

## " فاعلية إستخدام الاسلوب الإتقاني للتعليم على بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي ومستوى الاداء لدى طلاب فريق العروض الرياضية"

ا.م.د/ علي مصطفى علي غلاب  
قسم الجميز والتعبير الحركي والعروض  
الرياضية, بكلية التربية الرياضية -  
جامعة طنطا

### مقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر العروض الرياضية علي اختلاف أنواعها من أهم السبل التي تعين الانسان المشارك والمشاهد علي التفكير والتعبير عن ما بوجوده وتعد عنصرا هاما من عناصر الإعلام ومدى ماوصلت اليه الدول من تقدم رياضي وعلمي واقتصادي وتربوي، حيث اصبحت العروض الرياضية في السنوات القليلة الماضية ميدان تخصص قائم ومصطلحاً شائعاً يتداوله الكثير من العلوم كعلم الحركة والتخطيط والادارة والتغذية وعلم النفس والتدريب الرياضي وطرق التدريس. (١٩ : ٢٥ : ٢٨)

ويؤكد ما سبق كل من ليلى محمد زهران (١٩٩٧م) ، حازم جاد عيسى (٢٠٠٣م) ، عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل (٢٠٠٤م) ، على ان العروض الرياضية تعتبر واجهه لقياس تقدم الشعوب بدنيا ورياضيا ولذلك تهتم الدول المتقدمة بها فالعروض الرياضية هي مرآة تعكس صورة المجتمع ولها تاثير قوى من الناحية القومية وإظهار مدى التقدم الحضارى والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية فى المجتمع ، كما ان لها أهمية ودور فعال فى خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة والارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطوير العمل وزيادة الانتاج والوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من استخدام التمرينات الجماعية . (١٩ : ٢١) ، (١ : ١٢) ، (١٩ : ٧٧) .

وتشكل استراتيجية إتقان التعليم فلسفه تربوية معاصره في ضوء الأسس النظرية التي تقوم بها ، كما تشكل عند تطبيقها وتنفيذها تجديدا تربويا مميذا على المستوى الاجرائى يحول الفكر التربوي النظري إلى واقع عملي ، وما يزيد منأهمية هذه الإستراتيجية هو ارتباطها بواقع ممارسات التعليم الجمعي السائدة مقارنة بنظم تفريد التعليم المختلفة ، وهى تجمع بين إجراءات التعليم الجمعي وإجراءات التعليم التربوي في إطار واحد فهي استراتيجية تعتمد التدريس الجمعي في البداية حيثيقوم المعلم بالتدريس أولا ثم بعد ذلك تتخذ إجراءات التفرد كعلاج بعدى ,ولهذاالسبب فان هذه

الإستراتيجية تصلح للاستخدام في ظل الظروف والإمكانات السائدة فيمعظم مدارسنا التعليمية.(٣١)

ويشير " زيد الهويدي" (٢٠٠٥م) إلى أن التعلم الإتيقاني نظرية في التعلم إضافة إلى كونه نمط من أنماط التعلم ينفذ في غرفة الصف يعتمد فكرة " تزويد المتعلمين بوحدة تعليمية لها أهداف محددة مسبقاً ولا يسمح للمتعلم بالانتقال من مرحلة إلى أخرى إلا بعد إتقانه للوحدة السابقة، وإذا لم يتمكن المتعلم من الوصول إلى المستوى المطلوب تعد له مادة أو مواد علاجية تساعد في الوصول إلى هذا المستوى من التمكن ولذا يعد هذا النوع من التعلم من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في القرن العشرين على يد (ديوي وبلوم وكارول وهواردسلفان ونورمان هنجر وغيرهم )، ورغم أن جذوره التاريخية تمتد إلى أبعد من ذلك بكثير فقد أشارت مصادر الفكر التربوي العربي الإسلامي إلى وجود منهج يشبه التعلم الإتيقاني ولعل أوضح ما ذكر عنه قد تناوله (ابن خلدون) في مقدمته.(١٥:١٣٧)

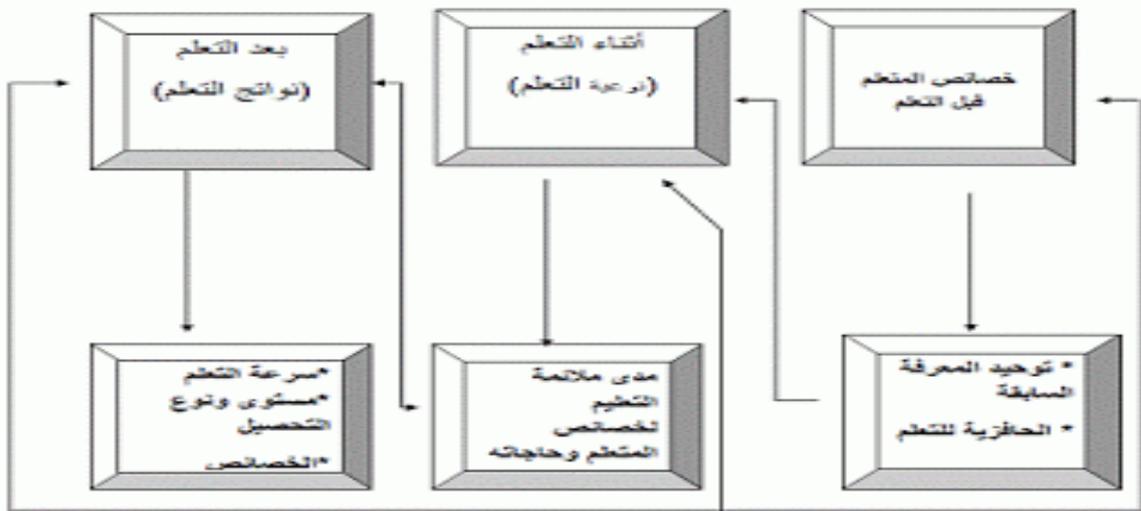
كما يجب على المعلم إثارة دافعية المتعلم، وإعطائه حقه من الوقت الكافي، والعناية اللازمة للتحصيل، وألا ينتقل المتعلم من صورة من التعلم إلى صورة أخرى إلا بعد أن يتقنها: فعلى المعلم أن يراعي التدرج في ترقية المتعلم من رتبة إلى أخرى ومراعاة قدرات المتعلم العقلية، وان لا يتقل عليه ، كما يجب على المتعلم أن لا يخوض في علم حتى يتقن العلم الذي يسبقه وإذا فرغ المعلم من شرح الدرس فلا بأس من طرح مسائل تتعلق بالدرس على الطلبة ليمتحن بها فهمهم، وضبطهم لما شرح لهم، فمن ظهر استحكام فهمه له بتكرار الإصابة في جوابه شكره، ومن لم يفهمه تطف في إعادته له.(١٧: ١٥٠)

وفي هذا الصدد يشير جابر عبد الحميد (٢٠٠٠م) أن إتباع الطريقة التقليدية في التدريس لا تضمن نجاحاً في تدريس المهارات التي تحتاج إلى وقت طويل لأن المدرس في هذه الطريقة مهما أوتي من كفاءة في التدريس لا يضمن النجاح في إتمام عملية التعلم فهو يكتفي بإعطاء النموذج ولا يحدد وسائل تعليمية في الدرس فهو بذلك يجذب اهتمام المتعلم ولا يحث دوافعه للتفكير والاكتشاف وهذا يتناقض والمفاهيم الحديثة للتربية، والتي نادى بأن لكل متعلم ذاتية خاصة به يجب احترامها والعمل على تقويمها، وإتاحة الفرصة للموقف التعليمي الذي يمكن من خلاله إبراز شخصيته (١٠ : ٢١٣).

فالتعلم يكون جيداً ومفيداً إذا ضمن انتقال أثر التدريب، لذا فإن إتقان المفاهيم الأساسية والقواعد والحقائق تشكل أساساً لهذا الانتقال ، ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من المبادئ والتي

منها انه يمكن أن يتشابه جميع المتعلمين في إتقان المادة المقدمة لهم من المدرسة إذا وفرنا لهم الظروف المناسبة للتعلم، و نستطيع أن نصل بهم إلى درجة عالية من الإتقان إذا : ١ - وحدنا معارفهم القبلية اللازمة للتعلم الجديد . ٢ - رفعنا درجة الحافزية للتعلم عند الجميع . ٣ - نوعنا طرائق التدريس والتدريب بما يلائم جميع الطلاب . ٤ - أعطينا كل طالب ما يكفيه من الوقت للتعلم والإتقان . ( ٦ : ٣٦،٣٧ )

فالتعلم يكون جيداً ومفيداً إذا ضمن انتقال اثر التدريب، لذا فان إتقان المفاهيم الأساسية والقواعد والحقائق تشكل أساساً لهذا الانتقال ، ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من المبادئ والتي منها انه يمكن أن يتشابه جميع المتعلمين في إتقان المادة المقدمة لهم من المدرسة إذا وفرنا لهم الظروف المناسبة للتعلم، و نستطيع أن نصل بهم إلى درجة عالية من الإتقان إذا : ١ - وحدنا معارفهم القبلية اللازمة للتعلم الجديد . ٢ - رفعنا درجة الحافزية للتعلم عند الجميع . ٣ - نوعنا طرائق التدريس والتدريب بما يلائم جميع الطلاب . ٤ - أعطينا كل طالب ما يكفيه من الوقت للتعلم والإتقان، ويعتمد نموذج التعلم لإتقاني على تعليم المهارات والكفايات التي يمكن ملاحظتها وقياسها . وقد صمم نموذج التعلم الإيتقاني كما في المخطط الآتي :-



شكل (١)

### نموذج إتقان التعليم (٦ : ٣٦،٣٧)

ومن هنا نجد أن التعلم للإتقان يُعد من الإستراتيجيات التعليمية الحديثة والهامة في عملية التعلم والتي تعنى الوصول بالمجموعة المتعلمة إلى درجة الإتقان والتثبيت والآلية في التعلم والأداء

قبل الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى وذلك لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي سوف يتعلمها والتي يتواصل معها من خلال تقسيم المنهج إلى وحدات تعليمية ودروس صغيرة "مهارات" وتقديم اختبارات خلال كل درس تعليمي وفي نهايته مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح أخطاء المتعلمين إضافة إلى إتاحة وقت مناسب للتعلم وذلك داخل الوقت الأصلي بالدرس بهدف التغلب على الصعوبات الفردية، من خلال إتاحة فرص تعليمية بديله. (٩:٢٣) .

ويشير إسماعيل الصادق (٢٠٠١م) أن التعلم للإتقان يعتمد على مجموعة من الأسس ومنها: أن يكون التعلم تراكمياً حيث يستفيد المتعلم من خبراته السابقة في الخبرات اللاحقة ، و أن تكون أهداف التعلم محددة بوضوح وأن تصاغ بطريقة إجرائية تظهر السلوك النهائي الذي يتوقع أن يظهره المتعلم ويجب أن يعد لها المتعلم مقدماً ، كذلك توفير العديد من البدائل التعليمية للمتعلمين ، و أن يكون المحتوى متتابعاً. (٢٥٧:٤)

ويرى إبراهيم عبد الوكيل (٢٠٠٠م) إن التعلم للإتقان يعتمد في نجاحه على تقديم التعليم الجيد وتقديم المساعدة المناسبة للمتعلم في حالة وجود أية مشكلات تعوق وصوله لمستوى الإتقان مع توفير الوقت الكافي لكل متعلم للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان وذلك بعد التأكد من وجود علاقة إيجابية بين الوقت الذي يقضيه المتعلم في التعلم النشط وبين مستوى التحصيل الذي يصل إليه. (٤٦:٢)

وتظهر أهمية العروض في إنها تكسب الفرد العديد من القيم والعلاقات الاجتماعية من خلال شعوره بالتنوع نتيجة لقدرته علي التحكم الأنفعالي والتحكم في الأداء خاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين والذي ينعكس أثره علي حماسهم وتشجيعهم له مما يسهم في زيادة الثقة بالنفس. (٤ : ٢)

فأصبحت العروض الرياضية في السنوات القليلة الماضية ميدان تخصص قائم بذاته، ومصطلحاً شائعاً يتداوله الكثير من دول العالم في وقتنا الحالي للتعبير عن صورة المجتمع وما وصل إليه من مستوى ثقافي وتربوي وعلمي وفني. (٢٧٥: ١٨)

فهى أفضل وسيلة تظهر الأفكار والأحاسيس الإنسانية وصبها فى لوحات فنية ونماذج حقيقية معبره عن لون معين من ألوان الحياة الثقافية للمجتمع وتطور حضارته عبر التاريخ وما وصل إليه الفكر الإنساني في التعبير عن الجمال الحركي في شتي مجالات الحياة. (١٠٠: ٢)

كما أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، ويتحدد مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للاعب عن نفسه ، فمن بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء ، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي، كما تتوقع خبرات النجاح والفشل على الرضا فتتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى) ، فالرضا الحركي ( هو أحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة هذا الأداء). (٣٢)

القدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو تتابع سريع في أكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة في التوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة. (١٣ : ٩)

الاقتصاد في الجهد اثناء التوافق الحركي، متلائم بدقة كبيرة للتحكم الحركي ويترجم بإمكانية إعادة نفس الحركات بأقل جهد وأقل طاقة، والتطوير الجيد للقدرات التوافقية يسمح مع سنوات التدريب المتعاقبة بإمكانية تحسين التقنية الرياضية. (٢٧ : ٢٩٤)

يلعب تطور مستوى القدرات التوافقية دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدي إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعب، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركي. (٥ : ٢٦١)

وتؤكد "هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب حيث يؤثر تنمية القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضي الممارس. (٢٤ : ٢٩)

هذا ومن خلال خبرة الباحث التدريسية للعروض الرياضية وتدريبه لفريق الكلية للاشتراك في مسابقات العروض الرياضية للكليات المتخصصة بالجامعات المصرية ، وأثناء تدريس مادة العروض

الرياضية للطلاب بالاسلوب التقليدي , لاحظ الباحث انخفاض في مستوى اداء الجمل الحركية المتعلمة سابقاً فيصعب على الطلاب الانتقال الى تعلم جملة حركية اخري دون اتقان تعلم المجموعة التي تسبقها , ومن خلال الاع الباحث على الدراسات التي تناولت التعلم الاتقاني مثل دراسة أفيليس ،كريستوفر بي Aviles,-Christopher-B " (٢٠٠١م) (٢٦)، راتسزيك Raczek " (٢٠٠٢م) (٢٨)، وائل حجازي " (٢٠٠٦م) (٢٥) والتي تؤكد على أهمية التعلم الإتقاني في التعلم المهاري واكتساب توافقات حركية تساعد في تحسن مستوى الاداء , مادفع الباحث بإجراء هذه الدراسة من خلال التعرف على تاثير استخدام التعلم الاتقاني في تحسين القدرات التوافقية وتحقيق الشعور بالرضا الحركي لدي طلاب فريق العروض الرياضية بكلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.

#### هدف البحث:

هدف البحث إلى استخدام الاسلوب الإتقاني للتعليم والتعرف على تاثره على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء والرضا الحركي لدى طلاب العروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء جملة العروض الرياضية الحرة والرضا الحركي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

### التعلم الإتقاني "mastery learning"

هو الأسلوب الذي يستخدم الأفكار والممارسات التعليمية المتعددة ، ومجموعة من إجراءات التعليم والتقييم التي تهدف إلى تحسين التعليم المقدم للطلبة حتى يصلوا جميعهم ، أو معظمهم ، إلى مستوى إتقان المادة التعليمية ، و يتطلب وجود وحدات تعليمية صغيرة منظمة تنظيماً متتابعاً ، وبأهداف محددة ، ومستويات متعددة الأداء ، وتدریس مبدئي جماعي ، واختبارات تكوينية وتجميعية ، وتصحيحات للتعلم فردية أو جماعية. (١٣٩:٢٠)

### الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط". (١٤:١٤)

### "Coordination Abilities" القدرات التوافقية

هي شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن الإنسان على أساسها من توجيهه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذه واجباته الحركية وبصورة مناسبة هادفة. (٩:١٢)

### الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "راتسزيك Raczek" (٢٠٠٢م) (٢٨) عنوانها " تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات" بهدف التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات (العاب القوى وكرة الطائرة، وكرة السلة)، على عينة من طلاب المدارس من سن (١٣ - ١٥ سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى التعلم المهارى.

٢- دراسة: ستانيسوا و هنريك ، Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م) (٢٩) بعنوان: مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم" تهدف الدراسة على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الصغار. والتعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخطي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة

البحث ٢٠ ناشئ وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هيه استخلاص اهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم وتتمثل فى القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية- التوازن- السرعة الحركية لاداء التوافق البصرى) تطوير القدرات التوافقية قيد الدراسة تأثير ايجابى على كل من السلوك(الحركى والخططى).

٣- دراسة "وائل حجازي" (٢٠٠٦م)(٢٥) تأثير استخدام إستراتيجية التعلم للإتقان على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة السلة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وعينة البحث (٦٠) طالب تم تقسيمهم على مجموعتين وكانت أهم النتائج إستراتيجية التعلم للإتقان لها تأثير إيجابى أفضل من الطريقة المتبعة على تعلم بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) للمبتدئين فى كرة السلة.

٤- دراسة "سعد عبد الجليل" (٢٠٠٦م)(١٦) تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة طنطا ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي (١٨٠) طالب قسموا إلى ثلاث مجموعات وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوبى التعلم التعاوني والإتقان تأثيرا إيجابيا عن الأسلوب المتبع فى التحصيل المعرفي والأداء الفني والمهارى وذلك بنسب تحسن كبيرة لصالح المجموعتين التجريبيتين.

٥- دراسة " اسلام محمود وسمير شعبان (٢٠١٠م)(٣) بعنوان " أثر ممارسة العروض الرياضية بالأدوات فى تحسين الحالة للعقلية وبعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"وهدف الدراسة الى التعرف على أثر ممارس العروض الرياضية بالأدوات فى تحسين الحالة العقلية وبعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية , وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي , واشتملت عينة البحث على ٣١٨ طالب , وكانت أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تفوقا فى القياس البعدى على القياس القبلى حيث بلغت نسبة التحسن الترتيب التالى (التحكم فى الأداء/التحكم فى الانتباه/ثم الثقة بالنفس/التحكم الانفعالى) مع تفوقات جميع القدرات التوافقية .

٦- دراسة " أمل محمود ربيع البحيطى" (٢٠١٢م)(٨) " بعنوان " فاعلية العرض الرياضى على مستوى أداء القدرات الادراكية الحركية والرضا الحركى بدرس التربية الرياضية" وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية العرض الرياضى على مستوى أداء القدرات الادراكية الحركية والرضا الحركى. وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي , واشتملت عينة البحث على ٢٦ طالب ,

وكانت أهم النتائج أثر العرض الرياضى ايجابياً في تنمية القدرات الادراكية الحركية (قيد البحث) وتنمية الرضا الحركى لدى عينة البحث الأساسية.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث
- التصميم الجيد للبرنامج التجريبي على أسس علمية.

#### إجراءات البحث:

##### أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة , بإستخدام القياس القبلي والبعدى ، وذلك لملائته لطبيعة الدراسة .

##### ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب فريق العروض الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا , للعام الدراسي (2020م - 2021م) ، والبالغ عددهم (36) طالب ، يمثل منهم (20) طالب للفريق الأساسي للعروض الرياضية والمشارك بالمنافسات الخارجية وعدد (16) طالب احتياطي للفريق الأساسي ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (20) طالب والمشكلين للفريق الأساسي للعروض الرياضية بالكلية ، بنسبة تمثل (55.55%) من مجتمع البحث ، كما تمت الأستعانة بعدد (16) طالب لإجراء الدراسات الإستطلاعية ، من خارج العينة الأساسية وداخل مجتمع البحث.

##### شروط اختيار العينة:-

- ان يلتزم أفراد عينة البحث بحضور الوحدات التعليمية داخل الكلية.
- الموافقة على الاشتراك في تطبيق البرنامج بعد خارج اطار اليوم الدراسي
- ان لا يعاني احد افراد عينة البحث بإصابة حديثة.

## جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات دلالات النمو

( العمر - الطول - الوزن - الذكاء ) ن = 20 طالب

م	متغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	العمر	سنة	19.98	20	1.025	-0.058
2	الطول	سم	169.94	170	1.28	-0.140
3	الوزن	كجم	58.68	58.5	1.61	0.3354
4	الذكاء	درجة	51.35	51.5	2.35	-0.191
8	التوافق الكلي للجسم	ثانية	13.14	13	0.452	0.9292
9	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	19.76	19.50	2.33	0.3347
10	التوازن الثابت	ثانية	9.27	9.00	1.51	0.5364
11	التوازن الديناميكي	عدد	7.97	7.00	2.52	1.1547
12	التوافق بين العين والقدم	عدد	16.28	15.50	1.98	1.1818
13	القدرة على الدقة	درجة	2.37	2.50	1.62	-0.240
13	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.94	1.50	2.53	0.5217
14	الرضا الحركي	درجة	87.84	87.5	1.24	0.820
15	مستوى الأداء	درجة	4.21	4.00	0.64	0.981

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (-0.240, 1.18) وهي بذلك تقع ما بين (3±)، مما يدل على أن جميع أفراد العينة داخل المنحني الاعتمالي في دلالات النمو (العمر - الطول - الوزن - الذكاء) واختبارات القدرات التوافقية والرضا الحركي، مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات قيد البحث .

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

أسلوب المسح المرجعي :

قام الباحث قدر استطاعته بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية ، وذلك بهدف تحديد ما يلي :

- تحديد الإطار العام للبحث .
- تحديد مقياس الرضا الحركي واختبار مستوى أداء الجملة الحركية بالعروض الرياضية.

## المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء المتخصصين والبالغ عددهم (١٠) خبراء .

وهذا وبعد أن قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك اجراء العديد من المقابلات الشخصية , للتعرف على أنسب القياسات والاختبارات المناسبة لطبيعة البحث توصل الباحث الى القياسات والاختبارات التالية:-

## اولاً قياسات واختبارات تجانس عينة البحث :-

- العمر : تم التحقق من سن الطلاب عينة البحث من خلال بطاقات الهوية الشخصية لديهم .
- الطول : تم قياس الطول باستخدام جهاز الريستامير داخل الكلية.
- الوزن : تم قياس وزن الطلاب باستخدام ميزان طبي رقمي داخل الكلية.
- اختبار الذكاء: قام الباحث بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد ، محمود عمر " (٢٠٠٧م) (١١) والذي يتكون من خمسة أقسام مختلفة كل قسم بمجموع درجات (١٦) درجة ومجموع كلي للمقياس (٨٠) درجة.

## ثانياً اختبارات القدرات التوافقية :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة "ستناسلو , هنري & stanislaw henry (٢٠٠٥م) (٢٩), راتسزيك Raczek" (٢٠٠٢م) (٢٨), اسلام محمود وسمير شعبان (٢٠١٠م) (٣) , توصل الباحث لبعض القدرات التوافقية الهامة , ومن ثم تم عرضها على السادة الخبراء لإستطلاع رأيهم فى الأهمية النسبية للقدرات التوافقية لفريق العروض الرياضية , وتوصل الباحث للقدرات التوافقية التالية وترتيبها وفقاً للأهمية النسبية المرتبطة بالعروض الرياضية , كما هو موضح بالجدول التالي:-

## جدول ( ٢ )

## آراء السادة الخبراء حول الأهمية النسبية لمساهمة

## القدرات التوافقية لفريق العروض الرياضية

ن=٧ خبراء

م	المتغيرات	وحدة القياس	النسبة %	الاختبار
1	التوافق الكلي للجسم	ث	٧١,٤٢%	الدوائر المرقمة
٢	القدرة على تغير الأوضاع	ث	٨٥,٧١%	الجري حول دائرة
٣	التوازن الثابت	ث	٨٥,٧١%	الجري المكوكي
٤	القدرة العضلية للذراعين	متر	٤٢,٨٥%	دفع كرة طبية
٥	التوازن الديناميكي	عدد	٨٥,٧١%	الشكل الثماني
٦	التوافق بين العين والقدم	عدد	٨٥,٧١%	التمرير بالقدمين الحائط ٣٠ ث
٧	القدرة على الدقة	درجة	٧١,٤٢%	التصويب بالمرمى المقسم
٨	القدرة العضلية للرجلين	متر	٧١,٤٢%	الوثب العريض من الثبات

يتضح من جدول (٣) اتفاق السادة الخبراء على بعض القدرات التوافقية المرتبطة بكرة القدم بنسبة تراوحت ما بين (٤٢,٨٥% : ٨٥,٧١%) وقد ارتضى الباحث موافقة الخبراء بنسبة > (٧٠%) ورفض ما دون ذلك .

## ثالثاً مقياس الرضا الحركي قيد البحث :-

قام الباحث بإستخدام مقياس دافعية الانجاز الذي قام بتصميمه "ألن ونيلسون" وإقتباس وتعريب "محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (٢٢), ويضم المقياس (٣٠) عبارة , كما أن للمقياس درجة إستجابته وفق ميزان تقدير خماسي الدرجة (١, ٢, ٣, ٤, ٥) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٣٠ درجة كحد أدنى للشعور بالرضا الحركي إلي (١٥٠) درجة كحد أقصى , حيث كلما قاربت من الدرجة العظمى كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.

## رابعاً قياس مستوى الأداء للجلمة الحركية بالعروض الرياضية:

أ- الاختبارات التكوينية : قام الباحث بإجراء الاختبارات التكوينية المهارية خلال فترة تطبيق البحث وذلك أثناء المحاضرات على العينتين التجريبتين وذلك لتحديد جوانب القصور في مستوى الأداء للمهارات التي تم تدريسها للطلاب والعمل علي معالجتها , وتحديد الوسائل المعينة التي يمكن أستخدامها.

ب- الاختبار النهائي : تم قياس درجة مستوى الأداء الحركي للجملة بالعرض الرياضي قيد البحث (القياس القبلي والقياس البعدي) من قبل لجنة من (٣) محكمين بدرجة أستاذ ، وتم الأخذ بمتوسطات درجاتهم.

#### خطوات تطبيق الدراسة :-

#### المرحلة التمهيديّة :-

#### إجراء الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦) طالب وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/١٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/٢٠م وقد أسفرت عن التحقق من:-

- صدق وثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.
- صدق وثبات مق ياس الرضا الحركي قيد البحث.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.

#### المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي وإستمارة تقييم الاداء المهاري قيد البحث :

قام الباحث بتطبيق اختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي ، وتصوير الجملة الحركية بالعرض الرياضي لطلاب فريق العروض الرياضية (العينة الاستطلاعية) وعرض الفيديو على السادة المحكمين للتأكد من صدق وثبات استمارة تقييم الأداء المهاري لجملة العروض الرياضية قيد البحث ، واستغرق من المعاملات العلمية قيد البحث بداية من يوم الثلاثاء الموافق ٩ /٣/ ٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٦/٣/٢٠٢١م ، حيث قام الباحث بتقسيم العينة الإستطلاعية الى مجموعتين إحداهما مميزة وعددهما (٨) طلاب ، والآخرى غير مميزة (٨) طلاب وذلك لحساب صدق التمايز بينهما في المتغيرات قيد البحث ، بينما اعتمد الباحث في حساب على معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات قيد البحث ، كما اعتمد الباحث أيضا في التأكد من صدق مقياس الرضا الحركي على صدق الاتساق الداخلي ، لدلالة للارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس بالإضافة لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في

الرضا الحركي , كما اعتمد على معامل الفا كرونباخ والتطبيق واعادة التطبيق في ثبات مقياس  
الرضا الحركي قيد البحث كما هو مبين في الجداول التالية.

## جدول (٣)

## صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي

لعبارة مقياس الرضا الحركي قيد البحث ن = ١٦

قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
*٠,٨٧	٢١	*٠,٥٤	١١	*٠,٧٢	١
*٠,٦٢	٢٢	*٠,٦٩	١٢	*٠,٦٣	٢
*٠,٤٢	٢٣	*٠,٩٠	١٣	*٠,٥٢	٣
*٠,٨٣	٢٤	*٠,٧٨	١٤	*٠,٨١	٤
*٠,٦٨	٢٥	*٠,٩٤	١٥	*٠,٨٠	٥
*٠,٨٦	٢٦	*٠,٨٧	١٦	*٠,٧٢	٦
*٠,٥٩	٢٧	*٠,٧٦	١٧	*٠,٦٢	٧
*٠,٧٦	٢٨	*٠,٦٧	١٨	*٠,٥٩	٨
*٠,٦٤	٢٩	*٠,٦٤	١٩	*٠,٥٧	٩
*٠,٦٨	٣٠	*٠,٦٦	٢٠	*٠,٦٢	١٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين العبارة والمجموع الكلي مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا الحركي قيد البحث.

## جدول (٤)

## معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات

لمقياس الرضا الحركي قيد البحث ن = ١٦

م	المتغير	معامل ألفا
١	مقياس الرضا الحركي قيد البحث	*٠,٧٦١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يوضح جدول (٤) معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الرضا الحركي قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا مما يشير الى ثبات نتائج مقياس الرضا الحركي قيد البحث

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في

اختبارات القدرات التوافقية والرضا الحركي والأداء المهاري قيد البحث

ن=١=٢=٨

م	متغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة		قيمة ( T )
			س	ع±	س	ع±	
1	التوافق الكلي للجسم	ثانية	9.21	1.23	17.53	2.02	*-9.308
2	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	15.64	1.64	21.34	1.84	*-6.118
3	التوازن الثابت	ثانية	15.46	0.98	4.61	1.75	*14.31
4	التوازن الديناميكي	عدد	3.48	3.24	7.61	2.04	*-2.854
5	التوافق بين العين والقدم	عدد	22.67	1.79	13.54	1.69	*9.812
6	القدرة على الدقة	درجة	3.42	2.05	1.75	2.06	*1.520
7	القدرة العضلية للرجلين	متر	2.16	1.86	1.76	1.94	*0.394
8	مقياس الرضا الحركي	درجة	119.68	3.67	56.68	2.68	*36.68
9	استمارة الاداء المهاري لجملة العروض	درجة	6.670	0.97	3.27	0.54	*8.103

مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٥) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في إختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري لجملة العروض قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , مما يعطى دلالة مباشرة على توافر عامل الصدق للاختبارات قيد البحث.

## ثانياً الثبات Reliability:

قام الباحث بإيجاد ثبات إختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري لجملة العروض قيد البحث , عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني اسبوع, ومن ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين.

## جدول ( ٦ )

## معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات التوافقية

## والرضا الحركي والأداء المهاري قيد البحث

ن=١٦

م	متغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		لتطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	التوافق الكلي للجسم	ثانية	13.37	1.625	13.87	1.25	*0.710
2	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	18.49	1.74	18.69	0.94	*0.864
3	التوازن الثابت	ثانية	10.035	1.365	10.23	1.31	*0.751
4	التوازن الديناميكي	عدد	5.545	2.64	5.438	2.05	*0.741
5	التوافق بين العين والقدم	عدد	18.105	1.74	18.284	1.94	0.801
6	القدرة على الدقة	درجة	2.585	2.055	2.614	0.92	0.791
7	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.96	1.9	2.00	1.39	0.743
8	مقياس الرضا الحركي	درجة	88.18	3.175	90.28	0.94	0.727
9	استمارة الاداء المهاري لجملة العروض	درجة	4.97	0.755	5.01	1.65	0.912

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,497$

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري لجملة العروض قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) , مما يعطى دلالة مباشرة على توافر عامل الثبات بهما.

## القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لإختبارات القدرات التوافقية ومستوى اداء الجملة الحركية بالعروض الرياضية والرضا الحركي قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١٨م

## تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم الإتيقاني المقترح " يومي الأحد والأربعاء من كل اسبوع ، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٣/٢١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١٥م.

### البرنامج التعليمي:

قام الباحث بإتباع الخطوات الإستراتيجية للتعليم المتقن عند إعداد البرنامج التعليمي والتي تمثلت في :

أولاً: تحديد الأهداف العامة للبرنامج التعليمي على النحو التالي :

- هدف عام معرفي:

إكساب طلاب فريق العروض الرياضية بالكلية التوافقات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري بالعروض الرياضية.

- هدف عام مهاري:

إكساب طلاب فريق العروض الرياضية بالأداء المهاري السليم والمتقن للجملة الحركية بالعروض الرياضية.

- هدف عام وجداني :

إكساب طلاب فريق العروض الرياضية اتجاهات إيجابية نحو استخدام أسلوب التعليم الإيقاني والشعور بالرضا الحركي قيد البحث.

**صياغة الأهداف العامة فى صورة سلوكية**

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفاً دقيقاً.

ثانياً: اختيار القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري للعروض الرياضية : قام الباحث بحصر لبعض الدراسات المرتبطة بالعروض الرياضية لحصر أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالعروض الرياضية لعرضها على السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية , واستخلاص التمرينات المرتبطة بتنميتها.

ثالثاً: قام الباحث بتحليل وتقسيم تمرينات القدرات التوافقية المرتبطة بجملة العروض الرياضية إلى وحدات :

حيث تم تقسيم البرنامج التعليمي إلى مجموعة متتابعة من الوحدات التعليمية القصيرة واشتملت كل وحدة على مجموعة من المهارات الخاصة بجملة العروض الرياضية وتمينات توافقية ، ثم خصصت لكل وحدة عدداً من الأهداف وتشمل كل وحدة على مجموعة من المهارات ويتم الربط الحركي بين المهارات الحركية داخل جملة العروض بعد اتقان المهارات منفردة ، ووظيفة هذه

الوحدات القصيرة هي تيسير التعلم والتدريس على حد سواء، ولمعالجة جوانب الضعف بسرعة وسهولة

**رابعاً: التخطيط للإتقان (الجملة الحركية بالعرض الرياضي)** وفي هذه المرحلة تم تصميم مجموعة من التمرينات داخل العرض الرياضي بدون أدوات او تشكيلات , بحيث يقوم كل طالب بأداء نفس المجموعات الحركية دون اختلاف بين الطلاب , ثم قام الباحث بعملية التدريس لجميع الطلاب بشكل منفرد وجماعي وبشكل مجموعات متكررة لمجموعة من التمرينات البسيطة وتكرارها الى ان يتحقق الإتقان , ثم عمل دمج لها لتشكيل جملة حركية مركبة , وفي هذه الخطوة قام الباحث بوضع الخطط لمساعدة الطلاب على تحقيق الأهداف والوصول إلى مستوى الإتقان المطلوب. وهذه الخطط قد اشتملت على:

- شرح المهارات وتقديم النموذج المثالي وتكرار الأداء.
- تقديم مواد تعليمية (كالمصور التوضيحية لأوضاع الجسم بالحركات المعقدة , والفيديو التعليمي لعرض سلاسل الجمل الحركية بالعروض الرياضية) ذات العلاقة والقدرة على تحقيق الأهداف .
- خامساً: إجراء الاختبارات التكوينية (البنائية) لكل وحدة تعليمية :** حيث قام الباحث في هذه المرحلة بتطبيق ثلاث اختبار تكوينية مهارية لكل وحدة تعليمية لمساعدة الطالب الذي يعاني من بعض القصور وكذلك تحيد الطلاب المتقدمين للجملة الحركية للعرض وتساعد هذه المرحلة في:
- تحضير الطرق التي تستخدم في تفسير واستخدام المعلومات التي تم الحصول عليها من الاختبارات البنائية.
- تجهيز المواد والأنشطة المصححة والهدف من توفيرها إعادة تدريس كل هدف للطالب والتي فشلت في تحقيقه نتيجة دراستها للخطة التعليمية الأصلية

**سابعاً : مرحلة تفريد التعليم :** وفي هذه المرحلة قام الباحث بتقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة متجانسة بناء على نتائج الاختبارات التكوينية فالطلاب المتشابهون في جوانب قصور معين تمثل عمل فريق صغير وكذلك الطلاب الذين وصلوا إلى درجة الإتقان يمثلوا عمل مجموعة , كما يتيح الباحث فرصه للطلاب للحصول على البدائل التعليمية الخاصة بالتغذية المرتجعة المصححة ودراستها وفق سرعتها في التعلم كما يتيح فرصه للطلاب اللذين وصلوا إلى مستوى الإتقان لممارسة أنشطه إضافية اثرائيه أو قد نستعين بهم لمساعدة أقرانهم , وكذلك استخدم طرقاتاً واستراتيجيات

مناسبة لشغل وقت الطلاب اللذين وصلوا إلى تحقيق الإتقان نتيجة استخدام الخطة التعليمية الأصلية. أو قد تستخدم المواد والأنشطة التعليمية المصححة خارج وقت الوحدة التعليمية ويتم ذلك عن طريق تكليف الطلاب اللذين لم يصلوا إلى مستوى الإتقان وتحقيق الأهداف التعليمية بأعمال وأنشطة يقمن بها خارج وقت الوحدة العلمية سواء داخل الكلية أو في البيت في صورة واجبات منزلية.

**ثامنا :** قام الباحث بالاستمرار في تدريس كل وحدة في التتابع المحدد لها باستخدام الخطة التعليمية الأصلية ، وقبل الانتقال إلى تدريس وحدة جديدة يطبق عليها اختبار بنائي على الطلاب وبناء على نتائجه يتم توجيه كل طالب إلى الأنشطة المناسبة له.

**تاسعا:** تكرر خطوات استخدام الخطة الأصلية والتقييم البنائي وعمليات التصحيح مع تقديم كل وحدة من الوحدات التعليمية حتى ينتهي تقديمها جميعاً. ونلاحظ أن سرعة تقديم الوحدات في هذا النظام إنما يحددها المعلم وليس الطلاب على عكس ما يحدث في التعليم الفردي كما يمكن تقديم الكمية من المعلومات التي يحددها المعلم أيضاً والتي لا تقل في العادة عما يقدم عند استخدام طرق التدريس التقليدية.

**عاشراً :- التقييم النهائي للإتقان:** أو ما يسمى بمرحلة التحقق من إتقان التعلم وهو ما يمثل الخطوة الأساسية الأخيرة في تطوير وتطبيق نموذج الإتقان في التعليم والتعلم .

**محتوى البرنامج وفق أسلوب التعلم للإتقان:**

**أ - وحدات البرنامج التعليمي :** اشتمل البرنامج التعليمي على ( إثنى عشر) وحدات تعليمية اشتملت كل وحدة على عدد من المهارات العملية بالعرض الرياضي وكذلك مجموعة من تمارين توافقية تحسن من قدرات الطلاب الحسية والمرتبطة بجودة الاداء الحركي.

**أ- الشرح والنموذج :** قام الباحث بالشرح لمهارات الجملة الحرة بالعرض الرياضي مع أداء النموذج لكل مهارة واستخدام النموذج المثالي لأحد الطلاب أو فيديو توضيحي مماثل.  
الموسيقى

**ب-الزميل القائد:** تم توزيع الطلاب اللذين وصلوا لدرجة التمكن في الأداء كقائد على الطلاب لتوجيههم إلى الأداء الصحيح.

ج- استخدم الباحث شاشة العرض المتواجدة داخل صالة تدريب العروض بالكلية حيث تم الاستعانة بها أثناء شرح المهارات في تقديم الصور المسلسلة الثابتة والمتحركة للمهارة، رؤية ومشاهدة الخطوات التعليمية لكل مهارة ، مشاهدة النقاط الفنية الخاصة بالمهارة ، التسلسل الحركي للمهارة ، مشاهدة المهارة كاملة بشكل المثالي ، مشاهدة المهارة من محترفي العروض الرياضية بالمسابقات الدولية ذات المستويات العالية.

د- ملف لكل طالب يقوم الباحث بتدوين كل ما يخص الطلاب من الناحية التعليمية من حيث جوانب الضعف ، جوانب القوة ، درجات الاختبارات التكوينية ، المواعيد التي يتم الاتفاق عليها لإجراء الاختبارات ، بالإضافة إلى تسجيل المراجع والمصادر التي يمكن الاستعانة بها ، وكذلك تدوين إذا ما كان هناك واجبات منزلية .ويكون مثل هذا الملف مع الطالب لتدوين كل هذه الملاحظات.

### التوزيع الزمني :

بناء على نتيجة استطلاع رأي الخبراء ، قام الباحث بإعداد البرنامج بأسلوب (التعلم للإتقان) بحيث يشمل على (١٢) وحدات تعليمية لمدة أربع أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠ق) .

### القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية بالاسلوب الإتيقاني للتعليم، قام الباحث بإجراء القياس البعدي وذلك في يومي الأحد الموافق ٢٠٢١/٤/١٨م في المتغيرات قيد البحث (لإختبارات القدرات التوافقية ومستوى اداء الجملة الحركية بالعروض الرياضية والرضا الحركي).

### المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، عينة البحث، وأيضاً في ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة ، استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الآتية :-

١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- الوسيط. ط.

٤- معامل الالتواء. ٥- اختبار (T) للفرق. ٧- معامل الارتباط.

### عرض ومناقشة النتائج:

### أولاً عرض النتائج :-

### جدول ( ٧ )

#### دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات

#### القدرات التوافقية قيد البحث

ن=١٥

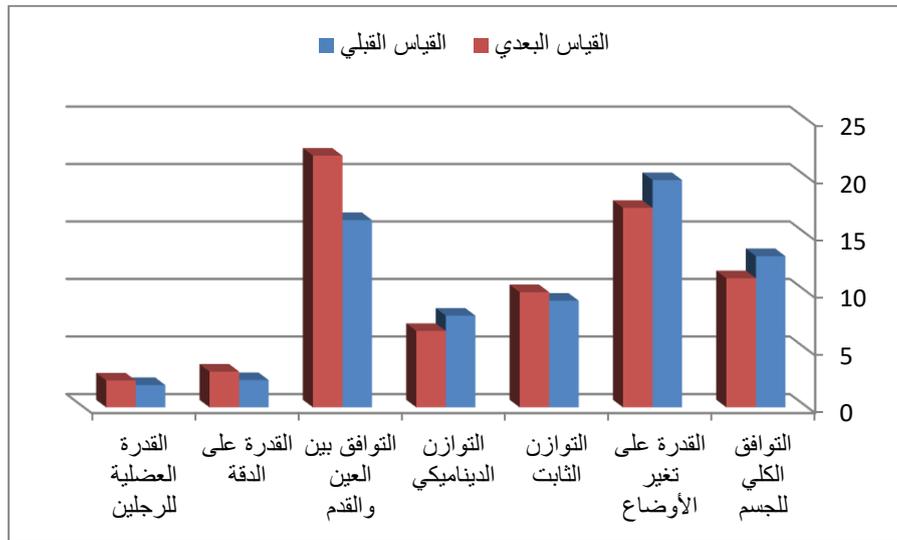
م	متغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	إيتا <sup>٢</sup>	(D) درجة الأثر
		س	ع±	س	ع±			
1	التوافقية الكلية للجسم	13.14	2.33	11.22	3.57	8.61	0.72	1.62
2	القدرة على تغير الأوضاع	19.76	1.51	17.34	2.05	6.28	0.66	1.39

0.99	0.49	5.24	1.87	10.01	2.52	9.27	التوازن الثابت	3
1.18	0.58	7.39	1.93	6.64	1.98	7.97	التوازن الديناميكي	4
1.84	0.77	9.75	0.97	21.89	1.62	16.28	التوافق بين العين والقدم	5
1.55	0.70	8.25	0.34	3.11	2.53	2.37	القدرة على الدقة	6
1.30	0.62	6.89	1.66	2.34	1.24	1.94	القدرة العضلية للرجلين	7

(مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,09$ )

(D حجم الاثر =  $0,2$  ضعيف ،  $0,5$  متوسط ،  $0,8$  مرتفع)

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية  $(0,05)$  , كما أن قيمة ( إيتا<sup>٢</sup> ) إنحصرت ما بين  $(0,49 : 0,77)$  , وبدرجة أثر تراوحت ما بين  $(0,99 : 1,84)$  حيث كان "التوازن الثابت" أقل تأثيراً و قدرة التوافق بين العين والقدم أكثر القدرات تأثيراً , كما هو موضح بالشكل التالي .



شكل ( ٢ )

الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات التوافقية

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

مستوى الاداء والرضا الحركي قيد البحث

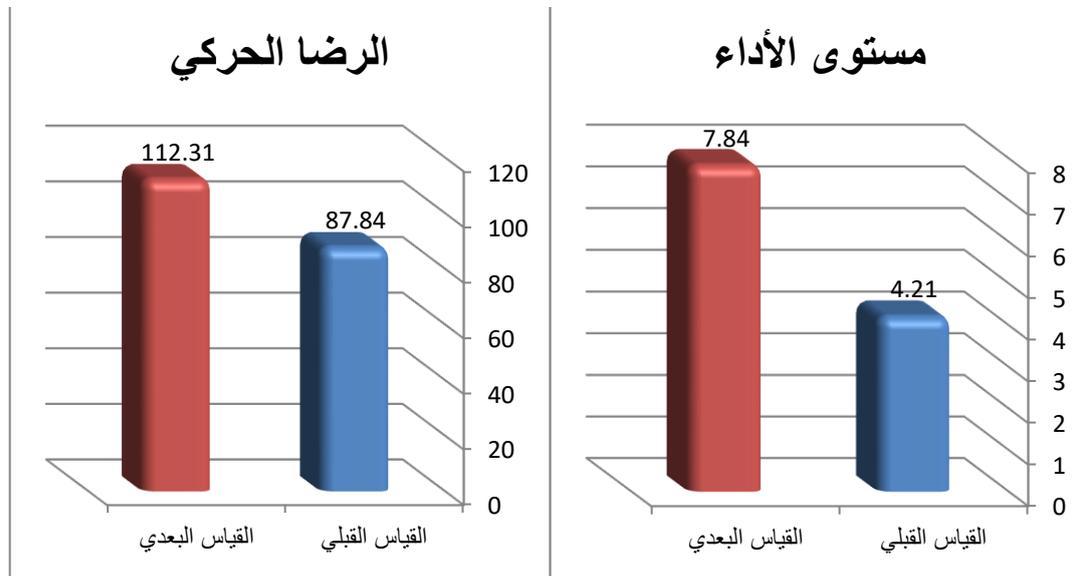
ن=١٥

م	متغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	إيتا <sup>2</sup>	(D) درجة الأثر
			س	ع±	س	ع±			
1	الرضا الحركي	درجة	87.84	1.24	112.31	3.24	*26.39	0.96	4.98
2	مستوى الأداء	درجة	4.21	0.64	7.84	0.94	*11.94	0.84	2.25

(مستوي الدلالة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha = 0.05$ ,  $\alpha = 0.01$ ),

(D حجم الأثر = 0.2، ضعيف، 0.5، متوسط، 0.8، مرتفع).

يتضح من جدول (٨) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء والرضا الحركي قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) , كما أن قيمة ( إيتا<sup>2</sup> ) إنحصرت مابين ( 0,96 : 0,84 ) , وبدرجة أثر تراوحت مابين ( 2,25 : 4,98 ) , مما يدل على وجود فارق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي كما هو موضح بالشكل التالي.



شكل (٣)

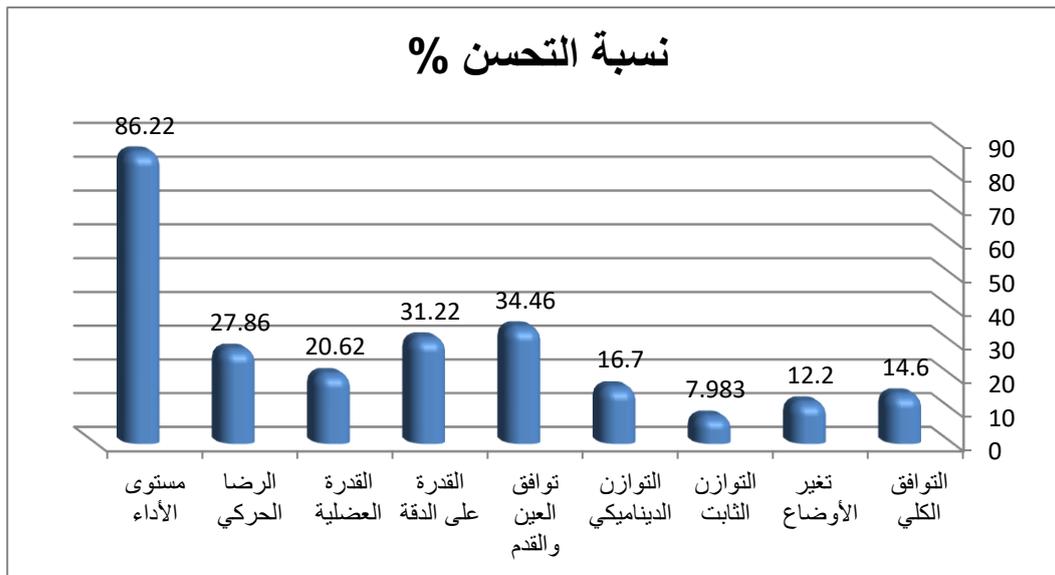
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في  
مستوى الاداء والرضا الحركي قيد البحث

جدول (٩)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية  
ومستوى الاداء والرضا الحركي قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق القياسين	نسبة التحسن %
١	التوافق الكلي للجسم	ثانية	13.14	11.22	1.92	١٤,٦
٢	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	19.76	17.34	2.42	١٢,٢
٣	التوازن الثابت	ثانية	9.27	10.01	0.74	٧,٩٨٣
٤	التوازن الديناميكي	عدد	7.97	6.64	1.33	١٦,٧
٥	التوافق بين العين والقدم	عدد	16.28	21.89	5.61	٣٤,٤٦
٦	القدرة على الدقة	درجة	2.37	3.11	0.74	٣١,٢٢
٧	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.94	2.34	0.4	٢٠,٦٢
٨	الرضا الحركي	درجة	87.84	112.31	24.47	٢٧,٨٦
٩	مستوى الأداء	درجة	4.21	7.84	3.63	٨٦,٢٢

يتضح من جدول (٩) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي حيث انحصرت نسبة التحسن للقدرات التوافقية ما بين (١٢,٢% : ٣٤,٤٦%) بينما بلغت نسبة التحسن للرضا الحركي (٢٧,٢٢%) وتحسن مستوى الأداء بنسبة مئوية (٨٦,٢٢%)، ويتضح ذلك بالشكل التالي.



شكل (٤)

## نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ومستوى الاداء والرضا الحركي قيد البحث

### مناقشة النتائج :-

**في ضوء أهداف وفروض البحث** ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا , توصل الباحث الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :-

**مناقشة الفرض الاول والذي ينص علي أنه** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , كما أن قيمة ( إيتا<sup>٢</sup> ) إنحصرت ما بين ( ٠,٤٩ : ٠,٧٧ ) , وبدرجة أثر تراوحت ما بين ( ٠,٩٩ : ١,٨٤ ) وهي بذلك أكبر من ( ٠,٨ ) فتمثل درجة اثر كبيرة , ويتضح ذلك في الشكل رقم (٢) , ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الجدول رقم (٩) والشكل رقم (٤) والذي يوضح نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث والتي انحصرت ما بين (٧,٩٨% : ٣٤,٤٦%) , حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " التوافق الكلي للجسم " ( ١٤,٦% ) , بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " القدرة على تغير الأوضاع " ( ١٢,٢% ) , وبلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " التوازن الثابت " ( ٧,٩٨% ) , التوازن الديناميكي ( ١٦,٦٩% ) , بينما كانت في إختبار " التوافق بين العين والقدم " ( ٣٤,٤٦% ) , وإختبار " القدرة على الدقة " ( ٣١,٢٢% ) والقدرة العضلية للرجلين " ( ٢٠,٦٢% ) , ويعزي الباحث هذا التحسن الواضح في القدرات التوافقية الى إستخدام الإسلوب الإلتقاني للتعليم , وذلك لأن التعليم الإلتقاني يهتم قبل الانتقال الى المرحلة التالية في التعليم ان يكون الطالب لديه درجة الاداء الامثل قبل الانتقال للمرحلة التالية و وهذا ما أعتمد عليه الباحث في البرنامج التعليمي حيث استعمام الباحث بمجموعة من الادوات والتمرينات التوافقية متدرجة الصعوبة والتي يتأسس عليها اتقان الأداء المهاري بالعروض الرياضية واعتمد الباحث في ذلك ان يتقف الطالب الأداء الحركي بجملة التمرينات بشكل فردي مفصل قبل دمج الاداء مما كان له الأثر الايجابي في نفس الطلاب , ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة كل من " اسلام محمود

وسمير شعبان (٢٠١٠م) (٣) , وهذا ما أكده " زيد الهويدى " (٢٠٠٥م) إلى أن التعلم الإيقاني نظرية في التعلم إضافة إلى كونه نمط من أنماط التعلم ينفذ في غرفة الصف يعتمد فكرة " تزويد المتعلمين بوحدة تعليمية لها أهداف محددة مسبقاً ولا يسمح للمتعلم بالانتقال من مرحلة إلى أخرى إلا بعد إتقانه للوحدة السابقة (١٥: ١٣٧)

كما يرى الباحث أنه اهم ما ساعد الطلاب فى تحسن القدرات التوافقية باستخدام التعليم الاتقاني , هو أنه يثير دوافع الطلاب للتعليم حيث أنه يعطى الطالب الوقت الكافي لتعلم كل جزء من أجزاء الجملة الحركية بالعروض الرياضية بشكل منفصل , بعكس الطريقة التقليدية والتي كان يلاقي بها الطالب كم كبير من المجموعات الحركية التي يجب عليه اتقانها بشكل متكامل مما كان يضعف من عزيمتهم ويشعرون بالاحباط , ويتفق ذلك مع ما اشار إليه كل من " طارق عبد احمد , وأحمد محمد خلف (٢٠٠١م) , أنه يجب على المعلم في التعليم الاتقاني إثارة دافعية المتعلم، وإعطائه حقه من الوقت الكافي، والعناية اللازمة للتحصيل، وألا ينتقل المتعلم من صورة من التعلم إلى صورة أخرى إلا بعد أن يتقنها: فعلى المعلم أن يراعي التدرج في ترقية المتعلم من رتبة إلى أخرى ومراعاة قدرات المتعلم العقلية. (١٧: ١٥٠)

كما يؤكد الباحث على أهمية مراعاة ميول واتجاهات الطلاب فى العملية التعليمية , والتفكير في وسائل وأساليب تدريسية غير تقليدية وهذا ما أكده يشير جابر عبد الحميد (٢٠٠٠م) أن إتباع الطريقة التقليدية في التدريس لا تضمن نجاحاً في تدريس المهارات التي تحتاج إلى وقت طويل لأن المدرس في هذه الطريقة مهما أوتي من كفاءة في التدريس لا يضمن النجاح في إتمام عملية التعلم فهو يكتفي بإعطاء النموذج ولا يحدد وسائل تعليمية في الدرس فهو بذلك يجذب اهتمام المتعلم ولا يحث دوافعه للتفكير والاكتشاف وهذا يتناقض والمفاهيم الحديثة للتربية، والتي نادى بأن لكل متعلم ذاتية خاصة به يجب احترامها والعمل على تقويمها، وإتاحة الفرصة للموقف التعليمي الذي يمكن من خلاله إبراز شخصيته. (١١: ٢١٣).

ويؤكد الباحث على أهمية مراعاة ميول الطلاب خاصة في تعليم العروض الرياضية لما يترتبها من حس في الأداء وجمال في التناسق الحركي ولذلك يجب ان لا يمثل التعليم عائق وشكل من أشكال الضغط على الطالب بتراكم التعليم دون اتقان اجزائه قبل التنقل للمستوى الاخر , وبذلك فيير الباحث الى أهمية التعلم الاتقاني في رفع قدرة الطلاب على التوافق الحركي وذلك لاتقان

اجزاء الجملة الحركية بالعروض العريضية مما يكسبهم قدرات حسية وحركية تساعدهم في اظهار الاداء المثالي بالعرض الرياضي .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من أفيليس ، كريستوفر -Aviles, Christopher- (2001م) (26) , "راتسزيك Raczek" (2002م) (28) , انيستوا وهنريك , Stanistaw Henryk (2005م) (29) , "وائل حجازي" (2006م) (25) , سعد عبد الجليل " (2006م) (16) , اسلام محمود وسمير شعبان (2010م) (3).

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول.

**مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء جملة العروض الرياضية الحرة والرضا الحركي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (8) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء والرضا الحركي قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0,05) , كما أن قيمة ( إيتا<sup>2</sup> ) إنحصرت ما بين ( 0,84 : 0,96 ) , وبدرجة أثر تراوحت ما بين ( 2,25 : 4,98 ) "وهي بذلك أكبر من ( 0,8 ) فتمثل درجة اثر كبيرة , ويتضح ذلك في الشكل رقم (3) , ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الجدول رقم (9) والشكل رقم (4) والذي يوضح نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء والرضا الحركي قيد البحث والتي انحصرت ما بين (27,86% : 86,22%) , حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " مستوى الأداء " ( 86,22 % ) , بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " الرضا الحركي " ( 27,86% ) , ويعزي الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى والرضا الحركي الى استخدام الأسلوب الإلتقاني للتعليم , والذي حلاظ الباحث أنه كان أحد العوامل الأساسية في شهور الطلاب بالسعادة أثناء التعليم نظرا لأن الاسلوب الاتقاني يضمن للطالب اتقان كل مرحلة قبل البدء في التي تعلم المحلة التي تليها فشعور الطالب بالاتقان الحركي لزيد من دافعيته للتعليم كما تشعره بالرضا الحركي النتائج عن الاستمتاع بالاداء الحركي , حيث أن الاتقان الحركي يساعد الطالب على الاقتصاد في الطاقة وهذا ما أكده " واتسون " , " Watson. A. W.S." (1995م) أن الاقتصاد في الجهد اثناء التوافق الحركي، متلازم بدقة كبيرة للتحكم الحركي ويترجم بإمكانية إعادة نفس

الحركات بأقل جهد وأقل طاقة، والتطوير الجيد للقدرات التوافقية وإمكانية تحسين التقنية الرياضية.  
(٢٧ : ٢٩٤)

ويساعد الرضا الحركي في تشكيل ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، ويتحدد مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للاعب عن نفسه ، فمن بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء ، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي.(٣٢) كما ان التحسن الواضح في مستوى الأداء يرجع الى تحسن القدرات التوافقية لدى عينة البحث ، حيث تؤكد " هبه عبد العظيم"(٢٠٠٥م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب حيث يؤثر تنمية القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهاري. (٢٤: ٢٩)

ويؤكد الباحث على أهمية أن يشعر الطلاب بالرضا الحركي لاتفاق اسلوب التعليم مع ميولهم ويراعي تطور قدراتهم حيث الانتقال بيم مراحل التعليم بعد اتقان المرحلة السابقة بشكل بيئة صالحة للتعليم يشعر بها الطالب بالسعادة ويبرز افضل ما لديه من قدرات .  
وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من أفيليس ، كريستوفر -Aviles, Christopher" (٢٠٠١م)(٢٦) , "راتسزيك Raczek" (٢٠٠٢م)(٢٨) , انيستوا وهنريك , Stanistaw Henryk (٢٠٠٥م)(٢٩) , "وائل حجازي" (٢٠٠٦م)(٢٥) , سعد عبد الجليل " (٢٠٠٦م)(١٦) , اسلام محمود وسمير شعبان (٢٠١٠م)(٣)  
ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني.

### الإستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والإختبارات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج تم التوصل الي الإستنتاجات التالية:-

- ١- إستخدام الأسلوب الاتقاني في التعليم " أثر ايجابياً تحسن القدرات التوافقية لطلاب فريق العروض الرياضية , بنسب مئوية تراوحت ما بين (٧,٩٨% : ٣٤,٤٦%).
- ٢- إستخدام الأسلوب الاتقاني في التعليم " أثر ايجابياً الشعور بالرضا الحركي وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٢٧,٨٦%).
- ٣- إستخدام الأسلوب الاتقاني في التعليم " أثر ايجابياً الشعور بالرضا الحركي وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٨٦,٢٢%).

### التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الأهتمام باستخدام اساليب تدريبية تتفق وميول ورغبات الطلاب.
- ٢- استخدام الاسلوب الاتقاني في تعليم العروض الرياضية .
- ٣- الاهتمام بتوفير بيئة تعليمية يشعر فيها الطالب بالرضا الحركي.
- ٤- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية لإرتباطها بالاداء المثالي في العروض الرياضية.

### المراجع

#### أولاً المراجع العربية :

١. إبراهيم عبد الوكيل : إعداد وإنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية ، ط ٢ ، الدلتا الفـار (٢٠٠٠م) لتكنولوجيا الحاسبات، طنطا
٢. ابراهيم محمد : تأثير أسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا. فاروق (١٩٩٥م)

٣. اسلام محمد محمود  
وسمير عبد النبي  
شعبان (٢٠١٠م)
- أثر ممارسة العروض الرياضية بالأدوات في تحسين الحالة العقلية  
وبعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، انتاج  
علمي، كلية التربية الرياضية، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية،  
جامعة الاسكندرية.
٤. إسماعيل محمد صادق (٢٠٠١م) : طرق تدريس الرياضيات - نظريات وتطبيقات ، دار الفكر  
العربي ، القاهرة .
٥. السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، بور سعيد.
٦. المحرزي عبد الله مهدي (٢٠٠٣م) : أثر استخدام ثلاث طرق علاجية فى إطار إستراتيجية إتقان التعلم  
على تحصيل طلاب المرحلة الأساسية فى مادة الرياضيات ، رسالة  
دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ،أبن الهيثم ،  
بغداد
٧. الهام عبد العظيم فراج (٢٠٠٢م) : فاعلية عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والثقة بالنفس وبعض  
مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة  
بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني النصف الأول، كلية- التربية  
الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
٨. امل محمود ربيع (٢٠١٢م) : فاعلية العرض الرياضي على مستوى اداء القدرات الادواكية  
الحركية والرضا الحركي بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٩. ايمان عبد العزيز،  
عزة فؤاد (١٩٩٢م) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأه المارف،  
الإسكندرية.
١٠. جابر عبد الحميد  
جابر (٢٠٠٠م) : "سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم"، دار النهضة المصرية، القاهرة
١١. جابر عبد الحميد  
ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧م) : اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة  
المصرية ، القاهرة.
١٢. حازم جاد عيسى (٢٠٠٣م) : فاعلية الاشتراك فى العروض الرياضية على تنمية وترتيب القيم  
الأخلاقية لدى الأطفال من سن (١١) سنة، المؤتمر العلمى السنوى  
الرابع استراتيجيات التعليم النوعى فى مصر ، كلية التربية النوعية ،

جامعه المنصورة.

١٣. حسن علي أحمد (٢٠١٧) : علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوي الرقمي لمتسابقى دفع العجلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٢٨، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٤. خالد فيصل ، ألاء عبد الله (٢٠٠٢م) : دراسة الفروق فى مستوى الرضا الحركى فى مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الحادى عشر ، العدد الثانى
١٥. زيد محمد الهويدى (٢٠٠٥م) : مهارات التدريس الفعال ، العين ، دار الكتاب الجامعى ، القاهرة.
١٦. سعد محمد عبد الجليل (٢٠٠٦م) : تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والإلتقان على الجانب المعرفى والمهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
١٧. طارق احمد ، وأحمد محمد خلف (٢٠٠١م) : الفكر التربوى عند الغزالى والقاسى ، مجلة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العدد ٨
١٨. عطيات محمد خطاب (١٩٩٧م) : التمرينات والعروض الرياضية للبنات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة.
١٩. عنايات محمود فرج وفاتن محمد البطل (٢٠٠٤م) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. فاطمة إبراهيم حميدة (١٩٩٢م) : التعلم للإلتقان وأثرة على التحصيل فى مادة الجغرافيا ، دراسات تربوية ، الجزء ٤٦ ، المجلد السابع ، القاهرة ، عالم الكتب
٢١. ليلى عبد العزيز زهران (١٩٩٧م) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٢٣. محمد عبد الله : أثر إستخدام إستلوب التعلم للإتقان حتى يتمكن على تحصيل طلاب الصف الأول الإعدادى الأزهرى وأرائهم فى مادة التجويد أرسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر
٢٤. هبه عبد العظيم حسن(٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢٥. وائل محمد حجازى (٢٠٠٦م) : تأثير استخدام أستراتيجية التعلم للإتقان على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بور سعيد ، جامعة قناة السويس

## ثانيا : المراجع الاجنبية :

26. Aviles, Christopher- b, : The Implementing mastery learning in the social in ericdatabase, class room work, an (2001) record .
27. Watson. A. W.S. (1995): : Physical Fitness And Athletic Performance, Second Edition, Longman Publishing, Newyork
28. Raczek, J., (2002) : Entwicklunges-Veränderungen der motorischen leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216.
29. Stanislaw. Zak , Henrk : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland. Duda (2005)
30. ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :
31. <http://ktaby.com/vb/t42871>
32. <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=43&t=2314>