



The effect of combining a multi-level approach with peers and self-paced instruction on the time invested and learning of the snatch lift among physical education and sports science students

Asst. Lec. Ahmed Nafeh Kamel* 

Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: ahmed.nafaa@uodiyala.edu.iq

Received: 04-02-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The research demonstrates how two methods—self-paced and multi-leveled—can be applied and compares their effects on the amount of time invested during a weightlifting lesson (snatch skill). The stimuli that the student receives during the educational process in the multi-level model are effective in terms of the time invested compared to the self-application followed in teaching. The study aims to identify the impact of using a multi-level approach on learning the snatch in weightlifting, and to determine the time invested in learning the multi-level approach in weightlifting lessons. The pre- and post-test results for the experimental and control groups regarding their ability to learn the snatch in weightlifting differed significantly. The post-test results for the experimental and control groups regarding their ability to learn the snatch in weightlifting show statistically significant differences. The time spent by the experimental and control groups during the weightlifting snatch lesson differed significantly statistically. The researcher used the experimental method by creating two groups: experimental and control. The experimental group (B) and control group (A) formed the research sample, which numbered thirty for the experimental group and thirty for the control group. Statistical methods were used to process the results.

Keywords: Integrating Style, Multi-Level, Peer And Self-Application, Snatch Lift.



تأثير دمج اسلوب متعدد المستويات بالأقران والتطبيق الذاتي في الوقت المستثمر وتعلم رفعة الخطف لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. احمد نافع كامل

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الرياضية

ahmed.nafaa@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/٤ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

يوضح البحث كيف يمكن أن يكون تطبيق طريقتين -التطبيق الذاتي والطريقة الثانية متعددة المستويات -ومقارنة تأثيراتهما على مقدار الوقت المستثمر أثناء درس رفع الأثقال (مهارة الخطف). وان المثيرات التي يحصل عليها الطالب خلال العملية التعليمية في النموذج متعدد المستويات تكون فعالة في الوقت المستثمر مقارنة بالتطبيق الذاتي المتبع في التدريس. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب متعدد المستويات في تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال. والتعرف على الوقت المستثمر خلال التعلم في الأسلوب متعدد المستويات في درس رفع الأثقال. وتختلف نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الخطف في رفع الأثقال بشكل كبير إحصائياً. وتظهر نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق باكتسابهما للخطف في رفع الأثقال فروقاً كبيرة إحصائياً. ويختلف الوقت الذي قضاه المجموعتان التجريبية والضابطة أثناء درس الخطف في رفع الأثقال بشكل كبير إحصائياً. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإنشاء مجموعتين تجريبية وضابطة وقد شكلت المجموعة التجريبية (ب) والمجموعة الضابطة (أ) عينة البحث حيث بلغ عددهم ثلاثين للمجموعة التجريبية وثلاثين للمجموعة الضابطة، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية لمعالجة النتائج.

الكلمات المفتاحية: دمج اسلوب، متعدد المستويات، الأقران والتطبيق الذاتي، رفعة الخطف.

١- المقدمة:

على مدى العشرين عامًا الماضية، شهد البحث العلمي تغييرًا كبيرًا في كيفية رؤيته لعمليات التدريس والتعلم. في الأساس، يتمثل هذا التغيير في التركيز على العوامل الداخلية التي تؤثر على المتعلم، وخاصة ما يحدث داخل عقله، مثل معرفته السابقة، وقدرته العقلية، ونمط معالجة المعلومات، والدافع للتعلم، وأنماط التفكير، وأسلوب التعلم، وأسلوب المعرفي، بدلاً من العوامل الخارجية التي تؤثر على صياغة تعلم المتعلم، مثل متغيرات المعلم، والشخصية، والحماس، والتعزيز، وبيئة التعلم، والمناهج الدراسية، ونتائج التعلم، وعوامل أخرى. بعبارة أخرى، كان هناك تغيير من نهج سطحي للتعلم إلى نهج متعدد أو موجه حقًا نحو التعلم. لقد برزت كواحدة من أبرز جوانب عصرنا الحديث في تطور العديد من المجالات والمعرفة بسبب التوسع الأخير في المعرفة. ونتيجة لذلك، نحتاج إلى تجهيز الطالب فكريًا ونفسيًا لمتابعة هذا النمو في المعرفة ومواكبته. من خلال التركيز على الأفكار التي تشكل أساس المعرفة، يمكن تحقيق ذلك بشكل أكثر فعالية. إن الاختلاف الحديث في طريقة التعليم الذاتي يعتمد على المتعلمين في اكتساب الخبرة التي يوفرها لهم المكان التعليمي، وهو ما ينقل بؤرة الاهتمام من المعلم إلى المتعلم ليقف عليها إيجابياً وينشطه في اكتساب المهارات المطلوبة، ويجب على المتعلم مراقبة التعلم المختلف والمناسب وعدم التمسك بالتعلم الثابت لأنه نجح بالاختيارات المتعددة ومنها المواد المراد تعلمها ومواقف أفراد المتعلم، فقط لابد أن يكون لدى المتعلم اختيارات متعددة من فرق التعلم بحيث لا يلمس لوناً محدداً، حيث أشار (عبد السلام مصطفى ٢٠١٠) إلى أن تعدد أقسام البحث العلمي ظل طبيعياً في كثير من النظريات التي تجعل اختيار إحداها هو الأنسب لغيرها بسبب اختلاف الأشخاص أو الظروف أو الفلسفة التربوية والاحتياجات أو بسبب اختلاف ما يراد تحقيقه. رفع الأثقال من الألعاب الأولمبية المتقدمة ولها أهمية خاصة في مجال التربية الرياضية حيث أنها الأساس الأول لتعلم مهاراتها (الخطف والنظر) والتي يتعلمها الطالب لرفع المستوى الفني لأدائه وأن هذا المستوى هو نتيجة حتمية لعملية تعلم حركة الرفع المنتظم في رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية بشكل عام ورفعة الخطف بشكل خاص، وتمثلت أهمية البحث في التوصل إلى معرفة تأثير تطبيق طريقتين من بين طرق التدريس وهما التطبيق الذاتي والطريقة الثانية هي الطريقة المتعددة المستويات وذلك لأهمية التدريس باستخدام الطريقة المتعددة المستويات في عملية التعلم ونقل أثر التعلم وهو ما أكدته العديد من الدراسات في مجالات مختلفة والمقارنة بينهما في التأثير على الوقت المستثمر أثناء درس تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال. ومن خلال متابعة الباحث لتدريس مادة رفع الأثقال رفعة الخطف لعدة سنوات سابقة في كلية التربية الرياضية، ونظراً لخصوصية رفع الأثقال بشكل عام ورفعة الخطف بشكل خاص، فقد قرر الباحث اختيار أسلوب تدريسي آخر مناسب لتعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال وهو الأسلوب

متعدد المستويات، ومعرفة أثره في تعلم هذه الرفع، بالإضافة إلى الوقت المستثمر مقارنة بالتطبيق الذاتي.

ويهدف البحث الى:

- ١- تحديد أثر تطبيق أسلوب المستويات المتعددة على تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال.
- ٢- تحديد مقدار الوقت الذي قضاه الطالب في تعلم أسلوب المستويات المتعددة في فصل رفع الأثقال.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئة (الضبط المحكم) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث والذي يتكون من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ على وجه التحديد، وقد شكل طلبة القسمين (أ) و(ب) عينة البحث وتم اختيارهم عشوائياً بواقع أربعة وثلاثين طالباً من كل قسم، وبمجموعتين (٣٠) للمجموعة التجريبية ممثلة بالقسم (أ)، و(٣٠) للمجموعة الضابطة ممثلة بالقسم (ب)، وبلغ حجم العينة (٦٠) طالباً بعد استبعاد الطلبة الممارسين واللاعبين في الأندية والمنتخبات الوطنية والطلبة الراسيين والمتغيبين.

جدول (١) يبين تقسيم عينة البحث

شعبة ج	أساليب التعلم	الشعبة	عدد افراد العينة	المستبعدين	عدد الطلاب
المجموعة الضابطة	التطبيق الذاتي	ب	٣٠	٤	٣٤
المجموعة التجريبية	أسلوب متعدد المستويات	أ	٣٠	٤	٣٤
المجموع			٦٠	٨	٦٨

- تجانس العينة:

يجب أن تكون مجموعات البحث متساوية ومتجانسة في العوامل ذات الصلة بالدراسة والمؤثرة في نتائج البحث حتى يتمكن الباحث من إرجاع الاختلافات إلى العامل التجريبي. لذا تم إيجاد التجانس لعينة البحث عن طريق استخدام معامل الالتواء. كما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين تجانس عينة البحث من حيث (العمر - الوزن - الطول)

المتغيرات	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
العمر	٢٠,٣٩	١٨,٠٧	١٨,٧	٠,٢٩١	٦٠
الوزن	٦٦,١٣	١٥,٩٧	٦٠,٦	٠,٧٨	
الطول	١٧٠,٦٥	٧٩,٩٢	١٦٩,٥	٠,٠٤٦	

الجدول (٢) يبين أن جميع قيم معامل الانحراف تقع داخل (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة.

- تكافؤ العينة:

وتم التأكد من تكافؤ مستوى المهارة بين المجموعتين من خلال تحليل الفروق بين المشاركين في العينة في الاختبار القبلي، كما هو مبين في الجدول (٣).

جدول (٣) يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمهارة الخطف

المعالجات الإحصائية المهارة	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
مهارة الخطف	بين المجموعات بين الفرق	٢,٨٥٤	٢	١,٤٢٧	٠,٥٣١	٣,٣٥	غير معنوي
		١٥٢,٩٥	٥٧	٢,٦٨٤			

* قيمة (F) لها درجة حرية ٥٧,٢ وهي أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥

ويتبين من الجدول (٣) أن قيمة (F) المحسوبة لمهارة الخطف بلغت ٠,٥٣١، وهذه الدرجة أقل من (F) الجدولية ٣,٣٥، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذا يدل على أن العينة كانت متكافئة في الاختبار القبلي.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع.
- المقابلات الشخصية.
- قاعة رفع الأثقال.
- ساعة توقيت.
- استمارة (أندرسون) للملاحظة ولتقويم سلوك الطالب.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

في البحث العلمي، يعد اختيار الاختبارات خطوة حاسمة في قياس المتغيرات قيد البحث. ووفقاً للمصادر العلمية، تم اختيار اختبار موحد لتقييم المهارة (الخطف) في لعبة رفع الأثقال. يقيم هذا الاختبار الأداء الفني والإنجاز، ويُمنح كل طالب في العينة ثلاث محاولات. ثم يتم حساب أفضل محاولة وتعيينها لكل طالب.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

شارك في الدراسة التجريبية عشرة طلاب من نفس مجتمع البحث، ولم يشاركوا في التجربة الرئيسية. وكانت أهداف هذه التجربة هي ملاحظة كيفية تنفيذ عناصر الاختبار، وتحديد نموذج أندرسون (الذي يحلل سلوك الطلاب والوقت الذي يقضونه في الفصل)، وتحديد المشاكل والأخطاء المحتملة التي قد تنشأ أثناء التجربة حتى يمكن تجنبها وتحديد مدى صلاحية الأدوات والأجهزة.

٢-٦ مهارة رفع الخطف:

تعتبر رفعة الخطف هي مهارة البحث وهي المهارة الأساسية الأولى في رفع الأثقال وحسب المصادر العلمية والداخلية ضمن المنهج الدراسي للمرحلة الأولى في الكلية.

٢-٧ الاختبارات القبليّة:

وفي يوم ٢٠٢٤/١١/٣٠ تم تطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث في صالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للمجموعة التجريبية (الطريقة متعددة المستويات) والمجموعة الضابطة (التطبيق الذاتي).

٢-٨ التجربة الأساسية:

تم الاستعانة بالمدرسين الموجودين لغرض تدريس المجموعتين الضابطة والتجريبية وكان عمل الباحث هو الاشراف الميداني والمتابعة لتنفيذ مفردات الدرس دون التدخل في التدريس حيث تم إعطاء محاضرتين قبل المباشرة بالتجربة تكون تعريفية بأسلوب متعدد المستويات للعينة التجريبية ثم بعد ذلك الدخول في التجربة للعينتين.

٢-٩ الاختبار البعدي:

تم تطبيق الاختبار اللاحق على المشاركين في العينة البحثية التجريبية والضابطة خلال التجربة التي استمرت شهرين، والتي امتدت من ٣٠ نوفمبر ٢٠٢٤ إلى ٣٠ يناير ٢٠٢٥. ووفقاً للجدول الزمني، الذي تم تقسيمه بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، تم إدارة ثماني وحدات تعليمية بمعدل وحدة واحدة كل أسبوع.

٢-١٠ درجة الاختبار:

اعتمد الباحث درجة الامتحان العملي التي تؤثر من قبل مدرس المادة باعتبارها مؤشر للتعليم والمحدد (١٥) درجة لمهارة موضوع البحث وبمساعدة فريق العمل.

٢-١١ الوسائل الإحصائية:

الهدف من المعالجة الإحصائية للبيانات هو الاستفادة من العوامل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المتماثلة.
- النسبة المئوية.
- معامل الانحراف.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبار مستوى التعلم ومناقشتها:

٣-١-١ عرض وتقييم نتائج اختبار مهارة الخطف قبل وبعد:

جدول (٤) يبين ويعرض قيمة (T)، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينات المرتبطة، والمحسوبة، والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في مهارة (رفعة الخطف)

المهارة	حجم العينة	المعالجات الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلة		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
رفعة الخطف	٦٠	التطبيق الذاتي	١٩,٢	٣,٤٨٧	١٦,٤	٢,١٣	٣,٠١	٢,٠٩	معنوي
		الأسلوب متعدد المستويات	١٨,٦	٢,٥٩	٢,٠٣٤	٨,٢٦	٨,٢٦		معنوي

الجدول (٤) يبين بان قسمة (T) المحتسبة من الاختبارات القبلية والبعدية المهارة رفعة الخطف وللمجموعة الأولى والتي تمارس الأسلوب الأمري بلغت (٣,٠١)، وللمجموعة الثانية التي تمارس أسلوب النموذج البنائي فقد بلغت (٨,٢٦) واتجه الباحث إلى فحص التباين بين المجموعتين وذلك لأن قيمة (T) المحسوبة لكلا المجموعتين أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وإن كانت بدرجات متفاوتة بين المجموعتين.

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارة رفعة الخطف وتحليلها:

جدول (٥) يبين تحليل التباين (F) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق المهارة رفعة الخطف في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

المعالجات الإحصائية المهارة	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
مهارة الخطف	بين المجموعات بين الفرق	١٦٠ ٢٤٦,٤	٢ ٥٧	٨ ٤,٦٣	١٧,٢٧٨	٣,٣٥	معنوي

(F) درجة الحرية الجدولية ومستوى الدلالة أقل من ٠,٠٥ (٥٧,٢) قيمة (F) المحسوبة لمهارة الخطف كما هو مبين في الجدول (٢) هي ١٧,٢٧٨ وهي أعلى من قيمة (F) الجدولية ٣,٣٥ وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الخطف بين المجموعات.

٣-١-٣ مناقشة النتائج:

وبمستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩، يتبين من نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارة في الجدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٩)، مما يدل على أن مجموعتي البحث حققا أهدافهما التعليمية مع وجود فروق ملحوظة بينهما، وذلك بفضل الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات التعلم التي تتوافق مع مستوى صعوبة المهارة وأعمار الطلاب واستخدام التغذية الراجعة، حسب الباحث. وقد أكد ذلك عبد الفتاح لطفي بقوله: "إن الإلمام التام بالعناصر والمبادئ ذات الصلة ضروري لإثبات فعالية وقيمة الطريقة والأسلوب في سياقات تعليمية معينة" (كلارنس، ١٩٩٧، ص ٢)

ووفقاً لنتائج الجدول (٥) فقد تبين وجود فرق في معدلات التعلم لدى المجموعتين لصالح التعلم الجماعي باستخدام الطريقة متعددة المستويات، وقد تبين ذلك من خلال مقارنة أداء المجموعتين في الاختبارات البعدية لمهارة الخطف، ومن خلال استخدام قانون تحليل التباين بين المجموعات لاستخراج قيمة (F)، وقد تبين أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية لـ (F) والتي تساوي (٣,٣٥) تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٥٧,٢)، ويرجع الباحث ذلك إلى:

١- طبيعة المنهج المتعدد المستويات أنه يركز على الطالب أكثر من تركيزه على المعلم، كما تجدر الإشارة إلى أن المنهج المتعدد المستويات يسعى إلى تعليم الطالب المعرفة بالاعتماد على بنائه بنفسه، وهذا النوع من التعلم له معنى بالنسبة للطالب ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحياة العملية للطالب.

٢-المنهج المتعدد المستويات يسعى أيضاً إلى تنمية قدرة الطالب على التعلم بشكل مستقل من خلال تطوير عمليات التعلم أو البحث العلمي لدى الطالب، بما في ذلك الملاحظة والمقارنة والتعميم والاستدلال.

٣-ويتقسيم المهارة الحركية إلى عدة مهام، يمكن الأخذ بعين الاعتبار الفروق الخاصة لكل طالب. ومن ثم يستطيع المتعلم الانتقال من مهمة إلى أخرى، مبتدئاً بالمهمة التي تناسب مهارته واستعداده على أفضل وجه. "هناك درجات متعددة من الصعوبة، وللطالب الحق في اختيار نقطة البداية، وهو الذي يقرر مستوى الأداء، لأنه أكثر وعياً باحتياجاته وقدراته الفردية"

(سوسن شاكر، ٢٠٠٥، ٨٨)

٤-يستخدم الطالب التغذية الراجعة لنفسه من خلال تعلم المهارة المطلوبة في ورقة التعلم، وهذا يساعده على زيادة مدة ممارسة الفاعلية والمهارة للطالب.

٥-كذلك فإن من الأمور الأساسية في كيفية توصيل المعلومة أن تكون متمركزة حول الطالب نفسه وتصحيح أخطائه سيزيد من إدراكه الحركي ويظهر له مدى التقدم والتطور الذي وصل إليه. (سوسن شاكر، ٢٠١٢) تؤكد على "ضرورة تلقي المعلومة بطريقة غير كلام المعلم وذلك بإيجاد وابتكار طرق لتوصيل المعلومة للطلاب". يجب على الطلاب والمعلمين استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب المعاصرة التي تتناسب مع الفئة العمرية ومستوى القدرة. وهذا لا يعني أن العملية التعليمية ككل تقش في استخدام الأسلوب المطلوب، والذي يقوم على تركيز سيطرة المعلم على عملية اتخاذ القرار. وهذا ما أكدته عفاف عثمان (٢٠٠٨) التي أشارت إلى " أن أساليب التعلم يجب أن تكون ملائمة لأعمار الطلاب وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة".

٣-٢ عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل سلوك الطلبة باستخدام نموذج أندرسون وذلك لتحقيق الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق في تطبيق أسلوب متعدد المستويات والتطبيق الذاتي على الوقت المستغرق أثناء الدرس.

جدول (٦) يبين تحليل سلوك الطالب في الأسلوب متعدد المستويات والتطبيق الذاتي

الحقول	التطبيق الذاتي	الأسلوب متعدد المستويات
ممارسة النشاط الحركي	٢٩%	٤٨%
استقبال المعلومات	٤٥%	١٠%
إعطاء المعلومات	٠%	٣٣%
الانتظار	١٣%	٢%
التحرك لأخذ مكان	١١%	٦%
أشياء أخرى	٢%	١%

وهذا أقل من نسبة المشاركة الفعلية للطلبة في الدرس بالطريقة المتعددة المستويات والتي بلغت ٩١%، وتوضح الباحثة ذلك بالإشارة إلى أن الطريقة الآمرة هي استجابة لحظية لقرارات المعلم وتعليماته، ولا يحتاج الطالب إلا إلى الانتظار واتباع تعليمات المعلم مما قلل من مدة ممارسة النشاط الحركي، أما في التطبيق الذاتي فقد بلغت نسبة المشاركة الفعلية للطلبة في الدرس ٧٤% والتي جاءت من نسبة ممارسة النشاط الحركي ٢٩% بالإضافة إلى نسبة تلقي وتقديم المعلومات ٤٥%، أما عن الوقت الضائع والذي نتج عن نسبة الانتظار والتحرك لأخذ مكان وغيره فيظهر في التطبيق الذاتي في الجدول (٢) نسبة ٢٦% من وقت الدرس، بينما بلغت نسبة الطريقة المتعددة المستويات ٩١%، وفي الطريقة المتعددة المستويات يكون الطالب في العمل بشكل مستمر سواء كان يساعد ويرشد الآخرين أو يقوم بواجبه الحركي.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- هناك فرق في مستوى تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال بين طريقة التطبيق الذاتي وطريقة المستويات المتعددة.
- ٢- الطريقة المتعددة المستويات هي الأفضل في تعليم مهارة الخطف في رفع الأثقال.
- ٣- ظهرت نسبة الوقت المستثمر في طريقة المستويات المتعددة أعلى من طريقة التطبيق الذاتي.
- ٤- ظهرت نسبة الوقت الضائع في طريقة التطبيق الذاتي أعلى من نظيرتها طريقة المستويات المتعددة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- لما لها من تأثير في رفع مستوى التعلم فإن استراتيجيات المستويات المتعددة ضرورية لتعليم وتعلم أساسيات الألعاب الأخرى.
- ٢- تحفيز الطلاب على استخدام تقنيات تكميلية متنوعة وزيادة عدد التكرارات من أجل الحصول على أقصى استفادة من الحصة بأكملها.
- ٣- إجراء أبحاث إضافية للتأكد من تأثير استخدام استراتيجيات التدريس البديلة والمهارات الحركية لمختلف الألعاب الرياضية.

المصادر

- جميل حنا؛ القانون واللوائح الدولية لرفع الإثقال، الاتحاد العربي لرفع الإثقال، القاهرة، مطابع الأهرام، ٢٠٠٨.
- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، ٢٠١٦، طرق تدريس التربية الرياضية "الأسس النظرية والتطبيقات العلمية"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سوسن شاكر مجيد؛ أساليب التعلم وأنواعها وتفصيلاتها عند الطلاب، مجلة الحوار المتمدن، العدد ١٥، ٢٠١٢.
- عبد السلام مصطفى (٢٠١٠) أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عفاف عثمان استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، ١: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، (٢٠٠٨)
- علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠) فعالية أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- فداء أكرم الخياط أثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارنة في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧.
- قاسم لزام موضوعات في التعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة ٢٠٠٥، بغداد.
- نشوى صلاح الدين محمد (٢٠٠٩) تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب المتباين في مستوى أداء الجملة الحركية في التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- نعمه نادي زكي (٢٠٢٠) فاعلية أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات على تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- نوال إبراهيم شلتوت، ٢٠٠٧، طرق التدريس في التربية الفنية "التدريس للتعليم والتعلم"، ج٢، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية.

Clarence Darrow physical Education Kinesiology Program: (Temple Vniver stiy . 1997) . Clarence Darrow physical Education Kinesiology Program: (Temple Vniver stiy . 1997) .