

## تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الباليه

أ.م.د. / سيدة عبدالرحيم صديق عبدالرحيم\*

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد القرن الحالي طفرة هائلة في مختلف العلوم الإنسانية وتتبعكس أثارها على التقدم الذي يشهده عصرنا الحالي في مختلف جوانب الحياة . وتعتبر أساليب التدريس أحد جوانب هذه العلوم التي تشهد آثار هذه الطفرات وذلك من خلال استخدام أساليب تعليم حديثة بهدف إتقان المهارات المتعلمة وتطويرها بما ينعكس على تطوير هذه الأنشطة وذلك لمواكبة الإيقاع السريع لعصرنا الحالي ، وبالرغم من التقدم الكبير في طرق وأساليب التدريس ، وتعدد وتنوع هذه الأساليب إلا إنه من الملاحظ استمرار واعتماد المعلمات على الأسلوب التقليدي ، فالمعلمة هو حجر الزاوية في العملية التعليمية لذلك يجب أن تدرك حقيقة أن طرق التدريس يمكن أن تتطور وتتكيف لتناسب مع أى موقف تعليمي .

ولما كان المتعلم يتأثر إلى حد كبير بأسلوب التعليم التي يتبعه المعلم ، فإن التعليم الذي يقوم على أساس من التجريب والتطبيق ينتقل أثره أسهل وأسرع من التعلم الأصم الذي يلحق فيه المتعلم مجموعات مستقلة من المعرفة لا يعرف فوائد تعلمها ، كما أن ليس هناك ما يلزم المعلم باتباع أسلوب معين لأن استخدام الأسلوب ونجاحه يتوقف على عوامل متعددة منها الموضوع ، المادة المراد تعلمها ، إمكانات الفرد المتعلم . لذلك ينصح المعلم بوجود اختيار العديد من الأساليب ليجتاز منها ما يناسب الفرد الذي يرمى إليه ، فأسلوب التعليم هو الوسيلة التي تتبع في تعليم مادة ما أو مجموعة من المواد فهي إذن وسيلة لتحقيق التعلم في مقرر من مقررات الدراسة ، وهكذا يمكن أن يتحقق الواحد بأكثر من طريقة ( ٣ : ٢ ) .

فأسلوب التعليم هو الوسيلة التي تتبع في تعليم مادة ومن الأساليب الحديثة التي يمكن الإعتماد عليها في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية هو الأسلوب المتباين ، حيث يعتبر هذا الأسلوب واحدا من صور تكنولوجيا التعلم الحديث كما يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلا وظيفيا من خلال برنامج تعليمي مقترح ليحقق أهداف محدد فيعتمد على التنوع حيث يسمح لكل متعلم أن يسير في برنامج تعليمي وفقا لخصائصه وقدراته المميزة وأن يكون نشيطا وإيجابيا كما أنه يواجه الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تعليم المهارات الرياضية المختلفة وهذا يعنى أن إعتماد المعلم على أسلوب واحد في التعلم ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر والنوع ومن هنا فلا بد على المعلم أن يستخدم العديد من الأساليب للتعلم منها (الاكتشاف ، توجيه الأقران

\*مدرس مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة-جامعة حلوان

، متعدد المستويات ) من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين ( ١ : ٥٣ ) ( ٧ : ٤ ) .

ويعرف أشرف عبد القادر ، محمد محمود (٢٠٠٢م) الأسلوب المتباين بأنه هو ذلك الأسلوب الذى يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق الفردية بين المتعلمين داخل الفصل الواحد ، الأمر الذى يعنى أن إعتقاد المعلم على طريقة ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم الجميع بنفس القدر والنوع ومن هنا فان المعلم مطالب بان يستخدم العديد من الطرق والأساليب من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من المتعلمين ( ٣ : ٤ ) .

حيث يذكر مروان عبدالحميد ، محمد جاسم (٢٠٠١م) أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم فى جميع جوانب التنمية وأصبحت الحاجة ماسة لتحديد أسلوب شامل لتوضيح الفروق الفردية بين المتعلمين تنظر من خلالها إلى الشخصية على أنها كل متكامل فلا ننظر إلى الجوانب المعرفية والنفس حركية والجوانب الانفعالية كل على حده ، حيث أنه لا معنى أن نعترف بالفروق الفردية المتميزة بين المتعلمين من ناحية ومن ناحية أخرى نتوقع منهم أن يتعلموا بنفس استراتيجيات التعليم والتعلم ( ١١ : ١٩٥ ) .

الباليه هو احد الفنون التى تعبر عن مشاعر و رغبات و تطلعات الإنسان منذ أقدم العصور وهذا الفن كغيره من الفنون مر بمراحل عديدة أضيفت عليه خصائص و سمات متباينة. ويعد الإنسان هو الأداة الرئيسية الخالقة للحركة و التى تعتبر عماد هذا الفن و الوسيلة الناقلة والمعبرة عن عالم الإنسان ، وقد استطاع الإنسان بإدراكه لإمكانات جسمه الحركية أن يطور أشكال هذه الحركة، وأن يكسبها دلالات متنوعة، ثم كانت الدراسة العلمية لإمكانات الجسم البشري وسيلة لضبط هذه الأشكال من الحركة، وعاملاً مساعداً علي اكتشاف المزيد منها. ففي الباليه الكلاسيكي يظهر الالتزام بالقواعد والأسس المدرسية مثل: الأوضاع الخمسة للقدمين، والأوضاع الأربعة الأساسية للأذرع. ونجد أن المهارات في الباليه الكلاسيكي متنوعة ومتعددة ، ويهدف التدريب على مهارات الباليه إلى الوصول لمستوى أداء فنى ومهارى عال ، إذ يعتبر الباليه أساساً لجميع المهارات الخاصة بالتعبير الحركى وكذا العديد من الأنشطة الرياضية الأخرى كالتمرينات الفنية والجمباز الايقاعى ، ونجد أن الوثب من المهارات الأساسية المكونة للجمل الحركية فى الباليه ويختلف عنه فى الأنشطة الرياضية الأخرى ، حيث تتطلب طبيعته قدراً كافياً من الدقة والتحكم فى أجزاء الجسم أثناء الأداء ، وكذا فى تحديد مناطق القوة والضعف فى كل جزء من

أجزاء المهارة، ومن هذه الوثبات على سبيل المثال (Sissone ، Changement de pieds ، Petit Echappe ، P. Glissade ، Simple) (١٦ : ١٩) (٢١) (٢٢)

وترى الباحثة ان المهارات فى الباليه هى ضرورة حتمية يجب أن تجيدها الطالبة إجابة تامة إذ عن طريقها يمكن تحقق الجانب الفنى على أكمل وجه وذلك للوصول إلى الهدف النهائى وهو إتقان تعلم المهارات ، مما يتطلب استخدام أسلوب تعليم يتناسب مع هذه المهارات ، ونظرا لمميزات الأسلوب المتباين الذى يتسم بمراعاة الفروق الفردية ، وتساعد المتعلمين على التفكير المنطقى المنظم ، وتجعل المتعلمة تنشط وتكتشف وتحصل وتمارس المهارات ، كما يعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات ، وذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ، وأيضا يجعل المتعلمة تتعلم من خلال إعتماها على نفسها ويجعل المعلمة مطوره وباحثه ، وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل ، كما تفيد فى تصحيح الأخطاء ، كما يراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة المتعلمين ، ويساعدهن على التعاون بين المتعلمين.

وقد لاحظت الباحثة من خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية عدم تناول الأسلوب المتباين فى مجال الباليه ، والمرحلة السنية (قيد البحث) ، لما يلاقيه الأسلوب المتباين من أهمية ومميزات ، وتطوير هذه اللعبة ويسير جنباً الى جنب مع المجال لحركى فى هذا النشاط والتي قد يساعد على التعرف على المستوى المهارى للطالبة ، وبالتالي نتعرف على أوجه القصور والعمل على علاجها ، ونتعرف على أوجه القوة والعمل على تنميتها ، حتى تسير العملية التعليمية سيرها الطبيعى وتحقق أهدافها بشكل مطمئن ، كما يعتبر تعلم المهارات بمثابة العمود الفقرى للعبة الباليه فهى جوهر الأداء لهذا النشاط وهى التى تتيح للاعب فى حالة الهجوم والدفاع فرصة إحراز النقاط والفوز بالمباراة ، وبالرغم من أن المهارات فى الباليه تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير فى تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظرا لانها تتطلب ممارستها امتلاك الطالبة لقدرة عالية من التركيز وكذلك قدرة مهارية وبدنية وخطوية ونفسية لتتناسب طبيعة هذه اللعبة ، حيث يعتبر إتقان مهارات ( الوثب مع تبديل الرجلين Changement de pieds ، وثبة Sissone Simple ، وثبة P. Glissade ، وثبة Petit Echappe ) ضمن مقرر الباليه للفرقة الاولى ، ومن خلال متابعة الباحثة لتعليم الطالبات فى الباليه فقد لاحظت أن هناك ضعفا واضحا فى المستوى المهارى فى الباليه ، وقد يرجع إلى عدم مناسبة طريقة التعليم المستخدمة مع متطلبات هذه المرحلة السنية حيث تقوم المعلمة بعرض المهارة عن طريق الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى أمام الطالبات ثم تقوم الطالبات بأداء هذه المهارة

وتكرارها مع المعلمة مما يستغرق وقت طويل لتعليم المهارة وكذلك لإصلاح الأخطاء فى الأداء ، كما قد يرجع إلى عدم تناول الأسلوب المتباين بالبحث والدراسة فى مجال الباليه ، لذا رات الباحثة اجراء هذا البحث كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير الأسلوب المتباين فى تعلم بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لدى الطالبات فى الباليه .

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:

١- التعرف على تأثير الأسلوب المتباين فى تعلم بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لدى الطالبات فى الباليه .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) للمجموعة التجريبية فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) للمجموعة الضابطة فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسين البعديين فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لصالح المجموعة التجريبية .

#### المصطلحات الواردة فى البحث :

### الأسلوب المتباين :

"هو الأسلوب الذى يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق الفردية بين المتعلمين داخل المجموعة الواحدة الأمر الذى يعنى أن اعتماد المعلم على طريقة ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم الجميع بنفس القدر والنوع ، من هنا فان المعلم مطالب بان يستخدم العديد من الطرق والأساليب من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين ، بمعنى أن هناك مجموعة من الأساليب التعليمية من بين ( عشرة أساليب ) يستخدمها المعلم بصورة متوازية فى تعليم وتعلم النشاطات الرياضية المختلفة " ( ١ : ٥٢ ) .

مستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه ( اجرائى ) :

" هو أداء الوثبات فى الباليه بدقة وانسيابية مع مراعاة النقاط الفنية للوثبة والاقتصاد فى الجهد وإنجاز أعلى النتائج "

### الدراسات السابقة :

١- قامت وفاء محمد رضا أحمد : (٢٠٠٥م) (١٨) بدراسة عنوانها فاعلية إستخدام بعض أساليب التعليم على مستوى الأداء المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية بهدف التعرف على تأثير بعض أساليب التعليم (الأقران- المنافسات- العرض والشرح) على مستوى الأداء المهارى التمير من أعلى للأمام . الإرسال من أسفل مواجه) والمعرفى فى الكرة الطائرة ، المنهج التجريبي ، بلغ عدد العينة (٦٠ تلميذ ) تم توزيعهم على ثلاث مجموعات بمعدل (٢٠) تلميذه لكل مجموعة ، من أهم النتائج يؤثر استخدام الأساليب الثلاثة (الأقران . المنافسات . العرض والشرح) تأثيرا إيجابيا على التعلم المهارى ، كما حقق أسلوب (توجيه الأقران) فاعلية أكبر فى تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ، وكذلك التحصيل المعرفى ، وحقق أسلوب المنافسات فاعلية فى تعلم مهارة الإرسال من أسفل مواجه فقط بالمقارنة بباقي الأساليب بينما حقق أسلوب (العرض والشرح) .

٢- قام نبيل خطاب (٢٠٠٤م) (١٥) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفى والإنجاز الرقمى فى مسابقة قذف القرص " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين ، والأسلوب التقليدى على التحصيل المعرفى والإنجاز الرقمى فى مسابقة قذف القرص كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (٤٦) طالبا ، (٢٣) طالب للمجموعة التجريبية ( الأسلوب المتباين ) ، ( ٢٣ ) طالب للمجموعة الضابطة ( الأسلوب التقليدى ) من طلاب الفرقة الثانية بفصول كلية التربية الرياضية بدمياط - جامعة

- المنصورة ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى والإنجاز الرقمى فى مسابقة قذف القرص .
- ٣- قام أشرف محمد عبد القادر (٢٠٠٣م) (٤) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمى على بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية " ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى واشتملت عينة الدراسة على (٢٢) تلميذاً ، وأشارت أهم النتائج ان البرنامج التعليمى له تأثير إيجابى على بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة وهى الإرسال المقطوع الأمامى والخلفى ، الإرسال المستقيم الأمامى والخلفى ، الضربة المستقيمة الأمامى والخلفى ، دفع الكرة الأمامى والخلفى ، قطع الكرة الأمامى والخلفى ، الضرب الساحق الأمامى والخلفى ، صد الكرة الخلفى .
- ٤- قام ناصر عبد الشافى عبد الرازق (٢٠٠٢م) (١٤) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب مهارية للمبتدئين تنس الطاولة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى واشتملت عينة الدراسة على (٣٢) لاعبا ، وأشارت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير بعض الجوانب المعرفية .
- ٥- قاما أشرف عبد القادر ، محمد محمود (٢٠٠٢م) (٣) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف على البطن وعلى الناحية المعرفية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية بالسادات ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبى واشتملت عينة الدراسة على (٣٢) طالب ، (١٦) طالب للمجموعة التجريبية ( الأسلوب المتباين ) ، (١٦) طالب للمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدى ) ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية ( المتباينة ) فى التحصيل المعرفى وتعلم سباحة الزحف على البطن على المجموعة الضابطة (التقليدى ) .
- ٦- قام هيثم عبد المجيد محمد (٢٠٠١م) (١٧) بدراسة عنوانها " برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التدريس المتباين وأثره على مستوى أداء بعض مهارات سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا " ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التدريس المتباين وأثره على مستوى أداء بعض مهارات الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، اتبع الباحث المنهج التجريبى على عينة قوامها (٦٠) طالبا من كلية التربية الرياضية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التدريس

المتباين كان له تأثيرا إيجابيا على تحسن أداء المستوى المهارى للمهارات الأساسية المختارة بسلاح الشيش.

٧- قاما محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحليم (٢٠٠٠م) (٨) بدراسة موضوعها " تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا اتبع الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبا قسمت إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية . وكانت الأدوات ( الاختبارات المهارية - استبيان وجدانى-اختبار التحصيل المعرفى) ، وأشارت النتائج إلى أن أسلوب التدريس المتباين ساهم بطريقة إيجابية فى تعلم المهارات قيد البحث ومستوى التحصيل المعرفى وساعد على تحقيق الجانب الوجدانى

٨- قاما بها " سلنج ، مارى لو Schilling & Mary Lou (٢٠٠٠م) (٢٠) وموضوعها : تأثير ثلاثة من أساليب التدريس على الأداء لطالبات الجامعات " استهدف البحث : التعرف على تأثير كل من أسلوب التوجيه بالأقران - أسلوب المتعدد المستويات - الأسلوب المتبادل على مهارة التصويب الكرابجى فى كرة اليد ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، قد بلغ حجم العينة ( ١٢٠ ) طالبة من الجامعة ، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية اختبروا بالطريقة العشوائية ، وأشارت النتائج إلى تحسن الأداء المهارى فى كل من المجموعات باستخدام أساليب التعليم الحديثة إلا ان الأسلوب المتعدد المستويات كان أفضل الأساليب يليه توجيه الأقران ثم الأسلوب المتبادل .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع إجراء القياسات ( القبلى- البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) بعد كل شهر من تطبيق البرنامج لمناسبه لطبيعة البحث .

**العينة :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٣٠) طالبة ، ، كما تم اختيار عدد (١٠) طالبات عشوائيا من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين الاختبارات قيد البحث وقد تم توصيف عينة البحث على النحو الموضح بالجدول رقم (١) .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموعة	عينة استطلاعية	عينة اساسية	العينة
٤٠	١٠	٣٠	طالبات الفرقة الاولى

التجانس

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء لتجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول . الوزن . السن . الذكاء - بدنى - مهاري ) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في هذه المتغيرات وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول ( ٢ )

التجانس في متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ،

ن = ٣٠

الذكاء - بدنى - مهاري )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٨.٤٥	١٠.٤٥	١٨	٠.٦٢
الطول	سم	١٦١.١٥	٥.٨١	١٦٥	١.٣٥-
الوزن	كجم	٦٢.٢٣	٤.٩٠	٦٦	١.٥٤
الذكاء	درجة	١١٣.٢٥	٤.٢٧	١١٠	١.٥٢
الاختبارات البدنية	الوثب العمودي	١٨.٥٢	٢.٤٢	١٩.٠٠	٠.٦٠-
	الوثب العريض من الثبات	١.٥٠	٠.٥٧	١.٦٠	٠.٥٣-
	ثني الجزع من الوقوف	٢٠.٩١	٢.٧٨	٢٠.٠٠	٠.٩٨
	الجرى المكوكي ٥ × ٥ م	١٥.١٥	٢.٢٣	١٥.٠٠	٠.٢٠
	الدوائر الرقمية	٤.٣٤	١.٥١	٤.٠٠	٠.٦٨
	الوقوف على قدم واحدة	١.٨٥	٠.٧٨	٢.٠٠	٠.٥٨-
	الوثبات	الوثب مع تبديل الرجلين	٣.٨٠	٠.٧٨	٣.٥٠
وثبة Sissone Simple		٣.٩٥	٠.٩٠	٤.٠٠	٠.١٧-
وثبة P. Glissade		٣.٩٠	٠.٩٣	٤.٠٠	٠.٣٢-
وثبة Petit Echappe		٣.٧٠	٠.٩٠	٣.٥٠	٠.٦٨

يوضح جدول (٢) ان معامل الالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء - بدنى - مهاري) قد تراوح ما بين ( -١.٣٥ : ١.٥٤ ) وهذه القيم تتحصر بين  $\pm ٣$  وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .



التكافؤ بين مجموعتي البحث :

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين ( الضابطة ، التجريبية ) في المتغيرات

البدنية ، مستوى الأداء المهارى للوثبات فى الباليه قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	
		ع+	/س	ع+	/س		
٠.٠٢	٠.٠٢	٢.٦٠	١٨.٩٠	٢.٥٤	١٨.٩٢	الوثب العمودى	عناصر اللياقة البدنية
٠.٢١	٠.٠٣	٠.٤٠	١.٥٣	٠.٣٥	١.٥٥	الوثب العريض من الثبات	
٠.٠٥	٠.٠٥	٢.٤٧	٢٠.٢٠	٢.٥٥	٢٠.١٥	ثنى الجزع من الوقوف	
٠.٠٩	٠.٠٧	٢.٢٠	١٥.٢٠	٢.١٢	١٥.١٧	الجرى المكوكى ٥ × ٥ م	
٠.٠٩	٠.٠٣	٠.٨٧	٤.٤٣	٠.٨٠	٤.٤٠	الدوائر الرقمية	
٠.١٩	٠.٠٢	٠.٤٥	١.٨٥	٠.٥٥	١.٨٧	الوقوف على قدم واحدة	
٠.١٤	٠.٠٣	٠.٥٣	٣.٧٣	٠.٥٦	٣.٧٠	الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b>	مستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه
٠.١٠	٠.٠٢	٠.٥٤	٣.٨٠	٠.٥٨	٣.٨٢	وثبة <b>Sissone Simple</b>	
٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٦٥	٣.٧٥	٠.٦١	٣.٧٣	وثبة <b>P. Glissade</b>	
٠.٠٤	٠.٠١	٠.٦٣	٣.٩٢	٠.٦٥	٣.٩١	وثبة <b>Petit Echappe</b>	

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية ، مستوى الأداء المهارى للوثبات فى الباليه قيد البحث ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث .

أدوات جمع البيانات

١-الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو :

- السن : تم الرجوع إلى تاريخ شهادة الميلاد .
- الطول : تم استخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سنتيمتر .
- الوزن : تم استخدام الميزان الطبى لأقرب كيلوجرام .
- اختبار الذكاء المصور ، احمد ذكى صالح (٢) ملحق (٤)

٢ اختبارات المتغيرات البدنية (٩)(١٠) مرفق (١) :

- اختبارات القدرة : الوثب العمودي ، الوثب العريض من الثبات
- اختبار المرونة : ثنى الجزع من الوقوف لقياس مرونة الجزع والخذ وتقاس بالسهم .
- اختبار الرشاقة : الجرى المكوكى ٥ × ٥ م لقياس مقدرة الفرد على التحكم فى تغيير اتجاهه وتقاس بالزمن لأقرب ثانية .
- اختبار التوافق : الدوائر الرقمية
- اختبار التوازن الثابت : الوقوف على قدم واحدة .

### ٣- تقييم مستوى أداء بعض الوثبات ( قيد البحث ) في الباليه:

تم تقييم مستوى أداء بعض الوثبات ( قيد البحث ) في البداية بواسطة لجنة مكونة من (٣) أعضاء من هيئة التدريس بشعبة التمرينات والجمباز والتعبير الحركي حيث تحسب الدرجة من (١٠) درجات لكل مهارة من المهارات علي أن يتم جمع الدرجات الثلاثة وقسمة الناتج على (٣) لحساب درجة الطالبة لكل مهارة من المهارات قيد البحث .  
والوثبات قيد البحث هي :

- الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds*
- وثبة *Sissone Simple*
- وثبة *P. Glissade*
- وثبة *Petit Echappe* ملحق (٢)

الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية (الربيعين الأدنى والأعلى) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث وإيجاد الفروق بين الربيعين

### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين الربيعين الأدنى والأعلى فى المتغيرات البدنية  
ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الاختبارات	
		ع+	/س	ع+	/س		
*١١.١٥	٧.٥٨	١.٥٢	٢٣.٥٨	١.٣٦	١٦.٠٠	الوثب العمودي	عناصر اللياقة البدنية
*٢.٤٥	٠.٥٤	٠.٤٢	١.٨٩	٠.٥١	١.٣٥	الوثب العريض من الثبات	
*٦.٥٩	٦.٦٦	٢.١٨	٢٣.٢٤	٢.١٠	١٦.٥٨	ثنى الجزع من الوقوف	
*٥.٠٦	٥.٢١	٢.٢٤	١٣.٤٨	٢.١٣	١٨.٦٩	الجرى المكوكى ٥ × ٥ م	
*٥.٤٢	١.٧٩	٠.٦٤	٦.٢٥	٠.٧٥	٤.٤٦	الدوائر الرقمية	
*٤.٢٩	٠.٩٠	٠.٤٥	٢.١٠	٠.٤٣	١.٢٠	الوقوف على قدم واحدة	
*٦.٥٧	١.٥١	٠.٥٥	٤.١١	٠.٤٣	٢.٦٠	الوثب مع تبديل الرجلين Changement de pieds	مستوى الأداء
*١٠.٦٧	١.٦٠	٠.٣٦	٤.١٠	٠.٢٩	٢.٥٠	وثبة Sissone Simple	المهارى
*٦.٣٧	١.٧٢	٠.٦٤	٤.١٣	٠.٥١	٢.٤١	وثبة P. Glissade	لوثبات
*٨.١٤	١.٧٩	٠.٣٩	٤.٢٧	٠.٥٣	٢.٤٨	وثبة Petit Echappe	الباليه

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعين الأدنى والأعلى فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، مما يشير صدق الاختبارات قيد البحث .

#### النتائج :

استخدمت الباحثة بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test-re-Test على عينة بلغ قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث ، تم التطبيق الأول في ٢٠١٢/٢/١٩ م ، وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط في ٢٠١٢/٢/٢١ بفارق (٣)

أيام من التطبيق الأول ، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارات والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول ( ٥ )

دلالة الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بيان الثبات فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبارات	
	ع+	/س	ع+	/س		
٠.٨٦	٢.٣١	١٨.٥٩	٢.١٥	١٨.٥٢	الوثب العمودى	عناصر اللياقة البدنية
٠.٨٧	٠.٦٤	١.٦٤	٠.٥١	١.٦١	الوثب العريض من الثبات	
٠.٨٨	٢.٢٢	٢٠.٢٥	٢.١٨	٢٠.٢٠	ثنى الجزع من الوقوف	
٠.٨٩	١.٦٢	١٥.٠٠	١.٩٥	١٥.١٠	الجرى المكوكى ٥ × ٥ م	
٠.٨٨	٠.٦٨	٤.٤٩	٠.٧٥	٤.٤٥	الدوائر الرقمية	
٠.٨٩	٠.٤٠	١.٩٤	٠.٣٩	١.٩٠	الوقوف على قدم واحدة	
٠.٨٦	٠.٧٢	٣.٨٠	٠.٦٤	٣.٧٨	<b>Changement de pieds</b> الوثب مع تبديل الرجلين	مستوى الأداء
٠.٩٠	٠.٤٣	٣.٨٤	٠.٢٨	٣.٨١	<b>Sissone Simple</b> وثبة	المهارى
٠.٩١	٠.٥٦	٣.٧٥	٠.٣٨	٣.٧٣	<b>P. Glissade</b> وثبة	لوثبات
٠.٨٧	٠.٤٧	٣.٩٢	٠.٤٢	٣.٩٥	<b>Petit Echappe</b> وثبة	الباليه

قيمة معامل الارتباط عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين ( الأول والثانى ) فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث وقد تراوح ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩١) مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث .

البرنامج التعليمى المقترح

١- هدف تعليم مهارات الباليه :

يهدف البرنامج المقترح الى تعليم مهارات ( الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe** ) لطالبات الفرقة الاولى مقرر الباليه من خلال أسلوب التعليم المتباين ، مع التعرف على تأثيره فى

عملية التعليم والوصول بالطالبات عينة البحث إلى مرحلة التوافق الجيد لأداء هذه المهارات المختارة .

### أسس وضع البرنامج

- تحديد الهدف العام من البرنامج .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث .
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .
- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل طبقاً للموقف التعليمي .
- سهولة توفير الأدوات والإمكانات المادية والبشرية .
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

### محتوى البرنامج

إشتمل البرنامج على جزأين رئيسيين هما :

١- تعليم مهارات الباليه ويشمل :

- الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds*
- وثبة *Sissone Simple*
- وثبة *P. Glissade*
- وثبة *Petit Echappe*

٢- تدريبات تطبيقية للمهارات للوصول إلى مرحلة إكتساب التوافق الجيد وتشمل :

- تدريبات فردية لطالبة واحدة .
- تدريبات زوجية للطالبات .
- تدريبات ثلاثية بثلاثة طالبات .
- تدريبات جماعية بمجموعة من الطالبات .

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية :

جدول ( ٦ )

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية

الأسبوع	الوحدة التعليمية	محتوى الوحدات التعليمية
الأسبوع	الوحدة التعليمية	تعليم مهارة الوثب مع تبديل الرجلين <i>Changement de pieds</i>

	(٢-١)	الأول
<b>Sissone Simple</b> تعليم مهارة وثبة	الوحدة التعليمية (٤-٣)	الأسبوع الثاني
<b>P. Glissade</b> تعليم مهارة وثبة	الوحدة التعليمية (٦-٤)	الأسبوع الثالث
<b>.Petit Echappe</b> تعليم مهارة وثبة	الوحدة التعليمية (٨-٧)	الأسبوع الرابع
<b>Changement de pieds</b> إتقان وتثبيت مهارة الوثب مع تبديل الرجلين بالتوافق الجيد لها.	الوحدة التعليمية (١٠-٩)	الأسبوع الخامس
<b>Sissone Simple</b> إتقان وتثبيت مهارة وثبة بالتوافق الجيد لها.	الوحدة التعليمية (١٢-١١)	الأسبوع السادس
<b>P. Glissade</b> إتقان وتثبيت مهارة وثبة بالتوافق الجيد لها.	الوحدة التعليمية (١٤-١٣)	الأسبوع السابع
<b>Petit Echappe</b> إتقان وتثبيت مهارة وثبة بالتوافق الجيد لها.	الوحدة التعليمية (١٦-١٥)	الأسبوع الثامن
ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>.Echappe</b>	الوحدة التعليمية (١٨-١٧)	الأسبوع التاسع
ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>.Echappe</b>	الوحدة التعليمية (٢٠-١٩)	الأسبوع العاشر
ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>.Echappe</b>	الوحدة التعليمية (٢٢-٢١)	الأسبوع الحادي عشر
ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>.Echappe</b>	الوحدة التعليمية (٢٤-٢٣)	الأسبوع الثاني عشر

#### زمن البرنامج :

تم تطبيق الأسلوب المتباين لمدة ( ثلاثة أشهر ) ( ١٢ ) أسبوع بواقع ( ٢ ) وحدة تعليمية في كل أسبوع ( الأحد ، الثلاثاء ) بإجمالي ( ٢٤ ) وحدة تعليمية ، زمن الوحدة ( ٩٠ ) دقيقة ، أى من ٢٠١٢/٣/١م إلى ٢٠١٢/٥/٢٢م.

#### التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

تم توزيع زمن كل وحدة (٩٠) دقيقة على أجزاءه ( ١٠ اق الإحماء ، ١٥ اق لياقة بدنية ، ٦٠ اق الجزء الأساسي (التعليمي والتطبيقي) ، ٥ ق ختام ) ، والجدول التالي يوضح نموذج لوحدة تعليمية .

### جدول ( ٧ )

#### التوزيع الزمني لوحدة تدريبية

م	الوحدة	الزمن	ملاحظات
	الإحماء	١٠	ويشتمل على تدريبات لتهيئة جميع أجزاء الجسم
	لياقة بدنية	١٥	ويشتمل على تمرينات بدنية
	الجزء الاساسي (التعليمي والتطبيقي)	٦٠	تعليم وتطبيق وثبات مهارات الباليه قيد البحث
	الختام	٥	ويشتمل على تمرينات تهدئه واسترخاء

ويتم ذلك علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) بنفس الترتيب ونفس التوقيت والمحتوي في كل أجزاء الوحدة لكل من المجموعتين ماعدا النشاط التعليمي والتطبيقي ، يتم باستخدام الاسلوب المتباين للمجموعة التجريبية وبدونه للمجموعة الضابطة

#### الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية يومي ٢٦،٢٥/٢/٢٠١٢ م علي (١٠) من نفس مجتمع البحث وغير أفراد عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التحقق من:

- مناسبة الأدوات المستخدمة في تنفيذ وحدات البرنامج.
  - تفهم المساعدات للأعداد وطرق القياس.
  - مناسبة التدريبات المقترحة لطبيعة الطالبات .
  - دقة إجراءات تنفيذ الإختبارات.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :
- توافر الأدوات المساعدة وملائمتها للإستخدام.
  - تفهم المساعدات لطرق ووسائل القياس.
  - مناسبة الأدوات وأجهزة القياس وطرق التسجيل.
  - مناسبة التدريبات المقترحة
  - إقبال وإهتمام الطالبات علي التدريبات بجدية مما يساعد على تحقيق الهدف من البرنامج.

## الدراسة الأساسية :

### ١- المجموعة التجريبية :

تم تطبيق للبرنامج التعليمي استخدام الأسلوب المتباين ملحق (٣) على المجموعة التجريبية بواقع مرتين أسبوعيا لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ١ / ٣ / ٢٠١٢م إلى ٢٢ / ٥ / ٢٠١٢م وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة . على النحو التالي :

في بداية تعلم أى مهارة يتم استخدام الاسلوب المتباين طبقا لمفرداتة ( اساليب التعلم التي يتضمنها ) وهى ( أسلوب الأمر ، الممارسة ، توجيه الأقران ، المراجعة الذاتية ، التطبيق الذاتى ، الاكتشاف الموجه ، المتنوع ، الفردى ، تلقين المتعلمة ، التعليم الذاتى ) واعتبار كل اسلوب من هذه الأساليب خطوة من خطوات تعلم المهارة وذلك طبقا لما يلي .

١- أسلوب الأمر وفيه تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم ودور المتعلمة هو أن يؤدي وأن يتابع وأن يطيع .

٢- الممارسة وهو ان تقوم المتعلمة بتكرار اداء المهارة التي قامت المعلمة بتعليمها .

٣- توجيه الأقران وتقسيم المجموعة الى ازواج أو الى ثلاثيات ويكلف أحدهم باداء المهارة المطلوب تعلمها والاخرى يقوم بدور المعلمة والملاحظ ولمتابعة ثم يتم التبادل بين المتعلمين .

٤- المراجعة الذاتية وهو ان تقوم المتعلمة بالاعتماد على التغذية الراجعة لتعليم نفسها ذاتيا ومراجعة المعلومات التي تلقاها من المعلمة فى تعلم المهارة .

٥- التطبيق الذاتى وهو تعليم المتعلمة كيف تتعلم حيث تعتمد على نفسها فى التعلم وفى غياب المعلمة .

٦- الاكتشاف الموجه وفيه تؤدي تعاقب الاسئلة على المعلمة الى قيام المتعلمة باكتشاف مجموعة من الاستجابات لهذه الاسئلة فكل سؤال من المعلمة يحدث استجابة واحدة صحيحة تكتشفها المتعلمة والتأثير التراكمى لها التعاقب هو عملية تقريب تؤدي بالمتعلمة الى اكتشاف المفهوم أو الفكرة المطلوبة .

٧- المتنوع وهو أن تتبع المتعلمة الاسلوب التعليمى الذى يناسبها أو الانتقال من اسلوب الى اخر بما يحقق لها سرعة التعلم .

٨- الفردى وهو اعطاء المتعلمة فرصة لتنمية برنامج لنفسها مبنياً على قدراتها الفكرية والبدنية فى الموضوع الخاص والمعلومات والمهارات البدنية المطلوبة لهذا الاسلوب هى محصلة الخبرات المتراكمة .



٩- **تلقين المتعلمة** وتقوم فيه المعلمة بتوضيح المراحل الفنية للمهارة سواء بطريقة الشرح أو بطريقة عرض المهارة على جهاز الفيديو أو الكمبيوتر .

١٠- **التعليم الذاتي** وتتخذ فيه المتعلمة جميع قراراته بنفسها وتستخدم فيه المتعلمة التقنيات التكنولوجية .

والخلاصة هي أن الاسلوب المتباين هو سلسلة من أساليب التعليم وهي ( أسلوب الأمر ، الممارسة ، توجيه الأقران ، المراجعة الذاتية ، التطبيق الذاتي ، الاكتشاف الموجه ، المتنوع ، الفردي ، تلقين المتعلمة ، التعليم الذاتي ) تتم هذه الأساليب على الدرجة التي ينفذ منها المعلمة أو المتعلمة مسئولياتها فيما يحدث في الدرس ، وتكون هذه السلسلة متصلة حدها الأول إتجاه قيادة المعلمة (أسلوب الأمر) وفي الحد الآخر أسلوب له نهاية مفتوحة مركز على المتعلمة (التعليم الذاتي) والذي تقوم فيه المعلمة بدور المسهل ( الميسر ) وما بين هذان الحدان ينم التنقل من أسلوب إلى آخر طبقا لسلسلة الأساليب المختارة .

#### ٢- **المجموعة الضابطة :**

تم تطبيق الطريقة التقليدية على المجموعة الضابطة بواقع مرتين أسبوعيا لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٠١٢/ ٣/٢ إلى ٢٢٣ / ٥/٢٠١٢م وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

#### ٣- **القياس القبلي :**

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث في الاختبارات قيد البحث في ٢٠١٢ / ٢/٢٧م

#### ٤- **القياسات البينية والقياس البعدي:**

تم إجراء القياسات البينية والقياس البعدي بمعدل قياس بعدي كل شهر من شهور التجربة الثلاثة ليبلغ عدد القياسات البينية والقياس البعدي ثلاثة قياسات للاختبارات قيد البحث ( القياس البيني ١ في ٢٠١٢/ ٣/٢٥ - القياس البيني ٢ في ٢٠١٢/ ٤/٢٢ - القياس البعدي في ٢٠١٢ / ٥ / ٢٢م)

#### **أسلوب التحليل الإحصائي :**

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختارت معامل ارتباط Person لإيجاد الثبات ، اختبار (ت) لبيان درجة الصدق ، واختبار (ف) لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث كما استخدم طريقة Tokay لإجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات في الاختبارات ذات الدلالة .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

الفروق بين متوسطات القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) في بعض مهارات الباليه للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول ( ٨ )

تحليل التباين بين متوسطات القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى )  
في بعض مهارات الباليه للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

م	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة (ف) المحسوبة
١	الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b>	بين للمجموعات	١٦٥.١٥	٣	٥٥.٠٥	*٤.١٤
		داخل للمجموعات	٧٤٥.٦٠	٥٦	١٣.٣١	
٢	وثبة <b>Sissone Simple</b>	بين للمجموعات	١٣٤.٦٣	٣	٤.٨٨	*٤.٦٦
		داخل للمجموعات	٥٣٩.١٧	٥٦	٩.٦٣	
٣	وثبة <b>P. Glissade</b>	بين للمجموعات	٨٩.٥٨	٣	٢٩.٨٦	*٦.٥١
		داخل للمجموعات	٢٥٦.٩٦	٥٦	٤.٥٩	
٤	وثبة <b>Petit Echappe</b>	بين للمجموعات	٣٠١.٨٦	٣	١٠.٦٢	*٤.٥٩
		داخل للمجموعات	١٢٥٦.١٥	٥٦	٢.٤٣	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٧٦

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلى-البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) في بعض مهارات الباليه (الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe**) للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية ( ٣ ، ٥٦ ) ، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة تيوكى .

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى )  
في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياسات	المتوسط	القياس القبلى	بينى ١	بينى ٢	القياس بعدى	تيوكى
------------	----------	---------	---------------	--------	--------	-------------	-------

٠.٥٣	*٢.٥٠	*١.٧٢	*٠.٨٣	-	٣.٧٣	القياس القبلي	الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b>	١
	*١.٧٣	*٠.٩٥	-		٤.٥٠	القياس البيئي ١		
	*٠.٧٨	-			٥.٤٥	القياس البيئي ٢		
	-				٦.٢٣	القياس بعدي		
٠.٣٢	*٢.٧٩	*١.٨٥	*٠.٤٠	-	٣.٨٠	القياس القبلي	وثبة <b>Sissone Simple</b>	٢
	*٢.٢٤	*١.٤٠	-		٤.٢٥	القياس البيئي ١		
	*٠.٨٤	-			٥.٦٥	القياس البيئي ٢		
	-				٦.٤٩	القياس بعدي		
٠.٤٤	*٢.٩٣	*١.٨٥	*٠.٧٠	-	٣.٧٥	القياس القبلي	وثبة <b>P. Glissade</b>	٣
	*١.٩٣	*١.١٥	-		٤.٤٥	القياس البيئي ١		
	*٠.٧٨	-			٥.٦٠	القياس البيئي ٢		
	-				٦.٣٨	القياس بعدي		
٠.٢٢	*٢.٥٥	*١.٧٨	*٠.٥٠	-	٣.٩٢	القياس القبلي	وثبة <b>Petit Echappe</b>	٤
	*٢.٠٥	*١.٢٨	-		٤.٤٢	القياس البيئي ١		
	*٠.٧٧	-			٥.٧٠	القياس البيئي ٢		
	-				٦.٤٧	القياس بعدي		

يتضح من جدول (٩) اتجاه الفرق بين متوسط القياس القبلي والقياس البيئي ١ في بعض مهارات الباليه قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البيئي ١ في اختبارات المهارات قيد البحث ، كما توجد فروق بين القياس البيئي ١ والبيئي ٢ لصالح القياس والبيئي ٢ في جمع الاختبارات ، بينما توجد فروق بين القياس البيئي ٢ والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المهارات (الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe**).

### جدول ( ١٠ )

تحليل التباين بين متوسطات القياسات ( القبلي - البيئي ١ - البيئي ٢ - البعدي )  
في بعض مهارات الباليه للمجموعة الضابطة

ن = ١٥

م	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة (ف) المحسوبة
١	الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b>	بين للمجموعات	٨٥.٤٦	٣	٢٨.٤٩	*١٠.٨٧
		داخل للمجموعات	١٤٦.٧٥	٥٦	٢.٦٢	

*٨.٨٩	٨٩.٣٧	٣	٢٦٨.١٠	بين للمجموعات	Sissone Simple وثبة	٢
	١٠.١٦	٥٦	٥٦٨.٦	داخل للمجموعات		
*١.٣	٤٣.٢٨	٣	١٢٩.٨٤	بين للمجموعات	P. Glissade وثبة	٣
	٣.٨٢	٥٦	٢١٣.٨٨	داخل للمجموعات		
*٧.٨٧	١٨٧.٥٦	٣	٥٦٢.٦٨	بين للمجموعات	Petit Echappe وثبة	٤
	٢٣.٨٤	٥٦	١٣٣٥.٠٩	داخل للمجموعات		

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٧٦

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلي-البيئي ١ - البيئي ٢ - البعدى) في بعض مهارات الباليه للمجموعة الضابطة ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣ ، ٥٦) ، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة تيوكى .

### جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات ( القبلي- البيئي ١ - البيئي ٢ - البعدى )  
في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

تيوكى	القياس بعدي	بيئي ٢	بيئي ١	القياس القبلي	المتوسط	القياسات	الاختبارات
٠.٠٧	*٠.٤٣	*٠.٣٠	*٠.١٩	-	٣.٧٠	القياس القبلي	الوثب مع تبديل الرجلين Changement de pieds
	*٠.٣٤	*٠.١١	-		٣.٨٩	القياس البيئي ١	
	*٠.١٣	-			٤.٠٠	القياس البيئي ٢	
	-				٤.١٣	القياس بعدي	

٠٠٠٩	*٠.٦٤	*٠.١٨	*٠.١٣	-	٣.٨٢	القياس القبلي	وثبة Sissone Simple	٢
	*٠.٤١	*٠.١٥	-		٣.٩٥	القياس البيئي ١		
	*٠.٢٦	-			٤.١٠	القياس البيئي ٢		
	-				٤.٣٦	القياس بعدى		
٠٠١١	*٠.٤٨	*٠.٢٩	*٠.١٦	-	٣.٧٣	القياس القبلي	وثبة P. Glissade	٣
	*٠.٢٩	*٠.١٣	-		٣.٨٩	القياس البيئي ١		
	*٠.١٦	-			٤.٠٢	القياس البيئي ٢		
	-				٤.١٨	القياس بعدى		
٠٠٠٥	*٠.٤٢	*٠.٢٤	*٠.٠٩	-	٣.٩١	القياس القبلي	وثبة Petit Echappe	٤
	*٠.٣٣	*٠.١٥	-		٤.٠٠	القياس البيئي ١		
	*٠.١٨	-			٤.١٥	القياس البيئي ٢		
	-				٤.٣٣	القياس بعدى		

يتضح من جدول (١١) اتجاه الفرق بين متوسط القياس القبلي والقياس البيئي ١ فى بعض مهارات الباليه قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البيئي ١ فى اختبارات المهارات قيد البحث ، كما توجد فروق بين القياس البيئي ١ والبيئي ٢ لصالح القياس والبيئي ٢ فى جمع الاختبارات ، بينما توجد فروق بين القياس البيئي ٢ والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع اختبارات المهارات (الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe*).

### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
فى مستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه قيد البحث

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	مستوى
		ع+	/س	ع+	/س		
*٩.٥٥	٢.١٠	٠.٥٤	٦.٢٣	٠.٦١	٤.١٣	الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b>	

*٨.٥٨	٢.٢٣	٠.٧٥	٦.٤٩	٠.٦٢	٤.٢٦	وثبة <b>Sissone Simple</b>	الأداء
*٩.٥٧	٢.٢٠	٠.٤٨	٦.٣٨	٠.٧١	٤.١٨	وثبة <b>P. Glissade</b>	المهارى
*٧.٦٤	٢.١٤	٠.٦٩	٦.٤٧	٠.٧٨	٤.٣٣	وثبة <b>Petit Echappe</b>	لوثبات الباليه

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه (الوثب مع تبديل الرجلين **Petit Echappe** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe** ) ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

ثانياً : مناقشة النتائج :

يوضح جدولى (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدى ) فى بعض مهارات الباليه (الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe**) للمجموعة التجريبية ، كما اتضح ان اتجاه الفرق بين متوسط القياس القبلى والقياس البينى ١ فى بعض مهارات الباليه قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البينى ١ فى اختبارات المهارات قيد البحث ، كما توجد فروق بين القياس البينى ١ والبينى ٢ لصالح القياس والبينى ٢ فى جمع الاختبارات ، بينما توجد فروق بين القياس البينى ٢ والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع اختبارات المهارات (الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Sissone Simple** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Petit Echappe**).

وترى الباحثة أن هذه النتائج قد ترجع إلى التأثير الإيجابى للأسلوب المتباين حيث راعت الباحثة عناصر الانطلاق وقابلية عينة البحث للتعلم الحركى والرغبة فى التعلم مع مراعاة الانسيابية والاستمرارية مما ساهم بقدر كبير فى تحقيق أهداف البحث ، حيث يؤكد احمد حسين اللقانى (١٩٩٦م) أن البرامج التعليمية تساعد فى اكتساب القدرة على إدارة الأجسام فى المواقف الحركية بكفاءة ، وذلك بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة (١ : ٢٢١) .

كما ترجع الباحثة ظهور فروق دالة فى الاختبار ( الوثب مع تبديل الرجلين  
، وثبة P. Glissade ، وثبة Sissone Simple ، وثبة Changement de pieds  
(Petit Echappe) إلى التأثير الإيجابي لأسلوب التعلم المتباين وما يضمنه من اساليب متعددة.  
كما تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) انه تتميز حركة  
الأطفال بحسن التوقيت والانسيابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين كما  
يتميزون بسرعة الاستيعاب والتعلم للحركات الجيدة والقدرة على المواءمة لمختلف الظروف (٦) :

(١٥).

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أشرف محمد عبد القادر (٢٠٠٣م) (٤) والتي أظهرت  
ان البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي على بعض المهارات الأساسية ، وكذا دراسة ناصر عبد  
الشافى عبد الرازق (٢٠٠٢م) (١٤) والتي خلصت إلى ان البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير بعض  
الجوانب المعرفية للاعبين .

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع دراسة كلا من منير عابدين ، عماد سيد (٢٠٠٦) (١٣) ،  
وإيمان يحيى عبد الله (٢٠٠٥) (٥) ، مصطفى عاطف (٢٠٠٠) (١٢) حيث أشارت نتائج  
دراساتهم إلى أهمية استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تحسين الجانب البدني والأداء المهاري  
في مختلف الأنشطة الرياضية .

وهذا يحقق فرض البحث الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات  
(القبلى - البيني ١ - البيني ٢ - البعدى ) للمجموعة التجريبية فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع  
تبديل الرجلين P. Glissade ، وثبة Sissone Simple ، وثبة Changement de pieds  
، وثبة Petit Echappe ) لصالح القياس البعدى " .

كما يوضح جدولى (١٠ ، ١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات  
(القبلى - البيني ١ - البيني ٢ - البعدى ) في بعض مهارات الباليه يتضح من جدول (١٢) وجود  
فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء  
المهارى لوثبات الباليه (الوثب مع تبديل الرجلين P. Glissade ، وثبة Sissone  
Simple ، وثبة P. Glissade ، وثبة Petit Echappe ) لصالح القياس البعدى للمجموعة

الضابطة ، كما اتضح ان اتجاه الفرق بين متوسط القياس القبلى والقياس البينى ١ فى بعض مهارات الباليه قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البينى ١ فى اختبارات المهارات قيد البحث ، كما توجد فروق بين القياس البينى ١ والبينى ٢ لصالح القياس والبينى ٢ فى جمع الاختبارات ، بينما توجد فروق بين القياس البينى ٢ والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع اختبارات المهارات (الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe*).

وترى الباحثة أن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة فى التحسن المهارى الطفيف الذى اعطى دلالة إحصائية قد يرجع إلى إنتظام الطالبات فى تطبيق الطريقة المتبعة (التقليدية) ، وهذا التقدم الذى يظهر فى نتائج المجموعة الضابطة نتيجة منطقية ومقبولة ، فمن المفترض أن الأسلوب المتبع (التقليدي) أسلوب موجه يخضع لأسس علمية ، حيث أن الباحثة كانت تقوم بتدريب كلتا المجموعتين بدون تحيز وإتبع نفس الأسلوب فى التدريب على المهارات الأساسية قيد الدراسة ما عدا الجزء الخاص بالتدريبات المقترحة بإستخدام الاسلوب المتباين.

وهذا يحقق فرض البحث الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبلى - البينى ١ - البينى ٢ - البعدي ) للمجموعة الضابطة فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لصالح القياس البعدي " .

كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى لوثبات الباليه (الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذا التقدم إلى استخدام إلى فاعلية الأسلوب المتباين وإيجابيته حيث يعتمد على عنصر التشويق والمنافسة بين الطالبات ، مما يسهم فى تحفيز الطالبات وحثهن على تعلم كل ما هو جديد من المهارة والطريقة السليمة لأدائها وقوانينها ذلك للوصول إلى الهدف وتحقيق الهدف من البرنامج مما يساعد على بذل أقصى جهد لدى الطالبات ، كما يتسم بمراعاة الفروق



الفردية ، ويساعد المتعلمين على التفكير المنطقي المنظم ، ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ، كما يعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية ، وذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ، وأيضا يجعل المتعلم يتعلم من خلال اعتماده على نفسه ، وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل ، ويفيد في تصحيح الأخطاء ، كما يراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة المتعلمين ، ويساعده على التعاون بين المتعلمين ونشر الاحترام المتبادل .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحليم (٢٠٠٠م) (٨) ، هيثم عبد المجيد محمد (٢٠٠١م) (١٧) ، أشرف عبد القادر ، محمد محمود (٢٠٠٢م) (٣) ، نبيل خطاب (٢٠٠٤م) (١٥) والتي خلصت نتائجها إلى أن أسلوب التدريس المتباين له تأثيرا إيجابيا على تحسن أداء مستوى المهارات الأساسية المختارة برياضات سلاح الشيش وسباحة الزحف على البطن والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص ، كما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة (التقليدى)

وهذا يحقق فرض البحث الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسين البعديين فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين P. Glissade ، وثبة Sissone Simple ، وثبة Changement de pieds ، وثبة Petit Echappe ) لصالح المجموعة التجريبية" .

#### الاستخلاصات

- فى ضوء مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :
١. الأسلوب المتباين له تأثير إيجابى على مستوى فى بعض مهارات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين P. Glissade ، وثبة Sissone Simple ، وثبة Changement de pieds ، وثبة Petit Echappe ) .
  ٢. يزداد التأثير الإيجابى للأسلوب المتباين كلما زادت الفترة الزمنية للتعلم
  ٣. الأسلوب المتباين له تأثير ايجابى أفضل من التدريبات التقليدية فى تحسين المهارى لوثبات الباليه ( الوثب مع تبديل الرجلين P. Glissade ، وثبة Sissone Simple ، وثبة Changement de pieds ، وثبة Petit Echappe ) للطالبات.

## التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

١. استخدام الأسلوب المتباين فى تعليم مهارات ( الوثب مع تبديل الرجلين *Changement de pieds* ، وثبة *Sissone Simple* ، وثبة *P. Glissade* ، وثبة *Petit Echappe* ) للطالبات فى الباليه .
٢. إجراء مزيد من البحوث فى مراحل التعليم المخالفة للتأكيد على هذه النتائج .
٣. عقد ندوات ودورات لصقل المعلمين العاملين فى مجال الباليه فى كيفية استخدام الأسلوب المتباين.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

١. أحمد حسين اللقانى : (١٩٩٦م) معجم المصطلحات التربوية المعرفية فى مناهج وطرق التدريس ، عالم الكتب ، القاهرة .
٢. أحمد زكى صالح (١٩٧٢م) علم النفس التربوى ، ط ١٤ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
٣. أشرف عبد القادر ، محمد محمود ( ٢٠٠٢م) تأثير استخدام الأسلوب المتباين عل تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، مجلة جامعة المنوفية للتربية الرياضية ، العدد الثالث ، السنة الثانية ، يوليو .
٤. أشرف محمد عبد القادر : (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تعليمى على بعض المهارات الأساسية لتتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٥. إيمان يحيى عبد الله (٢٠٠٥م) : "فاعلية إستخدام بعض معينات التعلم علي مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
٦. عفاف عبد الكريم : (١٩٩٤م) ، التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٧. 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 .
٨. محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحلیم : (٢٠٠٠م) تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس لكلية تربية رياضية المنيا ، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى لكلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، نوفمبر .
٩. محمد صبحى حسانين : (٢٠٠١م) التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٤.
١٠. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٤.

١١. مروان عبدالحميد ، محمد جاسم : (٢٠٠١م) إتجاهات حديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، مؤسسة لوران للنشر والتوزيع .
١٢. مصطفى عاطف (٢٠٠٠م) : " تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر في كرة السلة رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٣. منير عابدين ، عماد السيد (٢٠٠٦م) : " تأثير إستخدام بعض الوسائل المعينة علي تعلم مهارة التصويب في كرة السلة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، العدد السابع .
١٤. ناصر عبد الشافى عبد الرازق : ٢٠٠٢م ، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية للمبتدئين تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
١٥. نبيل محمد محمد خطاب (٢٠٠٤م) تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفى والإنجاز الرقوى فى مسابقة قذف القرص ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
١٦. نجاح التهامى : (١٩٩١م) الباليه ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة .
١٧. هيثم عبد المجيد محمد (٢٠٠١م) برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التدريس المتباين وأثره على مستوى أداء بعض مهارات سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٨. وفاء محمد رضا أحمد : (٢٠٠٥م) فاعلية إستخدام بعض أساليب التعليم على مستوى الأداء المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان

#### ثانيا: المراجع الأجنبية :

19. Kirchner, G., (2000): Physical Education for Elementary School Children, 10th Ed, Mc Graw Hill Companies, Inc. Boston, U.S.A.
20. Schilling & Mary Lou. E : The effect of three styles of teaching on university students sports performance,

#### ثالثا: شبكة المعلومات الدولية :

21. <http://qudapy.maktoobblog.com>
22. <http://egyptartsacademy.kenanaonline.com>

## ملحق رقم ( ١ ) الاختبارات البدنية

### اختبار الوثب العمودى لسار جنت

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .  
الأدوات اللازمة :

لوحة من الخشب مدهونة بالأسود عرضها ٠.٥ م وطولها ١.٥ م ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم - حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣.٦٠ م - قطع طباشير أو مسحوق جير - قطعة من القماش لمسح علامات الجير .

### الإجراءات :

- تمسك الطالبة قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢.٥ سم ثم تقف مواجهها للوحة وتمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير .
- ثم تقف بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط ٣٠ سم - وتقوم الطالبة بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثنى الجزع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين .
- ثم تقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ووضع علامة بالطباشير .

### تعليمات الاختبار :

- الوثب بالقدمين معا .
- إعطاء الطالبة ثلاث محاولات متتالية .

### تسجيل الاختبار :

- يتم تسجيل أحسن محاولة وذلك لأقرب ١ سم .

### اختبار الوثب العريض

**هدف الاختبار :** قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام .

**الأدوات :**

- مكان خالى للوثب بعرض ١.٥م ويراعى ان يكون المكان مستوى وخالى من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطعة ملونة من الطباشير .

**وصف أداء الاختبار :**

- تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

**التسجيل :**

- لكل مختبره ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أفضل محاولة .

**اختبار ثنى الجذع من الوقوف**

**الغرض من الاختبار :**

- قياس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثنى إلى للأمام من وضع الوقوف .

**الأدوات المستخدمة :**

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة مدرجة طولها حوالى ٥٠سم .
- مقعد يثبت على حفته وفى المتصف المسطرة المدرجة وتثبت من منتصفها .

**طريقة الأداء :**

- تقف المختبره على حافة المقعد بحيث تكون القدمين ملاصقتان بجانبى المقياس .
- يقوم المختبره بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس
- من هذا الوضع يحاول المختبره من ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطئ مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقاس .

**تعليمات الاختبار :**

- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين وتوجيه النظر إلى أسفل المقياس .
- يفضل إعطاء المختبره محاولتين أو ثلاثة كوسيلة للإحماء قبل القياس .

### التسجيل :

- الدرجة هي أقصى نقطة على المقياس تصل إليها المختبره من وضع ثنى الجذع أماما أسفل .

### اختبار الجرى المكوكى ٥×٥ م

#### الغرض من الاختبار :

- قياس مقدر الفرد على التغير من اتجاهه .

#### الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف
- خط جبر طوله ٢م بعرض ٥سم كخط بداية وآخر نهاية .

#### طريقة الأداء :

- تقف المختبره من وضع البدء العالى وعند إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة فى اتجاه خط النهاية والدوران والعودة بسرعة حتى خط البداية ذهابا وإيابا خمس مرات حتى العودة لنقطة البداية .

#### التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن لأقرب جزء من الثانية .

### اختبار الدوائر الرقمية (٢٣ : ٤١١)

#### \* غرض الاختبار :

قياس توافق الرجلين والعينين

#### \* الأدوات :

- ساعة إيقاف - يرسم على الأرض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠سم) وترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل

#### \* وصف الأداء :

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) د سماع الإشارة يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى رقم (٣) حتى الدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة .

#### \* التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر

### اختبار الوقوف على قدم واحدة (٢٣ : ٤٣٣)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

الأدوات : مكعب مقاس (١٠×١٠×١٠سم)

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المكعب بإحدى القدمين ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على الأرض ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم التي على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على المكعب اكبر وقت ممكن ، يؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .

تعليمات الاختبار :

١- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

٢- تكون اليدين ثابتا في الوسط أثناء تأدية الاختبار .

٣- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

التسجيل :

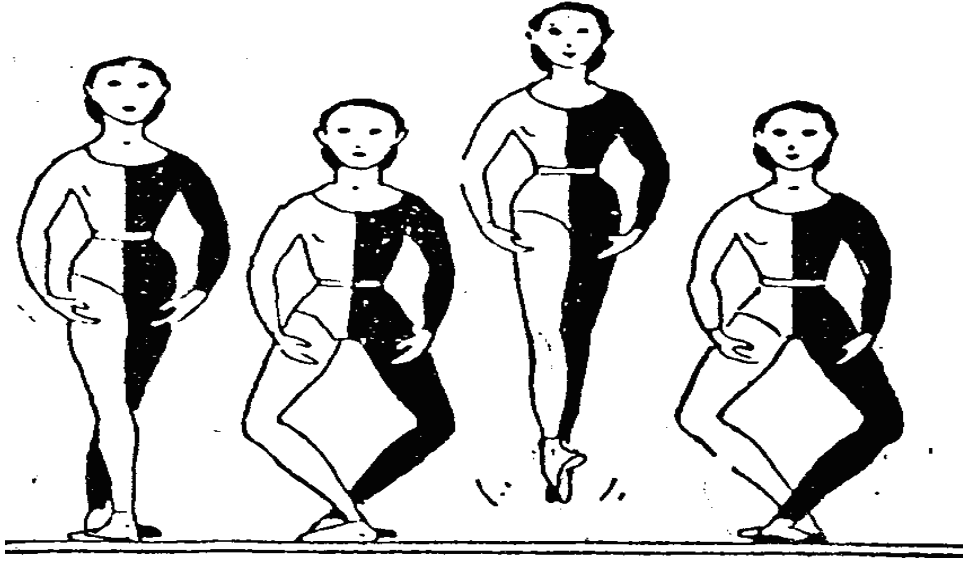
يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق المكعب وذلك من لحظة

مغادرة قدمه الحرة الأرض وحتى لمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم .

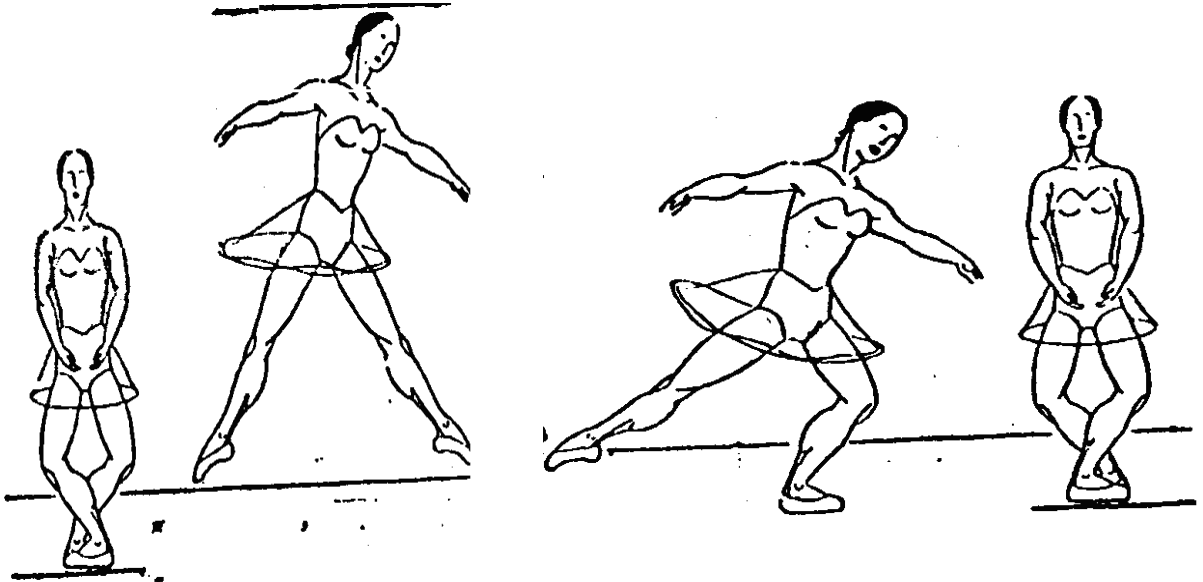


ملحق رقم ( ٢ )  
الاختبارات المهارية  
وثبات البالية قيد البحث

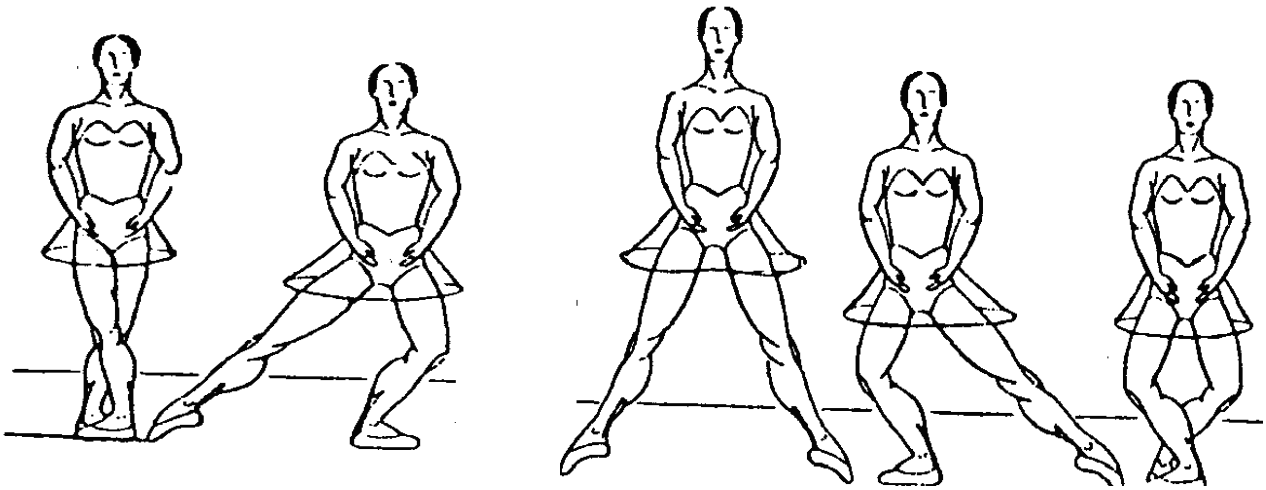
1- Changement de pieds



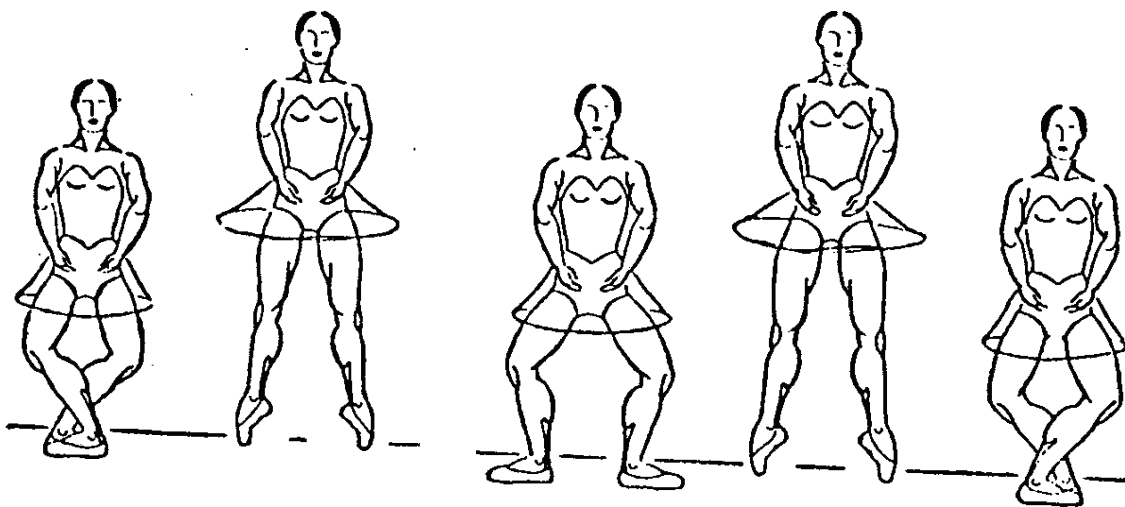
2- Sissone Simple



3- P. Glissade



4- Petit Echappe



ملحق رقم ( ٣ )

التعلم باستخدام الاسلوب المتباين

الاسبوع الاول الوحدة التدريسية ( ١ ، ٢ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهاري: تعليم مهارة الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds**

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف . - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	- (وقوف)الجرى أماما . - (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى - (انبطاح) ثنى الذراعين - (وقوف فتحا . الذارعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف	١٥ ق	إعداد بدنى
	<b>Changement de pieds</b> نموذج لتعليم تعليم مهارة الوثب مع تبديل الرجلين المعلمة عرض شرائح على الطالبات توضح مهارة الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة الطالبة الثالثة ملاحظ مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة -بعد انتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة قوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة واستخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة -يتم مشاهدة المهارة مرة أخرى بالسرعتين العادية والبطيئة تقوم كل طالبة بأداء المهارة بمفرده مع تعديله للأخطاء بنفسه	٦٠ ق	الجزء الرئيسي
	تدريبات استرخاء وتهدئة	٥ ق	الجزء الختامى

الاسبوع الثانى الوحدة التدريسية ( ٣ ، ٤ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: تعليم مهارة وثبة **Sissone Simple**

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر (وقوف فتحا ظهر الظهر اليدان متشابكتان عاليا) تبادل ثنى الجذع اماما اسفل ( : ) (وقوف فتحا ظهرا لظهر)على بعد مناسب تبادل لف الجذع جانبا خلفا للزميل ( : ) جرى الزجراج بين النقط	١٥ ق	إعداد بدنى
	-نموذج تعليم مهارة وثبة <b>Sissone Simple</b> من المعلمة -عرض شرائح على الطالبات توضح لتعليم مهارة وثبة <b>Sissone Simple</b> -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة -الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة -بعد انتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة - يتم استخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة -يتم مشاهدة المهارة مرة أخرى بالسرعتين العادية والبطيئة - تقوم كل طالبة بأداء المهارة بمفرده مع تعديله للأخطاء بنفسه	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	لعبة صغيرة	٥ ق	الجزء الختامى

الاسبوع الثالث الوحدة التدريسية ( ٥ ، ٦ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

**P. Glissade** الهدف المهارى: تعليم مهارة وثبة

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء لوحة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	١- الجري حول الفناء (٣ق) ٢- (رقود)رفع الرجلين عاليا بالتبادل ثم معا ٣- الوثب لاعلى لتعدية مانع(حبل -مقاعد) ٤-(رقود اليدان متشابكتان خلف الرقبة) الجلوس مع ثنى الجذع اماما اسفل	١٥ ق	إعداد بدنى
	<b>P.</b> - تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ تعليم مهارة وثبة <b>P. Glissade</b> ، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن يؤدي ويتابع ويطلع -نموذج لتعليم مهارة وثبة <b>P. Glissade</b> من المعلمة <b>P.</b> -عرض شرائح على الطالبات توضح لتعليم تعليم مهارة وثبة <b>P. Glissade</b> -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة -الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة -بعد انتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة - يتم استخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة -يتم مشاهدة المهارة مرة أخرى بالسرعتين العادية والبطيئة - يقوم كل طالبة بأداء المهارة بمفرده مع تعديله للأخطاء بنفسها	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	مرجات وتمرينات تهدئة	٥ ق	الجزء الختامى

الاسبوع الرابع الوحدة التدريسية ( ٧ ، ٨ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: تعليم مهارة وثبة **Petit Echappe**.

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء لوحة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	- (وقوف)الجرى بالكرة أماما. - (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى - (انبطاح) ثنى الذراعين - (وقوف فتحا . الذارعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف	١٥ ق	إعداد بدنى
	-تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ تعليم مهارة وثبة <b>Petit Echappe</b> ، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدى وتتابع وتطبع -نموذج لتعليم مهارة وثبة <b>Petit Echappe</b> ، من المعلمة -عرض شرائح على الطالبات توضح لتعليم مهارة وثبة <b>Petit Echappe</b> -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة -الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة -بعد انتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة - يتم استخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة -يتم مشاهدة المهارة مرة أخرى بالسرعتين العادية والبطيئة - يقوم كل طالبة بأداء المهارة بمفرده مع تعديله للأخطاء بنفسه	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	مرجحات وتمارين تهدئة	٥ق	الجزء الختامى

الاسبوع الخامس الوحدة التدريسية ( ٩ ، ١٠ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: إتقان وتثبيت مهارة الوثب مع تبديل الرجلين .Changement de pieds.

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف . - لعبة صغيرة	٥ ق	إحماء
	- (وقوف) الجرى أماما . - (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى - (انبطاح) ثنى الذراعين - (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف	١٥ ق	إعداد بدنى
	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم مهارة الوثب مع تبديل الرجلين Changement de pieds بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطبع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة -الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارة -مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبة عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبة - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون بتصميم برنامج تعليمي لكل منهن مبنيا على قدراته الفكرية والبدنية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارة مرة اخرى مع توضيحه للنقاط لتعليمية والفنية لها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحها حتى النهاية ، - يؤدي الطالبات المهارة ، - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التي وقعن فيها ، - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التي سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء تعلم المهارة	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	لعبة ترفيهية	٥ ق	الجزء الختامى

الأسبوع السادس الوحدة التدريسية ( ١١ ، ١٢ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: إتقان وتثبيت مهارة تعليم مهارة وثبة Sissone Simple بالتوافق الجيد لها

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف . - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	١- العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر ٢- (وقوف فتحا ظهر الظهر اليدان متشابكتان عاليا) تبادل ثنى الجذع اماما اسفل ( : ) ٣- (وقوف فتحا ظهرا لظهر) على بعد مناسب تبادل لف الجذع جانبا خلفا للزميل ( : ) ٤- الجرى الزجراج بين النقط	١٥ ق	إعداد بدنى
	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم تعليم مهارة وثبة Sissone Simple ، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطيع - تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات - الطالبة الاولى مؤدى الطالبة الثانية معلمة - الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارة - مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون بتصميم برنامج تعليمى لكل منهن مبنيا على قدراته الفكرية والبدنية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارة مرة اخرى مع توضيحه للنقاط لتعليمية والفنية لها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدي الطالبات المهارة ، - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء تعلم المهارة	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	لعبة ترفيحية	٥ ق	الجزء الختامى



الأسبوع السابع الوحدة التدريسية ( ١٣ ، ١٤ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: إتقان وتثبيت مهارة تعليم مهارة وثبة P. Glissade بالتوافق الجيد لها.

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى للمجموعتين	التكرار	الأدوات
إحماء	١٠ ق	-مشى وجرى خفيف . ١. - لعبة صغيرة		
إعداد بدنى	١٥ ق	١-الجرى (٣ق) ٢-رقود)رفع الرجلين عاليا بالتبادل ثم معا ٣-الوثب لاعلى لتعدية مانع(حبل -مقاعد) ٤-رقود اليدان متشابكتان خلف الرقبة) الجلوس		
الجزء الرئيسى	٦٠ ق	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم لمهارة وثبة P. Glissade ، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدى وتتابع وتطيع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات -الطالبة الاولى مؤدية الطالبة الثانية معلمة -الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارة -مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكى يقومون بتصميم برنامج تعليمى لكل منهن مبنيا على قدراته الفكرية والبدنية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارة مرة اخرى مع توضيحه للنقاط لتعليمية والفنية لها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدى الطالبات المهارة ، - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء تعلم المهارة		
الجزء الختامى	٥ ق	لعبة ترفيهية		

## الاسبوع الثامن

### الوحدة التدريسية ( ١٥ ، ١٦ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهارى: إتقان وتثبيت مهارة وثبة Petit Echappe . بالتوافق الجيد لها.

الأدوات	المحتوى للمجموعتين	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف . - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	١- العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر ٢- (وقوف فتحا ظهر الظهر اليان متشابكتان عاليا) تبادل ثنى الجذع اماما اسفل ( : ) ٣- (وقوف فتحا ظهرا لظهر) على بعد مناسب تبادل لف الجذع جانبا خلفا للزميل ( : ) ٤- الجرى الزجراج بين النقط	١٥ ق	إعداد بدنى
	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم مهارة وثبة Petit Echappe ، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطبع - تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات - الطالبة الاولى مؤدبة - الطالبة الثانية معلمة - الطالبة الثالثة ملاحظة مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارة - مشاهدة المهارة على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لى يقومون بتصميم برنامج تعليمى لكل منهن مبنيا على قدراته الفكرية والبدنية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارة مرة اخرى مع توضيحه للنقاط التعليمية والفنية لها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدي الطالبات المهارة ، - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء تعلم المهارة	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	تمرينات إسترخاء .	٥ ق	الجزء الختامى

### الاسبوع التاسع الوحدة ( ١٧ ، ١٨ )

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف المهاري: ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Petit Echappe** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Sissone Simple**

الأدوات	المحتوى للمجموعات	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	- (وقوف)الجرى أماما. - (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى - (انبطاح) ثنى الذراعين - (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف	١٥ ق	إعداد بدنى
طاولة مضارب كرات	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط ربط مهارات ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطوع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها طالبات -الطالبة الاولى مؤدبة الطالبة الثانية معلمة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارات -مشاهدة المهارات على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه بعض الاسئلة إلى الطالبات عن هذه المهارات ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون ربط هذه المهارات مع بعضها البعض معتمدا على قدراته الفكرية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارات مرة اخرى مع توضيحه للنقاط التعليمية والفنية لكل منها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدي الطالبات المهارة ازواجا احدهن مؤدبة والآخرى معلمة مع تبادل الادوار . - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - يتم مشاهدة فيديو مع التركيز على المهارات هدف الوحدة التعليمية - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن فرادى ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء ربط هذه المهارات مع بعضها البعض .	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	ألعاب صغيرة	٥ ق	الجزء الختامى

الأسبوع العاشر

الوحدة ( ١٩ ، ٢٠ )

الهدف المهارى: ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Petit Echappe** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Sissone Simple**

الأدوات	المحتوى للمجموعات	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	١- العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر ٢- (وقوف فتحا ظهر الظهر اليدان متشابكتان عاليا) تبادل ثنى الجذع اماما اسفل ( : ) ٣- (وقوف فتحا ظهرا لظهر) على بعد مناسب تبادل لف الجذع جانبا خلفا للزميل ( : ) ٤- الجرى الزجراج بين النقط	١٥ ق	إعداد بدنى
	تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، ، يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدى وتتابع وتطبع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها طالبات -الطالبة الاولى مؤدبة الطالبة الثانية معلمة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارات -مشاهدة المهارات على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه بعض الأسئلة إلى الطالبات عن هذه المهارات ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون ربط هذه المهارات مع بعضها البعض معتمدا على قدراته الفكرية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارات مرة أخرى مع توضيحه للنقاط التعليمية والفنية لكل منها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدى الطالبات المهارة أزواجا كل منهن على طاولة احدهن مؤدبة والآخرى معلمة مع تبادل الأدوار . - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - يتم مشاهدة فيديو مع التركيز على المهارات هدف الوحدة التعليمية - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن فرادى ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواجا للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة - تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء ربط هذه المهارات مع بعضها البعض	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	ألعاب صغيرة	٥ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الحادى عشر

الوحدة ( ٢١ ، ٢٢ )

الهدف المهارى: ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Petit Echappe** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Sissone Simple**

الأدوات	المحتوى للمجموعات	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	١-الجرى (٣ق) ٢-(رقود)رفع الرجلين عاليا بالتبادل ثم معا ٣-الوثب لاعلى لتعدية مانع(حبل -مقاعد) ٤-(رقود البدان متشابكتان خلف الرقبة) الجلوس	١٥ ق	إعداد بدنى
	تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echappe</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> - ، يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطوع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها طالبات -الطالبة الاولى مؤدبة الطالبة الثانية معلمة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارات -مشاهدة المهارات على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه بعض الأسئلة إلى الطالبات عن هذه المهارات ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون ربط هذه المهارات مع بعضها البعض معتمدا على قدراته الفكرية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارات مرة اخرى مع توضيحه للنقاط التعليمية والفنية لكل منها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدي الطالبات المهارة أزواجا كل منهن على طاولة احدهن مؤدبة والآخرى معلمة مع تبادل الأدوار . - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - يتم مشاهدة فيديو مع التركيز على المهارات هدف الوحدة التعليمية - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن فرادى ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواجا للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء ربط هذه المهارات مع بعضها البعض	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	ألعاب صغيرة	٥ ق	الجزء الختامى

الأسبوع الثانية عشر

الوحدة ( ٢٣ ، ٢٤ )

الهدف المهارى: ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين **Changement de pieds** ، وثبة **Petit Echapp** ، وثبة **P. Glissade** ، وثبة **Sissone Simple**

الأدوات	المحتوى للمجموعات	الزمن	أجزاء الوحدة
	-مشى وجرى خفيف. - لعبة صغيرة	١٠ ق	إحماء
	- (وقوف)الجرى أماما. - (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى - (انبطاح) ثنى الذراعين - (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف	١٥ ق	إعداد بدنى
	تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط ربط مهارات الوثب مع تبديل الرجلين <b>Changement de pieds</b> ، وثبة <b>Petit Echapp</b> ، وثبة <b>P. Glissade</b> ، وثبة <b>Sissone Simple</b> - ، يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدى وتتابع وتطيع -تقسيم الطالبات الى مجموعات كل منها طالبات -الطالبة الاولى مؤدبة الطالبة الثانية معلمة مع تعديل بعض الأخطاء -يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بناء على الورقة المعيارية الخاصة بهذه المهارات -مشاهدة المهارات على جهاز الفيديو بالسرعة العادية والسرعة البطيئة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس فى أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه بعض الاسئلة إلى الطالبات عن هذه المهارات ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقومون ربط هذه المهارات مع بعضها البعض معتمدا على قدراته الفكرية فى أداء المهارة . - تقوم المعلمة بشرح المهارات مرة اخرى مع توضيحه للنقاط التعليمية والفنية لكل منها ، - تقف الطالبات أمام المعلمة يستمعون إلى شرحه حتى النهاية ، - يؤدى الطالبات المهارة ازواجا كل منهن على طاولة احدهن مؤدبة والآخرى معلمة مع تبادل الأدوار . - توقف المعلمة النشاط ويوجه الطالبات إلى الأخطاء التى وقعن فيها ، - يتم مشاهدة فيديو مع التركيز على المهارات هدف الوحدة التعليمية - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن فرادى ، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتبارى فى المهارات التى سبق تعليمها فى الوحدات السابقة تتخذ الطالبات جميع قراراته ذاتيا أثناء ربط هذه المهارات مع بعضها البعض	٦٠ ق	الجزء الرئيسى
	ألعاب صغيرة	٥ ق	الجزء الختامى

ملحق رقم ( ٤ )

اختبار الذكاء المصور

إعداد : احمد ذكى صالح

..... / الاسم

..... / السن

..... / التاريخ

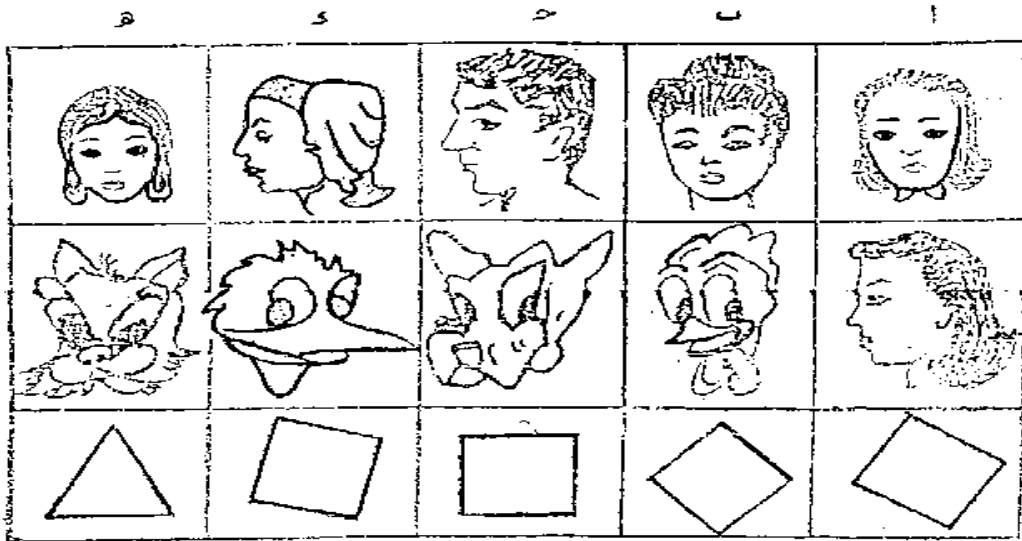
الدرجة المقابل

تعليمات

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء..  
ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال،  
أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين.  
والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع  
عليه علامة (X).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :

ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (X).



ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

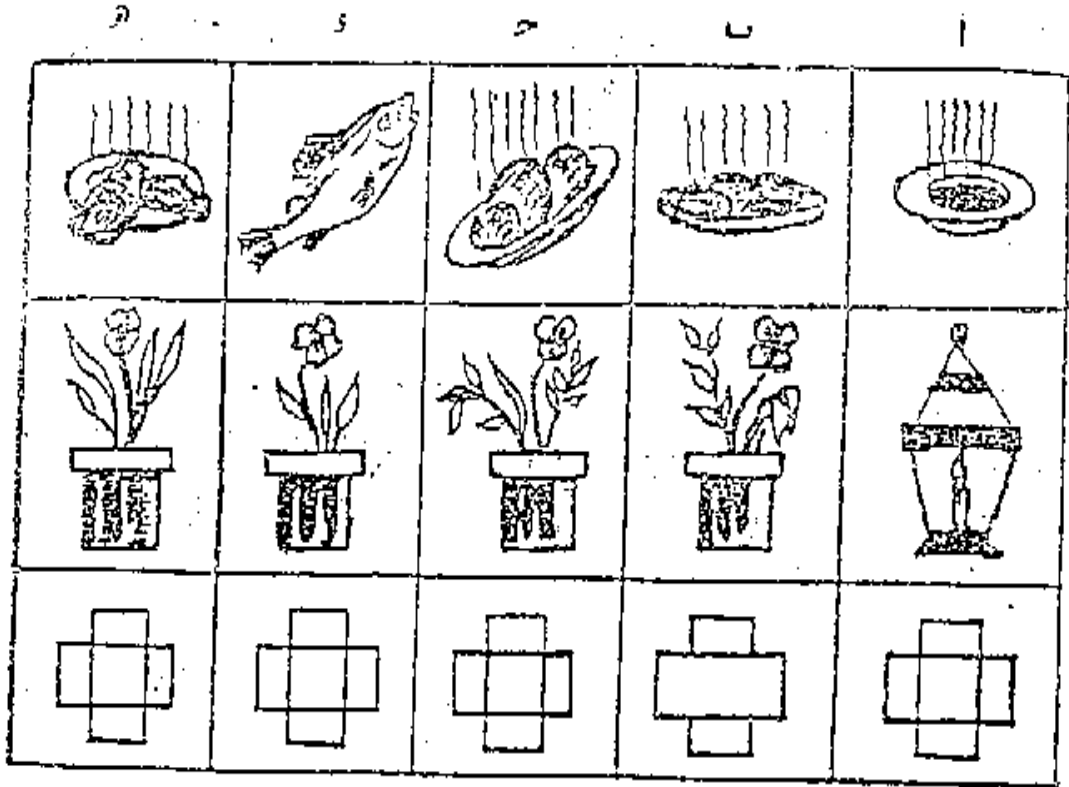
لاحظ أن كل الصور تعبير عن «بنت» أو «سيدة» ما عدا الصورة (ج) فهي تعبير عن رجل، ولذلك يجب أن

تضع عليها علامة (X).

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (١)، لماذا؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ)، لماذا؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم.



الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (ا) لماذا؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

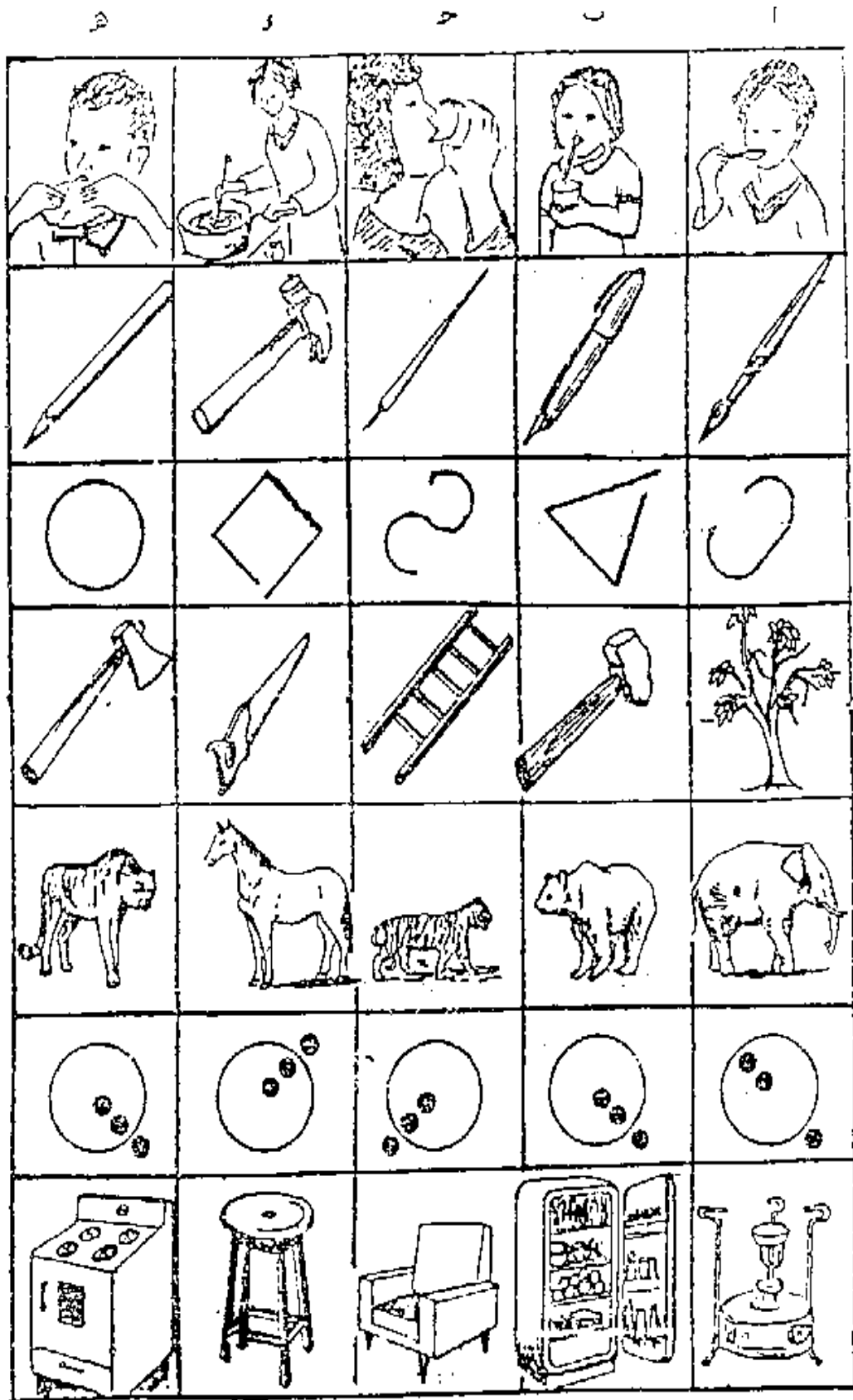
والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل. المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة، ولا ترتكب أخطاء، لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد. سمعنى عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة، وهي ستون سؤالاً.

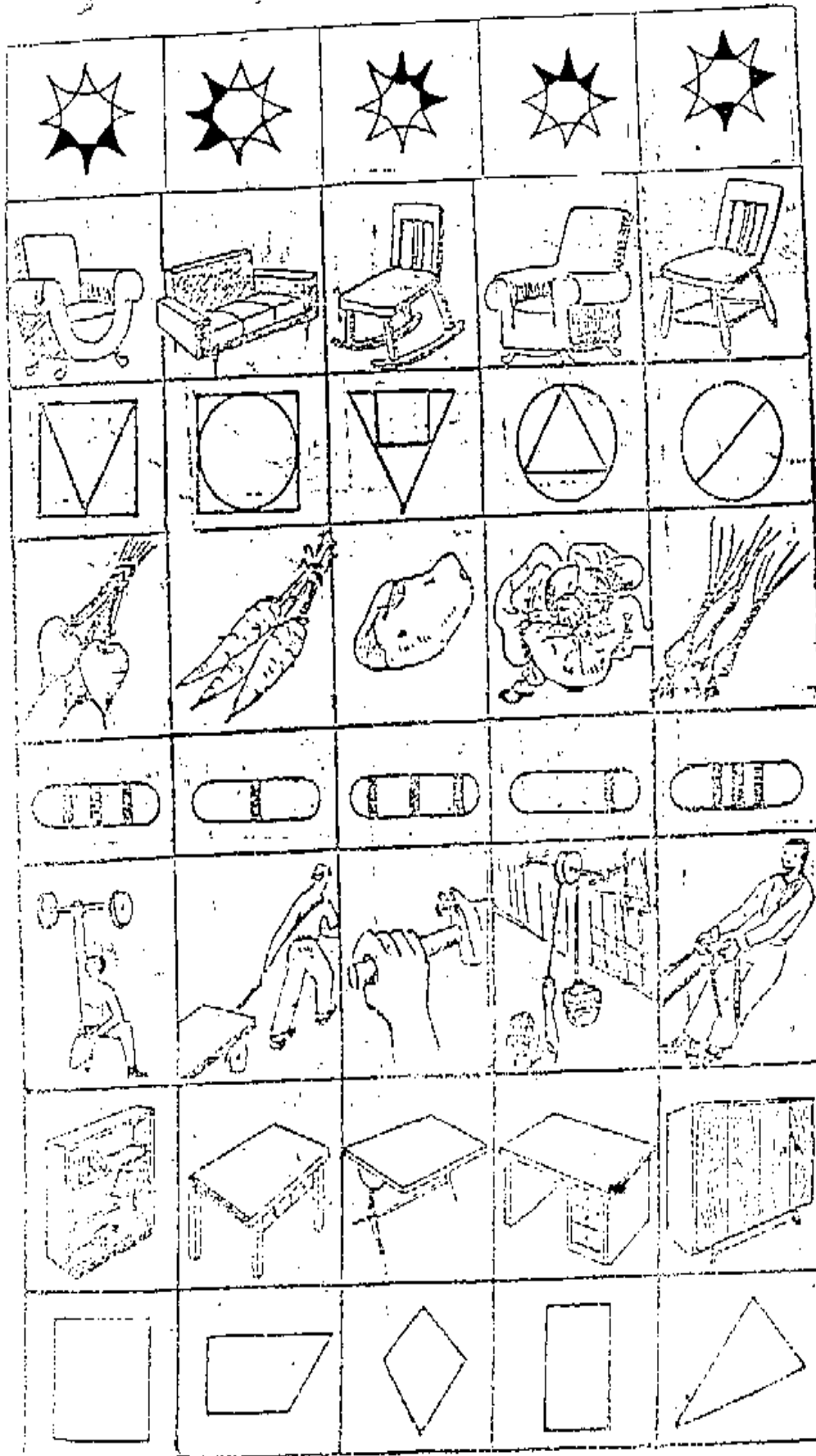
ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة. لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد. حالما تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم.

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يأتى لك.

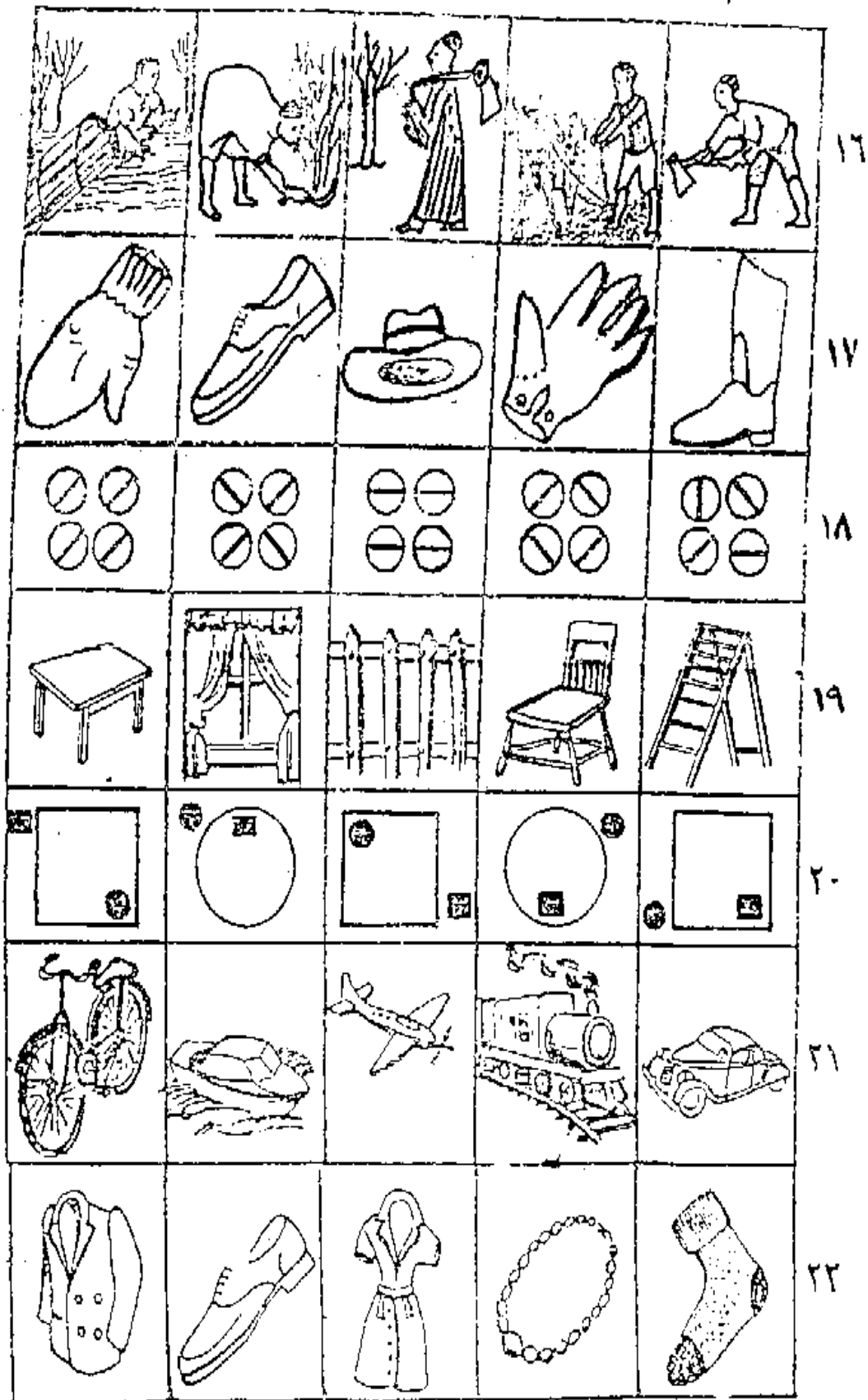
ولا تسأل أسئلة كيلا تضع وقتاً.



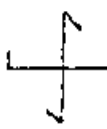
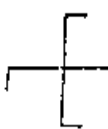
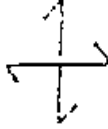







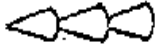


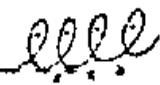
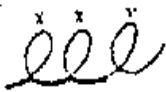













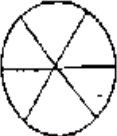
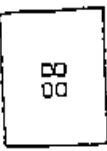
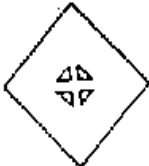

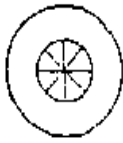



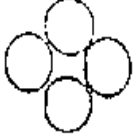





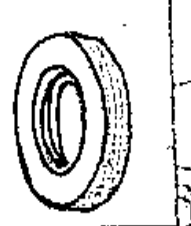








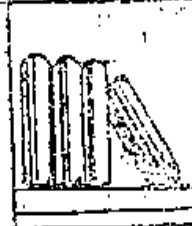







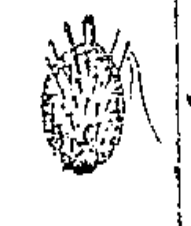

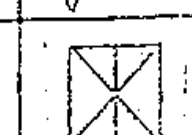
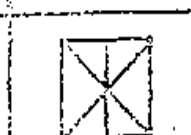
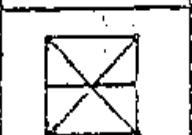
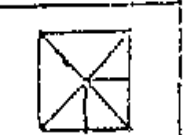









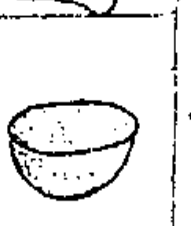

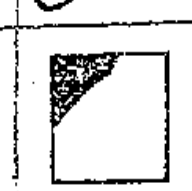
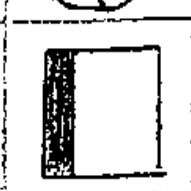
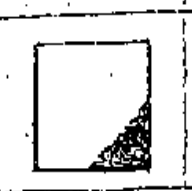
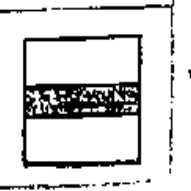




17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25



	2	3	4	5	1	
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

۳	۴	۵	۶	۱	
					۳۱
					۳۲
					۳۳
					۳۴
					۳۵
					۳۶
					۳۷
					۳۸

