



تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم الرفع الي الصدر والنتر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية بالمتنى.

م. د مخلص عبد الخضر خصاف

المديرة العامة لتربية المتنى

bdalkhdrmkhld@gmail.com

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم الرفع الي الصدر والنتر في رفع الاثقال لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمتنى. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث. اما عينة البحث كانت كالتالي تكون مجتمع البحث من ٢٢٠ طالب من طلاب المرحلة الأولى ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ عددها (٥٠) طالب تم اختيار (١٠) طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، والباقي عددهم (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالب. اما الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث كانت البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء لرفعة الرفع الي الصدر والنتر قيد البحث. أوضحت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريس المتباين على أفراد المجموعة الضابطة في قياسات مستوى اداء الرفع الي الصدر والنتر. واوصى الباحث بضرورة استخدام ب أسلوب التدريس المتباين في تعلم مهارات رفع الأثقال للناشئين . إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أهمية وتأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين في تعلم باقي مهارات رفع الأثقال في مختلف المراحل السنوية. الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال مناهج وطرق التدريس عن طريق اقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية استخدام الأسلوب المتباين وغيرها من الأساليب التدريسية الحديثة في مجالات التعليم.

An educational impact program using a differentiated teaching method on learning to lift to the chest and squat in weightlifting for students of the College of Physical Education in Muthanna

Abstract

The research aimed to identify the effect of an educational program using a differentiated teaching method on learning to lift chest and lunge in weightlifting for first-year students at the College of Physical Education in Muthanna. The researcher used the experimental method because it suits the nature of the research. As for the research sample, it was as follows: The research community consisted of ٢٢٠ students from the first stage. The research sample was chosen in a deliberate, random way and its number was (٥٠) students. (١٠) students were chosen to conduct the exploratory study, and the rest were (٤٠) students who were divided into two experimental groups. And a control group, where the strength of each group reached (٢٠) students. The conclusions reached by the researcher were that the educational program using a differentiated teaching method had a positive impact on the students' results in the level of performance for the chest and lunge under research. The results showed that the members of the experimental group that used the differentiated teaching method were superior to the members of the control group in measurements of the level of performance of the chest lift and the squat. The researcher recommended the necessity of using a differentiated teaching method in learning weightlifting skills for young people.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في جميع مجالات الحياة والذي جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين ليستفيد الانسان منها في التغلب على ما يعترض مسيرة التقدم العلمي وقد شمل هذا التقدم المجال الرياضي بهدف ايجاد الحلول العلمية لمشكلات التعليم ليضمن للحركة الرياضية تقدماً واسعاً من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي لها علاقة بالتربية الرياضية والاساليب التدريسية ومنها اسلوب التدريس المتباين حيث يعد اسلوب يواكب الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية.

وأنة يجب علي المؤسسات التربوية المتخصصة أن تطور فلسفتها وبرامجها وأساليبها وجميع جوانب العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة علمية وبيئة تعلم ، ولعل العبء الأكبر يقع علي عاتق المعلم ، فلم يعد الأمر مجرد تلقين المعارف والمعلومات بل تعدي ذلك الي قدرته علي توجيه التعليم ، الأمر الذي يجعل المتعلم ايجابياً مشاركاً لتحقيق ذاته ولذلك يجب الاهتمام باستخدام استراتيجيات جديدة في التعليم من أجل التغلب علي نمطية

الأسلوب التقليدي ، ولقد أصبحت النظرة العلمية والأخذ بالأسلوب العلمي الآن ضرورة لا غني عنها في أي مجتمع معاصر يود أن يرتقي ويتقدم ، والمنهج العلمي الذي نريد الأخذ به هو نتاج التفكير الذي يبني علي المفاهيم العلمية الصحيحة. (زغلول ، ٢٠٠١ ، ٦٣)

من الضروري التطوير في اساليب التدريس لمختلف المراحل السنوية بهدف مواجهه التطورات المتلاحقة سعياً لأمداد المعلم بالمعلومات اللازمة التي تعينه على مواجهه مهنة التدريس بكم وافر من الخبرات التدريسية (مصطفى ، ٢٠٠٤ ، ١٧)

ويعتبر عدم مراعاة الفروق الفردية في قدرات المتعلمين من أهم نقاط الضعف في طرق التدريس التقليدية المتبعة في التعليم ، وهذا الأسلوب لا يمكن قبوله في هذا الوقت الذي تسعى فيه كل الطرق إلي استغلال إمكانيات المتعلمين الذاتية ومحاولة تطويرها وترقيتها. ولذا فإن الاتجاه المعاصر في هذه السنوات هو الاتجاه إلي أساليب التعلم الذاتي. (وفيقة ، ٢٠٠١ ، ٣٨)

وأن الأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التي يمكن الاعتماد عليها في تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية حيث يعتبر هذا الأسلوب واحداً من الاساليب الحديث ، لذا فإنه لا بد للمعلم أن يستخدم العديد من الأساليب للتعلم ومنها" الاكتشاف الموجه ، توجيه الأقران ، التطبيق التبادلي. (أحمد ، ١٩٩٩ . ٥٠)

١-٢ مشكلة البحث :

تعتبر رفع الأثقال احد الانشطة الرياضية التي تدرس في كليات التربية الرياضية لما لها من اهداف بدنية ونفسية وتربوية ومكانه هامة بين مختلف المواد الدراسية لاختلاف المتطلبات والقدرات البدنية والمهارية والمعرفية التي يجب أن تتوافر لدى الطلاب للوصول لأداء صحيح ومستوى جيد في رفع الأثقال مما يستدعي الاهتمام بها من حيث الاساليب التدريسية. وأن الرفع الى الصدر والنتر في رفع الأثقال يتم التعليم فيها وفقاً لمبادئ وأسس التعلم الحركي وذلك نظراً لدرجة التعقيد التي تتميز بها هذه الرفة والتي يصعب على الطلبة تعلمها بكل تفاصيلها بالأساليب التقليدية. وكذلك من خلال تدريس الباحث لمادة رفع الأثقال لاحظ أولاً ضعف مستوى أداء الطلاب في الرفع الى الصدر والنتر وهذا من شأنه ان يقلل درجة الطالب ، ثانياً أن الأسلوب المتبع في التدريس هو أسلوب التدريس التقليدي الأمري الشرح والنموذج الذي لا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب كما انه لا يسمح بتوفير الفرص للتدريب علي اتخاذ القرار حيث يكون التدريسي هو المحور الأساسي في جميع تفاصيل الدرس ونظراً لخصوصية رياضة رفع الأثقال بشكل عام ورفة الرفع الى الصدر والنتر بشكل خاص وذلك لصعوبة تلك الرفة ، فقد ارتأى الباحث اختيار أسلوب تدريس آخر مناسب لتعلم الرفع الى الصدر والنتر

في رفع الأثقال الا وهو الأسلوب المتباين (توجيه الأقران التبادلي- التطبيق الذاتي ، والذي يمكن للمتعلمين التعبير بحرية عن آرائهم ونظراً لمميزات الأسلوب المتباين حيث يعمل علي تشويق الطلبة لتعلم المهارات .

١-٣ هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم الرفع الي الصدر والنتر في رفع الاثقال لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمتنى

١-٤ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريس المتباين لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري :طلبة المرحلة الاولي لكلية التربية الرياضية جامعة المتنى .

١-٥-٢ المجال الزماني : للمدة من ١١ / ٢ / ٢٠٢٣ ولغاية ١٠ / ٤ / ٢٠٢٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني : جامعة المتنى

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

٢-٢مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ٢٢٠ طالب من طلاب المرحلة الأولى ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث حيث بلغ عددها (٥٠) طالب تم اختيار (١٠) طلاب لإجراء الدراسة

الاستطلاعية ، والباقي عددهم (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالب. كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عينة البحث الأساسية	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٠ %	١٠	٤٠ %	٢٠	٤٠ %	٢٠	١٠٠ %	٥٠

١-٢-٢-٢ تجانس عينة البحث:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قام الباحث بأجراء الحسابات كما في الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والحالة البدنية والمهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٧٢-	١٩.٢٦	٠.٢٧	١٩.١٧	سنة	العمر
٠.١٣-	١٧٤	٧.٣٨	١٧٥.٦٨	سم	الطول
٠.٠٦	٧١.٦	٨.٩٧	٧١.٦٨	كجم	الوزن
٠.٣٢-	٥٢	٤.٢٤	٥١.٥٥	درجة	الذكاء
٠.٠٩	٨	٠.٩٩	٧.٠٩	درجة	رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس
٠.٢٣-	٧.٦	١.٠٦	٧.٢٩	درجة	سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف
٠.١٧-	٧	٠.٩٠	٦.٨٥	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
٠.٠٨-	٧.٠٠	٠.٩	٦.٥٣	درجة	الوثب العريض من الثبات
٠.٢٥	٧.٠٠	٠.٩	٧.٢٥	درجة	اختبار رفع الكعبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين

جدول (٢) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو السن- الطول- الوزن) ، الذكاء ، والمتغيرات البدنية ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

٢-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	س٢	س٢	س١	س١	
٠.٢٨	٠.٢٩	١٩.٦	٠.٢٨	١٩.٢٢	العمر
٠.٨٩	١٠.٦٣	٦٨.٧	٧.٨٨	٧١.١	الطول
٠.٨٦	٧.٠٧	١٧٤.٦٥	٨.٠٤	١٧٦.٧٦	الوزن
٠.٦٠	٤.١٨	٤٨.٩	٤.١٢	٥٠.٢٧	الذكاء
٠.١٥	١.٠١	٧.٢	٠.٩٥	٧.٠٤	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
٠.٦٢	١.١	٧.٤	٠.٩٥	٧.٢	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلقاً من الوقوف
٠	٠.٨٤	٦.٩	٠.٩٤	٦.٩	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
٠.١٦	٠.٩٣	٦.٩٤	٠.٩٠	٦.٩	الوثب العريض من الثبات
٠.٥٦	٠.٨٥	٧.٢	٠.٨٠	٧.١٤	اختبار رفع الكعبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس
٠.٢١	٠.٧٩	٥	٠.٧٤	٥.٠٤	الرفع الى الصدر والنتنر

جدول (٣) يوضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والذكاء والمتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

٢-٣-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز رستامبر Retamer Pe ٣٠٠٠ لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس (متر) + شريط لاصق ملون.
- عدد (٥) بارات حديد قانونية
- اقراص حديد مختلفة الأوزان
- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس
- - كرات طبية
- عدد ٣ طبليّة خشبية.
- عدد من أجهزة الكمبيوتر (لاب توب)
-

٢-٣-٢ المعاملات العلمية (الصدق- الثبات):

٢-٤ الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية ، ومقارنتها بمجموعة أخرى من الطلاب المميزين وعددهم (١٠) طلاب

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة.
والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	٢س	٢س	١ع	١س	
* ٢.٧١	١.٧٤	١٠.٩٤	١.٠٤	٩.٢١	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
* ٧.٨٩	٠.٨١	١٦	٠.٩٨	١٢.٤٢	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف
* ٤.٥٦	١.٣٧	١٩.٢٥	٢.٣٢	١٥	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
* ٧.٠٦	٠.٧	٩.٤٥	٠.٨٧	٦.٩٣	الوثب العريض من الثبات
* ٥.٤٤	٠.٧	١٩.٠٣	١.٠٨	١٢.٨١	اختبار رفع الكعبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس

جدول (٤) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية ، الأمر الذي يشير إلى صدق هذه الاختبارات المستخدمة.

٢-٤-١ الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني أربعة أيام ، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين ، ووجد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما في الجدول (٥)

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين
التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	س٢	س٢	س١	س١	
٠.٩٥	١.١	٩.٣٧	١.٠٢	٩.٢١	رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس
٠.٩٣	٠.٩٠	١٢.٥٣	٠.٩٨	١٢.٤٢	سرعة فتح الرجلين أماماً وخلقاً من الوقوف
٠.٩٣	١.٠٢	١٤.٨٠	٢.٣٠	١٥	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
٠.٩٢	٠.٩٣	٧.٠٣	٠.٨٧	٦.٩٣	الوثب العريض من الثبات
٠.٨٨	١.١٧	١٢.٥١	١.٠٦	١٢.٨٣	اختبار رفع الكعبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس

جدول (٥) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية ، الأمر الذي يشير إلى ثبات هذه الاختبارات المستخدمة.

٢-٤-٢- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ١١-١٢ / ٢ / ٢٠٢٣ حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للاطلاع على المتطلبات التنظيمية الخاصة بالبحث وتهيئتها والتأكد من الاختبارات وتحديد زمن إجرائها واختيار الأماكن المناسبة لإجراء والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار.

٣-٣-٤ الدراسة الأساسية:

٣-٤-٤ القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الاختبارات قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين ١٣ / ٢ / ٢٠٢٣ حتى يوم الخميس ١٦ / ٢ / ٢٠٢٣

- وقد قام الباحث باستخدام الاختبارات التالية:

- رمى كرة طبية باليدين من خلف الرأس.
- سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من الوقوف
- الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث.
- الوثب العريض من الثبات
- رفع الكعبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً فوق الرأس.

٢-٤-٥ تنفيذ البرنامج :

قام البحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي والتبادلي والمجموعة الضابطة الاسلوب التقليدي في الفترة من يوم الاحد ١٩ / ٢ / ٢٠٢٣ حتى يوم الخميس ٣٠ / ٣ / ٢٠٢٣ ولمدة (٦) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً. وتضمن البرنامج (١٢) وحدة تعليمية ، وزمن تنفيذ الوحدات التعليمية (٦٠) دقيقة وهي زمن محاضرة رفع الأثقال بالكلية ، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:

- ١٠ ق احماء
- ١٥ ق إعداد بدني
- ٣٠ ق النشاط التطبيقي
- ٥ ق ختام.

قام البحث بإجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يوم ٣١ / ٣ / ٢٠٢٣ وطبق الباحث نفس الاختبارات في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط .

٢-٤-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية. المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط البسيط لبيرسون – اختبار ت- نسب التحسن).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها	نسب التحسن
	س	ع	س	ع		
مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر	٨.٣٦	٠.٣٤	١٦.٢١	٠.٦٢	١٠٨.٥١ *	١٠٦,٧٤ %

جدول (٦) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الرفع الى الصدر والنتر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء رفعة الرفع الى الصدر والنتر. للمجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب المتباين ويرى الباحث أن أسلوب التطبيق المتعدد المستويات يركز على اولويات المهارة ، ويهتم بفعالية الناشئ أو المتعلم ويبين القدرات المميزة لها لأيجاد للإبداع والتميز في أداء حركات المهارة. ويعزو الباحث هذا التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية إلى طبيعة الأسلوب المتباين والتطبيق بتوجيه الأقران" التبادلي- التطبيق الذاتي متعدد المستويات وأن استخدام هذا الأسلوب يوفر الوقت للأداء و تقديم المعلومة وتصحيح الخطأ بشكل ايجابي بسبب المشاركة الحقيقية التي قام بها الطلاب في درس التربية الرياضية والذي ساعد علي ذلك توفير طالب ملاحظ وطالب مؤدي و اتاح للمعلم القيام بالإشراف خلال الوحدة التعليمية واعطى للمدرس وقت الكافي نتيجة لتحرره من مسؤولية القرار وبالتالي يستغل الوقت في ملاحظه وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه وان اسلوب المتعدد المستويات يسمح لكل تلميذ باختيار المستوي الذي يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ في التعلم

ويؤدي إلى نتيجة أفضل وهذا مبتغى التعليم الحديث الذي ينقل محور الاهتمام إلى المتعلم بكونه المستفيد الأول من العملية التعليمية.

(مجدي، ٢٠٠٤، ٦٥)

أن أسلوب توجيه الأقران التبادلي ذو فائدة في المراحل الأولى من التعلم للتعرف على عدة نقاط تساعد التلميذ بتصحيح أدائه فهذا الأسلوب بمثابة توفير معلم لكل طالب. (عفاف، ٢٠٠٤، ١١-١٢)

أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران التبادلي " يوفر التغذية الراجعة الفورية بين الطالب المؤدي والملاحظ مما يؤدي إلى تحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية في الأنشطة المدرسية المختلفة .
(نجلاء، ٢٠٠١، ٨)

المهارة الحركية يتم تقسيمها إلى واجبات ينتقي فيها الناشئ أو المتعلم ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التكنيكية الخاصة بأدائها .

(مستون، ٢٠٠١، ٢٠)

٢-١-٣ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر .

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٩١,٠٩ %	٤٦.٣٢	١.١٥	١٤.١١	٠.٥٦	٧.٣٥	مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء رفعة الرفع الى الصدر والنتر . والتي استخدمت الطريقة التقليدية في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهاري للرفع الى الصدر والنتر إلى الطريقة المتبعة التقليدية المعتمدة على الشرح وأداء نموذج من المعلم .

تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذه الطريقة وأن دور الطلاب هو الأداء حسب النموذج الذي يقدمه المعلم . (مجدي، ٢٠٠٤، ٢٠)

بالإضافة إلى أن الطلاب قد تعودوا خلال مراحل التعليم المختلفة على أن يتلقون المعلومات من المعلم بدون البحث عنها كما تعود الطلاب أيضاً على أن يتعلموا المهارات عن طريق المعلم الذي يقوم بكل شيء ويقف الطلاب في وضع سلبي والمتلقي للمعلومات فقط ولا يبذلوا أي مجهود في تعلمها ويقوموا بتقليد ما يقوم به المعلم أمامهم وتعتبر الطريقة التقليدية هي الطريقة الأساسية المتبعة بجميع المدارس والكليات والتي تعتمد على الشرح وإعطاء نموذج للأداء وذلك لقلّة الإمكانات المتاحة بالمدارس من برامج معده لتعليم المهارات المختلفة إعداد صحيح وسليم ، وأيضاً لقلّة الكوادر المدربة على استخدام الوسائل الحديثة في التدريس ، مما أدى إلى تعود الطلاب على التعليم والفهم بهذه الطريقة في جميع المراحل الدراسية المختلفة من مرحلة الابتدائي وحتى المرحلة الثانوية وهذا ساعد على حدوث التقدم في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي مما يشير إلى تأثير الطريقة التقليدية على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رفع الأثقال قيد البحث للطلاب.

من أفضل الأساليب عند تعلم المهارات هو أن يقوم المعلم بعرض المهارة على المتعلم وأداء نموذج صحيح لها ليكتشف الحركات الخاصة بجسمه كما أنه يفضل استخدام الصور للأداء والتسلسل الحركي كنماذج مساعدة في تعلم الأداء الصحيح (مارتن، ١٩٩٩، ٦٣)

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	س	ع	س	
مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر	١٦.٢٠	٠.٦١	١٤.١٠	١.١٤	٤٦.٣١ *

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريس المتباين أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية الشرح والنموذج في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر.

حيث يتضح من نتائج الجداول أرقام ، ٦ ، ٧ ، ٨ نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين في مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر ، حيث يتضح أن متوسط مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في القياس القبلي ٨.٣٦ درجة والقياس البعدي ١٦.٢١ درجة بفارق ٧.٨٣ درجة ومتوسط نسبة التحسن ٧٤ ، ١٠٦ ، أما المجموعة الضابطة الشرح والنموذج كان متوسط القياس القبلي ٧.٣٥ درجة ومتوسط القياس البعدي ١٤.١١ درجة بفارق ٦.٧٤ درجة ومتوسط نسبة التحسن ٩١.٠٩%.

مما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في جميع مستويات أداء الرفع الى الصدر والنتر قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) في جميع مستويات ويرجع الباحث ذلك التحسن لبرنامج أسلوب التدريس المتباين حيث راعى الفروق الفردية بين الطلاب ، أسلوب التدريس المتباين يمنح الطلاب حرية التعلم طبقاً لرغبة كل طالب في عملية التعلم .

(نشوي، ٢٠٠٩، ٤٤)

كما ساعدت ورقة المعيار التي تقوم بعرض البرنامج الذي يحتوى على الصور والمراحل الفنية المتسلسلة للمهارة على زيادة التفاعل بين الطلاب والبرنامج بحيث يقف الطالب موقف ايجابي في البحث عن المعلومات ولا يقف موقف سلبي في عملية التعليم ، كما أن التنوع بين الوسائل المستخدمة ما بين نصوص وصور مسلسلة والشرح كل ذلك ساعد على تعلم الطلاب للمهارة قيد البحث ، بينما الطريقة التقليدية الشرح والنموذج على الرغم من انها وسيلة فعالة في بعض الأحيان إلا انها لا تساعد الطلاب على التفاعل مع المعلم كما أنها لا تجذب انتباه الطلاب للمعلم وبالتالي يكون تأثيرها أقل من تأثير برنامج أسلوب التدريس المتباين .

أن البرامج المستخدمة الأسلوب التدريس المتباين تجذب انتباه المتعلم وتؤدي إلى سهولة وسرعة التعليم.
(فايزة ، ٢٠٠١ ، ٣٧)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١- البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء لرفعة الرفع الى الصدر والنتر قيد البحث.

٢- أوضحت النتائج تحسن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريس المتباين على أفراد المجموعة الضابطة في قياسات مستوى أداء الرفع الى الصدر والنتر .

١- ضرورة استخدام أسلوب التدريس المتباين في تعلم مهارات رفع الأثقال للناشئين .

٢- إجراء دراسات وبحوث لمعرفة تأثير استخدام برامج أسلوب التدريس المتباين في تعلم مهارات رفع الأثقال لمختلف المراحل السنوية.

٣- الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال مناهج وطرق التدريس عن طريق اقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية استخدام الأسلوب المتباين وغيرها من الأساليب التدريسية الحديثة في مجالات التعليم.

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية:

١- احمد حسين : المصطلح التربوي المعرفي لمناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.

٢- فائزة محمد شبل : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م.

٣- مجدى إبراهيم : التعليم واساليبه ، المكتبة المصرية ، اسوان ، ٢٠٠٤ م.

٤- محمد زغلول واخرون: التعليم وأساليبه في التربية الرياضية مركز ، طنطا ، ٢٠٠١ م

٥- مصطفى السايح محمد: المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م.

٦- نجلاء محمد: اثر اسلوبي توجيه الأقران والتطبيق الذاتي المتعدد علي بعض المتغيرات الحركية للكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية ببور سعيد ، ٢٠٠٣ م.

٧- نشوي صلاح الدين محمد: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتباين في مستوى اداء الجملة الحركية في التمرينات الابقاعية ، الزقازيق ، ٢٠٠٩ م.

٨- وفيقة سالم: تكنولوجيا التعليم الجزء الثاني ، الاسكندرية ، ٢٠٠١ م.

المصادر الأجنبية:

٩- Martin G& Lumsdem J:the weightlifting Encyclopedia perormance, ١٩٩٩.

١٠- Mosston, m ,Over traning in weight lifting proc Eeding. ٢٠٠١

مرفق (١)

اختبارات البحث

الوثب العريض من الثبات

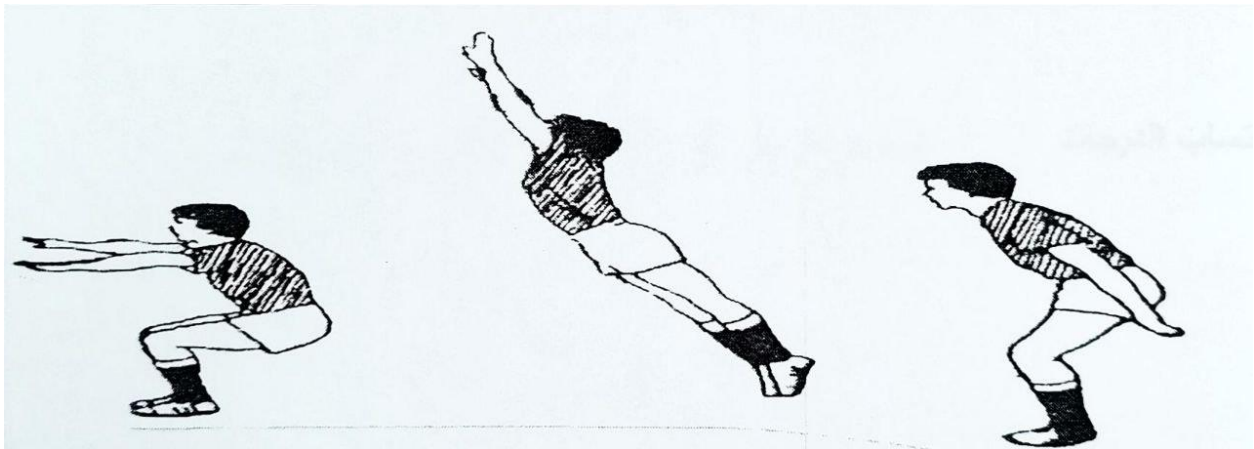
الغرض : قياس القدرة العضلية للرجلين

الادوات : مكان مستوي وخالي من العوائق ويكون بعرض ١.٥ م وبطول ٣.٥ م _ شريط قياس

وحدة القياس : السنتيمتر

الاداء : يقف المختبر والقدمان متباعداً ومتوازيان بحيث يلامس قدماه البداية يبدأ المختبر بتحريك اليدين للخلف مع ثني فصل الركبه والميل للأمام الوثب لأقصى مسافة ممكنة.

احتساب الدرجة : تحتسب مسافة الوثب من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الأرض



مرفق (٢)

التوزيع الزمني والكيفي للوحدات التعليمية

التاريخ	محتوى الوحدات	المهارة	عدد الوحدات	الاسبوع
٢٠٢٣/٢/١٩	البدء	الرفع الى الصدر والنتر	٢	الاول
٢٠٢٣/٢/٢٦	رفع الثقل لغاية مرحلة مرجحة الجذع		٢	الثاني
٢٠٢٣/٣/٥	الانفجار والسقوط تحت الثقل		٢	الثالث
٢٠٢٣/٣/١٢	النهوض من وضع القرفصاء والبدء للنتر		٢	الرابع
٢٠٢٣/٣/١٩	السقوط تحت الثقل والنهوض من وضع فتح الرجلين اماما خلفا		٢	الخامس
٢٠٢٣/٣/٢٦	الثبات ثم انزال الثقل الى الاسفل (الى الطبلية)		٢	السادس