاء أخرى من الدرس للوقوف على مدى مناسبته كأسلوب تعليمى فى إنجاز عملية التعلم فى هذه الأجزاء.

٣- تصميم برامج تعليمية باستخدام التطبيق الذاتى متعدد المستويات لتشمل جميع أجزاء التمرينات الإيقاعية سواء كانت حرة أو باستخدام الأدوات.

٥- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس الأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات الإيقاعية بصفة خاصة.

### المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

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- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٧): المناهج وتكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.

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

٤- 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.

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

٦- 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.

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

٨- 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.

٩- عبد السلام مصطفى (٢٠١٠): أساسيات التدريس والتطوير المهنى للمعلم، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

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

١١- 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.

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

١٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): التقويم والقياس فى التربية البدنية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤- 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.

١٥- نشوى صلاح الدين محمد (٢٠٠٩): تأثير برنامج تعليمى باستخدام الأسلوب المتباين فى مستوى أداء الجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٦- نعمه نادي زكي (٢٠٢٠): فاعلية أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.

١٧- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٧): طرق التدريس فى التربية الرياضية، "التدريس للتعليم والتعلم"، الجزء الثانى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

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

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 19- **David Lamp, (2013):** Physiology of Exercise responses and adaptation 2<sup>nd</sup> Macmillan publishing company New York, London.
- 20- **Joyce, M., Harrison (2006):** Instructional strategies for secondary school Physical Education, 4ed, Braun Benchmark.
- 21- **Schilling, & Mary, L., (2000):** The effect of three styles of teaching on the university student's sports performance, <http://cricir.sys.Edu.Pluels>.