

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن نيل شهادة ماستر تخصص علم الحركة وحركة الانسان

الموضوع:

اثر التدريس بالأسلوبين التبادلي والأمرى فى تحسين بعض الصفات  
البدنية الخاصة بالقفز الطويل

بحث تجريبى اجري على تلاميذ السنة أولى ثانوى

إشراف الأستاذ:

حرياش إبراهيم

من إعداد الطلبة:

حدي عبد الكريم

شبيب عبد الحق

لجنة المناقشة

د/بن سي قدور حبيب - رئيسا

أ/جفدم بن ذهيبه - عضوا

الموسم الجامعي: 2013/2014

# شكر و تقدير

الشكر و الحمد لله تعالى بمقدرته جل و علا يلين الصخر و يسهل المستحيل ،  
نحمده سبحانه و تعالى على منحه لنا نور البصيرة لطلب العلم و الذي رزقنا الهداية  
إلى سبيل الرشاد ، و وفقنا في إتمام هذه المذكرة.

و كلمة لا بد ان نقولها للأستاذ "حرباش إبراهيم" الذي رافقنا عبر فصول بحثنا هذا ولم  
يخل علينا بالنصح و الإرشاد و بملاحظاته القيمة ، و توجيهه الرشيد و عنايته  
الفائقة ، ولئن كان لهذا البحث نصيب من النجاح ، فلأنه اشرف عليه بعد الله تعالى  
، فجزاه الله عنا خير جزاء.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية ،  
والى كل من مد لنا يد العون في انجاز هذا البحث من بعيد أو قريب.

وختاماً نتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على مناقشتهم  
لهذه المذكرة، مع إثرائها بجملة من الملاحظات العلمية التي تدعم و تزيد من ثقلها  
العلمي.

وآخر دعوانا الحمد لله رب العالمين

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة و السلام على أفضل المرسلين سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام

أتقدم بعلمي هذا المتواضع لأهديه إلى أغلى ما في الوجود إلى الوالدين

الكريمين اطال الله في عمرهما

وكافة أفراد العائلة الكريمة و الأهل و الأقارب جميعا و إلى أحابي وأصدقاء

بدون استثناء والى اخي في الله " خالد معزوزي " والى زميلي ورفيق دربي

" حدي عبد الكريم " و إلى الأستاذ المشرف " حرباش إبراهيم "

والى جميع أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية والى جميع الطلبة

و خاصة دفعة 2013-2014 والى كل من عرفني من بعيد او قريب

شبيب عبد الحق

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدي عملي هذا إلى العيون التي سهرت الليالي و أدركت معنى الحب  
و العطف و الحنان في حضنها إلى القلب الحنون أمي العزيزة.

والى أبي رحمه الله و جعله من أهل الفردوس الأعلى

والى الإخوة و الأخوات والأقارب والى جميع الأصدقاء.

والى الأستاذ المشرف "حرباش إبراهيم"

والى جميع أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-

والى جميع من ساهم في وصولي إلى هذا المقام

حدي عبد الكريم

## محتويات البحث

أ	شكر وتقدير.....
ب	الإهداء.....
ث	محتويات البحث.....
د	قائمة الجداول.....
ذ	قائمة الأشكال.....

### الفصل التمهيدي

#### التعريف بالبحث

2	مقدمة.....
5	1. الإشكالية.....
6	2. أهداف البحث.....
7	3. فرضيات البحث.....
7	4. أهمية البحث.....
8	5. مصطلحات البحث.....
9	6. الدراسات المشابهة.....
14	خاتمة.....

### الباب الأول ( الدراسة النظرية )

#### الفصل الأول : أساليب التدريس

17	تمهيد.....
18	1-1- أساليب التدريس.....
19	2-1- الأسلوب الأمري.....
20	1-2-1- مراحل الأسلوب الامري.....
20	1-1-2-1- مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد).....
20	2-1-2-1- مرحلة الدرس (الأداء).....
20	1-2-1-2-1- الشرح.....
20	2-2-1-1- التطبيق.....

- 21.....التقويم.3-2-1-2-1
- 21.....مرحلة نهاية مراسيم الدرس 3-1-2-1
- 21.....الأهداف التعليمية: 2-2-1
- 22.....مجالات الأهداف التعليمية.1-2-2-1
- 22.....المجال المعرفي 1-1-2-2-1
- 23.....المجال الوجداني : 2-1-2-2-1
- 24.....المجال النفسي الحركي 3-1-2-1
- 25.....التقليد.1-3-1-2-1
- 25.....المعالجة اليدوية.2-3-1-2-1
- 25.....الدقة 3-3-1-2-1
- 25.....الترباط: 4-3-1-2-1
- 25.....التطبيع.5-3-1-2-1
- 27.....the reciprale style (المشترك): 3-1
- 29.....متضمنات الأسلوب التبادلي 1-3-1
- 30.....توضيح ادوار الأسلوب التبادلي 2-3-1
- 30.....أهداف الأسلوب التبادلي 3-3-1
- 31.....الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي 1-3-3-1
- 32.....مميزات الأسلوب التبادلي 4-3-1
- 33.....عيوب الأسلوب التبادلي 5-3-1
- 33.....قنوات التطوير في الأسلوب التبادلي 6-3-1
- 34.....القناة البدنية 1-6-3-1
- 34.....القناة الاجتماعية 2-6-3-1
- 34.....القناة السلوكية 3-6-3-1
- 34.....القناة الذهنية 4-6-3-1
- 35.....موجز الأسلوب 4-1

خاتمة.....36

## الفصل الثاني : الوثب الطويل

تمهيد .....39

1-2 التطور التاريخي في فعاليات الوثب الطويل .....40

1-2-1 تعريف الوثب الطويل .....40

2-3-1 المراحل الفنية للوثب الطويل .....41

2-3-1-1 مرحلة الاقتراب .....41

2-3-1-1-1 العلامات الضابط .....42

2-3-1-2 طريقة تحديد البدء للاقتراب .....42

2-3-1-3 خطوات الاقتراب الأخيرة .....43

2-3-1-4 التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة .....44

2-3-2 مرحلة الارتقاء .....44

2-3-2-1 مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء .....45

2-3-2-2 مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء .....45

2-3-2-3 مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء .....45

2-3-2-4 ملاحظات عند الارتقاء .....46

2-3-3 مرحلة الطيران .....46

2-3-3-1 فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء .....47

2-3-3-2 فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة .....48

2-3-3-3 فن الأداء الحركي بطريقة التعلق .....49

2-3-3-4 فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء .....50

2-3-3-5 فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل .....51

2-3-4 مرحلة الهبوط .....52

خاتمة .....53

### الفصل الثالث: الصفات البدنية

- 55.....تمهيد
- 55.....3-1-تعريف الصفات البدنية:
- 55.....3-1-2-الصفات البدنية:
- 55.....3-1-2-1-التحمل:
- 55.....3-1-2-1-1-اهمية التحمل
- 55.....3-1-2-1-2-انواع التحمل
- 58.....3-1-2-2-القوة:
- 58.....3-1-2-2-1-تعريف القوة:
- 58.....3-1-2-2-3-انواع القوة
- 60.....3-1-2-3-السرعة:
- 60.....3-1-2-3-1-تعريف السرعة:
- 62.....3-1-2-4-المرونة:
- 62.....3-1-2-4-1-تعريفالمرونة:
- 65.....3-1-2-5-الرشاقة:
- 65.....3-1-2-5-1-تعريف الرشاقة:
- 66.....3-1-2-5-3-أنواع الرشاقة
- 67.....-خاتمة:

### الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

- 69.....-تمهيد
- 70.....4-1-تعريف المراهقة
- 70.....4-2-تعريف البلوغ:
- 71.....4-3-الفرق بين المراهقة والبلوغ
- 72.....4-2-مراحل المراهقة
- 72.....4-2-1-فترة ما قبل المراهقة 10-14 سنة



72.....	2-2-4- المراهقة المبكرة : 14-17
72.....	3-2-4- المراهق المتأخر : 18-21 سنة
73.....	1-3-4- خصائص النمو الجسدي
73.....	2-3-4- خصائص النمو العقلي المعرفي
74.....	3-3-4- خصائص النمو الاجتماعي
74.....	3-4-4- خصائص النمو الحركي
76.....	4-4- أنماط المراهقة
77.....	5-4- العوامل المؤثرة في المراهقة
78.....	6-4- حاجات المراهق
79.....	7-4- مشاكل المراهقة و طرق علاجها
82.....	8-4- طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق
84.....	9-4- تهيئة المراهق
85.....	10-4- وظيفة المؤسسة التعليمية التربوية اتجاه المراهق
87.....	11-4- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق
88.....	-خاتمة-

## الباب الثاني ( الدراسة الميدانية)

### الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية

91.....	تمهيد
92.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية
92.....	1-1- الخطوة الاولى
92.....	2-1- الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية
93.....	3-1- التجربة الاستطلاعية الثانية

93.....	1-3-1-الصدق
93.....	1-2-3-الثبات
94.....	1-3-3-الموضوعية
94.....	2-منهج البحث
95.....	3-مجتمع عينة البحث
95.....	4-مجالات البحث
95.....	1-4-المجال البشري
95.....	2-4-المجال المكاني
95.....	3-4-المجال الزماني
96.....	5-متغيرات البحث
96.....	1-5-المتغير المستقل
96.....	2-5-المتغير التابع
96.....	3-5-الضبط الإجرائي لها
96.....	6-أدوات البحث
97.....	1-6-الوحدات التعليمية
98.....	2-6-الاختبارات البدنية
100.....	7-الدرسة الإحصائية
100.....	1-7-اختبار "ت"
100.....	2-7-المتوسط الحسابي
100.....	3-7-الانحراف المعياري
101.....	خاتمة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

103.....	تمهيد
104.....	1-2-عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
106.....	2-عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

106.....	1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
108.....	2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار العدو 30 متر
110.....	2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان
112.....	2-4- عرض ومناقشة نتائج مستوى الانجاز للوثب الطويل
114.....	3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث
116.....	4- مناقشة فرضيات البحث
116.....	4-1- مناقشة الفرضية الاولى
116.....	4-2- مناقشة الفرض الثاني
117.....	4-3- مناقشة الفرض الثالث
117.....	4-4- مناقشة الفرضية العامة
117.....	5- الاستنتاجات
118.....	الخاتمة العامة
119.....	التوصيات
	المصادر والمراجع - الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
94	يبين درجات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث.	1
104	نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية للعينتين معا.	2
106	نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارحنت.	3
108	نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينه التجريبية و الضابطة في اختبار عدو 30 متر.	4
110	نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينه التجريبية و الضابطة في اختبار الجري المتعرج لفليشمان	5
112	نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينه التجريبية و الضابطة لمستوى الانجاز للوثب الطويل	6
114	نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية للعينتين	7
	يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدي للأسلوب التبادلي	9
	يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدي للأسلوب الامري.	10
	يبين معدل السن والطول والوزن لافراد العينة بالأسلوب الامري	11
	يبين معدل السن والطول والوزن لأفراد العينة التجريبية.	12
	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للتجربة الاستطلاعية.	13

## قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
25	يبيّن مستويات المجال النفسي الحركي.	1
33	يمثل درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك.	2
48	يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.	3
49	يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.	4
50	يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.	5
51	يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.	6
99	يبيّن الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	7
100	يبيّن اختبار الجري المتعرج لفليشمان.	8
105	يوضح قيمة ت ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبليّة لعينيّ البحث.	9
107	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبارالوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	10
109	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبارالعدو 30 متر.	11
111	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج لفليشمان.	12
113	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في مستوى الانجاز للوثب الطويل.	13
115	يوضح قيمة ت ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية لعينيّ البحث.	14

## مقدمة

تعد التربية العامل الرئيس الأول في التطور العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم في هذا العصر فهي الأساس لأي بناء ، فان كان الأساس متماسكاً فان كل ما يبنى عليه، أو سيبنى فوقه سيكون سليماً فالتربية الدعامة الأولى في خلق جيل الحاضر والمستقبل الذي على ركائزه تقوم النهضة ويتقدم المجتمع ، فلا بد من إصلاح التربية وذلك عن طريق التعليم المبني على الأسس العلمية ، السليمة لبناء الإنسان الذي هو رأس المال المجتمعي الحقيقي .

والمعلوم أن أكثر المجتمعات تقدماً في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماماً كبيراً وفعالاً في التعليم ، حيث يرى المختصون والمهتمون في التربية البدنية والرياضية أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى فهم الأهداف للمادة والمحتوى والأساليب التي يتبعها المربون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى ، والطرق التي يمكن أن تتبع في تدريسها . (الديري،محمد، 1993، صفحة 343).

ودرس التربية البدنية والرياضية هو احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالمدرسة ، فالعناية بدرس التربية البدنية والرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تجنى الفوائد الموجودة في المنهاج المقرر ، ولأهمية درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية التي هي إحدى أهم المراحل الأساسية في النظام التربوي ذلك أن الطلبة يمرون خلالها بمرحلة المراهقة والبلوغ (عباس، 1993، صفحة 266). ففي هذه المرحلة يظهر على الطلبة تطور في المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية فتصبح لديهم القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات والشعور

بالاستقلال والنضج، إذ يصبح الطالب قادر على الفهم واستنتاج العلاقات واستخلاص النتائج ، وتزداد قدرته على التحليل والتركيب . (عبيدات، 1985، الصفحات 164-171).

ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة إيجاد أساليب تدريسية حديثة تنسجم مع المرحلة السنوية ، والابتعاد عن الأسلوب التقليدي والذي لا يراعي الفروق الفردية بل يركز على الحفظ والتلقين وإطاعة الأوامر وإتباع أساليب تركز على الإبداع والتفاعل بين الطالب والمدرسة (النهار، 1992، صفحة 90).

وبالرغم من الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية ، إلا إننا نفتقر إلى تطبيقها في مدارسنا والتي تكاد تكون معدومة وينبثق من هذا المنطلق ضرورة استخدام أساليب حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية التي تتفق مع ميول الطلبة ورغباتهم ويصلوا إلى مستوى من التمكن ومرتبة عالية من الكفاءة والفاعلية ، ويؤكد التعليم الحديث على الفروقات القائمة بين المتعلمين ويوجه الاهتمام لمراعاتها بمختلف السبل ، ومنها تعدد أساليب التدريس وتنويعها لأنها تهتم بنمو المتعلمين إلى أقصى ما يستطيعه من قدرات كل منهم ، وبناء أهداف التدريس على حاجات المتعلمين الحقيقية يجعل المواقف التدريسية المنبثقة عن الأهداف مبنية لحاجتهم ، فيتفاعلون مع المدرسة من جهة ومع زملائهم من جهة أخرى تفاعلا عميقا ومستمرا ومؤثرا، فالأسلوب التدريسي هو الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة للمتعلم، وكلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الأهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقا وفائدة .

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما ملحوظا في كافة مجالات الحياة، و التربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات و معظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في أثر الحركة الرياضية وصولا إلى المستويات العليا.

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث و الدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية , التي تتطلب إعدادا بدنيا و مهاريا على نتيجة لمطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة و هذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعدادا بدنيا ومها ربا وعقليا للوصول إلى الأداء الأفضل , إذ أن تحقيق المهام العصرية للتربية البدنية والرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي و المعلومات القديمة المكررة من مصدر إلى آخر , فالمدارس المستقبلية للتربية البدنية و الرياضية تنادي بتحديث و تطوير المناهج و محتواها و أساليب تدريسها (محمد، 2001، صفحة 7). إذ أن الأسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي و طرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب و الطرائق التعليمية و التدريسية (الرومي، 1999، الصفحات 16-17).



## 1- مشكلة البحث :

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مدارسنا عموماً ضرورة ملحة لأهمية هذا الدرس في نمو القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعلى وجه الخصوص طلبة المرحلة الثانوية لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى الطالب، واعتبارها إحدى المراحل الحرجة في حياته فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الأسلوب التقليدي عند تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ولعدم استغلال الطاقات الهائلة للطلاب أثناء الدرس ، لهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريس والتي عن طريقها تستطيع المدرسة الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهاري والبدني والنفسي وإشباع رغباتهم وتفهم حاجاتهم وبناء علاقات اجتماعية بينهم ولاسيما وهم في مرحلة المراهقة من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية ومراعاة الفروق الفردية .ومن الطبيعي ان لكل مادة تعليمية طرائقها التربوية ووسائلها التعليمية وأساليبها المنهجية ومادة التربية البدنية والرياضية باتت اليوم محل دراسات قائمة لوضع أساسيات وقواعد تعليمية وإيجاد الطرق المناسبة التي من خلالها التوصل الى تحسين مستوى مردود ممارستها في شتى الفعاليات.

إن طرق التعلم في مجال التربية البدنية والرياضية مختلفة ومتعددة ، فهي بمثابة استراتيجيات تنظيمية للتعلم تسعى إلى تحقيق مستويات رياضية أحسن (كروم محمد، 2003، صفحة 20).

وبحثنا هذا لم يكن وليد الصدفة أو العفوية بل يستمد أسسه من الواقع الميداني على مستوى الثانويات حيث قمنا بدراسة استطلاعية وكان الغرض منها معرفة أي الأساليب يستعملها أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية.وعلى ضوء هذا كان لابد علينا كطلبة باحثين من اقتراح أسلوبين

تعليميين وهما الامري والتبادلي،الذين يساهمان في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لتلاميذ السنة الأولى ثانوي و من هنا تتجلى مشكلة بحثنا.

- هل استخدام الأسلوبين التبادلي والأمري يؤثر على تحسين القدرات البدنية للقفز الطويل؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل باستخدام الأسلوب الامري؟

- هل استخدام الأسلوب التبادلي يؤثر على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل؟

- هل هناك تأثير باستخدام للأسلوبين التبادلي والأمري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل؟

### 3-فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- كلا الأسلوبين " التبادلي والأمري " يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للوثب الطويل لصالح الأسلوب التبادلي.

### الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب الامري.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للأسلوبين التبادلي والأمري لمصلحة الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل

#### 4-أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في مايلي:

-من الناحية العلمية: تتضح في تزويد حقل التربية البدنية و الرياضية بمصدر علمي حديث.

-أما من الناحية العملية: تظهر من خلال الوصول إلى معرفة دور الأسلوبين التبادلي و الامري في تحسين القدرات البدنية في القفز الطويل عند تلاميذ الأولى ثانوي.

-تصميم وحدات تعليمية خاصة بالأسلوبين مبنية على أسس علمية موجهة لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعاليات القفز الطويل.

وتأتي هذه الدراسة لتكون دعما للعاملين في مجال التربية البدنية و الرياضية على إطلاق يد التطوير و الابتكار باستخدام أساليب أكثر فاعلية في مجال التدريس وتحقيق أهداف الدرس في ظل تحسين القدرات البدنية للتلاميذ في القفز الطويل.

كما إن هذه الدراسة تمس شريحة هامة من المجتمع خلال فترة نمو حساسة و هي فترة المراهقة وما يصطحبها من تغيرات لهذا يجب الاعتناء بعملية التدريس وتحسين القدرات البدنية للتلاميذ في هاته المرحلة.

#### 5- تحديد المصطلحات الإجرائية للبحث:

نظرا لطبيعة البحث ، فقد تطلب منا تقديم بعض المصطلحات المرتبطة بموضوع البحث بغية توضيحها ،  
وذلك نظرا لتداخل معانيها في مواضيع أخرى، ومن بين المصطلحات نذكر مايلي:

**5-1 التدریس :** تقول "عفاف عبد الكرم"<sup>1</sup> التدریس هو مجموعة من العلاقات تساعد المتعلم على النمو ، وعلى اكتساب المهارات و الأنشطة البدنية". (عطاء الله، 2006، صفحة 05).

**5-2. أسلوب التدریس :** تعرف 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 التدریس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية، إن اختيار الأسلوب في التربية البدنية و الرياضية عبارة عن مهارة في حد ذاتها يجب تطويرها من طرف الأستاذ فعليه بالضرورة تنوع أساليب التدریس أثناء الحصص لكي لا يصاب الطلبة بالملل و تفادي الوقوع في الروتين . ويعتمد اختيار أسلوب التدریس على ثلاثة عوامل رئيسية (gilles and jacques, 1993) وهي كالتالي:

1- الفروق الفردية للطلاب ( الجنس، السن، المهارات النفسية و الحركية).

2- تفادي التمارين المسببة للإصابات والخطورة.

3- تكوين الأستاذ في مجال علم التدریس الحديث (مهاراته، و المفاهيم العامة حول التدریس).

**الأسلوب الامري:** هو العلاقة الآنية المباشرة بين الإشارات الامرية أو الحوافز المنبعثة من قبل المدرس وبين الاستجابات المنتجة من قبل الطالب. (محمد، 2001، صفحة 21).

**التعريف الإجرائي:** هو الأسلوب الذي يكون فيه الأستاذ هو الأمر والناهي والذي يقوم باتخاذ القرارات وإصدار الأوامر والتلميذ يقوم بالتنفيذ.

**الأسلوب التبادلي :** في هذا الأسلوب يتم تنظيم الفصل و توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط و يقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم و هذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على

تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة و أفضل ما يميّز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب و هو بمثابة توفير معلّم لكل طالب.

**التعريف الإجرائي:** هو تقسيم التلاميذ إلى فوجين مثنا مثنا تلميذ مؤدي والآخر ملاحظ ويكون دور الأستاذ التخطيط والتلميذ ينفذ.

**الأداء البدني:** يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية (عصام عبد الخالق، 1986، صفحة 62).

**القفز الطويل:** 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 . الرقم القياسي للرجال هو 8.95م . سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 31 أغسطس 1991 .

## 6-الدراسات المشابهة:

من البديهي والمعروف أن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات عديدة قد تناولته بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه , وكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية , إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض , حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

## 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 الاجتماعية.

الأساليب والسبل التي يعتمد عليها الأساتذة في وقاية وإرشاد شخصية التلميذ المراهق وكانت الفرضية العامة كما يلي "أسلوب الأمر أكثر استعمالاً من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية وهو الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك بالاستخدام 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 للطلبة "محي الدين جمال، معمر جودي، النذير بوسكين".

أجريت هذه الدراسة سنة 2000 تحت عنوان "اثر استخدام بعض أساليب التدريس مع التغذية الراجعة الراجعة النهائية في تعليم تقنية الإرسال في الكرة الطائرة".

إن مشكلة البحث تتمثل في الوصول أو التعرف على أفضل أسلوب تدريسي يتماشى مع التغذية الراجعة المباشرة لتعليم تقنية الإرسال في كرة الطائرة عند الجنسين، ولهذا كان هدف البحث دراسة أسلوبين للتدريس هما الامري والتدريبي على تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث اختيرت عينة البحث المكتوبة من 72

تلميذ و36 بنت من الطور الثاني لمدرسة شافي سعيد بولاية سطيف بطريقة عشوائية , وتم تحديد العينة التجريبية ب 48 فرد 24 ذكور 24 إناث موزعة على مجموعتين تجريبتين بالتساوي ,المجموعة الأولى يتم تدريسها بالأسلوب الامري والثانية يتم تدريسها بالأسلوب التدريبي , ويتم القياس القبلي في اختيار مهارات الإرسال بالكرة الطائرة وقد افترضوا ما يلي: استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة له اثر ايجابي في تعلم تقنية الإرسال في كرة الطائرة.

نفترض نجاعة الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية أكثر من الأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ,ومن خلال معالجة النتائج إحصائيا توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

إن الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية والأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ,قد اثر إيجابا على المستوى الانجاز عند التلاميذ ومستوى الدائم للإرسال بالكرة الطائرة ,وان الأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة أنجع من الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ,وذلك لما حققه من تطور كبير في المتوسط الحسابي.

**الدراسة الثالثة: دراسة الزبيدي (2002)"أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام الأساليب التدريسية (الفردية ، التبادلية ، التعاونية ، الأملية) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية (البدنية ، الوجدانية ، المهارات الحركية) فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب وأيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الأولى – كلية المعلمين / جامعة الموصل موزعين على أربع مجاميع بواقع (20) طالبا لكل

مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية والاتجاه نحو الدرس والمهارات الحركية بلعبي كرة القدم وكرة السلة .

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

وقد استنتج الباحث ما يأتي :

1. اثبت فاعلية استخدام أسلوب التدريس الفردي في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية متفوقا على الأساليب الأخرى (التبادلي، التعاوني ، الأمرى).

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

الدراسة الرابعة: دراسة الكيلاني (2003)" أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض

المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة" خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر

من أسلوب تدريس ( الأمرى، التبادلي ، الذاتي ) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في

لعبة كرة اليد و السباحة ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف و فروض

الدراسة و ذلك بتقسيم العينة ذات 60 طالباً من الذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

نقد الدراسات السابقة:

1-أوجه التشابه بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية:



من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية يمكن القول أن كل الدراسات التي أجريت في كثير من الدول العربية بما فيها الجزائر أقرت بأن أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية لموسكا موسطون لها تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني و الأداء المهاري والمهارات الأساسية والصفات البدنية و الانجاز كما أن اغلب هذه الدراسات اعتمد فيها على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج لدراسة مثل هذه المواضيع التي نعتمد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي .

-البعض من الدراسات السابقة اتفق مع هذه الدراسة في اختيار عدد افراد عينة البحث.

-كما اتفقت بعض هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في اختيار المدة الزمنية للبرنامج التعليمي و عدد الوحدات التعليمية.

## 2-أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية:

-تميزت هذه الدراسة بان الباحث اختار أكثر من قدرة بدنية.بالإضافة إلى ذلك فان الباحث اختار أسلوبين تعليميين و هما الأسلوب التبادلي و الامري .

-وقد اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في اختيارها لرياضة قد تم إهمالها من قبل الدراسات السابقة وهي القفز الطويل.بالإضافة إلى ذلك فان الدراسة الحالية اختلفت عن الدراسات السابقة في اختبار نوع العينة وهم تلاميذ السنة أولى ثانوي ، كما كان هناك اختلاف في البيئة التجريبية فبعض هذه الدراسات كان خارج الوطن ، و البعض الآخر كان في الجزائر لكن في مناطق مختلفة.

## خاتمة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وتحليل ما تناول مقارنة بالبحث الحالي استخلص الطالبان الباحثان ما يأتي إن جميع الدراسات السابقة الواردة في البحث تناولت عينات من الطلبة في مراحل مختلفة (ابتدائية ، متوسطة ، جامعية) وفي البحث الحالي كانت عينة البحث على طلبة السنة الأولى ثانوي .

اختلفت وتنوعت المادة التعليمية في الدراسات السابقة بين مهارات (السباحة ، وكرة اليد ، السلة) وفي البحث الحالي كانت المادة التعليمية القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

اختلفت وتنوعت الأساليب التدريسية كمتغيرات مستقلة في الدراسات السابقة ما بين (الأمري ، التضمين ، التبادلي ، التدريبي،الذاتي) بينما تناولت الدراسة الحالية أسلوبين ( الامري والتبادلي ) ،اختلفت وتنوعت المتغيرات التابعة التي تناولتها الدراسات السابقة في البحث الحالي ما بين (مهاري ، بدني ، ونفسي ، واجتماعي ، ومعنوي) بينما تناولت الدراسة الحالية متغير واحد (القدرات البدنية) .

وبناء على ما تقدم استفاد الباحثان من الجوانب النظرية التي تضمنتها هذه الدراسات ومن النتائج التي تمخضت عنها ، ومن الاختلافات في هذه النتائج تبعا لخصوصية الدراسة وبهذا توسع أفاق ومدارك الطالبان الباحثان في مجال تخصصهما واغنائها بالكثير من المعلومات والمعارف.

#### تمهيد:

يقتضي التدريس الناجح فهم مختلف الميكانيزمات البيداغوجية التي يؤدي احترامها للوقت ، الجهد، و المال ، وان يكون قائم على الخبرة العلمية المكتسبة من ناحية و على تقدم العلوم الأخرى و تطبيقها في مجال

التربية البدنية و الرياضية من ناحية أخرى ، كما يجب على المدرس أو المعلم الإمام بأساليب التدريس ، التخطيط ، التحفيز ، التنظيم، القيادة و التنفيذ مع تحديد الأهداف و الواجبات .

و نحن بهذا الصدد نجد أساليب التدريس كفيلة بأحداث هذا التغيير النوعي ، بل الأبعد من ذلك أصبحت مطلبا أساسيا في مجال التربية البدنية و الرياضية وفي مختلف المستويات.

إن تطبيق أساليب التدريس مهمة صعبة و معقدة، لذا لا بد على المدرس الإمام بها و التنويع في استخدامها حتى تكون حصة التربية البدنية و الرياضية مكثفة ، شيقة ، مثيرة و بطريقة علمية بعيدة عن العشوائية.

## 1-1- أساليب التدريس:

إن مفهوم أسلوب التدريس مرتبط بمفهوم التدريس أصلاً والذي هو الحصيلة الناتجة من تفاعل المدرس والطالب والمنهج ، فالحصيلة هذه أو الناتج هذا لا بد له من أسلوب معين يطبق وينفذ لإحداث التفاعل يطلق عليه (أسلوب التدريس) .

وقد عرف الكثير من الباحثين أساليب التدريس وحسب وجهة نظرهم لكنها تنصب جميعها في كيفية اختيار الطريق الصحيح لتوصيل المادة الدراسية إلى الطالب ومن خلاله تتحقق الأهداف التعليمية والتربوية للمنهاج الدراسي، فعرفت "مجموعة الأساليب بأنها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المدرس والطالب والمنهج والواجبات التي يقومون بها أو تأثيرها على تطور الطالب وأنها تركز على ما يحدث للأشخاص من خلال عملية التدريس والتعلم ، وكتخطيط عملي فان مجموعة الأساليب تعد دليلاً لما يأتي

1. اختيار الأسلوب الملائم للتوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف .

2. الانتقال المدروس ضمن الخيارات المتوفرة لضمان انسجام وتوافق الهدف مع العمل . (حسن

واخرون، 1991، صفحة 05)

فالأسلوب التدريسي عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات من اجل تحديد درجة تحقيق الأهداف

واتخاذ القرارات (عود، 1985، صفحة 53).

فان واقع العمل على عاتق المدرسة تحتم عليها إن تجرب باستمرار أساليب جديدة في تدريس

مادتها لتحقيق أهداف المنهج المقرر تدريسه .

إذ يؤكد عبد القوي (1987) إن تحقيق أهداف المنهج فقط لا يتم من خلال أساليب التدريس المستخدمة حالياً حيث يقوم المدرس بتدريس مقرر ثابت في وقت زمني ثابت وبأسلوب واحد يتبع في كل المواقف التعليمية ويعتمد على إطاعة الأوامر والاستظهار (القوي، 1987، صفحة 169) فان معرفة المدرسة بأساليب التدريس المختلفة لها أهمية بالغة لمعرفة كيفية حدوث التعلم وأي الأساليب أكثر فاعلية في تنظيم المواد التعليمية وإيصالها للمتعلم (زين العابدين واخرون، 1982، صفحة 272) ، ويتفق كل من بلوم (bloom, 1971) و (عفاف عبد الكريم، 1994) على إن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم باستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التدريس المباشر وغير المباشر ، وانه من خلال التدريس يجب أن يكون موقف المتعلم ايجابياً وليس سلبياً ، ونشطاً فعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي إليه (عفاف عبد الكريم، 1994، صفحة 197)، (bloom, 1971، صفحة 27) ويذكر (موستن، 1995) إن أسس العلاقات بين أسلوب التدريس والطالب تعتمد على درجة تأثير الأسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بجرية الاستقلال الفردية البدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية والمعرفية والأخلاقية والتربوية (moston، 1995، صفحة 04) .

إن لأساليب التدريس أهمية كبيرة في العملية التربوية وعملية التدريس ، ومما يؤكد هذه الأهمية إجراء الكثير من الدراسات والبحوث عن تلك الأساليب التي تناولت علاقة أساليب التدريس بمتغيرات منها : التحصيل الدراسي ، ومن هذه الدراسات دراسة (الاييرجاوي، 1991) حيث اثبت أن هناك علاقة ايجابية بين تحصيل الطالب وفعالية أسلوب المدرس أثناء التدريس (الاييرجاوي، 1991، صفحة 31)، ولهذا فان عملية التدريس لن تكون ناجحة ما لم يتم اختيار المدرسة لأسلوب التدريس الإجراء الخاص المناسب ضمن الإجراء العام وطرائق التدريس ، والتعلم المراد من خلاله تحقيق أهداف محددة سابقاً .

## 2- الأسلوب الأمري :

تلعب مدرس المادة دورا كبيرا في تنفيذ الأسلوب الامري فالدور الأساسي في هذا الأسلوب هو للمدرس إذ تتحكم بالموقف التعليمي في اتخاذ جميع قرارات الدرس المتعلقة في مرحلة الإعداد والتطبيق والتقويم : ماذا يجب عمله ؟ كيف ينفذ ؟ ومراقبة التنظيم ، والتوقع بالنتيجة المطلوبة ، و ينتظر من الطالب التقيد بهذه الأوامر .

إن جوهر الأسلوب الامري هو العلاقة الآنية المباشرة بين الإشارات الامرية أو الحوافز المنبعثة من قبل المدرس وبين الاستجابات المنتجة من قبل الطالب (محمد، 2001، صفحة 21).

وبهذا لا تتاح للطلاب فرصة للإبداع والتعاون أو المشاركة في اتخاذ القرارات فقط، لكن عليه الاستجابة الفورية لهذه القرارات الصادرة من المدرسة دون مناقشتها .

### 2-1- مراحل الأسلوب الامري :

#### 2-1-1- مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة فهو يحدد الموضوع والغرض منه ويهيأ الساحة والأجهزة والأدوات لغرض نشاطات الدرس .

#### 2-1-2- مرحلة الدرس (الأداء):

#### 2-1-2-1- الشرح : يقوم المدرس في بداية الدرس بشرح المهارة أو المهارات لفظياً ثم يقدم نموذجاً لها

ويسأل الطلاب عن أي شيء عن المهارات التي شرحها وقدم لها النموذج .

**2-1-2-2- التطبيق :** يتكون من الإحماء وتطبيق المهارات المخصصة للدرس حيث يقوم المدرس بتوزيع الطلاب على الأماكن المخصصة عند تطبيق المهارات وبالشكل الذي يحدده هو ، من حيث (الإيقاع ، التكرارات ، الفواصل الزمنية للأداء ، فواصل الاستراحة ، وإدارة لنشاطات الطلبة ، ويصح لهم الأخطاء من خلال مراقبتهم) .

**2-1-2-3- التقويم :** تكون من قبل المدرس وعلى شكل فترتين الأولى أثناء تطبيق الطلاب للمهارات. وإصلاحها وذلك بالإشارة إلى الأخطاء لهم ، والثانية بعد نهاية مدة التطبيق والاستعداد لنهاية الدرس .

### **2-1-3- مرحلة نهاية مراسيم الدرس :**

المدرس يجمع الأدوات والتجهيزات ويوقف الطلبة استعدادا لختام الدرس ثم يقوم بتلخيص النقاط الرئيسة في الدرس ويحدد الواجبات البيتية ويجيب عن أسئلة الطلبة ثم يودع الطلاب ويأذن لهم بالانصراف (الديري وبطانية، 1987، الصفحات 65-66) ، (الديري ومحمد، 1993، صفحة 352)، (الكاظمي، 2006، الصفحات 141-142).

### **2-2- الأهداف التعليمية:**

تتم التربية الحديثة برأي كل من تكلم عنها بتنمية شخصية الطالب المتكاملة ولعل الخطوة الأولى نحو ترجمة هذا شعار إلى ممارسة عملية هي أن يكتب المدرسون أهدافا للأبعاد الرئيسية لعملية التعلم والتعليم.



"إن الهدف التعليمي ينبثق تعريفه من مفهوم التعليم الذي يهدف إلى إحداث تغييرات إيجابية معينة في سلوك الفرد أو فكره ، أو وجدانه ، فهو السلوك المراد تعلمه من قبل المتعلم باعتبار ذلك السلوك الناتج التعليمي المراد بلوغه عند نهاية عملية التعليم " . (الحيلة، 1999، صفحة 116).

إن أهمية خطوة تحديد الأهداف التعليمية وفائدتها حسبما أشار إليها (mager, 1975)

تكمن بـ:

أ. مساعدة المسؤولين على معرفة مدى نجاح عمليتي التعلم والتعليم .

ب. مساعدة الطالب على تنظيم جهوده ونشاطاته من اجل انجاز ما خططته عملية التعليم (الحيلة، 1999، صفحة 117)وأضاف (سكران، 1989): لا يقتصر أهمية تحديد الأهداف التعليمية على توجيه نشاط المعلم فقط ، بل نشاط المتعلمين أيضاً لكي يعرفوا الأهداف التي يجب عليهم انجازها بعد تدريس كل وحدة دراسية (سكران، 1989) وبذلك يقودنا ذلك إلى توجه تشكل كل من المعلمين والمتعلمين في مسار يحقق نتائج تعليمية مثمرة دون هدر في الجهد والوقت المبذول من قبل كل من المدرس والطلبة .

## 2-2-1- مجالات الأهداف التعليمية :

إن الخطوة الرئيسية والأكثر شيوعاً وانتشاراً في تصنيف الأهداف التعليمية كانت من قبل بلوم وزملائه (1956) ويقسم هذا التصنيف إلى ثلاثة مجالات هي كالاتي :

1. المجال المعرفي

2. المجال الوجداني (الانفعالي)

3. المجال النفسي الحركي (Hammilton, 1985, p. 55) (bloom, 1971, p.

186)

## 2-2-1-1 المجال المعرفي :

يكتسب المتعلم فيه المعرفة والمهارات العقلية والقدرات الذهنية ، ويعمل على تنميتها وتطويرها مثل القدرة على التذكر ، والفهم ، والتمييز ، والتحليل ، والتفسير ، والتطبيق ، والتقويم وغيرها . وتتفق المصادر على إن الطالب سيقوم بمعرفة خصوصيات الأشياء ومعرفة طرائق معالجتها وأساليبها وعمومياتها ثم سيقوم بالتحويل والترجمة والشرح والتفسير واستنتاج الأشياء ثم سيطبق المفاهيم والحقائق والمبادئ وسيقوم بتحليل العناصر والعلاقات ثم بناء وإنتاج أفكار جديدة واشتقاق مجموعة العلاقات المجردة وأخيراً سيضع التقويم في ضوء معايير من داخل الموضوع وكذلك التقويم في ضوء معايير من خارج الموضوع . (محمد، 1991، الصفحات 39-40).

وتكمن أهمية المجال المعرفي في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من خلال تعليم الطلاب الجانب المهاري وقانون الألعاب الرياضية وخططها وإكسابهم ثقافة رياضية عامة تناسبهم (صادق والهاشمي ، 1988 ، صفحة 161) .

## 2-2-1-2 المجال الوجداني :

يكتسب فيه المتعلم الميول والاتجاهات والقيم والرغبات والانفعالات الايجابية ، ويعمل على تنميتها وتطويرها ، فهو يشمل التغييرات الداخلية التي تطرأ على مشاعر المتعلم وميوله، وتؤدي إلى تنمية المواقف والاتجاهات والمبادئ والمعايير والقيم والى توجه سلوكه وتصرفاته وتؤثر فيما يتخذ من أحكام وقرارات (ابو جادو، 2001، صفحة 297) وتشمل الأهداف الوجدانية مستويات (الاستقبال ، والاستجابة ،

والتقييم ، والتنظيم ، وتجميع القيم) " فالاستقبال هو أدنى المستويات في هذا المجال ويتراوح ناتج التعلم هنا ما بين الوعي بوجود المثيرات إلى الانتباه الانتقائي لمثير معين من بين عدة مثيرات منافسة (عودة، 1998، صفحة 88).

أما الاستجابة فهي تشير إلى المشاركة النشطة من جانب المتعلم في هذا المستوى الذي لا ينتبه المتعلم فيه إلى ظاهرة فحسب بل يستجيب لها بطريقة ما ويشعر بالرضا نتيجة للاستجابة . أما التقدير (التممين) فينصب الاهتمام فيه على القيمة التي يعطيها الطالب لموضوع أو ظاهرة أو سلوك ما ويرواح ذلك ما بين القبول البسيط بقيمة معينة كالرغبة في تحسين المهارات الجماعية ، والمستوى المعقد من الالتزام كتحمل المسؤولية تجاه المهارة الجماعية.

ثم ينصب التنظيم في تجميع عدد من القيم وحل التناقضات بينها إلى المقارنة بين القيم والوصول إلى تركيب جديد إلى القبول بمسؤولية كل فرد لتحسين العلاقات الإنسانية (وآخرون، 1984، الصفحات 48-49).

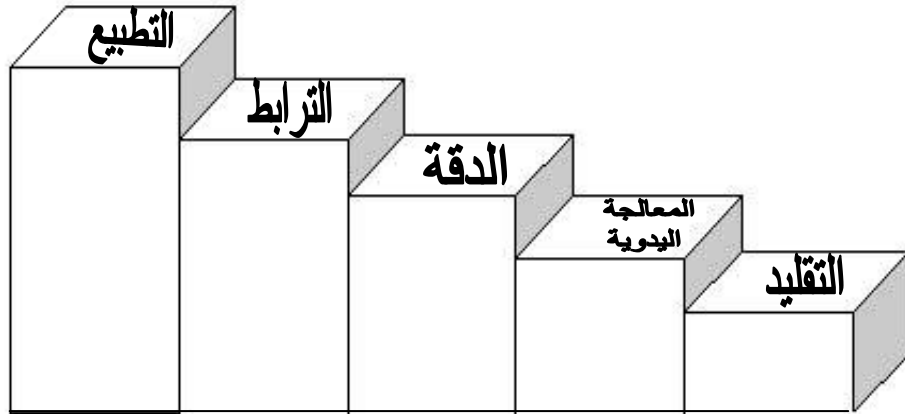
أما المستوى الأخير لتجميع القيم أو التمييز فتظهر هنا فردية الطالب وتصبح له شخصيته المتميزة ويكون ثابتا بمواقفه ويتكامل اتجاهاته فضلاً عن اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية .

ف نجد أهمية هذا المجال في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من خلال تطور الدوافع الرياضية للطلاب وتنمية ميولهم وغرس روح المساهمة في الألعاب الرياضية فضلاً عن تنمية روح الاهتمام بالولاء للجماعة (صادق والهاشمي، 1988، صفحة 191). فمهمة درس التربية البدنية والرياضية لا تنحصر فقط في تنمية اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية والرياضية المختلفة بل تتعداها إلى إعداد الطالب للمستقبل من خلال إشباع متطلباته النفسية والاجتماعية (لويس، 2000، صفحة 96).

## 2-2-1-3- المجال النفسي الحركي :

يكتسب فيه المتعلم المهارات الحركية وذلك عن طريق إتاحة الفرصة له لأن يعمل ويتحرك وينمي جهازه العضلي ويوازن بينه وبين جهازه العصبي ، فالمهارة الحركية عبارة عن القدرة التي تعبر عن الأداء والأجراء ((دروزة و أفنان ، 1995 ، صفحة 30))، " فيضمن هذا المجال السلوكيات التي ينسب القيام بها بصورة أساسية الجهاز العضلي، وهذا يعني ارتكازه على مفهوم التعاون بين العمل النفسي من ناحية ومختلف الأعمال العضلية التي يقوم بها الجسم من ناحية أخرى .

إن تداخل السلوك بين مختلف مجالات الأهداف التربوية يتحدد بمهارات الأداء في المجال النفسي الحركي وكما موضح في الشكل (1)



الشكل (01) يبين مستويات المجال النفسي الحركي.

**2-2-1-3-1-2-2-التقليد :** وهو النشاطات التي لا تتطلب تنسيقاً عضلياً ، وتعني التقليد لحركة أو مجموعة من الحركات بعد ملاحظتها .

**2-2-1-2-3-1-2-2-المعالجة اليدوية :** وهي عبارة عن أداء حركة أو مجموعة حركات تعمل تبعاً لتعليمات معينة وليس بناءً على الملاحظة .

**2-2-1-2-3-3-الدقة :** وهي القدرة على رفع كفاءة الأداء ليصل إلى مستوى عالٍ من الدقة والانضباط تبعاً لحاجات معينة وفي ظروف معينة .

**2-2-1-2-3-4-الترابط:** ويعني تحقيق الاتساق الداخلي بين مجموعة من الحركات المختلفة ، وتشكيل أفعال منسجمة ومتناسقة مع بعضها البعض لتنظيم سلسلة حركية مناسبة .

**2-2-1-2-3-5-التطبيع :** وهذا يعني جعل الفعل روتيناً إلى درجة أن يجعل رد فعل اتوماتيكياً ، وتؤدي هذه الحركات بأقل طاقة جسدية ممكنة ((السكران ، 1989 ، صفحة 105)).

وقد ظهرت عدة تصنيفات لهذا المجال ومن هذه التصنيفات تلك التي وضعها وهي كالتالي :

**1.الحركات البنائية الأساسية :** وهي حركات ملازمة لنماذج الجسم وتبقى في أثناء السنوات الأولى من العمر وتكتسب إرادياً وتشمل :

( أ ) الحركات الانتقالية .

(ب) الحركات غير الانتقالية .

(ج) الحركات اليدوية .

**2. القدرات الإدراكية :** وتساعد المتعلم في تفسير المشيرات الحسية كي يتمكن من التكيف مع بيئته

وتتضمن ما يأتي :

( أ ) تمييز الإحساس الحركي .

( ب ) التمييز البصري .

( ج ) التمييز السمعي .

( د ) التمييز الشكلي .

( هـ ) التمييز اللمسي .

**3. الصفات البدنية :** وتعد القاعدة المهمة في بناء المتعلم في أي مجال من مجالات الألعاب وتشمل :

( أ ) القوة العضلية .

( ب ) السرعة .

( ج ) التحمل (المطاولة) .

( د ) المرونة .

( هـ ) الرشاقة .

**4. المهارات الحركية :** وتنقسم إلى :

(أ)المهارات البسيطة .

(ب)المهارات المركبة .

(ج)المهارات المعقدة .

**5. لغة الاتصال الحركي :** وهي تشير إلى سلوك المتعلم التي بواسطتها يحاول إيصال رسالة ما لمستقبلها

دون استخدام اللغة ، وتشمل :

(أ)الحركات التعبيرية .

(ب)الحركات التخيلية .

(ج) الحركات الجمالية . (الخياط، 1995، الصفحات 62-67).

نجد أهمية هذا المجال في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية حيث

ينصب في تطوير التوافق الحركي وتعليم الطلبة المبادئ الأساسية والمهارات الحركية للألعاب الرياضية

وتعليمهم الخطط الصفية ومن ثم إكسابهم اللياقة البدنية .

### **3- الأسلوب التبادلي (المشترك): the reciprale style**

يقول موسكا موستن وآخرون: (كلما امتلك التلميذ أو الطالب المعلومات الكافية عن طبيعة أدائه بوقت

مبكر ازدادت فرص تصحيح الأداء، لذلك فان المقياس المثالي المتوفر للتغذية العكسية المباشرة معلم واحد

لتلميذ واحد)، ويحتاج هذا الأسلوب إلى تنظيم الفصل بحيث تتيح فرص التغذية العكسية المباشرة، لذلك

ينظم الفصل في ازدواج ويكلف كل فرد بدور خاص، بحيث يقوم احدهم بالأداء ويسمى الطالب

المؤدي، والآخر بالملاحظة ويسمى الطالب الملاحظ، ويكون دور المؤدي هو انجاز العمل واتخاذ القرارات كما

هو في الأسلوب التدريبي، أما دور الملاحظ فيكون إعطاء التغذية العكسية للمؤدي، وهو يتصل

بالمدرس، ويكون دور المدرس هو ملاحظة كل من المؤدي والتلميذ أو الطالب الملاحظ، وهو يتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ، وتستمر العلاقة المتبادلة بين الطالبين حتى ينتهي التلميذ المؤدي من عمله وبعد ذلك يستبدل الدور حيث يصبح التلميذ المؤدي ملاحظاً والتلميذ الملاحظ مؤدياً.

والمدرس هو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط، ويتخذ التلميذ المؤدي القرارات الخاصة بالتنفيذ أما تحويل القرارات من المدرس على التلميذ فتحدث في التقييم والتقويم، فيتخذ مسند الملاحظ قرارات التغذية العكسية (عدة، 1998، الصفحات 60-61).

إن استعمال هذا الأسلوب يؤدي إلى خلق واقع جديد ويعني ذلك إيجاد علاقات جديدة بين المدرس والمتعلم، ويتمثل دور المدرس كما يلي: (سيد احمد عدة، صفحة 61).

- اتخاذ قرار التخطيط.

- إعطاء نوع العمل في شكل بيانات.

- ملاحظة ومراقبة عمل التلميذ المؤدي و الملاحظ.

- يكون المدرس بالقرب من التلميذ الملاحظ عندما يحتاج إليه ويتم ذلك بالتحرك من ثنائي آخر بغية الإجابة عن الأسئلة.

- الاستماع إلى كيفية تقلب التغذية العكسية من قبل التلميذ الملاحظ.

- إعطاء التغذية العكسية إلى التلميذ المؤدي والملاحظ، إذا كان هناك تصحيح ضروري، والانتقال إلى نشاط آخر.



-يجب على المدرس الانتقال بسرعة إذا حدث أي سلوك خاطئ عند أي ثنائي ولكي يستطيع التلميذ الملاحظ أن يقوم بدوره المحدد خلال مرحلة التقويم ينبغي عليه إتباع الخطوات التالية (عدة، 1998، صفحة 61):

-تسلم ورقة الواجب من المدرس والتي بموجبها يصحح الأداء.

-مراقبة إنجاز التلميذ المؤدي.

-مقارنة وموازنة العمل أو الأداء مع ورقة الواجب.

-الحكم حول كون الانجاز صحيحا أو لا.

-إعلام وإخبار التلميذ المؤدي بهذه النتيجة, وخاصة بعد الانتهاء من العمل.

ومن خلال هذا نلاحظ الصلاحيات الجديدة التي تحول للمتعلم أن يشارك في عملية التدريس بشكل فعال وحيوي, ويعطي التغذية الراجعة, وهذا دور جديد في عملية التعلم (عطاء الله احمد، 2006، صفحة 107).

### 3-1- متضمنات الأسلوب التبادلي:

يتضمن هذا الأسلوب ما يلي:

-قبول المدرس عملية التفاعل الاجتماعي بين التلميذ المراقب (الملاحظ), والتلميذ الذي يقوم بالاداء (المؤدي) باعتبار ان ذلك احد الأهداف المطلوبة في مجال التربية.

-إدراك المعلم لأهمية تدريس التلميذ كيفية إعطاء التغذية العكسية الصحيحة والهادفة لبعضهم البعض.

- يكون المعلم قادرا على نقل القوة التي توفرها عملية إعطاء التغذية العكسية إلى التلميذ طيلة الفترة التي تستغرقها الوحدات التدريسية للأسلوب التبادلي.

- يتعلم المعلم سلوكا جديدا يتطلب الإحجام عن الاتصال المباشر مع الطالب المؤدي.

- ثقة المعلم بالتلميذ باتخاذ القرارات الإضافية التي تنتقل إليهم.

- قبول المعلم للواقع الجديد عندما لا يكون هو المصدر الوحيد لإعطاء المعلومات والشرح والتقويم وإعطاء التغذية العكسية.

- بإمكان التلميذ الانشغال أو القيام بتبادل الأدوار واتخاذ قرارات إضافية.

- بإمكان التلاميذ توسيع أدوارهم ضمن عملية التعلم.

- بإمكان التلميذ قضاء وقت معين للتعلم (باستخدام ورقة الواجب) ضمن علاقة متبادلة بدون الحضور الدائم للمعلم (عدة، 1998، الصفحات 61-62).

### 3-2- توضيح ادوار الأسلوب التبادلي:

إن الدور في الأسلوب التبادلي يوضحه موسكا موستن وساره اشورت في النقاط التالية:

- الانشغال في العملية التعليمية التي تؤدي إلى العلاقات الاجتماعية والتي تعتبر قريبة بالنسبة لهذا الأسلوب , وإعطاء وامتلاك التغذية العكسية مع الزميل.

- الانشغال في خطوات هذه العملية, وملاحظة أداء الزميل ومقارنة الأداء مع ورقة الواجب, والتوصل إلى الاستنتاجات, وتبادل الآراء وإيصال نتائج الأداء مع الزميل.

-تطوير صفات الصبر, والتحمل والصدق والنبيل التي هي مطلوبة في العلاقات.

-التعرف على المشاعر الخاصة ورؤية نجاح زميل ما.

-تطوير الترابط والعلاقات الاجتماعية التي تكون ابعدها من مجرد أداء المهارة (عطاء الله احمد، 2006،

الصفحات 107-108).

### 3-3- أهداف الأسلوب التبادلي :

يحدد مصطفى السباح محمد أهداف أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران(الأسلوب التبادلي)في النقاط التالية:

-تحقيق أهداف اجتماعية بخلق علاقات معينة ومن نوع خاص بالتلميذ.

-خلق حالة خاصة من الصبر والتحمل.

-خلق حالة جديدة من إعداد التغذية الراجعة (مصطفى السباح محمد، 2003، صفحة 29).

ومثلما أمكن التوصل إلى أهداف معينة باستعمال أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس، والتي لا يمكن التوصل

إليها بواسطة استخدام الأسلوب الامرئ، كذلك هناك أهداف يمكن بلوغها باستعمال أسلوب التطبيق

بتوجيه الأقران(الأسلوب التبادلي)، والتي لا يمكن التوصل إليها باستعمال الأسلوبين(الامرئ و التبادلي)

فخصوصية هذا الأسلوب إذن هي خلق سلوكيات جديدة وظروف جديدة لتحقيق أهداف أخرى (عدة،

1998، الصفحات 63-64).

وتحدد أهداف الأسلوب التبادلي في مجموعتين: مجموعة مرتبطة بالموضوع الدراسي(الواجب)، ومجموعة

مرتبطة بدور المتعلمين.

### 3-3-1-الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي:

- إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص ملاحظ.

- ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية العكسية مع الزميل (التغذية العكسية الفورية والمتزامنة).

- ممارسة العمل دون أن يقدم المدرس التغذية العكسية أو معرفة متى تصحح الأخطاء.

- يكون التلميذ قادرا على مناقشة جوانب معينة مع الزميل.

- تصور وفهم الأجزاء وتعاقبها في أداء العمل.

- إعطاء و استقبال التغذية العكسية من الزميل.

- الدقة في إعطاء التغذية العكسية .

- تسهيل تعلم العمل المطلوب وذلك بسبب التغذية العكسية المباشرة من قبل التلميذ الملاحظ.

- إدراك نتائج الانجاز من خلال متابعة نجاح الزميل.

- اكتساب التلميذ خبرات جديدة.

ب\ الأهداف المرتبطة بدور المتعلمين :

- الانشغال في خطوات هذه العملية , بملاحظة أداء الزميل و بمقارنة الأداء بالمعيار و استخلاص, استنتاج و توصيل النتائج للزميل .

- الانشغال في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب , وإعطاء استقبال التغذية العكسية من الزميل.

- تنمية الصبر و التسامح و الاحترام المطلوب للنجاح في هذه العملية.

-ممارسة التغذية العكسية المتاحة (يتعلم مثلاً كيف يعطي التغذية العكسية الصحيحة).

-تنمية رابطة اجتماعية تستمر إلى ما بعد العمل.

-احترام أمانة التلميذ الملاحظ.

بالإضافة إلى كل هذا فإن هذا الأسلوب يكسب الطلبة ثقة النفس.

### **3-4- مميزات الأسلوب التبادلي: نتيجة للواقع الجديد لهذا الأسلوب وطبيعة الأدوار الجديدة التي تسمح**

للتلميذ بالعمل بحرية واستقلالية أكبر, فإن الأسلوب التبادلي يتميز بما يلي:

-يفسح المجال أمام كل تلميذ أن يتولى مهام الممارسة والتطبيق.

- يفسح المجال لتعلم كيفية إعطاء التغذية العكسية في الوقت المناسب.

-لا يحتاج إلى وقت كبير في التعلم.

-يفسح المجال لممارسة القيادة لكل تلميذ.

-للتلميذ مجال واسع للإبداع في تنمية الواجب.

### **3-5- عيوب الأسلوب التبادلي:**

كما أن هذا الأسلوب يتميز بالإيجابيات فإنه لا يخلو من العيوب والتي يمكن ذكرها فيما يلي:

-صعوبة السيطرة على تنفيذ دقة الواجب.

-يحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة.

-يكثر فيه التنافس بين التلاميذ حول تنفيذ الواجب.

-تكثر الاستعانة بالمدرس حول الإشكال وتنفيذ الواجب.

-كثرة ضغوط العمل على المدرس.

### 3-6-قنوات التطوير في الأسلوب التبادلي:

درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك

الحد الأعلى

الدرجة الأدنى

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_

الناحية البدنية

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_

الناحية الاجتماعية

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_

الناحية السلوكية

\_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_

الناحية ذهنية

الشكل رقم (02) يمثل درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك

إذا أخذنا الاستقلالية مقياسا لهذه الطريقة فيمكننا أن نستنتج ما يلي:

**3-6-1- القناة البدنية:** في قناة التطوير البدني موقع التلميذ يكون مشابها لما هو عليه في الطريقة التدريبية عندما يكون التلميذ قائما بدور(العامل) فالقرارات الممنوحة تتخذ من قبل التلميذ كما هو الحال في الطريقة التدريبية .

**3-6-2- القناة الاجتماعية:** أما موقع التلميذ في قناة التطوير الاجتماعية فيتحرك باتجاه الأعلى , بينما الأدوار في هذه الطريقة يخلق حالة من العلاقات الاجتماعية الكثيرة المتداخلة أكثر من الطريقتين السابقتين .

**3-6-3- القناة السلوكية:** عندما تقع أو تحصل العلاقات الاجتماعية المتبادلة فالاستنتاج هنا أن شعورا جياشا يمكن أن يحصل باتجاه الآخرين وباتجاه النفس, ولذلك فموقع التلميذ في هذه السلوكية يمكن أن يتحرك قريبا من الأعلى, ويمكن القول هنا بان الإمكانية على إعطاء التغذية الراجعة للتلميذ الأخر وكذلك القدرة على تلقي التغذية الراجعة من الأخر يخلق مستوى من العلاقات الاجتماعية المتداخلة والتي تكون قريبا للأعلى من القناة السلوكية .

**3-6-4- القناة الذهنية:** وهناك انتقال أو تحرك بسيط في موقع التلميذ في القناة الذهنية, فالموقع يتحرك قليلا باتجاه الأعلى وذلك بسبب انشغال التلميذ الملاحظ بعمليات ذهنية متعددة مثل: المقارنة و التركيز على تنفيذ البيانات و أخيرا عمل الخاتمة و الاستنتاج (التغذية الراجعة).

إن هذا الأسلوب يشبه أسلوب اتخاذ القرارات الممنوحة , وهناك حالة جديدة في هذا الأسلوب وهي أن التلميذ يقوم باتخاذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس أيضا وهي قوة لتطوير التلميذ .

4- موجز الأسلوب:- يمكن استخدامها مع الأعمار الصغيرة و المبتدئين وغير المتعلمين ,وذلك لحاجة

التلميذ إلى معلومات ومعرفة جيدة لاستيعاب العمل وإنجازه .

-يمكن استخدامها للناشئين من اجل تنمية النواحي الاجتماعية بين التلميذ,وبناء شخصية التلميذ و

تعويد القيادة.

-تستخدم مع المستويات العالية و المتقدمين لإعداد الطلبة وتأهيلهم ليكونوا مدرسين أو مدربين وتستخدم

في المراحل الجامعية و إعداد المتعلمين.

-تستخدم لمرحلي المراهقة الأولى و الثانية و السبب الرئيسي في ذلك أن هذه المرحلة لها واجب مهم وهو

تربية الشباب على التفكير و العمل مع الجماعة و بشكل خاص التغيير في التدريب من مواقع القيادة , و إن

تأثير المعلم والمربي له أهمية كبيرة في هذه المرحلة أكثر من بقية المراحل السابقة.



## خاتمة:

على ضوء ما سبق نستخلص أن الأساليب التدريس الحديثة, تعد أهم المطالب الأساسية لعملية التدريس حيث أنها أعطت تصورا جديدا للعلاقة بين المعلم و التلميذ باعتباره محور العملية التدريسية و الأهداف التربوية المسطرة و المرجو تحقيقها .

فالأسلوب هو الذي يحدد للمعلم السلوك أو الدور الذي سيقوم به مع تلامذته ,و الذي بدوره يؤثر على شخصيتهم و يساهم في بنائها بشكل كبير مما يمكنهم من اكتساب مهارات وخبرات حياتية تساعدهم لمواجهة صعوبات العصر و التفاعل الناجح في الحيات.

و لإحداث التعلم الفعال و تنويع الخبرات التدريسية لابد من تنويع أساليب التدريس التي تتماشى ومتطلبات العصر و التغيرات التي تحدث في المجتمع من حين لآخر ,وبذلك تتوسع معارف الطلاب و التلاميذ و تكثر خبراتهم من جراء التجارب المتعددة للأساليب فتكون النتيجة زيادة خبرة و ثقة الطلاب في النفس و اكتساب سلوكيات جديدة لشخصيتهم.

## تمهيد:

تعد فعالية ومسابقة الوثب الطويل من الفعاليات والمسابقات المشوقة في مسابقات الميدان للنساء والرجال على حد سواء لذا يتوجب على المدربين والمعلمين والعاملين في ميدان رياضة ألعاب الميدان والمضمار الاهتمام بها وتعليمها منذ المراحل العمرية المبكرة للتدريب . هذا علماً بأن تطور الأداء والإنجاز الرياضي في هذه الألعاب والمسابقات , يعتمد على اكتشاف الموهبة لهذه الفعالية , وأهم ما فيها قدرة الموهوب العالية على أداء حركات الوثب والطيران و سرعة العدو القصيرة , ثم القدرة على تعلم تكنيك الأداء وتطبيقه بمستوى وشكل جيد . لذا فأن تطور المستوى والإنجاز الرياضي في الوثب الطويل سوف يشمل تطور جميع متطلبات هذا الإنجاز لدى المبتدئ والناشئ , وهذه العملية يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً أثناء الإعداد والتدريب , لذا علينا أن نتبع الطرق والوسائل المناسبة والكفيلة لضمان التحسن والتطور في جميع متطلبات وعناصر تحقيق هذا الإنجاز .

## 2-1- التطور التاريخي في فعاليات الوثب الطويل:

ظهر هذا النوع من الوثب عند الإغريق القدماء عندما كانوا في حاجة إلى عبور الترع والخرابض التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات , لم تكن فعالية الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر من برنامج الأعياد الاولمبية القديمة بل كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال إذ كانت تجرى من الثبات ثم أصبحت من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد وقد كان مكان الارتقاء محددًا بحرية أو عمود ملقى على الأرض قبل حفرة الرمل (بمحاكاة خط) وأحيانًا كان يوضع عمود مثبت في الأرض على أحد جانبي الحفرة) على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي الوثاب على امتداد العمود.

لقد كان يحمل الوثاب في كلتا يديه قبل الارتقاء أثقالًا من الحجارة يتراوح وزنها بين 4.649 و 1.48 كلغم بغرض تقوية مرجحة الذراعين أثناء الارتقاء ولعدم فقدان اتزان الجسم في الهواء وأثناء عملية الهبوط ويسمح للوثاب بقذف الأحجار خلفه بعد ارتقائه مباشرة حتى يخف وزنه فمن الطريف أن الوثب بالذات أيام الإغريق كانت تقام أثناء عزف الموسيقى , لم يعرف حتى الآن سبب ذلك. وكانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896 كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن برنامج المسابقة الخماسية للسيدات والعشري للرجال (حسين، 1999، صفحة 185).

## 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 هو 8.95 م سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو اليابان تاريخ 31 أغسطس 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52م 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:

-ركضه الاقتراب التي تهدف إلى تزايد سرعة الوثاب والاندفاع أماما للوصول إلى المقدار المناسب للمرحلة

التالية ويمكن أن تنقسم هذه المسافة إلى جزئين :

أ- الجزء الأول لتزايد السرعة فقط .

ب- الجزء الثاني للإعداد للارتقاء للوثاب 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 وضوح حركات مضافة أثناء ركضه الاقتراب

والارتقاء (حسين، 1999، صفحة 187).

### 3-1-1- 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.

وفي مرحلة الاقتراب هذه تكون سرعة اللاعب أقصى ما يمكن قبل عملية الارتقاء ويأخذ الجذع وضع الميل للأمام أكبر قدر ممكن حيث تقل مقاومة الهواء للاعب حين ما يزداد ميل الجذع للأمام وذلك بسبب صغر مسافة الجسم المعرضة للهواء ويقوم اللاعب بالبدء بعملية الاقتراب والجذع على استقامة الجسم كما يبدأ بالقدم التي سيرتقي بها وهي قدم الارتقاء حيث يتجه الجذع للميل للأمام تدريجياً مع زيادة سرعة الاقتراب حتى يصل إلى لوحة الارتقاء وهو في أقصى سرعة له وفي أقصى زمن ممكن (توفيق فراج عبد المجيد ، 2004، صفحة 15).

### 3-1-1-1- العلامات الضابطة:

تعتبر العلامات الضابطة بالنسبة لمحدودي الخبرة في الوثب الطويل أسلوباً وطريقة مساعدة لتقنين وضبط خطوات الاقتراب سواء ذلك أثناء التدريب اليومي أو 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 تتقدم بالعلامة الضابطة.

-أرض رخوة في الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-رياح مساعدة أثناء الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-رياح مضادة أثناء الاقتراب نتقدم بالعلامة الضابطة. (أحمد، 1997، صفحة 288).

**3-1-2- طريقة تحديد البدء للاقتراب:** تعتبر مسافة 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

الحالة التدريبية كما أنها تزيد عن 31 م مع تقدم الحالة التدريبية للاعب مع وجود الحالات الأقل يتبع ما

يلي:

أ-توضع علامة على بعد 25 م تعتبر علامة افتراضية أولى يبدأ اللاعب منها الجري مع تزايد في السرعة-

والارتقاء للوثب عند الوصول إلى حالة تهيأ للوثب ويكرر ذلك عدة مرات.

ب -الفرق بين مكان الارتقاء الناتج بالنسبة لمكان الارتقاء أماما أو خلفا تقدم أو تأخر العلامة

الافتراضية الأولى ولكي تكون العلامة حقيقية يجب على اللاعب أن يقوم بالالتزامات لمرحلة التحفز وأداء

خطوات الارتقاء ثم الاقتراب للوثب في الهواء انه إذا لم يتم بالالتزامات الحركية لا يصبح الحكم على صدق

مكان الارتقاء, ويصبح التقدير خاطئ حيث يكون مخالفا لواقع المتطلبات الحقيقية للوثب ( حليلة،

2008، الصفحات 13-14)

**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 للوح الارتقاء فيقوم بتغيير طول وشكل

الخطوات وتوقيعها, فتصبح الخطوة الأخيرة أطول من التي قبلها, مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعدادا 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 .

وتتراوح خطوات الاقتراب ما بين 21 و 19 خطوة ويتوقف عدد الخطوات على طول مسافة الاقتراب وبطول خطوة اللاعب (توفيق فراغ عبد المجيد ، 2004، الصفحات 15-16)

### 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 استعدادا لعملية الارتقاء نجد اللاعب يزيد من سرعته في هذه المسافة أو على الأقل الاحتفاظ بهما حتى لوحة الارتقاء.

ويعد اللاعب للارتقاء بتغيير شكل وتوقيت خطواته الأخيرة لتصبح الخطوة قبل الأخيرة أطول من الخطوة السابقة والأخيرة بحوالي 31 و 23 سم ويؤدي ذلك إلى انخفاض مركز ثقل الجسم لهذه الخطوة الأخيرة ,وبذلك يساعد في عملية الارتقاء ويجب أن يكون الجري في هذه الخطوات الأخيرة على الأمشاط أيضا لان أي محاولة لإعداد عملية الوثب إلى أعلى تؤدي إلى فقدان كبير في السرعة (القصعي، صفحة 99).

### 3-2- مرحلة الارتقاء:

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

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

□ الوصول إلى أنسب زاوية دوران  $21^\circ$  إلى  $24^\circ$  بأعلى سرعة ممكنة.

□ تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة (أحمد، 1997، الصفحات 294-295).

وبذلك تلعب كل من سرعة الارتقاء وزاوية الارتقاء دوراً حاسماً في مستوى الوثب وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الوثب في تلك المرحلة إلا أنه يمر بثلاث مراحل متصلة من الناحية النظرية وكما يلي:

### 3-2-1- مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:

يأخذ الجذع وضعه الأفقي وذلك في آخر خطوة من خطوات الاقتراب يبدأ الوثب بارتطام قدم الارتقاء وزاوية بحركة نشطة قوية وسريعة على لوحة الارتقاء بحيث تكون زاوية الخلف للركبة ممدودة في حدود 171 درجة عن دجاكوف استناد قدم الارتقاء على الأرض في حدود 191 درجة.

إن عمل قدم الارتقاء يبدأ بوضع كعب قدم الارتقاء قبل لوحة الارتقاء مباشرة وتكون بذلك سلميات أصابع القدم على لوحة الارتقاء ولا يتطلب في تلك المرحلة أن يكون عمل الكعب مع الأرض قويا حيث يعمل هذا الاحتكاك القوي على فقد كثير من سرعة اللاعب وبذلك تعتبر خطأ فنياً وينصح بوضع القدم كاملاً في تلك المرحلة بدلاً من الكعب.



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

تتركز أهمية تلك المرحلة في الإعداد الجيد لدفع قوي بقدم الارتقاء فبعد وضع قدم القدم على لوح الارتقاء إلى  $145^\circ$  يحدث انثناء خفيف في مفاصل القدم والركبة والمقعدة فتقل بذلك زاوية 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 (أحمد، 1997، الصفحات 295-296).

### 3-2-3- مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء:

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

1- سلسلة مقفولة مع الأرض وتمثل الدفع القوي السريع لقدم الارتقاء مع لوحة الارتقاء وتنتهي بمد رجل الارتقاء كاملا وذلك عندما تمرجح الرجل الحرة وتعتبر رجل الارتقاء وبذلك تصل زاوية الارتقاء في حدود  $76^\circ$  81.

2- سلسلة حركية ثنائية مفتوحة فيمثلها مرجحة لكل من الرجل الحرة والذراعين فمرجحة الرجل الحرة تبدأ 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 الواثب من رفع الركبتين للأعلى، حيث يساعد هذا الوضع في خفض توازن الجسم (أحمد، 1997، صفحة 297).

### 3-2-4- ملاحظات عند الارتقاء:

عند وضع إحدى القدمين على اللوحة وبكاملها تدفع الرجل للأسفل استعداداً لمرحلة الارتقاء وتكون عضلات الجسم على استعداد للدفع الأمامي وللأعلى, ونتيجة لهذا الدفع القوي تثني مفاصل الرجل ومفاصل الركبة ويتم الدفع بواسطة العضلات الفخذية وعضلات الساق وتحرك اليد في شكل مرجحة للمساعدة للارتفاع من الخلف للأسفل وللأمام وللأعلى.

ويقود مرحلة الارتقاء والصعود مرجحة الحوض للأمام وللأعلى وحين تخطي الرجل الحرة رجل الارتقاء, وتتحرك الذراعين للأمام بترك الجسم الأرض وتبدأ مرحلة الصعود والارتقاء للأعلى وللأمام وبذلك يكون اللاعب قد بدأ الطيران (زاهر، الصفحات 21-22).

**3-3- مرحلة الطيران:** أثناء 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 عن لوحة الارتقاء والى اخذ الوضع الضروري للهبوط (زاهر، 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.

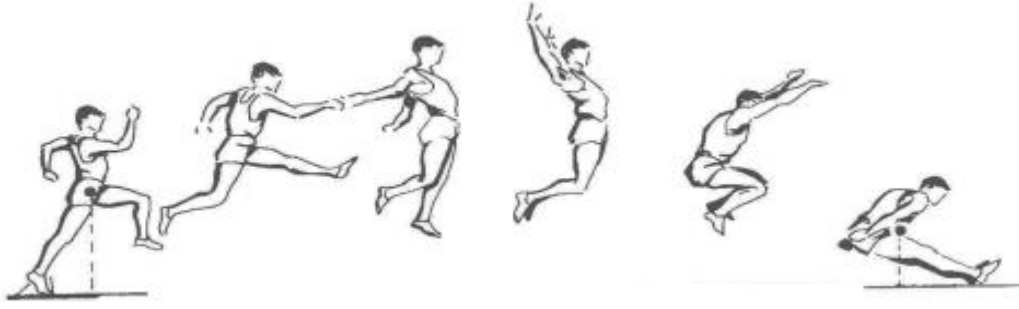
إن الهدف من طرائق الأداء الحركي يكمن في تحقيق الموازنة خلال مرحلة الطيران بوساطة زيادة خفض مركز ثقل الجسم وسوف نوضح بصورة مختصرة طرائق الوثب (حسين، 1999، صفحة 215).

### 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 وتتم عملية الوثب بالارتقاء بأحد القدمين من الأرض على أن تلحق 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.

وتقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام الأسفل لحظة الهبوط فمن الخطأ دفع الذراعين خلفا لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم أماما ويؤدي إلى سقوط القدمين قريبا خلف مسار مركز ثقل الجسم . لكي تتم الاستفادة من هذه الطريقة يجب رفع ركلة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب يساعده في هذه الذراع المقابلة كما عليه أيضا زيادة سرعة رفع ركلة رجل الارتقاء لتلحق ركلة الرجل الحرة على الوثاب المحافظة على هذا الوضع على مدى طيرانه إلى أن تصل القدمين للأرض مع مقاومة سقوط الرجل إلى الأسفل بقوة عضلات البطن ومثنيات الفخذين 145:22 أما الدفع إلى الأعلى فيتطلب قوة العضلات المادة للركبتين والدفع للأمام يتطلب قوة العضلات المادة للقدم بالدرجة الأولى فمع صغر زاوية الطيران يتطلب الأمر زيادة كبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على قوة دفع القدم الأرض بعد امتداد رجل الارتقاء تماما (حسين، 1999، الصفحات 215-216).

شكل رقم 03: يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.

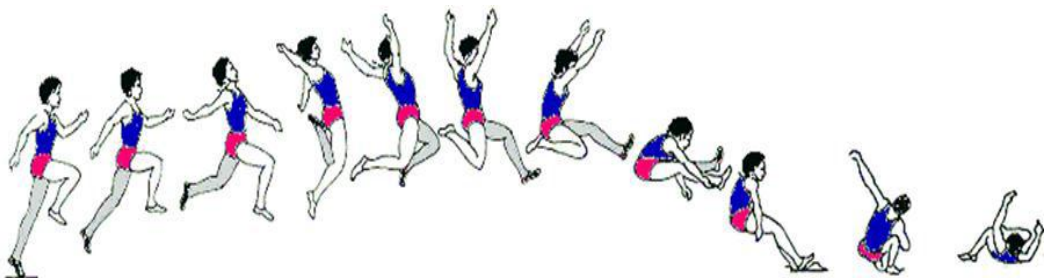


### 3-3-2- فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة:

إن فن الأداء الحركي في طريقة الخطوة عكس طريقة القرفصاء فالواثب يأخذ الخطوة للحصول على مسافة

طويلة بعد الارتقاء ( انظر الشكل)

الشكل رقم 04: يبين طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.



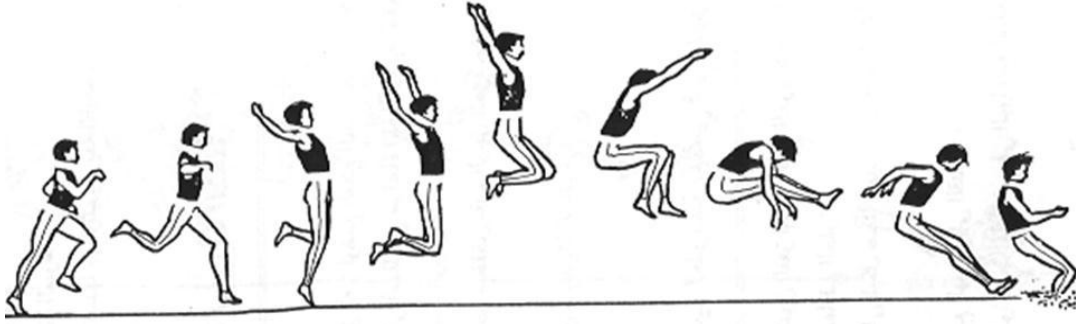
ويتم ضم الرجلين وميل الجذع إلى الإمام بعد سحب الرجل الارتقاء بموازاة الرجل الحرة حتى يتكور الجسم ويهبط في منطقة الهبوط.

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

تتحرك الرجل الحرة إلى الأسفل حتى يصل الوثاب إلى الوضع العمودي بعد الانتهاء من الارتقاء ثم تسحب رجل الارتقاء من مفصل الركبة إلى الرجل الحرة ويتقابلان معا ثم تثني الرجل الحرة من مفصل الركبة بحيث يشكل الفخذ والساق زاوية قائمة.

ويطلق على هذه الطريقة بطريقة التقوس باعتبارها مقابلة لطريقة التكور السابقة ويستخدمها الكثير من الوثابين الذين يعتمدون على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا إلى اعلي فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا من الاستعانة بارتفاع ركبة الرجل الحرة. وتبعاً لنظرية التقابل الحركي فان دفع الذراعين إلى الأعلى والى الخلف يؤدي إلى عدم رفع ركبة الارتقاء إلى الإمام ويلجأ الوثاب إلى ثني الركبة خلفاً لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم الأرض للانطلاق في الهواء (حسين، 1999، الصفحات 216-217).

الشكل رقم 05: يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.

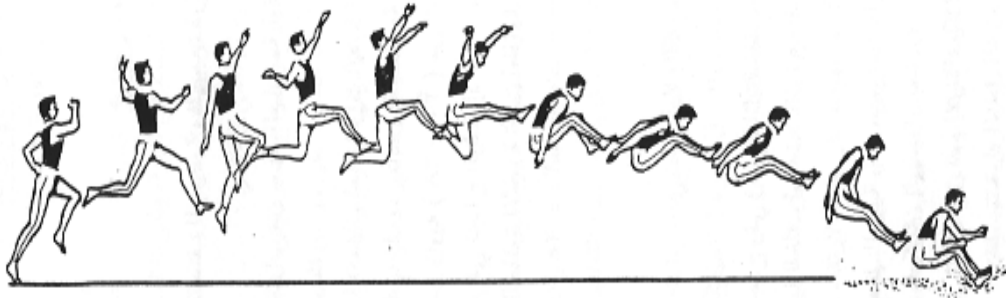


### 3-3-4- فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء :

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 الواثبون الذين يقفزون أكثر من سبعة أمتار واللجوء إلى استخدامها في سباقات اقل إنما يكون غير كامل من حيث المدى الحركي اللازم توفره بالنسبة للرجل الحرة أو رجل الارتقاء.

هناك أنواع مختلفة في فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء فبعض الواثبين يستخدم 2.51 أو 3.51 خطوة ويتعلق ذلك بمسافة الوثب فضلا عن التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الطيران فبعد الانطلاق في الهواء مباشرة تنخفض الرجل إلى أسفل مع الذراع المقابلة مع رفع ركبة رجل الارتقاء بقوة إلى الإمام ورفع الذراع المقابلة جانبا عاليا لتبدأ مرجحة الرجل الحرة بعد هبوطها إلى أسفل للعودة إلى مرجحتها أماما لتلحق برجل الارتقاء ويصاحب ذلك رفع الذراع المقابلة لها جانبا عاليا ليلحق هو بدوره أيضا بالذراع الأخر في الوضع عاليا ليبدأ معا دفعهما بعد ذلك أماما عاليا للاستعداد للهبوط بالقدمين على الكعبين بعيدا إلى الأمام عن مسار ثقل الجسم مثل الطرق الأخرى.

ويحصل ما يشبه دائرتين تقوم بهما الذراعان بالتقابل مع الرجلين وتقوم الرجل الحرة بالارتقاء لتمتد إلى الأسفل لإعادة رفعهما ثانية إلى الأمام والأعلى بقوة وتكون الحركة من مفصل الورك وهذا يؤدي بالتالي إلى عدم ضبط حركة الذراعين المقابلة ولا يحقق الالتزامات التي تتطلبها زيادة ارتفاع الرجلين أماما وخفض الذراعين واتزان الوضع وينتج عن ذلك هبوط غير متزن تأخر القدمين الواحدة عن الأخرى (حسين، 1999، صفحة 218). يبين الشكل طريقة المشي في الهواء.



الشكل رقم 06 : يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.

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

استخدم هذا النوع من فن الأداء الحركي المدرب الأمريكي (توم أكر) بعد أن وصل الرقم العالمي إلى مسافة 8.91 م فقد اعتقد (توم) بأنه لا يستطيع أن يحسن انجاز الوثابين إلا قليلا . واعتقد أن أداء الدورة الكاملة التي يقوم بها الوثاب في الهواء يؤدي إلى تأثير الدافع وأخذ المسافة الطويلة. كما يستخدم ركضه اقتراب قصيرة نسبيا فعل الرغم من ذلك لم يتمكن الوثابين إلا من الوصول إلى مسافة قدرها 7.51 (حسين، 1999، صفحة 211).

### 3-4- مرحلة الهبوط:

تعد عملية الهبوط المرحلة الأخيرة للطيران لذلك ترتبط بها من جميع النواحي أهم خصوصية الهبوط ما 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 الرجلين 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 اعلي مصاحبة مرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى للحصول على وضع الوقوف على القدمين استعدادا للخروج من منطقة الهبوط فكتيرا ما يتعرض الواثب إلى نقص حركة الهبوط أو زيادتها مما يؤدي إلى:

❖ الهبوط المبكر.

❖ الهبوط المتأخر.

فالهبوط المبكر يتم بعد ضم القدمين معا والذراعين معا مما يؤدي إلى هبوط إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف مع انثناء في مفصل الركبة وانحراف في الجذع فضلا عن وصول القدمين خلف مسار قوس مركز ثقل الجسم فنجد أنه يندفع للأمام بعد هبوط القدمين في منطقة الهبوط. أما الهبوط المتأخر فيتم نتيجة لاختلال اتزان الواثب فيسقط على المقعد خلفا أو عدم القدرة على الاندفاع أماما للوقوف على القدمين فيحاول الواثب علاج ذلك بالاندفاع إلى احد الجانبين (حسين، 1999، الصفحات 211-

219).



## خاتمة:

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

ويعد الوثب الطويل كنشاط 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 حركته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني فني.

## تمهيد:

لا شك أن ألعاب القوى بصفة عامة ورياضة القفز الطويل بصفة خاصة تحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من الأستاذ، المرابي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخطئية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في مجال التربية البدنية و الرياضية ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه الرياضة.

### 3-1-تعريف الصفات البدنية: إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال

البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض، هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (أمر الله الباسطي ، صفحة 75).

#### 1-2-الصفات البدنية:

##### 1-2-1-التحمل:

##### 1-2-1-1-أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات
- التحمل يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

##### 1-2-1-2-أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى ما يلي:

- التحمل العام
- التحمل الخاص

● التحمل الهوائي

● التحمل اللاهوائي.

**أولا التحمل العام:** يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية، التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي، إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء(أمر الله الباسطي، صفحة 45).

**ثانيا: التحمل الخاص(مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 148-149):** يعرف بأنه مقدرة اللاعب على

الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل ف اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر، كما يختلف طبقا لمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة.

ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

● **تحمل الأداء:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية، لفترات

طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

من أمثله تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

- **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.
- يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

### 1-2-1-3-تحمل نظام إنتاج الطاقة: وينقسم إلى:

- **التحمل الهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.
- **التحمل اللاهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استعمال الأوكسجين.

### 1-2-1-4-تنمية التحمل (المدائمة):

تنمية التحمل بشكل عام تعتمد على العناصر التالي:

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $O_2 max$ ) (V) ترمز للحجم و  $O_2$  ترمز للأوكسجين).

- عتبة لا هوائية عالية

- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين.

- نسبة عالية في الألياف العضلية بطيئة الانقباض (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 165).

### 1-2-2-1-القوة :

### 1-2-2-1-تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية التصدي في مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة (N dekkar, Aporikci, p. 13) فسيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص (Edgartraymonst, p. 194)، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تحطى مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمها بالقوة الديناميكية كرسوتريك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية كوسوتريك.

**1-2-2-2-أهمية القوة:** تساهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي. تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

**1-2-2-3-أنواع القوة** (قاسم حسن حسين ، صفحة 67):

هناك ثلاثة أنواع من القوة وهي:

- **القوة العضلية القصوى (القوة العظمى):** وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- **القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):** وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.
- **القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة):** وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

**1-2-2-4-تنمية القوة** (مفتي ابراهيم حماد ، الصفحات 181-184):

- **تنمية القوة العضلية العظمى:**

هناك ثلاث أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى كما يلي:

- **زيادة حجم العضلات Hypertrophy:** ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كمية البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.

- **تنمية القوة المميزة بالسرعة:**

الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي كما يلي:

- **تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا:** ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

- **تنمية تحمل القوة المميزة بالمطولة:**

الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة المميزة بالمطولة:

- رفع كفاءة نظم إنتاج القوة.
- تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
- يراعي أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.
- الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

### 1-2-3-السرعة:

### 1-2-3-1-تعريف السرعة: نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بحركة في اقصر

فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر (bernard , p. 35).

ومن الجانب الفسيولوجي يرى (1990 bernard) "إنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على مسار اللاهوائي واللاهوائي (حسين قيس ناجي عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 48).

### 1-2-3-2- أهمية السرعة (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 230):

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة
- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

### 21-2-3-3- أنواع السرعة (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 204)

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

- **سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة/سرعة زمن الرجوع):** تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير الحركة في اقل زمن ممكن.

التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له.

هناك ثلاثة أنواع من سرعات رد الفعل وهي:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** ويعبر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحالة عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

- **سرعة رد الفعل المركب:** ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

- **سرعة الفعل المنعكس:** ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

- **سرعة الحركة المركبة:** تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها الوثب والضرب (السحق في كرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد).

● **سرعة الحركة الوحيدة:** تعرف بأنها انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن.

من مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

● **سرعة تكرار الحركات المتشابهة:** تعرف بأنها انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن

من مظاهرها العدو والجري والتجديف والدرجات والسباحة والمشي.

**1-2-3-4- تنمية السرعة**(مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 200-205):

● **خطوات تنمية السرعة:** في ما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج

التدريبي:

تمرينات التقويات العامة والتحكم العضلي.

تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المنفذة أمام مقاومات) بدءاً من الشدة المتوسطة حتى اقل من

القصوى.

تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية:

تمرينات المط المعكوس (البليومتري).

تمرينات التحمل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:

● الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.

● شدة تتراوح 85%-100% من أقصى سرعة.

تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعي في الرياضة التخصصية.

**1-2-4-المرونة:**



## 1-2-4-1- تعريف المرونة:

تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطابفة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

يعرف هارة المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع" ويعرفها بيوكر "بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" ويرى لارسون "أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد".

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين (مروان عبد المجيد ، صفحة 53).

## 1-2-4-2- أهمية المرونة (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 194):

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالة.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإفلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

## 1-2-4-3- أنواع المرونة (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 195):

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

### ❖ المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

### ❖ المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العامة هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

### ❖ المرونة الستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- المرونة الستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

### 1-2-4-4-4-2-1- تنمية المرونة (مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 193-192):

### ❖ تنمية المرونة الثابتة: هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في

أنواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطرياق الديناميكية بمرور الوقت.

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 إلى 30 ثانية.

- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.
- لا ينصح باستخدام الإطالة الثانية للناشئين قبل مرحلة النضج.

● الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات.

هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلي:

● إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم آلية التوتر والطول، ثم بعد

ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب من

الاستمرار عليه البقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع.

● تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجياً، ثم زيادته مرة

أخرى.

● تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع من 2 إلى 5 ثواني ثم الاسترخاء، ثم تعاد

الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى حد ممكن، والإبقاء على آخر إطالة أكثر

من 30 ثانية بعد دقيقة من الراحة يكر الأداء.

● يستخدم التدريب الإيزومتري للإطالة بشكل عام.

تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية:

● خطورة اقل.

● تطلبات بذل جهد اقل

● الإطالة المتحركة تسبب ألم العضلي في الكثير من الأحيان.

❖ تنمية المرونة والإطالة المتحركة: تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات

العضلية المتحركة.

1-2-5-الرشاقة:

1-2-5-1-تعريف الرشاقة:

هناك معان كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تضمن أيضا مصي تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة إلى عنصر السرعة (قاسم حسين حسن منصور، 1988، صفحة 200). ويرى البعض بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

### 1-2-5-2-أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالثبات في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- القدرة على الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

يمكن تصنيف الرشاقة طبقا للفئات التالية:

- صعوبة توافق الواجب الحركي.

- ضبط الأداء الحركي .
- زمن الأداء الحركي .

### 1-2-5-3-أنواع الرشاقة (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 198):

❖ **الرشاقة العامة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة

وانسيابية وتوقيت سليم

❖ **الرشاقة الخاصة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب

والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

### 1-2-5-4-تنمية الرشاقة:(مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 200)

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط

الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء على كل حدا.

**خاتمة:**

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن الصفة البدنية هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة

الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي .

و في مجال التربية البدنية والرياضية تتميز الصفة البدنية بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين

وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس

قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء

واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

## تمهيد:

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام الدراسات النفسية والاجتماعية بحيث يمكن القول بأن هذه المرحلة من مراحل النمو قد نالت قسطا وافرا من البحث والدراسة لم تناله أي مرحلة عمرية أخرى.

إن حاجتنا لدراسة المراهقة تتجلى من خلال ثلاث زوايا بحيث تكتسي طابع ذا أهمية بالغة في حياة المراهق ألا وهي (الفرد، المجتمع، المؤسسة التعليمية "النظام التربوي").

فإذا نظرنا إلى أهمية المراهقة من زاوية الفرد فسنجد أنها تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها السن التي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية المجتمع سنجد أنها الفترة التي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية النظام التربوي، الذي يمر من خلاله الأفراد المزاولون لدراساتهم فإن هذا الأخير قد ينمي في شخصية المراهقين روح الانتماء وذلك نظرا لما يمر به من صراعات وتغيرات.

#### 4-1- تعريف المراهقة:

المراهقة هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتعني المراهقة الاقتراب والذنو من الحلم واسم المراهقة بالانجليزية (ADOLESCENCE) والمشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESCERE) ومعناها الاقتراب المتدرج من النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وغيرها، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك عدة تعاريف ومفاهيم خاصة بها. يعرفها ابن منظور في لسان العرب بقوله "غلام مراهق أي مقارب للحلم". (ابو الفضل جمال الدين ، محمد بن مكرم بن منظور ، 1995 ص131)

و مختار الصحاح يقول "راهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام" ويعرفها القاموس المحيط فيقول "راهق الغلام قارب الحلم".

أما المراهقة كمعنى اصطلاحي فهي مشتقة من الفعل راهق ، بمعنى التدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى سواء من الناحية البدنية أو الجنسية العقلية، العاطفية، الاجتماعية ، من شأنها أن تنقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة ، و لذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليها المرء من طفولته إلى رجولته الأمر الذي يجعلنا نفهم المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ . (معروف زيرق ، 1986 ص15).

أما المراهقة في علم النفس فتعني : " الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي " ، ولكنه ليس النضج نفسه ؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات . ( www. said. net/ gash/inde

**2-تعريف البلوغ:** يعرف البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجية العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها، فيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته ويؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغيرات جوهرية عضوية نفسية في حياة الفرد ، ولذا يختل اتزان البالغ لاختلال السرعة النسبية للنمو، والسرعات النسبية المصاحبة لها . (خيري وناس ،بوصنبورة عبد الحميد ، ص163). كما تبدأ المراهقة بمجموعة من العمليات البيولوجية التي تؤدي إلى البلوغ وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية واضحة تدل عليها، ويختلف سن البلوغ بطبيعة الحال، ويتراوح ما بين 12 و 13 سنة للإناث، وبين 13 و 14 سنة للذكور، وقد يتأخر سن البلوغ لدى البعض إلى عمر 15 و 16 سنة تقريبا في بعض الحالات وتسبق الإناث الذكور في سن البلوغ بفارق عام تقريبا ويواكب البلوغ حدوث طفرة نمو وزيادة سريعة تستمر لمدة 3 سنوات في المتوسط ويزداد طول الجسم بنسبة تعادل 25% تقريبا، بينما يتضاعف الوزن وتنمو الأطراف والرقبة في هذه المرحلة بشكل أسرع من نمو الرأس والجذع لدى الجنسين، كما يلاحظ ازدياد عرض الأكتاف لدى الذكور وزيادة حجم الحوض لدى الإناث : هناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده ، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة وقدرتها على أداء وظيفتها ، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وعلى ذلك فالبلوغ جانب واحد من جوانب المراهقة، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة أو يصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغيير في جسمه وعقله ووجدانه

للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني حيث ينمو الجسم من الداخل فيزيولوجيا وهرمونيا وكيمائيا وذهنيا وانفعاليا ، ومن الخارج والداخل عضويا. ( عبد الله العمر 02/02/2005 ) .،.



ومن الإسراف في الادعاء بأن سبب المراهقة يرجع في أصله إلى نوع من التغيرات العضوية الداخلية، والتي تطلق عليها بالتحديد التغيرات الجنسية بل يجب أن يكون تصورنا للمراهقة من حيث أنها مرحلة نمو تتأثر بما سبقها من مراحل، وتؤثر فيما يعقبها من مراحل نهائية أو أنها في حد ذاتها متعددة الجوانب فكما أن المراهق ينمو جسما فإنه كذلك ينمو فيزيولوجيا وينمو عقليا ونفسيا واجتماعيا ومهنيا .

ونحن لا نستطيع إطلاقا أن نحدد أيا من هذه المظاهر هو سبب المراهقة وإنما هي مرحلة تغيير ونمو في كل هذه النواحي والأبعاد النهائية المختلفة، وأنها كلها معا تمثل لنا الأبعاد الحقيقية من ظاهرة كلية هي المراهقة. (احمد زكي صالح، 1992 ص196).

## 2- مراحل المراهقة :

المدة الزمنية التي تسمى **مراهقة** تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة ، وفي بعضها الآخر تكون طويلة ، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل هي:

### 2-1- فترة ما قبل المراهقة 10-14 سنة :

تبدأ بسنة أو سنتين ما قبل البلوغ و في هذه المرحلة تبدأ ظهور الذهن في 2/3 المراهقين و تكون الخصائص الجنسية الثانوية بادئة في النمو و لكن و وظيفتها الإنتاجية لم تتضح بعد ، من علاماتها زيادة الإحساس للطفل بجنسه و نفور الفتى من الفتيات و تجنبا لها بحيث تكون لديه مقاومة نفسية في ذاته ضد تحفيز الميول الجنسي . (امهيس توفيق، لحسن فارس، 2004.2005 ص40).

### 2-2- المراهقة المبكرة : 14-17:

تتميز بالخصائص الجنسية الثانوية و يزداد الطول و الوزن بأقصى سرعة ، و فيها يميل المراهق إلى الإحساس بذاته و كيانه لذلك تسمى مرحلة اللياقة و الارتباك لإصداره أشكال من السلوك تكشف عن مدى تهيئته للتكيف مع المقتضيات الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها .

**2-3- المراهق المتأخر : 18-21 سنة:** يميل في هذه الفترة المراهق إلى الاكتمال من الجانب الجسمي و العقلي و يحاول تكيف نفسه مع المجتمع محددًا بذلك موقعه مع الراشدين في التخلص من العزلة و الميل إلى الاستقلال عن سلطة الكبار و التحرر من قيوده، فهذه الفترة تتسم بمحاولة التوافق مع الحياة و أشكالها بما فيها من اتجاهات نحو مختلف المواضيع و الأهداف و معايير السلوك .(جامد عبد السلام زهران ، 1978 ص 64. 65).

**3-علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**

يختلف الكتاب فيما بينهم في تعريف المراهقة و سبب هذا الاختلاف أن البعض يعطي الاعتبار الأول في تعريفه للنمو الجسماني ، بينما يعطي البعض الآخر الأهمية للتغيرات النفسية، و نجد فئة ثالثة تعطي تعريفها اجتماعيا، و توجد فئة رابعة تحددها بالمدى الزمني، وهذه التعاريف مظهر من مظاهر هذه المرحلة طبقا لاهتمامات الباحثين و ذلك بإعطاء أهمية للتغيرات الفيزيولوجية و المدى الزمني أو الضغوطات الاجتماعية أو التغيرات النفسية فنحن نرى بأنها فترة تتميز بكل هذا، فهي فترة زمنية في مجرى إحياء الفرد تتميز بالتغيرات الجسمانية الفيزيولوجية التي تتم تحت ضغوطات اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها المتميزة و تساعد الظروف الثقافية في بعض الثقافات على تمييز هذه المرحلة .(احمد زكي صالح ، ص 195. 196).

### 3-1- خصائص النمو الجسدي :

- يصل معظم التلاميذ في هذه المرحلة إلى النضج الجسدي, إلا أن هناك تباينا كبيرا في الطول والوزن وفي سرعة النضوج بين الأفراد المختلفين.
  - يبدو مظهر المراهق كمظهر رجل تام النضج ويبدأ وعيه بجسده وبذاته في التعمق.
  - يكتمل النضج الجنسي ويصل الدافع الجنسي إلى قمته في سن 16 أو 18.
- الصحة العامة لتلميذ هذه المرحلة جيدة إلا أن العادات السيئة في الأكل والنوم لازالت ترافق المراهق. (نور حافظ، ص48).

### 3-2 خصائص النمو العقلي المعرفي: وتتمثل في ان يصل التلاميذ في هذه المرحلة إلى الحد الأعلى من

القدرة العقلية ولكن النقص في الخبرات التي يمر بها التلاميذ تحدد مدى معرفتهم للمعلومات وقدرتهم على استعمالها وهنا يجب على المعلمين أن يتيحوا للتلاميذ الفرص للمرور في خبرات مختلفة والاستمرار في إعطاء المفاهيم المجردة وكلما زاد فهم المعلم لتلاميذه وطبيعة تفكيرهم يسهل عليه الاتصال بهم.

- تلاميذ هذه المرحلة بحاجة لتطوير فلسفتهم الخاصة في الحياة ، وذلك تبعا لعوامل الدين والسياسة والأخلاق السائدة في الجماعة مما يسبب لهم الخوف والقلق، ويستطيع المدرسون وخاصة مدرسو العلوم الاجتماعية أن يعلموا الكثير من أجل توضيح المفاهيم والأفكار حول الحياة .

### 3-3 خصائص النمو الاجتماعي: تشتد الصراعات بين قيم الكبار وقيم جماعة الرفاق ، وكثيرا ما يبدي

المراهق بعض صور السلوك اللاإجتماعي التي تشير إلى عدم رضاه عن القيود الاجتماعية، وتشكيكه في بعض القيم والأنظمة ، وتمثل كل من البدع الاجتماعية والمظهر العام للمراهق شكلين من أشكال تمرد المراهقين على السلطة وقيمها السائدة . (مصطفى فهمي، ص96-110). أيضا من أهم ما يميز هذه

الفترة هو الرغبة في التحرر من سيطرة المنزل واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، ويشعر الفتى بأن استمرار الوالدين في وضع قيود على سلوكه، وخاصة خارج المنزل وتحديد مواعيد دخوله وخروجه من وإلى البيت و أنواع الأصدقاء اللذين يصاحبهم ، إنما هي حواجز وعوائق بالنسبة إليه لا مبرر لها .  
(عبد القادر بن محمد ، 1974/1973 ص 227).

وإنما هي عدم الثقة في قدرة وكفاءة الابن، في هذه المرحلة بالذات يهتم الفتى بكثير من القيم والمثل العليا، كالدين والعقيدة إذ يعتريه كثير من الوسواس والشكوك في هذا المجال، ولذلك فإنه في حاجة إلى رعاية.  
(عبد القادر بن محمد ، ص 227) .

**3-4 خصائص النمو الحركي:** أي أن في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية و التحصين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العصبي بدرجة كبيرة هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، إضافة إلى ذلك فإن عامل صلابته الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد على ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الحركية الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن الزيادة في مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والتمرينات الفنية. (فؤاد البهي السيد ، 1984 ص 319).

**3-5 خصائص النمو الانفعالي الوجداني للمراهق:** لقد كان الرأي السائد حتى أوائل العقد الثالث من هذا القرن هو رأي ستانلي هول القائل إن أزمة المراهق شديدة العنف بغض النظر عن الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهق. (مصطفى سيوف ، 1960 ص 227).

ففي فترة المراهقة يشهد الفرد نمو متصاعدا من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية، وهذه العوامل متشابكة تؤدي إلى ما يعانيه المراهق من حساسية شديدة، وصراع نفسي، وأحيانا إلى مظاهر اليأس والكآبة وكل هذا يظهر جليا من خلال أحلام اليقظة التي يعيشها ساعات يوميا.

**3-5-1 الحساسية الشديدة:** يتأثر حين ينقده الناس ولو كان النقد هادئا وصحيحا فهو شديد الحساسية بما يسمع من مواعظ خلقية وقصص تاريخية أو بطولية.

**3-5-2 صراع نفسي:** يعاني المراهق صراعا نفسيا يتجلى في تطرفه الانفعالي وفي تقبله بين النقيضين في مظاهر الانفعال، وهو يريد الآن ما يرفضه بعد قليل.

**3-5-3 مظاهر يأس وقنوط وكآبة:** يتعرض بعض الفتيان لحالات من اليأس والحزن والقنوط لما يلقونه من فشل وإحباط بسبب أمانهم العريضة وعجزهم على تلبيتها.

**3-5-4 الرغبة في مقاومة السلطة:** يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه رغم أنه قد أصبح شابا.

**3-5-5 كثرة الأحلام:** يجد المراهق في أحلام اليقظة إشباعا لآماله ومتنفسا لرغباته التي ضمن المجتمع عليه بتحقيقها، فيحلم بنجاح دراسي متفوق، وبرحولة كاملة وقوية أو ثروة طائلة أو مركزا مرموقا . (محمد سلامة ادم ، توفيق حداد، 1973 ص104) .

**4- أنماط المراهقة:** يقسم الدكتور صاموئيل مغاريوس المراهقة إلى أربع أنواع (أشكال) وهي:

#### **4-1- المراهقة المتكيفة:**

وهي المراهقة العادية نسبيا و التي تميل إلى الاستقرار العاطفي و هي قليلة التأثيرات الانفعالية الحادة, تربط المراهق بعلاقة طيبة بالمحيطين به. كما يشغل تقدير المجتمع له و لا يكثر المراهق من أحلام اليقظة. (بوجراة عبد الله ، 1991 ص13).

**4-2- المراهقة (الانسحابية) المنطوية:** هي صورة عكسية للمتكيف تميل للانطواء والعزلة والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما يتصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والى التفكير الديني والقيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في أحلام اليقظة وخيالات مرضية تؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يجبها.

كما أنها سميت بالانسحابية لان الفرد ينسحب من المجتمع حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه متأملا لذاته ومشكلاته. (محمد التومي الشيباني ، 1973 ص141).

**4-3- المراهقة العدوانية:** يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية وعلى سلطة المجتمع الخارجي، كما لتأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد و يرفض كل شيء . (محمد مصطفى زيدان ، 1995 ص19).

#### **4-4- المراهقة المنحرفة (الجانحة):**

تشكل الصورة المتطورة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي، والانهيار النفسي وتتنصف بالخطورة والتصرفات المؤذية، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة، أو المرض النفسي والعقلي. (ساعد عدالة ، رابح بعوالي، زين الدين هري ، ص49).

**5- العوامل المؤثرة في المراهقة:** إن العوامل الوراثية العضوية و النمط الثقافي و البيئة الطبيعية تعتبر من العوامل التي تؤثر في المراهقة حيث :

- يتأثر موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام و ما يتصل به من صحة أو مرض والغذاء.

- تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة في العمر و في المناطق المعتدلة حوالي 12-13 سنة و أما في المناطق المدارية و الاستوائية فتبدأ من 9-12 سنة و هناك من يقول أن ثمة علاقة بين الأجناس و البلوغ ، ففي الشعوب النوردية و هي الشعوب التي تسكن في الجزء الشمالي الغربي من أوروبا أبطأ من الشعوب التي تسكن في البحر الأبيض المتوسط في الوصول إلى المراهقة . (محمد سلامة ادم، توفيق حداد، ص150).

- و يرى بلدويم " إن الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين بستة أشهر عن الأولاد الذين يعيشون في المدن " . (مصطفى فهمي، ص343) .

- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته و بالعلاقات القائمة بين أهله و يكسب اتجاهاته النفسية لتقليده لأبيه و أهله و ذويه،( الأسرة المستقرة ) و بتكرار خبراته العائلية الأولى و تعميقها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يختاره في أطواره و الأسرة المستقرة الهادئة المطمئنة تعكس هذه الثقة و ذلك بالاطمئنان على حياة المراهق و تشجيع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة فهي له جواراً مثالياً لنموه ، و الأسرة التي تثور غاضبة للأسباب التافهة و تبغض الناس و تميل إلى الانتقام و الغيرة لا تشكل إلا أفراداً مرضى .

- النظام النفسي و يخفف الفرد في مراهقته بعلاقته مع الأسرة ، و يتصل أكثر بزملائه و أقرانه لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر .

- المستوى الاجتماعي و الثقافي و الاقتصادي للأسرة اثر عميق على سلوك المراهق و على نموه الاجتماعي و لهذا يختلف سلوك الفرد تبعاً لاختلاف المادرج المختلفة لأسرته .

-البيئة الاجتماعية و المدرسية أكثر تنبها و اتساعا من البيئة المنزلية و أكثر خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت و تكلف المدرسة من المراهقة ألوان مختلف من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو و اكتمال النضج و يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي لعلاقته بالمدرسة و بمدى نفوره منهم واجبه لهم .

**6- حاجات المراهق :** للمراهق حاجيات كثيرة ومتعددة ومن بينها:

### **6-1- الحاجة إلى مكانة اجتماعية :**

إن المرحلة التي يمر بها المراهق تجعله في بحث دائم لتحديد قيمته وذاته يعرف بها في محيطه الاجتماعي انطلاقا من حبه أن يكون شخصا مهما، و أن تكون له مكانة في جماعته و أن يعترف به كشخص ذو قيمة كما يصبو دائما إلى تحديد مكانته ضمن جماعة الكبار و الابتعاد عن مرحلة الطفولة التي يعيشها نفسيا و قد يتجلى ذلك في قيام المراهقين أحيانا بتقليد الكبار في التدخين مثلا و لهذا من الضروري مساعدتهم لتحديد مكانتهم.

### **6-2- الحاجة إلى الجنس :**

في هذه المرحلة بالذات تكون هناك رغبة كبيرة في إجراء علاقات مع الجنس الآخر يقول الباحث كنيسي " إن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية " ، و إشباع الحاجة الجنسية تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر و من طبقة إلى أخرى، و حتى ممارسة الجنس تختلف في أمريكا من منطقة إلى أخرى.

### **6-3- الحاجة البيولوجية :**



هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية الفطرية للإنسان و لدى المراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة إلى إشباع الجوع و العطش و الراحة و الجنس ودرجة حرارة الجسم و التخلص من الفضلات و هذه الحاجات رغم اشتراكها بين الناس إلا أن طريقة إشباعها تختلف من فرد لآخر، ووجود هذه الحاجات يولد نوع من عدم التوازن . . (عباس محمود، 1987 ص 146).

لهذه الحاجة أخذ الفرد المراهق في محاولة إشباعها حتى يستعيد توازنه النفسي فالمراهق الذي يشعر أنه نكرة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين به فيأخذ بالاعتراض على كل رأي يقال، أو يكثر من الأسئلة.

#### 6-4- الحاجة إلى الاستقلال :

يبدأ البحث عن الاستقلالية بالنسبة للمراهق في المرحلة المتأخرة من الطفولة حيث نلاحظ سرور الطفل بمجرد قدرته على ربط خيط الخداء، مثلا هناك محاولات متكررة من قبل المراهقين للتخلص من قيود الكبار و يتجلى ذلك في مخالفة أوامر الأولياء أو المدرسين أحيانا . (سمير قادة، 1998 ص 33)

فهو يحس أنه في حاجة إلى الاستقلالية كونه يصبح مسؤولا عن نفسه و قادرا على القيام بمهامه لوحده و يعبر أحد الباحثين عن هذه الفكرة بقوله: « إنه يريد غرفة خاصة لنفسه و يتعد فيها عن أعضاء الأسرة الأصغر منه و يستطيع أن ينكر لذاته و يخطط لفعاليته و يرغب أن يحيا حياته».

#### 6-5- الحاجة إلى فرض شخصية خاصة به :

من السلوكيات التي تميز المراهق هي التساؤلات الغامضة التي يطرحها من أجل التعرف على الكثير من المظاهر التي يتلقاها، حيث يظهر اهتماما كبيرا دائما بالحياة و الكون لذلك فعلى المدرب الذي يرغب في أن يكون مربيا متفهما لطبيعة مرحلة المراهقة أن ينظر بعين الاعتبار لهذه الأمور و يهيئ قاعدة جيدة من

أجل أجوبة مقنعة لهذه التساؤلات المختلفة التي يطرحها المراهق و تقع بالتالي الأندية مسؤولة كبرى في إعانة المراهق على اكتشاف ذاته و تكوين نظرة على الحياة والكون.

**6-6- الحاجة إلى الأمن:** هناك حاجة ملحة للأمن تكون عند الطفل و تكبر معه حتى وصوله سنا معيناً و بعدها فالمراهق يظل في حاجة إلى حنان و عطف الأم والأب و كذلك لكل من حوله من كبار . (عباس محمود ، 1987 ص 147). ولهذا فعلى الأندية هي الأخرى بتوفير للمراهق كل ما كان لديه من حنان و عطف و أمان وكذلك داخل المنزل. لذا يجب أن تكون تصرفات مدربي هذه المرحلة واضحة .

**7- مشاكل المراهقة و طرق علاجها :** من أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق نذكر :

**7-1- المشاكل النفسية:** لعل المشاكل النفسية هي أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق في حياته اليومية و التي تتمثل في علاقته بالراشدين و على وجه الخصوص مع الآباء, و مكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين و ثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب, فهو لا يتبع قيود البيئة و عاداتها و تقاليدها, بل أصبح يزن الأمور و يفكر فيها و يناقشها عندما يحس أن هذه العادات تتعارض مع تفكيره, و أصبح يميل إلى الانعزال عن المجتمع و الرغبة في تكوين صداقات و روابط عاطفية جديدة . (مصطفى غالب ، 1979، ص 23، 24).

**7-2- المشاكل الصحية :** نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة و التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية و نزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين و ظهور الشعر في منطقة العانة و تحت

الإبطين و توسع الحوض, و لدى الذكور يكبر حجم الأعضاء التناسلية ". (حمود عبد الرحمان حمودة،  
1991 ص 47،48)

و هذه التغيرات الجسمية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه  
التي أصبحت أغلظ أو يخجل من السمنة أو النحافة. لذا يجب عرض المراهقين على إنفراد مع الأطباء  
للاستماع إلى متاعبهم الذي هو في حد ذاته جوهر العلاج. (مجلة التربية الجسدية، العدد 2، ص 87).

### 7-3- المشاكل الانفعالية:

يعتقد علماء النفس أن حماسية المراهق وانفعالاته و اضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام  
مع البيئة التي يعيش فيها إذ يدرك المراهق عندما يتقدم في السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما  
وصل إليه من نضج, ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه , عجزه المالي الذي يقف بينه و ما  
ينشد إليه من الاستقلالية و من التعبير عن دوافعه الفكرية و شعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم  
الانسجام بين الجنسين و الارتباك في معاملاته و شعوره بأن الأسرة تطلب منه تحمل بعض المسؤوليات  
الصعبة. (مصطفى غالب، 1979 ص 23،24).

### 7-4- المشاكل الجنسية: وهي من ابرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، والانحرافات الجنسية أو

الميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس أو العكس وعدم التوافق مع البيئة، وتحدث هذه الانحرافات نتيجة  
لحرمان المراهق سواء في المنزل أو المدرسة من العطف والحنان والرعاية، وعدم إشباع رغباته من التوجيه  
الديني ومن النواحي الأخرى. ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية إلى تدريس التربية الجنسية دراسة  
علمية موضوعية، وذلك لتحقيق أهداف نذكر منها :

- تشجيع النشاط الترويحي والقيام بالرحلات وإشراكهم في المسابقات ونشاطات التربية البدنية والرياضية.

- ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين قائمة على الفهم الدقيق وهروب من العزلة.

- محادثة الذكور والإناث بصورة مكشوفة وعدم التفريق لتفادي العنصرية (محمد مهدي الاستنبولي، 1986، ص 203)

**7-5- المشاكل الاجتماعية:** إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل

الحصول على مركز ومكانة في الأسرة أو المجتمع أو المدرسة وإحساسه بأنه مرغوب فيه.

**- الأسرة :** إن المراهقة في هذه المرحلة من العمر تميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم سابق ألا وهو الطفولة، وتدخل الأسرة يعتبر موقف تصغيري من شأنه واحتكارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغير، لذا نجد ميل المراهق إلى النقد والمناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال عليه بل يصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد. (عوض خليل ميخائيل، ص 89).

إلا أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما الخضوع وإما امتثاله وتمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شؤونه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي كانت تكبله من قبل.

**- المدرسة :** فالمراهق في هذه المرحلة من النظام الذي يخضع له من قبل مدرسين ومربين ومن هنا نقول أن المراهق يقضي معظم وقته في المدرسة، ولهذا يكون بعض التمرد والانفعال بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، ويرى أن سلطة المدرسة أشد تسلط من الأسرة فلماذا يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرس لدرجة تصل إلى العدوان.

- **المجتمع** : إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية وإلى العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية ولهذا قد يلجأ المراهق للنهوض بالعلاقة الاجتماعية ويكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له . (إبراهيم صياد ، رضى مباركى ، مروان برحلة ، مرجع سابق ، ص 50).

**8- طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق** : لقد اتفق علماء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته, وتعيده على طرح مشكلاته ومناقشتها مع الكبار بكل ثقة وصراحة, وكذا إحاطته بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي, حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء, كما أوصوا بأهمية تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بدورات رياضية مدرسية في شكل جمعيات والقيام بالرحلات والاشتراك في نشاط الساحات الشعبية والأندية, كما يجب توجيههم نحو العمل في الجمعيات الكشفية, المشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... الخ.

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقليد مجتمعاتهم, ومن ثم يبدأ عقد الأبناء, في التكلم مع آبائهم أو حتى مع أهلكهم, لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم, أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الآذان الصاغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتهم, كما أن إيجاد توازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصيح والتوجيه بالأمر, إلى زي

الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر, وبناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر, وهو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة.

وقد أثبتت دراسة قامت بها آل (GSSM) المدرسة المتخصصة في الدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة الأمريكية لحوالي 400 طفل, بداية من سن رياضي للأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن (5, 9, 15, 18, 21) أما المراهقين في الأسرة المتماسكة وذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالتربط في اتخاذ القرارات . (عبد الرحمان العيسوي, مرجع سابق, ص 25)

المصرية على شكل مجالس عائلية محبة يشارك فيها الجميع, ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض, أقل ضغوطا, وأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها في حين كان الآخرين أكثر عرضة للاكتئاب والضغط النفسية. والمراهق يميل إلى إن يعيش في الخيال من خلال ميله إلى قراءة القصص والروايات البوليسية وما شابه ذلك, لذا يجب توجيهه نحو القراءة الهادفة, والبحث الجاد في الأمور المعرفية دون إكراه, وتوجيهه وجهة إيجابية تتفق وفلسفة المجتمع حتى لا يعيش في خيال لا يتحقق ويدخل في أمراض نفسية هو في غنى عنها.

إن وضوح الهدف في ذهن الشاب أو الشابة وتحديد بدقة يدفعه إلى العمل على تحقيقه, مجتهدا متفوقا لينال ما يريد. ولهذا يجب أن يكون متماشيا مع قدراته ومواهبه, وليس نازحا إلى خيال لا يتحقق, حتى يعيش حاضره متطلعا إلى مستقبل يناسبه وحتى لا يعيش الوهم .

- الاهتمام بصحة المراهق وتغذيته تغذية صحية سليمة, شيء هام يجب أن يشتمل غذاء المراهق على المواد الغذائية المختلفة والتي يحتاجها جسمه لينمو نموا متوازنا.

- الاهتمام بنوم المراهق بشرط أن لا تقل ساعات نومه عن 8 ساعات في اليوم.

- توجيه المراهق إلى العناية بنظافة الجسم إلى النظافة بصفة عامة.

- اكتساب المراهق الثقة في نفسه ومساعدته على تقبل ذاته والاعتزاز بها.

- عدم تعريض المراهق لمواقف إحباط حتى لا يفقد الثقة بنفسه وتشجيعه على النجاح ومدح أعماله الجيدة والاهتمام بتربيته الدينية.

- توجيه نشاط المراهق نحو نوع من الأنشطة الرياضية حتى يمكنه التفرغ من نشاطاته الزائدة وإخراج المكبوتات واستثمار أوقات الفراغ في أعمال مفيدة.

- العمل على إبعاد المراهقين عن الإفراط في المنبهات كالشاي والقهوة وإبعادهم نهائيا عن التدخين وعن رفقاء السوء مع توجيههم الوجهة السليمة بحضور صحة نفسية مطلوبة في هذا السن . (عبد المنعم الميلادي، مرجع سابق، ص 57،58).

**9- تهيئة المراهق :** لتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء وحاجات المراهق في هذه المرحلة ، على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة و تجاوزها دون مشاكل ، و يمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة منها :

- إعلام المراهق انه ينتقل من مرحلة إلى أخرى ،فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة ،تعني انه كبر وأصبح مسئولاً عن تصرفاته ،وأنها تسمى مرحلة التكليف ،لان الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله تعالى لأنه وصل إلى النضج العقلي و النفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله و اختياراته و أن و انه مثلما زادت مسؤولياته زادت حقوقه ، و أصبح عضواً كاملاً في الأسرة .

- إن هناك تغيرات جسدية وعاطفية و عقلية و اجتماعية تحدث في نفسيته و في بنائه و أن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعداداً لهذا التغيير في مهمته الحياتية فهو لم يعد طفلاً يلعب و يلهو ،بل أصبح له دور في الحياة لذا فان إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور ،فالمشاعر العاطفية والجنسية ليست شيئاً ضيقاً أو مستقذراً ،لان له دوراً هاماً في إعمار

الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان ،ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه، لذا يجب أن يعظم الإنسان منها و يوجهها الاتجاه الصحيح بسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها لذا فنحن عندما نقول أن هذه العواطف و المشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزواج ، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها و توجيهها .

يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة و الطهارة والاعتسال ، ويكون ذلك مدخلا لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه المسألة ،حتى لا يضطر لان يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام .

- التفهم الكامل إلى ما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية و تمرد و امتصاص غضبه، لان هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف ، مما يجعل المراهق سهل الاستثارة و الغضب و لذلك على الأهل بث الأمان و الاطمئنان في نفس ابنهم و قد يكون المفيد القول مثلا " أنا اعرف أن إخوتك يسببون لك بعض المضايقات ، و أنا نفسي أحس بالإزعاج ، لكن على ما يبدو أن هناك أمرا آخر يكدرك و يغضبك ، فهل ترغب في التحدث عنه ؟ لان ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور في نفسه . ( WWW.Saaid .net /gash/ indexhtm) .

## 10- وظيفة المؤسسة التعليمية التربوية اتجاه المراهق :

10-1- تعريف المؤسسة الثانوية : المؤسسة الثانوية هي أكثر حساسية، أيا كان موضعه فهي تمثل مرحلة المراهقة التي ينتقل فيها الفرد إلى النضج و بالتالي هو محتاج إلى التربية و التوعية التي هي من مهام الثانوية و المربين و الأساتذة .



## 10-2- أهداف المؤسسة الثانوية: تحاول هذه الأخيرة أن تهيئ الفرد لان يصبح فيما بعد إنسان

صالح لنفسه و مجتمعه ،وذلك من خلال عملية التوعية وتعليم ما أمكن من المعارف و العلوم والمهارات الأساسية اللازمة له لمتابعة دراسته في الجامعة و المعاهد العليا ، و ذلك من خلال منهاج يضعه علماء التربية ، مما يشمل عليه من مجموعة من المواد العلمية و الأدبية و اللغات ...الخ.

" و تؤكد الدراسات السيكولوجية الحديثة ان 3% من طلاب الثانويات موهوبون و 15% إلى 20% متفوقون عقليا ،هم الذين تفتح لهم أبواب الجامعة بغض النظر عن إمكانياتهم المادية إضافة إلى ذوي المستوى الدراسي الأحسن فكل هؤلاء ، لهم الحق في دراسات تهيئهم في الدراسات الجامعية " . (د. فاخر عاقل، ص 15).

## 10-3- علاقة المراهق بالمؤسسة التعليمية التربوية: إن الطور الأساسي من التعليم يعتبر مندرجا

حاسما في حياة المراهق وهذا لما يخفيه من سلوكات وأعمال يؤديها كتلميذ لمختلف السنوات بحيث تميل سلوكاته وتصرفاته نحو الأشياء التي ينجذب إليها دون أن يشعر وكل هذا يؤثر في التحصيل الدراسي، وبكل بساطة فإن هذه الفترة وما تخفيه من علاقات مباشرة مع مسايرة مستوى التلاميذ في المرحلة الأولى للمراهقة وحدثها في التأثير عليه والمتوسطة تزود المراهق بالخبرات . (عادل لعبي ، وكرافلة ، سنة 1994 ص56).

الاجتماعية وتنمي وتصقل مهاراته المختلفة وبفضلها يتلقى التلميذ قواعد السلوك الاجتماعي والأخلاقي . ويعتبر هذا الطور من مرحلة المراهقة عاملا أساسيا كما هو الفضل للمنزل الذي هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه، فإن المدرسة كذلك لها دورها حيث أن المدرس الناجح لا يعمل فقط على تزويد المراهق (الطالب) بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية ولكن يتعدى ذلك في أن يحقق

لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي وكذا الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه والآخرين كما يجب عليه التفكير بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرص تكوينية وتعليمية لشبابها.

#### 10-4- علاقة المراهق بحصة التربية البدنية والرياضية:

يرى المفكر الاجتماعي بارل باص أن الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية اجتماعية. إن تعريف التربية بصفة شاملة بأنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن صحي أنيق من الناحية البدنية والعقلية وكذلك الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني وهذا يتضمن النمو الشامل للتلاميذ حيث عدم الانتظام في النمو ويكون سريعاً من حيث الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي والعصبي وهذا ما يحول إلى عدم النمو السريع للمراهق . (تشارلز بيوكر، 1964، ص453).

إضافة إلى الجانب الفسيولوجي تظهر لهذه الحصة أهمية كبيرة من الجانب النفسي والاجتماعي، وذلك من خلال استغلال الطاقة الزائدة للفرد وتبعده عن الانعزال والانطواء التي تنبئ بأزمات نفسية حادة، وتعالج حب الذات والأنانية كالممارسة ضمن الجماعة والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفها . (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، مرجع سابق، ص17).

#### 10-5- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات الطفولة، ويبدأ في هذه الحالة رفض المراقبة والتوجيه وذلك من خلال إثبات الذات واكتشاف بعض المفاهيم الخاصة بالعلاقات الإنسانية، كما يتعرض المراهق إلى اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية التي تؤثر في نموه النفسي، وذلك

نتيجة نموه الجسمي والعقلي, وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية, وأخذها بعين الاعتبار وسلوكاتهم وأخلاقهم كما لذلك من انعكاسات على شخصية التلميذ . (بوفلحة ، 1989 ص67).

إذا فالعلاقة التي تربط الأستاذ بالتلميذ ليست سهلة وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض فالنجاح والفشل في هذه العلاقة مرتبطان ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة المراهق بوالديه. فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على أساس السلطة والسيادة، فالأستاذ الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصورة بناءة في حياة المراهق . (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1991، ص399) .

#### 11- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق :

إن ممارسة التربية الرياضية تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية و نفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري و البدني كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاطًا ملموسًا و أكثر رغبة في الحياة ، كما أن التربية البدنية تعمل على فصل المواهب وتحسين القدرات الفكرية و ممارستها بصفة دائمة و منظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تقضي على الإحساس بالملل و تملأ وقت الفراغ بدلًا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع . (ميخائيل إبراهيم أسعد ، مرجع سابق .ص197).

#### خاتمة :

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد و يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بهذه المرحلة التي هي مهمة و حرجة في آن واحد في حياة الفرد لما تتميز به من صعوبات نفسية و خصائص حركية جسمية انفعالية اجتماعية و عقلية مصطحبة بتغيرات

بيولوجية و فيزيولوجية و ذلك إلى غاية سن الرشد ، و نظرا لما ينجم عن هذه التغيرات من مشاكل و عقبات تعكر حياة المراهق فانه من المهم و الضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب ، بل يجب مساعدته و الأخذ بيده و توجيهه توجيهها صحيحا حتى يتمكن من تحطى هذه الصعوبات .

وتحقيقا لمبدأ الكمال و الاستمرار في النمو تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بدرس التربية البدنية و الرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق و أن تعلمها في المراحل الإعدادية بغية تنمية التطور النفسي و الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي و الحركي لأن تكون للتلميذ مركز بين جماعته و تكيفه مع البرامج التعليمية التربوية .

كما يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابيا ، و ذلك بتوظيف و توجيه طاقات المراهق لصالحه شخصيا ، ولصالح أهله ، و بلده و المجتمع ، و تنمية تفكيره الإبداعي ، و تشجيعه على القراءة و الإطلاع ، و ممارسة الرياضة و الهوايات المفيدة ، و تدريبه على مواجهة التحديات و تحمل المسؤوليات ، و استثمار وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع.

## تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها , فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث , قصد الدراسة و بالتالي تزود المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة , حيث أن المنهج الصحيح لحل أي مشكلة يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة , هذا ما دفعنا إلى اختيار أدق المناهج و انسبها لحل مشكلة بحثنا , وأكثرها وضوحا في عملية إعداد خطوات ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

متبعين في ذلك أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد , انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

## 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1- الخطوة الأولى: تتمثل في قيامنا بإعداد الاختبارات البدنية الخاصة بالوثب الطويل بحيث تم

اقتراحها من طرف الأستاذ المشرف وتم ترشيحها من طرف بعض الدكاترة و الأساتذة في الاختصاص وكان

عددهم (05)، وهم: عتوي نور الدين ، حمزاوي حكيم، كتشوك محمد ،مسالتي لخضر ، بن قلاوز تواتي

وذلك لإبداء الرأي حول الاختبارات التي يرونها مناسبة لإجراء هذا البحث وتم ترشيح الاختبارات التالية:

-اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت.

-اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة .

-اختبار الجري المتعرج لفليشمان .

-مستوى الانجاز للوثب الطويل.

## 1-2- الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية

تناولنا نحن الطلبة هذه الاختبارات بالتجريب و التأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي من نفس الثانوية التي تمت فيها العينة التجريبية ومن نفس السن ، و المقدر عددهم 15 ذكور و إناث وقد تم استبعادهم من التجربة الأصلية ، و كان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة مدى ثبات و صدق و موضوعية الاختبارات التي تستخدم في التجربة الأساسية ، وللوصول إلى نتائج مضبوطة ودقيقة أثناء تطبيق هذه الاختبارات ، قمنا بالإشراف عليها بأنفسنا ، و الغرض من هذه التجربة مايلي :

-مراعاة وقت تطبيق الاختبارات والقياسات المرفولوجية.

-معرفة الصعوبات المختلفة التي نواجهها أثناء إجراء هذه الاختبارات.

-مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

-التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

-تحديد الأدوات اللازمة من اجل إجراء اختبارات دقيقة.

-مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث.

ولقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من 15 تلميذ بتاريخ:

2013 /12/04 إلى غاية 2013/12/18 .

### **1-3- التجربة الاستطلاعية الثانية:**

-تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الصدق و الثبات والموضوعية للاختبارات و

كانت على النحو التالي:

**1-3-1-الصدق:** يذكر كل من بارو و ماجي : "إن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار، الغرض الذي وضع من أجله". (محمد صبحي حساني، 1995، صفحة 183).

ولقد تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب و الاختبارات البدنية على (06) محكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل و الاختبارات لقياس الأداء البدني حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار.

**1-3-2-الثبات:** يقصد مقدم عبد الحفيظ بثبات الاختبار "أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الوقت". ويعرف أيضا انه "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152).

لقد تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد 15 يوما على نفس العينة، وفي نفس الوقت و المكان.

**1-3-3-الموضوعية:** تعني موضوعية الاختبار وعدم تأثره، أي أن الاختبار يعطى نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير "فان دالين" إلى انه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطى نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي انه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية" (محمد صبحي حساني، 1995، صفحة 202).

لقد تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام المحكمين بالتحكيم لنفس التلاميذ، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية كما هو موضح في الجدول .

جدول رقم (01) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتجربة الاستطلاعية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث.



الصدق	الثبات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
0.95	0.91	5.41	25.20	5.42	23.66	اختبار القفز العمودي من الثبات سارجنت
0.96	0.93	0.21	5.13	0.23	5.25	اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة
0.92	0.85	2.41	25.84	2.41	26.79	اختبار الجري المتعرج لفليشمان
0.94	0.89	0.51	3.15	0.56	2.97	مستوى الانجاز الوثب الطويل

من خلال النتائج الموضحة في الجدول اعلاه تبين ان جميع قيم معامل الارتباط مرتبطة ،أي ارتباط قوي ومنه فان جميع الاختبارات تتمتع بالصدق والثبات.

## 2- منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج التجريبي، كونه من انسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث المسطرة، وكذا أقربها لحل مشكلة بحثنا بطريقة علمية، وهذا ما يؤكد كل من "عمار بوحوش" و "محمود الذنبيات"، إذ يريان أن المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية (الذنبيات، 1995، صفحة 107).

إذ تمثلت العملية التجريبية في دراسة اثر استخدام كل من الأسلوبين التبادلي و الامري كمتغير مستقل لهذا البحث، بنما يمثل المتغير التابع تحسين القدرات البدنية في القفز الطويل عند تلاميذ الطور الثانوي ( سنة أولى ثانوي )، و لإصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل و أثره على المتغير التابع، تم تطبيق اختبارات بدنية ثم معالجة الدرجات الخام المحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية.

**3-مجتمع عينة البحث:**اشتملت عينة البحث على قسمين علميين يتراوح عددهم بين 50 تلميذ اختبروا عشوائيا من ثانوية احمد زبانة-قصر الشلالة-تيارت- طبق على القسم الأول الأسلوب التبادلي و القسم الثاني الأسلوب الامري.

#### **4- مجالات البحث:**

##### **4-1- المجال البشري:**

تمثلت عينة البحث من تلاميذ الأولى الثانوي، حيث بلغ عددهم 50 تلميذ ، مقسمين إلى مجموعتين .

**4-2- المجال المكاني:**أجريت الاختبارات بملعب المتواجد بثانوية احمد زبانة - قصر الشلالة-تيارت.

##### **4-3- المجال الزماني:**

قد امتدت فترة العمل التجريبي من15-01-2014 إلى غاية 20-03-2014بواقع حصتين في كل أسبوع لمدة 45 دقيقة لكل حصة ، ومن خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة، و التي امتدت من 15-01-2014 الى غاية 23-01-2014 أما الاختبار البعدي فقد أنجز من 12-03-2014 الى غاية 20-03-2014 .

#### **5- متغيرات البحث:**

**5-1- المتغير المستقل:**هو الأسلوبين التبادلي والامري.

**5-2- المتغير التابع:** هو القدرات البدنية في القفز الطويل.

### 5-3- الضبط الإجرائي لها: إن الدراسة الميدانية تتطلب للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل

بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و

التصنيف و التفسير ، ويذكر أسامة كامل راتب و محمد حسن علاوي : " يصعب على الباحث أن يتعرف

على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات البحث الصحيحة" (بن سي قدور،

2002، صفحة 136). وانطلاقاً من هذه العبارة عملنا نحن الطلبة على ضبط متغيرات البحث و الذي

يتمثل فيما يلي:

-لأجل تساوي و تجانس التلاميذ من حيث الأعمار التزمنا بوضع النقاط التالية:

-اختيار نفس أماكن إجراء الاختبارات.

-إجراء الاختبارات في نفس التوقيت و تحت نفس الظروف.

-الوسائل المستخدمة في العملية التعليمية موحدة لكل فوج، تحت نفس الشروط.

-اعتمدنا على نفس عدد التكرارات للتمارين و نفس التوقيت لها بين أفواج العينة التجريبية قصد ضمان

عدم تفوق فوج على آخر.

### 06- أدوات البحث: استخدم الطالبان الباحثان عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة وهي:

المصادر العلمية، و المقابلة ، و الاختبار و القياس.

### 6-1- الوحدات التعليمية:

اعد الطالبان الباحثان الوحدات التعليمية باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام وحدات تعليمية أخرى باستخدام الأسلوب الامري كأسلوب تدريس آخر من أساليب التدريس الحديثة،وقد تم تطبيقها على مدار ثلاثة أشهر في الفترة الممتدة من 2014/01/15 إلى غاية 2014 /03/20 .

وبواقع حصتين في الأسبوع وكان زمن كل وحدة تعليمية ساعتين،بحيث قسم الطالبان الباحثان حصة التربية البدنية و الرياضية إلى ثلاثة أقسام :

1-القسم التحضيري (الإحماء و الشرح):ويتمثل في :

-القسم الإداري:يتمثل في المناداة،ومراعاة البدلة الرياضية،وشرح الهدف.

-القسم التطبيقي:ويكون على شكل إحماء عام ، وإحماء خاص للعضلات المقبلة على ممارسة النشاط.

2-القسم الرئيسي:ويتمثل في:

-مرحلة التعليم:عرض الأستاذ للمهام مع شرحه لكيفية التطبيق.

-مرحلة التعلم:تنفيذ المواقف التعليمية المطلوبة ، وتكون مصحوبة بملاحظات الأستاذ.

3-الجزء الختامي:عودة الجسم إلى حالته الطبيعية ، التغذية الراجعة ، التحية و الانصراف.

ومن هذا تم وضع الوحدات التعليمية الذي تتلاءم مع عينة البحث أي تلاميذ السنة أولى ثانوي.

\*مراعاة الوحدات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قصد الدراسة.

\*مراعاة الوحدات لطبيعة حصة التربية البدنية والرياضية.

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

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

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

## 6-2- الاختبارات البدنية:

\*الاختبار الأول: 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 ممكنة ليقطع خط النهاية.

## -تعليمات:

-لضمان عامل المنافسة يجب ألا يقل عدد المختبرين عن مختبرين في وقت واحد.

-يؤدى الاختبار من البدء العالي للحد من سرعة رد الفعل.

-يسمح المختبر بمحاولة واحدة فقط. (علاوي، 1955).

\*الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

-الأدوات: شريط قياس، الطباشير، الحائط.

-طريقة الأداء:

-يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.

-يؤخذ المختبر الوضع الابتدائي للقياس و يرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن

الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب و لأقرب 1 سم.

-يقوم المختبر بحركة واحدة دون أي حركات تمهيدية بالوثب إلى أعلى و وضع علامة بالطباشير باستخدام

الإصبع الوسطى عند أعلى مسافة ممكنة.

-يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة .

- الشروط:

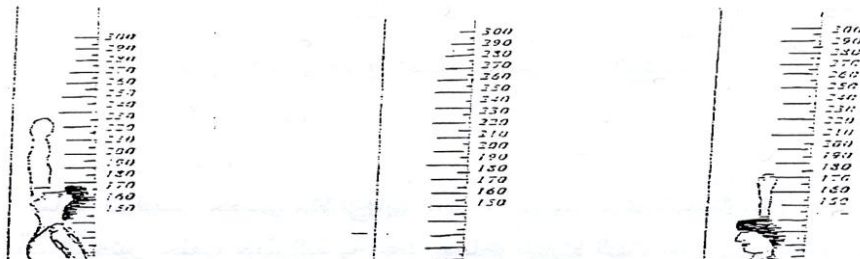
- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية .

-عند اخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

-يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها التلميذ لأقرب 1 سم.

- يتم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها التلميذ لأقرب 1 سم، والفرق بينهما يعتبر نتيجة الاختبار.

-يعطى التلميذ ثلاث محاولات تحسب له أفضل محاولة. (فرحات، 2003).



## شكل رقم (07) يبين الوثب العمودي من الثبات لسارجنت

\*الاختبار الثالث: اختبار الجري المتعرج "فليشمان".

-الغرض من الاختبار: قياس قدرة التلميذ على تغيير اتجاه حركة الجسم.

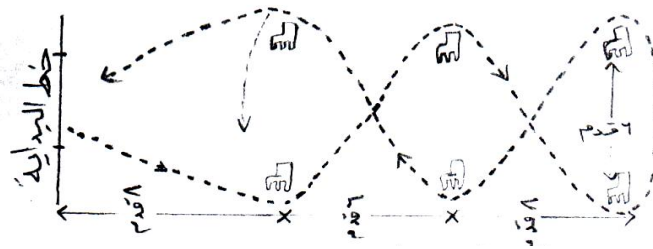
-الأدوات اللازمة: 06 كراسي، ساعة إيقاف.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط

السير، على أن يقوم بعمل دورتين، على أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية. (رضوان، 1994،

صفحة

124)



شكل رقم (08) يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

**7-الدرسة الإحصائية:** يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي لأنها تساعد الباحث على تحليل ووصف البيانات لمزيد من الدقة (محمد زيات عمر، 1983،.، صفحة 318)، إن طبيعة الفرضية تتحكم في اختبار الأدوات والأساليب التي يستعملها الباحث للتحقق من فرضياته، وللتعرف إلى نتائج الدراسة استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS لحساب :

**7-1-اختبار "ت":** لحساب دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبارات التحصيلية .

**7-2-** المتوسط الحسابي.

**7-3-** الانحراف المعياري .

**7-4-** معامل الصدق والثبات ،معامل الارتباط البسيط لبيرسون.



## خاتمة:

حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغيابات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد مجموعة من النقاط لضبط إجراءات البحث ، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ، و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، و العينة و كيفية اختيارها ، ثم مجالات البحث و الأدوات التي استعملت فيه ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث ، كما تطرقنا أيضا إلى اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

## تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض و مناقشة النتائج، التي كشفت عنها الدراسة الميدانية، و على اساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري، وانطلاقا من هذه الاختبارات يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث على النحو التالي.

## 2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	العينة التجريبية الثانية		العينة التجريبية الأولى		الدراسة الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س	
غير دال	1.33	2.01	0.05	3.86	18.88	2.80	20.16	اختبار الوثب العمودي من الثبات
غير دال	2.00			0.87	5.89	0.98	5.37	اختبار عدو 30 متر (ثانية)
غير دال	1.68			2.18	26.29	2.06	25.26	اختبار الجري المتعرج لفليشمان (ثانية)
غير دال	1.01			0.64	2.96	0.51	3.13	مستوى الانجاز الوثب الطويل (متر)

الجدول رقم (02) يبين نتائج المعالجة الإحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية

### للعينتين معا

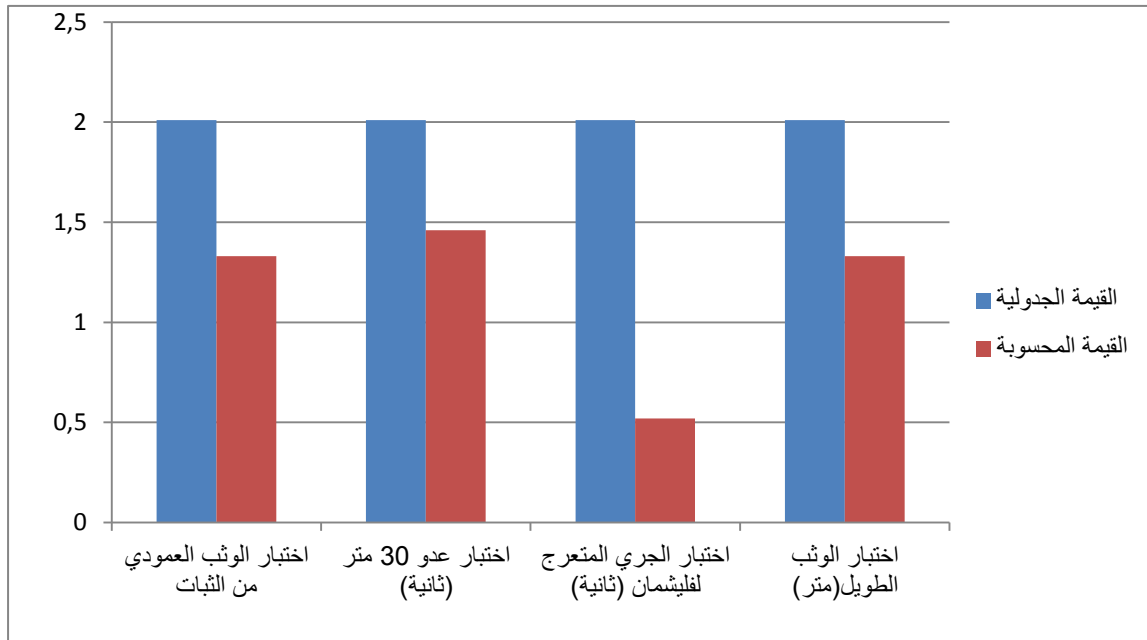
لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة

الفروق (ت) كما هو موضح في الجدول أعلاه أن جميع القيم ت والتي تأرجحت بين 1.01 كأصغر قيمة

إلى 2.00 كأكبر قيمة وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.01 عند درجة حرية 2-2 ومستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج أي أن الفروق الحاصلة ليست

لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي

البحث من حيث التماثل في مستوى بعض الصفات البدنية في الوثب الطويل كما هو موضح في الشكل.



الشكل البياني رقم (9) يوضح قيمة ت ستودنت المحسوبة في الاختبارات

البدنية القبلية لعينتي البحث.

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث .

1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت:

الدلالة الاحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	7.04	2.06	0.05	24	25	5.33	28	2.80	20.16	العينة التجريبية 1

العينة التجريبية 2	18.84	3.86	20.04	3.44				3.11	دال
-----------------------	-------	------	-------	------	--	--	--	------	-----

### الجدول رقم (03) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينتين

#### في اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول أعلاه الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الوثب

العمودي من الثبات لسارجنت بتطبيق الأسلوب التبادلي و الأسلوب الامري كانت النتائج كمايلي:

قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية في نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات بلغت

20.16 والانحراف المعياري 2.80، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي

28 وانحرافها المعياري 5.30، بينما على مستوى العينة الثانية، فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس

الاختبار 18.84 وانحرافها المعياري 3.86، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 20.04

وانحرافها المعياري 3.44، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في الجدول رقم (07) أن الفرق

الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية (1) كما هو موضح في الشكل

رقم (12) في اختبار الوثب العمودي من الثبات هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية وهذا بحكم أن

"ت" المحسوبة بلغت 7.04 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة الحرية (ن-1)، أما بالنسبة للفرق المعنوي بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة

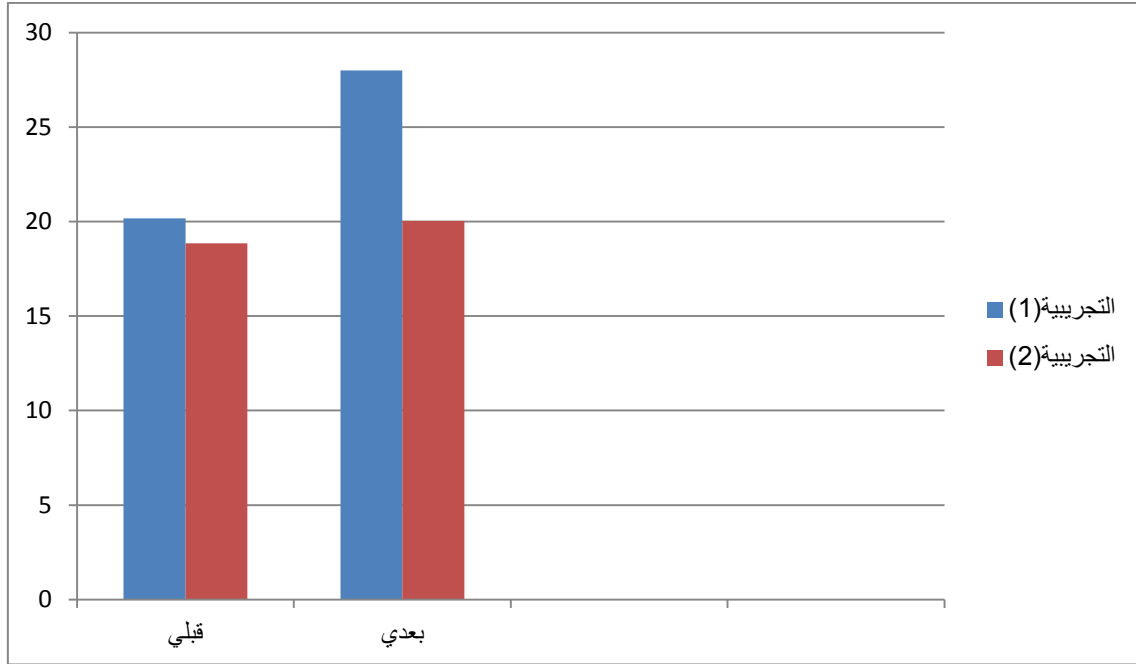
الثانية دال إحصائيا بحكم أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.11 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي

بلغت 1.71 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1). وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين

متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية (1) لها دلالة إحصائية لصالح

الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أن هذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية (1) في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين معا، بينما العينة التجريبية (2) فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (10) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين في اختبارا لوثب العمودي من الثبات لسار جنت.

2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار العدو 30 متر:

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		العينة التجريبية 1
						ع	س	ع	س	
دال	7.64	2.06	0.05	24	25	0.97	4.99	0.98	5.37	

العينة التجريبية 2	5.89	0.87	5.43	0.74				5.71	دال
-----------------------	------	------	------	------	--	--	--	------	-----

الجدول رقم(04): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين معا في اختبار

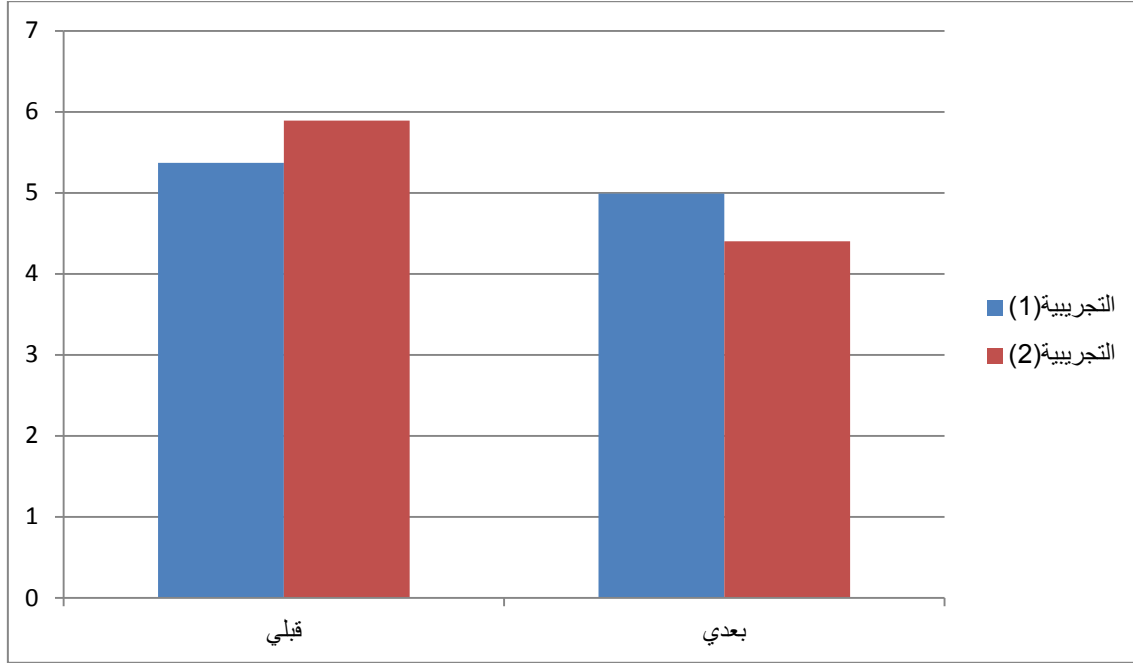
### عدو 30 متر

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية(1) في نتائج اختبار عدو 30 متر بلغت 5.37 و الانحراف المعياري 0.98، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 4.99 وانحرافها المعياري 0.97 بينما على مستوى العينة التجريبية(2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 5.89 وانحرافها المعياري 0.87، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.43 وانحرافها المعياري 0.74، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم(06) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 كما هو موضح في الشكل رقم(13) في الاختبار عدو 30 متر هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 7.64 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الثانية فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.71 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1(24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.



ومنه نستنتج أن هذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية 1 في تنمية صفة السرعة، بينما العينة التجريبية 2 فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (11) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين في

اختبار العدو 30 متر.

2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج لفعل يشمان:

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي	القبلي

						ع	س	ع	س	
دال	2.98	2.06	0.05	24	25	2.07	24.91	2.06	25.26	العينة التجريبية 1
دال	5.15					2.25	25.49	2.18	26.29	العينة التجريبية 2

الجدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين معا في اختبار

### الجري المتعرج لفليشمان.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية (1) في نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان بلغت 25.26 والانحراف المعياري 2.06، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 24.91 وانحرافها المعياري 2.07 بينما على مستوى العينة التجريبية (2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 26.29 وانحرافها المعياري 2.18، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 25.49 وانحرافها المعياري 2.25، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم (07) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (14) في اختبار الجري المتعرج لفليشمان، هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 2.98 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الثانية فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.15 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1 (24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينتين التجريبتين لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية 1 في تنمية صفة الرشاقة، بينما العينة الثانية فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (12) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين

في اختبار الجري المتعرج لفليشمان.

2-4- عرض ومناقشة نتائج مستوى الانجاز للوثب الطويل.

الدالة الاحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	11.23	2.06	0.05	24	25	0.53	3.53	0.51	3.13	العينة التجريبية 1
دال	7.56					0.59	3.15	0.64	2.96	العينة التجريبية 2

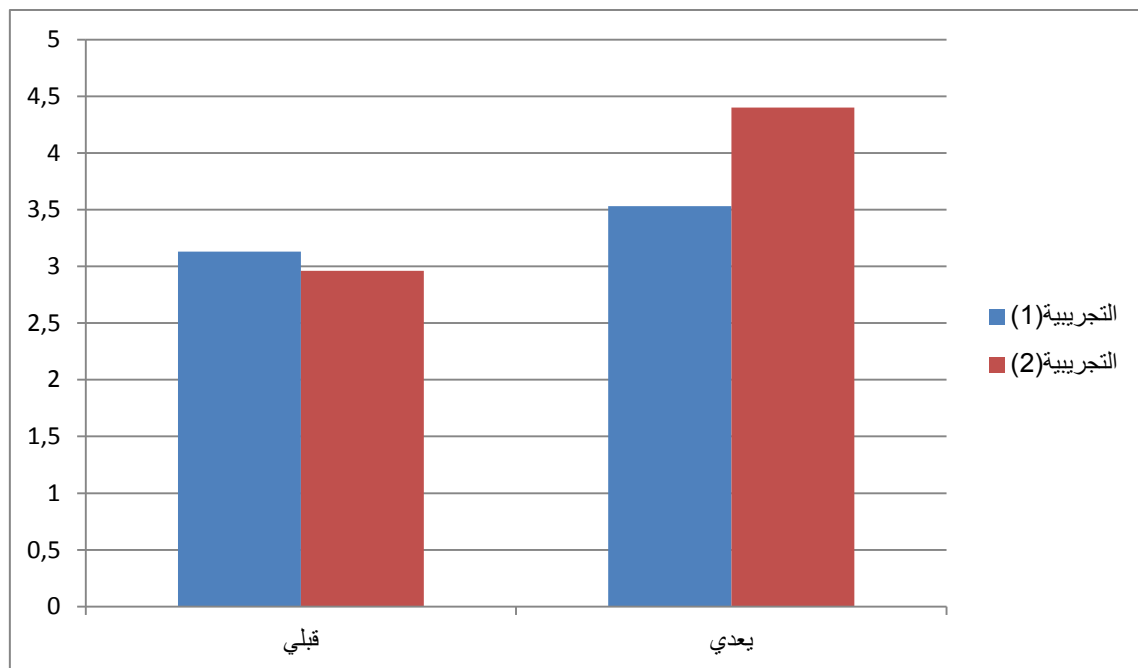
الجدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين لمستوى الانجاز

### للوثب الطويل.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية (1) في نتائج اختبار الوثب الطويل بلغت 3.13 والانحراف المعياري 0.51، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.53 وانحرافها المعياري 0.53 بينما على مستوى العينة التجريبية (2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 2.96 وانحرافها المعياري 0.64، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.15 وانحرافها المعياري 0.59، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم (08) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين التجريبتين كما هو موضح في الشكل رقم (15) في اختبار الوثب الطويل، هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 11.23 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين المتوسط الحسابي القبلي و

البعدي للعينه الثانية فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 7.56 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1(24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينه التجريبية 1 في تنمية الانجاز، بينما العينه الثانية فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (13) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين معا

في مستوى الانجاز للوثب الطويل.

### 3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	العينة التجريبية الثانية		العينة التجريبية الأولى		الدراسة الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س	
دال	5.52	2.01	0.05	3.44	20.04	5.33	28	اختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	2.28			0.77	5.40	0.97	4.99	اختبار عدو 30 متر (ثانية)
دال	2.87			2.25	25.49	2.07	24.91	اختبار الجري المتعرج لفليشمان (ثانية)
دال	2.33			0.59	3.15	0.53	3.53	مستوى الانجاز الوثب الطويل (متر)

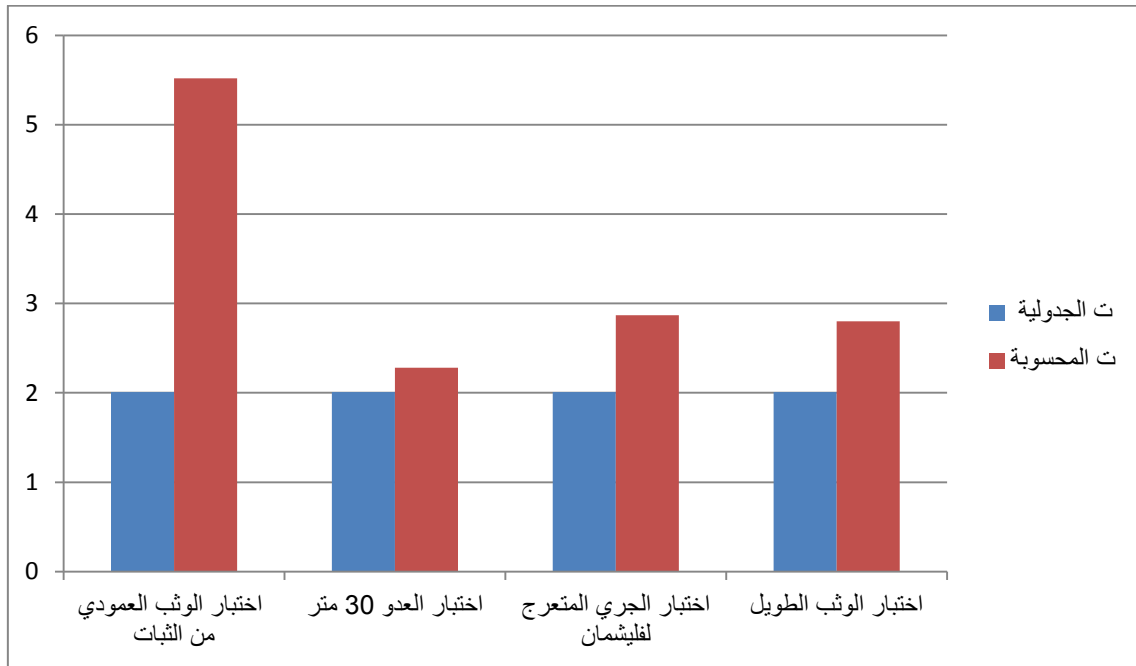
#### الجدول رقم (07) يبين نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة

#### في الاختبارات البعدية للعينتين معا.

من خلال الجدول رقم (09) والشكم البياني رقم (16) الذي يبين مدى تجانس العينة للاختبار البعدي حيث بلغت القيمة "ت" المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات (5.52)، واختبار العدو 30 متر (2.28)، واختبار الجري المتعرج لفليشمان (2.87)، ومستوى الانجاز للوثب الطويل (2.33) ومقارنة مع "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2 والمقدرة ب (2.01) وهي اقل من

"ت" المحسوبة في كل الاختبارات السالفة الذكر ، هذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

نتائج العينتين في الاختبارات البعدية .



الشكل البياني رقم (14) يوضح قيمة ت ستودنت المحسوبة في الاختبارات

البدنية البعدية لعينتي البحث

#### 4- مناقشة فرضيات البحث:

4-1 مناقشة الفرضية الأولى: والتي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب الامري.

-من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول السابقة ، باستخدام دلالة الفروق "ت" تبين إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 24 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، وعليه فان فرضية البحث قد تحققت.

ومما سبق يتضح لنا انه يوجد اثر ايجابي لاستخدام الأسلوب الامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل .

#### 4-2 مناقشة الفرض الثاني:



- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي.

-من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول السابقة ، باستخدام دلالة الفروق "ت" تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 24 مما يعنى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي، وعليه فان فرضية البحث قد تحققت.ومما سبق يتضح لنا انه يوجد اثر ايجابي لاستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل ،وهذا ما أكدته دراسة الكيلاني سنة 2003 بحيث خلصت هذه الدراسة إلى أن الأسلوب التبادلي له اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والسباحة.

#### **4-3- مناقشة الفرض الثالث:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للأسلوبين التبادلي والأمري لمصلحة الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

-من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول ، وباستخدام دلالة الفروق "ت" تبين لنا أن هناك فروق معنوية لصالح الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

#### **4-4- مناقشة الفرضية العامة:**

- كلا الأسلوبين " التبادلي والأمري" يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للوثب الطويل لصالح الأسلوب التبادلي.

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجداول السابقة ، اتضح لنا إن كلا الأسلوبين التبادلي والأمري يؤثران إيجابيا على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل ، إلا أن الأسلوب التبادلي أحسن من الأسلوب الامري والنتائج كانت لصالح الأسلوب التبادلي .

## 5- الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها وعلى ضوء النتائج والمعطيات التي تحصلنا عليها وتم معالجتها إحصائيا، توصلنا إلى ما يلي:

-وجود اثر ايجابي باستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- وجود اثر ايجابي باستخدام الأسلوب الامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

## الخاتمة العامة:

تعد أساليب التدريس إحدى المحاور الأساسية ، حيث إن التدريس الفعال لايعتبر مجرد وظيفة ، بل هو عملية تصميم ضخم ومتشعب، له مرتكزات مباشرة بالأفراد ، فان فهم العوامل المؤثرة في التدريس تعتبر من أهم العوامل الأساسية ، لذا أصبح من ضروريات العمل التربوي ، وهو يعتمد على جملة من المعطيات والأهداف ، كما يعتمد على وسائل التعلم والأنشطة التعليمية.

ونتيجة لجهود العلماء والباحثين لتطوير طرق التدريس ، فقد ظهرت أساليب تدريس جديدة لـ "الموسكا مستن" حيث يقول "أن ولادة مجموعة الأساليب في التربية البدنية والرياضية قد جلبت معها الابتهاج ، قد اتسع مداها عبر السنين من حيث مداركها النظرية لعملية التدريس وتطبيقاتها العلمية".

ولهذا فان أساليب التدريس الحديثة أخذت من تصورهما العلاقة الجديدة لعملية التدريس بين المعلم والمتعلم والهدف ، وأصبح الأسلوب هو الذي يحدد نوع السلوك الذي يسلكه المعلم مع تلميذه، فهو يؤثر على شخصية التلميذ ، ويساهم في بنائها بشكل كبير ، يستعد لمواجهة المستقبل ، وبالتالي فهي عملية هادفة تتسم بالحوية عكس ما كانت عليه سابقا عندما كانت تعتمد على دور المعلم المحوري في عملية التعلم، لكن مع ظهور هذه الأساليب الحديثة ، تم الاعتناء بالمعلم ودوره الفعال ، ينتقل تدريجيا من التبعية في اتخاذ القرار إلى الاستقلالية في اتخاذ القرار .

ونظرا إلى الأدوار الايجابية التي تلعبها أساليب التدريس الحديثة ، دفع بنا إلى تناول هذين الأسلوبين "التبادلي والأمرى" باقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية موجهة لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي في فعاليات القفز الطويل.

### التوصيات:

- بغية الإفادة في التغيير الضرورى من الواقع التربوي التدريسي المعاش وتحسينه، نود إعطاء التوصيات التالية:
- ضرورة الاهتمام بهاته الفئة العمرية لأنها مرحلة إعداد وتكوين الشباب.
- العمل بالأساليب التدريسية خلال درس التربية البدنية و الرياضية بغية الابتعاد عن العشوائية و الخصوصية في التدريس.

- ضرورة استعمال طرق التعلم وتنويعها خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية

وكذا الأهداف الإجرائية.

- ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلبها الأساليب التدريسية لاكتساب المهارات الحياتية كوسائل

الإيضاح الحية.

- توفير مختلف المصادر و المراجع في مجال أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية في مختلف مكاتب

المؤسسات.

- إن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة جد مهمة، و عليه يجب على المدرس أن يلم بالمميزات و الخصائص

العامة لها، لتأخذ بعين الاعتبار في انتقاء الأسلوب المناسب و الذي يتماشى مع عناصر العملية التدريسية

و متطلباتها الخاصة لأجل تحقيق الأهداف المنشودة.

## المصادر و المراجع العربية:

- 1- السكران ، محمد (1989) : أساليب تدريس الدراسات الاجتماعية ، عمان، دار الشروق .
- 2- الطالب ، نزار والويس ، كامل (2000) : علم النفس الرياضي ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 3- توق ، يحيى الدين وآخرون (1984): أساسيات علم النفس التربوي ، مطبعة دار جون وايلي وأولاده.
- 4- دروزة، أفنان نظير (1995) : إجراءات في تصميم المناهج ، مركز التوثيق والمخطوطات والنشر (25) ، ط2 ، نابلس.
- 5- أبو جادو، صالح محمد علي (2001) ، علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- 6- الأزيرجاوي ، فاضل محسن (1991): أسس علم النفس التربوي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 7- الحيلة ، محمد محمود (1999) : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 8- الديري، علي وبطانية ، احمد (1987) : أساليب تدريس التربية الرياضية ، الأردن ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ط1 .
- 9- الديري ، علي ومحمد ، علي (1993) : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، الأردن ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ط1 .
- 10- بن سي قدور (2002).دراسة مقارنة لفعاليات التدريس باستخدام الأسلوب الامري والتضميني في تنمية بعض الصفات البدنية للأداء الحركي للتلاميذ في عدو الحواجز.
- 11- توفيق فراج عبد المجيد. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز. دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر.
- 12- جاسم محمد نايف الرومي.(1999).اثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض (المجلد أطروحة دكتوراه).جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية.

- 13- حرشان حبيب - حميدي حليلة (2008): مذكرة ليسانس أهمية العمل والتوافق الحركي أثناء تعلم تقنيات الوثب الطويل لدى تلاميذ الثانوية (15-18) - جامعة مستغانم.
- 14- حسن ، جمال صالح واخران (1991) : تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 15- زين العابدين ، مصطفى وآخرون (1982) : تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة ، مجلة كلية التربية ، جامعة البصرة ، العدد السابع ، السنة الرابعة .
- 16- سيد احمد عدة.(1998). اثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والانجاز في الفترة الثلاثية (المجلد رسالة ماجستير).مستغانم:جامعة مستغانم.
- 17- عباس، كامل عبد الحميد (1993) : التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، مجلة التربية والعلم ، جامعة الموصل ، العدد (14) .
- 18- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر(2001):فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1،.
- 19- عبيدات ، سليمان أحمد (1985) : أساسيات في تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية، دار الكتب اللبناني ، بيروت.
- 20- عصام عبد الخالق(1992):التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- 21- عطاء الله احمد.(2006).أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر.ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22- عبد الكريم ، عفاف(1994): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- 23- محمد حسن علاوي(1992):علم النفس الرياضي،دار المعارف،القاهرة.
- 24- علي حسن القصعي:الوثب والقفز في العاب القوى،دار الفكر العربي.
- 25- عمار بحوش ومحمود الذنبيات.(1995).منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية.
- 26- عودة، أحمد سليمان (1985) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، جامعة اليرموك، الأردن.
- 27- عودة ، أحمد سليمان (1998) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، دار الأمل للنشر و التوزيع ، الأردن .

- 28- ليلي السيد فرحات(2003):القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 .
- 29- قاسم حسن حسين. (1999). فعاليات الوثب والقفز. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 30- كروم محمد.(2003) استخدام الطريقة الجزئية في تطوير تدريس تكتيك اوبراين في قذف الكرة.الجلة.مستغانم.
- 31- محمد، داؤد ماهر ومحمد ، مجيد مهدي (1991): أساسيات في طرائق التدريس العامة، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 32- محمد ، مصطفى السايح (2001) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- 34- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان.(1994).اختبارات الأداء الحركي، ط2، مصر: دار الفكر العربي.
- 35- محمد زيات عمر(1983).البحث العلمي ومناهجه وتقنياته.ديوان المطبوعات الجامعية،ط2،الجزائر.
- 36- محمد صبحي حساني.(1995).القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(المجلد ج1).القاهرة.
- 37- مصطفى السايح محمد.(2001).اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: الإشعاع الفنية.
- 38- مصطفى السايح محمد.(2003).أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية (المجلد الأول).مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 39- مقدم عبد الحفيظ.(1993).الإحصاء والقياس النفسي والتربوي.الجزائر:المطبوعات الجامعية.
- 40- موسكا موستن وسارة اشورت(1991):تدريس التربية الرياضية ،بغداد ، ترجمة صالح وآخرون.

جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

مستوى الانجاز		اختبار الحري المتعرج		اختبار العدو 30 متر		اختبار الوثب العمودي		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.30	2.55	26.54	26.00	4.90	5.07	39	36	1
2.65	2.80	27.18	25.82	5.00	5.13	30	28	2
2.50	2.75	27.90	26.82	4.90	5.00	32	31	3
2.47	2.65	28.62	28.44	5.00	5.10	29	30	4
2.51	2.65	30.14	29.24	5.30	5.40	20	20	5
2.30	2.75	26.82	25.92	5.50	5.53	24	23	6
2.55	2.73	26.46	25.92	5.40	5.74	23	20	7
2.73	2.87	32.12	31.14	4.90	5.01	23	22	8
3.56	3.83	26.28	24.56	5.20	5.40	20	17	9
3.85	3.94	26.54	24.18	5.00	5.33	21	20	10
3.16	3.45	23.40	23.66	5.15	5.20	20	18	11
3.45	3.70	26.46	25.64	5.02	5.05	23	22	12
3.80	3.86	23.46	22.50	4.95	5.00	27	24	13
3.60	3.49	27.00	25.64	5.40	5.50	26	25	14
3.15	3.26	23.04	22.14	5.35	5.40	21	19	15



جدول رقم(09) يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدي للأسلوب التبادلي.

الوثب الطويل		الجرى المتعرج لفليشمان		اختبار العدو 30 متر		الوثب العمودي من الثبات		الختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.70	2.30	26.18	27.00	5.44	6.04	22	16	1
2.60	2.40	27.00	27.04	5.98	6.30	20	24	2
3.00	2.80	26.56	26.80	5.89	6.70	29	18	3
2.90	2.70	26.90	27.04	5.62	5.90	35	24	4
2.80	2.40	29.70	30.00	6.43	7.01	30	23	5
3.00	2.60	27.72	28.01	6.70	7.02	26	18	6
3.20	3.00	25.02	26.00	5.89	6.05	39	21	7
3.00	2.55	27.54	27.60	6.89	6.90	39	24	8
2.70	2.10	22.50	23.05	6.43	6.70	28	21	9
4.00	3.43	24.48	25.10	4.45	4.90	22	18	10
4.03	3.35	22.76	23.12	4.50	5.20	29	19	11
3.83	3.00	26.18	26.05	4.00	5.00	30	16	12
3.69	3.25	25.82	25.90	4.99	5.40	25	18	13
4.15	3.57	25.20	25.28	4.94	5.20	31	17	14
3.85	3.55	23.84	23.90	4.50	5.10	30	20	15
3.85	3.70	22.20	22.40	4.41	4.80	30	18	16
3.65	3.40	22.86	22.35	4.03	4.23	29	18	17
3.80	3.60	22.30	25.01	3.87	4.05	25	17	18
4.00	3.60	24.30	24.70	5.13	5.30	28	20	19
4.05	3.45	25.64	26.02	4.54	4.72	28	19	20
3.90	3.50	22.76	22.56	4.00	4.36	18	21	21
3.50	3.10	21.32	21.38	4.09	4.19	20	22	22
4.15	3.90	25.74	26.06	3.73	4.18	34	23	23
3.90	3.40	24.30	25.10	4.50	5.00	27	24	24
4.00	3.70	24.02	24.20	4.04	4.06	26	25	25

جدول رقم(10) يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدي للأسلوب الامري.

الوثب الطويل		الجري المتعرج لفليشمان		اختبار العدو 30 متر		الوثب العمودي من الثبات		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.55	2.30	26.00	26.54	5.36	6.20	25	26	1
2.80	2.65	25.82	27.18	5.60	6.00	30	29	2
2.75	2.50	26.82	27.90	6.38	6.81	18	16	3
2.65	2.47	28.44	28.62	5.88	6.20	20	17	4
2.65	2.51	29.24	30.14	6.77	7.70	18	15	5
2.75	2.30	25.92	26.82	6.06	6.80	28	26	6
2.73	2.55	25.92	26.46	5.36	6.70	20	19	7
2.87	2.73	31.14	32.12	6.77	7.15	19	17	8
3.83	3.56	24.56	26.28	5.18	6.01	21	20	9
3.94	3.85	24.18	26.54	4.24	5.04	20	15	10
3.45	3.16	23.66	23.40	4.50	5.50	17	14	11
3.70	3.45	25.64	26.46	5.49	6.15	22	21	12
3.86	3.80	22.50	23.46	4.63	5.10	19	16	13
3.49	3.60	25.64	27.00	5.49	7.01	18	16	14
3.26	3.15	22.14	23.04	4.42	5.20	16	17	15
3.35	3.24	21.86	24.16	4.42	4.46	22	19	16
2.62	2.51	25.56	25.40	5.53	5.90	20	20	17
2.60	2.30	27.08	27.01	6.03	6.05	17	17	18
2.66	2.40	27.36	27.40	5.76	5.80	21	21	19
2.76	2.41	27.72	28.00	6.16	6.20	18	17	20
2.60	2.50	25.64	25.90	6.25	6.27	17	16	21
2.60	2.10	23.30	24.48	5.35	5.38	20	22	22
4.10	3.97	23.76	24.00	4.54	4.70	15	16	23
4.10	4.00	24.02	26.10	4.72	4.90	20	23	24
4.30	4.10	23.48	23.01	4.23	4.26	20	17	25

## ملخص الدراسة:

من خلال تخصصنا الدراسي "علم الحركة و حركة الإنسان" و من خلال اطلاعنا على أهمية أساليب التدريس في تنمية مهارات التلميذ و تحسين قدراته البدنية ، هنا تحددت مشكلة بحثنا حول "اثر التدريس بالأسلوبين التبادلي و الامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل".

وكان هدفها يتمحور حول التعرف على مدى تأثير كل من الأسلوبين في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل ، من اجل هذا وضعنا له فرضا يتمثل في أن كلا الأسلوبين "التبادلي و الامري" يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للوثب الطويل لصالح الأسلوب التبادلي ، ولتحقيق هدف الدراسة ، تم اختيار 50 تلميذا من السنة أولى ثانوي- بثانوية احمد زبانه بتيارت- و تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة و قد تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبتين متكافئتين للمقارنة بينهما من حيث أسلوب التدريس ، حيث استخدم مع المجموعة الأولى الأسلوب الامري و المجموعة الثانية الأسلوب التبادلي و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وتمثل نسبتها 16%

-وبعد دراسة نظرية تكونت من ثلاث فصول آملنا من خلالها بجوانب البحث ثم باب ميداني تطرقنا فيه إلى دراسة استطلاعية من اجل تمكين مشكلة البحث ، ثم دراسة أساسية استخدم فيها المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ، وبعد إجراء الاختبارات و جمع النتائج و معالجتها إحصائيا باستعمال أدوات إحصائية تتماشى و طبيعة الدرس خرجنا بأهم استنتاج ويتمثل في أن التدريس باستخدام الأسلوبين التبادلي و الامري في حصة التربية البدنية و الرياضية له تأثير ايجابي في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل، و على هذا الأساس أوصى الباحثان بضرورة العمل بالأساليب التدريسية الحديثة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية بغية الابتعاد عن العشوائية و الخصوصية في التدريس ، يجب على المدرس

أن يلم بالمميزات و الخصائص العامة للتلاميذ، ليأخذها بعين الاعتبار في انتقاء الأسلوب المناسب و الذي يتماشى مع عناصر العملية التدريسية و متطلباتها الخاصة لأجل تحقيق الأهداف المنشودة.

**Abstract of the study :**

According to specialty « science of action and human action » and through discovery of the importance of teaching ways in revoluting the skills of the pupile, and developing his physical abihities , on research problem is the effeteness of teaching with the resipral and the orderly stile in improving the physical stills of the long jump.

It's ami was about recognizing how das both stiles effect on improving the physical skills of the long jump , because of this we invade an exam shows that both of the resiprale and the style effect positively on developing the level of the physical performance of the long jump for the resipral style, to realize this study , 50pupils were chosen from first year , the high school of ahmed zabana –tiaret- there ages are between 15-17 years , they were divided on to equal examined groups to compare between them according to the style of teaching , we used the orderly style with the 1<sup>st</sup> group and the resiprale style with the 2<sup>nd</sup> , the sample was chosen randomly , its percentage is 16% .

After the practical studies from three chapters we talked about the research sides there we get through studies in order to make the research problem more stronge , there a basis study used on it the experimental method to fit nature of the study , after making the exams and gather the results by using statistic tool fit with the nature of the lesson we deduce that teaching by the styles reciprale and orderly in physical science has positive impact in raising the level of physical performance in long jump , researchers adviced with the recessaty of working with the modern teaching styles ints sport, and get rid of randomly privacy in teaching , the teacher has to combine with all the general caractaristics of pupil, to take it into concederation in choosing the perfect style with fits with practical elements and its special needs for achieve the wanted puposes.

## **Le résumé de l'étude :**

Du fait de la spécialité que nous étudions ,qui est mouvement humaine et motuale,et en raison dénoter connaissance de l' Im portance des méthodes d' enseignement pour développer les compétences de l' élève et pour améliore ses capacités physique , la problématique de noter recherche s'est donc posé sur « l'impact de l'enseignement par les méthode interactive et magistrale sur l'amélioration des capacités physiques pour le saut en longueur » .

-Nous sommes partis de l'hypothèse selon laquelle les deux méthodes interactive et magistrale influent positivement sur le niveau de la performance physique du saut en longueur , avec plus d'impact pour la m méthode interactive pour réaliser cette étude ,on a choisi 50 élève de la première année du cycle secondaire lycée Ahmed zabana a Tiaret – laures âges oscillent 15 et 17 ans ,ils ont été répartis sur deux groupes expérimentaux équivalents pour établir une comparaison rapport a la méthode d'enseignement on a utilisé la méthode magistrale avec le premier groupe , et la méthode interactive avec le deuxième groupe l'échantillon a été choisi oléatovement , il reprisent 16% .

- après une recherche théorique approfondie ,et ensuite un chapitre pratique dans lequel on a procède exploratoire dans le but d'approfondir la problématique de la recherche , ensuite , une étude fondamentale lors de laquelle on a utilisé la méthode expérimentale parce qu'elle convient a la nature de l'étude , et après avoir effectué les tests, rassemblé et traité statistiquement les résultats , on a pu parvenu a la conclusion principale selon laquelle l'enseignement par les méthodes magistrale et interactive a un impact positif sur les performances physiques dans le saut en longueur –les deux chercheurs recommandent donc de mettre en ouvre les méthode d'enseignement modernes pendant le cours d'éducation physique, afin d'éviter l'improvisation – l'enseignant doit connaitre les profils de ses élèves et les prendre en considération pour choisir méthode d'enseignement qui correspond aux exigences du processus d'apprentissage, tout cela pour réalises les objectifs souhaités.