

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل

1. حرباش إبراهيم

معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم الجزائر

ملخص :

هدفت هذه الدراسة بغية معرفة فاعلية تنوع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تنمية الأداء البدني في القفز الطويل، وهذا بغرض معرفة أفضل إستراتيجية في استخدام واختيار أساليب التدريس المختلفة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل. وقد تمثلت عينة البحث في ستون (60) طالبا ذكرا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، وقد أشرف الطالب الباحث بنفسه علي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وذلك باتباع المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة بحثه. وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن إستراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضميني و التبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية، له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

الكلمات الأساسية: أساليب التدريس الحديثة، الأسلوب التضميني، الأسلوب التبادلي، الأداء البدني، القفز الطويل.

Résumé:

Le but de cette étude est de connaître l'efficacité de la diversification de l'utilisation de certaines méthodes modernes d'enseignement sur le développement de la performance physique dans le saut en longueur, et ceci afin de déterminer la meilleure stratégie à utiliser et à choisir les différentes méthodes pédagogiques influençant le côté physique du saut en longueur.

L'échantillon de recherche est constitué de soixante (60) étudiants de sexe masculin qui étudient à l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem, âgés de 18-22 ans. L'étudiant chercheur a lui-même supervisé l'application du programme d'éducation envisagée en suivant l'approche expérimentale dont la pertinence va avec son problème de recherche.

Les résultats obtenus de la recherche montrent que la stratégie de l'utilisation de deux ou plusieurs méthodes d'enseignement en même temps (inclusion et interactive) dans la séance de l'éducation physique et sportive a un effet positif sur l'élévation du niveau de la performance physique dans le saut en longueur.

Mots-clés: méthodes d'enseignement modernes, la méthode de l'inclusion, la méthode interactive, la performance physique, le saut en longueur.

1- مقدمة:

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم، واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي، محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية، وتناول الباحثون والدارسون هذه المشكلات بالدراسة والتحليل والصيانة.

يتضح أن التدريس فنا وعلما ولذلك فإننا نستطيع أن نصف المعلم الناجح في عمله بأنه معلم فنان، فالمعلم هو الذي يقوم بتطوير أفكار التلاميذ من مرحلة إلى أخرى، فالمقصود بالتدريس هو كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين وهذا يعني أن هناك ظروفًا وإمكانات يجب توفرها، وتمثل في مكان الدراسة ومساحة اللعب وسلامته من العوائق والأدوات والوسائل التعليمية والأدوات البديلة المتوفرة وكذلك درجة حرارة الجو والأجهزة والأدوات المستخدمة. (شلتون، 2002، [صفحة 67])

والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية من إداريين وعاملين وأساتذة وتلاميذ، لغرض نمو المتعلمين و[استجابة لرغبتهم وخصائصهم، واختيار المعارف والمبادئ والأنشطة والإجراءات التي تتناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية. (عطاء الله، 2006، [صفحة 38])

وبينما يركز المفهوم التقليدي للتدريس على إحداث تغيير سلوكي لدى التلاميذ، فإن المفهوم الإنساني الحديث يهتم بمساعدة كل تلميذ للتعرف على خصائصه وإمكاناته الذاتية الفذة، وتطويرها لديه ثم تهيئة الظروف له للمشاركة بها وتوظيفها في إنجاز ما هو خير ومفيد. (السايج محمد، 2001، الصفحات 23-24)

يقول موسكا موسكا موستن: " إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، وذلك للتمييز بين موا[صفات التدريس، وبين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات والنماذج والمجالات".

وتضيف عفاف عبد الكريم: "لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، وكان رائدها موسكا موسكا موستن (Muska Moston)، وقد طبقت هذه الأساليب في مجال التربية

البدنية والرياضية، ومنذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح" وكان ينظر للتدريس قبل ذلك على أنه نشاط يتسم بالخصوصية. (عطاء الله، 2006، صفحة 38)

وهناك من يعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات: "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (عطاء الله، 2006، صفحة 40)

وأخيراً الأسلوب التضميني أو المحتواء يتميز بأن الطالب له عدة اختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه وهناك درجات متعددة في الصعوبة وأهم ميزة له أنه يحتوي الطلاب جميعاً ضمن الدرس ويمنح الفرقة للمقارنة بين الأداء والطموح، ويساعد المتعلمين في تقييم النمو الفردي لشخصيتهم ومساعدة المتعلم في تحمل مسؤولية أفعاله وحركاته، وهدفه الأساسي إعطاء الفرقة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له. (Mosston and Ashworth, 2002, p. 152).

إن ما يميز الأسلوب التضميني عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (الحك) وبذلك يكتسب الطالب القدرة على تقويم نفسه والاعتماد عليها، أما الأسلوب التبادلي يتم فيه تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإعداد قرارات التقويم وهذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة وأفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلم لكل طالب. (شلتون، 2002، صفحة 158)

والوثب الطويل يعد من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال، وأدرجت مسابقة القفز الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن المسابقات المركبة (السباعي والعشاري). إن حركة الوثب تختلف عن فعاليات الميدان

والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشى في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، حيث ينمي عندهم قوة الارتفاع من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ولبساطة متطلبات الوثب الطويل وسهولة أدائه وخصوصاً في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185)

مشكلة:

إن أساليب التدريس الحديثة وتطبيقاتها خلال درس التربية البدنية والرياضية تساهم في جودة التدريس المؤثر على ما يحدث للطلبة من تغيرات نفسية واجتماعية وعقلية وتربوية وبدنية بشكل خاص، فالأسلوب التدريسي المستخدم يجعل الطلبة منشغلين طيلة الوقت وبنسبة عالية من الحصص في تعلم الفعاليات وممارسة النشاطات، والهدف من استخدام أنواع مختلفة من أساليب تدريسية متنوعة (أسلوب التضمين، الأسلوب التبادلي)، الحصول على معلومات لها فائدة في خلق أفكار جديدة وخطط فنية تدريسية ومفاهيم تجريبية في التعلم والتعليم، وتوضيح العلاقة بين دور المدرس والطالب ومدى انشغالهم في التعليم، ومطابقة الأسلوب التدريسي مع استثمار الأوقات لوقت التعلم الفعلي وهذه بدورها تشكل مفتاح استيعاب وظيفة كل أسلوب من خلال ملاءمته في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل الذي يعتبر من بين الفعاليات التي تدرس في معاهد التربية البدنية والرياضية ومن خلال هذا كانت إشكالية البحث على النحو التالي: ما هو أفضل أسلوب تدريسي تأثيراً على الأداء البدني للطلاب في فعالية القفز الطويل؟

التساؤلات الفرعية: ومن خلال هذا التساؤل العام انبثقت لنا منه التساؤلات الفرعية التالية:

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

* أي أسلوب من أساليب التدريس الحديثة تأثيرا على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل؟

2- الهدف العام: التعرف على أفضل أسلوب تدريسي للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

الأهداف الفرعية:

- معرفة مدى تأثير أساليب التدريس الحديثة على مستوى الأداء البدني للطلبة في القفز الطويل.

- التعرف على أحسن أساليب التدريس الحديثة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على الأسلوب الأمثل للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

3- الفرضية الرئيسية: كلا من الأسلوبين التدريسيين التضميني و التبادلي لهما تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

الفرضيات الفرعية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

4- تحديد المفاهيم والمطلحات:

4-1. **التدريس:** إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية وتتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة، أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية. (شلتون، 2002، صفحة 28)

4-2. **أسلوب التدريس:** تعرف الأساليب بأنها عناء المنهج التي تتفاعل مع عناء الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات: "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (عطاء الله، 2006، صفحة 44)

اختيار الأسلوب في التربية البدنية والرياضية، هي مهارة في حد ذاتها يجب تطويرها من طرف الأستاذ فعليه بالضرورة تنويع أساليب التدريس أثناء الحصة لكي يصاب الطلبة بالملل وتفادي الوقوع في الروتين.

ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية وهي كالتالي:

- 1- الفروق الفردية للطلاب (الجنس، السن، المهارات النفسية و الحركية)
- 2- تفادي التمارين المسببة للإصابات و الخطورة.
- 3- تكوين الأستاذ في مجال علم التدريس الحديث (مهاراته، و المفاهيم العامة حول التدريس) (GLEYSE, 1993, p. 95)

4-3. **الأسلوب التضميني:** إن ما يميز هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم، التي يقوم بها الطالب نفسه بدلا من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل

(المحك) وبذلك يكتسب الطالب القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على أنفسهم. (ناجر وأخرون، 1996، صفحة 136)

4-4. الأسلوب التبادلي: في هذا الأسلوب يتم تنظيم وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ، كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم وهذا الأسلوب عادة ما يساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة، وأفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب و هو بمثابة توفير معلم لكل طالب. (ناجر وأخرون، 1996، صفحة 125)

4-5. الأداء البدني: يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات ودافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية. (عبد الخالق، 1992، صفحة 86)

4-6. القفز الطويل: القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أو في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أغسطس، 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو 1988. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185).

5- الدراسات المشاهدة:

5-1. دراسة موستن واسورث (1986): "تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية" هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير أسلوب التضمين (Inclusion) على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية، أجريت هذه الدراسة بتطبيق المنهج التجريبي على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثان نموذجين في أسلوب التضمين (نموذج الجبل المائل، كرة السلة).

5-2. دراسة سيد أحمد عدة (1996): "أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية" قد هدفت هذه الدراسة على معرفة أفضل أسلوب تدريسي من الأساليب التالية (أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران) بتطبيقها على 30 طالب ذكور من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع.

5-3. دراسة ظافر واخرون (1997): "اثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية" هدفت الدراسة إلى تطوير نظام الملاحظة خلال دروس التربية الرياضية، والتعرف على الوقت الذي يقتضيه الطلبة في حالات السلوكية محتوى التعلم الأكاديمي الفعلي، والتعرف على أفضل الأساليب التدريسية (الأمرى والتبادلي والتضمين) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي بتطبيق المنهج التجريبي في الدراسة.

5-4. احمد يوسف محمد عاشور(2002): مقارنة أسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس. وهدفت الدراسة إلى مقارنة أسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغت قوام العينة 60 طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات متساوية، مجموعتان تجريبيتان والثالثة ضابطة وكان من أهم النتائج تفوق أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على كل من (التطبيق الموجه-المجموعة الضابطة) فى تعلم مهارتي (التمرير،التصويب) وتنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة، تفوق أسلوبى التطبيق الموجه على كلا من(التطبيق الذاتى متعدد المستويات- المجموعة الضابطة) فى تعلم مهارة (المحاورة) وفى تنمية (الرشاقة).

5-5. دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003): "أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد ورياضة السباحة" خلصت هذه الدراسة

إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (الأمرى، التبادلى، الذاتى) له تأثير إيجابى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد والسباحة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض الدراسة وذلك بتقسيم العينة ذات 46 طالب ذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

6- التعليق على الدراسات:

من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس الحديثة فى التربية البدنية والرياضية، يمكن القول أن كل الدراسات التي أجريت فى كثير من الدول العربية بما فيها الجزائر أقرت بأن أساليب التدريس الحديثة فى التربية البدنية والرياضية لموسكا مستون لها تأثير إيجابى على العديد من المتغيرات كالأداء البدنى والأداء المهارى والمهارات الأساسية والصفات البدنية والإنجاز، كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي، وما أعاب هذه الدراسات عدم اهتمامها بألعاب القوى التي هي أم الرياضات بما فيها القفز الطويل [1] دراسة سيد أحمد عدة 1996 التي تناول فيها القفز الثلاثي. واستفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات فى كيفية اختيار العينة وتصميم البرنامج التعليمي ووسائل جمع البيانات.

7- الإجراءات الميدانية:

7-1. المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.
7-2. مجتمع البحث: يتكون المجتمع الأمل للبحث من طلبة السنة الأولى ل.م.د تربية بدنية ورياضية يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.
7-2. العينة: أما عينة البحث فتكونت من (30) طالبا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم تم اختيارها بطريقة عشوائية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبيتين بالتساوي.

ولكي يطمئن الطالب الباحث إلى أن مجموعات البحث تتسم بالتكافؤ فى جميع المتغيرات التي قد تؤثر فى تجربة البحث قام بعمل الإجراءات التالية.

الجدول رقم 01: يبين تجانس عينة البحث فى بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)

متغيرات	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	الأولى (تجريبية 1)	30	20.580	0.2187
	الثانية (تجريبية 2)	30	20.596	0.2088
الطول	الأولى (تجريبية 1)	30	160.133	1.407
	الثانية (تجريبية 2)	30	160.143	1.453
الوزن	الأولى (تجريبية 1)	30	62.566	1.851
	الثانية (تجريبية 2)	30	63.656	1.675

يبين الجدول (01) أنه \square يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين أفراد العينة في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الفرضية الأولى من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين نتائج الاختبار القبلي لدى المجموعتين. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-7. المجالات:

* المجال البشري: (60) طالبا بمعهد التربية البدنية والرياضية ولاية مستغانم.

* المجال المكاني: الملعب الرائد فراج بولاية مستغانم.

* المجال الزمني: جانفي 2011 إلى غاية جويلية 2011.

4-7. الأدوات: استخدم الطالب الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبارات البدنية، والقياس والبرنامج التعليمي.

5-7. التجربة الاستطلاعية:

* التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (25) طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ذكور بتاريخ 2010/03/04، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات الطلبة والمشكلات التي قد تواجه الطالب الباحث عند إجراء الدراسة، ومعرفة مدى صلاحية الاختبارات البدنية المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات

وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الطالب الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي:

- 1- تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية.
 - 2- مراعاة وقت تطبيق الاختبارات والقياسات.
 - 3- معرفة مختلف الصعوبات التي تواجه الطالب الباحث أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.
- * التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات وكانت على النحو الآتي:

- 1- الصدق: تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب والاختبارات البدنية على (5) محكمين، وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل والاختبارات لقياس الأداء البدني، حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار.
- 2- الثبات: تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (15) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما.

جدول (02): درجات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث

الاختبارات البدنية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	التطبيق الأول	64.12	3.82	0.85
	التطبيق الثاني	65.18	3.31	
الوثب العريض من الثبات	التطبيق الأول	2.45	0.89	0.86
	التطبيق الثاني	2.48	1.05	
اختبار العدو 30م من البداية المتحركة	التطبيق الأول	8.02	1.13	0.88
	التطبيق الثاني	8.09	1.15	
الوثب ل 10 خطوات من الجري	التطبيق الأول	27.20	2.95	0.89
	التطبيق الثاني	27.22	2.99	

0.84	0.89	5.40	التطبيق الأول	القفز الطويل من الجري
	0.88	5.43	التطبيق الثاني	

3- الموضوعية: تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام محكمين بالتحكيم لنفس الطلبة، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية، وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

* الاختبارات البدنية:

1- الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة. (حسانين، 1995، صفحة 154)

2- الاختبار الثاني: العدو 30 متر من البداية المتحركة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، شريط قياس.

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية. (علاوي م، 1995، صفحة 98)

3- الاختبار الثالث: اختبار الوثب العمودي لسارجنت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، حائط.

طريقة الأداء: يتم تثبيت شريط القياس على الحائط. يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي

وصل إليه اللاعب ولأقرب 1 سم يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة. (فرحات، 2003، صفحة 78)

4- الاختبار الرابع: اختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات الرجلين الأدوات: شريط لاصق (100م)، الجير، علامة ضابطة لتحديد آخر أثر من الوثبة العاشرة، علم صغير، مسطرة 1 م، رواق مستوي يزيد عن 40 م، صافرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ثم يعدو لمسافة 3 م الأولى نحو الأمام كمرحلة تقريبية، ثم يشرع في انجاز 10 وثبات بسرعة. (PIASENTA, 1988, p. 112)

* **البرنامج التعليمي:** أعد الطالب الباحث البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام برنامج تعليمي آخر باستخدام الأسلوب التضميني كأسلوب تدريس آخر من أساليب التدريس الحديثة، وقد تم تطبيقه على مدار ستة أشهر في الفترة من (2011/02/04 - 2011/05/04) وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قسم الطالب الباحث حصة التربية البدنية والرياضية (ألعاب القوى) إلى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء والشرح) والقسم الرئيسي (التمارين البدنية، النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي (الجري الخفيف).

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث طلبة السنة الأولى * مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

* مراعاة البرنامج لطبيعة حصة التربية البدنية والرياضية .

* مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية، تبادل العمل بين الراحة و الجهد.

* مراعاة عنصر اللياقة البدنية والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

* الحرص على التنوع واستخدام أساليب تدريس حديثة في التربية البدنية والرياضية.

7-6. الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

أ. النسبة المئوية:

ب. المتوسط الحسابي:

ت. الانحراف المعياري:

ث. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

ج. ت ستودنت. (الشافعي، 2004، صفحة 25)

- عرض وتحليل النتائج:

1- للتحقق من الفرضية الأولى التي تشير إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) للاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوب التضميني.

دلالة	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
دال	2.21	3.25	64.96	3.85	64.28	اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)
دال	2.53	1.12	2.92	0.15	2.88	الوثب العريض من الثبات
دال	3.56	3.45	26.86	3.95	26.23	الوثب ل 10 خطوات من الجري
دال	2.54	0.62	7.65	0.76	7.26	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة
دال	2.94	0.68	5.53	0.86	5.45	القفز الطويل من الجري

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04.

2.1- للتحقق من الفرضية الثانية التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب

التبادلي) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (04).

الجدول (04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T)

في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الأسلوب التبادلي.

دلالة	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		ع	س-	ع	س-	
دال	2.22	3.24	64.99	3.82	64.50	اختبار القفز العمودي من الثبات
دال	2.59	1.11	2.89	0.16	2.81	الوثب العريض من الثبات
دال	3.45	3.56	26.95	3.94	26.29	الوثب ل 10 خطوات من الجري
دال	2.26	0.68	7.85	0.56	7.33	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة
دال	2.82	0.75	5.42	0.89	5.38	القفز الطويل من الجري

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04 .

3- للتحقق من الفرضية الثالثة التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة كما هو في الجدول (04).

الجدول (05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) بين القياسين البعدين

للمجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب التضميني) و الثانية (الأسلوب التبادلي) .

دلالة	قيمة T	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى	
		الأسلوب التبادلي		الأسلوب التضميني	
		ع	س-	ع	س-

اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	64.96	3.25	64.99	3.24	2.20	دال
الوثب العريض من الثبات	2.92	1.12	2.89	1.11	2.56	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.86	3.45	26.95	3.56	3.35	دال
اختبار العدو 30م من البداية المتحركة	7.65	0.62	7.85	0.68	2.16	دال
القفز الطويل من الجري	5.53	0.68	5.42	0.75	2.72	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04 .

8- الاستنتاجات.

- 1- إن استخدام الأسلوب التضميني له تأثير إيجابي في تطوير الأداء البدني في القفز الطويل.
- 2- إن استخدام الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي في الرفع من مستوى الصفات البدنية في القفز الطويل.
- 3- إن إستراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تنمية الأداء البدني في القفز الطويل.

9- مناقشة النتائج:

1. الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في استخدام الأسلوب التضميني لصالح القياس البعدي في كلا العينتين التجريبتين في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما توصلت إليه دراسة دراسة موستن و اسوورث (1986) "تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية"، كذلك على أن أسلوب التضمين له تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة وهذا ما تناوله موستن واسوورث 2002 على أن الأسلوب التضميني أو الاحتواء يتميز بأن الطالب له عدة اختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه وأهم ميزة له أنه يحتوي الطلاب جميعاً ضمن الدرس ويمنح الفرصة للمقارنة بين الأداء والطموح، وهدفه الأساسي إعطاء الفرصة للمتعلم

بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له (Mosston and Ashworth, 2002, p. 152)، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الأولى على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات التي قمنا بها باستخدام الوسائل الإحصائية المذكورة سابقاً نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (03).

2. الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في استخدام الأسلوب التبادلي لصالح القياس البعدي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما تناوله خالد بن ناصر السبر وآخرون على أن في هذا الأسلوب يتم التبادل بين المعلم والطلّاب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم، وهذا الأسلوب عادة ما يساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة (ناصر وآخرون، 1996، صفحة 125) وهذا ما توصلت إليه دراسة سيد أحمد عدة (1996) في دراسته "أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية" على أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية ودراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003) "أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة السباحة" حيث أظهرت هذين الدراستين أن الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في القفز الثلاثية ولعبة كرة اليد والسباحة، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الثانية على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات البدنية والمعالجة الإحصائية التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (04).

3. الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين بين المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الثالثة على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل مقارنة بالأسلوب التبادلي بدرجة قليلة، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات البدنية والتحليل الإحصائي التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (05)، حيث تميز الأسلوب التضميني بنسبة تفوق في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل مقارنة بالأسلوب التبادلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا الأسلوب يتمتع بدرجة عالية من الاستقلالية ويعمل على تطوير النواحي البدنية بنسبة عالية ولم تظهر نسب متفاوتة كثيرا بينه وبين الأسلوب التبادلي.

10- التوصيات.

1. ضرورة استخدام أسلوبين مختلفين أو أكثر (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي، الأسلوب التضميني والأسلوب التدريبي) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
2. التنوع في استخدام الأساليب التدريسية الحديثة بما يتناسب مع الأداء البدني في القفز الطويل، حيث إن لكل مهارة أو صفة بدنية خصوصياتها في التعليم.
3. الاهتمام بوضع البرنامج والخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
4. التنوع في استخدام أساليب التدريس المختلفة لتعلم المهارات الأساسية في القفز الطويل.
5. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية.

المصادر و المراجع:

- 1- أحمد عطاء الله. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 2- حسين قاسم حسن. (1999). فعاليات الوثب والقفز. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السرير. أساليب التدريس في التربية الرياضية. السعودية.
- 4- ليلي السيد فرحات. (2003). القياس و الاختبار في التربية الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 5- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- 06- مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.
- 07- نوال ابراهيم شلتون، ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 08- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 09- محمد نصر الدين رضوان، محمد حسن علاوي. (1995). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 1- Gilles BUI-XUAN et Jacques GLEYSE .(1993) .Enseignement l'Education Physique et Sportive .France: AFRAPS.
- 2- Mosston, Muska, and Sara Ashworth. (1999). Teaching Physical Education, 4th edu. New York.
- 3-(J) PIASENTA (1988) .l'Education Athétique , Collection Entraînement . Paris, France: INSEP.