



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان

أثر استخدام الأسلوبين التبادلي و التعاوني في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية

بحث تجريبي أجري على ثانوية بولاية معسكر

بإشراف:

د/ جغدم بن ذهبية

من إعداد الطلبة:

- حوض أسامة

- زرقوق بن عبد الله

- بريكي أسامة عز الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

اهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين

الهادي الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها هياتي والدي العزيزة أطل الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندني وآزرني .

إلى الأستاذ المشرف "الدكتور جعفر بن زهية"

عبد الله

إهداء

إلى كل من جرع الكأس فارغاً، ليسقي حب

إلى كل من كلت أنامل يقدم لنا لخلق مسعدة والدي العزيز أكال الل في عمره

إلى كل من أرضعتني الحب والحنان، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء والدي البييتي

إلى كل من علموني دروفاً من ذهب، وكلمات من درر وعبارات من أسمي

وأبلى العبارات في العلم

إلى من سافر إلينا من علمهم دروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح

إلى الأستاذ المشرف = جعفر بن ذهيباً "

نهدي هذا العلم المتواضع واجباً من المولى عز وجل القبول والنجاح

أسامق عز الدين

إهداء

أهري تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح ، عائلتي وأصدقائي

وزملائي والشكر الكبير للأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهري تخرجي

إلى الأستاذ المشرف " الدكتور جعفر بن فهدية "

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

ربي بعينه التي لا تنام.

أسامة



كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين،
وبعد ..

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله
الحمد أولاً وآخرًا .

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مددوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة،
وفي مقدمتهم الأستاذ المشرف على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور
جغد مرن نهيبة الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته، فله من الله
الأجر ومن أكل تقدير حفظه الله وامتعه بالصحة والعافية ونفع بعلمه

كما أشكر القائمين على معهد التربية البدنية والرياضية

وإلى كل من قدم لنا يد العون



قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (1) في إختبار السرعة القصوى 20م باستخدام أسلوب التدريس التعاوني:	60
02	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (2) في إختبار السرعة القصوى 20م باستخدام أسلوب التدريس التبادلي	61
03	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(1) في اختبار القفز من الثبات باستخدام أسلوب التدريس التعاوني.	63
04	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(2) في اختبار القفز المتبادل باستخدام أسلوب التدريس التبادلي	64
05	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(1) في اختبار القفز الطويل باستخدام أسلوب التدريس التعاوني	66
06	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(2) في اختبار القفز الطويل باستخدام أسلوب التدريس التبادلي.	67
07	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار القفز الطويل	69

2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يمثل نتائج الجدول رقم (01)	01
62	يمثل نتائج الجدول رقم (02)	02
64	يمثل نتائج الجدول رقم (03)	03
65	يمثل نتائج الجدول رقم (04)	04
67	يمثل نتائج الجدول رقم (05)	05
68	يمثل نتائج الجدول رقم (06)	06
70	يمثل نتائج الجدول رقم (07)	07

الفهرس

الصفحة	المحتويات
أ	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ز	الفهرس

الإطار المنهجي: التعريف بالبحث

2	1. مقدمة
2	2. مشكلة البحث
3	3. فرضيات البحث
4	4. أهمية البحث
4	5. أهداف البحث
4	6. مصطلحات الدراسة
6	7. الدراسات المشابهة
8	8. النقد و التعليق على الدراسات

الإطار النظري

الفصل الأول: الأسلوب التعاوني و الأسلوب التبادلي في التربية البدنية و الرياضية

11	تمهيد
12	1. الأسلوب التبادلي
12	1-1. تعريف الأسلوب التبادلي
13	1-2. بنية الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران)

13	3-1. مضمون الأسلوب التبادلي
14	1-3-1. قرارات التخطيط
14	2-3-1. قرارات التنفيذ
15	2-3-1. قرارات التقويم
15	4-1. أهداف أسلوب التعلم التبادلي
16	5-1. مميزات الأسلوب التبادلي
16	6-1. عيوب الأسلوب التبادلي
17	2. الأسلوب التعاوني
18	1-2. مجموعات التعلم التعاوني وطرق تشكيلها
18	2-1-1. المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية
18	2-1-2. المجموعة التعليمية التعاونية الغير رسمية
18	2-1-2. المجموعات التعليمية الرسمية
18	2-2. مراحل و مهارات التعلم التعاوني
19	3-2. فوائد الأسلوب التعاوني
19	2-3-1. الفوائد العقلية
19	2-3-2. الفوائد النفسية
20	3-3-2. الفوائد الإجتماعية
20	4-3-2. الفوائد الأكاديمية
21	5-3-2. فوائد أخرى
21	4-2. معوقات الأسلوب التعاوني
23	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المراقبة في الطور الثانوي

25	تمهيد
26	1. تعريف المراهقة
27	2. تحديد مراحل المراهقة
27	3. تحديد المرحلة المتوسطة (15-18 سنة)
28	4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
28	4-1. النمو الجسمي
29	4-2. النمو الحركي
29	4-3. النمو الفسيولوجي
30	4-4. النمو الاجتماعي
30	4-5. النمو العقلي
31	4-6. النمو الانفعالي
31	4-7. النمو الجنسي
32	5. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية
32	5-1. المشاكل النفسية
33	5-2. المشكلات الانفعالية
33	5-3. المشاكل الاجتماعية
33	5-4. المشاكل الجنسية
34	6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
35	7. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة
37	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: القفز الطويل	
39	تمهيد

40	1. التطور التاريخي لرياضة القفز الطويل
40	2. تعريف الوثب الطويل
40	3. المراحل الفنية للوثب الطويل
41	3-1. مرحلة الاقتراب
42	3-1-1. العلامات الضابطة
42	3-1-2. طريقة تحديد البدء للاقتراب
43	3-1-3. خطوات الاقتراب الأخيرة
43	3-1-4. التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة
43	3-2. مرحلة الارتقاء
44	3-2-1. مرحلة وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء
44	3-2-2. مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء
45	3-2-3. مرحله الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء
45	3-3. مرحله الطيران
46	3-3-1. فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء
47	3-3-2. فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة
47	3-3-3. فن الأداء الحركي بطريقة التعلق
48	3-3-4. فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء
48	3-3-5. فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل
49	3-4. مرحلة الهبوط
50	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته

53	تمهيد:
54	1-1. منهج البحث
54	1-2. مجتمع وعينة البحث
55	1-3. مجالات الدراسة
55	1-4. أدوات البحث
56	1-5. متغيرات البحث
57	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
59	تمهيد
60	1. عرض و تحليل النتائج
70	2. مناقشة الفرضيات
71	3. الإستنتاجات
72	4. الإقتراحات والتوصيات
73	5. خلاصة عامة
75	قائمة المصادر و المراجع
الملاحق	
ملخص البحث	

1. مقدمة:

في ظل المنعطف العلمي الذي تشهده ساحات العلم والمعرفة ومن أجل الارتقاء بالعلمية التربوية بمختلف مستويات مؤسساتها التعليمية ومنها ميدان التربية البدنية والرياضية وللنهوض بمستوى تلاميذ ثانوية التربية الرياضية وخصوصا في مجال طرائق التدريس وأساليب التعلم التي كثرت وتتنوع لتلائم مختلف مراحل الدراسة وبحسب قابلية التلاميذ وجنسهم وميولهم ورغباتهم ومستواهم الإدراكي إلى غير ذلك ، حيث إن هذا التنوع السريع والمتشعب في طرائق التدريس وأساليب التعلم حَمَلَ مدرسي التربية البدنية مسؤوليات كبيرة في حسن اختيار الطريقة والأسلوب المناسب لطلبتهم ، إذا ما علمنا إن ليس هناك ما يسمى بالأسلوب الأمثل أو الطريقة المثلى وإلا لما تعددت تلك الطرائق والأساليب، بل هناك الاختيار الأمثل للطريقة أو الأسلوب المناسب لهذه المجموعة من التلاميذ أو تلك ، لهذا العمر أو ذاك، لهذا الإدراك أو غيره ... الخ ، لذلك أصبح لزاما على مدرس التربية البدنية التنوع في تطبيق الطرائق والأساليب التعليمية للنهوض بمستوى التلاميذ .

تكمُن أهمية البحث في محاولة تحقيق التعلم الفعال بتطبيق (الأسلوب التعاوني والأسلوب التبادلي) في عملية التعلم وهذان الأسلوبان يركزان على العمل والسلوك الجماعي في تحقيق تعلم أفضل لأهم مراحل مهارة القفز الطويل وهما مرحلتَي الركض ومرحلة الارتقاء كون أدائهما الصحيح لا يخلو من صعوبات جمة ومتعددة تقف عائقا أمام الأداء الصحيح للمهارة بشكل كامل.

2. مشكلة البحث:

إن عملية النهوض بدرس التربية البدنية لتلاميذ ثانوية التربية الرياضية تتطلب تجريب واختيار انسب الطرائق والأساليب التعليمية للارتقاء بالمستوى التعليمي للتلاميذ بالرغم من تنوع وتوسع طرائق التدريس وأساليب التعليم، ومن خلال خبرة الباحث في درس

الساحة والميدان كونه احد مدرسي هذه المادة وجد أن هناك صعوبة تواجه التلاميذ في إتقان مراحل الأداء الفني لمهارة القفز الطويل وبخاصة مرحلتي الركضة التقريبية ومرحلة والارتقاء واللتين تُعدان خطوة هامة في نجاح أداء هذه المهارة، وان تعلم الأداء الصحيح لهاتان المرحلتان يُعطي دافعاً كبيراً للتلاميذ في إتقان باقي مراحل هذه المهارة وذلك من خلال تطبيق الأسلوب التعلم التعاوني والتبادلي في عملية تعلم الركضة التقريبية ومرحلة الإرتقاء لما لهذين الأسلوبين من أهمية كوسيلة لتحسين الأداء الفني وتحقيق تعلم فعال للمهارة .

التساؤل العام:

- هل استخدام الأسلوبين التعاوني والتبادلي يؤثر في تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل استخدام الأسلوب التعاوني يساعد في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل استخدام الأسلوب التبادلي يساعد في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- استخدام الأسلوبين التعاوني والتبادلي يؤثر في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- لاستخدام الأسلوب التعاوني أثر في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لاستخدام الأسلوب التعاوني أثر في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

4. أهمية البحث:

- تسهم هذه الدراسة في تحقيق الأهداف السامية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- أسلوب التعلم التعاوني و التبادلي من أحدث أساليب التدريس لما لهما من أهمية كبيرة في تطوير العملية التعليمية التربوية.
- قد تفيد الباحثين في أهمية استخدام هذا النوع من أساليب التدريس.

5. أهداف البحث:

- الابتعاد عن الأساليب التقليدية في التعليم من خلال اعتمادنا لهذين الأسلوبين.
- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والتبادلي في تعلم أداء بعض المراحل الفنية لمهارة القفز الطويل.

6. مصطلحات الدراسة:

▪ القفز الطويل:

التعريف الإصطلاحي: القفز الطويل هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة.

التعريف الإجرائي: القفز الطويل أو الوثب الطويل هو واحد من الرياضات الأولمبية و الأساس في هذه الرياضة هو القفز لأبعد مسافة ممكنة.

▪ التربية البدنية والرياضية:

التعريف الإصطلاحي: وهي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية عامة. (محمود عبد الفتاح و آخرون، 1998، صفحة 19).

التعريف الإجرائي: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد الأشكال الأكاديمية التي تمد الكثير من المعارف و المعلومات بتكوين الجسم، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية والألعاب المختلفة (جماعية و فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي.

▪ الأسلوب التعاوني:

التعريف الإصطلاحي: عرفه عبد الله و البراز بأنه : ' تنظيم تلاميذ الصف من خلال تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة في المستويات التحصيلية يجمعها هدف كي أو جزئي مشترك لإنجاز المهمة التعليمية الموكلة إليهم ويتحمل كل تلميذ في المجموعة مسؤولية تعلمه وتعلم زملائه.

التعريف الإجرائي: يعتبر أحد أساليب التدريس التي جاءت هبا الحركة التربوية المعاصرة، و الذي يعتمد على تنظيم المتعلمين في مجموعات صغيرة متفاوتة من حيث القدرات والكفاءات و الاستعدادات، بحيث يعملون معا من أجل تحقيق هدف أو أهداف تعلمهم.

▪ الأسلوب التبادلي:

التعريف الإصطلاحي: يكمن جوهر هذا الأسلوب في وجود تلميذ مؤدى (عامل) وتلميذ آخر (ملاحظ) بالإضافة إلى القرارات التي منحت للتلميذ في أسلوب الممارسة . أما دور التلميذ (الملاحظ) هو إعطاء التغذية الراجعة لزميله المؤدي أما دور المعلم هو اتخاذ قرارات قبل

التدريس إعطاء نوع العمل على شكل بيانات مراقبة التلاميذ أثناء العمل والملاحظة (مصطفى السايح محمد، 2000، صفحة 63).

التعريف الإجرائي: ويتضمن هذا الأسلوب قيام كل اثنين من المتعلمين بالأداء ويتولى مسؤولية التقويم أحد المتعلمين أما مسؤولية الأداء فتقع على الآخر وهذا الأسلوب يناسب أيضا المتعلمين ذوي المستويات الأفضل من أقرانهم.

7. الدراسات المشابهة:

▪ الدراسة الأولى:

تحت عنوان " الأسلوب التدريسي للأستاذ ودوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية " من إعداد الطالب غورين سمير سنة 2010 - 2011.

أهداف الدراسة:

- مدى تأثير أساليب التدريس في تنمية وتفعيل العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ والتلاميذ.
- إعطاء أكثر نوعية في أوساط الأساتذة بالاندماج مع التلاميذ إضافة إلى الاندماج في المؤسسات الإجتماعية.

الأساليب والسبل التي يعتمد عليها الأساتذة في وقاية وإرشاد شخصية التلميذ المراهق وكانت الفرضية العامة كما يلي

"أسلوب الأمر الأكثر استعمالا من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية و هو الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ".

وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وذلك باستخدام أداة الاستبيان لأنها مناسبة للموضوع حيث أن عينة البحث كانت من قسمين هما: العينة الأولى من 12 أستاذ والعينة الثانية من 140 تلميذ.

■ الدراسة الثانية:

دراسة الزبيري (2002) " أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام الأساليب التدريسية (الفردية، التبادلية، التعاونية، الأمرية) في تحقيق بعض أهداف دروس التربية الرياضية (البدنية، الوجدانية، المهارات الحركية) فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب و أيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الأولى - ثانوية المعلمين / جامعة الموصل موزعين على أربعة مجاميع بواقع (20) طالبا لكل مجموعة، وتم التكافؤ بين في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية والاتجاه نحو الدروس والمهارات الحركية بلعبتي كرة القدم وكرة السلة.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسن، اختبار (ت) للعينات المرتبطة المتساوية العدد، تحليل التباين باتجاه واحد، وقيمة اقل فرق معنوي باختبار (دنكن).

وقد استنتج الباحث ما يأتي:

1. اثبت فاعلية استخدام أسلوب التدريس الفردي في تحقيق أهداف درس التربية

الرياضية متفوقا على الأساليب الأخرى (التبادلية، التعاونية، الأمرية).

2. أثبت أسلوب التدريس التبادلي والتعاوني تطوراً في بعض عناصر اللياقة البدنية والاتجاه النفسي نحو الدرس وفي بعض المهارات الحركية.

■ الدراسة الثالثة:

دراسة الكيلاني (2003) " أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة 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 لملاءمته بأهداف و فروض الدراسة وذلك بتقسيم العينة ذات 60 طالبا من الذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

8. النقد و التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة والمشابهة والتعقيب عليها، التي ساعدت الباحث بدرجة كبيرة في بحثه، إذ أن الدراسات السابقة والمشابهة تعتبر العمود الفقري للباحث لأداء البحث، كما أن لها صلة بموضوع الدراسة الحالية، ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاط وأبعاد مختلفة أدت بالإشارة إلى موضوع معين، ولا توجد من بينها دراسة واحدة تكون قد تعرضت للموضوع أو تناولته كوحدة واحد، إضافة أن الدراسات التي تم إجرائها كانت في بيئات مختلفة لكل منها مميزات وخصائصها، وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض المؤسسات التربوية.

ومعظم هذه الدراسات التي استعرضها الباحث قد ركزت هذه الأخيرة على مؤشرات معينة، مما جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة، ويرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى دور أسلوب التعلم التعاوني في تحقيق التكيف الاجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تمهيد:

أضحى تدريس التربية البدنية والرياضية نشاطا أكثر اجتهادا بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية، بل أصبح علما قائما بحد ذاته في ميادين الرياضة، وقد سبق هذا اجتهادات عديدة لبلورة واستعارة أساليب التدريس المختلفة وتطويرها في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مختلف مراحل التعليم.

وقد خصصنا دراستنا لأسلوبين من أساليب التدريس الحديثة وهما الأسلوب التبادلي والأسلوب التعاوني، لما يميز هاذين الأسلوبين عن غيرهما في سرعة إدراك الطالب و تطوير أدائه بخلاف الأساليب التقليدية.

1. الأسلوب التبادلي:

1-1. تعريف الأسلوب التبادلي:

عرف "جونس" jonce الأسلوب التبادلي بأنه : هو الذي يتم فيه تقديم التغذية

الراجعة للمتعلمين فيما بينهم من حيث يقوم أحد المتعلمين بالداء في حين يمدده الآخر بالتغذية الراجعة ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار".

ويتفق كل من "يحيى هندام جابر عبد الحميد" و"توال شلتوت ميرفت خفاجة" بأنه

الأسلوب الذي يتم فيه تقسيم الطالب داخل المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معا بالتبادل أحدهما يؤدي والآخر يلاحظ ويقدم التغذية الراجعة وجوهر هذا الأسلوب هو توفير موجه لكل تلميذ علاوة على بعض قرارات التقويم التي تمنح للتلميذ أما المعلم فإنه يتخذ جميع قرارات التخطيط بالإضافة إلى ملاحظة جميع التلاميذ

يكن جوهر هذا الأسلوب في وجود تلميذ مؤدى (عامل) وتلميذ آخر (ملاحظ)

بالإضافة إلى القرارات التي منحت للتلميذ في أسلوب الممارسة . أما دور التلميذ (الملاحظ)

هو إعطاء التغذية الراجعة لزميله المؤدى أما دور المعلم هو اتخاذ قرارات قبل التدريس

إعطاء نوع العمل على شكل بيانات مراقبة التلاميذ أثناء العمل والملاحظة (مصطفى

السايع محمد، 2000، صفحة 63).

ويتضمن هذا الأسلوب قيام كل اثنين من المتعلمين بالأداء ويتولى مسؤولية التقويم أحد المتعلمين أما مسؤولية الأداء فتقع على الآخر وهذا الأسلوب يناسب أيضا المتعلمين ذوي المستويات الأفضل من أقرانهم، وفي هذا الأسلوب يتم التأكيد على:

- تقبل المعلم للعملية الإجتماعية بين الملاحظ و المؤدي.
- تعريف المتعلمين كيفية إعطاء التغذية الراجعة.
- يمارس المعلم عدم التوصيل المباشر للتلميذ و لكن من خلال الزميل.
- يمكن للتعلم أن يستخدم ورقة المعيار دون تدخل من المعلم (محسن محمد درويش حمص، عبد المطلب سعد حامد، 2013، صفحة 19).

1-2. بنية الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران):

القرارات	متخذ القرار
قرارات التخطيط	المعلم
قرارات التنفيذ	الطالب
قرارات التقويم	الطالب الملاحظ

1-3. مضمون الأسلوب التبادلي:

- الإعتماد على إعطاء التغذية الراجعة المباشرة للتلميذ المؤدي ومن ثم نجد في هذا الأسلوب تحويل قرارات خاصة بالتقويم أثناء التنفيذ أو بعده إلى التلميذ.
- لا يستخدم هذا الأسلوب مع التلاميذ دون المرحلة الإعدادية عادة.
- دور التلميذ المؤدي تنفيذ الواجبات الحركية المحددة.

- دور الزميل إعطاء التغذية الراجعة استنادا إلى ورقة المعيار .

- بادل ألا دوار بين الزميلين .

- إجابة المعلم على استفسار التلميذ الملاحظ إن وجد .

1-3-1. قرارات التخطيط:

- إن عرض قرارات التخطيط هو وضع خطة عن الفئات المذكورة وهي:

- تحديد موضوع الدرس كرة السلة تمرينات دفع الكرة مثل .

- تحديد الهدف العام من الدرس بمعنى الانجازات المتوقعة في نهاية الدرس .

- تحديد زمن مناسب لكل فقرة حتى يتمكن جميع أو اغلب المتعلمين من تحقيق ألا

هداف .

- ألا أعمال الخاصة وتصف الأعمال التي سينشغل فيها المتعلم لتحقيق الهدف

العام .

- تحدد إجراءات النظام للفقرة اللفظية من حيث تنظيم الأفراد وتنظيم الأدوات وورقة

العمل

1-3-2. قرارات التنفيذ:

وفيها يتم تنفيذ وتطبيق قرارات التخطيط بالأسلوب المناسب للتلاميذ .

1-3-2. قرارات التقويم:

في هذا الأسلوب يتعلم الملاحظ المعيار الخاص بالداء الصحيح من المعلم ومتابعة وملاحظة المؤدي وتقديم التغذية الراجعة له والاتصال بالمعلم إذا لزم الأمر ويقوم المعلم بالإجابة على أسئلة الملاحظ وتبديل الأدوار.

1-4. أهداف أسلوب التعلم التبادلي:

تشير "عفاف حسن" أن هذا الأسلوب يضم مجموعتين من الأهداف هي :

المجموعة الأولى: الأهداف المرتبطة بموضوع الدرس:

إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص وهو الملاحظ تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة من الزميل و أن يمارس العمل دون أن يقدم المدرس تغذية راجعة أو معرفة توقيت تصحيح أخطاء و أن يكون المتعلم قادرا على مناقشة جوانب معينة من العمل مع الزميل وقادرا على تصور وفهم الأجزاء وتعاقبها في أداء العمل.

المجموعة الثانية: الأهداف المرتبطة بدور المتعلمين:

ينشغل المتعلمون في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب مثل : إعطاء أو استقبال تغذية راجعة من الزميل والانفعال في العملية بملاحظة أداء الزميل ومقارنة الأداء بالمعيار واستخلاص واستنتاج النتائج وتوصيلها للزميل كذلك تهدف إلى تنمية الصبر والتسامح والاحترام المطلوب لتنمية رابطة اجتماعية تستمر إلى ما بعد العمل إلى جانب ممارسة

التغذية الراجعة المتاحة وبذلك يدرك التلميذ الملاحظ نتائج إنجاز من خلال متابعة أداء الزميل المنفذ.

1-5. مميزات الأسلوب التبادلي:

يتفق كل من " الريدي" و"عفاف عبد الكريم" على أن أهم ما يميز هذا الأسلوب:

1. يعمل على توفير زمن كافي للتطبيق
2. تحويل قرارات معينة من المعلم إلى المتعلم ويعمل على إيجاد عالقات جديدة بين المعلم والمتعلم وبين المتعلمين والأعمال التي يؤدونها وكذلك بين المتعلمين أنفسهم
3. يكون المتعلم أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات عند أدائه لأن المتعلم يمارس بدون أو أمر المتعلم
4. يعتبر هذا الأسلوب بمثابة توفير مدرس لكل طالب ..
5. يساهم في تنمية السلوك التعاوني.
6. يحقق مجموعة مختلفة من الأهداف منها ما له صلة بالداء في الموضوع الدراسي وأخرى لها صلة أكثر بالفرد من حيث دوره في هذا الأسلوب.

1-6. عيوب الأسلوب التبادلي:

- صعوبة السيطرة على ورقة الواجب الحركي.
- الحاجة إلى أجهزة كثيرة.

- كثرة المناقشات بين التلاميذ حول تنفيذ الواجب (عطا الله أحمد، 2006، صفحة

.(115).

2. الأسلوب التعاوني:

لقد اهتم كثير من التربويين و المهتمين بالتعلم التعاوني بوضع طرق مختلفة له مما يتطلب فهم الأنماط المختلفة للتعلم التعاوني من قبل المعلم، و المعلم غير مطالب بتطبيق هذه الطرق كلها، بل يكفي أن يتبع أحدها أو بعضها، وذلك حسب ظروف التلاميذ و المؤسسة من حيث الوسائل و التجهيزات و حجم المجموعات بحد ذاتها، بالإضافة إلى نوع المادة الدراسية وغيرها من الظروف التي تفرض على المعلم أحيانا إتباع طريقة معينة بذاتها، وهذه الطرق تتمثل في الآتي (الجبري و آخرون، 1998، صفحة 90) :

- تقسيم الطلاب وفقا لتحصيلهم.

- مباريات ألعاب الفرق.

- التكامل التعاوني للمعلومات المجزئة

- الإستقصاء التعاوني.

- طريقة المجادلة داخل الجماعة التعاونية.

- طريقة التنافس بين المجموعات.

- طريقة التنافس الفردي.

2-1. مجموعات التعلم التعاوني وطرق تشكيلها

هناك ثلاث مجموعات وهي كالآتي:

2-1-1. المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية:

وهي التي تستغرق في عملها مدة زمنية قصيرة تبلغ عدة دقائق، أو عدد من

الحصص لإنجاز مهمة محددة.

2-1-2. المجموعة التعليمية التعاونية الغير رسمية:

وهي مجموعات مؤقتة قد تستغرق واحدة أو طوال فترة النقاش بهدف تركيز انتباه

التلاميذ.

2-1-2. المجموعات التعليمية الرسمية:

وهي مجموعات غير متجانسة، والعضوية فيها دائمة أو مستقرة (نوال إبراهيم، 2008،
صفحة 31).

2-2. مراحل و مهارات التعلم التعاوني:

يتم التعلم التعاوني في المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: مرحلة التعارف وفيها يتم تحديد المهمة، والمطلوب عمله من التلاميذ، والوقت المخصص لإنجاز المهمة.
- المرحلة الثانية: مرحلة بلورة معايير العمل الجماعي، ويتم فيها الإتفاق على توزيع الأدوار، وتحديد المسؤوليات، وتحديد المهارات اللازمة لإنجاز المهمة وحل المشكلة.

- المرحلة الثالثة: الإنتاجية وفيها ينخرط التلاميذ في العمل لإنجاز المطلوب.
- المرحلة الرابعة: الإنهاء وفيها يتم عرض ما توصل إليه أعضاء المجموعة (الديب،

(2005، صفحة 144)

2-3. فوائد الأسلوب التعاوني:

لقد أشارت العديد من الدراسات أن لاستخدام التعلم التعاوني في المواقف التعليمية فوائد كثيرة تمس المتعلمين من جميع النواحي (العقلية، والنفسية، الاجتماعية و الأكاديمية).

2-3-1. الفوائد العقلية:

الفوائد العقلية: هذا المجال يرى إبراهيم وجيه محمود بأن: التعلم التعاوني يعمل على إذكاء وتنشيط أذهان المتعلمين كما يعمل على توليد الأفكار من خلال المناقشات و الحوارات التي تتم بين أفراد المجموعات، فهذه الحوارات و المناقشات تساعد على تنمية التفكير، وإذكاء النشاط الذهني لدى المتعلمين.

2-3-2. الفوائد النفسية:

يرى الديب أن: من فوائد التعلم التعاوني النفسية أنه ينمي الإحساس بالثقة بالنفس لدى التلاميذ، وذلك من خلال العمل مع زملائه، وتأييدهم لآرائه في المواقف المختلفة، ويحقق ارتفاع مستوى اعتزاز الفرد بنفسه وذاته، وزيادة الثقة في نفسه، كما يؤدي إلى تناقص التعصب للرأي، والذاتية وتقبل الاختلافات واكتساب الثقة بالنفس، ويطور إدراك الذات ايجابيا، وزيادة الحافز الذاتي نحو التعلم التعاوني أيضا أنه ينمي شعور التلميذ

بالانتماء إلى الجماعة، ويغير كذلك من اتجاهات التلميذ نحو قدرته الذاتية (الديب، 2005،
صفحة 100).

2-3-3. الفوائد الإجتماعية:

يرى الديب أن: التعلم التعاوني يعمل على تكوين الصداقات بين المتعلمين وتجريب
تقديرات الذات المعززة، وبناء تفاعل على مدى الحياة، ومهارات الاتصال، ويساعد على
التعامل الايجابي في إطار البيئة الاجتماعية، والتوافق مع البيئة الاجتماعية المحيطة
بالتلميذ، وينمي كذلك قدرة التلميذ على الاتصال و التفاهم، كما ينمي قدرته على تقدير
العمل الجماعي عن طريق المساهمة الايجابية مع باقي أعضاء الجماعة، والتخلي عن
الأناية، ويفيد أيضا في أنه يزيد الاتجاهات الجماعية كالتعاون، والعمل بروح الفريق والقدرة
على تحمل المسؤولية، و تحمل القيادة، والمبادرة و المشاركة في اتخاذ القرار، وروح الإنتماء
(الديب، 2005، صفحة 101).

2-3-4. الفوائد الأكاديمية:

إن أهداف العملية التعليمية الأساسية هو تنمية قدرات المتعلم التحصيلية في مختلف
المواد الدراسية، وتنمية مهاراته العقلية و العملية وكذلك الحركية بشتى الطرق حيث أثبتت
العديد من الدراسات بأن التعلم التعاوني هو أحد الأساليب التدريسية التي أثبتت فعاليتها في
جوانب عملية التعلم المختلفة، لما لها من مزايا تعليمية ونفسية واجتماعية.

2-3-5. فوائد أخرى:

- القدرات الإبداعية.
- القدرة على حل المشكلات.
- إذكاء وتنشيط أذهان المتعلمين.
- الإحساس بالثقة بالنفس.
- إدراك وتقدير الذات.
- مهارات الاتصال و التفاهم.
- تقدير العمل الجماعي
- روح الانتماء.

2-4. معوقات الأسلوب التعاوني:

هناك بعض العوائق التي تقف حاجزا أمام الوصول بالتعلم التعاوني إل تحقيق الهدف المراد، وقد تكون تلك العوائق من الطالب أو من المعلم أو منهما معا، ومن تلك العوائق نذكر:

- ضعف التفاعل بين الطلاب في المجموعة الواحدة.
- نقص مكانة الطالب داخل الجماعة التعاونية، وزيادة التنافس.
- المناقشة الغير فعالة و الغير هادفة بين المتعلمين و التي تتطلب مشاركة المعلم لضمان سيرها في مجراها السليم.

- التدخل الزائد من المعلم في المناقشة.
- عدم نضج أعضاء المجموعة التعاونية.
- الزيادة المفرطة في عدد أعضاء المجموعة.
- سوء اختيار وتشكيل المجموعات من قبل المعلم.
- نقص خبرة المعلمين في استعمال هذا الأسلوب.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تبين لنا أن لأسلوبي التدريس التعاوني و التبادلي في حصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة بالنسبة لتلاميذ مختلف الأطوار التعليمية لما لهما من دور كبير في تعلم المهارات و التقنيات لمختلف النشاطات الرياضية، من هنا وجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية الإعتماد على هاذين الأسلوبين و مختلف الأساليب التدريس الحديثة.

تمهيد:

أضحى تدريس التربية البدنية والرياضية نشاطا أكثر اجتهادا بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية، بل أصبح علما قائما بحد ذاته في ميادين الرياضة، وقد سبق هذا اجتهادات عديدة لبلورة واستعارة أساليب التدريس المختلفة وتطويرها في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مختلف مراحل التعليم.

وقد خصصنا دراستنا لأسلوبين من أساليب التدريس الحديثة وهما الأسلوب التبادلي والأسلوب التعاوني، لما يميز هاذين الأسلوبين عن غيرهما في سرعة إدراك الطالب و تطوير أدائه بخلاف الأساليب التقليدية.

1. الأسلوب التبادلي:

1-1. تعريف الأسلوب التبادلي:

عرف "جونس" jonce الأسلوب التبادلي بأنه : هو الذي يتم فيه تقديم التغذية

الراجعة للمتعلمين فيما بينهم من حيث يقوم أحد المتعلمين بالداء في حين يمدده الآخر بالتغذية الراجعة ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار".

ويتفق كل من "يحيى هندام جابر عبد الحميد" و"توال شلتوت ميرفت خفاجة" بأنه

الأسلوب الذي يتم فيه تقسيم الطالب داخل المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معا بالتبادل أحدهما يؤدي والآخر يلاحظ ويقدم التغذية الراجعة وجوهر هذا الأسلوب هو توفير موجه لكل تلميذ علاوة على بعض قرارات التقويم التي تمنح للتلميذ أما المعلم فإنه يتخذ جميع قرارات التخطيط بالإضافة إلى ملاحظة جميع التلاميذ

يكن جوهر هذا الأسلوب في وجود تلميذ مؤدى (عامل) وتلميذ آخر (ملاحظ)

بالإضافة إلى القرارات التي منحت للتلميذ في أسلوب الممارسة . أما دور التلميذ (الملاحظ)

هو إعطاء التغذية الراجعة لزميله المؤدى أما دور المعلم هو اتخاذ قرارات قبل التدريس

إعطاء نوع العمل على شكل بيانات مراقبة التلاميذ أثناء العمل والملاحظة (مصطفى

السايع محمد، 2000، صفحة 63).

ويتضمن هذا الأسلوب قيام كل اثنين من المتعلمين بالأداء ويتولى مسؤولية التقويم أحد المتعلمين أما مسؤولية الأداء فتقع على الآخر وهذا الأسلوب يناسب أيضا المتعلمين ذوي المستويات الأفضل من أقرانهم، وفي هذا الأسلوب يتم التأكيد على:

- تقبل المعلم للعملية الإجتماعية بين الملاحظ و المؤدي.
- تعريف المتعلمين كيفية إعطاء التغذية الراجعة.
- يمارس المعلم عدم التوصيل المباشر للتلميذ و لكن من خلال الزميل.
- يمكن للتعلم أن يستخدم ورقة المعيار دون تدخل من المعلم (محسن محمد درويش حمص، عبد المطلب سعد حامد، 2013، صفحة 19).

1-2. بنية الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران):

القرارات	متخذ القرار
قرارات التخطيط	المعلم
قرارات التنفيذ	الطالب
قرارات التقويم	الطالب الملاحظ

1-3. مضمون الأسلوب التبادلي:

- الإعتماد على إعطاء التغذية الراجعة المباشرة للتلميذ المؤدي ومن ثم نجد في هذا الأسلوب تحويل قرارات خاصة بالتقويم أثناء التنفيذ أو بعده إلى التلميذ.
- لا يستخدم هذا الأسلوب مع التلاميذ دون المرحلة الإعدادية عادة.
- دور التلميذ المؤدي تنفيذ الواجبات الحركية المحددة.

- دور الزميل إعطاء التغذية الراجعة استنادا إلى ورقة المعيار .

- بادل ألا دوار بين الزميلين .

- إجابة المعلم على استفسار التلميذ الملاحظ إن وجد .

1-3-1. قرارات التخطيط:

- إن عرض قرارات التخطيط هو وضع خطة عن الفئات المذكورة وهي:

- تحديد موضوع الدرس كرة السلة تمرينات دفع الكرة مثل .

- تحديد الهدف العام من الدرس بمعنى الانجازات المتوقعة في نهاية الدرس .

- تحديد زمن مناسب لكل فقرة حتى يتمكن جميع أو اغلب المتعلمين من تحقيق ألا

هداف .

- ألا أعمال الخاصة وتصف الأعمال التي سينشغل فيها المتعلم لتحقيق الهدف

العام .

- تحدد إجراءات النظام للفقرة اللفظية من حيث تنظيم الأفراد وتنظيم الأدوات وورقة

العمل

1-3-2. قرارات التنفيذ:

وفيها يتم تنفيذ وتطبيق قرارات التخطيط بالأسلوب المناسب للتلاميذ .

1-3-2. قرارات التقويم:

في هذا الأسلوب يتعلم الملاحظ المعيار الخاص بالداء الصحيح من المعلم ومتابعة وملاحظة المؤدي وتقديم التغذية الراجعة له والاتصال بالمعلم إذا لزم ألا مر ويقوم المعلم بالإجابة على أسئلة الملاحظ وتبديل الأدوار.

1-4. أهداف أسلوب التعلم التبادلي:

تشير "عفاف حسن" أن هذا الأسلوب يضم مجموعتين من ألا أهداف هي :

المجموعة الأولى: ألا أهداف المرتبطة بموضوع الدرس:

إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص وهو الملاحظ تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة من الزميل و أن يمارس العمل دون أن يقدم المدرس تغذية راجعة أو معرفة توقيت تصحيح أخطاء و أن يكون المتعلم قادرا على مناقشة جوانب معينة من العمل مع الزميل وقادرا على تصور وفهم الأجزاء وتعاقبها في أداء العمل.

المجموعة الثانية: الأهداف المرتبطة بدور المتعلمين:

ينشغل المتعلمون في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب مثل : إعطاء أو استقبال تغذية راجعة من الزميل والانفعال في العملية بملاحظة أداء الزميل ومقارنة الأداء بالمعيار واستخلاص واستنتاج النتائج وتوصيلها للزميل كذلك تهدف إلى تنمية الصبر والتسامح والاحترام المطلوب لتنمية رابطة اجتماعية تستمر إلى ما بعد العمل إلى جانب ممارسة

التغذية الراجعة المتاحة وبذلك يدرك التلميذ الملاحظ نتائج إنجاز من خلال متابعة أداء الزميل المنفذ.

1-5. مميزات الأسلوب التبادلي:

يتفق كل من " الريدي " و "عفاف عبد الكريم " على أن أهم ما يميز هذا الأسلوب:

1. يعمل على توفير زمن كافي للتطبيق
2. تحويل قرارات معينة من المعلم إلى المتعلم ويعمل على إيجاد عالقات جديدة بين المعلم والمتعلم وبين المتعلمين والأعمال التي يؤدونها وكذلك بين المتعلمين أنفسهم
3. يكون المتعلم أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات عند أدائه لأن المتعلم يمارس بدون أو أمر المتعلم
4. يعتبر هذا الأسلوب بمثابة توفير مدرس لكل طالب ..
5. يساهم في تنمية السلوك التعاوني.
6. يحقق مجموعة مختلفة من الأهداف منها ما له صلة بالداء في الموضوع الدراسي وأخرى لها صلة أكثر بالفرد من حيث دوره في هذا الأسلوب.

1-6. عيوب الأسلوب التبادلي:

- صعوبة السيطرة على ورقة الواجب الحركي.
- الحاجة إلى أجهزة كثيرة.

- كثرة المناقشات بين التلاميذ حول تنفيذ الواجب (عطا الله أحمد، 2006، صفحة

(115).

2. الأسلوب التعاوني:

لقد اهتم كثير من التربويين و المهتمين بالتعلم التعاوني بوضع طرق مختلفة له مما يتطلب فهم الأنماط المختلفة للتعلم التعاوني من قبل المعلم، و المعلم غير مطالب بتطبيق هذه الطرق كلها، بل يكفي أن يتبع أحدها أو بعضها، وذلك حسب ظروف التلاميذ و المؤسسة من حيث الوسائل و التجهيزات و حجم المجموعات بحد ذاتها، بالإضافة إلى نوع المادة الدراسية وغيرها من الظروف التي تفرض على المعلم أحيانا إتباع طريقة معينة بذاتها، وهذه الطرق تتمثل في الآتي (الجبري و آخرون، 1998، صفحة 90) :

- تقسيم الطلاب وفقا لتحصيلهم.

- مباريات ألعاب الفرق.

- التكامل التعاوني للمعلومات المجزئة

- الإستقصاء التعاوني.

- طريقة المجادلة داخل الجماعة التعاونية.

- طريقة التنافس بين المجموعات.

- طريقة التنافس الفردي.

2-1. مجموعات التعلم التعاوني وطرق تشكيلها

هناك ثلاث مجموعات وهي كالآتي:

2-1-1. المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية:

وهي التي تستغرق في عملها مدة زمنية قصيرة تبلغ عدة دقائق، أو عدد من

الحصص لإنجاز مهمة محددة.

2-1-2. المجموعة التعليمية التعاونية الغير رسمية:

وهي مجموعات مؤقتة قد تستغرق واحدة أو طوال فترة النقاش بهدف تركيز انتباه

التلاميذ.

2-1-2. المجموعات التعليمية الرسمية:

وهي مجموعات غير متجانسة، والعضوف فيها دائمة أو مستقرة (نوال إبراهيم، 2008،
صفحة 31).

2-2. مراحل و مهارات التعلم التعاوني:

يتم التعلم التعاوني في المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: مرحلة التعارف وفيها يتم تحديد المهمة، والمطلوب عمله من التلاميذ، والوقت المخصص لإنجاز المهمة.
- المرحلة الثانية: مرحلة بلورة معايير العمل الجماعي، ويتم فيها الإتفاق على توزيع الأدوار، وتحديد المسؤوليات، وتحديد المهارات اللازمة لإنجاز المهمة وحل المشكلة.

- المرحلة الثالثة: الإنتاجية وفيها ينخرط التلاميذ في العمل لإنجاز المطلوب.
- المرحلة الرابعة: الإنهاء وفيها يتم عرض ما توصل إليه أعضاء المجموعة (الديب،

(2005، صفحة 144)

2-3. فوائد الأسلوب التعاوني:

لقد أشارت العديد من الدراسات أن لاستخدام التعلم التعاوني في المواقف التعليمية فوائد كثيرة تمس المتعلمين من جميع النواحي (العقلية، والنفسية، الاجتماعية و الأكاديمية).

2-3-1. الفوائد العقلية:

الفوائد العقلية: هذا المجال يرى إبراهيم وجيه محمود بأن: التعلم التعاوني يعمل على إذكاء وتنشيط أذهان المتعلمين كما يعمل على توليد الأفكار من خلال المناقشات و الحوارات التي تتم بين أفراد المجموعات، فهذه الحوارات و المناقشات تساعد على تنمية التفكير، وإذكاء النشاط الذهني لدى المتعلمين.

2-3-2. الفوائد النفسية:

يرى الديب أن: من فوائد التعلم التعاوني النفسية أنه ينمي الإحساس بالثقة بالنفس لدى التلاميذ، وذلك من خلال العمل مع زملائه، وتأييدهم لآرائه في المواقف المختلفة، ويحقق ارتفاع مستوى اعتزاز الفرد بنفسه وذاته، وزيادة الثقة في نفسه، كما يؤدي إلى تناقص التعصب للرأي، والذاتية وتقبل الاختلافات واكتساب الثقة بالنفس، ويطور إدراك الذات ايجابيا، وزيادة الحافز الذاتي نحو التعلم التعاوني أيضا أنه ينمي شعور التلميذ

بالانتماء إلى الجماعة، ويغير كذلك من اتجاهات التلميذ نحو قدرته الذاتية (الديب، 2005،
صفحة 100).

2-3-3. الفوائد الإجتماعية:

يرى الديب أن: التعلم التعاوني يعمل على تكوين الصداقات بين المتعلمين وتجريب
تقديرات الذات المعززة، وبناء تفاعل على مدى الحياة، ومهارات الاتصال، ويساعد على
التعامل الايجابي في إطار البيئة الاجتماعية، والتوافق مع البيئة الاجتماعية المحيطة
بالتلميذ، وينمي كذلك قدرة التلميذ على الاتصال و التفاهم، كما ينمي قدرته على تقدير
العمل الجماعي عن طريق المساهمة الايجابية مع باقي أعضاء الجماعة، والتخلي عن
الأناية، ويفيد أيضا في أنه يزيد الاتجاهات الجماعية كالتعاون، والعمل بروح الفريق والقدرة
على تحمل المسؤولية، و تحمل القيادة، والمبادرة و المشاركة في اتخاذ القرار، وروح الإنتماء
(الديب، 2005، صفحة 101).

2-3-4. الفوائد الأكاديمية:

إن أهداف العملية التعليمية الأساسية هو تنمية قدرات المتعلم التحصيلية في مختلف
المواد الدراسية، وتنمية مهاراته العقلية و العملية وكذلك الحركية بشتى الطرق حيث أثبتت
العديد من الدراسات بأن التعلم التعاوني هو أحد الأساليب التدريسية التي أثبتت فعاليتها في
جوانب عملية التعلم المختلفة، لما لها من مزايا تعليمية ونفسية واجتماعية.

2-3-5. فوائد أخرى:

- القدرات الإبداعية.
- القدرة على حل المشكلات.
- إذكاء وتنشيط أذهان المتعلمين.
- الإحساس بالثقة بالنفس.
- إدراك وتقدير الذات.
- مهارات الاتصال و التفاهم.
- تقدير العمل الجماعي
- روح الانتماء.

2-4. معوقات الأسلوب التعاوني:

هناك بعض العوائق التي تقف حاجزا أمام الوصول بالتعلم التعاوني إل تحقيق الهدف المراد، وقد تكون تلك العوائق من الطالب أو من المعلم أو منهما معا، ومن تلك العوائق نذكر:

- ضعف التفاعل بين الطلاب في المجموعة الواحدة.
- نقص مكانة الطالب داخل الجماعة التعاونية، وزيادة التنافس.
- المناقشة الغير فعالة و الغير هادفة بين المتعلمين و التي تتطلب مشاركة المعلم لضمان سيرها في مجراها السليم.

- التدخل الزائد من المعلم في المناقشة.
- عدم نضج أعضاء المجموعة التعاونية.
- الزيادة المفرطة في عدد أعضاء المجموعة.
- سوء اختيار وتشكيل المجموعات من قبل المعلم.
- نقص خبرة المعلمين في استعمال هذا الأسلوب.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تبين لنا أن لأسلوبي التدريس التعاوني و التبادلي في حصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة بالنسبة لتلاميذ مختلف الأطوار التعليمية لما لهما من دور كبير في تعلم المهارات و التقنيات لمختلف النشاطات الرياضية، من هنا وجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية الإعتماد على هاذين الأسلوبين و مختلف الأساليب التدريس الحديثة.

تمهيد:

تعتبر المرحلة العمرية لتلاميذ الطور الثانوي أو بالأحرى مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان لما لها من تغيرات نفسية و عقلية و بدنية و جنسية تؤثر على حياة الإنسان و في هذا الفصل سنحاول الإلمام بكل ما يميز هذه المرحلة الحساسة في حياة الفرد.

1. تعريف المراهقة:

- لغوياً: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (الزعلابي، 1998، صفحة 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. (السيد، فؤاد البهي، 1975، صفحة 275)
- اصطلاحاً: المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي اكتمال وظائف الإنسان الجسمية والعقلية وقدرتها على أداء رسالتها، ويعرفها مصطفى فهمي أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ". (فهمي، 1986، صفحة 189)

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك

المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي بجدر بالباحثين أن ينشؤوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" . (الجسماني، 1994، صفحة 195).

2. تحديد مراحل المراهقة

قد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظرا لوجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات، وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة":

- المراهقة المبكرة (12-14 سنة)
- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)
- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)

3. تحديد المرحلة المتوسطة (15-18 سنة):

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها ببداية النضج الجنسي وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا

وجسيميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على الشخصية المتكاملة. (زهران، 1995، صفحة 325)

4. خصائص النمو في مرحلة المراهقة: يؤدي الانتقال من المدرسة الأساسية إلى المدرسة الثانوي إلى الشعور بالنضج والاستقلال، ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغييرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة، و تصادف المراهقة مرحلة التعليم الثانوي لذا وجب علينا دراسة خصائص النمو للمراهقين في المرحلة الثانوية.

4-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطيء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى أو الفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى أو الفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (يحيايوي، 2009، صفحة 137)

4-2. النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن و رقي لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي الحسي.

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (يحياوي، 2009، صفحة 137)

4-3. النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة انخفاض الاكسجين عند الجنسين مع وجود فارق لصالح الأولاد، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية، الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب. (يحياوي، 2009، صفحة 139).

4-4. النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية يشكل مستوى جيد يتفق مع مستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهقين يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية. (ناصر، 2008، صفحة 96)

4-5. النمو العقلي:

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسدي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في

الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والادراك والنقد. (حامد عبد السلام زهران، 1986،
صفحة 143)

4-6. النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر
دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه مسار
شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف (ميخائيل
ابراهيم أسعد، 1992، صفحة 302)

4-7. النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها "الصفات
الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الانثى
واختزان الدهون في الارداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين. (عبد
الرحمان العيسوي، الصفحات 212-213) وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام
بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الاخر والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي.
وفي نهاية المرحلة يصل جميع البنين والبنات إلى النضج الجنسي. (حامد عبد السلام
زهران، 1986، صفحة 359).

5. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فالمسؤولية توجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئة الاجتماعية، وكل المنظمات التي لها علاقة بالأطفال فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب في حياة المراهقين في الوقت الحالي.

5-1. المشاكل النفسية:

من المعلوم ان هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الوسائل والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تفيد موقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، ولهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تأثره، تمرده، عناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعرف كل قدراته وقيمه. (يعقوب، 1984 ، صفحة 54).

2-5. المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب من أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (معوض، 1971، صفحة 73)

3-5. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر سلطة على المراهق.

4-5. المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات

وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعمي عادل وآخرون، 2008، الصفحات 95-96)

6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق : التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية . إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

(أ) من الناحية النفسية: ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

(ب) من الناحية الاجتماعية :إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ،وهذه العلاقة

الوثيقة موجودة بين التربية البدني والجانب الاجتماعي ، حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه. (القادر، 2010، صفحة 41)

7. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة:

- يتأثر المراهق في طفولته بسلوكه الاجتماعي بخبرات طفولته الماضية والجو المحيط في مراهقته ومدى خضوعه للجماعة التي نشأ فيها.
- تحتاج النشأة الصحية للمراهق إلى طفولة سوية تحيا في جو يدللها او ينبذها، إنما يستقيم بها بين الطرفين دون تفريط أو إفراط.
- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية لتقليد أبيه وأهله وذويه وبتكرار خبراته العائلة الأولى وتعميمها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو التي تحيا فيه إطار الأسرة المستقرة الثابتة الهادئة المطمئنة، تعكس هذه الثقة وذلك الاطمئنان على حياة المراهق فتشبع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة وتهيء له جو مثاليا لنموه، والأسرة التي تنور غاضبة للأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلا أفرادا مرضى.
- النظام النفسي يخفف الفرد في مراهقته من علاقته بالأسرة، ويتصل أكثر بزملائه وأقرانه، لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر.

- للمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي يختلف سلوك الفرد تبعاً لاختلاف المدرج المختلفة لأسرته.
- البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تبايناً واتساعاً من البيئة المنزلية وأشدّ خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت، وتكفل المدرسة المراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج، ويتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقاته بمدرسته، نفوره منهم أو حبه لهم. (زيدان، بدون سنة، الصفحات 164-165).

خلاصة الفصل:

انطلاقاً مما تناولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية أهمية ودور كبير في حياة الفرد والمجتمع وخاصة في المؤسسات التعليمية حيث أنها تركز على حياة الفرد فكرياً بدنياً ونفسياً واجتماعياً، فهي حقا الوسيط في العملية التربوية والتعليمية لأنها تخاطب العقل والجسم مع الجانب النفسي للإنسان وبالتالي أهميتها في مرحلة التعليم الثانوي تكتسي طابعاً جدياً مهماً نظراً لأن التلميذ في هذه المرحلة يكون في سن المراهقة، وهو في حاجة إلى عناية بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية والتربية البدنية تلعب هذا الدور المهم إذا ما طبقت بالشكل الصحيح .

تمهيد:

تعد فعالية القفز الطويل من الفعاليات والمسابقات المشوقة في رياضة ألعاب القوى، لذا يتوجب على المدربين والعاملين في ميدان رياضة ألعاب الميدان والمضمار الاهتمام بها و تعليمها منذ المراحل العمرية المبكرة للتدريب، هذا علما بأن تطور الأداء و الإنجاز الرياضي في هذه الألعاب و المسابقات، يعتمد على اكتشاف الموهبة لهذا الفعالية، و أهم ما فيها قدرة الموهوب العالية على أداء حركات الوثب و الطيران، وسرعة العدو القصيرة، ثم القدرة على تعلم تكنيك الأداء و تطبيقه بمستوى و شكل جيد، لذا فإن التطور المستوى و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل سوف يشمل جميع متطلبات هذا الإنجاز لدى المبتدئ و الناشئ، وهذه العملية يمكن أن تستغرق وقتا طويلا أثناء الإعداد والتدريب، لذا علينا أن نتبع الطرق و الوسائل المناسبة و الكفيلة لضمان التحسن والتطور في جميع متطلبات وعناصر تحقيق هذا الإنجاز.

1. التطور التاريخي لرياضة القفز الطويل:

ظهر هذا النوع من الوثب عند الإغريق القدماء عندما كانوا في حاجة إلى عبور الترع والخنادق التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب و الغزوات، لم تكن فعالية الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر من برنامج الأعياد الأولمبية القديمة بل كانت، ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال إذا كانت تجرى من الثبات ثم أصبحت من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد وقد كان مكان الإرتقاء محددًا بحرية، و مع مرور الأوقات و اعتمادها كرياضة أولمبية تطورت قوانينها مع مرور العصور و الأزمنة و أصبحت رياضة همة من رياضات ألعاب القوى الأكثر الشعبية وتحظى باهتمام جميع البلدان في العالم.

2. تعريف الوثب الطويل:

هي إحدى رياضات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة. الرقم القياسي للرجال و 8.95 م سجله الأمريكي "مايكل باويل" في طوكيو اليابان تاريخ 31 أغسطس 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات و 7.52 م سجلته الروسية "غالينا تشيستياكوفا" في سانت بطرسبرغ (ليننغراد) روسيا في تاريخ 11 يوليو 1988

3. المراحل الفنية للوثب الطويل:

يمكن تقسيم حركة الوثب الطويل إلى المراحل الحركية الآتية:

- ركضة الاقتراب التي تهدف إلى تزايد سرعة الوثب والاندفاع أماما للوصول إلى

المقدار المناسب للمرحلة الثانية ويمكن أن تنقسم هذه المسافة إلى جزئين:

أ - الجزء الأول لتزايد السرعة فقط.

ب للجزء الثاني للإعداد للارتقاء للوثب وفقا لمتطلبات الحركة في الحصول على سرعة

انطلاق وزاوية مناسبة لبدء الطيران الخاص بالوثبة.

- الارتقاء ومقدار زمن ملامسة القدم أثناء مرحلة الارتقاء.

- الطيران في الهواء وهو المسار الحركي للجسم الذي يمثل المدى الخاص لطول

الوثبة والزمن الذي يستغرقه طيران الجسم في الهواء والشد العضلي إلى الهبوط.

- الهبوط لإنهاء الوثبة.

إن المقارنة بين المراحل السابقة يتم في ثلاث مراحل فضلا عن موضوع حركات مضافة

أثناء ركضة الإقتراب والارتقاء (حسان، جمال صالح و آخرون، 1999، صفحة 117).

3-1. مرحلة الاقتراب: تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم

بلوحة الارتقاء وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الوثب الطويل بل وأصعبها حيث يقوم

فيها اللاعب بإتقان خطواته فإذا تمكن من ذلك وتم ضبط خطوات الاقتراب سوف يستطيع

الوصول وتحقيق مستوى جيد للارتقاء والذي يمكنه من انجاز مسافة وثب كبيرة.

3-1-1. العلامات الضابطة:

تعتبر العلامات الضابطة بالنسبة لمحدودي الخبرة في الوثب الطويل أسلوباً وطريقة المساعدة للتقنيين وضبط خطوات الاقتراب سواء ذلك أثناء التدريب اليومي و أثناء المنافسة.

إن العلامات الضابطة تتغير بتغير مستوى اللاعب فتغيرها أمر متوقع حيث ارتباطها بالتغيرات التالية:

- زيادة سرعة اللاعب نتيجة التدريب تتأخر العلامة الضابطة.
- هبوط نسبي في سرعة اللاعب نتقدم بالعلامة الضابطة.
- أرض رخوة في الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.
- ريح مساعدة أثناء الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.
- ريح مضادة أثناء الاقتراب نتقدم بالعلامة الضابطة (توفيق فراج عبد المجيد، 2004، صفحة 288).

3-1-2. طريقة تحديد البدء للاقتراب:

تعتبر مسافه 31 م هي المسافة المناسبة للاعب عادي للتدرج في السرعة أو قد تكون 25 م للاعبين يتدرجون في تزايد السرعة في مسافات أقل وهم عادة أقل درجة في الحالات التدريبية.

3-1-3. خطوات الاقتراب الأخيرة:

يقوم اللاعب في الخطوات الأخيرة لعملية الاقتراب بالإعداد لعملية الارتقاء، حيث يقوم بزيادة السرعة أو الاحتفاظ بالسرعة التي اكتسبها وبشكل انسيابي حيث يصل اللوح فيقوم بتغيير طول وشكل الخطوات وتوقيعها، فتصبح الخطوة الأخيرة أطول من التي قبلها، مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعداداً للدفع للأمام، ويكون الجري في خطوة الإعداد الأخيرة للارتقاء على أمشاط القدم دون التجهيز للوثب للأعلى حيث يؤدي ذلك إلى فقدان كبير في السرعة التي اكتسبها اللاعب وتتوقف عملية ضبط الاقتراب على مسافة الاقتراب، عدد الخطوات، سرعة الخطوة، وقت الخطوة.

3-1-4. التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة:

يعد المتسابق في خطواته الأخيرة لعملية الارتقاء، وعلى عكس الاعتقاد السائد يقوم في هذه المرحلة بعملية الانسياب استعداداً لعملية الارتقاء نجد اللاعب يزيد من سرعته في هذه المسافة أو على الأقل الاحتفاظ بها حتى لوحة الارتقاء.

3-2. مرحلة الارتقاء:

عملية الارتقاء من أهم مراحل الارتقاء وأصعبها وذلك في مدة لا تتجاوز 12 ثانية يؤدي اللاعب جميع حركات الارتقاء (علي حسن القصعي، صفحة 99).

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.

- الوصول إلى أنسب زاوية دوران 21° إلى 24° بأعلى سرعة ممكنة.
- تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة (عودة أحمد سليمان، 1998، الصفحات 294-

(295)

3-2-1. مرحلة وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:

يأخذ الجذع وضعه الأفقي وذلك في آخر خطوة من خطوات الاقتراب يبدأ الوائب باربطام قدم الارتقاء وزاوية بحركة نشطة قوية وسريعة على لوحة الارتقاء بحيث تكون زاوية الخلف للركبة ممدودة في حدود 191 درجة.

3-2-2. مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:

تتركز أهمية تلك المرحلة في الإعداد الجيد لدفع قوي بقدم فبعد وضع القدم على لوحة الارتقاء إلى 145° يحدث انثناء خفيف في مفاصل القدم والركبة والمقعدة فنقل بذلك الزاوية خلف الركبة من 171° وعلى ذلك يجب أن يصل مركز الثقل في وضع عمودي على مقدمة القدم في لحظة مرجحة الرجل الحرة في مستوى رجل الارتقاء وبذلك يجب أن يتخطى مركز الثقل الخط العمودي الواصل بين مركز الثقل ومشط قدم الارتقاء (عودة أحمد سليمان، 1998، الصفحات 295-296).

3-2-3. مرحله الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء:

يبدأ الوائب تلك المرحلة بانتقال مرحلة دفع قدم الارتقاء حركي من الأطراف إلى الجذع وهذا الانتقال يتمثل في سلسلتين حركيتين:

1 -سلسلة مقفولة مع الأرض و تمثل الدفع القوي السريع لقدم الارتقاء مع لوحة الارتقاء وتنتهي بمد رجل الارتقاء كاملا وذلك عندما تمرجح الرجل الحرة وتعبر رجل الارتقاء وبذلك تصل زاوية الارتقاء في حدود 76° 81° .

2 -سلسلة حركية ثانية مفتوحة فيمثلها مرجحة لكل من الرجل والذراعين فمرجحة الرجل الحرة من المقعدة بحركة قوية وسريعة من مفصل الركبة للأمام حيث تتوقف تلك المرجحة عندما يصل الفخذ عند الوضع الأفقي أما مرجحة الذراعين فتكون تبادلية، وتتوقف حركتهما عندما تصل اليدين إلى مستوى النظر وعلى ذلك يتجه الكوعان للخارج حتى يتمكن الوائب من رفع الركبتين للأعلى، حيث يساعد هذا الوضع في خفض توازن الجسم (عودة أحمد سليمان، 1998، صفحة 297).

3-3. مرحله الطيران:

أثنا مرحلة الطيران يجب المحافظة على الوضع العمودي للجسم وفي هذه المرحلة تنشأ ظروف أكثر ملائمة لنقل الرجلين للأمام لأداء مرحلة الهبوط ويمكن أداء حركات مختلفة في

مرحلة الطيران وذلك بعد الارتقاء مباشرة على لوحة الارتقاء والى أخذ الوضع الضروري للهبوط (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2001، صفحة 18).

إن التمييز بين أنواع الوثب الطويل يكمن في عملية الطيران والهبوط وهناك خمسة أنواع للوثب الطويل:

1. فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.
2. فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة.
3. فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.
4. فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.
5. فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل.

إن الهدف من طرائق الأداء الحركي يكمن في تحقيق الموازنة خلال مرحلة الطيران بواسطة زيادة خفض مركز ثقل الجسم وسوف نوضح بصورة مختصرة طرائق الوثب (حسان، جمال صالح و آخرون، 1999، صفحة 215)

3-3-1. فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء:

تعتبر طريقة القرفصاء أو التكور أول الطرق المستخدمة في الوثب الطويل وأبسطها حيث يستخدمها الأطفال في ألعابهم بأسلوب تلقائي و تتم عملية الوثب بالارتقاء بأحد القدمين من الأرض على أن تلتحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس

طولا مع الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في منطقة الهبوط فضلا عن ذلك يتم تقريب جميع أجزاء الجسم إلى مركز ثقل الجسم (قاسم حسن حسين، 1999، الصفحات 215-216)

3-3-2. فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة

إن فن الأداء الحركي في طريقة الخطوة عكس طريقة القرفصاء فالواثب يأخذ الخطوة للحصول على مسافة طويلة بعد الارتقاء.

و يتم ضم الرجلين وميل الجذع إلى الأمام بعد سحب الرجل الارتقاء بموازاة الرجل الحرة حتى يتكور الجسم ويهبط في منطقة الهبوط.

3-3-3. فن الأداء الحركي بطريقة التعلق:

تتحرك الرجل الحرة إلى الأسفل حتى يصل الواثب إلى الوضع العمودي بعد الانتهاء من الارتقاء ثم تسحب رجل الارتقاء من مفصل الركبة إلى الرجل الحرة ويتقابلان معا ثم تنثني الرجل الحرة من مفصل الركبة بحيث يشكل الفخذ والساق زاوية قائمة (قاسم حسن حسين، 1999، الصفحات 216-217).

3-3-4. فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء:

تعد من أصعب الطرق المستخدمة في الوثب الطويل لما تتطلبه من درجة عالية من فن الأداء الحركي والتوافق الحركي المتقابل ما بين الرجلين والذراعين لذلك تتطلب التدريب جيدا مع ضرورة توفر العوامل الأساسية للوثب من قوة دفع مناسبة للحصول على زاوية عالية بالقدر المناسب مع سرعة أفقية كبيرة للحصول على قوس أعلى وأطول لمسار مركز ثقل الجسم ولذلك لا يستطيع استخدامها إلا الوثابون الذين يقفزون أكثر من سبعة أمتار واللجوء إلى استخدامها في سباقات أقل إنما يكون غير كامل من حيث المدى اللازم توفره بالنسبة للرجل الحرة أو رجل الارتقاء.

3-3-5. فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل:

يستخدم هذا النوع من الفن الحركي المدرب الأمريكي (توم أكر) بعد أن وصل الرقم العالمي إلى مسافة 8.91 م فقد اعتقد بأنه لا يستطيع أن يحسن انجاز الوثابين إلا قليلا. واعتقد أن أداء الدورة الكبيرة التي يقوم بها الوثاب في الهواء يؤدي إلى تأثير الدافع وأخذ المسافة الطويلة. كما يستخدم ركضه اقتراب قصيرة نسبيا فعلى الرغم من ذلك لم يتمكن الوثابين من الوصول إلى مسافة قدرها 7.51 م (قاسم حسن حسين، 1999، صفحة 210).

3-4. مرحلة الهبوط:

تعد عملية الهبوط المرحلة الأخيرة للطيران لذلك ترتبط بها من جميع النواحي أهم خصوصية الهبوط مما يأتي:

أولاً: قبل ملامسة القدمين للرجل تمتد الركبتان أماما ويلزم أن تكون مقابلة لمرجحة الذراعين لأسفل فقط حيث إن زيادة مرجحتها إلى الخلف تؤدي دوران الجسم للأمام مما يؤدي إلى انخفاض أو هبوط الرجل إلى أسفل وإلى الخلف والذي ينتج عنها وصول القدمين إلى نقطة خلف مسار مركز ثقل الجسم.

ثانياً: بعد ملامسة القدمين للرجل يضغط على الكعبين في حفرة الرمل إلى أسفل ينتج عنه اندفاع الورك إلى الأمام ورفع الجذع إلى الأعلى مصاحبة مرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى للحصول على وضع الوقوف على القدمين استعداداً للخروج من منطقة الهبوط فكثير ما يتعرض الوائثب إلى نقص حركة الهبوط أو زيادتها.

خلاصة الفصل:

تعتبر مسابقات الوثب والقفز من المسابقات المشوقة للاعب والمشاهد كونها تتطلب قدرات عالية ومتميزة تشتمل على السرعة لاكتساب سرعة الجري (سرعة الاقتراب) و قوة عضلية خاصة في عضلة الرجلين لتمكن اللاعب بالارتقاء القوي كما تتطلب صفات ومقاييس جسمية خاصة حيث يتميز الرياضي بالطول (طول الرجلين خاصة) وكذلك الخفة والرشاقة بالإضافة إلى المرونة العالية.

ويعد الوثب الطويل نشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الميدان والمضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعلى ذلك يقبل رياضي القفز الطويل على أدائه دون مدرب متنافسين بعيدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكتيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني فني.

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سوف سنتطرق في إلى منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودرسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق شرح الإختبارات التي قمنا به وتحليل نتائجها في الجداول الإحصائية.

1-1. منهج البحث:

انطلاقاً من مشكل الدراسة التي تبحث في أثر استخدام الأسلوبين التعاوني و التبادلي و التعاوني في تعلم القفز الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية، اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة لموضوع البحث.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

▪ تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ ثانوية العروسي الحاج قدور بتغنيف ولاية معسكر.

▪ احتوت عينة البحث على 30 تلميذاً من ثانوية الحاج قدور بتغنيف، تم اختيارها بطريقة عشوائية وقسمت إلى مجموعتين كالتالي:

1-2-1. المجموعة التجريبية (1):

وهي المجموعة التي اعتمدنا في تدريسها على الأسلوب التبادلي حيث بلغ قوامها 15 تلميذاً.

1-2-2. المجموعة التجريبية (2):

وهي المجموعة التي اعتمدنا في تدريسها على الأسلوب التعاوني و تكونت هي الأخرى من 15 تلميذاً.

1-3. مجالات الدراسة:

1-3-1. المجال البشري: و تمثل في تلاميذ ثانوية العروسي الحاج قدور بتغنيف ولاية

معسكر

1-3-2. المجال الزمني: وهي الفترة التي تم فيها إجراء البحث وتنقسم إلى قسمين "

الجانب النظري: بدأت الدراسة من من بداية شهر فيفري إلى غاية شهر مارس

الجانب التطبيقي: بدأت الدراسة من نهاية شهر أفريل إلى بداية شهر ماي

1-3-3. المجال المكاني: جرت هذه الدراسة بولاية معسكر ، منطقتي تغنيف تحديدا

1-4. أدوات البحث:

1-4-1. الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية على المصادر العربية والأجنبية

وبعض المذكرات تتقارب من القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بالموضوع.

1-4-2. الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على طريقة الإختبار والذي تتمثل في

"إختبار القفز الطويل" .

1-5. متغيرات البحث:

1-5-1. المتغير المستقل: و تمثل في "الأسلوبين التبادلي و التعاوني"

1-5-2. المتغير التابع: و تمثل في " تعلم القفز الطويل"

1-6. التجربة الإستطلاعية:

▪ الصدق و الثبات للإختبارات

الصدق	الثبات	الإختبارات
0,92	0,86	إختبار 01
0,98	0,97	إختبار 02
0,88	0,78	إختبار 03

تبين لنا أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0,98-0,88)

بالنسبة إلى الصدق و (0,97-0,78) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات

الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0,05 وهذه القيم

دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان

أن المقياس الذي تم بناءه يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0,05.

أدوات البحث:

الإختبار الأول: مضمار، ميقاتية.

الإختبار الثاني: أداة القياس المسافة (المتر)

الإختبار الثالث: مضمار الوثب الطويل أداة قياس (المتر).

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث و يعتبر أيضا أهم فصل في البحث بإعطاء نظرة عن البرنامج المستخدم كما أحطنا بظروف اختيار العينة ووضع حدود الزمانية المكانية و بيننا الأدوات الإحصائية المستعملة تمهيدا للوصول إلى النتائج لتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي للإجابة عن الفرضيات و الخروج باستنتاجات.

تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بعرض و تحليل نتائج الاختبارات التي أجريت في المرحلة

الميدانية على عينة البحث في جداول و أشكال قصد تحليلها و استخلاص استنتاجات

لمناقشة الفرضيات و الإجابة على تساؤلات البحث.

1. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (01): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

(1) في إختبار السرعة القصوى 20م باستخدام أسلوب التدريس التعاوني:

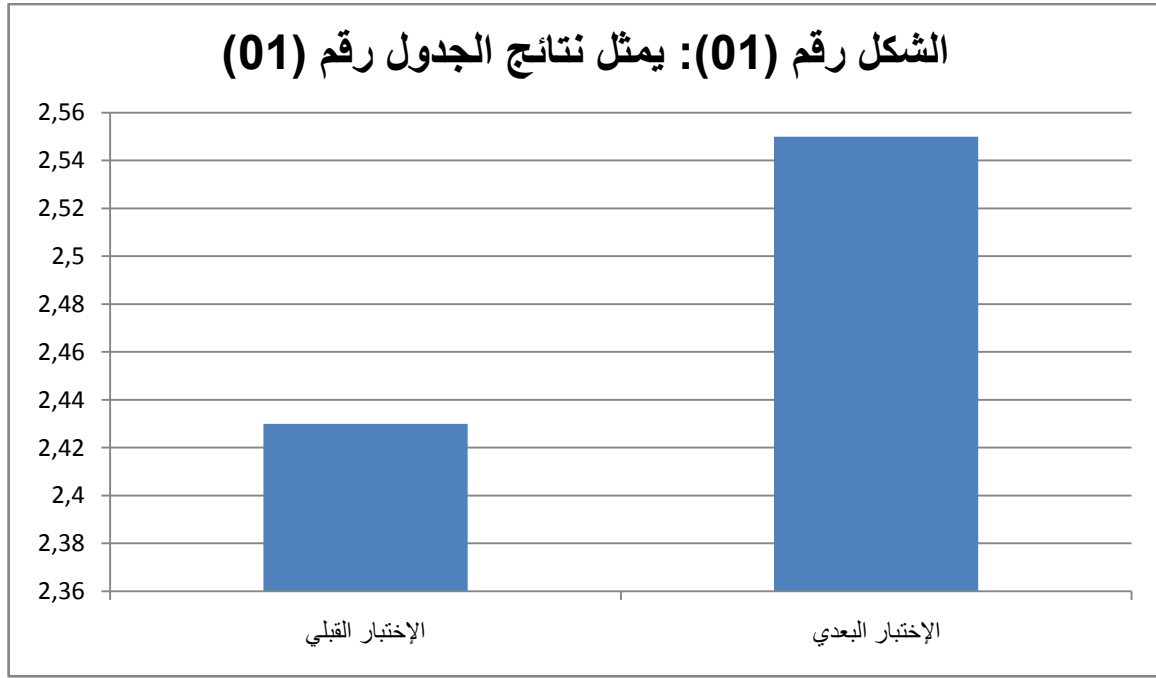
قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات	المجموعة التجريبية (1) بالأسلوب التبادلي
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
4.94	2.09	2.55	2.43	إختبار سرعة 20 (متر)	
دال معنوياً					الدلالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار

البعدي باستخدام أسلوب التدريس التعاوني في إختبار السرعة القصوى 20م عند مستوى

الدلالة 0.05 حيث قيمة (ت) المحسوبة 4.94 و قيمة (ت) الجدولية 2.09.

ومنه نستنتج أن للأسلوب التعاوني أثر إيجابي في تحسين إختبار السرعة القصوى 20م.



الجدول رقم (02): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

(2) في إختبار السرعة القصوى 20م باستخدام أسلوب التدريس التبادلي

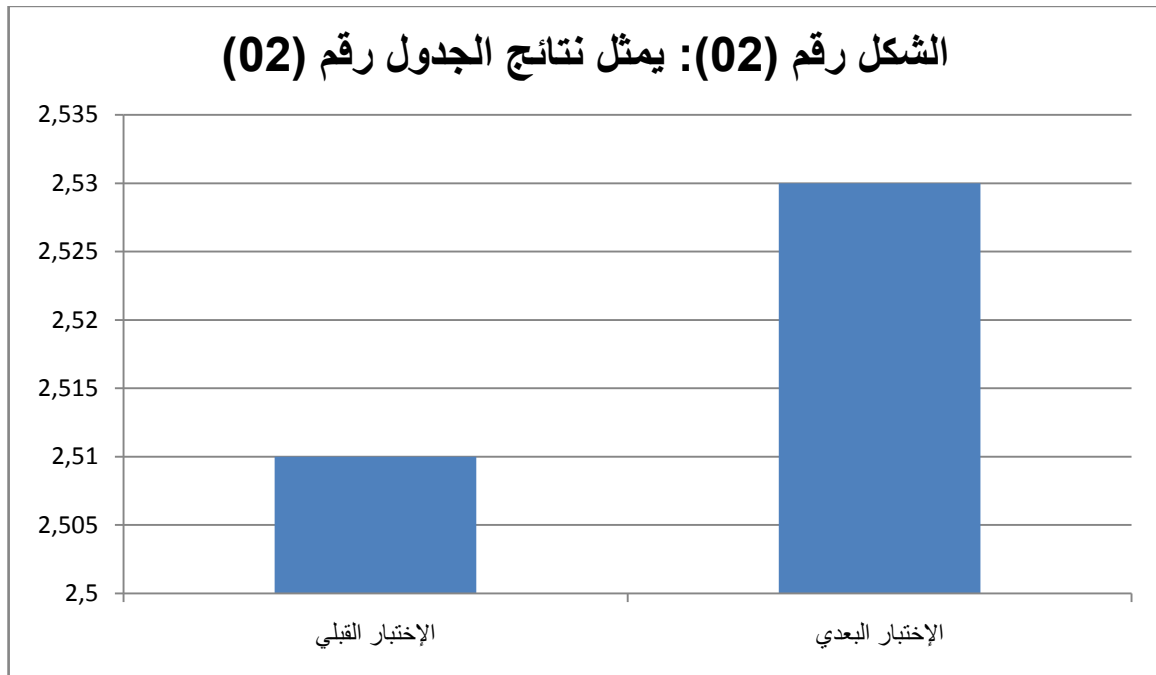
المتغيرات	القياس القبلي المتوسط الحسابي	القياس البعدي المتوسط الحسابي	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية (2) بالأسلوب التبادلي
دال معنوياً					الدلالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار

البعدي باستخدام أسلوب التدريس التبادلي في إختبار السرعة القصوى 20م عند مستوى

الدلالة 0.05 حيث قيمة (ت) الحسوبة 2.47 و قيمة (ت) الجدولية 2.09.

ومنه نستنتج أن للأسلوب التبادلي أثر إيجابي في تحسين إختبار السرعة القصوى 20م.



الجدول رقم (03): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية(1) في اختبار القفز من الثبات باستخدام أسلوب التدريس التعاوني.

قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات	المجموعة التجريبية(1) بالأسلوب التبادلي
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
3.70	2.09	1.67	1.18	إختبار الوثب من الثبات (متر)	
دال معنوياً					الدلالة

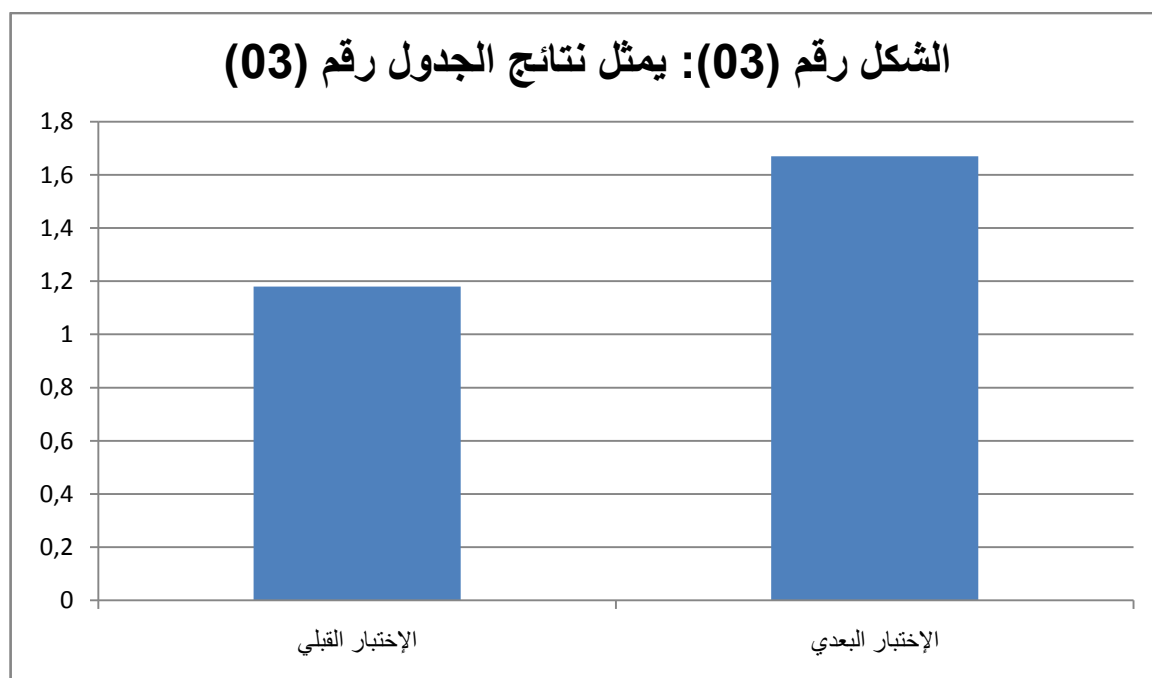
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار

البعدي للمجموعة التجريبية (1) في اختبار القفز من الثبات باستخدام أسلوب التدريس

التعاوني عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن هناك تحسن في أداء اختبار القفز من الثبات باستخدام الأسلوب

التعاوني.



الجدول رقم (04): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة

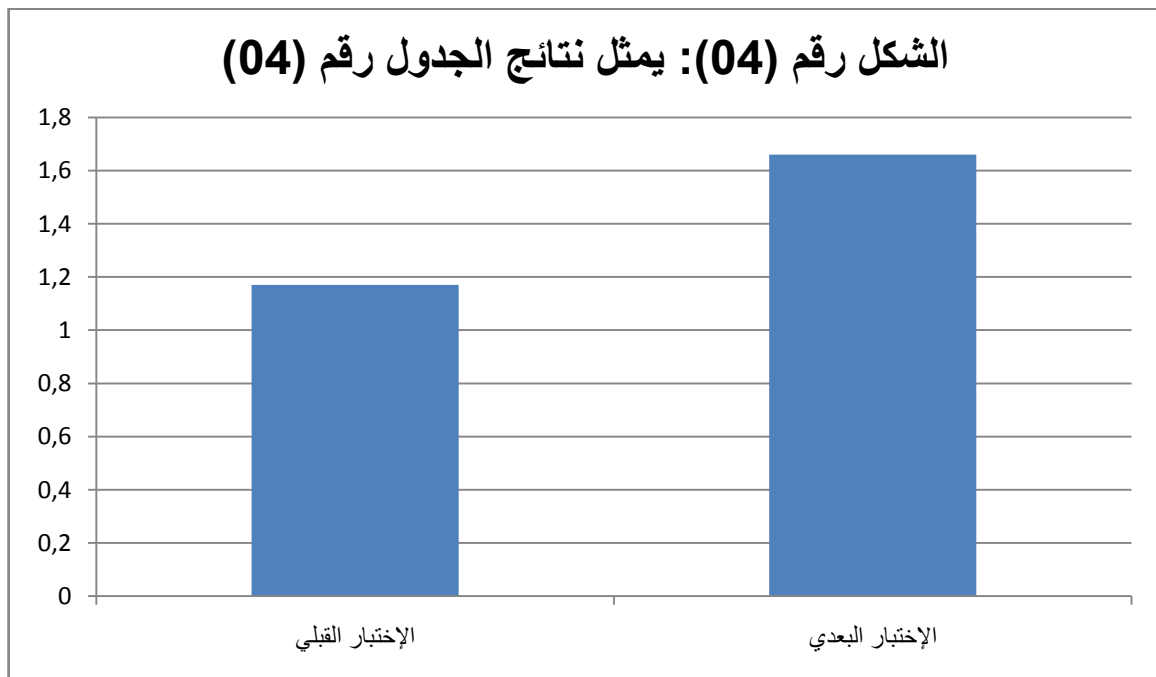
التجريبية(2) في اختبار القفز المتبادل باستخدام أسلوب التدريس التبادلي

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت الجدولية المحسوبة	قيمة ت الجدولية المحسوبة	المجموعة التجريبية(2) بالأسلوب التبادلي
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي			
إختبار الوثب من الثبات (متر)	1.17	1.66	3.72	2.09	
دال معنوياً					الدلالة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (2) في اختبار القفز من الثبات باستخدام أسلوب التدريس التبادلي عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن هناك تحسن في أداء اختبار القفز من الثبات باستخدام الأسلوب

التبادلي.



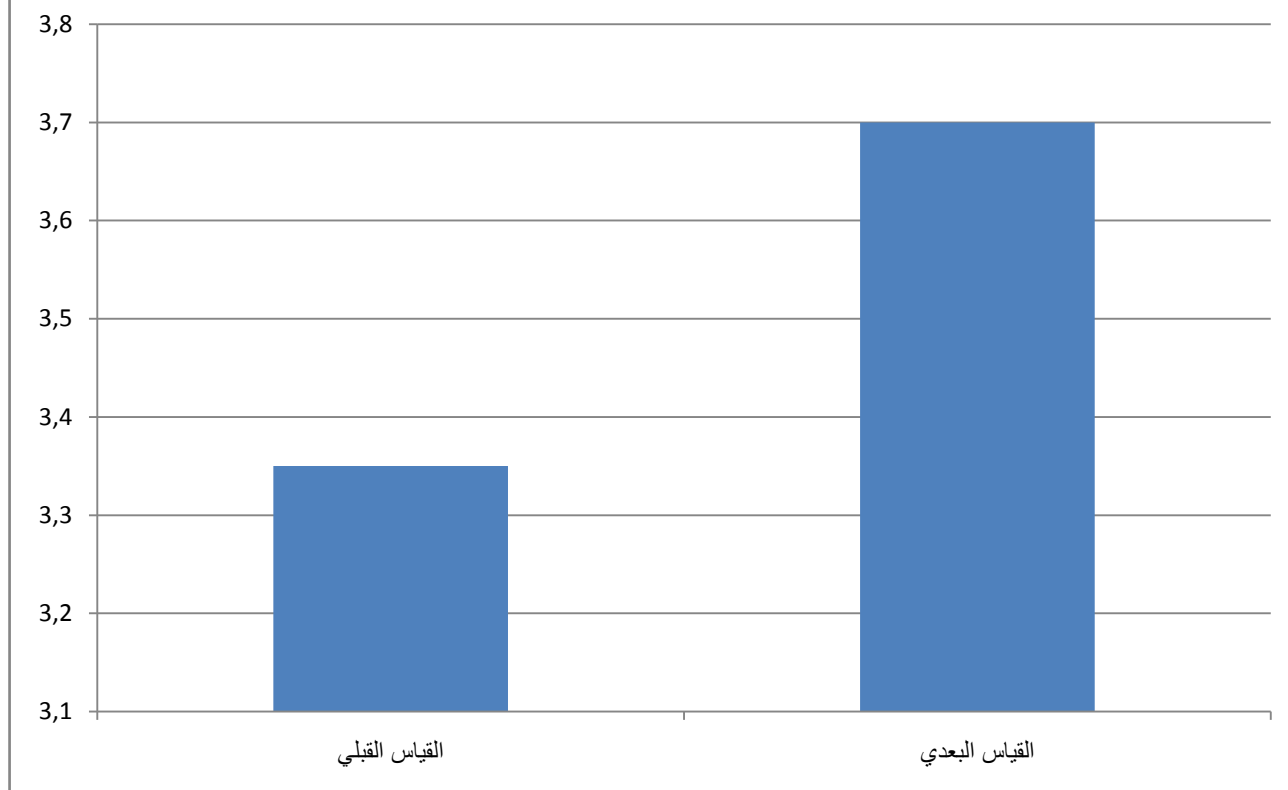
الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية(1) في اختبار القفز الطويل باستخدام أسلوب التدريس التعاوني

قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات	المجموعة التجريبية(1) بالأسلوب التبادلي
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
7.00	2.09	3.70	3.35	إختبار الوثب الطويل (متر)	
دال معنوياً					الدلالة

يتضح من خلال الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي باستخدام أسلوب التدريس التعاوني عند مستوى الدلالة 0.05، و المتوسط الحسابي للقياس (3.35) بينما المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.70)، وهذا يدل على أن هناك فرق بين مهارة القفز الطويل بين القياس القبلي و البعدي ومنه فالتدريس بالأسلوب التعاوني يساعد على رفع الأداء في مهارة القفز الطويل.

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الجدول رقم (05)



الجدول رقم (06): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية(2) في اختبار القفز الطويل باستخدام أسلوب التدريس التبادلي.

القياس القبلي	القياس البعدي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتغيرات	المجموعة التجريبية(2) بالأسلوب التعاوني
3.62	4.20	3.734-	2.09	إختبار الوثب الطويل (متر)	الدلالة
دال معنوياً					

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس

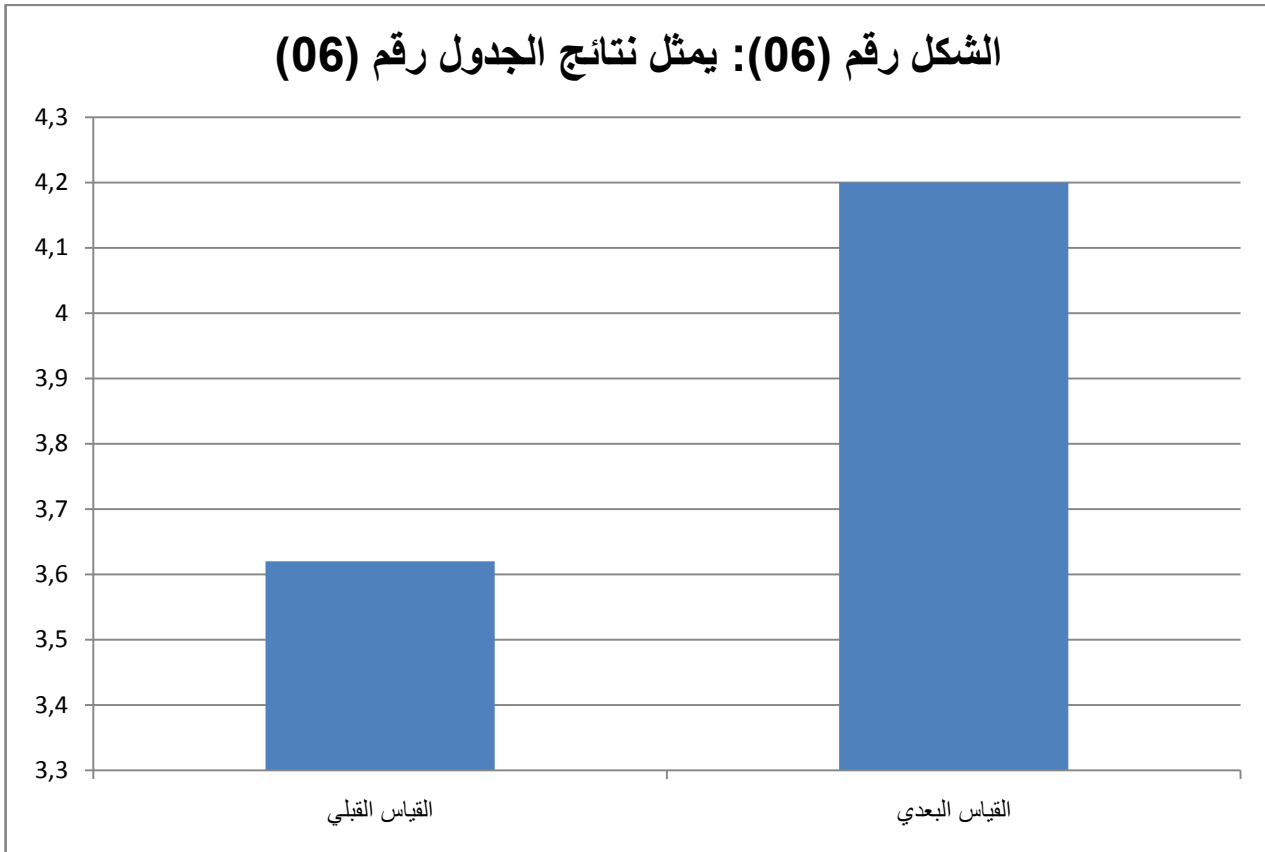
القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي باستخدام أسلوب التدريس التبادلي عند مستوى

الدلالة 0.05، و المتوسط الحسابي للقياس (3.62) بينما المتوسط الحسابي للقياس البعدي

(4.20)، وهذا يدل على أن هناك فرق بين مهارة القفز الطويل بين القياس القبلي و البعدي

ومنه نستنتج أن التدريس بالأسلوب التبادلي يساعد على رفع الأداء في مهارة القفز الطويل.

الشكل رقم (06): يمثل نتائج الجدول رقم (06)

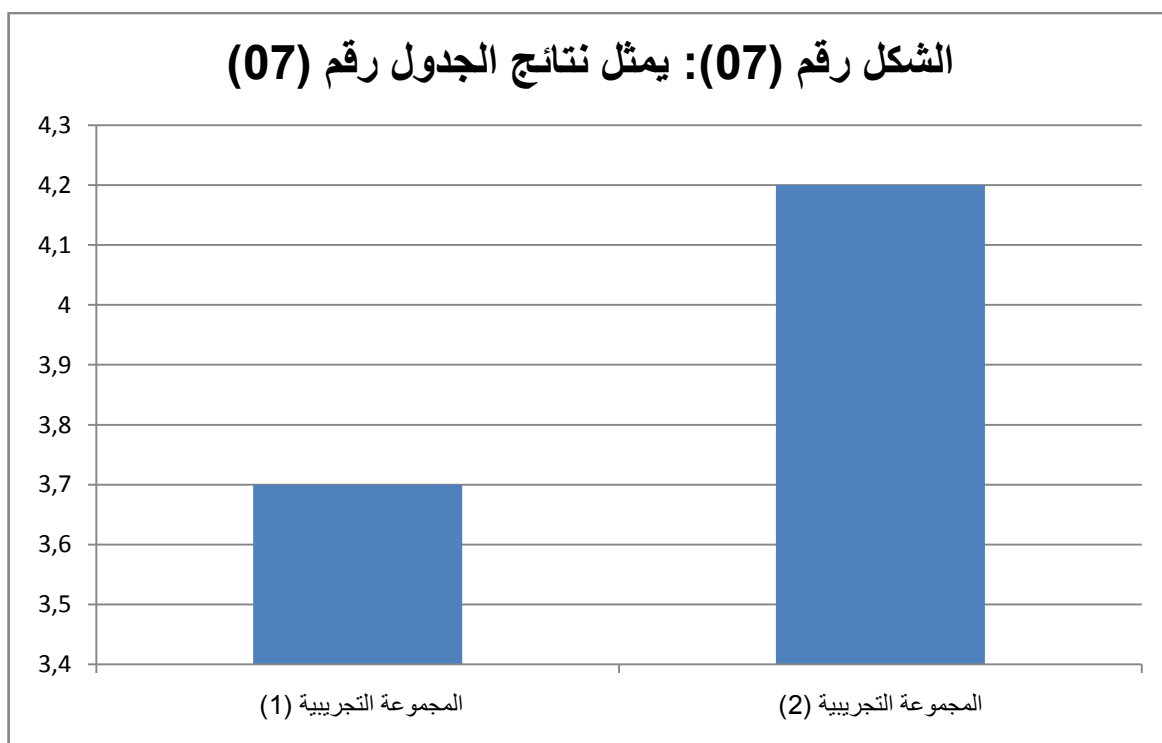


الجدول رقم (07): يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعتين

التجريبتين الأولى والثانية في اختبار القفز الطويل

القياس البعدي للمجموعة التجريبية (2)	القياس البعدي للمجموعة التجريبية (1)	المتغيرات
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
4.20	3.70	إختبار الوثب الطويل (متر)

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين (1) و (2) لصالح المجموعة التجريبية (2) وهذا ما يبين أن للأسلوب التعاوني أفضلية على الأسلوب التبادلي لدى عينة بحثنا ويعد هذا إما لنجاعة الأسلوب التعاوني على الأسلوب التبادلي و إما لتلاؤمه مع رياضة القفز الطويل أكثر من الأسلوب الآخر أو يرجع إلى أفضلية مجموعة عن الأخرى.



2. مناقشة الفرضيات:

2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال إجراء الإختبارات الذي اعتمدنا فيها على أسلوب التدريس التبادلي وبعد تحليل النتائج المبينة في الجداول أرقام (02) و (04) و (06) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في كل الإختبارات (سرعة 20م، القفز من الثابت و القفز الطويل)، ما يعني أن هناك ارتفاع في أداء التلاميذ في القفز الطويل، وهذا يبين أن أسلوب التدريس التبادلي يساعد على تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى ويتلائم مع الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا المذكورة سابقا.

2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد إجراء الإختبارات الذي اعتمدنا فيها على أسلوب التدريس التعاوني وبعد تحليل النتائج المبينة في الجداول رقم (01) و (03) و (05) تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يوضح لنا أن هناك ارتفاع في أداء التلاميذ في إختبارات السرعة 20م والقفز من الثبات و اختبار القفز الطويل، وهذا ما يؤكد أن أسلوب التدريس التعاوني يساعد على تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية ويتوافق مع الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا المذكورة سالفًا.

ومن خلال ما سبق بين لنا أن أسلوب التدريس التبادلي و التعاوني يساعدان في تعلم القفز الطويل لتلاميذ مرحلة الثانوية.

3. الإستنتاجات:

- الإعتقاد على الأسلوب التبادلي يساعد التلاميذ على الأرقاء في الأداء.
- الإعتقاد على الأسلوب التعاوني يساعد التلاميذ على تعلم المهارات و تحسن الأداء.
- الإعتقاد على الأسلوبين التبادلي و التعاوني يزيد من حدة المنافسة بين التلاميذ.
- الإعتقاد على الأسلوبين التبادلي و التعاوني يشعر التلاميذ بالراحة و يحررهم في أداء نشاطاتهم.

- الاعتماد على الأسلوبين التبادلي و التعاوني يجعل التلاميذ يعتمدون على أنفسهم في أداء النشاطات البدنية.

4. الإقتراحات والتوصيات:

- تنظيم دورات تأهيلية للمعلمين للإطلاع على أساليب التعليم للمراحل الدراسية كافة واختيار الأسلوب الأمثل حسب المرحلة العمرية.
- اختيار الأساليب المساعدة على تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف التعليمية.
- توفير الوسائل و المستلزمات الضرورية لتطبيق الأسلوب المتبع على أحسن وجه.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة و للجنسين.

5. خلاصة عامة:

تعد أساليب التدريس من الركائز الأساسية التي يعتمد عليه الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية، بحيث أن الأسلوب لا يعتبر مجرد وظيفة يقوم بها الأستاذ لسير الحصة و إيصال الفكرة للتلاميذ بل و يعتبر مشروع متعدد الجوانب يرتكز على معلومات ترتبط بخصوصية الفئة التي يتم بتدريبها و نمط النشاط البدني المراد ممارسته، و من هنا وجب فهم الخصوصيات الأساسية للعاملين في مجال التدريس معرفتها و تفهم مختلف القرارات لبناء أساليب تدريس انطلاقا من هنا جاءت فكرة البحث عن موضوع بحثنا حول أثر الأسلوبين التبادلي و التعاوني في تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية حيث توصل الطالبان أن للأسلوبين تأثير واضح على تعلم القفز الطويل مع وجود أفضلية طفيفة لأسلوب على الآخر نظرا لنجاعته أو لتلائمه مع النشاط البدني.

قائمة المصادر و المراجع

1. توفيق فراج عبد المجيد .(2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز . دار الوفاء لدنيا الطبع و النشر.
2. حسان، جمال صالح و آخرون .(1999). تدريس التربية الرياضية .العراق :جامعة الموصل.
3. زهران , ح .ع .(1995). علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة .القاهرة :عالم الكتاب.
4. زيدان ,م .م .(بدون سنة .)دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام .
5. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر .(2001). فيسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز ، ط 1.
6. عطا الله أحمد .(2006). أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط 1.الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
7. علي حسن القصعي .الوثب و القفز في ألعاب القوى .مصر :دار الفكر العربي.
8. عودة أحمد سليمان .(1998). القياس و التقويم في العملية التدريسية .الأردن :دار المل للنشر و التوزيع.
9. قاسم حسن حسين .(1999). فعاليات الوثب و القفز .عمان -الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر.

10. محسن محمد درويش حمص، عبد المطلب سعد حامد (2013). أساليب
تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، ط 1. الإسكندرية - مصر: دار الوفاء
للطباعة والنشر.
11. محمود عبد الفتاح و آخرون (1998). التربية الرياضية المدرسية (Vol.
ط (4) القاهرة: دار الفكر العربي.
12. مصطفى السايح محمد (2000). إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية
والرياضية. الإسكندرية: جامعة الإسكندرية.
13. معوض م. خ (1971). مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. القاهرة -
مصر: دار المعرفة.
14. نعمي عادل وآخرون (2008). أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي
كرة القدم فئة أصاغر. الجزائر: جامعة المسيلة.

الوحدات التعليمية:

حصة التربية البدنية و الرياضية

القفز الطويل

الاهداف الاجرائية	الاهداف الخاصة	المعايير	الوحدة
تقييم تشخيصي .	التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .		الأولى
العمل على اختيار رجل الارتكاز حسب اختلاف القضاء .	تقدير مسافات الاقتراب والبحث عن رجل الارتكاز .	التحكم في خطوات الاقتراب .	الثانية
العمل على حساب خطوات الاقتراب .	تخطيط خطوات الاقتراب والوصول بها للوح .		الثالثة
العمل على ترويع مختلف أشكال الطيران .	البحث عن الطريقة الملائمة للقفز .	الدفع و الارتقاء المناسبين .	الرابعة
المحافظة على السرعة القصوى واستمرارها في عملية الدفع .	فهم العلاقة بين السرعة وقوة الدفع بالنسبة للجسم .	التحكم في الجسم وعلل الأطراف أثناء الطيران .	الخامسة
العمل على الربط بين قوة الدفع والزاوية المناسبة للارتقاء .	التخلص من التردد و الارتباك قبل الارتقاء .		السادسة
تحقيق الانسجام الحركي و الاستعداد للوقوف الجيد .	العمل على تحسين عمل الأطراف أثناء عملية القفز .	ربط وتنسيق مراحل الوثب .	السابعة
الربط بين جميع عناصر الوثب .	العمل على تكرار المحاولات لتحسين النتيجة .		الثامنة
تقييم تحصيلي .	تقييم مستوى التحصيل و ابراز المكتسبات من خلال المناقشة .		التاسعة

من إعداد الطلبة اعتمادا على الدراسة النظرية

الوحدة	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
الأولى		التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .	تقييم تشخيصي .
الثانية	التحكم في خطوات الاقتراب .	تقدير مسافات الاقتراب والبحث عن رجل الارتكاز .	العمل على اختيار رجل الارتكاز حسب اختلاف القضاء .
الثالثة		طبقت خطوات الاقتراب والوصول بها للرج .	العمل على حساب خطوات الاقتراب .
الرابعة	الدفع و الارتقاء المناسبين .	البحث عن الطريقة الملائمة للقفز .	العمل على ترويع مختلف أشكال الطيران .
الخامسة	التحكم في الجسم و عمل الأطراف أثناء الطيران .	فهم العلاقة بين السرعة وفترة الدفع بالنسبة للجسم .	المحافظة على السرعة القصوى واستمرارها في عملية الدفع .
السادسة		التخلص من التردد و الارتباك قبل الارتقاء .	العمل على الربط بين قوة الدفع والزوايا المناسبة للارتقاء .
السابعة	ربط وتنسيق مراحل الوثب .	العمل على تحسين عمل الأطراف أثناء عملية القفز .	تحقيق الانسجام المركزي و الاستعداد لتسقوط الجيد .
الثامنة		العمل على تكرار المحاولات لتحسين النتيجة .	الربط بين جميع عناصر الوثب .
التاسعة		تقييم مستوى التحصيل و إبراز المكتسبات من خلال المناقشة .	تقييم تحصيلي .

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى إبراز أثر استخدام الأسلوبين التعاوني و التبادلي في تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية، و كان الفرض من الدراسة أن استخدام الأسلوب التعاوني و الأسلوب التبادلي يساعد في تعلم القفز الطويل لتلاميذ الطور الثانوي، و تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ ثانوية الحاج قدور بتغنيف ولاية معسكر، و تم اختيارها بطريقة عشوائية و قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين، تشكلت كل مجموعة من 15 تلميذا، خضعت كل مجموعة لأسلوب، واعتمدنا على اختبار القفز الطويل، و من خلال تحليل نتائج الإختبار تبين لنا أن للأسلوبين التعاوني و التبادلي أثر في تعلم القفز الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية، إلا أنه و جب توفير التجهيزات اللازمة لحسن سيرورة درس حصة التربية البدنية بالأساليب الحديثة. و اقترحنا بدورنا تكوين الأساتذة في هذا المجال و مختلف أساليب التدريس الحديثة الأخرى.

الكلمات المفتاحية:

القفز الطويل - الأسلوب التعاوني - الأسلوب التبادلي - حصة التربية البدنية و الرياضية

Résumé de l'étude

L'étude avait pour but de mettre en évidence les effets de l'utilisation de méthodes coopératives et interactive sur le saut en longueur des élèves du secondaire, en partant du principe que l'utilisation de la méthode coopérative et de la méthode interactive facilite l'apprentissage du saut en longueur pour les élèves du secondaire. Le camp a été sélectionné au hasard et divisé en deux groupes expérimentaux composés chacun de 15 élèves, soumis à une méthode et reposant sur le test du saut en longueur. En analysant les résultats du test, nous avons constaté que les deux méthodes coopérative et interactive influent sur l'apprentissage du saut en longueur. Les élèves du secondaire, mais l'équipement nécessaire pour le processus de cours d'éducation physique devraient être fournis dans les méthodes modernes. À cet égard, nous avons proposé la formation de professeurs dans ce domaine et diverses autres méthodes d'enseignement modernes.

Les mots clés:

Saut en longueur – Méthode coopérative – Méthode interactive – Cours de l'éducation physique et sportive

Summary of the study

The purpose of the study was to highlight the effects of the use of cooperative and interactive methods on the long jump of high school students, based on the assumption that the use of the cooperative method and the interactive method facilitates long jump learning for high school students. The camp was randomly selected and divided into two experimental groups each consisting of 15 students, subject to a method and based on the long jump test. In analyzing the test results, we found that both cooperative and interactive methods influenced the learning of long jump. High school students, but the equipment needed for the physical education class process should be provided in modern methods. In this regard, we have proposed the training of teachers in this field and various other modern teaching methods.

Keywords:

Long jump – Cooperative method – Interactive method – Physical Education and Sports

Course