

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع  
الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أصاله زياد صبحي شملولي

إشراف

أ. د. عماد صالح عبد الحق

د. بشار فوزي صالح

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،  
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2020

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع  
الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أصالة زياد صبحي شملولي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2020/2/20 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- |       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| ..... | - أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً رئيساً |
| ..... | - د. بشار صالح / مشرفاً ثانياً       |
| ..... | - د. علاء عيسى / ممتحناً خارجياً     |
| ..... | - د. قيس نعيرات / ممتحناً داخلياً    |

## الإهداء

قال تعالى: (وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ) صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا  
تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برويتك.. الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهبة والوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من أحمل اسمه بكل  
افتخار.. إلى والدي العزيز

إلى من شقت صفائر الليل ساهرة.. وحصدت روعتها وقدمتها لي في كل المواسم.. لن يكن هناك  
متسع لشكرك.. إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب والعطاء.. إلى بسمه الحياة.. إلى من  
كان دعائها سر نجاحي.. إلى أُمي الحبيبة

إلى سندي وقوتي وأملي في الحياة.. إلى من قضيت معهم أجمل لحظات العمر.. إلى من كانوا  
ملجئي في الليالي القاسية.. إلى من زرعوا البسمة في حياتي أخوتي

صباحي.. شمس.. صايل.. سارة

وإلى من كانوا كالصرح القائم على دعمي وتحفيزي اللامتناهي.. إلى من يتقون بنجاحي..

إلى الأهل والأصدقاء

كما أهديه إلى منارات العلم وقدوتي الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق وإلى الدكتور بشار صالح،  
إلى من علموني حروفاً من ذهب وعبارات من أسمى وأجلى عبارات العلم.. إلى من صاغوا لنا  
علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح.. أسانذتي.. إلى الكرام في

كلية التربية الرياضية

إلى الأرض التي ارتوت بدماء الشهداء الأبرار.. إلى فلسطين الحبيبة

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين، قال تعالى: "رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" صدق الله العظيم (سورة النمل:19).

تتبعثر الأحرف وعبثاً أن نحاول تجميعها في سطور.. سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا.

لقد من الله عليّ بإنجاز هذه الرسالة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لأخط حرفاً واحداً فيها، وانطلاقاً من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى أصحاب القلوب الكبيرة، والعلم الوفير، والنفس الطويل، إلى من غمروني بعطفهم وراعوني بحسن توجيههم وإرشادهم، إلى من تكرموا بالإشراف على رسالتي المتواضعة سعادة الأستاذ الدكتور **عماد صالح عبد الحق** وسعادة الدكتور **بشار فوزي صالح** جزاكم الله كل خير وجعل ما قدمتموه لي في موازين حسناتكم إنه على ذلك لتقدير.

كما أتقدم بكامل الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، الممتحن الداخلي... والممتحن الخارجي... وذلك لتفضلهم وقبولهم بمناقشة هذه الدراسة وإعطاء الملاحظات العلمية القيمة والتي تجعل لهم البصمة المميزة في إثرائها، كما أتقدم بالشكر للصرح العلمي الشامخ جامعة النجاح الوطنية في نابلس، وعظيم الامتنان إلى الدكتورة الفاضلة **أرينا عبد الحق** على ما قدمته لي من معلومات ونصائح خلال مسيرتي العلمية وجميع أساتذتي الأفاضل في كلية التربية الرياضية الذين كان لهم الفضل في ما وصلت إليه من مرتبة علمية.

كما أنني أتقدم بالشكر إلى أفراد العينة والزلاء المساعدين على ما بذلوه من جهد أثناء تطبيق البرنامج التعليمي، وكل الشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة **آمنة محاميد الكيلاني** على ما بذلته من جهد في التدقيق الإملائي والنحوي للرسالة لتكون رسالة قيمة ذات جوهر ومعنى.

**وللجميع عظيم الاحترام والتقدير،،،**

## الإقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان:

" أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات

تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية".

أقرُّ بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو إنتاج جهدي الخاص، بإستثناء ما تمت الإشارة إليه وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

**Student name:**

اسم الطالب:

**Signature:**

التوقيع:

**Date:**

التاريخ:

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	محددات الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
9	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
10	أولاً: الإطار النظري
45	ثانياً: الدراسات السابقة
50	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة
53	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
54	منهج الدراسة
54	مجتمع الدراسة
54	عينة الدراسة
54	أداة الدراسة
58	الصدق
58	الثبات

60	متغيرات الدراسة
61	المعالجة الإحصائية
62	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
63	أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
65	ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
67	ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
69	رابعاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
77	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات</b>
78	أولاً: مناقشة النتائج
84	ثانياً: الاستنتاجات
85	ثالثاً: التوصيات
86	قائمة المصادر والمراجع
94	الملاحق
b	Abstract

## فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
55	خصائص عينة الدراسة وتجانسها	جدول(1)
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(2)
56	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق على القياس القبلي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(3)
59	معاملات الثبات لمهارات الإيقاع الحركي	جدول(4)
63	نتائج اختبار ويلكوكسون(Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي)	جدول(5)
64	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي)	جدول(6)
65	نتائج اختبار ويلكوكسون(Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي)	جدول(7)
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي)	جدول(8)
67	نتائج اختبار ويلكوكسون(Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)	جدول(9)
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)	جدول(10)
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(11)

70	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(12)
71	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير الرشاقة تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(13)
72	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير السبلة تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(14)
73	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير Body Bask تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(15)
74	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(16)
75	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى تبعاً لمتغير المجموعة	جدول(17)

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
72	متوسط القياس البعدي لمتغير الرشاقة تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي	شكل (1)
73	متوسط القياس البعدي لمتغير السيلة تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي	شكل (2)
74	متوسط القياس البعدي لمتغير Body Bask تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي	شكل (3)
75	متوسط القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي	شكل (4)
76	متوسط القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي	شكل (5)

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
94	البرنامج التعليمي المقترح	ملحق (1)
121	الاختبارات المستخدمة	ملحق (2)
124	صور لبعض مهارات الإيقاع الحركي	ملحق (3)
127	أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (4)

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات

تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أصاله زياد صبحي شملولي

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. بشار صالح

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية تكونت من (24) طالبة من طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والمسجلات في مساق الإيقاع الحركي(1)، تم توزيعهن بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى تكونت من (8) طالبات طُبِّق عليهن برنامج تعليمي مقترح باستخدام الأسلوب الأمري، والمجموعة التجريبية الثانية تكونت من (8) طالبات طبق عليهن برنامج تعليمي مقترح باستخدام الأسلوب التبادلي، والمجموعة التجريبية الثالثة تكونت من (8) طالبات طبق عليهم برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الدمج، وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة(8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع وبزمن قدره (50) دقيقة لكل وحدة تعليمية. وتم إجراء الاختبارات المهارية قبل وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع مهارات الإيقاع الحركي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد كل مجموعة من المجموعات التجريبية الثلاثة (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي، أسلوب الدمج). وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في أغلبية

مهارات الإيقاع الحركي بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة ولصالح أفراد المجموعة الثالثة (أسلوب الدمج).

وأوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات كان من أهمها ضرورة استخدام أسلوب الدمج في تعليم مهارات الإيقاع الحركي لما له من الأثر الإيجابي في تطوير وتنمية المهارات الأساسية في الإيقاع الحركي وبعض الألعاب الرياضية.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## مقدمة الدراسة:

الإيقاع الحركي من الرياضات الرياضية الهامة، ونجد أن خبراء التربية الرياضية قد استعاروا هذا المصطلح من العلوم الموسيقية، وطُوِّرَ المفهوم حتى يتناسب مع طبيعة الأداء الحركي، ولذا كان من الضروري معرفة أصل مصطلح الإيقاع الحركي حيث أول من استخدمه هم اليونانيون القدماء تحت مصطلح الانسياب المقنن، وأخذ سيد عبد المقصود (1986) هذا المفهوم من الحركة المنتظمة والمستمرة لأموج البحر، وأميل جاك (Jak) هو أحد الذين يرجع الفضل لهم في إظهار أهمية الإيقاع في المجال الحركي عامة والمجال الموسيقي خاصة وهو واحد من الموسيقيين المشهورين في عصره، حيث أنشأ معهده المعروف باسمه في سويسرا وجعل منه مادة للدراسة. وقد أخذ الإيقاع بعد ذلك أبعاداً أخرى في مجال الحركة عندما استخدم بعد ذلك تحت مصطلح الوزن الحركي في مجال الموسيقى وفي مجال العلوم التربوية، وأخذ الإيقاع بعداً فلسفياً عندما ارتبط بالحياة ارتباطاً وثيقاً في جميع مجالاتها، حيث عرّفه ماتى لوتس (Maty Lots) "الإيقاع هو الحياة - الحياة هي الإيقاع" ويوضح أن الحياة مملوءة بالإيقاعات وبذلك فالحياة ما هي إلا إيقاعات مختلفة متباينة. (جعفر، 2018).

يلعب الإيقاع الحركي دوراً هاماً في الحث على الحركة وتنميتها للوصول للأداء الجيد وتمارين الإيقاع الحركي تستوجب استجابة وتلبية منضبطة ومستمرة من المتعلم للإيقاع الموسيقي، وتفاعل مع الجمل والمقطوعات المعزوفة بحيث يتمكن المتعلم من الوفاء بالمتطلبات اللازمة والتي تفرض إيقاعها على المتعلم. (الفضيلي، 2009).

يشير الجميلي (2013) إلى أنّ معرفة المدرس أو المدرب للإيقاع الحركي جيداً يعطيه أفضلية في إمكانية تقويم مستوى الأداء تقوياً موضوعياً والوقوف على نقاط القوة والضعف بذلك الأداء، وبذلك يسهل عليه توجيه وتعديل مسار التعليم بما يخدم مستوى إتقان تكتيك الحركة وتحسين القدرات البدنية الخاصة بتلك الفعالية أو المهارة الرياضية عن طريق توزيع النسب الخاصة بالقوة على كل جزء من أجزاء الحركة وبما يتناسب مع أهمية كل جزء منها، والذي يمثل البعد الديناميكي الفعال للحركة.

ومن هنا نهتم بالأسلوب الأفضل الذي يناسب مهارات الإيقاع الحركي بالإضافة إلى خبرة المعلم حيث أن كل مهارة رياضية لها متطلباتها والتي تحقق غرض الحركة بأقل مجهود ووقت ممكن، وقد أشار موستن (Mosston, 1981) إلى أن أساليب التدريس قد تنوعت وتطورت مما أتاح المجال للمدرس لاستخدام أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى الطلبة وذلك ضماناً لمراعاة الفروق الفردية فيما بينهم. وبما أن المعلمين يغذون الفروقات الفردية وهم على وعي تام بأن كل طالب لديه قدرات تعلم ومهارات واحتياجات فردية ينبغي التركيز عليها، حيث أشار سعادة (2003) لدى وصفه التعلم " بأنه يمتلك أبعاداً عدة، وهو عملية فعل حركي للمدرس واستجابة من المتعلم وهذا يتضمن عدة أساليب متنوعة للتدريس".

كما ويعتبر البحث عن وسائل وأساليب لتوصيل المعلومات للطلبة بطريقة مشوقة تساعد على الاستيعاب والتعلم والتدريب في أقل زمن ممكن، من أهم أهداف العملية التعليمية والتدريبية، بحيث يساهم بشكل كبير وفعال في رفع مستوى الأداء المهاري لممارسي الألعاب الرياضية المختلفة. (موستن، 1981، Mosston).

ومن أهم الأساليب التي سيتم استخدامها في البرنامج التدريبي الأسلوب الأمري هو أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، ويمكن أن يكون الأفضل في تقديم موضوع الدرس في حالات محددة وخاصة إذا ما اتسمت المهارة بطابع الخطورة، ومن مميزاته ضبط المسائل المتعلقة بمجريات الدرس. (موستن، 1981، Mosston).

يشير موستن (Mosston, 1999) إلى أنّ المدرس في الأسلوب التبادلي هنا هو من يخطط ويعطي الواجبات للطلبة ويفسح لهم حرية اختيار البدء بالتدريب والانتهاه منه على شكل أزواج (مؤدي ومراقب) عن طريق ورقة المعايير والمقاييس، دون تدخل من قبل المدرس بشكل مباشر عن طريق الطالب الملاحظ إلا في حالات الوقوع بالخطأ.

واستخدام أسلوب الدمج بين الأسلوبين الأمري والتبادلي ومعرفة إيجابيات وسلبيات كل من هذه الأساليب يساعد على تعلم مهارات الإيقاع الحركي.

كما يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات، ووسيلتهم في ذلك الدراسة العلمية والبحث في جميع المجالات، ومعرفة الأساليب الأنسب للمهارات المختلفة، كما جاء في بعض الدراسات التي تدرس الأسلوب الأنسب للألعاب الرياضية المختلفة مثل علي(2013) الذي قام بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير الأسلوبين التبادلي والأمري في تعلم بعض المهارات الحركية والثبات وتقديم المساعدة اليدوية في الجمناستيك لطلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية.

### مشكلة الدراسة:

تُعتبر رياضة الإيقاع الحركي كغيرها من الرياضات التي تتطلب بذل أقصى الجهد للتدريب وتعلمها وإتقانها، وتعتمد على عوامل عديدة ومختلفة وأهمها أسلوب التدريس، كونها رياضة فردية تعتمد على النواحي المهارية الصعبة، وممارسة رياضة الإيقاع الحركي تتطلب إعداد بدني ومهاري مسبق، ويرى علماء المدرسة الشرقية أمثال سمولينسكي (Smolensky,1996)، أن هذه الرياضة يجب أن تمارس في سن مبكرة جداً لما تتطلبه من قدرات بدنية ومهارية عالية وانسيابية ودقة في الأداء، وكذلك إتقان ودقة الأداء في مهارات الإيقاع الحركي يعتمد على أسلوب التدريس المستخدم ومدى تأثيره على التعلم.

رياضة الإيقاع الحركي من الرياضات المهمة والتي تنتشر بشكل أوسع في الوقت الحاضر نتيجة للتطور الثقافي الخاص بالرياضة بشكل عام ورياضة الإيقاع الحركي خاصةً. من خلال دراسة الباحثة لهذا المساق وممارستها لهذه الرياضة وتدريبها لاحظت صعوبة في فهم المهارة وتطبيقها لدى الطالبات نتيجة استخدام الأسلوب غير المناسب لشرح المهارات ومن هنا قررت الباحثة دراسة مجموعة من أساليب التدريس بهدف التوصل للأسلوب الأنسب لتسهيل عملية التعليم والتعلم التي تصلح لرياضة الإيقاع الحركي، لذا ترى الباحثة أن دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي سيساعد الطالبات على إتقان المهارة و يسهل من عملية تعلم مهارات الإيقاع الحركي، ومن خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي تبين أنه لا يوجد

الكثير من الدراسات على مستوى الوطن العربي وفلسطين في رياضة الإيقاع الحركي مما حث الباحثة على إجراء هذه الدراسة لكي تصبح الدراسة ذات مرجع وقيمة.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يأتي:

1. تسليط الضوء على الأساليب التدريسية المستخدمة في تعليم مهارات الإيقاع الحركي.
2. لفت انتباه العاملين في المجال إلى أهمية التنوع في أساليب التدريس المستخدمة وإمكانية الدمج بينهما.
3. تعتبر هذه الدراسة - ومن خلال إطلاع الباحثة- من الدراسات القليلة في المنطقة التي تناولت دمج الأساليب التدريسية وأثرها في تعليم مهارات الإيقاع الحركي.

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى:

1. الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأُمري) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
3. الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

4. الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاث.

#### تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاث؟

#### محددات الدراسة:

- المحدد البشري: اقتصرت الدراسة على طالبات مساق الإيقاع الحركي (1) في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- المحدد المكاني: تم إجراء الدراسة في صالة الإيقاع الحركي في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الأول من العام الأكاديمي (2019\2020) حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2019\9\8 إلى 2019\11\8.

### مصطلحات الدراسة:

- أسلوب التدريس: عرفه موستن، (Mosston,1994) على أنه الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو النمط الذي يتبعه المعلم في تنفيذ الدرس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة ومن ثم يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للمعلم.

- أسلوب التدريس الأمري: هو أسلوب من سلسلة أساليب التدريس، ويتميز بأن المدرس هو الذي يتخذ جميع القرارات بنسبة 100% في بنية هذا الأسلوب (التخطيط، التنفيذ، التقويم) ودور المتعلم من الناحية الأخرى يؤدي ويتابع ويطيع دون أن تعطى له فرصة الاكتشاف واتخاذ قرارات معينة. (موستن,1994. Mosston).

- أسلوب التدريس التبادلي (أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران): هو الأسلوب الذي تكون فيه للمتعلم قرارات أكثر، هذه القرارات تختص أساساً بالتقويم، لتعطي تغذية راجعة مباشرة، يركز هذا الأسلوب على تنظيم الفصل في أزواج ويكلف كل فرد بدور خاص بحيث يقوم أحدهم بالأداء والآخر بالملاحظة، ويكون دور المؤدي هو نفسه كما في أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس متضمناً التعامل فقط مع الزميل، أما دور الملاحظ فيكون بإعطاء تغذية راجعة للمؤدي وهو الذي يتصل بالمدرس ويكون دور المدرس هو ملاحظة كل من المؤدي والتلميذ الملاحظ وهو يتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ. (موستن,1994. Mosston).

- أسلوب التدريس بالدمج: هو أسلوب دمج أسلوبين أو أكثر من أساليب التدريس في تدريس المهارة وذلك عن طريق وضع استمارة تجمع بين مزايا أساليب التدريس المستخدمة كمزايا الأسلوب الأمري والأسلوب التبادلي، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، ويساعد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف. (الفضيلي، 2009).
- الإيقاع: هو تقسيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منتظماً، وهو تنسيق النسب بشكل منظم بين المسافة والمسافة. (خطاب، 1992).
- الإيقاع الموسيقي: تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة والألحان تقسيماً منتظماً ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الإيقاع على هيئة مسافات محدودة. (العبد، 1986).
- الإيقاع الحركي: التقسيم الديناميكي الزمني المكافئ للحركة. (خطاب، 1992).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

ثانياً: الدراسات السابقة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة.

## أولاً: الإطار النظري

### الإيقاع الحركي:

لقد دُرست مادة التمرينات الإيقاعية في كليات التربية الرياضية للبنات منذ عام 1964 بالقاهرة والإسكندرية بعد أن قام فريق من الأساتذة بدراستها في ألمانيا الغربية والشرقية والسويد وفنلندا. لذلك نجد كماً هائلاً من مدرسات التربية الرياضية قد درسوا التمرينات نظرياً وعملياً. (فرج 1995).

ونظراً لزيادة الاهتمام بالتربية الرياضية وأهميتها في بناء الإنسان بناءً قادراً على الإسهام في صنع الحضارات من خلال تهيئته وتنميته جسماً وعقلياً ونفسياً، حيث ترتبط التربية الرياضية بجميع ألونها بالتربية العامة التي من شأنها الارتقاء بالإنسان إلى المستوى والدور الرفيع.

يشير خطايبه وبيريزينا (1998) للتربية الرياضية على أنها ألوان وفنون متعددة يظهر فيها قوة ورشاقة ومرونة الإنسان، وحركات الإيقاع والباليه إحدى هذه الفنون التي يظهر فيها جمال الحركة وتناسقها وانسيابها، وأصبحت تحتل شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الأخرى، حيث أصبح الإقبال على ممارستها متزايداً بهدف الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرائع والمتميز.

ويطلق مصطلح "فن الرقص" على مجموعة من الحركات التي تتكون من:

1. الرقص الكلاسيكي.

2. الرقص الشعبي.

3. الرقص التاريخي.

يُعتبر الرقص الكلاسيكي هو الأساس لجميع أنواع وحركات الرقص حيث تؤدي تمارين وحركات هذا النوع من الرقص بمساعدة البار (Bar).

تساعد التمارين التي تتم بمساعدة العارضة على ما يلي:

1. القيام بالحركات التدريبية بشكل صحيح.

2. تقويم الجسم، تقوية عضلاته وجعله مرناً.

3. جعل الأقدام ثابتة وتنسيق حركتها.

ويشير خطايبية وبيريزينا (Perazina,1998) إلى أن القيام بتمارين الرقص الكلاسيكي يجب أن تتم بواسطة القدمين معاً، فأى حركة أو مجموعة حركات يجب أن يقوم بها الشخص مرتين، في المرة الأولى يتم القيام بها بواسطة القدم اليمنى، ومن ثم القدم اليسرى.

يتم القيام بجميع التمارين بواسطة العارضة، في البداية يتم القيام بها بالوقوف وجهاً لوجه لهذه العارضة، حيث توضع كلتا اليدين على العارضة بمقدار اتساع الكتفين، والكوعان منحنيان قليلاً دون أن يمسا الجسم. في المستقبل وبعد فترة من القيام بالتمارين وإتقانها بشكل جيد، يستطيع الشخص الذي يقوم بالتمرين أن يقف جنباً إلى العارضة وفي هذه الحالة توضع يد واحدة على العارضة، واليد الأخرى في البداية تكون بالوضع الأول، ومن ثم الانتقال من الوضع الأول إلى الوضع السابع ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع (السابع) إلى نهاية التمرين، ومن ثم يتم إنزال اليد إلى الأسفل والرجوع إلى الوضع الأول.

ويشير ليسيتسكايا (Lisetskaya,1989) إلى أن يكون التدريب على القفزات بجانب العارضة بداية، ومن ثم يتم الانتقال إلى وسط الصالة، عند القيام بالقفز يجب أن يكون الجذع مشدوداً وعمودياً قبل البدء بالقفز، وبعد ذلك وفي حالة أداء القفزات بوسط الصالة أو بجانب العارضة يجب أن تبدأ من وضع (Demi-Plié) ويجب إنهاء القفزات أيضاً بوضع (Demi-Plié)، وهنا يجب إعطاء الأهمية لحركة كعب القدم، في بداية القفز أخص القدم يجب أن يلامس أخص القدم الأرض، أما أثناء القفز فيجب مد الساقين والمحافظة على هذا الوضع، ويجب أن يتم القفز بالشكل الصحيح، أما الهبوط فيكون على أصابع القدم ومن ثم أخص القدم، ويكون الهبوط بشكل رقيق وبكل مرونة.

## مفهوم الإيقاع الحركي:

الإيقاع الحركي هو عملية التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب مع الواجب الحركي، حيث يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي والعضلي بطريقة اقتصادية، كما تعد الموسيقى عاملاً مهماً وأساسياً لتسهيل فهم وشرح الحركة لأنها مرتبطة بالإحساس، لأندل يؤثر في الوزن الحركي (الإيقاع الحركي) باعتباره من الطرق المحفزة للتعلم الحركي إضافة إلى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية، وتسهيل الأداء للحركة، والارتقاء بحاسة السمع مع موسيقى الحركي المطلوب والارتقاء بمستوى الأداء الحركي، ويمثل الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم لأنه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل شرحها. (المطارنة، الرحاطة، 2015).

ويشير خطاب (1992) إلى أن الإيقاع عبارة عن تتابع لضربات ولنقرات مختلفة من حيث القوة والضعف، وتنظيم في الحركة وتقسيم للأزمنة في الألحان المختلفة بشكل منتظم.

بينما ترى زهران، (1997) أن الإيقاع هو تناسق للنسب المنتظمة بين المسافة، والمسافة ترجع لكلمة (Rhythm) يونانية الأصل (Rhyho) وتعني الأمواج والتيارات المستمرة.

إن أي حركة نقوم بأدائها خلال عملنا اليومي أو حياتنا وثيقة الصلة بالإيقاع فهو موجود في جميع الكائنات الحية، كما يعتبر من الأساسيات التي يلمسها الإنسان في نفسه وفي الطبيعة ومن الأمثلة على ذلك دقات القلب، والتنفس. (خطاب، 1992).

ويعتبر الإيقاع الحركي أحد الرياضات الأساسية لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية، وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي التوازن ويتم تغيير وضع الجسم ما بين الثني والمد والتكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية الجمالية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاققتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة،

ولرياضة الإيقاع الحركي خصوصية جمالية حيث تفيد ممارستها الإناث من خلال زيادة الإحساس بالجمال والتذوق السليم والشعور الرقيق وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع تمارينه. (عبد الحق، 1999).

### خصائص الإيقاع الحركي:

تشير العزب (1993) أن هناك ثلاث خصائص معينة للإيقاع:

1. الانسياب: عبارة عن تدفق الطاقة بشكل منتظم ومتناسب للفترات الزمنية.
2. التتابع: تتابع زمني يؤدي إلى توازن ووحدة وانسجام.
3. التكرار: عند وجود التناسق والانسجام والانتظام لأي تكرار فهذا يكفي لتشكيل نمط مميز.

### أهمية الإيقاع الحركي:

إن مفهوم الحركات الإيقاعية يشمل كل ما يتعلق بفن الرقص الكلاسيكي والشعبي والبيئي التاريخي والحديث. ويُعرّف الإعداد الإيقاعي في الجباز بأنه نظام تمارين معينة وطرائق مؤثرة موجهة نحو تربية الثقافة الحركية للاعبات الجباز، وتوسيع ترسانة الوسائل التعبيرية التي تمتلكها، كما تتصف دروس الحركات الإيقاعية بأنها تقوم بمهام المعارف العامة ذلك أن الرقص الشعبي والبيئي - التاريخي يعم الممتلكات الثقافية لمختلف الشعوب إذ أن استخدام الموسيقى في الدروس الإيقاعية يُعرّف اللاعبة على الأسس الموسيقية الصحيحة بمصاحبة مختلف الموسيقيين، وعند ذلك تتم تربية الموهبة الموسيقية. (ليسيتسكايا، 1989, Lisetskaya).

تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها، حيث أنها تنمي الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل على اكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالحركة وديناميكتها، كما تتميز التمرينات الإيقاعية بالتنوع والشمول، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعبة متحركة في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق، كما تعمل على إكساب اللاعبة القدرة على التخيل والإبداع والقدرة على التحكم في

سرعة تلبية الجهاز العضلي وإظهار قوة الشخصية والإرادة. وتعود اللاعبة على التغلب على المصاعب. (فرج، 1995).

وتكمن أهمية الإيقاع الحركي في إتباع وسيلة العمل الاقتصادي للجهاز العصبي والعضلي لدى كافة الحركات الرياضية، إذ أن مراعاة تطبيق مبدأ التغيير الإيقاعي للشد والارتخاء يؤثر بطريقة إيجابية بحيث يرفع من مستوى الأداء ومن سبل التعليم والتدريب، عباس(1990)، حيث إن التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي إلى فقد الطاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة، وتعمل جميع أعضاء الجسم بما في ذلك ألياف العضلة والخلايا بإيقاع، وهذا لا يمنع أن الفرد يجهد ولكن الإيقاع أثبت أنه عامل منظم لنقص الطاقة المدخرة فالتبادل الإيقاعي بين الانقباض والانبساط يساعد على سريان الدم وزيادة مقدرة عمل الجهاز العضلي وكما يجهد الجهاز العضلي نتيجة للمجهود الواقع على الجهاز العصبي، حيث أنه يعمل بإيقاع وهذا العمل الإيقاعي يعتمد على الاهتزازات القوية للإثارة والإعاقة (الكف) مما يعني توفير العمل الاقتصادي للجهاز العصبي والعضلي. (زهران، 1997).

ويشير ليسيتسكايا (Lisetskaya,1989) أن نمو الصفات الذهنية هو النتيجة النهائية لذلك، حيث تعد الحركات الإيقاعية من أهم وسائل التربية الجمالية إضافة إلى كونها تنمي المواهب الإبداعية. ففي عملية دروس الحركات الإيقاعية خاصة تكون لاعبات الجمباز أقرب ملامسة للفن ويربي فيهن الإحساس الصحيح بجمال الحركة، والإمكانية على نقل أي حركة انتقالية معينة إلى مختلف الحالات النفسية والمزاجية ومختلف الانفعالات والأحاسيس ، هذا إضافة إلى ما يتم خلال أداء الحركات الإيقاعية من تطور للمرونة والتوافق الحركي وتقوية الجهاز الحركي، ومتانة وتماسك التدريب (بحساب إمكانية القيام بالدروس مع جميع اللاعبات بنفس الوقت)، وهذا يؤثر إيجابياً في عمل الجهاز العضوي للقلب والشرابين والجهاز التنفسي، وهو مما يؤدي إلى تنمية المطاولة الخاصة. بالإضافة إلى أن الدروس الإيقاعية تعالج مهام الإعداد المهاري، وتساعد على إيجاده واستيعاب مختلف الحركات والتراكيب الجمناستيكية.

ويؤكد على أن تجزؤ الإيقاع والمهاري نسبي فمن الصعوبة وضع حدود دقيقة بين رموز الأجزاء المركبة. لأن القفزات والدورانات والتوازنات ومثيلاتها تعتبر اللغة الأساسية كما في إيقاع الباليه المسرحي فهو في تمارين الجمباز الفني والجمباز الإيقاعي كذلك.

وفي دروس الحركات الإيقاعية تتعلم اللاعبات مختلف الأشكال كحركات الرجلين والذراعين والجذع والرأس. وخلال استيعاب وإتقان تلك الحركات فليس من الضروري أن تؤدي المهارات بروحية ميكانيكية والطريق المؤدي إلى ذلك يتم من خلال تصحيح توافق كل حركة والوصول بها إلى الحركة التعبيرية التي بدونها يكون الوصول إلى الأداء الفني أمراً متعذراً، بمعنى إمكانية ابتكار الشكل الشخصي في التراكيب الحركية. وعليه ولغرض خلق ذلك الشكل الفردي المميز فمن الضروري الحصول على القدرة التعبيرية في الأداء، التي هي مترابطة بدرجة قوية مع الجمال الحركي، الرشاقة والرقص... الخ. (ليسيتسكايا، 1989، Lisetskaya).

### الإيقاع الموسيقي:

يعتبر الإيقاع هو أصل الفنون المختلفة بما فيها الموسيقى، وبدون الإيقاع لا يوجد موسيقى وتتركب الموسيقى بوصفها العام الشامل من ألحان ونغمات تعبر عن سمات الموسيقى التي تحفز بدورها سمات الحركات المصاحبة، فإذا كان اللحن المختار لا ذوق فيه واتصف بالرتابة، تبعته الحركات في نفس الصفات، لأن الموسيقى بألحانها الإيقاعية تدل على السرعة والبطء وتعطي الحركات المعادلة لها نفس السرعة والبطء في حياة ونشاط مما يثير في النفس مشاعر كثيرة وتساعد على التعلم الحركي. (العبد، 1986).

ويعني الإيقاع الموسيقي: تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منظماً ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الإيقاع على هيئة مسافات محدودة. (العبد، 1986).

وتبرز أهمية الإيقاع الموسيقي كما ذكرت الخصاونة (1997) نقلاً عن خطاب (1992) بأنه:

- مرتبط بالإحساس الحركي، ويصبح عاملاً لتسهيل الشرح.
- طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي.
- يعمل كحافز ودافع لتكرار الأداء خاصة في المرحلة الأولى من مراحل التعلم لما له من أثر محبب في النفس.

أما قوة الموسيقى وضعفها يجب أن تتناسب مع قوة الحركة واتساع مداها، وأن تنوع الموسيقى من قوة وضعف يساعد على إقلال الجهد العصبي العضلي للجسم كله أو لبعض أجزائه، لذلك يجب الاهتمام بموضوع القوة في الموسيقى حتى يستطيع اللاعب إعطاء القوة للحركة المصاحبة لها. ويعتبر الإيقاع الموسيقي أغنى من إيقاع الحركة لأنه يمكن تسجيله في نوته موسيقية تتضمن التفاصيل الخاصة بالمقطوعة، أما الإيقاع الحركي فهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي (زهران، 1997).

وليس هناك من ينكر ما للموسيقى من تأثير واضح محبب إلى النفس، يظهر جلياً واضحاً عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم في حركات لا شعورية تتفق مع الإيقاع الموسيقي. والموسيقى في هذه الحالة تلعب دوراً هاماً في الأداء الإيقاعي، فهي تحت الأفراد على التخلي عن توقيتهم الخاص بحيث تخرج الحركة وحدة منسقة منظمة، وهذا يعد أفضل تمرين كمثال على العمل الجماعي، وتكرار الحركة يقود الجماعة ويتطور بها من التوقيت الجماعي إلى إيقاع الحركة ذاتها في النهاية. (حنتوش وآخرون، 1985).

### الموسيقى والأداء الرياضي:

تؤثر الموسيقى على تحريك الإنسان بشكل كبير إذ يتضح ذلك من خلال الانسجام مع مقطوعة موسيقية معينة، فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تعمل على انسيابية الحركة. (زهران، 1997).

ويؤكد حسن (2011) نقلاً عن كاراجورجيس (Karageorghis,2002) أنه يمكن للموسيقى التأثير بشكل رئيسي على تحسين الأداء الرياضي من خلال التكرار للتمرين إذ يمكن للموسيقى أن تجعل انتباه المتعلم دقيقاً وتعمل على تحويل إحساسه بعيداً عن التعب الناتج عن التكرار والممارسة عندها سيكون للموسيقى تأثير في إيجاد نوع من المزاج الإيجابي وتجنب الأفكار المتعلقة بالتعب، وتعد الموسيقى عاملاً مساعداً على تحفيز المتعلم للمباراة من جهة وعاملاً مهدئاً من جراء القلق الذي يشعر به الرياضي لذلك يتم استخدام الموسيقى كتقنية للاسترخاء التي تؤدي إلى تطور عملية التعلم، وإن تزامن الحركات البشرية والموسيقى مع تزايد فترات التمرين باستمرار يزيد من مستويات نتائج العمل نحو الأفضل وذلك بسبب أن الإيقاع الموسيقي يتناسب مع نماذج المهارات البدنية، لذلك يمكن للموسيقى أن تعزز من اكتساب المهارات الحركية وإيجاد بيئة تعلم أفضل.

ويمكن إيجاز أهمية المصاحبة الموسيقية للنشاط البدني كما أشار إليها رحال (2005) نقلاً عن حنتوش وآخرون (1985) فيما يلي:

1. لها تأثير انفعالي محبب إلى النفس إذ تعمل حافظاً ودافعاً نحو تكرار الحركة، والحب في أداء التمارين بمرح.

2. تساعد على سرعة اكتساب الإحساس بالحركة، وبالتالي فهي تعمل على تنمية الإيقاع الحركي الذي يؤدي إلى إتقان الأداء وهذا الإتقان الذي يبعث الإحساس بالجمال والنظام والتسلسل والسهولة والدقة إلى من ينظر إلى هذه الحركة.

3. تساعد المدرب على ملاحظة الأخطاء والأداء الصحيح أثناء الأداء بدلاً من انشغاله بالإيعاز والعد على التمارين وبذلك تسهم في تخفيض العبء على المدرب.

4. تعد من الوسائل المساعدة بالنسبة لتعلم التمارين الجديدة وإتقانها.

كما تسهم في تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية وتنمية المعارف والمعلومات الموسيقية والارتقاء بالحاسة الموسيقية.

## أنواع الموسيقى:

حددت زهران (1997) ثلاثة أنواع للموسيقى التي تصاحبها الحركة:

1. الموسيقى المؤلفة الجاهزة: وهي موسيقى معدة مسبقاً لأغنيات أو أناشيد وما شابه ذلك ويصلح هذا النوع من الموسيقى لمصاحبة الحركات الأساسية للتمرينات كالمشي والركض والقفز بالحبل والوثب وبعض التمرينات البسيطة، لكن لا يصلح هذا النوع مع التمرينات المعقدة والتي تحتاج إلى التبادل بين حركات الشد والارتخاء لكي تظهر انسيابية الحركة، لذا فعند اختيار الموسيقى الجاهزة يجب أن يتناسب الإيقاع الموسيقي مع الإيقاع الحركي.

2. الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة: وهي موسيقى خاصة توضع للحركات ويحدث فيها التوافق ما بين الإيقاع الموسيقي والحركي سيما إن هذا النوع يحتاج إلى مقدرة خاصة على التأليف الموسيقي فضلاً عن إلمام العازف بديناميكية الحركة المؤداة وتوضع هذه الموسيقى بعد عرض الحركات المطلوبة أمام العازف عدة مرات ليتقنهم دقائق الحركة ويعبر عنها بالموسيقى أو بالتعاون بين مؤلف موسيقي ومدرس التمرينات.

3. الموسيقى الارتجالية: تصاحب هذه الموسيقى الأداء الحركي دون سابق إعداد، ويناسب هذا النوع من الموسيقى دروس التمرينات الرياضية في المدارس والمعاهد، وهذا النوع يعتمد على خبرة وكفاءة وحسن تصرف العازف فضلاً عن سرعته على تأليف الموسيقى، وهذا النوع يساعد على عملية التشويق في الدرس بعد أن يتابع العازف المتعلمين في أثناء أداء حركاتهم لكي تأتي الموسيقى مناسبة لإيقاع الحركة.

حيث تتعدد مهارات الإيقاع الحركي ولكل منها طابع خاص يميزه عن غيره من الحركات الإيقاعية ولا بد أن نتعرف على مهارات الإيقاع الحركي:

## أولاً: حركات اليدين:

يشير خطابية و بيريزينا (Perezina,1998) أن الأيدي تأخذ الشكل شبه الدائري، ويتكون الشكل شبه الدائري من الكتف، الكوع، الرسغ وأصابع اليدين بحيث لا يكون هنا زوايا للمفاصل، الوضع الصحيح لأصابع اليدين يلعب دوراً مهماً هنا، فيجب تقريب الإبهام إلى وسط الأصبع الأوسط بحيث يتلامسان دائماً، أصابع اليدين يجب أن تكون مرنة، كما ويجب أن تعمل جميع الأصابع معاً وفي نفس الوقت.

## وضعية الأيدي الأساسية:

يشير خطابية و بيريزينا (Perezina,1998) إلى أن وضعيات الأيدي الأساسية كالآتي:

### 1. الوضع الأول:

- الأيدي في الأسفل وإلى أمام الجسم قليلاً.
- إبعاد الأيدي مسافة بسيطة عن الجسم.
- أصابع اليدين غير متشابكة.
- الكفين موجهين إلى الأعلى.

### 2. الوضع الثاني:

- رفع اليدين إلى وسط القفص الصدري دون تغيير ترتيبهما من الوضع الأول.

### 3. الوضع الثالث:

- رفع اليدين إلى أعلى ومن أمام الجسم بحيث تتم المحافظة على ترتيب اليدين في الوضع الثاني، يكون الكفان موجهين إلى الرأس.

#### 4. الوضع الرابع:

- يتم إنزال اليد اليمين من الوضع الثالث إلى الوضع الثاني.
- تحتفظ اليد اليسرى بنفس الوضع الثالث.

#### 5. الوضع الخامس:

- يتم تحريك اليد اليمنى من الوضع الثاني إلى أمام الجسم ثم للجانب.
- الكوع والرسغ يجب أن يكونان على مستوى واحد.
- اليد اليسرى يتم رفعها للأعلى كما في الوضع الثالث ويتم المحافظة على هذا الوضع.

#### 6. الوضع السادس:

- اليد اليسرى تنقل من الوضع الثالث إلى الوضع الثاني.
- اليد اليمنى تبقى بنفس الوضع مفتوحة للجانب.

#### 7. الوضع السابع:

- فتح اليدين للجانب بحيث توضع أمام الجسم قليلاً.
- يجب أن يكون لليدين شكل منحنى قليلاً من الكوع.
- الجزء العلوي من اليدين (من الكوع للكتف) يجب أن تشكل خط واحد.
- الجزء السفلي من اليدين (من الكوع للرسغ) يجب أن تحافظ على مستوى الكوع.

عند القيام بوضعيات الأيدي وحركاتها، يجب أن يتم ذلك أمام المرأة، لأن صورة الشخص في المرأة تستطيع أن تعطيه مثال حي على الحركات التي يقوم بها، أي أن الصورة في المرأة هي التي تبين أخطاء الشخص عند قيامه بالحركات، وتساعد الشخص على تصحيح الأخطاء بعد اكتشافها،

كما تساعد على معرفة حركة أعضاء وعضلات الجسم، وهذا الشيء ضروري في الرقص الكلاسيكي. (خطابية، بيريزينا، 1998). (Perezina,1998).

### ثانياً: حركات القدمين:

ويشير خطابية وبيريزينا (Perezina,1998) إلى أنه في الرقص الكلاسيكي تُستعمل خمس وضعيات أساسية للقدمين، ولا بد من الانتباه إلى التعليمات التالية:

1. شد الساقين وإبقائهما بشكل مستقيم.
2. أن يلامس أخمص القدمين الأرض بشكل صحيح (يجب أن تكون جميع أصابع القدمين ملامسة للأرض).
3. رفع منطقة الحجاب الحاجز إلى أعلى.
4. استقامة الظهر وعدم انحناء الجذع.
5. يجب أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي (قدر الإمكان).
6. شد عضلات الجسم وخاصة العضلات التوأمية الساقية.
7. رفع الرأس عالياً والنظر للأمام (مع وجه مبتسم).

### وضعيات القدمين الأساسية:

يشير خطابية وبيريزينا (Perezina,1998) إلى أن وضعيات القدمين الأساسية كالاتي:

#### 1. الوضع الأول:

- يكون أخمص القدمين على شكل خط مستقيم، بحيث يلامس كعب القدم اليسرى كعب القدم اليمنى، ويكون القدمين بشكل موازٍ للكنتفين، أصابع القدم اليمنى يجب أن تعاكس أصابع القدم

اليسرى وتوازي الكتفين (أي بزاوية مقدارها 180 درجة)، وهذا الوضع يسمى بالوضع الخارجي (العكسي) للقدمين.

## 2. الوضع الثاني:

- يكون وضع أخمص القدمين كما في الوضع الأول (على شكل خط مستقيم)، لكن يجب إبعاد القدمين بعضهما البعض في اتجاهات متعاكسة، بحيث تكون المسافة بين الكعبين مساوية لمقدار القدم تقريباً.

## 3. الوضع الثالث:

- أخمص القدمين يبقى بشكل خط مستقيم لكن هنا نقوم بتغطية باطن إحدى القدمين إلى منتصفه بواسطة القدم الأخرى، ويجب المحافظة هنا على وضع القدمين الخارجي (أصابع القدمين يجب أن تكون متجهة في اتجاهات متعاكسة).

## 4. الوضع الرابع:

- القدمان متوازيان، تحريك إحدى الرجلين إلى الأمام بحيث تكون القدم في الأمام بمسافة قدم تقريباً عن القدم الأخرى، أصابع القدم الأولى يجب أن تكون على شكل خط مستقيم مع كعب القدم الثانية (والعكس).

## 5. الوضع الخامس:

- القدمان مستقيمتان، وكل منهما توازي الأخرى، باطن القدم الأولى يجب أن يغطي باطن القدم الأخرى تماماً، وأصابع القدم الأولى يجب أن تكون أيضاً على شكل خط مستقيم مع كعب القدم الثانية.

### ثالثاً: حركة ثمانية بالقدمين واليدين:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي في الإيقاع الحركي لم تجد الباحثة مادة مطبوعة عن حركة ثمانية بالقدمين واليدين، ولكن بما أن الباحثة درست هذا المساق في جامعة النجاح الوطنية مع المدرسة الروسية (ليبيفا إيرا) فقد تم الاستعانة بالمدرسة لكتابة أوضاع الحركة ثمانية.

#### الوضع الابتدائي (الاستعداد):

- تكون القدمان بالوضع الثالث بحيث يكون أخمص القدمين بشكل خط مستقيم لكن هنا نقوم بتغطية باطن إحدى القدمين إلى منتصفه بواسطة القدم الأخرى، واليدين بالوضع الأول بحيث تكون للأسفل وإلى أمام الجسم قليلاً وغير متشابكة الأيدي.

#### 1. الوضع الأول:

- القدم اليمنى تمتد للأمام مع ملامسة أصابع القدم للأرض وأن يكون المشط مشدوداً والقدم اليسرى تبقى في نفس الوضع حتى نهاية الحركة. اليد اليمنى تخرج للأمام وتكون مشدودة، ويتم تحريك القدم واليد معاً بحركة متزامنة.

#### 2. الوضع الثاني:

- القدم اليمنى تعود مكان الوضع الابتدائي وكذلك اليد اليمنى ترجع إلى جانب اليد اليسرى.

#### 3. الوضع الثالث:

- القدم اليمنى تتجه للجانب اليمين وتبقى القدم مشدودة والأمشاط فقط تلامس الأرض. واليد اليمنى تخرج للجانب الأيمن وتكون ممدودة بشكل مستقيم والنظر للأمام وبرأس مرفوع.

#### 4. الوضع الرابع:

- القدم اليمنى تتجه خلف القدم اليسرى بباطن القدم والركبتان مشدودتان. واليد اليمنى تعود بالوضع الأول.

## 5. الوضع الخامس:

- القدم اليمنى تتجه للخلف والركبة مشدودة والأمشاط تلامس الأرض. وبنفس الوقت تخرج اليد للأمام ممدودة.

## 6. الوضع السادس:

- تعود القدم خلف القدم اليسرى كما في الوضع الرابع. تعود اليد إلى الوضع الأول.

## 7. الوضع السابع:

- توضع القدم اليمنى جانباً على الأمشاط والركبة مشدودة. اليد اليمنى تخرج للجانب ممدودة.

## 8. الوضع الثامن:

- تعود القدم للوضع الثالث كعب القدم اليمنى بباطن القدم اليسرى. واليد تعود إلى الوضع الأول.

## رابعاً: ثني نصف الركبة (Demi Plié):

تؤدي (Plié) في جميع خطوات الرقص وفي أي خطوة من الخطوات يجب أن تؤدي (Plié) بطريقة صحيحة، عندما تؤدي الراقصة الرقص بدون (Plié) فلا يكون للرقصة إحساس بالنعومة وتفننر إلى جمالها.

ثني الركبة (Plié) ضروري جداً لعمل جميع أنواع القفز ويؤدي ذلك إلى قابلية العضلات للمرونة. وهذا يعمل على تطوير المرونة في حالة الارتكاز في الوضع الخلفي. ف (Plié) يجب أن تؤدي في جميع الوضعيات الخمسة للقدمين. (خطابية، بيريزينا، 1998، Perezina).

## الخطوات الفنية لمهارة (Demi-Plié):

1. يجب أن يكون الرأس والظهر على استقامة واحدة.
2. يجب أن تكون عضلات الظهر مشدودة.
3. يجب أن تكون القدمان بالكامل على الأرض.
4. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
5. في حالة ثني الركبتين يجب عدم رفع الكعبين (العقبين) عن الأرض.
6. اتجاه القدمين للخارج.
7. يجب أن يكون اتجاه الركبتين مشابهة لاتجاه القدمين بمعنى أن تكون الركبتان متجهة للخارج.
8. يجب أن تكون الفترة الزمنية المستغرقة لعملية ثني ومد الركبتين متساوية.
9. يجب أن تكون عملية الثني والمد عملية مستمرة ولا يكون هناك توقف بعد الثني.

## الخطوات التعليمية لمهارة (Dime-Plié):

1. الوقوف مواجه للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل (Demi-Plié).
2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليسرى وعمل (Demi-Plié).
3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليمنى وعمل (Demi-plier).
4. تطبيق مهارة (Demi-Plié) في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة.

خامساً: ثني الركبة كاملاً (Grand-Plié):

الخطوات الفنية لمهارة (Grand-Plié):

1. يجب أن يكون الرأس والظهر على استقامة واحدة.
2. يجب أن تكون عضلات الظهر مشدودة.
3. يجب أن تكون القدمان كاملاً على الأرض.
4. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
5. في حالة الثني للركبة أو الركبتين يجب وضع القدمين كاملاً قدر الإمكان على الأرض ولكن في حالة زيادة الثني لهما يجب رفع الكعبين (العقبين) للأعلى للمساعدة في عملية الثني أكثر.
6. في حالة رفع الكعبين عن الأرض يجب أن تتم بالتدرج وبسهولة ونعومة.
7. في حالة مد الركبتين للأعلى يجب خفض الكعبين تدريجياً وبسهولة على الأرض أي العودة إلى وضعهما الأصلي.
8. يجب عدم الثبات في الثني لفترة طويلة.
9. عند أداء مهارة (Grand-Plié) من الوضع الثاني والوضع الرابع يجب عدم رفع الكعبين عن الأرض.

الخطوات التعليمية لمهارة (Grand-Plié):

1. الوقوف مواجه للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل (Grand-Plié).
2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليسرى وعمل (Grand-Plié).
3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليمنى وعمل (Grand-Plié).

4. تطبيق مهارة (Grand-Plié) في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة.

تطبيق مهارة (Grand-Plié) في وسط الصالة مع حركات الذراعين:

في البداية يجب عمل تمرينات تمهيدية للذراعين كما يلي: من الوضع البدائي والوضع الأول للقدمين والوضع الأول للذراعين:

1. عمل الوضع الثاني للذراعين.

2. عمل الوضع السابع للذراعين.

ثم بعد ذلك تطبيق لمهارة (Plié) مع حركة الذراعين كما يلي:

1. الذراعين في الوضع الأول ثم البدء في ثني الركبتين ومد الذراعين جانباً في آن واحد للوصول إلى الوضع السابع في الذراعين.

2. في عملية مد الركبتين الأولى يجب أن تكون الذراعين في الوضع الأول وفي نفس السرعة للركبتين الوصول إلى الوضع السابع للذراعين في آن واحد.

يجب أن يلاحظ الذي يؤدي مهارة (Plié) والمشاهد أن سرعة الذراعين والرجلين متساوية ويجب أن يكون هناك توافق بين الذراعين والرجلين وأن يكون إيقاع متماثل لهما. (خطابية، بيريزينا، 1998، Perezina).

سادساً: مهارة إكس (X):

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي في الإيقاع الحركي لم تجد الباحثة مادة مطبوعة عن مهارة إكس (X) ومهارة السبلة، ولكن بما أن الباحثة درست هذا المساق في جامعة النجاح الوطنية مع المدرسة الروسية (ليدفا إيرا) فقد تم الاستعانة بالمدرسة لكتابة الخطوات الفنية والتعليمية للمهارتين.

## الخطوات الفنية لمهارة إكس (X):

1. الوقوف في الوضع الثالث القدمين، واليدين في الوضع الأول.
2. الركبتان مشدودتان الظهر مستقيم والنظر للأمام.
3. يجب أن يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
4. يتم الوثب جانباً باتساع الكتفين مع المحافظة على توازن الجسم والوقوف على الأمشاط ، واليدين توضع جانباً أي تكون بالوضع السابع.
5. يتم إغلاق القدمين بشكل (X) مرة أماماً ومرة ثانية خلفاً.
6. عندما تكون القدمين بوضع إكس (X) تكون اليدين بالوضع الأول، وعندما تفتح القدمين جانباً تكون اليدين بالوضع السابع.
7. المحافظة على الأمشاط مشدودة، والأمشاط فقط ملاصقة للأرض والقفز بشكل عمودي والسيطرة على عدم المشي كثيراً بالمكان.

## الخطوات التعليمية لمهارة إكس (X):

1. الوقوف مواجه للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل مهارة إكس (X).
2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليسرى وعمل مهارة إكس (X).
3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة (Bar) ومسكها باليد اليمنى وعمل مهارة إكس (X).
4. تطبيق مهارة إكس (X) في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة.

سابعاً: مهارة السبلة:

### الخطوات الفنية لمهارة السبلة:

1. الوضع البدائي الوقوف في الوضع الثالث القدم اليمنى للأمام ، واليدين وسط ثابت.
2. تنقل القدم اليمنى خلف الركبة اليسرى بحيث تكون الركبة اليمنى للخارج.
3. يتم نزول مشط القدم اليمنى خلف كعب القدم اليسرى وعند لمس الأرض من المشط اليمين يتم الوثب على قدم واحده.
4. يتم التبادل ما بين القدمين بحيث تصبح القدم اليسرى خلف الركبة اليمنى والنزول على الأمشاط وبالوثب يتم تبادل ما بين القدمين.
5. تتم هذه المهارة بثمانية عادات، والقفز يكون عمودي للأعلى بحيث يتم الرجوع للخلف ولكن بمسافة قليلة نوعاً ما لكي يتم المحافظة على توازن الجسم.

### الخطوات التعليمية لمهارة السبلة:

1. في وسط الصالة يتم تطبيق المهارة بدون قفزة للأعلى بحيث يتم التعلم على الخطوات مشياً، أي مشط خلف الكعب وهكذا.
2. ومن ثم نقوم برفع القدم وجعل الركبة للخارج بزواوية دون قفز.
3. بعد إتقان المهارة يتم إدخال القفزة وتطبيق المهارة في وسط الصالة كاملة واليدين تبقى وسط ثابت والنظر للأمام.

## ثامناً: مهارة (Body Bask):

### الخطوات الفنية لمهارة ال (Body Bask):

1. القدمان بالوضع الثالث، اليدين بالوضع الأول والجذع مستقيم والنظر للأمام.
2. تفتح القدم جانباً باتساع الكتفين (يمين أو يسار) مع الوقوف مباشرة على الأمشاط ومد الذراعين بالوضع السابع.
3. الدوران من أمام الجسم 180 درجة "عكس عقارب الساعة" وتبقى القدمين على الأمشاط.
4. ثني نصف الركبة (Demi Plié) واليدين تعود للوضع الأول.
5. وقوف على الأمشاط ومن ثم أخذ خطوة جانبية وتكرار الحركة بحيث تبدأ مرة من اليمين ومرة من اليسار.

### الخطوات التعليمية لمهارة Body Bask:

1. الوقوف مواجه للعارضة (Bar) وتطبيق الدوران بالوقوف على الأمشاط.
2. الوقوف مواجه للعارضة (Bar) وتطبيق مهارة (Demi Plié).
3. الوقوف في وسط الصالة والدوران 180 درجة واليدين بالوضع السابع.
4. تطبيق المهارة كاملة في وسط الصالة. (ليسيتسكايا، 1989، Lisetskaya).

### أساليب التدريس في التربية الرياضية:

يُعتبر المعلم هو المسؤول الأول عن إكساب الطلبة المهارات والاتجاهات وأساليب التفكير والقيم من أجل تحول هذه المعارف والمهارات إلى أسلوب يمارسه الطلبة في حياتهم، أي بمعنى تغيير سلوك الطلبة نحو الأفضل.

والمعلم بالممامه بدقائق المادة التعليمية التي يقوم بتدريسها يؤثر إيجاباً على المتعلم ويساهم في تكوين شخصيته. وموضوع الدرس يساهم بصورة إيجابية في التأثير على سلوك الطلبة نحو العملية التربوية.

التدريس: هو مجموعة علاقات مستمرة نشأت بين المعلم والمتعلم، وتساعد هذه العلاقات المتعلم على النمو وعلى اكتساب المهارات الجديدة في النشاطات البدنية. إن خبرة المتعلم في دروس التربية البدنية تعكس مباشرة ما يفعله وما يقوله المعلم أثناء تفاعله مع المتعلم. (عبد الكريم، 1990).

ويذكر كل من موستن وأشورث (Moston, Ashworth, 2002) أن أساليب التعليم هي إطار لنماذج تعليمية تعتمد وتؤسس لاتخاذ قرارات من المعلم و المتعلم.

وفي تدريس التربية البدنية لا ينظر للفرد على أنه كيان اجتماعي فقط يقوم بتحصيل ما يقدم له من معارف ومقدرات وسلوك وحسب، ولكن ينظر إليه كذلك على أنه كيان عضوي عليه أن ينهض بمستوى قدراته البدنية والحركية، والتدريس يساهم في إيجاد علاقات تعاونية بين طلاب الصف، كما يساهم في تطبيع الطلبة على السلوك الاجتماعي الأمثل. (عبد الكريم، 1989). وعند استذكار ما تعلمناه قديماً من قبل معلمين كثيرين في حصة التربية البدنية نجد أن لكل معلم أسلوبه وطريقته في تعليم المهارات والحركات الرياضية، وأن بعض الأساليب التي استخدمت من قبل المعلمين لا تزال عالقة في أذهاننا إلى اليوم وربما لأنها الأفضل.

لم يتفق التربويون على معنى محدد لأساليب التدريس إلا أن هناك كثيراً منهم عرفوا أساليب التدريس على أنها: " مجموعة من التقنيات التحصيلية" (جولتن، Galton et, 1980).

أو "على أنها أشكال تعليمية مختلفة" سيدنتوب (Siedntop, 1991)، أو بأنها " أنماط وأساليب عامة ابتكرت باستخدام مجموعة من الإستراتيجيات الخاصة" بارو (Barrow, 1989).

## أساليب موسكا موستن (Muska Mosston) في تدريس التربية البدنية (النظرية الموحدة):

يسعى القائمون على تدريس التربية الرياضية وخاصة المعلمون على تطوير مادة التربية الرياضية وخاصة في الجانب التعليمي، وكانت كل فكرة منها تتناول حلاً منفرداً في مشكلات التربية البدنية، فالتعلم الفردي يقابله التعليم الجماعي، وتعليم الألعاب الجماعية يقابلها تعلم الألعاب الفردية، والتعليم القائم على الخطط يقابله التعليم القائم على الاكتشاف، وقد أسهمت هذه التناقضات في إرباك برامج التربية البدنية وعدم توازنها.

ومن هنا ظهرت نظرية موحدة للتدريس ورائدها موسكا موستن- (Muska Mosston 1986) حيث أطلق عليها طيف أساليب التدريس (Spectrum of teaching styles) وهي مرتبطة بعضها ببعض، وقد بدأ العاملون في مجال التربية البدنية في تطبيقها نظراً لنجاحها في تدريس المهارات الرياضية المختلفة.

### طيف الأساليب التدريسية:

إن الأساليب التدريسية صُممت كما في ألوان الطيف الضوئي كأن كل أسلوب يمثل لوناً من ألوان الطيف، هذا وقد تم الفصل بين مجموعتين الأولى تمثل الأساليب المباشرة والثانية الأساليب غير المباشرة، إن طيف الأساليب التدريسية أصبح واسع الانتشار والاستخدام على الصعيد العالمي بعد ترجمته إلى عدة لغات، منذ نشأتها كفكرة في منتصف الستينات على يد العالم موسكا موستن (Muska Mosston)، حيث ترسخت الفكرة عام 1960 وأصبحت أكثر وضوحاً عام 1970 وتم تكرارها وترسيخها عام 1980 وعام 1990. (مولور، 1992، Mwillor).

وقد تم تنظيم تلك الأساليب من حيث البنية والهيكل البنائي في ضوء تحديد من هو الذي يصنع القرارات للدرس، ونوع هذه القرارات التي تتخذ في كل أسلوب من الأساليب التدريسية الإحدى عشر، وبهذا يتم التوصل إلى أهداف جديدة وعلاقات جديدة من خلال الانتقال المدروس في القرارات من أسلوب لآخر ومن الأقل استقلالية في القرارات إلى الأكثر استقلالية فيها، وتتجلى الحقيقة المقررة لكل أسلوب تدريسي تتمثل في سلسلة من القرارات السلوكية التعليمية، وكما ذكر

موستن وأشورث (Mosston & Ashworth, 1994) فإن مجموعة الأساليب التدريسية يمكن أن تعد " نظرية قابلة للتطبيق وبخاصة لدى الحديث عن العلاقات بين المعلم والطالب والواجبات التي يقومون بها ومدى تأثيرها في تطور الطالب، وما يحدث للمتعلمين من خلال عملية التدريس والتعلم". وبهذا تعد مجموعة الأساليب التدريسية دليلاً على: النجاح في اختيار الأسلوب الملائم لتحقيق أهداف معينة، والانتقال المتأني في اتخاذ القرارات التي يتيحها الأسلوب وضمن الخيارات المتوفرة لضمان انسجام وتوافق الهدف مع الفعل المتوقع تنفيذه. (موستن. 1981 Mosston).

### مفاهيم أساليب موسكا موستن (Muska Mosston):

1) أسلوب التدريس: هو سلسلة من اتخاذ القرارات التي ينجم عنها وضع بنیان أساليب التدريس جميعها. فالنشاط التدريسي المدروس جاء نتيجة قرار أتخذ من قبل، وفهم إمكانية تأثير هذا القرار (القرارات) على الطلاب أو المتعلمين.

2) أن لكل أسلوب بنية، بحيث تشمل جميع القرارات المتخذة في أي فقرة لفظية تعليمية وهذه القرارات خاصة ببنود الأهداف وبموضوع الدراسة ومسائل التنظيم والتغذية الراجعة للمتعلمين.

3) تنظم بنود القرارات في ثلاث مجموعات تمثل تتابع القرارات في أثناء كل عملية تعليمية أو تعلم، وهذه القرارات تشمل:

أ. قرارات التخطيط: وتتخذ قبل العمل. (قبل البدء بتطبيق حصة التربية البدنية).

ب. قرارات التنفيذ: وتتخذ أثناء العمل. (أثناء تطبيق الحصة).

ت. قرارات التقويم: وهي قرارات تتخذ لتنظيم الأداء وتزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة في أثناء الأداء (أثناء ممارسة الأداء المطلوب).

إن هذه المجموعات الثلاث مجتمعة تكوّن البنية التي يعتمد عليها كل أسلوب من أساليب التدريس.

4) تتحد بنية كل أسلوب من أساليب التدريس ومكانه على سلسلة الأساليب (Spectrum) بحيث يمكن للمعلم والمتعلم أن يتخذ قرارات من أدنى حد إلى أقصاه في بنية الأسلوب (قرارات التخطيط، قرارات التنفيذ، قرارات التقويم). (الخصاونة، 2000).

#### الهيكل البنائي للأساليب التدريسية:

في أي أسلوب من الأساليب التدريسية هناك سلسلة من القرارات المتخذة التي يقوم بها المدرس لدى اعتزازه التدريس كما أشار موستن (Mosston, 1981):

- قرارات تتم قبل الدرس (مرحلة التخطيط والتحضير).
- قرارات تنفذ خلال الدرس (الإعداد والإخراج).
- قرارات تنفذ بعد الانتهاء من أداء الواجبات للتو أو في أثناء النشاط الختامي (نهاية الدرس).

يشكل طيف الأساليب التدريسية انعكاساً لمجموعتين من التوجهات والأهداف وهذا يعتمد على أساس العلاقة بين الأسلوب التعليمي المختار والطالب وتعتمد درجة تأثير الأسلوب على مدى اكتساب الطالب وتعلمه للمهام الحركية، ومن خلال قنوات تطور بنائية عدة يتمتع بها الطالب بنوع من الحرية والاستقلالية الفردية وهي خاصة بالنواحي المهارية والنفسية والاجتماعية والمعرفية. (حسن، شوكت، ناصر. 1991).

#### أساليب موسكا موستن (Muska Mosston) في عملية التعليم والتعلم:

من الواضح في عملية التعليم والتعلم لا يوجد أسلوب أفضل من الآخر، كما أنه لا يوجد أسلوب يمكن أن تتحقق فيه كل الأهداف المرجوة في التربية البدنية، إن كل أسلوب من الأساليب التالية تحقق أهدافاً خلال فترة زمنية معينة، وعند تغيير الأهداف لا بد من اختيار أساليب أخرى. (موستن و أشورث - Mosston & Ashorth, 1986).

وفيما يلي توضيح لأهم الأساليب المستخدمة في الدراسة الحالية:

أولاً: أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأُمري) (Command Style):

إن العملية التعليمية التعلمية تشتمل على طريقتين يستطيع كل منهما أن يتخذ القرار، وأسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأمري) هو أول أسلوب يقع على سلسلة أساليب التدريس، وأن المعلم هو الشخص الوحيد المخول باتخاذ جميع القرارات (التخطيط، التنفيذ، التقويم) ويقوم المعلم بتعيين المكان، والأوضاع الحركية، والوقت، والبدء والتوقيت والإيقاع، وإنهاء الفترة المخصصة للعمل.

أما المتعلم فدوره التنفيذ وإطاعة الأوامر، وإشارة المعلم تسبق كل حركة يقوم بها الطالب. ونستخدم هذا الأسلوب في مجال التربية البدنية عند تدريس مهارات وتمارين عدة مثل تعليم الرقص وتمارين الإيقاع والباليه، مما يعطي إشارة البدء والأمر بالعمل من أفراد أو أجهزة مثل الإيقاع والموسيقى. (موستن، وأشورث. Mosston & Ashworth, 1999).

بنية أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأُمري)

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← المعلم
- قرارات التقويم ← المعلم

أهداف أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأُمري)

- الاستجابة للمثير.
- المجازاة دون الأداء.
- التنفيذ دون مناقشة.
- أداء جميع الطلبة في وقت واحد.

▪ التقيد بالنماذج.

▪ الأمانة.

▪ الدقة في الاستجابة.

▪ بث روح العمل الجماعي وتدعيمه، وغيرها من الأهداف. (الشحات، 2007).

**إيجابيات الأسلوب كما أشار موستن وأشورث (Mosston & Ashworth, 1999) بما يلي:**

- يتمكن المدرس من تقديم كميات من المعلومات والمعارف بشكلها الوافي.
- يتمكن المدرس من عملية ضبط الوحدة التعليمية بأكملها دون حدوث أي خلل يذكر وهذا يتجلى في قابلية المهام الحركية للتوحد والانتظام والتناسق.
- امتلاك المدرس المعلومات والمعارف اللازمة للتدريس (التحضير المسبق لجميع الجوانب المتوقع حدوثها أثناء الواجبات المطلوبة).
- سرعة ودقة الاستجابة الحركية وإظهار سطوة وشخصية المدرس.

**سلبيات الأسلوب كما أشار موستن و أشورث (Mosston & Ashworth, 1999) بما يلي:**

- عدم مراعاة الفروق الفردية.
- التركيز على الشكليات المتعلقة بالجوانب الإدارية والتنظيمية، فيما يتعلق بقرارات التنفيذ وبالتالي فإن لا بأس به من زمن الدرس المخصص في الأساس لتعليم المهام الحركية يذهب هدراً من خلال تعظيم هذه الشكليات.
- كثرة استخدام الصيغ الأمرية أثناء التدريس تقلل من محاولة التفاعل بين أطراف العملية التعليمية.

الأسباب التي تدعو للتدريس بالأسلوب الأمري كما حددها روزفلت (Roosevelt,1997) وتمثل بالآتي:

1. الانتظام والتماثل الأدائي.
2. الانسجام والتناغم الحركي.
3. التزامن وضبط التوقيت.
4. الالتزام بالنموذج.
5. التكرار المباشر ولأكبر قدر ممكن.
6. الدقة والضبط في الفعل الحركي كنتيجة للتكرار وإعادة.
7. التأكيد على التقاليد والأصول والثقافة المجتمعية.
8. تثبيت المعيار الجمالي والمحافظة عليه.
9. تعظيم العمل مع الجماعة وإذكاء الروح المعنوية لدى العمل معهم.

المحاذير والملحوظات عند استخدام الأسلوب الأمري كما حدد روزفلت (Roosevelt,1997) كما يلي:

- تجنب المساس بعواطف الطالب ومراعاة نفسيته وعدم إحباطه من خلال التشدد والغلظة في إلقاء الأوامر والتعليمات.
- عدم توبيخ الطالب والخط من شأنه من خلال القوة المستخدمة المتاحة في الأسلوب الأمري.
- حاول وبشكل مستمر عند القيام بتعديل وتصحيح الأداء أن يكون أثناء النشاط الحركي دون المبالغة في إيقاف النشاط نتيجة خطأ فردي يقترفه أحد الطلاب.

وترى الباحثة أن هذا الأسلوب هو أسلوب تقليدي يؤخذ عليه أنه لا يحقق أهداف التربية البدنية جميعها لأنه يقلل من مبدأ الفروق الفردية وقدرة الطالب على الإنجاز والثقة بالنفس والإبداع والابتكار وهذا الأسلوب يستخدم بكثرة في دروس التربية الرياضية.

### ثانياً: أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (الأسلوب التبادلي) (The Reciprocal Style):

وترى عبد الكريم (1990) إن هذا الأسلوب يعمل على توفير علاقات جديدة بين المعلم والمتعلم بحيث يحول للمتعلم قرارات أكثر، وهذه القرارات تختص بالتقويم لتعطي تغذية راجعة مباشرة، ويحتاج هذا الأسلوب إلى تنظيم الصف في أزواج ويكلف كل متعلم بدور خاص بحيث يقوم أحدهم بالأداء والآخر بالملاحظة من أجل إعطاء التغذية الراجعة للمؤدي وهو بدوره يتصل بالمعلم، أما دور المعلم فهو ملاحظة كل من المؤدي والملاحظ والتعامل فقط مع الملاحظ.

إن المعلم يتخذ جميع قرارات التخطيط أما الطالب المؤدي فيتخذ القرارات الخاصة بالتنفيذ (القرارات التسعة) وأما تحويل القرارات من المعلم إلى الطالب فتحدث أثناء التقويم حيث يأخذ الطالب الملاحظ قرارات التغذية الراجعة من المعلم.

تظهر فائدة هذا الأسلوب في المرحلة الأولى من تعلم المهارة، وذلك عندما يحتاج الطلبة إلى معرفة نقاط مهمة بعد كل محاولة في أداء المهارة من أجل مساعدتهم على تصحيح أدائهم الفني.

### مميزات الأسلوب التبادلي كما ذكرها حسن، وجمال، وآخرون (1991):

- ضمان العلاقات الاجتماعية بين الطلبة والتي تقدم من قبل الزميل المراقب.
- التأكيد على حالات التغذية الراجعة التقويمية والتي يقدمها الطالب الملاحظ (المراقب).
- امتلاك فرص متكررة للتدريب على الواجب مع شخص يقوم بالمراقبة بشكل مباشر.
- التدريب على أداء الواجب تحت ظروف يتم فيها عدم إعطاء التغذية الراجعة الفورية من قبل المدرس كما في الأساليب السابقة.

- تكريس القدرة على مناقشة الجوانب الخاصة بالواجب مع الزميل مع التركيز على المسائل الفنية ذات الصلة.

- إدراك وفهم وتصور تسلسل الأجزاء الحركية عند أداء الواجب الحركي.

يطبق هذا الأسلوب في كثير من الألعاب والحركات الرياضية مثل مهارة كرة السلة وحركات الجمباز المختلفة والإيقاع الحركي والتي تحتاج إلى المساعدة حيث يتطلب هذا الأسلوب توفير معلم لكل طالب.(موستن و آشورث-1981 Mosston & Ashorth).

بنية أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (الأسلوب التبادلي):

- قرارات التخطيط ← المعلم
- قرارات التنفيذ ← الطالب
- قرارات التقويم ← الملاحظ (الزميل)

أهداف أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (الأسلوب التبادلي):

أولاً: الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي:

- إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص ملاحظ.
- ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة مع الزميل.
- ممارسة العمل دون أن يستخدم المعلم التغذية الراجعة أو معرفة متى تصبح الأخطاء.
- يكون الطالب قادراً على مناقشة جوانب معينة من العمل مع الزميل.
- تصوير الأجزاء في العمل وفهم تعاقبها.

## ثانياً: الأهداف المرتبطة بدور المتعلمين:

- الانشغال في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب وإعطاء تغذية راجعة واستقبالها من الزميل. ممارسة التغذية الراجعة والتعلم كيف تعطي هذه التغذية.
- إدراك نتائج الإنجاز من خلال متابعة نجاح الزميل.
- الانشغال بالعملية التعليمية وذلك بملاحظة الزميل ومقارنة أداء المؤدي بالمعيار واستخلاص استنتاجات وتوصيل النتائج للزميل.
- تنمية عادات الصبر والاحترام المتبادل والتعاون والتسامح.
- تنمية الروابط الاجتماعية بحيث تستمر إلى ما بعد العمل. (السبر، 2006).

## بعض الإيجابيات التي ذكرها كل من حسن، جمال، وآخرون (1991) تتمثل بالآتي:

- الانشغال في العملية التعاونية التي تقود إلى العلاقات الاجتماعية والتي تعتبر فريدة بالنسبة لهذا الأسلوب.
- ملاحظة ومقارنة أداء الواجب مع ورقة الواجب، والتوصل إلى استنتاجات، والتعاقب على الأداء وإيصال نتائج الأداء إلى الزميل.
- تطوير حالة من الصبر والتحمل والصدق والنبيل المطلوب لإنجاح هذه العملية.
- التأكيد على المشاعر الخاصة في رؤية نجاح زميل ما في إنجاز المهمة المسندة إليه.
- التدريب وخيارات التغذية الراجعة المتوفرة (التي تؤدي إلى استمرار العلاقات التعاونية المتفردة بين أفراد الصف الواحد).

## بعض السلبيات التي حددها حسن، جمال، وآخرون (1991) تتمثل بالآتي:

- هناك الكثير من الجهد يبذل في التخطيط للأداء والإعداد له ومتابعته من قبل المعلم عند اختيار هذا الأسلوب.

- من الممكن للطلبة عدم بذل جهد كاف في أداء الواجبات الملقاة عليهم بشكل يضمن تكامل العملية التعليمية إلا إذا انتبه المدرس من خلال زيارته الموقعية.

الأسباب التي تدعو إلى التدريس في مثل هذا الأسلوب التدريسي التبادلي كما حددها دارو (Darrow,1997) تكمن في الآتي:

- السماح للمتعلمين باتخاذ قرارات تخص نجاحهم أو فشلهم في العملية التعليمية وبشكل تبادلي.

- مساعدة المتعلمين أن يتحملوا مسؤولية أفعالهم وحركاتهم والنتائج المترتبة عن ذلك.

- مساعدة المتعلمين في إدراك العلاقة بين الطموح والنتيجة الواقعية لأدائهم حتى يكونوا أكثر موضوعية في إصدار أحكام على أدائهم أو أداء غيرهم.

- مساعدة المتعلمين بأن يقيّموا النمو الفردي لشخصيتهم، من خلال القدرة على اتخاذ القرارات وممارستها واقعياً.

## المحاذير عند استخدام الأسلوب التبادلي كما حددها دارو (Darrow,1997):

لا بد من اتخاذ التدابير اللازمة للحد من السلوكيات غير التربوية التي يمكن أن يقترفها الطلبة في أثناء الدرس ومنها:

- عدم التداخل بالأدوار بين المعلم والمؤدي والمراقب بشكل قصري وإنما ترك المجال بحرية أكثر عند التدخل مع تصحيح الأخطاء فور الملاحظة.

- عدم التدخل في العلاقة بين المتعلم والمراقب في كيفية إعطاء التغذية الراجعة.

- الزج بالطلاب إلى هذا الأسلوب دون أن يكون لديهم خلفية بالمهمة الحركية وبالأسلوب فإن دور الملاحظ يكون أشبه بدور المدرس.

وترى الباحثة أن هذا الأسلوب يمتاز بانتشار روح التعاون بين الطلاب وزيادة الاندماج فيما بينهم، وأن ما يقوم به الطلاب بدور المعلم الصغير يساعد على تنمية القيادة وتحمل المسؤولية لديهم. ولذلك تم استخدامه في الدراسة الحالية.

### ثالثاً: أسلوب الدمج (الأمري و التبادلي):

وهو عبارة عن مجموعة من السلوكيات التعليمية التي تمثل مجموعة من أساليب تدريسية يسلكها المعلم حين اللزوم بحيث تتلاءم مع متطلبات الفعالية والمهارة خلال الدرس، وينسجم هذا الطرح مع طبيعة الرياضة والممارسة الرياضية بشكلها العام حيث يهدف هذا الأسلوب إلى التوصل لمجموعة أو أكثر من الأهداف بحيث يتم الإسراع في عملية التعلم والتطور من خلال الاقتصاد في عدد الوحدات التعليمية والوقت المخصص، حيث يتم توظيف هذا الأسلوب بعدة أنماط إحداها يكون بتحديد وقت خاص لكل جزء من أجزاء الدرس بحيث يتم فيه استخدام أسلوب تدريس مختلف عن الأساليب التدريسية ، وهذا يتم من خلال إعداد مستلزمات النقل من أسلوب إلى آخر بحيث تكون في متناول اليد وأهمها بطاقة المهمة وبطاقة المحكات التقويمية، وعملية تخصيص وقت محدد للجزء التعليمي والتطبيقي لإمكانية الدمج بين الأساليب من خلال تحديد لكل أسلوب مدة محددة (الأسلوب الأمريكي أولاً، الأسلوب التبادلي ثانياً). أو العكس من خلال السلوك التعليمي الموقفي بحيث يتم التحويل من أسلوب إلى آخر وبشكل مباشر حتى الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من التدريس بحيث يتم ضمان تعلم المهام الحركية المقدمة.(موسستن، وأشورث. Mosston & Ashworth,1999).

وتمت هذه الدراسة بهدف معرفة الأسلوب الأفضل من أساليب التدريس الأمريكي أو التبادلي في تعليم مهارات الإيقاع الحركي أو أسلوب الدمج بين الأسلوب الأمريكي والأسلوب التبادلي ومعرفة الأنسب لكل مهارة.

## الهدف من أسلوب الدمج:

إن الهدف الرئيسي من التداخل في الأساليب التدريسية الرياضية هو التوصل إلى مجموعة من الأهداف المختلفة في طرحها من خلال التنوع في السلوك التعليمي خلال الدرس الواحد، أو مجموعة دروس لضمان زيادة القدرة على التكيف وصولاً إلى سلوكيات تعليمية مسبقة التحديد وذلك من خلال الإيفاء بالمتطلبات التعليمية من حيث استثمار الوقت والجهد ضمن مدة محددة للتعلم، وزيادة نسبة تطور استقلالية الطالب أولاً وخلق حالة مشابهة لواقع اللعب ثانياً والقدرة على استثمار الأدوات والتجهيزات ثالثاً وعدة أمور تعد من الجوانب الإيجابية لاستخدام مثل هذا الأسلوب. (الجميل، 2013).

## شروط اختيار الأسلوب:

- وضع موستن و وأشورث (Mosston & Ashworth,1994) أساساً في اختيار الأسلوب أو مجموعة الأساليب للتوصل إلى أهداف معينة والسعي لتحقيقها وهذا يمكن أن يتم بإتباع ما يلي:
- التهيؤ للتدريس في الوحدة التعليمية القادمة بشكل تأملي.
  - تحديد الأسلوب الأكثر ملائمة لذلك النشاط في الدرس.
  - تحديد الوحدات التعليمية والفعاليات التي تشكل مجموعة الدروس.
  - تحديد الهدف من الوحدة التعليمية، ومدى ملائمة الفعالية أو المهارة للأسلوب التدريسي المختار.
  - تحديد نوع السلوك المراد تطويره.
  - مطابقة الأهداف مع موضوع الدرس والتحقق من متطلبات المتعلم واحتياجاته وهذه الخطوات ترشد إلى اختيار الأسلوب المناسب.

ومن خلال عرض موستن (Mosston,1981) لفكرة حقيقة " أنه من المحتمل إمكانية استخدام أكثر من أسلوب تعليمي خلال الدرس". وهذا يعتمد على الهدف من الناتج التعليمي. فإذا كان الهدف هو تطوير الانتظام والدقة والتناسق وعملية الاستجابة الفورية وعملية تنظيم الإحماء فالمناسب هنا استخدام الأسلوب الأمري ولزيادة التقدم في الأداء وتطويره نلجأ إلى استخدام الأسلوب التدريبي وعند التأكيد على تحمل مسؤوليات أكثر للفرد والمتعلم وخاصة في التغذية الراجعة نلجأ إلى استخدام الأسلوب التبادلي وهكذا. وعلى هذا النحو يمكن أن نلاحظ أن الدرس يتضمن أساليب تعليمية مختلفة لغرض إنجاز أكبر قدر من الأهداف.

### العلاقة بين الأساليب والجوانب التربوية المختلفة:

الأساليب التدريسية بمختلف توجهاتها تستهدف التوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف وتحقيقها ولهذا يصعب الخوض في مسألة أفضلية أسلوب على آخر، حيث أنها متساوية في درجة الأهمية كما إن لكل منها مساهماته في تطوير العلاقة بين المعلم والطالب وفي تطوير الطالب نفسه من خلال سلسلة أحداث معينة تدخل في تطوير استقلالية الفردية من حيث الأداء المهاري والمعرفي والنفسي والاجتماعي. (موستن.1981. Mosston).

ويمكن أن يكون هناك تميز لكل أسلوب من خلال التركيز على مجالات معينة مثل إدارة الصف وتنظيمه والحوافز والوقت المخصص لأداء المهارة، والتعلم المعرفي، والضبط والالتزام والتغذية الراجعة وغيرها، وأن خبرة تداخل الأساليب تعطي معلومات مختلفة ومتنوعة في المتغيرات التربوية لاستقلالية المتعلم، حيث بالإمكان أن نختبر كل أسلوب بحد ذاته أو نلجأ إلى أن نختبر مجموعة من الأساليب مجتمعة، على اعتبار إمكانية الحصول على معاني مختلفة لهذه المتغيرات وبهذا تتشكل لدينا مهارات تدريسية جديدة ربما تصل إلى نماذج معنوية (أخلاقية تربوية) لتسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد، ونحصل على مقياس معياري جديد للتطور خلال استخدام مجموعة مختارة من الأساليب تتلاءم مع متطلبات بيئة التعلم فتظهر حالة متجددة تمثل القدرة على رؤية شيء جديد في نسبة التطور وبشكل مختلف.

كما ترى الباحثة أن استخدام الأسلوبين في العملية التعليمية مناسب لمهارات الإيقاع الحركي حيث استخدام الأسلوب الأمرى مهم في بداية التعلم لكل مهارة للاستفادة من الخبرة الكبيرة لمدرس المادة، وكذلك الأسلوب التبادلي يساعد في تطوير مهارات التدريس والمساعدة العملية حيث يعد دور الطالب هنا فعال وإيجابي.

### ثانياً: الدراسات السابقة

بعد إطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمشابهة وانسجاماً مع أهداف الدراسة تبين أن هناك دراسات أجريت وتناولت موضوع أساليب التدريس والإيقاع الحركي كلا على حده وبنسب قليلة أيضاً، حيث تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها على مستوى الجامعات الفلسطينية، وفيما يلي تعرض الباحثة بعضاً من الدراسات السابقة والمشابهة وأهم هذه الدراسات:

قامت حداد(2019) بإجراء دراسة هدفت للتعرف على أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك تخصص سباحة اللواتي اجتزن مساق سباحة (1)، تم توزيعهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية بالتساوي: المجموعة التجريبية الأولى تم استخدام الأسلوب التبادلي في تدريبهن، والمجموعة الثانية تم استخدام الأسلوب الأمرى في تدريبهن، والمجموعة الثالثة تم استخدام الأسلوب المدمج الأمرى التبادلي في تدريبهن، وتم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الانسياب والذراعين والرجلين والتكتيك والسرعة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعات الثلاث (الأسلوب التبادلي والأسلوب الأمرى والأسلوب المدمج الأمرى التبادلي) تبعاً لمتغيرات الانسياب والذراعين والرجلين والتكتيك والسرعة لصالح القياس البعدي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات الانسياب والذراعين والرجلين والتكتيك والسرعة لدى أفراد المجموعات الثلاث في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لصالح مجموعة الدمج. أوصت

الباحثة بضرورة استخدام أسلوب الدمج من قبل مدرسي التربية الرياضية لتنمية أداء الطلبة في مهارة السباحة على الظهر.

**قامت قطب (2015)** بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام أسلوبَي التدريس الأمرِي والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، العجلة، الشقلبة العربية، جملة حركية باستخدام المهارات السابقة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة تم توزيعهم على مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، وطبق عليهم برنامج تعليمي مقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية، وتم استخدام الأسلوب الأمرِي على المجموعة الأولى، والأسلوب التدريبي على المجموعة الثانية. كما وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام الأسلوب الأمرِي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغير (71.42%) في مهارة العجلة و(67.71%) في مهارة الشقلبة العربية.

**وقام مينيسترلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014)** بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية (الأمرِي، التدريبي، التبادلي) على زمن التعلم الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (30) معلم قبل الخدمة وتم تصوير ثلاثين درساً بواقع عشرة دروس لكل أسلوب من الأساليب التدريسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في زمن التعلم الأكاديمي بين الأساليب التدريسية الثلاثة وكان أفضلها التدريبي ثم التبادلي ثم الأمرِي.

**قام علي (2013)** بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير الأسلوبين التبادلي والأمرِي في تعلم بعض المهارات الحركية والثبات وتقديم المساعدة اليدوية في الجمناستيك لطلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية فكانت شعبة ب تمثل المجموعة التي تم تعليمها المهارات والمساعدة اليدوية بالأسلوب التبادلي، في حين تم اختيار شعبة د لتمثل مجموعة التعلم الأمري ، وكان قوام كل مجموعة (18) طالباً. وتم إجراء التجانس باستخراج معامل الاختلاف في متغيرات الطول والوزن والعمر واختبار مرونة مفصلي الكتفين ، واختبار سحب العقلة خلال (10) ثواني . كما تم التأكد من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار(ت) للعينات المستقلة وظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين . وتم تطبيق المنهج المعد وهو (4) وحدات تعليمية لكل مهارة من المهارتين اللتين تم اختيارهما وهما (مهارة الوقوف على الرأس وهي مهارة ثبات ومهارة الدورة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة وهي مهارة مرجحة). من خلال النتائج تم التوصل إلى فاعلية التعلم الأمري في تعليم الأداء المهاري للمهارات الحركية والثبات في الجمناستك. وفاعلية التعلم التبادلي في تعليم المهارات الحركية البطيئة والثابتة (الثبات) في الجمناستك. كما يتطلب التعلم التبادلي دورات أو مناهج تطويرية لأداء وتدريب طلاب كلية التربية الرياضية، وذلك لممارسة المهارات التعليمية والتدريب عليها ومدى فاعلية التعلم التبادلي في مهارة تقديم المساعدة اليدوية.

**وقامت البطيخي (2013) بدراسة حول أثر استخدام أسلوب التدرّس التبادلي والأمرى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة الطاولة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى استخدام أسلوب التدرّس الأمرى والتبادلى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة الطاولة وهى الضربة الخلفية والأمامية والإرسال. حيث استخدمت الباحثة الأسلوب التجريبي تصميم الموجوعات والمتكافئة حيث تكونت عينة الدراسة من الطلبة المسجلين لمساق كرة الطاولة حيث خضعت الشعبة الأولى المكونة من (15) طالباً لأسلوب التدرّس الأمرى والشعبة الثانية التى تكونت من (14) طالباً لأسلوب التدرّس التبادلى وتم استخدام برنامج (SPSS) لإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار (T) وأسفرت النتائج أن أسلوب التدرّس التبادلى والأمرى قد حسّن فى تعليم بعض مهارات كرة الطاولة وأن للأسلوب التبادلى له أثر أكبر من الأسلوب الأمرى.**

قام لطيف وإبراهيم (2010) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام الأسلوب التبادلي والأسلوب الأمري على مستوى التعلم والوقت المستثمر خلال درس رفع الأثقال.

تحددت أهمية البحث في التوصل إلى معرفة أثر تطبيق أسلوبيين من أساليب التدريس والمقارنة بينهما في التأثير في مستوى التعلم والوقت المستثمر خلال درس رفع الأثقال حيث ارتبطت أهمية البحث في المشكلة في أن المنثيرات التي يحصل عليها الطالب خلال العملية التعليمية من الأسلوب التبادلي تكون فعالة في عملية التعلم فضلاً عن الوقت المستثمر مقارنة بالأسلوب الأمري. وتركزت التوصيات على اعتماد الأسلوب التبادلي بشكل أكبر من الأسلوب الأمري لما له أثر في تطوير مستوى التعلم.

قام الصباجة (2006) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى فاعلية برنامج تعليم مقترح باستخدام عدة أساليب تدريسية على تعليم بعض مهارات الجمباز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعليمها، من خلال تطبيق أساليب تدريسية أربعة ( الأمري، التدريبي، التبادلي، المتداخل) على تعلم مهارات الجمباز ( العجلة البشرية، الشقلبة الأمامية، الارتكاز على اليدين)، والتعرف على النواحي المصاحبة للتعلم والمتمثلة بالجوانب (المعرفية والنفسية والاجتماعية)، من خلال برنامج تعليمي مقترح للمهارات الخاصة برياضة الجمباز قيد الدراسة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لجميع المجاميع من خلال قراءتين تمثلت باختبارين القبلي والبعدي، واشتملت عينة الدراسة على (24) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في الجامعة الهاشمية، من مستوى سنة أولى وثانية وغير مسجلين لأي مساق من المساقات العملية في الفصل الثاني 2005\2006 وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات بالطريقة العمدية وقد تم تصميم برنامج تعليمي مقترح واختبار معرفي خاص. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك أثر دلالة إحصائية للأساليب التدريسية قيد الدراسة على تعلم الطلبة مهارات الجمباز السهلة والصعبة (العجلة البشرية، الشقلبة الأمامية بالارتكاز على اليدين)، وقد تبين أن للبرنامج التعليمي بالأسلوب المتداخل الدور الكبير والفعال في تعلم الطلبة لمهارات الجمباز السهلة والصعبة، كما تبين أيضاً

أن للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأساليب التدريسية أثراً إيجابياً في تحسين النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة.

**قام مورجان وكنجستون وسبرول (Morgan,Kingstonand Sporoule,2005) بدراسة** هدفت إلى فحص أثر بعض أساليب التدريس على السلوكيات التدريسية التي تؤثر على استجابات الطلاب العقلية والعاطفية في التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من أربعة معلمين متدربين و (92) طالباً وطالبة، (47) طالباً و (45) طالبة تم اختيارهم من مدرستين في المملكة المتحدة. قام معلم متدرب بتدريس الطلاب باستخدام ثلاثة أساليب تدريسية مختلفة (الأمري، التبادلي، والاكتشاف الموجه) وتم تصوير هذه الدروس على شرائط فيديو، وقد أشارت النتائج إلى أن الأسلوبين التبادلي، والاكتشاف الموجه، أدت إلى إتقان الأداء بشكل أفضل، وعلى تحسين استجابات الطلاب العقلية والعاطفية وتكيفهم بشكل أفضل من الأسلوب الأمريكي.

**في دراسة قام بها النداف (2003) للتعرف على أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس من** أساليب موستن وأشورت (الأمري، التدريبي، وتقييم الأداء الذاتي) على أداء مهارتي الإرسال الطويل العالي والإرسال القصير المنخفض في الريشة الطائرة.

أظهرت النتائج أن للأساليب الثلاثة أثراً في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعات الثلاث في مهارتي الإرسال الطويل العالي والإرسال القصير المنخفض. كما أظهرت وجود فروق بين الأسلوب التدريبي والذاتي في أداء الإرسال القصير المنخفض ولمصلحة الأسلوب التدريبي.

**وقام الكاتب (1995) في دراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام أسلوبين من أساليب التدريس** لموستن (الأمري، والتبادلي، والمشارك) في تعلم سباحة الصدر، وقد شملت عينة الدراسة (84) طالبة، اختيرت بالطريقة العمدية من طلبة السنة الأولى من كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، وزعت عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية كانت على التوالي (27)، (27)، (24) طالبة. وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام تحليل التباين للمجموعات الثلاثة تم التوصل إلى وجود فرق معنوي دال لصالح المجموعة ذات الأسلوب المشترك (أمري+ تبادلي) على مستوى الأداء الفني (التكنيك) والإنجاز لمسافة (25م) سباحة صدر، ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الأسلوب المشترك

والأسلوب التبادلي، ويوجد فرق في الدلالة الإحصائية بين الأسلوب المشترك والأسلوب الأمري ولصالح الأسلوب المشترك، وأكدت الباحثة ضرورة استخدام أساليب التدريس استخداماً مترابطاً ومتسلسلاً عند تدريس سباحة الصدر.

وفي دراسة بويس (Boyce, 1992) للتعرف على أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، والتدريبي، والتبادلي) في الأداء الحركي واستنكار مهام منتقاة في الرمي بالبندقية لطلبة جامعة فرجينيا. أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (18-23) سنة في (9) صفوف دراسية، تم توزيعهم عشوائياً إلى 3 صفوف وفق الأساليب المستخدمة، وكان من بينهم (27) ذكراً و(18) أنثى، لكل من الأسلوبين الأمري والتبادلي، وقد بلغ عدد أفراد العينة في الأسلوب التدريبي (26) ذكراً و(19) أنثى، واستمرت الدراسة لمدة 3 أسابيع، إذ تعلمت المجموعات الثلاثة على يد معلم واحد ذي خبرة في تعليم أوضاع الرمي (تصويب جثو)، كل حسب أسلوب التدريس الخاص به، ولم يكن لدى أي منهم خبرة سابقة بهذا الوضع، وتوصلت الدراسة إلى أن ثمة فروقاً واضحة لصالح المجموعات التي تعلمت بتوظيف الأسلوبين الأمري والتدريبي عن تلك التي تعلمت باستخدام الأسلوب التبادلي للمهارات الحركية نفسها واستنكار المهام.

### ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

لاحظت الباحثة أن هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة حداد (2019)، ودراسة قطب (2015)، ودراسة علي (2013)، ودراسة البطيخي (2013)، ودراسة لطيف وإبراهيم (2010)، ودراسة الصبابة (2006)، ودراسة الكاتب (1995)، ودراسة بويس (Boyce, 1992)، إضافة إلى أن بعض هذه الدراسات استخدمت بعض الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية مثل دراسة علي (2013)، ومن حيث المنهج فقد لوحظ أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة حداد (2019)، ودراسة قطب (2015)، ودراسة مينيستزلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014)، ودراسة علي (2013)، ودراسة البطيخي (2013)، ودراسة الصبابة (2006)،

ودراسة مورجان وكنجستون وسبرول (Morgan,Kingston and Sporoule,2005)، ودراسة الكاتب (1995).

كما لاحظت الباحثة اختلاف الدراسة الحالية عن باقي الدراسات بأنها استهدفت الإناث فمعظم الدراسات السابقة استهدفت الأطفال مثل دراسة علي (2013)، أو طلبة الجامعات الذكور مثل دراسة البطيخي (2013 K) ودراسة لطيف وإبراهيم(2010)، ودراسة الصباحة (2006)، ودراسة بوييس(Boyce, 1992)، واستهدفت المعلمين دراسة مينيستزلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014).

وإن معظم الدراسات التي تناولت أساليب التدريس بالمقارنة مع الأسلوب الأمريكي، والبعض الآخر كان بأفضلية أسلوب على آخر وبعض الدراسات تناولت تأثير أساليب التدريس على تحسين النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية وتطوير المهارات الحركية لعينة الدراسة وتفضيل أفراد العينة للأسلوب والتركيز على سلوك الطالب كدراسة علي (2013) ودراسة الصباحة (2006) ودراسة مورجان وكنجستون وسبرول (2005).

وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

- 1) اعتماد المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- 2) اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- 3) الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التعليمي وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج.
- 4) الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
- 5) الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

- 1) تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة في ضوء علم الباحثة كونها أول دراسة أجريت على مستوى فلسطين بالإيقاع الحركي.
- 2) استخدمت الباحثة في هذه الدراسة ثلاثة أساليب مختلفة وتوصلت إلى أثر أسلوب الدمج حيث كان من أفضل الأساليب لتعليم المهارات الأساسية في رياضة الإيقاع الحركي.
- 3) أهم ما يميز هذه الدراسة أنها تعتبر مرجعاً علمياً في رياضة الإيقاع الحركي لمدرسي هذا المساق في الجامعات الفلسطينية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
- الصدق
- الثبات
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

## الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على عرض لمنهج ومجتمع وعينة وأدوات ومتغيرات الدراسة بالإضافة إلى الاختبارات المستخدمة وإلى المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل النتائج وفيما يلي عرض لذلك:

### - منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ثلاثة مجموعات تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي نظراً لملاءمة هذا التصميم لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

### - مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (226 طالبة) وذلك حسب سجلات التسجيل الجامعي للعام (2019/2020م).

### - عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، حيث تكونت العينة من (24) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والمسجلات في مساق الإيقاع الحركي (1)، وتم تقسيمهم بشكل متساوي إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طالبات لكل مجموعة، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة والتجانس والجدول رقم (2) يوضح القياس القبلي والجدول رقم (3) يوضح تحليل التباين الأحادي.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة وتجانسها (ن=24).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	20.75	0.68	0.346
الكتلة (كغم)	57.63	7.32	0.306-
طول القامة (سم)	162.13	5.34	0.148

تشير نتائج الجدول رقم (1) إلى أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر والكتلة وطول القامة جاءت ما بين  $(\pm 3)$ ، ويعني ذلك أن عينة الدراسة متجانسة و العينة تتوزع بشكل طبيعي. وبناءً على ذلك تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالتساوي إلى ثلاثة مجموعات تجريبية، حيث تعلمت المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب الأمري، وتعلمت المجموعة التجريبية الثانية بالأسلوب التبادلي، أما المجموعة التجريبية الثالثة تلقت تعليمها بأسلوب الدمج.

وللتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة على القياس القبلي لمهارات الإيقاع الحركي والضابطة القياس القبلي، تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو مبين في الجدولين رقم (2،3).

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي تبعا لمتغير المجموعة (ن=24).

المتغيرات المستخدمة	القياس القبلي	الأولى (الأسلوب الأمري) (ن=8)		الأولى (الأسلوب التبادلي) (ن=8)		الأولى (أسلوب الدمج) (ن=8)	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
المتغيرات البدنية	المرونة	سم	8.25	7.59	5.38	3.62	7.88
	التوازن (الرجل اليمنى)	الثانية	14.79	5.75	20.33	7.65	16.64
	التوازن (الرجل اليسرى)	الثانية	21.80	6.66	21.93	9.41	17.25
المتغيرات المهارية	حركة إكس (x)	درجة	6	2.88	7	4.54	10.50
	السبلة	درجة	1.13	0.35	1.50	0.76	1.63
	Body bask	درجة	1.13	0.64	1.25	1.16	2
	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	درجة	2.50	0.76	6.13	0.35	2.50
	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	درجة	2.25	0.89	5.88	0.83	2.38

الجدول رقم (3): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق على القياس القبلي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي تبعاً لمتغير المجموعة (ن=24).

مستوى الدلالة *	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
0.597	0.529	19.542	2	39.038	بين المجموعات	المرونة	المتغيرات البدنية
		36.964	21	776.250	داخل المجموعات		
			23	815.333	المجموع		
0.504	0.708	63.610	2	127.219	بين المجموعات	التوازن (الرجل اليمنى)	
		89.820	21	1886.224	داخل المجموعات		
			23	2013.443	المجموع		
0.396	0.968	56.955	2	113.910	بين المجموعات	التوازن (الرجل اليسرى)	
		58.842	21	1235.674	داخل المجموعات		
			23	1349.584	المجموع		
0.210	1.685	0.542	2	1.083	بين المجموعات	السبلة	
		0.321	21	6.750	داخل المجموعات		
			23	7.833	المجموع		
0.072	2.987	44.667	2	89.333	بين المجموعات	حركة إكس (x)	
		14.952	21	314.000	داخل المجموعات		
			23	403.333	المجموع		
0.120	2.298	1.792	2	3.583	بين المجموعات	Body bask	
		0.780	21	16.375	داخل المجموعات		
			23	19.958	المجموع		
0.800	0.226	0.167	2	0.333	بين المجموعات	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	المتغيرات الحركية
		0.738	21	15.500	داخل المجموعات		
			23	15.833	المجموع		
0.478	0.765	0.542	2	1.083	بين المجموعات	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	
		0.708	21	14.875	داخل المجموعات		
			23	15.958	المجموع		

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

من خلال النظر إلى نتائج الجدول (3) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس القبلي في جميع مهارات الإيقاع الحركي المدروسة، وبالتالي يتحقق التكافؤ بين المجموعات التجريبية الثلاثة قبل تنفيذ البرامج التعليمية.

أداة الدراسة:

أولاً: البرنامج التعليمي

قامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي باستخدام أساليب التدريس الثلاث (الأمرى، التبادلى، الدمج) لدى طالبات التربية الرياضية فى جامعة النجاح الوطنية والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التعليمى المقترح بصورته النهائية.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة فى البرنامج

• المتغيرات البدنية:

- المرونة

- التوازن (الرجل اليمنى)

- التوازن (الرجل اليسرى)

• المتغيرات المهارية:

- حركة إكس (x)

- السبلة

- Body bask

- حركة ثمانية (الرجل اليمنى)

- حركة ثمانية (الرجل اليسرى)

والملحق رقم (2) يوضح الاختبارات المستخدمة فى الدراسة.

## - دراسة استطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (8) طالبات من تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من الاختبارات وذلك من أجل تدريب المساعدات واكتشاف نواحي القوة والضعف وتلاشيها، وتحديد الأزمنة المطلوبة لعملية تنفيذ الاختبارات.

## - الصدق:

قامت الباحثة بعرض البرنامج التعليمي المقترح والاختبارات المستخدمة في الدراسة على مجموعة من المحكمين من خبراء ومدرسين في الجامعات الفلسطينية في مجال تعليم الإيقاع الحركي والتربية البدنية، حيث تم توزيع البرنامج التعليمي المقترح على المحكمين لإبداء آرائهم حول البرنامج التعليمي والاختبارات، وبعد الأخذ بآرائهم توصلت الباحثة إلى الشكل النهائي للبرنامج التعليمي والاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعيةً للاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبلهم. والملحق رقم (3) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

## - الثبات:

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Re Test) للتحقق من ثبات الاختبارات لمهارات الإيقاع الحركي، وذلك بعد تطبيقها مرتين على عينة استطلاعية من طالبات تخصص التربية الرياضية والبالغ عددهن (8) طالبات، وكانت الفترة الزمنية الواقعة بين القياسين أسبوعاً. واستخدم معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4): معاملات الثبات لمهارات الإيقاع الحركي.

المتغيرات	مهارات الإيقاع الحركي	معامل الثبات	الصدق الذاتي
التوازن	المرونة	**0.81	0.90
	التوازن (الرجل اليمنى)	**0.78	0.883
	التوازن (الرجل اليسرى)	**0.82	0.905
المهارات الحركية	حركة إكس (X)	**0.92	0.959
	السبلة	**0.88	0.938
	Body bask	**0.83	0.911
	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	**0.90	0.948
	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	**0.90	0.948

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

من خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (4) يتبين أن معاملات الثبات لمهارات الإيقاع الحركي تراوحت ما بين (0.78 - 0.92)، وتراوحت قيم صدق الذات ما بين (0.883 - 0.959)، وكانت جميعاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \geq 0.01$ ). ويدل ذلك على صلاحية الاختبارات لأغراض الدراسة.

- الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات:

- شريط قياس.
- ميزان.
- ساعة توقيت.
- حائط.
- صندوق قياس المرونة.
- أقلام + أوراق.

## متغيرات الدراسة:

**المتغير المستقل:** البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأساليب التدريسية الآتية:

1. الأسلوب الأُمري.

2. الأسلوب التبادلي.

3. أسلوب الدمج.

## المتغير التابع:

1. المرونة.

2. التوازن (الرجل اليمنى)

3. التوازن (الرجل اليسرى)

4. حركة إكس (x)

5. السبلة

6. Body bask

7. حركة ثمانية (الرجل اليمنى)

8. حركة ثمانية (الرجل اليسرى)

- المعالجات الإحصائية:

- استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة وذلك باستخدام المعالجات الآتية:
- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والنسب المئوية.
  - اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) لمعرفة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لدى أفراد مجموعات الدراسة.
  - تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، واختبار المقارنات البعدية سيداك (Sidak).
  - معامل الارتباط بيرسون (Person).

## الفصل الرابع

### عرض النتائج

## عرض نتائج الدراسة

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض

مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test)

ونتائج الجدولين (5،6) تظهر ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي

والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى

(الأسلوب الأمريكي) (ن = 8).

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	توزيع الرتب	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
*0.011	2.530	0	0	0	الرتب السالبة	المرونة	المتغيرات البدنية
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليمنى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليسرى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.549	0	0	0	الرتب السالبة	حركة إكس (x)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.555	0	0	0	الرتب السالبة	السبلة	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.527	0	0	0	الرتب السالبة	Body bask	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.555	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى).	المتغيرات مهارية
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.536	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى).	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسط الرتب للقياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري). ونتائج الجدول رقم (6) تبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمتغيرات الدراسة.

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) (ن = 8).

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
	المتوسط	انحراف المعياري	المتوسط	انحراف المعياري			
28.28	6.93	10.63	7.59	8.25	سم	المرونة	المتغيرات البدنية
215.48	23.94	46.66	5.75	14.79	ثانية	التوازن (الرجل اليمنى)	
127.52	16.92	49.60	6.66	21.80	ثانية	التوازن (الرجل اليسرى)	
160.50	1.85	15.63	2.88	6	درجة	حركة إكس (X)	المتغيرات المهارية
398.23	1.51	5.63	0.35	1.13	درجة	السبلة	
342.47	0.93	5	0.64	1.13	درجة	Body bask	
160	0.76	6.50	0.76	2.50	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	
139.11	1.30	5.38	0.89	2.25	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن النسبة المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) كانت كما يلي في المتغيرات البدنية: المرونة (28.28%)، التوازن للرجل اليمنى (215.48%)، التوازن للرجل اليسرى (127.52%)، بينما كانت في المتغيرات المهارية كما يلي: حركة إكس (X) (160.5%)، السبلة (398.23%)، Body bask (342.47%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (160%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (139.11%).

## ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض

مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) ونتائج الجدولين (7،8) تظهر ذلك.

الجدول رقم (7): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) (ن = 8).

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	توزيع الرتب	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستقلة
*0.011	2.530	0	0	0	الرتب السالبة	المرونة	المتغيرات البينية
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليمنى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليسرى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.549	0	0	0	الرتب السالبة	حركة إكس (x)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.555	0	0	0	الرتب السالبة	السبلة	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.527	0	0	0	الرتب السالبة	Body bask	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.555	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.536	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		

\* دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسط الرتب للقياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي). ونتائج الجدول رقم (8) تبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمتغيرات الدراسة.

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثاني (الأسلوب التبادلي) (ن = 8).

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
88.28	3.40	10.13	3.62	5.38	سم	المرونة	المتغيرات البدنية
117.26	11.12	44.17	7.65	20.33	ثانية	التوازن (الرجل اليمنى)	
104.60	17.02	44.87	9.41	21.93	ثانية	التوازن (الرجل اليسرى)	
110.71	2.60	14.75	4.54	7	درجة	حركة إكس (x)	المتغيرات المهارية
208.66	1.19	4.63	0.76	1.50	درجة	السلة	
290.4	0.99	4.88	1.16	1.25	درجة	Body bask	
150.22	0.35	6.13	1.16	2.25	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	
113.81	0.83	5.88	0.71	2.75	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن النسبة المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) كانت كما يلي في المتغيرات البدنية: المرونة (88.28%)، التوازن للرجل اليمنى (117.26%)، التوازن للرجل اليسرى (104.6%)، بينما في المتغيرات المهارية كما يلي: حركة إكس (x) (110.71%)، السلة (208.66%)، Body bask (290.4%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (150.22%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (113.81%).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)؟  
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) ونتائج الجدولين (10،9) تظهر ذلك.

الجدول رقم (9): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) (ن = 8).

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	توزيع الرتب	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
*0.011	2.536	0	0	0	الرتب السالبة	المرونة	المتغيرات البدنية
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليمنى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.012	2.521	0	0	0	الرتب السالبة	التوازن (الرجل اليسرى)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.011	2.530	0	0	0	الرتب السالبة	حركة إكس (x)	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.010	2.588	0	0	0	الرتب السالبة	السبلة	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.010	2.565	0	0	0	الرتب السالبة	Body bask	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.010	2.565	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى).	المتغيرات المهارية
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		
*0.010	2.565	0	0	0	الرتب السالبة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى).	
		8	4.50	8	الرتب الموجبة		

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسط الرتب للقياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع مهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج). ونتائج الجدول رقم (10) تبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمتغيرات الدراسة.

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) (ن = 8).

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستخدمة
	المتوسط	انحراف المعياري	المتوسط	انحراف المعياري			
63.45	3.18	12.88	6.33	7.88	سم	المرونة	المتغيرات البدنية
107.87	15.91	34.59	13.34	16.64	ثانية	التوازن (الرجل اليمنى)	
111.07	14.04	36.41	6.60	17.25	ثانية	التوازن (الرجل اليسرى)	
73.80	15.91	18.25	4	10.50	درجة	حركة إكس (x)	المتغيرات المهارية
314.11	0.89	6.75	0.52	1.63	درجة	السبلة	
237.5	0.89	6.75	0.76	2	درجة	Body bask	
200	0.76	7.50	0.53	2.50	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	
199.75	0.64	7.13	0.92	2.38	درجة	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	

تشير نتائج الجدول رقم (10) أن النسبة المئوية للتغير لمهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) كانت كما يلي في المتغيرات البدنية: المرونة (63.45%)، التوازن للرجل اليمنى (107.87%)، التوازن للرجل اليسرى (111.07%)، بينما كانت في المتغيرات المهارية مايلي: حركة إكس (x) (73.80%)، السبلة (314.11%)، Body bask (237.5%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (200%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (199.75%).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة؟

ولدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى تبعا لمتغير المجموعة، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج الجدولين (12,11) تظهر ذلك.

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى تبعا لمتغير المجموعة (ن = 24)

الأولى (أسلوب الدمج) (ن=8)		الأولى (التبادلي) (ن=8)		الأولى (الأسلوب الأعمري) (ن=8)		المجموعة	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستقلة
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
3.18	12.88	3.40	10.13	6.93	10.63		المرونة	المتغيرات التابعة
15.91	34.59	11.12	44.17	23.94	46.66		التوازن (الرجل اليمنى)	
14.04	36.41	17.02	44.87	16.92	49.60		التوازن (الرجل اليسرى)	
2.05	18.25	2.60	14.75	1.85	15.63		حركة إكس (x)	المتغيرات المستقلة
0.89	6.75	1.19	4.63	1.51	5.63		السيلة	
0.89	6.75	0.99	4.88	0.93	5		Body bask	
0.76	7.50	0.35	6.13	0.76	6.50		حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	
0.64	7.13	0.83	5.88	1.30	5.38		حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	

الجدول رقم (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى تبعا لمتغير المجموعة (ن = 24).

مستوى الدلالة *	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مهارات الإيقاع الحركي	المتغيرات المستقلة
*0.489	0.739	17.167 23.220	2 21 23	34.333 487.625 521.958	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المرونة	المتغيرات البدنية
0.376	1.026	324.879 316.570	2 21 23	649.759 6647.969 7297.728	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	التوازن (الرجل اليمنى)	
0.272	1.387	357.422 257.653	2 21 23	714.843 5410.712 6125.555	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	التوازن (الرجل اليسرى)	
*0.012	5.525	26.542 4.804	2 21 23	53.083 100.875 153.958	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	حركة إكس (x)	المتغيرات الحركية
*0.008	6.076	9.042 1.488	2 21 23	18.083 31.250 49.333	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	السبلة	
*0.001	10.048	8.792 0.875	2 21 23	17.583 18.375 35.958	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	Body bask	
*0.001	9.563	4.042 0.423	2 21 23	8.083 8.875 16.958	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	حركة ثمانية (الرجل اليمنى)	المتغيرات الحركية
*0.005	6.955	6.500 0.935	2 21 23	13 19.625 32.65	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	حركة ثمانية (الرجل اليسرى)	

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على متوسط القياس البعدي للمتغيرات البدنية (المرونة، التوازن للرجل اليمنى، التوازن للرجل اليسرى)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في المتغيرات المهارية (حركة إكس(x)، السبلة، Body bask، حركة ثمانية للرجل اليمنى، حركة ثمانية للرجل اليسرى).

ولتحديد لصالح من الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة، تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجداول (13). وفيما يلي العرض للنتائج للمتغيرات الدالة إحصائياً وهي:

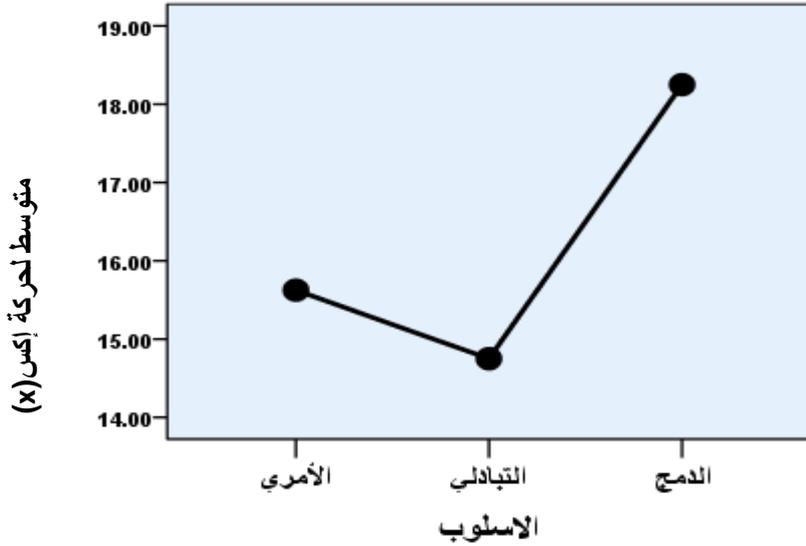
أولاً: متغير حركة إكس(x):

الجدول رقم (13): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير حركة إكس(x) تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 24).

المتغير	المجموعة	المتوسط	الأولى (الأسلوب الأمريكي)	الثانية (الأسلوب التبادلي)	الثالثة (أسلوب الدمج)
حركة إكس(x)		15.63		0.88	-2.62*
		14.75			-3.50*
		18.25			

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (13) إلى وجود فروق دلالة إحصائياً على القياس البعدي لمتغير حركة إكس(x) بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً في المقارنات الأخرى بين المتوسطات كما هو موضح في الشكل البياني رقم (1).



الشكل البياني (1): متوسط القياس البعدي لمتغير حركة إكس (X) تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي.

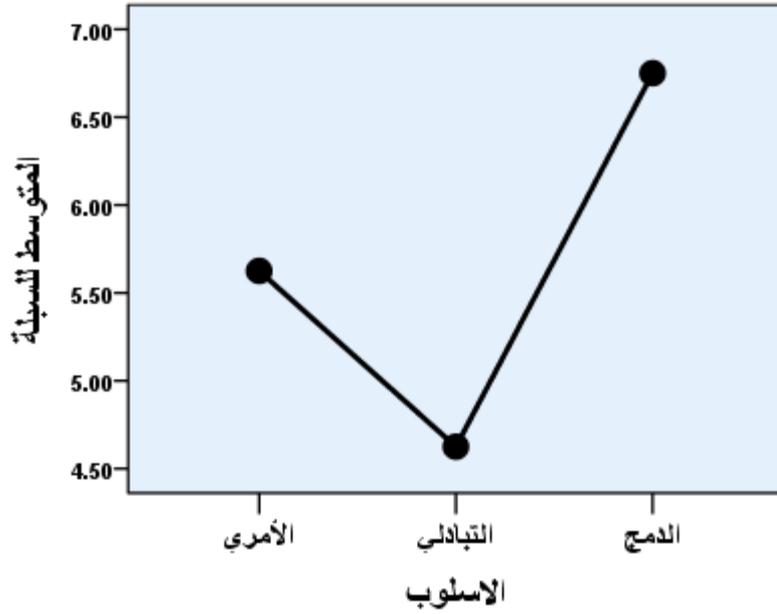
ثانياً: متغير السبلة:

الجدول رقم (14): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير السبلة تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 24).

المتغير	المجموعة	المتوسط	الأولى (الأسلوب الأمرى)	الثانية (الأسلوب التبادلي)	الثالثة (أسلوب الدمج)
السبلة		5.63		1	*1.12-
		4.63			*2.12-
		6.75			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير السبلة بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات كما هو موضح في الشكل البياني (2).



الشكل البياني (2): متوسط القياس البعدي لمتغير السبلة تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي.

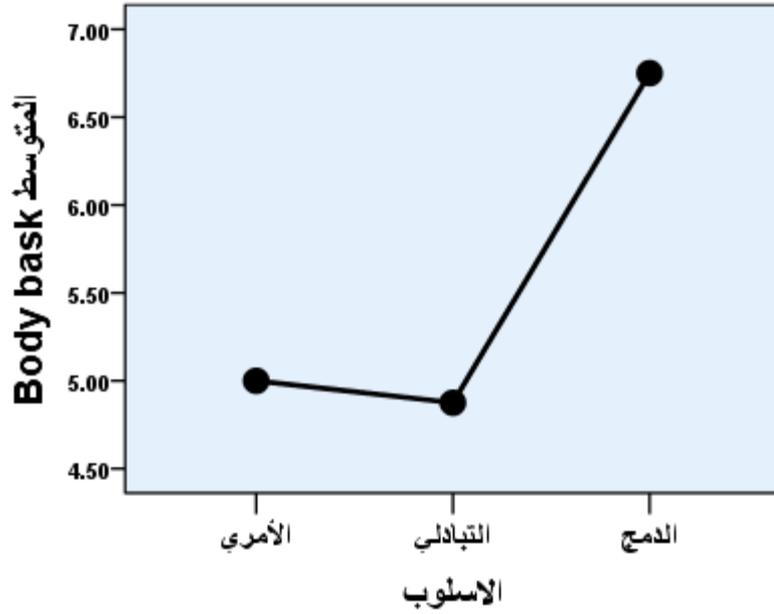
### ثالثاً: متغير Body Bask:

الجدول رقم (15): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير Body Bask تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 24).

المتغير	المجموعة	المتوسط	الأولى (الأسلوب الأمريكي)	الثانية (الأسلوب التبادلي)	الثالثة (أسلوب الدمج)
Body bask		5		0.12	* 1.75-
		4.88			* 1.87-
		6.75			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (15) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير Body bask بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمريكي، الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي)، الشكل البياني (3) يظهر ذلك.



الشكل البياني (3): متوسط القياس البعدي لمتغير Body bask تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي.

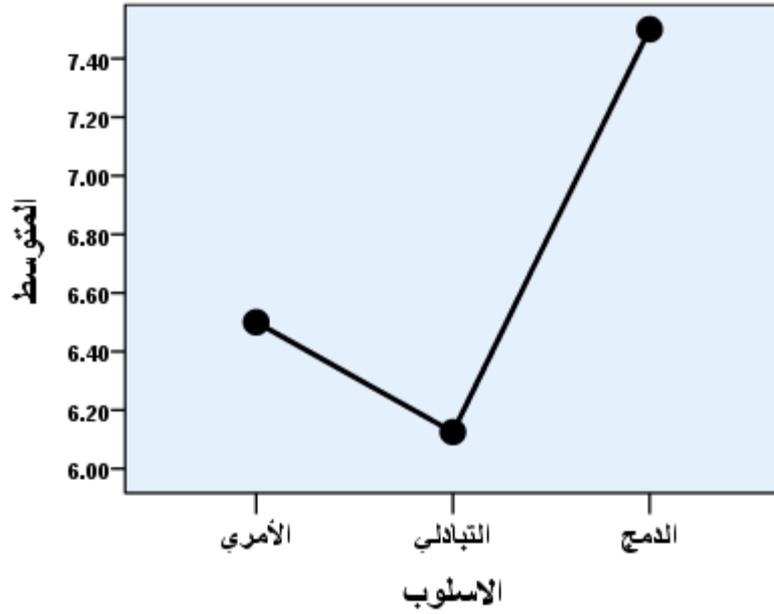
رابعاً: متغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى:

الجدول رقم (16): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 24).

المتغير	المجموعة	المتوسط	الأولى (الأسلوب الأمرى)	الثانية (الأسلوب التبادلى)	الثالثة (أسلوب الدمج)
الحركة ثمانية للرجل اليمنى		6.50		0.37	1-*
		6.13			1.37-*
		7.50			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمرى، الأسلوب التبادلى) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمرى) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلى)، الشكل البياني (4) يظهر ذلك.



الشكل البياني (4): متوسط القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي.

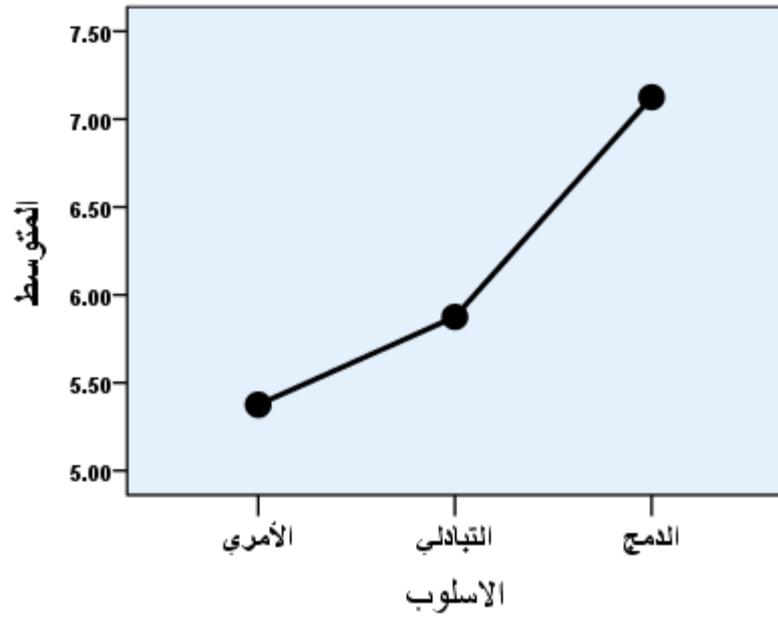
خامساً: متغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى:

الجدول رقم (17): نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى تبعاً لمتغير المجموعة (ن = 24).

المتغير	المتوسط	الأولى (الأسلوب الأمرى)	الثانية (الأسلوب التبادلى)	الثالثة (أسلوب الدمج)
الحركة ثمانية للرجل اليسرى	5.33		0.50-	* 1.80-
	5.88			* 1.25-
	7.13			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

تشير نتائج الجدول رقم (17) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمرى، الأسلوب التبادلى) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمرى) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلى)، والشكل البياني (5) يظهر ذلك.



الشكل البياني (5): متوسط القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى تبعاً لمتغير الأسلوب التعليمي.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

- مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

## أولاً: مناقشة النتائج:

### 1. مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمريكي)؟

أظهرت النتائج من خلال استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) في الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدريس الأمريكي على بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى. وكانت متوسطات القياسات البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسطات القياسات القبلية في جميع مهارات الإيقاع الحركي حيث كانت نسبة التحسن كما في جدول رقم (6) في المتغيرات البدنية كالتالي: المرونة (28.28%)، التوازن للرجل اليمنى (215.48%)، التوازن للرجل اليسرى (127.52%)، والمتغيرات المهارية كما يلي: حركة إكس (x) (160.5%)، السبلة (398.23%)، Body bask (342.47%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (160%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (139.11%).

تؤكد هذه النتائج إلى وجود أثر إيجابي دال للأسلوب الأمريكي على كل المتغيرات التي تم دراستها في الدراسة وتعزو الباحثة أن نسبة التحسن هذه تعود إلى فعالية البرنامج باستخدام الأسلوب الأمريكي حيث أن التزام الطالبات في البرنامج التعليمي يساعد على تحسين الأداء في المهارات، وتجدر الإشارة أنه في مساقات التربية الرياضية يجب استخدام الأسلوب الأمريكي لوجود بعض المهارات التي لا تدرس إلا بالأسلوب الأمريكي لتنمية وتطوير القدرات والصفات البدنية حيث يؤكد على ذلك عبد الحق (2006)، وأن استخدام الأسلوب الأمريكي في مجال التربية البدنية في تعليم بعض مهارات الإيقاع والباليه ضروري لأنه يعطي إشارة البدء والأمر بالعمل من أفراد أو أجهزة الإيقاع والموسيقى وله دور فعال وأكد على ذلك كل من (موسستن، وأشورث. Mosston & Ashworth, 1999).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من قطب (2015)، وعلي (2013)، والنداف (2003)، ودراسة بويس (Boyce, 1992) أن الأسلوب الأمريكي له أثراً إيجابياً في تطوير مستوى أداء الأفراد وله فاعلية في تعليم المهارات الحركية والثبات في الجمناستك.

## 2. مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي)؟

أظهرت النتائج من خلال استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) في الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدريس التبادلي على بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية. وكانت متوسطات القياسات البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسطات القياسات القبلية في جميع مهارات الإيقاع الحركي حيث كانت نسبة التحسن كما في جدول رقم (8) في المتغيرات الدنية كالاتي: المرونة (88.28%)، التوازن للرجل اليمنى (117.26%)، التوازن للرجل اليسرى (104.6%)، والمتغيرات المهارية كما يلي: حركة إكس (x) (110.71%)، السبلة (208.66%)، Body bask (290.4%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (150.22%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (113.81%).

وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى أن نسبة التحسن في جميع متغيرات مهارات الإيقاع الحركي يعود إلى استخدام الأسلوب التبادلي حيث لاحظت الباحثة على طالبات عينة الأسلوب التبادلي أكثر تفاعل في الدرس وسرعة في استيعاب المهارة وتصحيح الأخطاء من خلال مساعدة الزميلة للكشف عن الخطأ بصورة أسرع ووجود تصور أفضل للمهارة ولا ننسى جو المرح والألفة وتعزيز العلاقات الاجتماعية وزيادة الثقة بالنفس التي تحدث تغير ملحوظ في نفسية وسلوك الطالبات. ويعتمد هذا الأسلوب على تبادل الأدوار بين الزملاء بحيث يؤدي الطالب دور المعلم بإعطاء التغذية الراجعة وتقويم أداء زميله ومن ثم تعكس الأدوار بينهم، مما يساعد الطالب على اكتشاف الأخطاء وتقويمها فيعطي للطالب تصوراً حركياً أفضل بالمقارنة مع الأسلوب الأمريكي الذي يعتمد

على المعلم، حيث يكون دور الطالب سلبي أي منفذ للأوامر المعلم فقط، بينما الأسلوب التبادلي يكون دور الطالب رئيسياً في العملية التعليمية أما دور المعلم فيقتصر على تنظيم الصف بشكل أزواج وتكليف كل فرد بدوره وهذا يساعد على وجود تبادل في الأدوار ما بين المعلم والطالب بحيث يكون المعلم مخطط والطالب مقيم والزميل منفذ لهذه الأوامر مما ينعكس إيجاباً على الطالب حيث تزيد الثقة بالنفس وتقوي الروابط الاجتماعية ما بين الطلبة مع بعضهم البعض والمعلم، حيث أكدت على ذلك عبد الكريم (1990) في دور أسلوب التدريب التبادلي في تحسين وتطوير تعلم بعض المهارات بالمشاركة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من لطيف و إبراهيم (2010) ودراسة البطيخي(2013)، ودراسة مورجان وكنجستون وسبرول(Morgan,Kingston and Sporoule,2005)، ودراسة مينيسترلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014)، حيث أكدوا أن الأسلوب التبادلي أدى إلى إتقان الأداء بشكل أفضل وعلى تحسين استجابات الطلاب العقلية والعاطفية وتكيفهم بشكل أفضل مع الأسلوب التبادلي لما له أثر إيجابي في تطوير مستوى التعلم.

### 3. مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)؟

أظهرت النتائج من خلال استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks test) في الجدول رقم(9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدريس بالدمج على بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثالثة. وكانت متوسطات القياسات البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من متوسطات القياسات القبلية في جميع مهارات الإيقاع الحركي حيث كانت نسبة التحسن كما في جدول رقم(10) في المتغيرات البدنية كالآتي: المرونة (63.45%)، التوازن للرجل اليمنى (107.87%)، التوازن للرجل اليسرى (11.07%)، والمتغيرات المهارية كما يلي: حركة

إكس(x) (73.80%)، السبلة (314.11%)، Body bask (237.5%)، حركة ثمانية للرجل اليمنى (200%)، حركة ثمانية للرجل اليسرى (199.75%).

وتعزى تلك النتائج إلى أنّ نسبة التحسن في جميع متغيرات مهارات الإيقاع الحركي تعود إلى استخدام أسلوب الدمج أثناء تعليم المهارات، حيث أن هذا الأسلوب يعتمد على الدمج بين الأسلوب الأمري والتبادلي بحيث يقوم المعلم باستخدام الأسلوب الأمري في مرحلة التعلم الأولى وإعطاء التغذية الراجعة للطلبة ثم ينتقل إلى استخدام الأسلوب التبادلي أثناء التدريب على المهارة المعطاة لكي يصبح الطالب منفذ ومقيم، مما يمنح الطالب صورة واضحة لطريقة أداء المهارة ومعرفة الأخطاء الشائعة وآلية تصحيحها، بالتالي عند الانتقال إلى الأسلوب التبادلي يكون أكثر قدرة على اكتشاف أخطاء الزميل ومنحه التغذية الراجعة السليمة وفي هذا الأسلوب يكون دور كل من المعلم والطالب إيجابياً في العملية التعليمية.

وهذا يتفق مع حداد(2019)، ودراسة الصبايحة (2006)، حيث أكدوا على فعالية أسلوب الدمج في تعليم الطلبة وتنمية أدائهم وضرورة استخدامه من قبل مدرسي التربية الرياضية لما له أثر إيجابي في تحسين النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية.

#### 4. مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة؟

ولدلالة الفروق على القياس البعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي تبعا لمتغير المجموعة، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج الجداول (12) تظهر ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على متوسط القياس البعدي للمتغيرات البدنية (المرونة، التوازن للرجل اليمنى، التوازن للرجل اليسرى)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في المتغيرات المهارية (حركة إكس(x)، السبلة، Body bask، حركة ثمانية للرجل اليمنى، حركة ثمانية للرجل اليسرى).

ولتحديد لصالح من الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة، تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجداول (13).

**وفيما يلي عرض النتائج للمتغيرات الدالة إحصائياً وهي:**

**أولاً: متغير حركة إكس(x):**

تشير نتائج الجدول رقم (13) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير حركة إكس(x) بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات.

**ثانياً: متغير السبلة:**

تشير نتائج الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير السبلة بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات.

**ثالثاً: متغير Body Bask:**

تشير نتائج الجدول رقم (15) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير Body bask بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم

تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي).

#### رابعاً: متغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى:

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليمنى بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي).

#### خامساً: متغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى:

تشير نتائج الجدول رقم (17) إلى وجود فروق دلالة إحصائية على القياس البعدي لمتغير الحركة ثمانية للرجل اليسرى بين المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج)، بينما لم تكن هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي).

وترى الباحثة أن السبب في حصول أسلوب الدمج على أفضل النتائج يعود إلى أن هذا الأسلوب يسهم في التعرف إلى الأخطاء الشائعة أثناء التطبيق وتصحيحها بشكل أسرع حيث تكون الطالبة أثناء تطبيق المهارة بمثابة مرآة لزميلتها.

ويؤكد موستن (Mosston,1994) أن الهدف من التداخل في الأساليب التدريسية الرياضية هو التوصل إلى مجموعة من الأهداف المختلفة من خلال التنوع في السلوك التعليمي خلال الدرس وصولاً إلى سلوكيات مسبقة التحديد من خلال الإيفاء بالمتطلبات التعليمية من حيث استثمار الوقت والجهد ضمن مدة محددة للتعلم. كما تعزو الباحثة تلك النتائج إلى أن أسلوب الدمج يساعد الطالبات في التركيز والانتباه الدقيق أثناء تطبيق المهارة فيكون له الأثر الواضح في تعلم

وتتمية وتطوير مهارات الإيقاع الحركي بشكل أسرع وأكثر إتقاناً، وهذا له أثر على عملية التعليم والتعلم بصورة إيجابية حيث أصبحت الطالبات أكثر قدرة على اكتشاف الأخطاء و تصحيحها وأصبح تصورهن للمهارة ووصولها إلى إدراكهن العقلي والحسي بشكل أفضل بالمقارنة مع باقي الأساليب، حيث عزز هذا الأسلوب التعاون بينهن وساعدهن على تنمية مهارتهن وحصولهن على درجات عالية في المساق بسبب كثرة التكرار وتبادل المعلومات فيما بينهن وزيادة الثقة بالنفس وإضافة روح الفريق والبهجة لديهم.

ويشير موسستن (Mosston,1981) لفكرة حقيقة " أنه من المحتمل إمكانية استخدام أكثر من أسلوب تعليمي خلال الدرس". وهذا يعتمد على الهدف من الناتج التعليمي. فإذا كان الهدف هو تطوير الانتظام والدقة والتناسق وعملية الاستجابة الفورية وعملية تنظيم الإحماء فالمناسب هنا استخدام الأسلوب الأمري، وعند التأكيد على تحمل مسؤوليات أكثر للفرد والمتعلم وخاصة في التغذية الراجعة نلجأ إلى استخدام الأسلوب التبادلي وهكذا. وعلى هذا النحو يمكن أن نلاحظ أن الدرس يتضمن أساليب تعليمية مختلفة لغرض إنجاز أكبر قدر من الأهداف. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من حداد (2019)، الصباحة (2006)، ودراسة الكاتب (1995) حيث أكدت الباحثة ضرورة استخدام أساليب التدريس (الأمري والتبادلي) استخداماً مترابطاً ومتسلسلاً عند التدريس.

ومما سبق يتضح أن البرنامج التعليمي الذي اشتمل على استخدام بعض أساليب التدريس وهما أسلوب الدمج (الأمري والتبادلي) تفوق على البرامج التعليمية التقليدية حيث ساهم في تنمية القدرة على التطبيق في مواقف جديدة و تنمية القدرة الإبداعية وحب الظهور والتحدي لدى الطالبات.

## ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يأتي:

1. أن الأساليب التدريسية الثلاث تؤدي إلى الارتقاء في مستوى أداء الطلبة في الإيقاع الحركي.
2. أن أسلوب الدمج حقق أفضل مستوى نتائج في تعليم مهارات الإيقاع الحركي.

3. تتفاوت الأساليب التدريسية الثلاث في التأثير على مستوى مهارات الإيقاع الحركي.

### ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة والاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدرسي مساق الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها في إعداد البرامج التعليمية.

2. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تتناول متغيرات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

3. ضرورة التنويه لمدرسي الإيقاع الحركي بأهمية استخدام أسلوب الدمج لتطوير وتنمية أداء الطلبة.

## قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- القرآن الكريم.
- حداد، نفين.(2019). أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم التربية الرياضية. جامعة اليرموك. إربد. الأردن.
- جعفر، هاني.(2018). إيقاع الحركة الرياضية. قسم التدريب الرياضي. كلية التربية الرياضية. جامعة سوهاج. مصر.
- شنطي، علي.(2016). أثر استخدام الأسلوب التبادلي وأسلوب التطبيق الذاتي في تنمية الإدراك الحس- حركي لبعض مهارات كرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير منشورة. قسم التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- اخويله، سميه. (2016). أثر استخدام الإيقاع الموسيقي المصاحب للبرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- قطب، روند.(2015). أثر استخدام أسلوب الأمر والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- مطارنة، إشراق. الرحاحلة، وليد.(2015). تأثير تعلم الإيقاع الحركي على ضبط الخطوات البينية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. العلوم التربوية. المجلد(42). العدد(3).الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

- بعيوي، ناهده. (2014). تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد(7). العدد(3). العراق.
- البطيخي، نهاد. (2013). أثر استخدام أسلوب التدرّس التبادلي و الأمرى على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة. مؤتة للبحوث والدراسات. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد(28). العدد(5).
- عباس، مالك. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية / خضوري. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم التربية الرياضية. جامعة فلسطين التقنية/خضوري. طولكرم. فلسطين.
- علي، حامد. (2013). تأثير الأسلوبين التبادلي والأمرى في تعلم بعض المهارات الحركية والثبات وتقديم المساعدة اليدوية في الجمناستك لطلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية. كلية التربية الرياضية. الجامعة القادسية. الديوانية. العراق.
- الجميلي، أنير. (2013). الإيقاع الحركي لألعاب المضمار والميدان. الأكاديمية الرياضية العراقية. العراق.
- خالد، زينة. (2011). الإدراك وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالشاخص في الجمناستك الإيقاعي. كلية التربية الرياضية. الجادرية. بغداد. العراق.
- حسن، نائر. (2011). تأثير الإيقاع الموسيقي في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد(4). العدد(4).

- لطيف، نبراس. إبراهيم، حاتم. (2010). أثر استخدام الأسلوب الأمري والأسلوب التبادلي على مستوى التعلم والوقت المستثمر خلال درس رفع الأثقال. مجلة علوم الرياضة. العدد(1). كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. بعقوبة. العراق.
- كريم، علي. (2010). تأثير تمارين القوة العضلية الخاصة في تطوير أداء حركة الصليب المقلوب على جهاز الحلق. مجلة كلية التربية الرياضية. مجلد(22). العدد(3). جامعة بغداد. العراق.
- الفضيلي، صريح. (2009). استخدام المؤشرات البيوميكانيكية لقياس بعض مظاهر الحركة والأداء الحركي. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. مجلد(9). العدد(3).
- الشحات، محمد. (2007). تدريس التربية الرياضية. ط1. العلم والإيمان للنشر. دسوق. مصر.
- عبد الحق، عماد. الكيلاني، هاشم. بني عطا، أحمد. (2006). مجلة العلوم النفسية والتربوية. جامعة البحرين، مجلد(7). العدد(3). ص(223-224). البحرين.
- الصبابة، خيرى. (2006). فعالية برنامج تعليمي مقترح باستخدام عدة أساليب تدريسية على تعلم بعض مهارات الجمباز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعلمها. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- الكيلاني، غازي. مامسر، محمد. (2006). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلد(21). العدد(4). الجامعة الهاشمية. الزرقاء. الأردن.
- السبر، خالد. (2006). أساليب التعليم في التربية الرياضية. الرياض. السعودية.

- رحال، بلال. (2005). أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم من الطعن في المباراة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- عبد الحق، عماد. (2003). أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلد(7). العدد(1). قسم التربية الرياضية. كلية العلوم التربوية. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- النداف، عبد السلام. (2003). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة. مجلة دراسات العلوم التربوية. مجلد(31). العدد(1).
- سعادة، جودت أحمد. (2003). تدريس مهارات التفكير. دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الخصاونة، محمد. (2000). التربية الخاصة بين التوجهات النظرية والتطبيقية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- عبد الحق، عماد. (1999). الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز. مجلة النجاح للأبحاث. العلوم الإنسانية. مجلد(3). العدد(1). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- خطايب، أكرم. بيريزينا، أوليفا. (1998). منهاج الحركات الإيقاعية في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى. جامعة مؤتة. عمان. الأردن.
- زهران، ليلي. (1997). الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- الخصاونة، غادة(1997). أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
- فرج، عنايات.(1995). التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية. دار الفكر العربي. الطبعة الأولى. ص(232). القاهرة. مصر.
- الكاتب، عفاف.(1995). أثر استخدام أسلوبيين من أساليب موستن في تعلم سباحة الصدر. مجموعة بحوث منشورة. العدد(10). ص (101-122). البصرة. العراق.
- عبد الكريم، عفاف.(1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف الإسكندرية. الإسكندرية. مصر.
- العزب، فاطمة.(1993). أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركي. المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية. العدد(2). ص(684-710). جامعة حلوان. فرع الإسكندرية. مصر.
- خطاب، عطيات. (1992). التمرينات للبنات. طبعة(7). ص(79-83). دار المعارف. القاهرة. مصر.
- حسن، جمال. شوكت، هلال. ناصر، هاشم. (1991). تدريس التربية الرياضية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل. العراق.
- عباس، رابحة. (1990). التمرينات الفنية الحديثة للبنات. منشورات جامعة بغداد. ص(309-318). بغداد. العراق.
- عبد الكريم، عفاف.(1990). التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية. منشأة دار المعارف. القاهرة. مصر.

- ت. س. ليسيتسكايا.(1989). الحركات الإيقاعية في الجمباز. ترجمة الدكتور جنيـد بشير. بيت الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع. جامعة بغداد. العراق.
- عبد الكريم، عفاف.(1989). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- العبد، ثائرة.(1986). التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها. دار المعارف. ص(84-90). الإسكندرية. مصر.
- حنتوش، معيوف. مراد، إبراهيم. بلال، ضياء. (1985). المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية. منشورات جامعة الموصل. الموصل. العراق.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Munusturlar S, Mirzeoglu N, Mirzeoglu A.(2014). **The effect of different teaching styles used in physical education courses on academic learning time.** Education and Science, (39),(173), (366-379).
- Morgan, K. Kingston, K. and Sproule, J. (2005). **Effects Of Different Teaching Styles On The Teacher Behaviors That Influence Motivational Climate And Pupils` Motivation In Physical Education.** European Physical Education Review.11.257.
- Rosted, J. (2001).**Elements Of Style.** [http:\www.Hyperchangeafe.com](http://www.Hyperchangeafe.com) \Witepagers \Elements Of Style. Htm. P. 1.
- Mosston, M. Ashworth, S.(2002).**Teaching Physical Education.** 5<sup>th</sup>ed, summers company. Philadelphia, Toronto, P. 29.

- Mosston & Ashworth.(1999). **Teaching Styles**. <http://www.Cwu.edu/Jefferies/PE341.2/Web/Presentation/style/sldoo9.htm>. slid7&10.
- Roosevelt, E. (1997).**Physical Education, Kinesiology Program**. [http://www.oll.temple.edu.ETE.course command- handout. Htm](http://www.oll.temple.edu.ETE.coursecommand-handout.Htm),p.3.
- Darrow,(1997).**Physical Education, Kinesiology Program**. Internet Temple University, p.2-3.
- Smolensky, V. M.(1996). **Gymnastics For Physical Education Majors**. Physical Education and Culture. Moscow.
- Mosston, M. and Ashwarth, S.(1994). **Teaching Physical Education**. Forth Edition. Macmillan Publishing. New York.
- Boyce, B. Ann.(1992). *The Effects Of Three Styles Of Teaching On University Students` Motor Perfomance*. **Journal Of Teaching In Physical Education**. VOL. 11.389-401.
- Mwillor. (1992). **Quoted By Mury Byra The Thought and Behaviors Of Learners In The Inclusion Style Of Teaching**. Jour. Phy. Ed. 1998.18. P26.
- Siedentop, D.(1991). **Developing Teaching Skills in Physical Education**. Palo Alto, Ca: Mayfield.
- Barrow, H. Me Gee. R,&Kathleen,T.(1989). **Peactical Measurement In Physical Education and Exercise Science**. (3<sup>rd</sup>ed) Dubuque, IA. W.M.C. Brown.

- Mosston, Muska & Ashworth, Sara. (1986). **Teaching Physical Education (3rd ed)**. Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Mosston, Muska.(1981). **The Spectrum Of The Style**, Macmillan College Publishing Co. Inc,p.3.
- Mosston, M. (1981). **Teaching Physical Education**. Second Edition. Charles E. Merrill, Columbus, Ohio.
- Galton, M. Simon. & Croll, P. (1980). **Inside The Primary**.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

#### البرنامج التعليمي المقترح

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أولاً: يتضمن البرنامج التعليمي الأسس التي بني عليها البرنامج، والهدف العام والأهداف الخاصة:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح للتعرف على أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري وأسلوب التدريس التبادلي وأسلوب تدريس الدمج على بعض مهارات الإيقاع الحركي لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بحيث يتم تطبيق البرنامج على ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى (التعليم بالأسلوب التبادلي)، المجموعة الثانية (التعليم بالأسلوب الأمري)، المجموعة الثالثة (التعليم بأسلوب الدمج).

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

تم بناء البرنامج في ضوء الأسس التالية:

1. تحديد المجموعات الثلاثة للتعليم بالأساليب الثلاثة (الأمري، والتبادلي، والدمج).
2. تحديد عدد الوحدات التعليمية والمدة الزمنية لكل جلسة.
3. تحديد هدف لكل وحدة، وبيان طريقة تنفيذها.
4. مراعاة التنوع في طرق التعليم والوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
5. مراعاة التدرج بالتدريبات من الأسهل إلى الأصعب.

6. إثارة دافعية المشتركين عند المشاركة في البرنامج.

7. التحلي بالصبر والمثابرة واستخدام أسلوب المرح والتشجيع.

8. الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج.

### ثالثاً: التعريف بالبرنامج المقترح:

هو مجموعة من الوحدات التعليمية المنظمة زمنياً والمعدة نظرياً حيث قامت الباحثة بتنفيذ تلك الوحدات بالتعاون مع المشرفين بهدف دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي.

### رابعاً: الأهداف الفرعية للبرنامج:

يتضمن البرنامج جملة من الأهداف التي تسعى الباحثة إلى تحقيقها:

التعرف على مدى تأثير دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع الحركي.

### خامساً: التوزيع الزمني للبرنامج:

حُدِّدَ البرنامج التعليمي خلال (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع مدة كل وحدة (50) دقيقة موزعة على النحو التالي:

- تم تحديد (10 دقائق) للإحماء.
- تم تحديد (10 دقائق) لشرح طريقة الأداء وتعليم المهارة.
- تم تحديد (25 دقائق) لتطبيق المهارة التي تم تعلمها.
- تم تحديد (5 دقائق) لإعادة الاستشفاء والراحة.

سادساً: المهارات المختارة للإيقاع الحركي:

- الوضعيات الخمس لحركات القدمين.
- الوضعيات الأساسية لليدين.
- دمج الوضعيات الأساسية للرجلين والقدمين.
- مهارة ثني الركبة نصفاً (Demi-Plié).
- مهارة ثني الركبة كاملاً (Grand-Plié).
- مهارة ثمانية.
- مهارة Body Bask.
- مهارة اكس (x).
- مهارة السبلة.

## البرنامج التعليمي

(أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

الأسبوع الأول (1)اليوم: الأحد

المهارة التعليمية: الوضعيات الخمس لحركات القدمين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	<b>النشاط التعليمي :</b> شرح الخطوات الفنية لمهارة الوضعيات الخمس لحركات القدمين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	<b>النشاط التطبيقي :</b> 1. الوضع الأول وهو الوضع الخارجي (العكسي) للقدمين بحيث تكون على شكل خط مستقيم ويلامس كعب القدم اليسرى كعب القدم اليمنى ويكونان بشكل موازي للكتفين. 2. الوضع الثاني يكون أخص القدمين كما في الوضع الأول (على شكل خط مستقيم) مع إبعاد القدمين عن بعضهما. 3. الوضع الثالث نقوم بتغطية باطن إحدى القدمين إلى منتصفه بواسطة القدم الأخرى. 4. الوضع الرابع القدمين متوازيين مع تحريك إحدى القدمين للأمام بحيث تكون على شكل خط مستقيم مع كعب القدم الثانية. 5. الوضع الخامس القدمين مستقيمتين وكل منهما توازي الأخرى وباطن القدم الأولى يغطي باطن القدم الأخرى تماماً.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي) (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

الأسبوع الأول (2) اليوم : الثلاثاء

المهارة التعليمية: الوضعيات الخمس لحركات القدمين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : إعادة شرح الخطوات الفنية لمهارة الوضعيات الخمس لحركات القدمين	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوضع الأول وهو الوضع الخارجي (العكسي) للقدمين بحيث تكون على شكل خط مستقيم ويلامس كعب القدم اليسرى كعب القدم اليمنى ويكونان بشكل موازي للكتفين. 2. الوضع الثاني يكون أخصص القدمين كما في الوضع الأول (على شكل خط مستقيم) مع إبعاد القدمين عن بعضهما. 3. الوضع الثالث تقوم بتغطية باطن إحدى القدمين إلى منتصفه بواسطة القدم الأخرى. 4. الوضع الرابع القدمان متوازيان مع تحريك إحدى القدمين للأمام بحيث تكون على شكل خط مستقيم مع كعب القدم الثانية. 5. الوضع الخامس القدمان مستقيمتان وكل منهما توازي الأخرى وباطن القدم الأولى يغطي باطن القدم الأخرى تماماً.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات للوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

الأسبوع الأول (3) اليوم: الخميس

### المهارة التعليمية: الوضعيات الأساسية لليدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : شرح الخطوات الفنية لمهارة الوضعيات الأساسية لليدين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوضع الأول الأيدي في الأسفل وأمام الجسم قليلاً وأصابع اليدين غير متشابكة والكفين موجهين للأعلى. 2. الوضع الثاني رفع اليدين إلى وسط القفص الصدري دون تغيير ترتيبها من الوضع الأول. 3. الوضع الثالث رفع الأيدي إلى الأعلى وأمام الجسم والمحافظة على ترتيب اليدين في الوضع الأول والكفين موجهين فوق الرأس. 4. الوضع الرابع إنزال إحدى اليدين من الوضع الثالث إلى الوضع الثاني مع احتفاظ اليد الأخرى بالوضع الثالث. 5. الوضع الخامس تحريك اليد من الوضع الثاني إلى أمام الجسم ثم للجانب واليد الأخرى تبقى بالوضع الثالث. 6. الوضع السادس الرجوع من الوضع الثالث إلى الثاني وتحريك اليد الأخرى وفتحها للجانب. 7. الوضع السابع فتح اليدين للجانب بحيث تكون أمام الجسم قليلاً وأن تكون اليدين بشكلٍ منحني قليلاً من الكوع.	أن تؤدي الطالبات	الجزء الرئيسي
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

### الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري)

اليوم: الأحد

(4)

الأسبوع الثاني

### المهارة التعليمية: الوضعيات الأساسية لليدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : مراجعة المهارات السابقة لحركات اليدين .	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوضع الأول الأيدي في الأسفل وأمام الجسم قليلاً وأصابع اليدين غير متشابكة والكفين موجهين للأعلى. 2. الوضع الثاني رفع اليدين إلى وسط القفص الصدري دون تغيير ترتيبها من الوضع الأول. 3. الوضع الثالث رفع الأيدي إلى الأعلى وأمام الجسم والمحافظة على ترتيب اليدين في الوضع الأول والكفين موجهين فوق الرأس. 4. الوضع الرابع إنزال إحدى اليدين من الوضع الثالث إلى الوضع الثاني مع احتفاظ اليد الأخرى بالوضع الثالث. 5. الوضع الخامس تحريك اليد من الوضع الثاني إلى أمام الجسم ثم للجانب واليد الأخرى تبقى بالوضع الثالث. 6. الوضع السادس الرجوع من الوضع الثالث إلى الثاني وتحريك اليد الأخرى وفتحها للجانب. 7. الوضع السابع فتح اليدين للجانب بحيث تكون أمام الجسم قليلاً وأن تكون اليدين بشكل منحنى قليلاً من الكوع.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي) أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج

اليوم: الثلاثاء

(5)

الأسبوع الثاني

المهارة التعليمية: دمج مهارتي القدمين مع اليدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارات السابقة	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق الوضع الأول من القدمين مع الوضع الأول لليدين. 2. تطبيق الوضع الثاني من القدمين مع الوضع الثاني لليدين. 3. تطبيق الوضع الثالث للقدمين مع الوضع الثالث لليدين. 4. تطبيق الوضع الرابع للقدمين مع الوضع الرابع اليدين. 5. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع الخامس لليدين. 6. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع السادس لليدين. 7. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع السابع لليدين.	أن تؤدي الطالبات	الجزء الرئيسي
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي) أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج

اليوم : الخميس

(6)

الأسبوع الثاني

المهارة التعليمية: دمج مهارتي القدمين مع اليدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمرينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمرينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارات السابقة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق الوضع الأول للقدمين مع الوضع الأول لليدين. 2. تطبيق الوضع الثاني للقدمين مع الوضع الثاني لليدين. 3. تطبيق الوضع الثالث للقدمين مع الوضع الثالث لليدين. 4. تطبيق الوضع الرابع للقدمين مع الوضع الرابع لليدين. 5. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع الخامس لليدين. 6. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع السادس لليدين. 7. تطبيق الوضع الخامس للقدمين مع الوضع السابع لليدين.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمرينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(7)

الأسبوع الثالث

المهارة التعليمية: مهارة ثني الركبة نصفاً (Dime Plié)

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارات السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ثني الركبة نصفاً (Dime Plié).	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوقوف مواجهة للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل Dime Plié. 2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Dime Plié. 3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Dime Plié. 4. تطبيق مهارة Dime Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة.	أن تؤدي الطالبات	الجزء الرئيسي
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(8)

الأسبوع الثالث

المهارة التعليمية: مهارة ثني الركبة نصفاً (Dime Plié) مع يدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارات السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ثني الركبة نصفاً مع اليدين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوقوف مواجهة للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل Dime Plié. 2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Dime Plié. 3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Dime Plié. 4. تطبيق مهارة Dime Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة مع تحريك اليدين بالوضع الأول و السابع.	أن تؤدي الطالبات	الجزء الرئيسي
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم : الخميس

(9)

الأسبوع الثالث

المهارة التعليمية: مهارة Grand Plié ثني الركبة كاملاً

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمرينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمرينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ثني الركبة كاملاً Grand Plié. -	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوقوف مواجهة للعارضة ومسكها بكلتا اليدين وعمل Grand Plié. 2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Grand Plié. 3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Grand Plié. 4. تطبيق مهارة Grand Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمرينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(10)

الأسبوع الرابع

المهارة التعليمية: مهارة Grand Plié مع حركات اليدين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمرينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمرينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ثني الركبة كاملاً Grand Plié مع إضافة حركات اليدين. -	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. الوقوف مواجهة للعارضة ومسكها بكلتا اليدين وعمل Grand Plié. 2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Grand Plié. 3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Grand Plié. 4. تطبيق مهارة Grand Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة مع اليدين بالوضع الأول وعند ثني الركبة كاملاً اليدين بالوضع السابع.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمرينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(11)

الأسبوع الرابع

المهارة التعليمية: دمج مهارتي Dime Plié و Grand Plié مع يدين

أجزاء الدرس	الأهداف الخاصة	المحتوى	الزمن	التقويم
الجزء التمهيدي	أن تهيئ عضلات الجسم	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	10	ملاحظة الأداء و التصحيح
الجزء الرئيسي	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارتي Dime Plié و Grand Plié مع يدين	10	ملاحظة انتباه الطالبات للشرح
الجزء الرئيسي	أن تؤدي الطالبات	النشاط التطبيقي: 1. الوقوف مواجهة للعارضة (Bar) ومسكها بكلتا اليدين وعمل Dime Plié. 2. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Dime Plié. 3. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Dime Plié. 4. تطبيق مهارة Dime Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة مع تحريك اليدين بالوضع الأول و السابع. 5. الوقوف مواجهة للعارضة ومسكها بكلتا اليدين وعمل Grand Plié. 6. الوقوف والجانب الأيسر للعارضة ومسكها باليد اليسرى وعمل Grand Plié. 7. الوقوف والجانب الأيمن للعارضة ومسكها باليد اليمنى وعمل Grand Plié. 8. تطبيق مهارة Grand Plié في وسط الصالة بدون مساعدة العارضة مع اليدين بالوضع الأول وعند ثني الركبة كاملاً اليدين بالوضع السابع. 9. تطبيق المهارتين معاً كاملاً.	25	ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	• تمارين الإطالة والتنفس.	5	ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الخميس

(12)

الأسبوع الرابع

### المهارة التعليمية: حركة ثمانية قدمين فقط

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة الحركة ثمانية قدمين فقط.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق مهارة حركة ثمانية باستخدام ال Bar . والبدء بالجهة اليمنى وثم الانتقال للجهة اليسرى. 2. تطبيق مهارة حركة ثمانية بوسط الصالة.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(13)

الأسبوع الخامس

### المهارة التعليمية: حركة ثمانية مع الذراعين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمرينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمرينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارات السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة حركة ثمانية كاملة مع الذراعين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام الـ Bar كالتالي اليمين واليسار . 2. تطبيق المهارة بوسط الصالة. 3. تطبيق المهارة بوسط الصالة كاملة مع الذراعين.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمرينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(14)

الأسبوع الخامس

### المهارة التعليمية: حركة إكس

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة إكس.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar. 2. تطبيق المهارة بوسط الصالة فقط حركة القدمين. 3. تطبيق المهارة بشكل زوجي مع الزميل.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الخميس

(15)

الأسبوع الخامس

### المهارة التعليمية: حركة إكس مع ذراعين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة إكس كاملة مع الذراعين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar. 2. تطبيق المهارة وسط الصالة مع حركة الذراعين كاملةً.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(16)

الأسبوع السادس

### المهارة التعليمية: مهارة Body Bask

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ال Body Bask.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar. 2. تطبيق المهارة بوسط الصالة بشكل بطيء وتدريجي. 3. تطبيق المهارة كاملة .	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(17)

الأسبوع السادس

### المهارة التعليمية: مهارة Body Bask مع ذراعين

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مرجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة ال Body Bask مع الذراعين.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar. 2. تطبيق المهارة بوسط الصالة. 3. تطبيق المهارة كاملة مع حركة الذراعين.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارين الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الخميس

(18)

الأسبوع السادس

المهارة التعليمية: مراجعة المهارات السابقة

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - إعادة شرح الخطوات الفنية لكل مهارة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي: 1. تطبيق المهارات السابقة كاملة بشكل فردي. 2. تطبيق المهارات السابقة بشكل مجموعات.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(19)

الأسبوع السابع

### المهارة التعليمية: السبلة

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة السبلة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة بدون قفز . 2. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar . 3. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar مع القفز .	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس .	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

(الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(20)

الأسبوع السابع

### المهارة التعليمية: السبلة

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	أن تهئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة السبلة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارة باستخدام ال Bar. 2. تطبيق المهارة بوسط الصالة بدون قفز. 3. تطبيق المهارة كاملة مع القفز.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارين الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الخميس

(21)

الأسبوع السابع

### المهارة التعليمية: مراجعة للمهارات

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارات السابقة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارات بشكل فردي. 2. تطبيق المهارات بشكل جماعي .	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارين الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الأحد

(22)

الأسبوع الثامن

المهارة التعليمية: حركات القدمين و الذراعين، إكس Grand Plié و Dime Plié

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية للمهارات السابقة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارات السابقة في وسط الصالة. 2. دمج المهارات معاً أثناء التطبيق.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارين الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الثلاثاء

(23

الأسبوع الثامن

المهارة التعليمية: Body Bask، حركة ثمانية، السبلة

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارين اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارين المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية لمهارة Body Bask، حركة ثمانية، السبلة.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارات بوسط الصالة. 2. دمج المهارات معاً أثناء التطبيق.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارين الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## البرنامج التعليمي

الإيقاع الحركي (أسلوب التدريس الأمري، التبادلي، الدمج)

اليوم: الخميس

(24)

الأسبوع الثامن

### المهارة التعليمية: جملة حركية

التقويم	الزمن	المحتوى	الأهداف الخاصة	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء و التصحيح	10	1. الجري في المكان. 2. مجموعة من تمارينات اللياقة البدنية. 3. مجموعة من تمارينات المرونة.	أن تهيئ عضلات الجسم	الجزء التمهيدي
ملاحظة انتباه الطالبات للشرح	10	النشاط التعليمي : - مراجعة المهارة السابقة. - شرح الخطوات الفنية للجملة الحركية.	أن تتعرف الطالبات إلى الخطوات الفنية للمهارة	الجزء الرئيسي
ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء	25	النشاط التطبيقي : 1. تطبيق المهارات بشكل منفرد. 2. دمج الحركات مع بعضها البعض. 3. تطبيق جملة حركية كاملة تضم جميع الحركات.	أن تؤدي الطالبات	
ملاحظة عودة الطالبات إلى الوضع الطبيعي	5	• تمارينات الإطالة والتنفس.	أن تعود الطالبات إلى الوضع الطبيعي	الجزء الختامي

## ملحق رقم (2)

### الاختبارات المستخدمة

#### الإختبارات البدنية

##### - الاختبار الأول : اختبار المرونة

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

أدوات الاختبار: مقعد بدون ظهر، مسطرة.

وصف الاختبار: جلوس طويل الذراعين عالياً، استقامة الركبتين وباطن القدم كاملةً على الصندوق، ثني الجذع للأمام لمحاولة الوصول بأصابع اليدين إلى أعقب مسافة ممكنة، مع مراعاة استقامة الركبتين، والرقم الذي تصل إليه أطراف الأصابع يعبر عن الدرجة الممنوحة للمختبر.

طريقة التسجيل: يسجل أقصى مسافة تم الوصول إليها سواء كانت بالسالب أو الموجب.

##### - الاختبار الثاني: اختبار التوازن

هدف الاختبار: قياس التوازن والثبات.

أدوات الاختبار: ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: يقوم المختبر بالوقوف على قدم واحدة مع إغلاق العينين وعند نزول القدم الحرة يدل على انتهاء الاختبار واليدين تكون وسط ثابت، والمختبر يكون مرتدي الحذاء، وتطبيقه يتم على القدمين (يمين، شمال).

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر أكبر وقت ممكن من حد مغادرة قدمه للأرض إلى نزول القدم الحرة على الأرض أو لمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.

## الاختبارات المهارية:

### - الاختبار الأول: مهارة إكس (x)

- الوقوف في الوضع الثالث القدمان، واليدين في الوضع الأول والركبتان مشدودتان والظهر مستقيم والنظر للأمام ويجب مراعاة أن يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي، يتم الوثب جانباً باتساع الكتفين مع المحافظة على توازن الجسم والوقوف على الأمشاط ، واليدين توضع جانباً أي تكون بالوضع السابع، ويتم إغلاق القدمين بشكل "X" مرة أماماً ومرة ثانياً خلفاً، عندما تكون القدمان بوضع إكس "X" تكون اليدين بالوضع الأول، وعندما تُفتح القدمان جانباً تكون اليدين بالوضع السابع والمحافظة على الأمشاط مشدودة، والأمشاط ملامسة للأرض والقفز بشكل عمودي والسيطرة على عدم المشي كثيراً بالمكان.

### - الاختبار الثاني: مهارة Body Bask

القدمان بالوضع الثالث، اليدين بالوضع الأول والجذع مستقيم والنظر للأمام وفتح القدم جانباً باتساع الكتفين (يمين أو يسار) مع الوقوف مباشرة على الأمشاط ومد الذراعين بالوضع السابع والدوران من أمام الجسم 180 درجة "عكس عقارب الساعة" وتبقى القدمان على الأمشاط وتني نصف الركبة Demi Plié واليدين تعود للوضع الأول ووقوف على الأمشاط ومن ثم أخذ خطوة جانبية وتكرار الحركة بحيث تبدأ مرة من اليمين ومرة من اليسار.

### - الاختبار الثالث: مهارة السبلة

الوضع البدائي الوقوف في الوضع الثالث القدم اليمنى للأمام ، واليدين وسط ثابت وتقل القدم اليمنى خلف الركبة اليسرى بحيث تكون الركبة اليمنى للخارج ويتم نزول مشط القدم اليمنى خلف كعب القدم اليسرى وعند لمس الأرض من المشط الأيمن يتم الوثب على قدم واحدة ويتم التبادل ما بين القدمين بحيث تصبح القدم اليسرى خلف الركبة اليمنى والنزول على الأمشاط وبالوثب يتم تبادل ما بين القدمين وتتم هذه المهارة بثمانية عدات، والقفز يكون عمودي للأعلى بحيث يتم الرجوع للخلف ولكن بمسافة قليلة نوعاً ما لكي يتم المحافظة على توازن الجسم.

## - الاختبار الرابع: مهارة حركة ثمانية

تكون القدمان بالوضع الثالث بحيث يكون أخمص القدمين بشكل خط مستقيم لكن هنا نقوم بتغطية باطن إحدى القدمين إلى منتصفه بواسطة القدم الأخرى، واليدان بالوضع الأول بحيث تكون للأسفل وإلى أمام الجسم قليلاً وغير متشابكة الأيدي.

**الوضع الأول** (القدم اليمنى تمتد للأمام مع ملامسة أصابع القدم للأرض وأن يكون المشط مشدوداً والقدم اليسرى تبقى في نفس الوضع حتى نهاية الحركة. اليد اليمنى تخرج للأمام وتكون مشدودة، ويتم تحريك القدم واليد معاً بحركة متزامنة).

**الوضع الثاني** (القدم اليمنى تعود مكان الوضع الابتدائي وكذلك اليد اليمنى ترجع إلى جانب اليد اليسرى).

**الوضع الثالث** (القدم اليمنى تتجه للجانب الأيمن وتبقى القدم مشدودة والأمشاط فقط تلامس الأرض. واليد اليمنى تخرج للجانب الأيمن وتكون ممدودة بشكل مستقيم والنظر للأمام وبرأس مرفوع).

**الوضع الرابع** (القدم اليمنى تتجه خلف القدم اليسرى بباطن القدم والركبتان تبقى مشدودتين. واليد اليمنى تعود بالوضع الأول).

**الوضع الخامس** (القدم اليمنى تتجه للخلف والركبة مشدودة والأمشاط تلامس الأرض. وينفس الوقت تخرج اليد للأمام ممدودة).

**الوضع السادس** (تعود القدم خلف القدم اليسرى كما في الوضع الرابع. تعود اليد إلى الوضع الأول).

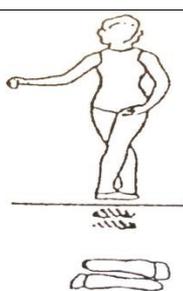
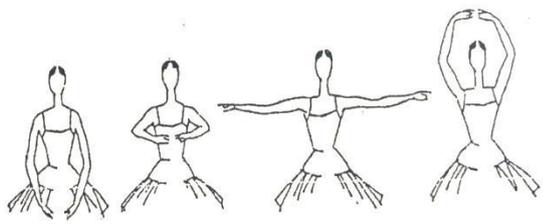
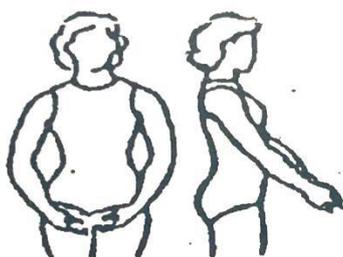
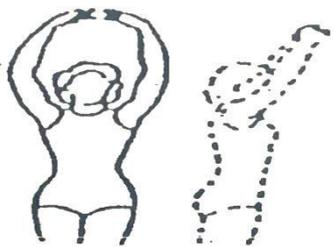
**الوضع السابع** (توضع القدم اليمنى جانباً على الأمشاط والركبة مشدودة. اليد اليمنى تخرج للجانب ممدودة).

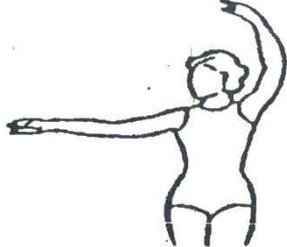
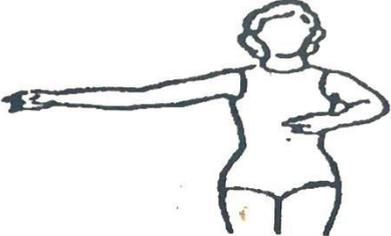
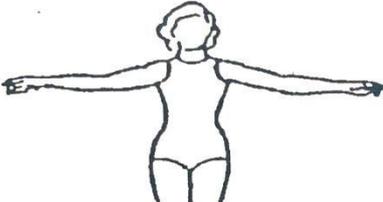
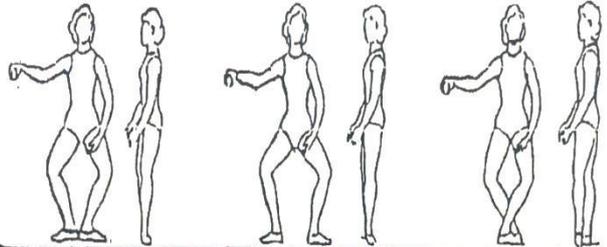
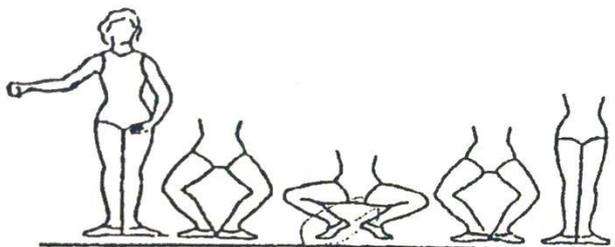
**الوضع الثامن** (تعود القدم للوضع الثالث كعب القدم اليمنى بباطن القدم اليسرى. واليد تعود إلى الوضع الأول).

### ملحق رقم (3)

#### صور لبعض مهارات الإيقاع الحركي

صوره توضيحية	اسم المهارة	الرقم
	حركات القدمين	1
	الوضع الأول	
	الوضع الثاني	
	الوضع الثالث	
	الوضع الرابع	

	<p>الوضع الخامس</p>	
	<p>حركات اليدين</p>	<p>2</p>
	<p>الوضع الأول</p>	
	<p>الوضع الثاني</p>	
	<p>الوضع الثالث</p>	
	<p>الوضع الرابع</p>	

	<p>الوضع الخامس</p>	
	<p>الوضع السادس</p>	
	<p>الوضع السابع</p>	
	<p>مهارة Dime Plié</p>	<p>3</p>
	<p>مهارة Grand Plié</p>	<p>4</p>

#### ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين للاختبارات وتخصصاتهم ومكان عملهم والبرنامج التعليمي

مكان العمل	التخصص	الرتبة العلمية	المحكمون
جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ	أ.د. عبد الناصر القدومي
جامعة النجاح الوطنية	العلاج الطبيعي	أستاذ مساعد	د. قيس نعيرات
جامعة النجاح الوطنية	أساليب تدريس	أستاذ مساعدة	د. راغدة مفلح
جامعة خضوري	التعلم الحركي	أستاذ مساعد	د. بهجت أبو طامع
جامعة خضوري	التدريب الرياضي سباحة	أستاذ مساعدة	د. مها جراد
جامعة أبو ديس	العلاج الطبيعي	أستاذ مساعد	د. عبد السلام حمارشة
جامعة النجاح الوطنية	الإيقاع الحركي	مساعدة بحث وتدريس	أ. أرينا عبد الحق

**An-Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

**The Effect of Integrating Some Teaching Styles on the  
Performance of Some Motor Rhythm Skills among  
Physical Education Female Students At An-Najah  
National University**

**By**

**Asala Ziad Subhi Shamlouli**

**Supervisor**

**Prof. Imad Abdelhaq**

**Co-Supervisor**

**D. Bashar Saleh**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate  
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine**

**2020**

**The Effect of Integrating Some Teaching Styles on the Performance of  
Some Motor Rhythm Skills among Physical Education Female  
Students At An-Najah National University**

**By**

**Asala Ziad Subhi Shamlouli**

**Supervisor**

**Prof. Imad Abdelhaq**

**Co-Supervisor**

**D. Bashar Saleh**

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the effect of integrating some teaching styles on the performance of some motor rhythm skills among physical education female students at An-Najah National University. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample consisting of (24) physical education female students enrolled in motor rhythm course (1). The sample was equally distributed into three experimental groups, the first group (n= 8) was learning by command style, the second group (n= 8) was learning by reciprocal style and the third group (n= 8) was learning by the integrating style. The proposed learning program has been implemented for (8) weeks with three learning units per week and a duration of (50) minutes for each unit. Statistical analysis was performed using SPSS and the level of significance was set at (0.05).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) between pre and post tests of all motor rhythm skills in favor of the post test for each of experimental groups (command, reciprocal and integrating styles). In addition, there were statistically significant differences on the post test of the majority of motor rhythm

skills between the experimental groups in favor of the third experimental group (integrating style).

The researcher recommended a set of recommendations where the most important was the necessity of using the integrating style in the learning of motor rhythm skills for its positive effect on developing basic motor rhythm skills and some of sport games.

