



جامعة المنصورة  
كلية التربية



**أثر استخدام الأسلوب المتباين فى تعليم بعض مهارات  
الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية بالهيئة العامة  
للتعليم التطبيقي بدولة الكويت**

إعداد

د/ وسمية ناصر الحمد

تخصص التمرينات والجمبار والتعبير الحركي  
هيئه تدرب فى قسم التربية العملية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٤ – أكتوبر ٢٠٢٣

---

## أثر استخدام الأسلوب المتباين في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت

د / وسمية ناصر الحمد

تخصص التمرينات والجمبار والتعبير الحركي  
هيئته تدريب في قسم التربية العملية  
بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت

### مستخلص باللغة العربية

تعتبر تقنيات التدريس المتباينة أسلوبًا فعالًا في تعليم الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية، حيث يهدف هذا الأسلوب إلى تلبية احتياجات ومستويات مهارات كل طالبة بشكل فردي، مما يعزز من تجربة التعلم ويزيد من فرص نجاحهم.

ويتضمن الأسلوب المتباين تحليل مستوى المهارات لكل طالبة على حدة. وذلك بقيام المعلم بتقدير قدرات الطلاب ومعرفة نقاط قوتهم وضعفهم في الجمباز الأرضي ويشجع الطلاب على تجربة مهارات متنوعة بدلاً من التركيز فقط على مهارة واحدة. وهذا يساعد في تنمية مجموعة متنوعة من المهارات الحركية والبدنية.

**الكلمات المفتاحية:** الأسلوب المتباين - تعليم مهارات الجمباز الأرضي.

### Abstract

Differentiated teaching techniques are considered an effective method in teaching floor gymnastics to students of the Physical Education Department, as this method aims to meet the needs and skill levels of each student individually, which enhances the learning experience and increases their chances of success.

The differentiated method includes analyzing the skill level of each student individually. This is because the teacher assesses the students' abilities and knows their strengths and weaknesses in floor gymnastics and encourages the students to try various skills instead of focusing only on one skill. This helps in developing a variety of motor and physical skills.

**Keywords:** Different style - teaching floor gymnastics skills.

## المقدمة:

تعتبر تقنيات التدريس المتباينة أسلوباً فعالاً في تعليم الجنباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية، حيث يهدف هذا الأسلوب إلى تلبية احتياجات ومستويات مهارات كل طالبة بشكل فردي، مما يعزز من تجربة التعلم ويزيد من فرص نجاحهم.

ويتضمن الأسلوب المتباين تحليل مستوى المهارات لكل طالبة على حدة. وذلك بقيام المعلم بتقدير قدرات الطلاب ومعرفة نقاط قوتهم وضعفهم في الجنباز الأرضي ويشجع الطلاب على تجربة مهارات متنوعة بدلاً من التركيز فقط على مهارة واحدة. وهذا يساعد في تنمية مجموعة متنوعة من المهارات الحركية والبدنية.

وباستخدام الأسلوب المتباين في تعليم الجنباز الأرضي للطلاب، يمكن تحقيق تنوع في التعلم وضمان تحقيق أقصى استفادة لكل طالب بغض النظر عن مستوى مهارته. يمكن استخدام الأسلوب المتباين لتعزيز التعلم الجماعي. يجب تشجيع الطلاب على العمل معاً في مجموعات صغيرة لممارسة المهارات والتحفيز المتبادل، مما يسهم في تطوير مهارات التواصل والتعاون.

يعرف الأسلوب بأنه هو مجموعة من المهام والقوانين والإجراءات التي تشتمل على خبرة تعليمية مترابطة منطقياً وبالتالي فالأسلوب عملية منظمة وتهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف أعلن عنها مسبقاً. (عزو إسماعيل وجمال عبد ربه، ٢٠٠٨: ١٠٥)

أن التدريس عملية تعاونية، قد يجري التفاهم بين المدرس والطالب أو المدرس والطلاب أو بعض الطلاب وبعضهم، وذلك بإرشاد المعلم. (أبو النجا عز الدين، ٢٠٠٠: ٣٠) والتدريس نشاط إنساني هادف ومخطط وتنفيذي من خلال التفاعل بين المدرس والطالب وموضوع وبيئة التعلم، ويؤدي هذا النشاط إلى نمو الجانب التنفيذي والمهاري والانفعالي لكل من المدرس والطلاب. (كمال عبد الحميد، ٢٠٠٠: ١٣)

والتدريس بمفهومه الواسع العميق مصطلح يعبر عن عملية استخدام بيئة التعلم وإحداث تغيير مقصود فيها عن طريق تنظيم أو إعادة تنظيم عناصرها ومكوناتها. (مصطفى محمد، ٢٠٠٨: ١٣)

ولكى يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعلم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب التدريس المختلفة والمتعددة، كما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً إماماً تاماً بكيفية حدوث التعلم، وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من العملية التعليمية وهو إتقان

وتثبيت الأداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية. (محروس قنديل وآخرون، ١٩٩٨:٩١)

وما زالت أساليب التدريس تتفاوت من شخص لآخر نظراً لأنه من المعروف أن لكل معلم أسلوب يستخدمه ويناسبه في المواقف التعليمية وغالباً ما يكون هو السبب في الفرق بين معلم وآخر، ولكي نزيد من فاعلية التدريس يجب الاهتمام بأساليب التدريس وإعادة النظر في الأساليب المتبعة، فلم يعد المعلم يمثل تلك السلطة المستبعدة المطلقة التي عليها أن تقر كل شيء، ولا المصدر الوحيد للإخطارات بل يكون مشجعاً للطلاب للإبداع والخلق والاستقلالية، ولم يعد الطالب يمثل الجانب السلبي في عملية التعليم بحيث ينحصر دوره في اتباع أوامر المعلم دون تفهم، يتعلم عن طريق التقليد للمهارات والمعلومات وهو مقيد الحرية يسير في تعلمه بدون هدف يمكن تحقيقه. (زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم، ٢٠٠٨: ١٢١)

ونتيجة التطورات العلمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة وطرق التدريس بصفة خاصة، ظهرت أساليب جديدة للتعلم منها أسلوب المتباين الذي يهدف إلى جعل الطالبة تتعلم من خلال الإعتماد على نفسها وكذلك جهودها الذاتي، وهذا الأسلوب مستحدث في عملية التعلم بالنسبة للمهارات الحركية، حيث أنه يساعد في تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء نظراً لاعتماده على التكامل بين أساليب التدريس المختلفة لتشكيل أنماط تعليمية جديدة تؤثر إيجابياً في سرعة التعلم. (محمد توفيق الوليلي، ١٩٨٢: ٥٧)

أن الأسلوب المتباين يعتمد في تطبيقه على دمج أكثر من أسلوب تدريسي في قالب واحد لبناء أشكال تدريسية مختلفة تعمل على مراعاة اتجاهات وميول الأفراد المتعلمين، وتحقق التنوع حيث يحتوي على مجموعة أساليب يتم استخدامها في تعليم المهارات الحركية بشكل متوازي وتختلف هذه الأساليب من مهارة إلى أخرى تبعاً لنوع المهارة وتبعاً لخصائص الطلاب ومن هذه الأساليب (الأوامر - الاكتشاف الموجه - التبادلي). (إبراهيم فهمي، ٢٠٠٨: ٢٦)

ان الأسلوب المتباين يمكن أن يسهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب. عندما يرى الطلاب تقدمهم الشخصي وتحسين أدائهم على مر الزمن، يصبحون أكثر واثقين من قدرتهم على تطوير مهاراتهم.

المعلم يلعب دوراً حاسماً في نجاح الأسلوب المتباين. حيث يجب على المعلم أن يكون حساساً لاحتياجات الطلاب وأن يتفاعل معهم بشكل فعال لضمان فهمهم الجيد للمهارات والتقنيات.

---

ويمثل الأسلوب المتباين في تعليم الجمباز الأرضي فرصة لتحفيز الطلاب وتطوير مهاراتهم البدنية والاجتماعية. باستخدام هذا الأسلوب بفعالية، يمكن تعزيز حب الرياضة والتحفيز لدى الطلاب وتحقيق تقدم مستدام في مهاراتهم.

#### **مشكلة البحث وأهميته:**

يجب على المعلمين والمدربين في مجال الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت النظر في استخدام الأسلوب المتباين كوسيلة فعالة لتعزيز تجربة التعلم وتطوير مهارات الجمباز لديهم من خلال تكييف الدروس والتوجيه الشخصي، يمكن تحقيق نتائج إيجابية وتحفيز الطلاب على النمو والتطور في هذا الرياضة الممتعة والمفيدة.

يمكن أن يؤدي استخدام الأسلوب المتباين في تعليم الجمباز الأرضي إلى تحسين تفاعل الطلاب مع الدرس. عندما يشعر الطلاب بأن المعلم يأخذ في اعتبارهم الفرادى ويقدم لهم فرصاً متنوعة للتعلم، سيكونون أكثر استعداداً للمشاركة بفعالية وتحفيزهم للتطوير.

باستخدام الأسلوب المتباين بشكل محترف، يمكن للمعلمين تحقيق نتائج إيجابية في تعليم الجمباز الأرضي للطلاب وإن تعزيز الاستقلالية والتفكير النقدي والمشاركة الفعالة يمكن أن يساهم في نمو وتطور الطلاب ليصبحوا رياضيين ماهرين ومتحفزين.

أما بالنسبة للأسلوب التقليدي فقد أشارت دراسة ناهد سعد، نيلي فهيم (١٩٩٨)، ودراسة محمود عبد الحليم (٢٠٠٦) أن الأسلوب التقليدي وفيه يقوم المعلم بالدور الرئيسي في عملية التعليم ويبدل مجهوداً كبيراً بينما يكون دور الطالبة المتعلمة سلبية- متلقية للمعلومات فقط، وهذا الأسلوب في التدريس يسمى الأسلوب التسلطي أو الأمرى أو العرض التوضيحي، والمدرس هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى الطالبة ويقوم المعلم بدور الملقن للمعلومات بينما يكون دور الطالبة مستقبلاً لهذه المعلومات دون مناقشتها أو إبداء رأيها والمعلم هو صاحب القرار ويتخذ قراراته بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقييم، كما أن استخدام هذا الأسلوب في التدريس لا يراعي الخصائص الفردية للأفراد، لأن المعلم هو الذي يقرر مستوى العمل الذي ستقوم به جميع الطالبات بأدائه أي إتخاذ كل قرارات التدريس وكيفية التحكم فيها واختيار أسلوب تنفيذها وتحديد الوقت اللازم لكل نشاط ولا تمتلك الطالبات حيا ل هذا الأسلوب من التعلم أي اختيارات، وهذا بدوره لا يساهم في تحسين مستوى الأداء وكذلك عدم الارتقاء بالعملية التعليمية.

---

وفى ظل الطرق والأساليب التقليدية المستخدمة فى تعلم المنهج يفقد الموقف التدريسي فاعليته بسبب عدم المشاركة الإيجابية للطلاب، سواء كان ذلك بصورة جزئية محددة، أم بصورة كلية شاملة، ومن هنا ظهرت الطرق والأساليب غير التقليدية، والتي تقوم وتعتمد بالدرجة الأولى على إسهامات الطالبات فى الموقف التدريسي منها أسلوب التعلم بالاكشاف - أسلوب توجيه الأقران. (مجدى ابراهيم، ٢٠٠٠: ٣٥٨)

والأسلوب المتباين من الأساليب الحديثة التي يمكن الاعتماد عليها فى تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية، كما أنه يواجه الفروق الفردية بين الطلاب أثناء تدريس المهارات المختلفة. (أحمد حسين، يونس أحمد، ١٩٨٠: ٥٤)

ومن الأهمية استخدام الأسلوب المتباين فى التدريس لأنه يعتمد على التنوع فى استخدام أساليب التدريس وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين، ويضم أكثر من أسلوب للتعلم ومنها (الاكشاف الموجه - التبادلي) كما يساعد المتعلمين على تعلم المهارات الحركية والإدراك للأداء الحركي الصحيح، كما أن هذا الأسلوب يجعل المتعلم محور العملية التعليمية من خلال مشاركته الفعالة أثناء عملية التعلم مما يسهم فى رفع مستوى الأداء وتحقيق أعلى المستويات والوصول للدرجة المثلى فى الأداء ويوفر من طاقة وجهد المعلم ويراعي مستوى وخبرة المتعلمين ومراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث القدرات العقلية والصفات البدنية، مما يسهم فى الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق أهدافها المنشودة. (محمد سعد وهشام عبد الحلیم، ٢٠٠٠: ١٧)، (فايزة محمد، ٢٠٠١: ١٣)، (أشرف عبد القادر، محمد زكي، ٢٠٠٣: ٦)، (نبيل خطاب، ٢٠٠٤: ١٩)، (إبراهيم فهمي، ٢٠٠٨: ١)

وتعرف أساليب التدريس بأنها "مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه"، وهذا يعني أن أسلوب التدريس يختلف من معلم لآخر. (نوال إبراهيم، ميرفت على، ٢٠٠٢: ٧١)

والأسلوب المتباين يعتمد على التنوع من خلال استخدام أساليب تدريس مختلفة، حيث يسمح لكل طالب أن يسير فى البرنامج التعليمي وفقاً لخصائصه وقدراته المميزة كما أنه يواجه ظاهرة الفروق الفردية بين الطلاب أثناء تدريس المهارات الحركية المختلفة، الأمر الذى يعنى أن اعتماد المعلم على طريقة واحدة فى التدريس ليس بالضرورة أن يتعلم الجميع بنفس القدر والنوع، ومن هنا فإن المعلم مطالب بأن يستخدم العديد من الأساليب مثل (الإكشاف الموجه

- التبادلي) من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين. (أحمد حسين، ١٩٩٦: ٥٣)

أن خصائص الأسلوب المتباين هي مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ويعمل على تشويق الطلاب لتعلم المزيد من المهارات الحركية المختلفة وذلك بسبب الانتقال من أسلوب إلى آخر أثناء تعلم هذه المهارات ويعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة للطلاب ويعمل على تصحيح الأخطاء ويساهم مساهمة إيجابية في عملية التعلم ويراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة الطلاب. (محمد سعد، هشام عبد الحليم، ٢٠٠٠: ٦٣)

وأساليب التدريس التي تم استخدامها في هذا البحث من خلال الأسلوب المتباين ويتفقوا على أن أسلوب التعلم بالاكشاف يجعل الطالبة تشارك في عملية التعليم، وذلك تحت إشراف معلمها وفي هذا الأسلوب تلعب الطالبة الدور الرئيسي في تعلمها، فهي تلاحظ وت شاهد المهارات الحركية وتقوم بتجربتها وتجمع بيانات ومعلومات عنها وقد تقوم باتخاذ القرار حتى تصل إلى الأداء الأمثل. (كمال زيتون، ١٩٩٨: ٣٠٠)، (جابر عبد الحميد، ١٩٩٩: ٢٧٢)، (نوال شلتوت، ميرفت خفاجه، ٢٠٠٢: ٩٦)

وأن أسلوب الاكتشاف يكون فيه موقف المتعلم إيجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي عليه مسلماً بصحته، فموقفه موقف الباحث المستكشف كما أن هذا الأسلوب الحديث يهتم بمصادر الاهتمام والتشويق والدافع إلى التعلم والانتباه التلقائي والنشاط والعمل كما تهتم بسلوك المتعلم كفرد مستقل وكعضو في جماعة. (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، ١٩٨١: ١٩٧)

وأهداف أسلوب الاكتشاف الموجه: اشتغال الطالبة بعملية اكتشاف معينة، تطوير علاقة دقيقة بين الإجابة التي تكتشفها الطالبة والحافز (سؤال) الذي يقدمه المعلم، تطوير مهارات الاكتشاف المتسلسل التي تؤدي بطريقة منطقية إلى إكتشاف معين وتطوير صفة الصبر لدى الطالبة والمعلم وهي صفة مطلوبة في عملية الإكتشاف. (مصطفى السايح، ٢٠٠٣: ٥٧)

ويتميز أسلوب الاكتشاف الموجه كأسلوب للتدريس بعدة سمات يمكن أن يجعلها في مقدمة الأساليب التدريسية المختلفة إذا ما توفرت الإمكانيات لتحقيق ذلك، ومن أهم مميزات هذا الأسلوب:

١- يتخذ هذا الأسلوب من المتعلم مركز العملية التعليمية ولذلك يعتبر أكثر الأساليب فاعلية لأنه يساعد على تنمية قدرة المتعلم على التعلم الذاتي.

٢- يجعل هذا الأسلوب من التعلم عملية مستمرة لا تنتهي بمجرد إنتهاء الدرس وإنما تستمر بعده حيث ينتهي الدرس غالباً بأسئلة مفتوحة تدعو المتعلم إلى مواصلة البحث والدراسة والاستقصاء.

٣- كما أن نتائج التعلم بالاكشاف أكثر استبقاء لما يتعلمه المتعلم من معلومات ومفاهيم ليستخدما كلما دعت الحاجة إلى ذلك أى تطبيقها. (سيد أحمد عثمان، أنور الشراقوي، ١٩٧٧: ١٩٦، ١٩٧)

ودور المعلم فى أسلوب التعليم بالاكشاف الموجه: تخطيط وتصميم الأسئلة بشكل متعاقب، اختبار تصميم تعاقب الأسئلة وتجربته على بعض الطالبات، ينتظر المعلم استجابة الطالبة وأن يكون صبورا ولا يستعجل استجابتها وإعطاء تغذية راجعة دائماً على المهارات الحركية المختلفة.

ودور الطالبة فى أسلوب التعليم بالاكشاف الموجه فى هذا الأسلوب تشغل الطالبة دائماً بعملية البحث والاكتشاف وتسعى لإيجاد المفاهيم والعلاقات معتمدة فى ذلك على الأسئلة التى توجه إليها من قبل المعلم ونتيجة للانفعال دائماً بالعملية الفكرية فان المعارف تنمو لديها. (نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة، ٢٠٠٢: ١٠١)

وأسلوب الاكتشاف الموجه هو أسلوب غير مباشر فى التدريس يعتمد على توجيه المعلم لطلابه لاشتراكهم فى عملية التعلم من خلال إلقاء مجموعة من الأسئلة اللفظية تمثل مثيرات حركية يعقبها استجابة حركية من الطلاب فى الاتجاه الصحيح للأداء الحركي مستخدمة فى ذلك بعض العمليات العقلية والخبرات السابقة. (زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم، ٢٠٠٨: ١٤٦)

والأسلوب التبادلى هو "يتم فيه تقسيم الطلاب داخل المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معاً بالتبادل، أحدهما يؤدى والأخر يلاحظ، ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة بالمعلومات للمؤدى فيما يختص بأدائه، ومساعدته فى تحديد متى يمكنه إنجاز العمل". (محمد حمص، ١٩٩٧: ١٨٣)

ويعد أسلوب التعليم التبادلي أحد الأساليب التى يمكن أن يتبعها القائم بعملية التعليم فى إنجاز مهمته حيث يقوم فيه المعلم بشرح المهارة وإعطاء نموذج لها ثم يسأل ما إذا كان هناك استفسار أو غموض حول المهارة حتى يقوم بإعادة شرحها، ثم يقسم الطالبات فى شكل ثنائيات بحيث يعطى كل طالبة دور محدد حيث يكلف فرداً من كل ثنائى بأداء المهارة المقصودة، بينما



---

يكلف الأخرى بملاحظة أداء الزميلة وتوجيهها وتصحيح أخطائها وتوفير التغذية الراجعة اللازمة مستندا في ذلك على معايير معينة يعطيها المعلم سابقا، أما المعلم فيقوم بملاحظة كل من المؤدية والملاحظة، فإذا وجد أن المؤدية تقوم بالأداء بشكل خاطيء أو أن الملاحظة تركز على النقاط الهامة للاداء الفني للمؤدية فإنه يتوجه الى الملاحظة ويرشدها إلى الخطأ الذي يجب عليها إصلاحه في أداء المؤدية وإلى أهم النقاط الفنية التي يجب التركيز عليها ويبقى بجانبها حتى يتأكد من صحة سير عملية التعليم، وبعد فترة من الوقت التي يرى المعلم أنها مناسبة يتم تبادل الأدوار بين الطالبات (المؤدية والملاحظة) (عصمت إبراهيم كامل، ١٩٨٧: ٩٢٣)، (على محمود الدري، ١٩٨٦: ٢٢١)، (Mosston, 1981: 18)

وتعليم المهارات باستخدام الأسلوب التبادلي ينقل قدراً من المسؤولية من المعلم الى الطالبة، مما يزيد من درجة تفاعل الطالبات وإيجابيتهم فضلاً عن زيادة وقت تطبيق الطالبات للمهارة المقصودة ومرات تكرارهم لها، فيزداد رسوخ النواحي الفنية الهامة للأداء في أدائهن وتأخذ أجهزتهن العصبية الحركية فرصة أكبر للتدريب على الأداء الفني السليم للمهارة، مما قد يكون له مردود إيجابي على تطوير أدائهن المهاري بفاعلية كبيرة. (Rink, 1985: 200)

ومميزات أسلوب التعليم التبادلي هي يعمل على توفير زمن كاف للتطبيق، تكون الطالبة أكثر استقلالية في اتخاذ القرار عن ادائها لأن الطالبة تمارس بدون أوامر المعلم ويعتبر هذا الأسلوب بمثابة توفير معلم لكل طالبه ويحقق مجموعة مختلفة من الأهداف منها ما له صلة بالمهارات والأخرى بالطالبة من حيث دورها في هذا الأسلوب. (على محمود الدري، ١٩٨٦: ٤٢)، (عفاف عبد الكريم حسن، ١٩٩٤: ٢١٨)

وتطلب رياضة الجمباز عمل متواصل وأساليب متنوعة ومبتكرة وفعالة في التدريب والتعليم للارتقاء بمستوى الأداء الفني للمهارات الحركية. (أحمد محمد، ١٩٩٤: ٩)

وأن رياضة الجمباز من الأنشطة البدنية الفردية التي تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية، حيث يشترك الفرد بمفرده ويعتمد على قدراته في إنجاز الواجبات الحركية على أجهزته المختلفة. (طلحه حسين، ١٩٩٤: ١٤)

وتتطلب رياضة الجمباز عند تعليمها وجود وسيلة متطورة لتعليم المهارة بصورة أفضل لإعطاء فكرة عنها مما يتيح الفرصة للمتعلم أن يتعلم مراحل أداء المهارة وصولاً إلى الربط بين هذه المراحل في يسر. (علي محمد، ١٩٩٢: ٣٠)

---

وتعتبر طبيعة الأداء في رياضة الجمباز لها أهمية بالغة حيث أنها الموجه لبرامج الأهمية في هذه الرياضة من اتقاء وتعليم وتدريب، كما أن طبيعة الأداء هي التي تحدد استراتيجية العمل في هذه الرياضة. (10: 1998, Callier)

أن طبيعة الأداء على جهاز الحركات الأرضية يعتمد على تبادل الدفع بين الرجلين والذراعين مع أداء الشقلبات والدورات الهوائية. (وليد محمد، ٢٠٠٥: ٦٩)

الأسلوب المتباين يسمح للمعلمين بتلبية احتياجات مجموعة متنوعة من الطلاب وفي محاضرات الجمباز يوجد تنوع كبير في مستويات المهارات والقدرات البدنية. إن استخدام الأسلوب المتباين يسمح للمعلمين بضمان أن جميع الطلاب يحصلون على الدعم والتحفيز المناسب لتحسين أدائهم.

بالإضافة إلى تطوير مهارات الجمباز البدنية، يمكن للأسلوب المتباين تعزيز تنمية مهارات حياتية أخرى للطلاب. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد في تحسين التنظيم الشخصي والتحفيز الذاتي والقدرة على التكيف مع تحديات متنوعة.

الأسلوب المتباين يمكن أن يكون أداة فعالة في تعليم الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت وأنه يسمح بتلبية احتياجات الطلاب المتنوعة وتعزيز تطويرهم الشامل، سواء من ناحية الجمباز أو من ناحية تطوير مهاراتهم الحياتية.

#### **أهمية البحث:**

الأسلوب المتباين في تعليم الجمباز الأرضي يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعزيز تجربة التعلم والنمو الشامل للطلاب وأنه يمنحهم الفرصة لاكتشاف قدراتهم وتطويرها بشكل فعال وممتع.

ولأهمية الأسلوب المتباين في تحسين مستوى الأداء وتحقيق أفضل المستويات والارتقاء بالعملية التعليمية، فقد اتجه العديد من الباحثين لإجراء الدراسات في مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة مستخدمين الأسلوب المتباين كدراسة كلاً من محمد سعد، هشام عبد الحليم (٢٠٠٠) في مجال كرة اليد، فائزة شبل (٢٠٠١) في الكرة الطائرة، هيثم عبد المجيد (٢٠٠١) في سلاح الشيش، أشرف عبد القادر، محمد زكي (٢٠٠٣) في السباحة، نبيل خطاب (٢٠٠٤) في الميدان والمضمار عبد الله أحمد فؤاد (٢٠٠٦)، إبراهيم محمود (٢٠٠٨) في كرة القدم وعلى حد علم

---

الباحثة لم يتم استخدام الأسلوب المتباين في التمرينات الإيقاعية على الرغم من أهميته في تحسين مستوى الأداء والارتقاء بالعملية التعليمية وزيادة التحصيل المعرفي وتنمية الجانب الوجداني. وتتضح أهمية البحث من خلال أهمية الاستفادة من الأسلوب المتباين في تعليم الجمباز الأرضي بتعزيز الشعور بالإنجاز لدى الطلاب وعندما يرى الطلاب تحسينات في أدائهم على مر الزمن بفضل التدريب المتباين، فإن ذلك يعزز من مستوى ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على الاستمرار في التطوير.

#### **هدف البحث:**

يهدف البحث إلى دراسة أثر استخدام الأسلوب المتباين في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضي لطلاب قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت من خلال التعرف على:

- دور أسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضي للطلاب.
- دور الأسلوب المتباين في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضي للطلاب.

#### **فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث.
- تفاوتت نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث.

#### **المصطلحات المستخدمة في البحث:**

##### **• الأسلوب المتباين:**

يعرف الأسلوب المتباين بأنه يعتبر منظومة تعليمية يتم فيها استخدام مجموعة من أساليب التدريس المختلفة بشكل متوازى ومتكامل وذلك لتوفير بيئة تعليمية متنوعة تعمل على مواجهة ظاهرة الفروق الفردية بين الأفراد المتعلمين. (نبيل خطاب، ٢٠٠٤: ١٩)

## الدراسات المرجعية العربية والأجنبية:

### الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة طلحة حسام الدين (١٩٩٤) بعنوان "برمجه التدريب لبعض مهارات الأساسية في جمباز الناشئين"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من التمرينات التوعوية على تحسين مستوى التحصيل الحركي في الجمباز، وبلغت عينة الدراسة (١٨٠) طالب قسمت إلى مجموعتين تجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المطبق لهذه المرحلة السنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وقد أسفرت النتائج على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وذلك نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح القائم على التمرينات النوعية وقد أدى استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء على تأثير مباشر على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز.
- دراسة أشرف عبد القادر، محمد زكي (٢٠٠٣) بعنوان: "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (الاكتشاف الموجه- التبادلي) على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين". وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٣٢) طالب تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن أسلوب التدريس المتباين كان ذو فاعلية على أداء وانطباعات أفراد عينة البحث.
- دراسة نبيل خطاب (٢٠٠٤) بعنوان: "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص"، هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (الاكتشاف- توجيه الأقران- الأوامر) على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص". وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٤٦) طالب تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الأسلوب المتباين كان أكثر فاعلية في التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص.
- دراسة عبد الله أحمد (٢٠٠٦) بعنوان: "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم"، هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين (الاكتشاف الموجه - توجيه الأقران - الأوامر) على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة

---

القدم لتلاميذ المرحلة الاعدادية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٥٢) طالبا من طلاب الصف الثالث الاعدادي، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن أسلوب التدريس المتباين أثر بشكل ايجابي وفعال في تعلم بعض المهارات الأساسية (قيد البحث)، وأن أسلوب التدريس المتباين كان أفضل من أسلوب الأوامر في تعلم بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) في كرة القدم لطلاب المرحلة الاعدادية.

- دراسة إبراهيم فهمي (٢٠٠٨) بعنوان: "تأثير بعض أشكال الأسلوب المتباين على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى طلبة تخصص كرة القدم"، هدفت إلى التعرف على "تأثير بعض أشكال الأسلوب المتباين (توجيه الأقران - الاكتشاف الموجه - الممارسة - الواجبات الحركية - الأوامر) على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى طلبة تخصص كرة القدم بكلية التربية الرياضية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٤٠) طالب تم تقسيمهم بالتساوي إلى أربعة مجموعات، ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلى تفوق المجموعات التجريبية الثلاثة والتي استخدمت أشكال الأسلوب المتباين على المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب الأوامر.

#### الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة (Gokhan Bayraktar, 2011) بعنوان "أثر التعلم التعاوني على التحصيل الأكاديمي ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوبين مختلفين هما الأسلوب التعاوني والتقليدي على التحصيل الأكاديمي ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز وتم تطبيق الدراسة على (٥٠) طالب بالفرقة الأولى بكلية التربية البدنية للعام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠١٠، وذلك باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية وتم تطبيق الأسلوب التعاوني عليها والتي محورها الطلاب والاخرى ضابطة وتم تطبيق الطريقة التقليدية عليها والتي محورها المعلم، واشتملت وسائل جمع البيانات على (اختبار التحصيل الأكاديمي للجمباز - استمارة التطبيق والتقييم - مقياس آراء الطلاب - ومقياس السلوك)، وأظهرت النتائج الاحصائية ان استخدام التعلم التعاوني في تعلم مهارات الجمباز له علاقة قوية بنجاح الطلاب الأكاديمي ومستوى الاداء، بالإضافة الى الأسلوب المبتدئ من قبل الطلاب للأسلوب التعاوني.

- دراسة (1997) Byra Marks MC بعنوان: "استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في التدريس الرياضي"، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على تعلم ضرب الكرة بالمضرب، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وتكونت العينة من (٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، وتكونت العينة من (٢٠) تلميذ وتلميذة، ومن الأدوات المستخدمة الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية - ورقة العمل والمعيار. وكان من أهم النتائج دلت القياسات البعدية على تفوق المجموعة التي استخدمت أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في التعلم.
- دراسة (2000) Schilling, Morylou بعنوان: "تأثير ثلاثة أنماط من التدريس على الأداء الرياضي للطلاب الجامعيين"، هدفت إلى التعرف على تأثير ثلاثة من أساليب التدريس (الأوامر - التبادلي - الواجبات الحركية) على الأداء الرياضي لطالبات الجامعات". استخدم الباحثان المنهج التجريبي. وقد بلغ قوام العينة (١٢٠) طالبة من الجامعة، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية، اختيروا بالطريقة العشوائية. وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلى تحسن الأداء المهاري في كل المجموعات باستخدام أساليب التعليم الحديثة.

#### **إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي الذي يتضمن مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، مع إجراء القياس القبلي والبعدى بإعتباره أفضل التصميمات ملائمة لهدف وطبيعة البحث.

#### **مجتمع وعينة البحث:**

#### **١- مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع البحث من طالبات قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت.

#### **٢- عينة البحث الكلية:**

تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية من طالبات قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي بدولة الكويت للعام الدراسي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م).

- وتكونت عينة البحث الكلية من عدد (٦٥) طالبة، تم تقسيمهم إلى:
- عينة البحث الأساسية: بلغ عددها (٥٠) طالبة تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين، (٢٥) طالبة كمجموعة تجريبية تم معها تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأسلوب المتباين، (٢٥) طالبة كمجموعة ضابطة تم معها تطبيق الأسلوب التقليدي المتبع داخل القسم.
  - عينة البحث الاستطلاعية: وبلغ عددها (١٥) طالبة.
- ويوضح جدول (١) ذلك.

### جدول (١)

#### تصنيف عينة البحث

عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية		عينة البحث الكلية	العينة
	مجموعة تجريبية	مجموعة ضابطة		
١٥	٢٥	٢٥	٦٥	طالبات قسم التربية البدنية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي

#### التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

##### ١- تجانس عينة البحث:

التأكد من تجانس العينة قامت الباحثة بإيجاد معاملات الإلتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن - مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي - المتغيرات البدنية قيد البحث) وذلك يوم ٢٢/١٠/٢٠٢٢ وحتى يوم ٢٩/١٠/٢٠٢٢ وجداول (٢)، (٣)، (٤) توضح ذلك.

### جدول (٢)

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات

##### (السن - الطول - الوزن)

ن = ٦٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٨،٤٠	١٨	٠،٥٣	٠،٨٤
الطول	سنتيمتر	١٦١،٩٦	١٦١،٥	٤،٣٠	٠،٢٣
الوزن	كيلو جرام	٦٢،٢٦	٦٢	٩،٣٥	٠،٠٥

ويتضح من جدول (٢) أن معامل الإلتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن) قد تتراوح ما بين (٠،٠٥ : ٠،٨٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على أن العينة تتبع المنحنى الإعتدالي للتوزيع.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي

ن = ٦٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي	الدرجة	٢,٧٥	٠,٨٥	٢,٥٠	٠,٥٦

يتضح من جدول (٣) أن معامل الإلتواء لعينة البحث في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي، قد بلغ (٠,٥٦) أي أنها انحصرت بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على أن العينة تتبع المنحنى الإعتدالي للتوزيع.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٦٥

الصفات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
قدرة عضلات الذراعين	المتر	٢,٨٣	٠,٧٨	٢,٨	٠,٠٠
قدرة عضلات الظهر	عدد	١٧,٥٨	٤,٢١	١٨	٠,٠٥-
قدرة عضلات البطن	عدد	١٢,٩١	٣,٤٧	١٣	٠,٠٢
قدرة عضلات الرجلين	السنتيمتر	٢٦,٥٤	٦,٩٠	٢٥	٠,٢٣
قوة عضلات الظهر	الكيلو جرام	٨٣,٤٦	٢٦,٦٢	٨٥	٠,١٧٤-
قوة عضلات الرجلين	الكيلو جرام	١١٠,٧٧	٢٧,٥٩	١١٢	٠,٤٥٩
مرونة الظهر	السنتيمتر	٤٦	١١,٩٦	٤٥	٠,٠١
مرونة الفخذين	السنتيمتر	٢٩	١٣,٩٥	٣٠	٠,٠٣
مرونة مفصل القدم	الدرجة	١٤٨,٥٧	٨,٥٠	١٥٠	٠,٢٩
التوازن الثابت	الثانية	١١,٢٩	٣,٦٢	١١	٠,١٢
سرعة رد الفعل	السنتيمتر	٣١,٨٥	١٥,٤	٣٠	٠,٣٧
الرشاقة	الثانية	١١,٢٢	٣,٤٠	١١	٠,١٢-
الدقة	عدد	٢,٣٢	٠,٧٩	٣	٠,٦٥-
التوافق	عدد	٢,٩٤	١,٤٧	٣	٠,٠٢



يتضح من جدول (٣) أن معامل الإلتواء لجميع المتغيرات البدنية قيد البحث تتراوح ما بين (-٠,١٧٤ : ٠,٤٥٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على أن العينة تتبع المنحنى الإعتدالي للتوزيع.

## ٢- تكافؤ عينة البحث:

بعد تأكد الباحثة من أن عينة البحث تتبع المنحنى الاعتدالي للتوزيع في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث، قامت بسحب عينة قوامها (١٥) طالبة لأجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين، (٢٥) طالبة كمجموعة تجريبية تم معها تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأسلوب المتباين، وقد تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) للوقوف على أثر المتغير التجريبي بصورة واضحة على جميع المتغيرات المختارة قيد البحث، (٢٥) طالبة كمجموعة ضابطة تم معها تطبيق الأسلوب التقليدي المتبع داخل الكلية، وجداول (٥)، (٦)، (٧) توضح ذلك.

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
في متغيرات السن والطول والوزن (تكافؤ)

$$n = 2 = 1 = 25$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	١٨,٢٨	٠,٤٦	١٨,٥٢	٠,٥٩	٠,٢٤	١,٦١
الطول	١٦٢,٤٤	٣,٧٦	١٦١,٤٨	٤,٨٠	٠,٩٦	٠,٧٩
الوزن	٦٣,٦٤	٩,٢١	٦٠,٨٨	٩,٤٨	٢,٧٦	١,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجات حرية (٤٨) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء

مهارات الجمباز الأرضي  $ن = ١ = ٢ = ٢٥$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي	٢,٩٢	٠,٨٥	٢,٦٧	٠,٧٥	٠,٢٦	١,١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجات حرية (٤٨) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث (تكافؤ)  $ن = ١ = ٢ = ٢٥$

الصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلات الذراعين	٣,٠٣	٠,٤١	٢,٧٤	٠,٨٧	٠,٢٩	١,٥٠
قدرة عضلات الظهر	١٨	٥٧,٣	١٧,٥٢	٤,٦٤	٠,٤٨	٠,٤١
قدرة عضلات البطن	١٤,٤٤	٣٦,١	١٣,٤٤	٢,٩٥	١	١,٥٤
قدرة عضلات الرجلين	٢٨,١٦	٤٨,٣	٢٥,٤٠	٧,٧٦	٢,٧٦	١,٦٢
قوة عضلات الظهر	٨٢	٤٣,٢٨	٨٤	٢٥,٩٠	٢	٠,٢٦
قوة عضلات الرجلين	١٠٧	٥٠,٢٧	١١٣	٢٨,٩٨	٦	٠,٧٥
مرونة الظهر	٤٩,٦٠	٤١,١٢	٤٤,٤	١١,٩٣	٥,٢	١,٥١
مرونة الفخذين	٣٣,٢٠	٩,٢٣	٣١,٥٠	٨,٧٥	١,٧	٠,٦٥٥
مرونة مفصل القدم	١٥٠,٢٤	٦٢,٨	١٤٧,٧٦	٨,٩٣	٢,٤٨	١,٠٠
التوازن الثابت	١١,١٦	٥٧,١	١٠,٩٢	٣,٥٧	٠,٢٤	٠,٣١
سرعة رد الفعل	٣١,٢٠	٤١,١٦	٣٠,٨٠	١٥,٧٢	٠,٤	٠,٠٩
الرشاقة	١٠,٣٢	٤١,٣	١١,٥٦	٣,٤٥	١,٢٤	١,٢٨
الدقة	٢,٣٨	٥٦,٠	٢,٢٠	٠,٨٧	٠,١٨	٠,٨٧
التوافق	٢,٩٢	٤٤,١	٢,٧٦	١,٥٤	٠,١٦	٠,٣٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجات حرية (٤٨) = ٢,٠٢

---

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الصفات.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- أجهزة وأدوات البحث.

٢- مهارات الجباز الأرضي.

تم تحديد درجة مستوى الأداء المهارى لعينة البحث بواقع (١٠) درجات لمهارات الجباز الأرضي قيد البحث وذلك من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى من تصميم الباحثة.

٣- الاختبارات البدنية.

قامت الباحثة بإجراء مسح للعديد من القراءات والمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لخصر عدد من الصفات البدنية وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء فى مهارات الجباز الأرضي للاستفادة برأى سيادتهم فى تحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بمستوى أداء مهارات الجباز الأرضي والاختبارات التى تقيسها.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم ٢٠٢٢/١٠/١٤م إلى ٢٠٢٢/١٠/٢١م على بعض الطالبات من مجتمع البحث وغير العينة الأساسية وبلغ قوامه (١٥) طالبة، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المختارة.

١- الصدق:

#### • الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثل فى طالبات الفرقة الثانية وقوامها (١٥) طالبة، والمجموعة الأخرى غير مميزة تمثل عينة البحث الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٥) طالبة، وقد تم تطبيق الاختبارات يوم ٢٠٢٢/١٠/١٤م على المجموعتين لإيجاد قيمة (ت) وحساب دلالة الفروق بينهما ويوضح جدول (٨) ذلك.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$15 = 2n = 1n$$

الاختبارات	المجموعة غير المميزة (١٥)		المجموعة المميزة (١٥)		الفرق	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
قدرة عضلات الذراعين	٣،٢٢	٠،٩٧	٤،٧٠	٠،٨٥	١،٤٨	*٤،٣٥
قدرة عضلات الظهر	١٦،٨٨	٣،٥٩	٢٠،٩١	٣،٦٤	٤،٠٣	*٢،٩٤
قدرة عضلات البطن	١٤،٧٥	٣،١١	١٨	٢،٩٢	٣،٢٥	*٢،٨٥
قدرة عضلات الرجلين	٢٧،٩٢	٥،٢٤	٣٤،٥٠	٤،٥٦	٦،٥٨	*٣،٥٦
مرونة الظهر	٥٠،٢٢	١٠،٧٨	٤١،٦٠	٨،١٢	٨،٦٥	*٣،٨٨
مرونة الفخذين	٣١	١١،٢	١٩،٥	١٠،٧٥	١١،٥	*٢،٧٧
مرونة القدم	١٤٨،٦	٧،٣٥	١٥٤،٧	٦،٤٠	٦،١	*٢،٣٥
التوازن ثابت	١١،٧٧	٣،٤٦	١٧،٦٦	٢،٨٦	٥،٨٩	*٤،٩١
سرعة رد الفعل	٣٢	١١،٧٠	٢١،٤٣	١٠،١٥	١٠،٥٧	*٢،٥٥
الرشاقة	١١،٨٦	٢،٩٤	٩،٢٦	٢،٧٠	٢،٦	*٢،٤٣
الدقة	٢،٨٠	٠،٥١	٣،٩٥	٠،٦٢	١،١٥	*٥،٤٨
التوافق	٢،٦٩	١،٣٠	٤،٥٢	١،٢٧	١،٨٣	*٣،٧٤

\* قيمة "ت" الجدولية ٢،٠٥ عند مستوى (٠،٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع اختبارات الأداء الحركي المختارة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الاختبارات السابقة لديها القدرة على التمييز بين الطالبات في المتغيرات البدنية المختارة، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

٢- الثبات:

• الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية السابقة وذلك باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق Test R-Test وبفاصل زمني قدرة (٧) أيام بين التطبيقين مع

مراعاة نفس الظروف والشروط حيث أجرى القياس الأول على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٥) طالبة يوم ٢٠٢٢/١٠/١٤م والقياس الثاني يوم ٢٠٢٢/١٠/٢١م وتم حساب معامل الارتباط لسبيرمان ويوضح جدول (٩) معامل الارتباط للاختبار "ت".

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٠٠٠	٠,٩١	٣,٢٤	٠,٩٧	٣,٢٢	قدرة عضلات الذراعين
١,٠٠٠	٣,٥٥	١٦,٩٠	٣,٥٩	١٦,٨٨	قدرة عضلات الظهر
٠,٩٧	٣,١٨	١٤,٨٠	٣,١١	١٤,٧٥	قدرة عضلات البطن
١,٠٠٠	٥,١١	٢٨	٥,٢٤	٢٧,٩٢	قدرة عضلات الرجلين
٠,٩٢	١٠,٨٠	٥٠,٣	١٠,٧٨	٥٠,٢٢	مرونة الظهر
٠,٩٦	١١,٠٩	٣١,٢	١١,٢	٣١	مرونة الفخذين
٠,٩٥	٧,٢٩	١٤٩	٧,٣٥	١٤٨,٦	مرونة القدم
٠,٨٥	٣,٤٢	١١,٨٦	٣,٤٦	١١,٧٧	التوازن الثابت
٠,٨٧	١١,٥٦	٣١,٩٧	١١,٧٠	٣٢	سرعة رد الفعل
٠,٩٢	٢,٩٠	١١,٧٨	٢,٩٤	١١,٨٦	الرشاقة
٠,٨٤	٠,٤٩	٢	٠,٥١	٢,٨٠	الدقة
٠,٨٥	١,٢٩	٢,٥٩	١,٣٠	٢,٦٩	التوافق

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء الحركي قد تراوحت بين (٠,٨٣٧ : ٠,٩٩٨)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

الدراسة الأساسية:

#### ١- القياس القبلي

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢٩م إلى ٢٠٢٢/١١/٣م وذلك في مهارات الجمباز الأرضي قيد البحث.

## ٢- تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث الأساسية (التجريبية)، وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٢/١١/٤م إلى يوم ٢٠٢٢/١٢/١٧م بواقع وحدتين أسبوعياً، وتم تدريب كل مجموعة من مجموعتي البحث على حدة وكانت مواعيد التطبيق أثناء المحاضرة، كما قامت الباحثة بالتدريس للمجموعة التجريبية باستخدام الأسلوب المتباين بينما قامت بالتدريس للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب الأوامر (الطريقة التقليدية المتبعة).

## ٣- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة بنفس الطريقة التي تمت بها القياس القبلي وذلك في ٢٠٢٢/١٢/١٨م في مهارات الجميز الأرضي قيد البحث، وتم تسجيل النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها في الكشوف المعدة لذلك تم معالجة البيانات إحصائياً بهدف التوصل للنتائج التي يمكن أن تخرج بها الدراسة.

## المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث كالآتي:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- معامل الإلتواء.
- ٥- معامل الارتباط.
- ٦- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة والمجموعتين.
- ٧- دلالة الفروق L.S.D.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية  
في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي

ن = ٢٥

المتغيرات	القبلي		البعدى		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي	٢،٩٢	٠،٨٥	٦،٩٨	٠،٩٦	٤،٠٦	٠،٨٨	٢٣،٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى عن القبلي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة  
في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي

ن = ٢٥

المتغيرات	القبلي		البعدى		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي	٢،٦٦	٠،٧٥	٣،٩٢	١،١٠	٠،٩١	١،٢٦	٦،٨٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى عن القبلي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية  
في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي

المتغيرات	التجريبية (ن = ٢٥)		الضابطة (ن = ٢٥)		الفرق	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي	٦،٩٨	٠،٩٦	٣،٩٢	١،١٠	٣،٠٦	*١٠،٤٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي.

### جدول (١٣)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لمجموعتي

البحث في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي

الضابطة (ن = ٢٥)		التجريبية (ن = ٢٥)		المتغيرات
%	القبلي	%	القبلي	
٤٧,٣٧	٣,٩٢	١٣٩,٠٤	٦,٩٨	مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي

يتضح من جدول (١٣) زيادة النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي عن المجموعة الضابطة، حيث كانت (١٣٩,٠٤%) للمجموعة التجريبية بينما أصبحت (٤٧,٣٧%) للمجموعة الضابطة.

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٢٥

الصفات البدنية	القبلي		البعدية		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م			
قدرة عضلات الذراعين	٣,٥٧	٣,٠٣	٠,٣٩	٣,٤٨	٠,٧٧	٠,٣٨	*١٠,٢١
قدرة عضلات الظهر	٣,٥٧	١٨,٠٠	٢,٦٧	٢٢,٨٤	٤,٨٤	٢,١٣	*١١,٣٤
قدرة عضلات البطن	١,٣٦	١٤,٤٤	١,٦٦	١٨,٥٦	٤,١٢	١,٠٥	*١٩,٥٥
قدرة عضلات الرجلين	٣,٤٨	٢٨,١٦	١,٩٨	٣٢,٤٠	٤,٢٤	٢,٧٤	*٧,٧٣
قوة عضلات الظهر	٢٧,٤٣	٨٢	١٩,٣٢	٩٢,٨	١٠,٨٠	١٢,٢٢	*٤,٤٢
قوة عضلات الرجلين	٢٧,٥٥	١٠,٧	١٩,٧٩	١١٦	٩	١٥,٣٤	*٢,٩٣
مرونة الظهر	١٢,٤١	٤٩,٦	٥,٨٦	٥٩,٨	١,٠٢	١,٠١٥	*٥,٠٢
مرونة الفخذين	٩,٢٣	٣٣,٢	٨,١٥	٢٣,٢٥	٩,٩٥	١٢,٢٥	*٣,٩٥٩
مرونة القدم	٨,٦٢	١٥٠,٢٤	٧,٤٢	١٥٢,٥٢	٢,٢٨	٤,٥٤	*٢,٥١
التوازن الثابت	١,٥٧	١١,١٦	٢,٧١	٢٠,٦	٩,٤٤	٢,٨٧	*١٦,٤٣
سرعة رد الفعل	١٦,٤١	٣١,٢٠	٩,٠٥	٢٣,١٦	٨,٠٤	٨,٩٥	*٤,٤٩
الرشاقة	٣,٤١	١٠,٣٢	٢,٠٢	٨,٤٠	١,٩٢	٣,٠٣	*٣,١٧
الدقة	٠,٥٦	٢,٣٨	٠,٤٦	٢,٧٢	٠,٣٤	٠,٥٥	*٣,٠٧
التوافق	١,٤٤	٢,٩٢	٠,٨٤	٣,٩٦	١,٠٣	١,٢٧	*٤,٠٨

\* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦



يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث.

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٥

الصفات البدنية	القبلي		البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م			
قدرة عضلات الذراعين	٢،٧٤	٠،٨٧	٢،٨٧	٠،٥٩	٠،١٢	٠،٥٤	١،١٤
قدرة عضلات الظهر	١٧،٥٢	٤،٦٤	١٨،٣٢	٣،٧٤	٠،٨	١،١٥	*٣،٤٦
قدرة عضلات البطن	١٣،٤٤	٢،٩٥	١٣،٨٨	٢،٣٣	٠،٤٤	١،٠٤	٢،١١
قدرة عضلات الرجلين	٢٥،٤	٧،٧٦	٢٧،٦٥	٥،٣٩	٢،٢٥	٢،٩٢	١،١٦٧
قوة عضلات الظهر	٨٤	٢٥،٩٠	٨٧،٥٦	٢٢،٨٢	٣،٥٦	٦،٢١	٢،٧٦
قوة عضلات الرجلين	١١٣	٢٨،٩٨	١٠٦،٤	٢٣،٧٤	٦،٦٠	١٥،٥٩	*٢،١٢
مرونة الظهر	٤٤،٤٠	١١،٩٣	٤٥	٩،٦٨	٠،٦	٣،٣٣	٠،٩٠
مرونة الفخذين	٣١،٥	٨،٧٥	٢٩،٠٠	٨،٠٤	٢،٥٠	٤،٤٩	١،٠٣١
مرونة القدم	١٤٧،٧٦	٨،٩٣	١٤٧،٣٦	٩،٠٥	٠،٤	٢	١
التوازن الثابت	١٠،٩٢	٣،٥٧	١٢،٥٢	٢،٥٧	١،٦	٢،٨٤	*٢،٨١
سرعة رد الفعل	٣٠،٨	١٥،٧٢	٢٩،٦	١٣،٢٢	١،٢	٤،١٥	١،٤٤
الرشاقة	١١،٥٦	٣،٥	١٠،٢١	٢،٦١	١،٣٥	١،٩٤	١،٥١٥
الدقة	٢،٢٠	٠،٨٧	٢،٠٨	٠،٨١	٠،١٢	٠،٣٣	١،٨١
التوافق	٢،٧٦	١،٥٣	٢،٨٠	٠،٨٧	٠،٠٤	٠،٩٨	٠،٢٠

\* دال عند مستوى (٠،٠٥) قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠،٠٥ = ٢،٠٦

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة الضابطة عن قياسات القدرة العضلية (للظهر - البطن) القوة العضلية (للرجلين) والتوازن الثابت، بينما لم تكن للفروق في باقي القياسات دلالة إحصائية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياسات  
البعديّة لإختبارات المتغيرات البدنيّة قيد البحث

ن = ٢٥

قيمة "ت"	الفروق	الضابطة (٢٥)		التجريبية (٢٥)		الصفات البدنية
		ع	م	ع	م	
*٦,٦٤	٠,٩٣	٠,٥٩	٢,٨٧	٠,٣٩	٣,٨٠	قدرة عضلات الذراعين
*٤,٩٢	٤,٥٢	٣,٧٤	١٨,٣٢	٢,٦٧	٢٢,٨٤	قدرة عضلات الظهر
*٨,١٧	٤,٦٧	٢,٣٣	١٣,٨٨	١,٦٦	١٨,٥٦	قدرة عضلات البطن
٣,٤٧	٤,٧٥	٥,٣٩	٢٧,٦٥	١,٩٨	٣٢,٤	قدرة عضلات الرجلين
٠,٨٥٩	٥,٢٤	٢٢,٨٢	٨٧,٥٦	١٩,٣٢	٩٢,٨	قوة عضلات الظهر
١,٥٥	٩,٦	٢٣,٧٤	١٠٦,٤	١٩,٧٩	١١٦	قوة عضلات الرجلين
*٦,٥٤	١٤,٨٠	٩,٦٨	٤٥	٥,٨٦	٥٩,٨	مرونة الظهر
*٢,٤٦١	٥,٧٥	٤,٠٤	٢٩,٠٠	٨,١٥	٢٣,٢٥	مرونة الفخذين
*٢,٢١	٥,١٦	٩,٠٥	١٤٧,٣٦	٧,٤٢	١٥٢,٥٢	مرونة القدم
*١٠,٨٣	٨,٠٨	٢,٥٧	١٢,٥٠	٢,٧١	٢٠,٦	التوازن الثابت
*٢,٠١	٦,٤٤	١٣,٢٢	٢٩,٦	٩,٠٥	٢٣,١٦	سرعة رد الفعل
*٢,٦٨٧	١,٨١	٢,٦١	١٠,٢١	٢,٠٢	٨,٤	الرشاقة
*٣,٤٣	٠,٦٤	٠,٨١	٢,٠٨	٠,٤٦	٢,٧٢	الدقة
*٤,٨١	١,١٦	٠,٨٧	٢,٨	٠,٨٤	٣,٩٦	التوافق

\* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للصفات البدنية عدا القوة العضلية للظهر والرجلين.

جدول (١٧)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي  
البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

الضابطة (ن = ٢٥)		التجريبية (ن = ٢٥)		الصفات البدنية		
%	بعدي	قبلي	%		بعدي	قبلي
٤,٧٤	٢,٨٧	٢,٧٤	٢٥,٤١	٣,٨	٣,٠٣	قدرة عضلات الذراعين
٤,٥٧	١٨,٣٢	١٨,٥٢	٢٦,٨٩	٢٢,٨٤	١٨	قدرة عضلات الظهر
٣,٢٧	١٣,٨٨	١٣,٤٤	٢٨,٥٣	١٨,٥٦	١٤,٤٤	قدرة عضلات البطن
٨,٨٦	٢٧,٦٥	٢٥,٤	١٥,٠٦	٣٢,٤	٢٨,١٦	قدرة عضلات الرجلين
٤,٢٤	٨٧,٥٦	٨٤	١٣,١٧	٩٢,٨	٨٢	قوة عضلات الظهر
٥,٨٤-	١٠,٦,٤	١١٣	٨,٤١	١١٦	١٠,٧	قوة عضلات الرجلين
١,٣٥	٤٥	٤٤,٤	٢٠,٥٦	٥٩,٨٧	٤٩,٦	مرونة الظهر
٧,٩٤	٢٩,٠٠	٣١,٥	٢٩,٩٧	٢٣,٢٥	٣٣,٢	مرونة الفخذين
٠,٢٧-	١٤٧,٣٦	١٤٧,٧٦	١,٥٢	١٥٢,٥٢	١٥٠,٢٤	مرونة القدم
١٤,٦٥	١٢,٥٢	١٠,٩٢	٨٤,٥٩	٢٠,٦	١١,١٦	التوازن الثابت
٣,٩-	٢٩,٦	٣٠,٨	٢٥,٧٧-	٢٣,١٦	٣١,٢	سرعة رد الفعل
١١,٦٨-	١٠,٢١	١١,٥٦	١٨,٦٠-	٨,٤٠	١٠,٣٢	الرشاقة
٥,٤٥-	٢,٠٨	٢,٢	١٤,٢٩	٢,٧٢	٢,٣٨	الدقة
١,٤٥	٢,٨	٢,٧٦	٣٥,٦٢	٣,٩٦	٢,٩٢	التوافق

يتضح من جدول (١٧) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت بين (-٢٥,٧٧% : ٨٤,٥٩%) فيما تراوحت للمجموعة الضابطة بين (-٢١,٢٦% ، ١٤,٦٥%).

**مناقشة النتائج:**

بناءً على التحليلات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث، وحدود القياسات التي تم إجراؤها، وبناء على المعالجات الإحصائية، سوف يتم مناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لما يلي:

أولاً: الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي.

---

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب المتباين، حيث أنه قد رفع مستوى الأداء المهاري في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والذي يعد من الأساليب العلمية الحديثة التي تكون فيها الطالبة محور العملية التعليمية، والذي يضم أكثر من أسلوب للتدريس هما (الاكتشاف الموجه - التبادلي)، كما أنه يعمل على توفير زمن كاف للتطبيق وتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء مما أتاح فرصة أكبر لتحسين مستوى أداء الطالبات في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث، هذا بالإضافة إلى أن تطبيق الأسلوب المتباين في التدريس قد خلق نوعاً من الاهتمام والتشويق لدى الطالبات لتعلم مهارات الجمباز الأرضي والوصول بها إلى مستوى جيد في الأداء وزيادة على ذلك ترى الباحثة أن هذا الأسلوب يراعى الفروق الفردية بين الطالبات وهو ما تفتقده الطالبات في غيره من الأساليب الأخرى وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة طلحه حسام الدين (١٩٩٤)، دراسة أشرف عبد القادر، محمد زكى (٢٠٠٣) حيث أشاروا إلى أهمية الأسلوب المتباين وضرورة تطبيقه، حيث أنه يعتمد على التنوع في استخدام أساليب التدريس وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد ممكن من الطالبات، كما أنه يساعد في تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري لدى المتعلمين.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث وهو: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث.

ثانياً: الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي، وهذا يشير إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح والنموذج) لها تأثير إيجابي، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية، فمعرفة الطالبة لمضمون الأداء الخاص بمهارات الجمباز الأرضي يساعد علي تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات، حيث أن البيئة الحركية دائماً ديناميكية وتساعد باستمرار علي أن تكون لدي الطالبة قدراً من المعرفة، وكذلك أهمية وجود المعلم الذي يعطي فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فعالية وكذلك قدرته علي إصلاح الأخطاء والتي تعتبر معوقاً للأداء الصحيح فهذا يتيح للطالبة فرصة التعلم مما يؤثر تأثيراً إيجابياً في إجابة وكفاءة الأداء كما أن اكتساب المعارف النظرية تساهم في زيادة فاعلية التعلم: وأن درجة أداء

---

الطالبة للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد لأداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم، وتعزو الباحثة أيضاً هذا التقدم إلي تعلم المهارة بطريقة جيدة وتكراراً لأدائها بصورة سليمة وإعطاء المعلومات الصحيحة للمهارات يعمل علي تعلمها بسهولة وسرعة، وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من نبيل خطاب (٢٠٠٤)، إبراهيم فهمي (٢٠٠٨).

**وبذلك يتحقق الفرض الثاني وهو: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي".**  
**ثالثاً: الفرض الثالث:**

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي، وترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة إلى تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب المتباين الذي ساهم مساهمة فعالة في رفع مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات كما تعزو الباحثة التقدم الذي حدث في الأداء المهاري إلي أن البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب المتباين كان ذو فاعلية كبيرة في تحسين مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي قيد البحث بصورة أحسن وأفضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح والعرض) وتعزو الباحثة سبب تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلي كثرة أساليب التدريس التي احتواها الأسلوب المتباين (الاكتشاف الموجه - التبادلي) حيث ساعد ذلك علي إثارة اهتمام الطالبة وتشويقها وتحفزها علي بذل أقصى جهد في تعلم مهارات الجمباز الأرضي "قيد البحث" دون إحساس بالملل كما أن هذا الأسلوب يهدف إلي جعل الطالبة تتعلم من خلال الاعتماد علي نفسها وكذلك جهودها الذاتي، ويعتبر هذا الأسلوب إعداداً علمياً وعقلياً للطالبة حيث يساعد هذا في خلق الكثير من القدرات العقلية كالنقد والتحليل والمقارنة لدي الطالبة بالإضافة إلي استخدام أوراق العمل والمعيار الخاصة بكل مهارة وبما تحويه من مادة تعليمية وشرح وافي للمهارات أتاحت للطالبات المشاركة الإيجابية في الوحدة التعليمية البرنامج التعليمي المقترح.

كما تعزو الباحثة هذا التفوق إلي أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأسلوب المتباين أتاح الفرصة للطالبات لتعلم واتقان مهارات الجمباز الأرضي "قيد البحث"، حيث أنه

---

يتميز بتقسيم المهارة إلى مراحل سهلة التعلم مما ساعد الطالبات في ضوء التسلسل المنطقي لها بصورة منظمة علي تركيز الإنتباه وتفهم كل جزء من أجزاء المهارة.

وهذا يتفق مع دراسة (Schilling, Morylou (2000)، ودراسة Gokhan Bayraktar, (2011).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث وهو: "توجد فروق دالة ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث".  
رابعاً: الفرض الرابع:

يتضح من جدول (١٣) زيادة النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجميز الأرضي عن المجموعة الضابطة، حيث كانت (١٣٩,٠٤%) للمجموعة التجريبية بينما أصبحت (٤٧,٣٧%) للمجموعة الضابطة.  
ويتضح من جدول (١٧) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت بين (-٢٥,٧٧% : ٨٤,٥٩%) فيما تراوحت للمجموعة الضابطة بين (-٢١,٢٦% ، ١٤,٦٥%)، وترجع الباحثة هذا التحسن في المجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب المتباين والذي إشمئ على مجموعة من الأساليب (الاكتشاف الموجه- التبادلي) والتي ترى الباحثة أن لها تأثير فعال وواضح في تحسين مستوى الأداء، حيث أن استخدام أسلوب الاكتشاف في مهارات الجميز الأرضي جعل الطالبة المحور الرئيسي في عملية التعلم، كما ساعدها على التفكير المنطقي السليم والقدرة على التعبير عن رأيها عن طريق الإستجابة التي قد تراها صحيحة أمام باقي الطالبات، وحثها على الاكتشاف والبحث والتقصي للوصول إلى الاستجابة الصحيحة على السؤال المطروح من قبل المعلم وتزويدها بالمعارف والمعلومات الجديدة التي لم تكن معروفة لديها من قبل عن المهارات الحركية المختلفة وجعلها تفكر في تفاصيل المهارة وما هي أجزاء الجسم المشتركة لأداء المهارة وكيفية أدائها وتنفيذها بطريقة صحيحة، وساعدها على استخدام قدراتها العقلية كالقدرة على الاسترجاع، التذكر، ترجمة المعاني، التفسير والتطبيق، التحليل، التخمين، القدرة على حل المشكلات، كما أضاف إلى بنيتها المعرفية خبرات جديدة عن المهارات الحركية المختلفة في التمرينات الإيقاعية وبناء مفهوم الذات لديها، وجعلها تلعب الدور الأساسي في تعلمها من خلال ملاحظتها للمهارة ومشاهدتها وجمع بيانات عنها وتجربتها واتخاذ القرار للوصول في

---

النهاية إلى الأداء الأمثل، كما أن أسلوب الاكتشاف ساعد الطالبة على تنشيط العمليات الفكرية من خلال انشغالها بعمليات فكرية معينة تؤدي بها إلى الاكتشاف، وإثارة اهتمامها وتنمية الدافع لديها لتعلم المهارات كما أنه جمع بين الجانب النظري والعملي وذلك من خلال البحث عن المعارف والمعلومات المتعلقة بالمهارة وتطبيقها وتجربتها وتنفيذها عملياً مما أدى إلى اكتساب المهارات وإتقانها بصورة أفضل.

وترى الباحثة أن استخدام الأسلوب التبادلي في مهارات الجمباز الأرضي كان له مردود إيجابي على تطور الأداء المهاري لدى الطالبات، كما أنه زاد من درجة تفاعلي الطالبات وإيجابتهم فضلاً عن زيادة وقف تطبيقهم للمهارة المقصودة ومرات تكرارهم لها مما أدى إلى زيادة رسوخ النواحي الفنية الهامة للأداء في ذهت الطالبات بالإضافة إلى أنه نمى لدى الطالبات مهارات اجتماعياً مثل الاستماع لأوامر الزميلة والثقة بالنفس وتنمية القيادة.

ويتضح مما سبق أهمية استخدام الأسلوب المتباين في التدريب والذي يضم هذه الأساليب (الاكتشاف الموجه - التبادلي) حيث يساعد في تحسين مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي.

ويؤكد كلاً من عبد الله أحمد (٢٠٠٦)، (Byra Marks MC (1997) على أهمية استخدام الأسلوب المتباين في التدريس والذي يلعب دوراً هاماً في تحسين مستوى الأداء في مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على: "تفاوت نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لمجموعة البحث التجريبيّة والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي والمتغيرات البدنية قيد البحث".  
الإستنتاجات والتوصيات:  
أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع وعينة البحث ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة النتائج أمكن الباحثة التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأسلوب المتباين تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي قيد البحث.

- 
- ٢- أسلوب التدريس المتباين ساهم بطريقة إيجابية فى مستوى وتعلم مهارات مهارات الجمباز الأرضي لأفراد المجموعة التجريبية.
  - ٣- الأسلوب التقليدى المتبع ساهم فى تحسن مستوى وتعلم مهارات مهارات الجمباز الأرضي لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من التجريبية.
  - ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التحسن للمتغيرات قيد الدراسة.
  - ٥- أن نسب التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من نسب التحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة نتيجة لتطبيق البرنامج التعليمى المقترح.
  - ٦- التعلم بواسطة الأسلوب المتباين قد أدى إلى نتائج أفضل مهاريا مقارنة بالطريقة التقليدية.
  - ٧- التعلم بواسطة الأسلوب المتباين يراعى الفروق الفردية بين الطالبات.
  - ٨- ساهم الأسلوب المتباين فى توفير الوقت والجهد للباحثة وكان دوره ايجابيا فى تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للطالبات أثناء العملية التعليمية.

#### ثانياً: التوصيات:

إستناداً إلى النتائج والإستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة من خلال هذا البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الأسلوب المتباين عند تدريس المنهج التطبيقي مهارات الجمباز الأرضي وذلك لما أثبتته من نتائج فى تحسين مستوى أداء مهارات الجمباز الأرضي ل فى التمرينات الإيقاعية "قيد البحث".
- ٢- ضرورة مراعاة أن يكون البرنامج التعليمى الذى يستخدم الأسلوب المتباين شيقا حتى يستثير دوافع وميول وقدرات الطالبات.
- ٣- إجراء دراسات أخرى مماثلة لتلك الدراسة على عينات مختلفة ومراحل سنوية أخرى، وجمل حركية باستخدام أدوات أخرى فى التمرينات الإيقاعية.

#### المراجع:

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



- 
- أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠). *الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية*، ط٢. المنصورة: دار الأصدقاء.
- أحمد حسين (١٩٩٦). *معجم المصطلحات التربوية المعرفية في مناهج وطرق التدريس*. القاهرة: عالم الكتب.
- أحمد حسين، يونس أحمد (١٩٨٠). *تدريس المواد الإجتماعية*، ط٢. القاهرة: عالم الكتب.
- أحمد محمد عبد اللطيف (١٩٩٤). *الخصائص التكنيكية لمهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي. رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- أشرف إبراهيم عبد القادر، محمد محمد زكى محمود (٢٠٠٣). *تأثير إستخدام الأسلوب المتباين على تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين. بحث منشور*، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثالث، السنة الثانية، يوليو.
- جابر عبد الحميد (١٩٩٩). *إستراتيجيات التدريس والتعليم*. القاهرة: دار الفكر العربى.
- زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨). *طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العملية*، ط١. القاهرة: دار الفكر العربى.
- سيد أحمد عثمان، أنور الشرقاوي (١٩٧٧). *التعلم وتطبيقاته*. القاهرة: دار الثقافة للطباعة والنشر.
- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد (١٩٨٢). *التربية وطرق التدريس سلسلة في طرق التدريس*. القاهرة: دار المعارف.
- طلحه حسين (١٩٩٤). *الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى*. القاهرة: دار الفكر.
- عبد الله أحمد فؤاد (٢٠٠٦). *تأثير إستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- عزو إسماعيل، جمال عبد ربه (٢٠٠٨). *التعلم في مجموعات*. عمان: دار المسيرة.
- عصمت إبراهيم كامل (١٩٨٧). *تأثير ثلاث أساليب للتدريب على مستوى الأداء الحركى. المؤتمر العلمى الأول*، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤). *التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية أساليب - إستراتيجيات - تقويم*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
-

---

على محمد عبد الرحمن (١٩٩٢). *الإفادة التطبيقية من قانون تحكيم الجباز للرجال فى إعداد لاعب الجباز*. القاهرة: مطابع المليجى.

على محمود الدرديرى (١٩٨٦). مقارنة فاعلية الطريقة التدريبية التقليدية على المستوى المهارى فى كرة السلة. *المجلة العلمية لبحوث التربية الرياضية*، المجلد الثالث، العدد الخامس والسادس، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

فايزة محمد شبل رزق (٢٠٠١). 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.

كمال حسين زيتون (١٩٩٨). *التدريس ومهاراته*. الإسكندرية: المكتب العلمى للنشر والتوزيع  
كمال عبد الحميد (٢٠٠٠). *التدريس نماذج ومهاراته*. الإسكندرية: المكتب العلمى للنشر والتوزيع.

مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٠). *موسوعة المناهج التربوية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية  
محروس محمد قنديل، محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٨). *أساسيات التمرينات البدنية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

محسن محمد حمص (١٩٩٧). *المرشد فى تدريس التربية الرياضية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

محمد توفيق الوليلى (١٩٨٢). أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

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

محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦). *ديناميكية تدريس التربية الرياضية*. ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

مصطفى السايح (٢٠٠٣). *أساليب التدريس فى التربية البدنية والرياضية*. مكتبة الإشعاع.

مصطفى محمد (٢٠٠٨). *التدريس مهاراته واستراتيجياته*، ما هي للنشر والتوزيع.

---

ناهد محمود سعد، نبيلي رمزي فهيم (١٩٩٨). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤). تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.

نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٢). *طرق التدريس في التربية الرياضية، "التدريس للتعليم والتعلم"*، الجزء الثاني. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية

هيثم عبد المجيد محمد (٢٠٠١). برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين وأثره على مستوى أداء بعض مهارات سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

وليد محمد نبيل سعد (٢٠٠٥). الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي علي بعض أجهزة رياضة الجمباز *رسالة ماجستير*.

Byra Marks MC (1997). The effect of two pairing techniques feedback and comfort levels of learners in reciprocal educating, Apri.

Callier (1998). Effects of specific training on static and dynamic balance of deaf, serial, stapes, revue des sciences, techniques deactivated.

Gokhan Bayraktar (2011). "The effect of cooperative learning on students' approach to general gymnastics course and academic achievement" Educational Research and Reviews Vol. 6(1), pp. 62-71.

Mosston, M. (1981). teaching physical education,(2nd ed.) Merrli publishing Co., U.S.A.

Rink, J. (1985). teaching physical education for learning times merror, most by college publishing, st. Louis, U.S.A.

Schilling, Morylou (2000). The effects of three styles of teaching on un iversity students sports performans, [http :ll erirsys, edul plnls.agi](http://erirsys.edul.plnls.agi).