

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحمير ابن باويس
معهد التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصّص: تربية بدنية و رياضية

أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي في تحسين بعض عناصر الأداء والانجاز الرقمي في الوثب الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

برنامج تجريبي مقترح على مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية بوادي رهيو

- ولاية غليزان -

إشراف الدكتور:

✓ بن زهية جندم

إعداد الطالب:

✓ بن علو محمد

السنة الجامعية: 2018 - 2019

يقول القاضي الفاضل - عبدالرحيم بن علي البيساني* :

﴿ إِنِّي رَأَيْتُ أَنَّهُ لَا يَكْتُبُ أَحَدٌ كِتَابًا
فِي يَوْمِهِ إِلَّا قَالَ فِي غَدِهِ ، لَوْ غَيَّرَ هَذَا
لَكَانَ أَحْسَنَ ، وَلَوْ زِيدَ هَذَا لَكَانَ
يُسْتَحْسَنُ ، وَلَوْ قُدِّمَ هَذَا لَكَانَ أَفْضَلَ ،
وَلَوْ تُرِكَ هَذَا لَكَانَ أَجْمَلَ ، وَهَذَا مِنْ
أَعْظَمِ الْعِبَرِ ، وَهُوَ دَلِيلٌ عَلَى إِسْتِيلَاءِ
النُّقْصِ عَلَى جُمْلَةِ الْبَشَرِ ﴾ .

* عبدالرحيم بن علي البيساني:

المعروف بالقاضي الفاضل ولد بمدينة "عسقلان" شمال غزة في فلسطين 526 هـ أحد الأئمة الكتاب،
ووزير السلطان صلاح الدين الأيوبي حيث قال فيه صلاح الدين (لا تظنوا أنني فتحت البلاد
بالعساكر إنما فتحها بقلم القاضي الفاضل) وفي رواية لا تظنوا أنني ملكت البلاد بسيفكم بل بقلم
القاضي الفاضل. توفي عام 596 هـ وعمره 70 عاما.

قال عنه العماد الأصفهاني:

"رَبُّ الْقَلَمِ وَالْبَيَانِ وَاللِّسَنِ وَاللِّسَانِ، وَالْقَرِيحَةِ الْوَقَادَةِ، وَالْبَصِيرَةِ الْنَقَادَةِ، وَالْبَدِيهَةِ الْمَعْجَزَةِ."

ملخص البحث

أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي في تحسين بعض عناصر

الأداء و الأنجاز الرقمي في الوب الوب

تهدف الدراسة الي تطبيق ومعرفة اثر الاسلوب التبادلي المطبق في البرنامج في تحسين

الانجاز الرقمي لمهارة الوب الوب لدي تلاميذ المرحلة الثانوية لهذا الغرض افترض الباحث ان

تطبيق طريقة التعلم باستخدام الاسلوب التبادلي تؤثر في تحسين الانجاز الرقمي لدي التلاميذ حيث تم

تطبيق البرنامج التعليمي علي عينة من تلاميذ الاقسام النهائية بثانوية شارع الشهداء وادي رهيو وتم

اختيارها بطريقة عشوائية قوامهم 60 تلميذ ذكور قسمت الي مجموعتين ضابطة تجريبية من

مجموع 134 تلميذ بنسبة 44.7 حيث تم تطبيق الاختبارات التالية اختبار الوب العريض من الثبات

اختبار الجري المتعرج اختبار السرعة من بداية متحركة حيث توصلنا الي ان استخدام الاسلوب

التبادلي حسن من مستوي الانجاز الرقمي لدي التلاميذ وعليه نوصي بضرورة تنويع اساليب التدريس

خلال الحصة

الكلمات المفتاحية طريقة التعلم التعاوني الاسلوب التبادلي الوب الوب

Résumé

L'impact de l'utilisation de la méthode d'apprentissage coopératif dans la méthode interactive pour améliorer certains élément Performance et réalisation numérique en saut en longueur

L'étude visait à appliquer et à comprendre l'effet de la méthode réciproque appliquée dans le programme sur l'amélioration des acquis numériques des élèves du secondaire en saut en longueur, en partant du principe que l'application de la méthode d'apprentissage par la méthode réciproque influait sur l'amélioration des acquis numériques des élèves. Les examens finaux ont eu lieu rue Shuhada, à Rehho, et 60 étudiants de sexe masculin ont été choisis au hasard, répartis dans deux groupes de contrôle expérimentaux sur un total de 134 étudiants. Testez la vitesse dès le début du déménagement lorsque nous avons constaté que l'utilisation de la méthode d'échange améliorerait le niveau de réussite numérique des étudiants et recommandait par conséquent la nécessité de diversifier les méthodes d'enseignement pendant le quota.

Mots-clés : Méthode d'apprentissage coopératif - Saut en longueur

Abstract:

The impact of the use of cooperative learning method in the interactive method in improving some elements of performance and digital achievement in the long jump

The study aimed at applying and understanding the effect of the reciprocal method applied in the program in improving the digital achievement of the long jump skill of the secondary students. For this purpose, the researcher assumed that applying the method of learning using the reciprocal method affects the improvement of digital achievement among the students. The final exams were conducted at the Shuhada Street, Rehho, and randomly selected 60 male students divided into two experimental control groups out of a total of 134 students. The following tests were applied: Test the speed from the beginning of moving where we found that the use of the exchange method improved the level of digital achievement of students and therefore recommend the need to diversify teaching methods during the quota

Keywords: Cooperative learning method - Long jump

إهداء



الحمد لله رب العالمين، و الصلاة والسلام على خاتم الأنبياء و المرسلين أما بعد.

أهدي هذا العمل:

إلى من ربياني و أنارا دربي، و أعاناني بالصلوات و الدعاء إلى من غمراني بحبها و حنانها، إلى من ضحيا

بحياتها في سبيل سعادي إلى أمي و أبي العزيزين أطال الله في عمرهما و منعهما بالصحة و العافية.

إلى من كانوا رفقاء دربي بتوجيهاتهم و نصائحهم و دعائهم الذي أوصلني إلى ما أنا عليه الآن.

إلى كل من بشيري عتيقة ، عبد المولى منال، بوقطاية فاطمة الزهراء، بن عيسى فطيمة ، بوسلامة

ليلي، بلحاج بن زيان خيرة ، زيان لطيفة، قاسم فطيمة و سرايري عبد اللطيف.

إلى كل الإخوة و الأخوات.

إلى كل الأساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

إلى رفقاء الدرب في كل مكان خاصة الأحبة، إلى كل شخص مد يد العون سواء من قريب أو بعيد.

الطالب: بن علو محمد.

شكر و تقدير



ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت بها علي و على والدي و أن أعمل صالحا مرضاه و أدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين.

نحمد الله ونشكره الذي هدانا لهذا، و علمنا ما لم نعلم و نصلي و نسلم على صفوة خلقه، عملا بقوله صلى
الله عليه و سلم "لا يشكر الله ، من لم يشكر الناس"

يسرني أن أتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لي يد العون و المساعدة في انجاز هذا العمل
و إنجازه سواء من قريب أو من بعيد، إلى كل من كان لي خير موجه و مؤطر أستاذنا المحترم:

" بن ذهبية جعدم " حفظه الله و أعلى مراتبه.

أخيرا تحية طيبة بين ثناياها الشكر و العرفان إلى كل أساتذة وإطارات و عمال معهد التربية البدنية

و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

أولاً: قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	العنوان	ص
01	شكل بياني رقم (01) يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.	37
02	شكل بياني رقم (02) يبين طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.	37
03	شكل بياني رقم (03) يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.	38
04	شكل بياني رقم (04): يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء	40
05	شكل بياني رقم (05) يوضح إختبار الوثب العريض من الثبات.	51
06	شكل بياني رقم (06): يوضح اختبار عدو 30م من البداية المتحركة .	52
07	شكل بياني رقم (07) يوضح اختبار فليشمان .	53
08	شكل بياني رقم (08) يوضح اختبار الوثب الطويل.	54
09	شكل بياني رقم (09) مدى التجانس بين المجموعتين في نتائج الاختبارات القبلية. باستخدام اختبار تحليل التباين " ف. "	60
10	شكل بياني رقم (10): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: " اختبار الوثب العريض من الثبات (متر) "	62
11	شكل بياني رقم (11): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: " اختبار عدو 30 م من بداية متحركة (ثانية) " "	63
12	شكل بياني رقم (12): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: " الجري المنعرج لفليشمان (ثانية) "	65
13	شكل بياني رقم (13): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: " اختبار الوثب الطويل (متر) "	67

ثانياً: قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	ص
01	جدول رقم (01): يبين أوجه التشابه والاختلاف للدراسات السابقة	15
02	جدول رقم (02) يبيّن معاملات الثبات للاختبارات.	47
03	جدول رقم (03): يبين مدى التجانس بين المجموعتين في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار تحليل التباين " ف. "	59
04	جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة "لاختبار الوثب العريض من الثبات" لمجموعتي البحث .	61
05	جدول رقم (05): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة "اختبار عدو 30م من بداية متحركة" لمجموعتي البحث .	62
06	جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة " الجري المنعرج لفليشمان (ثانية) " لمجموعتي البحث .	64
07	جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة " لاختبار اختبار الوثب الطويل (متر) " لمجموعتي البحث.	66

قائمة المحتويات

- أ - إهداء.
- ب - الشكر والتقدير.
- ت - قائمة الصّور والأشكال البيانية.
- ث - قائمة الجداول.
- ح - قائمة الرموز و المختصرات.

التّعريف بالبحث

- 01 1-مقدمة
- 04 2-مشكلة البحث
- 10 3-أهداف البحث
- 11 4-فروض البحث
- 11 5-أهمية البحث
- 12 6-المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث
- 14 7-الدراسات المرتبطة

الباب الأوّل: الباب النظري

الفصل الأوّل: أساليب التدريس الحديثة

- 17 مدخل الباب الأوّل
- 19 تمهيد
- 19 1-1 مفهوم التدريس.....
- 20 2-1 أساليب التدريس.....
- 21 3-1 تعريف أسلوب التدريس.....
- 21 4-1 أساليب حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية.....
- 22 5-1 أهمية أساليب التدريس الحديثة.....
- 24 خلاصة

الفصل الثاني: الوثب الطويل باستخدام طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي

26	تمهيد
27	1-2. تعريف الوثب الطويل.....
28	2-2. المراحل الفنية للوثب الطويل.....
29	1-2-2. مرحلة الاقتراب.....
32	2-2-2. مرحلة الارتقاء.....
34	3-2-2. مرحلة الطيران.....
35	أولاً: فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.....
37	ثانياً: فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة.....
38	ثالثاً: فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.....
39	رابعاً: فن الأداء الحركي بطريقة بالمشي في الهواء.....
40	4-2-2. مرحلة الهبوط.....
42	خلاصة
43	خاتمة الباب الأوّل

الجانب التّطبيقي: الدراسة الميدانية

الفصل الأوّل: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

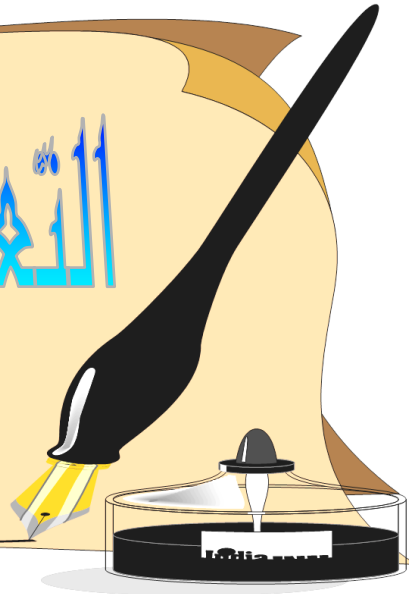
46	تمهيد
46	1-1. الدّراسة الاستطلاعية.....
46	2-1. الخصائص السيكومترية للاختبارات قيد البحث.....
	أ- الصدق
	ب- الثبات
	ج - الموضوعية

48 3-1. منهج البحث
48 4-1. مجتمع وعينة البحث
49 5-1. مجالات البحث
50 6-1. متغيرات البحث
50 7-1. أدوات البحث
55 8-1. الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
56 خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

58	تمهيد
58 1-2. عرض نتائج البحث
58 1-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية، الضابطة):
61 2-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين (التجريبية، الضابطة)...
61 1-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار الوثب العريض من الثبات (متر)"
62 2-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار عدو 30 م من بداية متحركة"
64 3-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار الجري المتعرج لفليشمان"
66 4-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار الوثب الطويل"
68 2-2. الاستنتاج العام
69 3-2. مناقشة الفرضيات
69 1-3-2. مناقشة الفرضية الأولى
69 2-3-2. مناقشة الفرضية الثانية
70 3-3-2. مناقشة الفرضية الثالثة
73 4-2. خلاصة عامة
73 5-2. توصيات
74 قائمة المصادر و المراجع
 قائمة الملاحق

التعريف بالبحث



يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي البدنية و الاجتماعية و النفسية والعقلية ، ولذا لايمكن التصور أن منهجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم و تربية النشء. (الخولي، 1994، صفحة 25)

وقد عمد المتخصصون على مراجعة البرامج وتقويمها من جميع عناصرها وأبعادها، فقد اشتمل هذا التعديل على الأهداف والمحتوى وطرق التدريس وأساليبها وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الطرق والأساليب.

في ضوء كلّ هذا حاول الطالب البحث في أحد الفعاليات المبرمجة بمنهاج التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي وهي رياضة الوثب الطويل وذلك بالبحث في أحد طرق التدريس وهي طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي.

فللوصول إلى أهداف التربية البدنية و الرياضية نجد أن أستاذة التربية المادة في المؤسسات التربوية يستخدمون العديد من الطرق والأساليب التدريسية التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للطلبة من جهة ، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية وذلك لما تتطلبه هذه الطرق و الأساليب من سيطرة على الأداء البيداغوجي حيث أن الأداء الجيد يستلزم أولا السيطرة على كيفية استخدام الطريقة التدريسية و الأسلوب المختارين ، لكون هذين الأخيرين لهما ارتباط كبير بشكل مخرجات العملية التدريسية ، حيث أنها محدودة تبعا لاستعدادات التلميذ و قدراته و حسب اختيار التخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض إضفاء جو من المتعة والتنافس وتنمية القدرات البدنية المهارية ودوافع الإنجاز الرياضي.

(المرزوقي، 2012، صفحة 8)

إنّ التّويع في طرق التّدرّيس في التّربية البدنية والرياضية يزيد من كفاءة الأستاذ ويخرج التّلميذ من الروتين، واختيار الأنسب منها يزيد من مردودية الأداء ويحسن نتائج التّلميذ، ولعلّ ما استخدمه الطّالب - الأسلوب التبادلي- يعدّ من الأساليب الحديثة المستخدمة في طرق التّدرّيس. (مصطفى، 2019)

شرح يحيى أبو جلاّد هذه الطريقة في بحثه حول العملية التعليمية ضمن هذا الأسلوب تتشكل من ثلاثة أطراف رئيسة هي (المدرس والملاحظ والمؤدي) فدور المدرس ليس مباشراً، أي إن توجيهاته لا تعطى إلى المؤدي مباشرة بل من خلال الملاحظ وان دوره يتحدد ضمن ورقة المعيار التي يحددها له المدرس اذ انه لا يتصرف بالمعلومات وانما له خط سير محدد وبذلك لا يشترط به أن يكون على دراية كبيرة في بالمهارات، ولذلك فإننا نجيز لأنفسنا أن نقول أن طرفي العملية الأساسيين هما الملاحظ والمؤدي، لأن المؤدي يستلم تعليماته وتوجيهاته من الملاحظ مباشرة دونما أي اتصال أو احتكاك بالمدرس. (جلاّد، علوم الرياضة والتربية البدنية، 2010)

وعليه حمل هذا البحث بايين حيث جاء في الباب الأول: التعريف بالبحث و الدراسة النظرية: تضمنت فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى أساليب التّدرّيس الحديثة، أما الفصل الثاني فلخصنا فيه فعالية الوثب الطويل. كما حمل الباب الثاني فقد حمل الدراسة التجريبية ونتائج البحث، وذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي بطريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي على تلاميذ الطّور الثانوي لمدينة واد رهيو. و هذا لمدة ثلاثة أشهر، بحيث توصلنا في الأخير و في ضوء عرض النتائج و استنادا على ما تم من إجراءات و معالجات إحصائية و تفسيراً للنتائج و في نطاق مجتمع البحث: **توصل الطالب إلى أنّ استخدام طريقة التّعلم التّعاوني بالأسلوب التّبادلي تحسّن من بعض عناصر الأداء والإنجاز الرّقمي في الوثب الطّويل.**

2- مشكلة البحث:

يرى " خليل إبراهيم شبر و آخرون " (2010) أن التدريس هو نشاط إنساني هادف ومخطط وتنفيذي يتم فيه التفاعل بين المعلم والمتعلم وموضوع التعلم وبيئته ويؤدي هذا النشاط إلى نمو الجانب المعرفي و المهاري و الانفعالي لكل من المعلم والمتعلم و يخضع هذا النشاط إلى عملية تقويم شاملة ومستمرة .

كل هذا مبني على استخدام أساليب تدريسية متنوعة تراعي الفروق الفردية عند الطلبة وهذا ما تطرقت له " كوثر حسين كوجك و آخرون " (2008) في كتابها حول تنوع التدريس بأنه قد اختلفت وجهات نظر وآراء التربويين حول المقصود فعلاً بتنوع التدريس؟ ومنهم من شكك في جدوى هذا الاتجاه، وأنها نظرية يصعب تطبيقها، بينما أجمع كثير منهم، وبخاصة المعلمون، على أن تنوع التدريس في الفصل هو الحل لكثير من مشكلات التعليم.

إنّ التنوع في طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية يزيد من كفاءة الأستاذ ويخرج التلميذ من الروتين، واختيار الأنسب منها يزيد من مردودية الأداء ويحسن نتائج التلميذ، ولعلّ ما استخدمه الطالب - الأسلوب التبادلي - يعدّ من الأساليب الحديثة المستخدمة في طرق التدريس. (مصطفى، 2019)

تضيف كوثر حسين كوجك كذلك " أن أساليب التدريس وطرق التعلم كانت تتنوع حسب سن الأطفال وكانت تختلف تبعاً للنوع."

وقد حاول الطالب التطرق لنوع مهم من أنواع هذه الأساليب وهو الأسلوب التبادلي فيتمّ فيه تنظيم الفصل وتوزيع 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

التعريف بالبحث

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 معلم لكل طالب.

ومنه نطرح مجموعة من التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل استخدام طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي تحسّن من بعض عناصر الأداء والإنجاز الرقمي في الوثب الطويل؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة للاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05)؟

3- أهداف البحث:

. معرفة أثر استخدام طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي في فعالية الوثب الطويل.

. التعرف على بعض طرق التدريس في الوثب الطويل.

. تقديم فرص تعليمية للتلاميذ عينة البحث.

4- فروض البحث:

الفرضية العامة:

استخدام طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي تحسّن من بعض عناصر الأداء والإنجاز الرّقمي في الوثب الطّويل.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة للاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05).

5- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في شقين: العلمية والعملية، فمن الجانب العلمي هي اجتهاد من الطالب لتزويد حقل المعرفة وخاصة لفئة المدرّسين في التّربية البدنية والرياضية بمرجع علمي (بعد الاثراء والمناقشة) وعملي بالرجوع إليه لتدريس تلاميذ الطّور الثانوي لفعالية الوثب الطّويل وهذا باستخدام طرق حديثة للتدريس.

6- المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث:

يذكر الطّاهر سعد الله أنّ "من أخطر الصّعوبات التي تواجه الباحثين في ميدان العلوم الإنسانية هي عموميّات لغتها" (سعد، 1991، صفحة 29)، وعليه يعرف الطالب المصطلحات التّالية:

❖ **التدريس:**

التعريف النظري: تعرفه نوال إبراهيم شلتون ، ميرفت علي خفاجة (2002) بأن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات و مخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف و المناهج و الوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق و أساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية.

التعريف الاجرائي: ويقصد به الطالب تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

❖ **أسلوب التدريس:**

التعريف النظري: ويعرفه عطاء الله أحمد (2006) بأن " الأساليب هي عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي و هشام عامر عليات " : الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة."

التعريف الاجرائي: ويقصد به الطالب تطبيق الأسلوب التبادلي.

❖ **التعلم التعاوني:**

التعريف النظري: تعرفه نايفة قطامي (2010) بأنه " العملية التي يحقق فيها الطلبة أهدافهم الفردية من خلال العمل بشكل مشترك مع الجماعة فقد عرف بأنه اشتراك الطلبة في أداء المهام الموكولة إليهم حيث يتعاونون فيما بينهم و يتخذون القرارات بالإجماع."

التعريف الإجرائي:

هو أسلوب التدريس الذي يتبادل فيه الطالب المؤدي و الملاحظ العمل من اتخاذ قرارات التنفيذ و التقويم لتحقيق الأهداف المسطرة من طرف الأستاذ مسبقا.

❖ الأسلوب التبادلي:

التعريف النظري: هو أحد الأساليب التعليمية الذي قدمه لأول مرة (موستن Mosston) إذ أعطى للمتعلم دوراً رئيسياً في العملية التعليمية. (جلاد، 2010)

التعريف الإجرائي: يتم تنظيم الفصل و توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، و يتم التبادل بين المعلم والطلاب 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."

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

إنّ الهدف الأساسي من التطرق إلى هذه الدراسات هو تحديد ما سبق إتمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تقادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها، إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل، و يذكر " محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة، هذا و يمكن تلخيص نتائجها فيما يلي:

1-6. عرض الدراسات:

- أولاً -دراسة إيدير عبد النور سنة: 2010 أثر بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركي و المهاري والتحصيل المعرفي خلال درس التربية البدنية و الرياضية "رسالة دكتوراه جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية .

الفرضيات:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- باستخدام أسلوب التدريس بالأمر بالنسبة لمستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التدريس بالمهام بالنسبة لمستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التدريس بالتقييم المتبادل بالنسبة لمستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التدريس بالاكشاف الموجه بالنسبة لمستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي.

التعريف بالبحث

• تختلف نسب التحسن في مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي قيد الدراسة، بين مجموعات البحث الأربعة) مجموعة أسلوب التدريس بالأمر، مجموعة أسلوب التدريس بالمهام، مجموعة التدريس بالتقييم المتبادل ومجموعة التدريس بالاكتشاف الموجه، حسب طبيعة كل أسلوب.

- **منهج البحث** : اعتمد الباحث المنهج التجريبي

- **عينة البحث** : تمثلت عينة في (68) متعلما ذكور (في المرحلة الثانوية).

- **أدوات جمع البيانات** :

- اختبارات بدنية في رياضة ألعاب القوى) سباق السرعة).

- اختبارات مهارية في رياضة كرة السلة.

- اختبار معرفي في رياضة كرة السلة من تصميم الباحث .

- **أهم النتائج**:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية ولصالح القياسات البعدية للمجموعات الأربعة.

• تفوق كل من مجموعة أسلوب التدريس بالمهام ومجموعة التقييم المتبادل ومجموعة الاكتشاف الموجه على مجموعة أسلوب التدريس الأمر.

• هنالك اختلاف في نسب التحسن في مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي قيد الدراسة بين المجموعات الثلاث) مجموعة أسلوب التدريس بالمهام، مجموعة التدريس بالتقييم المتبادل ومجموعة التدريس بالاكتشاف الموجه.

و قد جاء الترتيب على الشكل التالي:

1- مجموعة أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه.

التعريف بالبحث

- 2- مجموعة أسلوب التدريس بالتقييم المتبادل .
 - 3- مجموعة أسلوب التدريس بالمهام.
 - 4- أما مجموعة أسلوب التدريس بالأمر فقد احتلت المرتبة الرابعة والأخيرة.
- ثانيا -دراسة عبد علي عبيد "(2010) تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم أداء بعض المراحل الفنية لفعالية القفز العالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية"العراق.

فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في التعلم ونسبة التحسن.

- 2-منهج البحث :المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة .
- 3-مجتمع البحث وعينة :تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى) بنين (من قسم التدريب ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي-2010) (2009، إذ بلغ عدد أفراد المجتمع (129) طالبا موزعين على (5) شعب وتم اختيار (20) طالبا من شعبة واحدة.

4- أهم النتائج :

إن استخدام الأسلوبين التقليدي والتعاوني أظهر تحسن في انجاز القفز العالي من خلال الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث.

• إن لأسلوب التعلم التعاوني فاعلية أكثر من الأسلوب الأمري وظهر ذلك واضحا من خلال نتائج أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب التعاوني ، وهذا يدل على تفوق الأسلوب التعاوني.

• ثالثا -دراسة هانى الدسوقي إبراهيم الدسوقي "(2008) فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا مصر .
- فرضيات البحث :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لمجموعات البحث (الثلاث) توجيه الأقران -الاكتشاف الموجه -العرض التوضيحي (في اختبارات الصفات البدنية الخاصة بمسابقة قذف القرص لصالح متوسطات القياسات البعدية .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لمجموعات البحث (الثلاث) توجيه الأقران -الاكتشاف الموجه -العرض التوضيحي (في دافعية الإنجاز لصالح متوسطات القياسات البعدية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لمجموعات البحث (الثلاث) توجيه الأقران -الاكتشاف الموجه -العرض التوضيحي (في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح متوسطات القياسات البعدية.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين) توجيه الأقران -الاكتشاف الموجه (وبين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة) العرض التوضيحي (في اختبارات الصفات البدنية الخاصة

التعريف بالبحث

ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح المجموعتين التجريبيتين.

-**المنهج المستخدم:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

-**مجتمع وعينة البحث :** يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بقنا -جامعة جنوب الوادي، وذلك في العام الجامعي 2008 -2007) م (و**البالغ** عددهم (156) طالبا، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وعددهم (66) طالبا بنسبة 42% من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية قوام كلا منها (22) طالبا، وذلك بعد استبعاد الطلاب الباقون للإعادة وممن لديهم خبرة سابقة عن مسابقة قذف القرص.

-**أدوات البحث:** استعان الباحث بالاختبارات البدنية و المهارية في تعلم قذف القرص و اختبارات دافعية الإنجاز و كذلك تصميم وحدات تعليمية باستخدام أساليب التدريس قيد الدراسة في تعلم قذف القرص.

-**أهم النتائج:** في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أفضل الأساليب لتعلم مسابقة قذف القرص هو أسلوب التعلم بتوجيه الأقران يليه أسلوب الاكتشاف الموجة ثم أسلوب العرض التوضيحي.

2- أفضل الأساليب في تنمية دافعية الإنجاز وتحقيق أفضل مستوى رقمي لمسابقة قذف القرص هو أسلوب التعلم بتوجيه الأقران يليه أسلوب الاكتشاف الموجة ثم أسلوب العرض التوضيحي.

3-تفوق أسلوب التدريس) توجيه الأقران -الاكتشاف الموجة (على أسلوب العرض التوضيحي في تعلم مسابقة قذف القرص وفي تنمية دافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى أفراد عينة البحث.

- رابعا -دراسة عبد السلام حسين (2008) تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام ثلاثة أساليب تدريس في تعلم مهارة الضرب الساحق وتحسين الانتباه بالكرة الطائرة.

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في تعلم مهارة الضرب الساحق وتحسين مستوى الانتباه في الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة قيد الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في تعلم مهارة الضرب الساحق وتحسين مستوى الانتباه بين مجموعات البحث قيد الدراسة.

-المنهج :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف و طبيعة دراسته.

-مجتمع وعينة البحث :تألف المجتمع البحثي من الطالبات المسجلات في مساق الكرة الطائرة والبالغ عددهن (80) طالبة، استبعد الباحث بعض الطالبات في هذا المساق للوصول إلى (43) طالبة وزعت على النحو التالي المجموعة التجريبية الأولى (15) طالبة، المجموعة التجريبية الثانية (14) طالبة، المجموعة التجريبية الثالثة (14) طالبة.

الأدوات :استعان الباحث باختبارات القدرات البدنية والمهارية من مثل :اختبار قوة القبضة، اختبار الوثب العمودي، اختبار الضرب الساحق المستقيم، اختبار(بورن-أنفيموف (للانتباه، وهذا بعد أن تأكد من تكافؤ المجموعات في هذه الاختبارات، وكذلك في الوزن، والطول، والعمر.

التعريف بالبحث

تم استخدام نفس محتويات البرنامج على المجموعات الثلاثة مع الاختلاف في أساليب التدريس المعتمدة فقط، دام البرنامج ستة أسابيع، وفي كل أسبوع ثلاث وحدات تعليمية بمعدل 45 دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة.

أهم النتائج:

- أسلوب التدريس باستخدام الكتيب المبرمج حقق نتائج ايجابية في مستوى تعليم الضربة الساحقة المستقيمة، ونفس الشيء للأسلوب التبادلي، الأمرى حيث جاءت النتائج في صالح القياسات البعدية، ونفس الشيء في تحسين تركيز الانتباه، إلا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الأساليب التدريسية قيد الدراسة.
- جاءت النتائج لصالح أسلوب الكتيب المبرمج مقارنة بتوجيه الأقران، ولصالح أسلوب الكتيب المبرمج مقارنة بأسلوب العرض التوضيحي.
- كانت النتائج في تحسين تركيز الانتباه لصالح أسلوب الكتيب المبرمج، وبالتالي اعتبره الباحث أفضل الأساليب في التعليم من خلال جذب المتعلم، وتطوير

6-2. التعليق على الدراسات:

لقد حاول الطالب النظر إلى البحوث و الدراسات السابقة التي اهتمت بتناول موضوع ولخص أهم نقاط التشابه والاختلاف في الجدول التالي:

جدول رقم: (01) يبين: أوجه التشابه والاختلاف للدراسات السابقة:

أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
<p>-المنهج المتبع :المنهج التجريبي . -كل المواضيع متعلقة بأساليب التدريس . -كل الدراسات توصلت في نتائجها إلى إيجابية استعمال أساليب التدريس و تنويعها في تحسين مستوى أداء الرياضيين .</p>	<p>- عينة البحث :الاختلاف في عدد العينة . -إختلاف أساليب التدريس المتطرق إليها : هناك من تناول الأمري و التبادلي، و هناك من تطرق للتعاوني و الأمري . -الاختلاف في المجال الزمني و المكاني . -اختلاف في نوع الرياضة المتطرق لها في الدراسات، فهناك من تطرق لكرة الطائرة، قذف القرص....إلخ، و في دراستنا سنتطرق للوثب الطويل .</p>

هذه البحوث، سوف تزود البحث الحالي بخلفية نظرية، عبر مراحل وخطواته المختلفة، وخاصة في تأكيد مشكلة البحث، ووضع فروضه والأدوات المستخدمة فيه. وكذلك في اختيار عينة البحث وتفسير نتائجه.

6-3.نقد الدراسات:

إنّ جلّ هذه الدّراسات لها من الأهمّية مكان، لكنّ الشّيء الملاحظ فيها أنّها دراسات أجنبية وأخرى طبّقت في بيئة عربية غير جزائرية، وبعد الزيارات الميدانية التي قام بها الطالب للمؤسسات التعليمية بالمنطقة ونظرا لما لاحظته من تطبيق نفس الأسلوب التعليمي لمعظم الأساتذة في مادة التّربية البدنية والرياضية حاول في هذه الدّراسة تبيان أهمّية الأسلوب التبادلي لما له من الأهمّية بمكان فهو بمثابة توفير أستاذ لكل تلميذ كما أكّده الدّراسات العلمية.



مدخل الباب الأول:

لقد تمّ تقسيم الباب الأول إلى فصلين نظريين حاولنا فيهما جمع المادة العلمية والخلفية النظرية للإحاطة بموضوع البحث، حيث خصّصنا الفصل لأساليب التدريس الحديثة وتحدّثنا في الفصل الثاني عن فعالية الوثب الطويل: مراحل وطرق التدريس لهذه المهارة حيث ركّزنا على طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي.

الفصل الأول

أساليب
التدريس الحديثة

تمهيد:

يقتضي التدريس الناجح فهم مختلف الميكانيزمات البيداغوجية التي يؤدي احترامها للوقت، الجهد، والمال، وان يكون قائم على الخبرة العلمية المكتسبة من ناحية وعلى تقدم العلوم الأخرى وتطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية من ناحية أخرى، كما يجب على المدرس أو المعلم الإلمام بأساليب التدريس، التخطيط، التحفيز، التنظيم، القيادة والتنفيذ مع تحديد الأهداف والواجبات.

ونحن بهذا الصدد نجد أساليب التدريس الحديثة لموسكا مستون كفيلة بأحداث هذا التغيير النوعي، بل الأبعد من ذلك أصبحت مطلبا أساسيا في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المستويات، إذ أن تطبيق هذه الأساليب التدريسية مهمة صعبة ومعقدة، لذا لا بد على المدرس الإلمام بها والتنوع في استخدامها حتى تكون حصة التربية البدنية والرياضية مكثفة، شيقة، مثيرة وبطريقة علمية بعيدة عن العشوائية .

1-1. مفهوم التدريس : لقد اقترح الباحثون في علم التربية عددا من التعاريف التي توضح مفهوم التدريس ولالإلمام بالمعنى الواضح و الدقيق لكلمة تدريس لا بد من التطرق إلى أكثر من تعريف واحد.

• **التدريس لغويا :** هو مصدر الفعل (درس) و معناه التعليم .يقال :درس تدرسا

الكتاب أو الدرس، جعله يدرسه .وفي لسان العرب لابن منظور جاء في مادة

درس :درس الكتاب درسا ودراسة.

وأصل الدراسة الرياضة و التعهد للشيء .وفي الحديث) تدارسوا القرآن : (أي اقرؤوه

لئلا تتسوه . و جاء في القرآن الكريم الفعل) درس في عدة آيات، قال الله تعالى:

"...بما كنتم تعلمون الكتاب وبما كنتم تدرسون".

• **التدريس اصطلاحاً:** إن التدريس أصبح نظاماً واضحاً له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية.

ويشير **محمد السيد علي (2011)** أن التدريس عملية تنفيذ المنهج في التربية المدرسية وذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلم باعتباره ميسراً ومسهلاً لعملية التعلم أثناء الموقف التعليمي التعليمي، حيث ينظر إلى التدريس على أنه مجموعة الإجراءات والعمليات التي يقوم بها المعلم مع طلابه لإنجاز مهام معينة في سبيل تحقيق الأهداف المحددة .

1-2. مفهوم أساليب التدريس:

كما يرى " **محسن محمد حمص (1998)** أن موسكا موستن يقول: "إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، وذلك للتمييز بين مواصفات التدريس، وبين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات والنماذج والمجالات." وهناك من يعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول **ذياب هندي و هشام عامر عليات** " :الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعيناً بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة "، وفي هذا الصدد يذكر " **عبد السلام مصطفى (2000)** "أن أسلوب الشرح وأداء النموذج لا يحقق ذاتية المتعلم ولا يتيح له فرصة الاشتراك الإيجابي المتبادل وفقاً لما تنادي به الاتجاهات التربوية الحديثة .

ويتفق في ذلك " حسين كامل (1999) "حيث أشار إلى أن المتعلمين ليسوا كلهم في مستوى واحد ويجب أن نضع في أذهاننا أن التعليم يتعامل مع العناصر المختلفة للمتعلمين لأن لكل إنسان صفاته الخاصة التي تختلف من شخص لآخر .

1-3. تعريف أسلوب التدريس:

ويقصد به مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه ويعني هذا التعريف أن أسلوب التدريس يختلف من معلم إلى آخر في تنفيذ طريقة تدريس واحدة، أما وسيلة التدريس فهي الوسيط الذي يمكن أن يستخدمه المعلم لتوصيل الأفكار أو المهارات للمتعلمين فتكون إما على شكل صور أو رسومات أو أصوات أو قد تكون تصنيف اليدين أو تعبيرات أو تكون شريط سينمائي .

1-4. أساليب حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية :

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم و اهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم و التطور للعملية التدريسية و تناول الباحثون والدارسون هذه المشكلات بالدراسة والتحليل و الصيانة، أما تصنيف القرارات فقد نظمت بثلاث مراحل توضع تتابع القرارات في أي عملية تدريبية وهي:

***المرحلة الأولى:** مرحلة ما قبل التدريس تلك المرحلة التي تتضمن قرارات التي ينبغي أن تتخذ قبل مواجهة المتعلمين وجها لوجه.

***المرحلة الثانية:** مرحلة التدريس تلم المرحلة التي تتضمن القرارات التي ينبغي أن تتخذ خلال العمل والانجاز.

***المرحلة الثالثة:** مرحلة ما بعد التدريس وتتضمن القرارات التي ينبغي أن تتخذ بعين الاعتبار تقويم الانجاز والتغذية الراجعة، وطريقة التدريس والتنظيم خلال الدرس كله

وقد تم انتقاء خمسة أساليب مما جاء به "موستن" لأنها تتلاءم واحتياجات المعلم إذ يمكنه الاستعانة بها لتطبيق دروسه بصورة ناجحة وفق العمل والأهداف المرسومة ومستوى التلاميذ و البيئة التربوية .

1-5. أهمية أساليب التدريس الحديثة:

إن التدريس أصبح من ضروريات العمل التربوي، حيث يعتمد على جملة من المعطيات الهامة كالأهداف والمحتوى والأساليب ووسائل التعلّم والأنشطة التعليمية . يقول عبد المنعم محمد " :إنّ الفكر النظري ليس فكراً عاجياً يعصى على التطبيق الفعلي شريطة أن يكون المعلم على وعي بمكونات المنظومة التربوية المتشابكة الجوانب وأن يحاول جاهداً في الاستفادة إلى أقصى قدر ممكن من الفكر النظري التربوي في تطوير و تحسين عمله بما يتفق و طبيعة تلك المنظومة التعليمية . ويعتبر " عطاء الله أحمد " (2006) أن أساليب التدريس التي يستخدمها أستاذ التربية البدنية و الرياضية من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في نمو المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية، وتتوقف نسبة الاعتماد على أسلوباً ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم أساليب التدريس الحديثة أخذت أهميتها من تصورها لعلاقة جديدة في التدريس بين المعلم والمتعلم والهدف، حيث أنها أخضعت هذه العلاقة إلى التدقيق والتفحص من قبل المتعلمين في المجال الواقعي في المدارس، وفي هذا الصدد يذكر " أحمد عطا الله " تركز مجموعة الأساليب في كونها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المعلم والتلميذ والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها على تطور هذا الأخير وبالتالي أصبح الأسلوب هو الذي نوع السلوك الذي يمكن أن يسلكه المعلم مع تلاميذه، وهذا يؤثر على شخصية التلميذ ويساهم في بنائها بشكل كبير حتى يستعدّ لمواجهة المستقبل .

إنَّ أساليب التدريس الحديثة أخذت أهميتها من تصورها لعلاقة جديدة في التدريس بين المعلم و المتعلم والهدف، حيث أنها أخضعت هذه العلاقة إلى التدقيق والتفحص من قبل المتعلمين في المجال الواقعي في المدارس، وترتكز مجموعة الأساليب في كونها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المعلم والتلميذ والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها على تطور هذا الأخير وبالتالي أصبح الأسلوب هو الذي نوع السلوك الذي يمكن أن يسلكه المعلم مع تلاميذه، وهذا يؤثر على شخصية التلميذ ويساهم في بنائها بشكل كبير حتى يستعدّ لمواجهة المستقبل .

خلاصة الفصل:

لقد باتت طرق التدريس من ضروريات العمل التربوي، حيث يعتمد على جملة من المعطيات الهامة كالأهداف والمحتوى والأساليب ووسائل التعلم والأنشطة التعليمية، وهذا ما حاولنا تبياناه في هذا الفصل، فيجب على الأستاذ أن يكون على وعي بمكونات المنظومة التربوية المتشابكة الجوانب وأن يحاول جاهدا في الاستفادة إلى أقصى قدر ممكن من الفكر النظري التربوي في تطوير وتحسين عمله بما يتفق وطبيعة تلك المنظومة التعليمية.

الفصل الثاني

رياضة الوئب الطويل باستخدام
طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي

تمهيد:

تعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من أجل ضمان الوصول إلى أبعد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل ، إذ إن " تحقيق المهام العصرية للتربية الرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي والمعلومات القديمة المكررة من مصدر إلى آخر ، فالمدارس المستقبلية للتربية الرياضية تنادي بتحديث وتطوير المناهج ومحتواها وأساليب تدريسيها " .

إذ أن " الأسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق

التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية . "

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 الإهتمام 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 فإن 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، ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغيرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة.

1-2. 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 7.52 م سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننجراد (روسيا في تاريخ 11 يوليو 1988، ويشير "حسين قاسم حسن" (1999) أن الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تقنية الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بأن طول مسافة الوثبة تعتمد على سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق لحظة الارتقاء، وارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران ومقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم وهو الهواء والوثب الطويل يعد من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال، وأدرجت مسابقة القفز الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن المسابقات المركبة (السباعي والعشاري).

2-2. المراحل الفنية للوثب الطويل : يعتبر الوثب الطويل من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى ليس فقط في مجال ألعاب القوى ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعلى هذا يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي . و في هذا الشأن يذكر " ألان ترونكال " أن تطوير أو تحسين السرعة و الارتقاء و كذا الإتقان المهاري من جهة أخرى هو من الركائز الأساسية في التدريب للوثاب " ، وبشكل عام يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الهبوط ولكل مرحلة واجباتها الحركية الخاصة نوجزها فيما يلي:

-ركضه الاقتراب التي تهدف إلى تزايد سرعة الوثاب والاندفاع أماما للوصول إلى المقدار المناسب للمرحلة التالية ويمكن أن تنقسم هذه المسافة إلى جزأين:

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.

1-2-2. 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 تدريجيا مع زيادة سرعة الاقتراب حتى يصل إلى لوحة الارتقاء وهو في أقصى سرعة له وفي أقصى زمن ممكن .

إذ أن الإقتراب يتضمن عدو المسافة الأولى و التي تتراوح من 6 إلى 12 خطوة و لأجل زيادة السرعة تمهيدا لبلوغ السرعة القصوى،أما الجزء الأخير تمهيدا للارتقاء فهو يمتد من 4 إلى 6 خطوات و هو خاص بمحاولة بلوغ أقصى سرعة لغرض ضمان أحسن و أقوى ارتقاء على اللوح."

كما ينصح بعدم النظر على لوحة الارتقاء لحظة ارتطام القدم بها و في هذا الشأن أغلبية الوثابيين يستعينون بالعلامات الخاصة التي توضع على طريق الرياضي بدقة لضمان توقيت حركي سليم خلال المرحلة التقريبية و بأقصى سرعة اتجاه لوح الارتقاء و التي تتعكس على مستوى الانجاز الرياضي.

أ- 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 نتقدم بالعلامة الضابطة.

-أرض رخوة في الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-ريح مساعدة أثناء الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-ريح مضادة أثناء الاقتراب نتقدم بالعلامة الضابطة.

ب- 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:

1- 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

2- الفرق بين مكان الارتقاء الناتج بالنسبة لمكان الارتقاء أماماً أو خلفاً 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 يقم بالالتزامات الحركية لا يصبح الحكم على صدق مكان الارتقاء ,ويصبح التقدير خاطئ حيث يكون مخالفا لواقع المتطلبات الحقيقية للوثب

ج- **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 .

د- **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 23سم 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.

2-2-2. مرحلة الارتقاء :

تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوح وتنتهي بتركها مع امتداد مفاصل القدم والركبة والحوض، ما أن الغرض من المرحلة يكمن في الوصول إلى أنسب زاوية دوران (20° - 24°) وبأعلى سرعة ممكنة إضافة إلى تحقيق نقطة طيران مناسبة ، ولا تتفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة فهي مرحلة ممتدة لها حيث حي يعتمد الوثاب في تلك المرحلة على مدى ما اكتسبه من سرعة قصوى والتي تنتهي بارتقاء قوي بحيث يتيح للرياضي تحقيق اكبر مسافة لطيران مركز الثقل وعلى ذلك تعتبر تلك المرحلة أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء الوثب الطويل .

و يذكر جاك بياسونتا (piasenta.j) انه خلال مرحلة تعليم الارتقاء يمكن الاستناد على اللوح الدافع أو المرن (tremplin) لتمكين الرياضي على الارتقاء باستخدام مقدمة القدم دون مؤخرتها إلى جانب ضمان دفع قوي اتجاه الأعلى و نحو الأمام "، عملية الارتقاء من أهم مراحل الارتقاء وأصعبها وذلك في مدة لا تتجاوز 12 ثانية يؤدي اللاعب جميع حركات الارتقاء .

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

• الوصول إلى أنسب زاوية دوران 21° - 24° بأعلى سرعة ممكنة.

• تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة .

وبذلك تلعب كل من سرعة الارتقاء وزاوية الارتقاء دورا حاسما في مستوى

الوثب وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الوثاب في تلك المرحلة إلا انه يمر

بثلاث مراحل متصلة من الناحية النظرية وكما يلي:

أ- مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء: يأخذ الجذع وضعه الأفقي وذلك في آخر خطوة من خطوات الاقتراب يبدأ الوثاب بارتظام 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 فنيا وينصح بوضع القدم كاملا في تلك المرحلة بدلا من الكعب.

ب- 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° يحدث انثناء خفيف في مفاصل القدم والركبة والمقعدة فنقل 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 النقل الخط العمودي الواصل بين مركز النقل ومشط قدم الارتقاء .

ج. مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء: يبدأ الوثاب 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 وتعبر رجل الارتقاء وبذلك تصل زاوية الارتقاء في حدود $81^{\circ}76^{\circ}$

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 الوثاب من رفع الركبتين للأعلى، حيث يساعد هذا الوضع في خفض توازن الجسم.

❖ **ملاحظات عند الارتقاء:** عند وضع إحدى القدمين على اللوحة وبكاملها تدفع الرجل للأسفل استعدادا 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 والارتفاع للأعلى وللأمام وبذلك يكون اللاعب قد بدأ الطيران.

3-2-3. مرحلة الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل. و تتجلى أغراضها في الاحتفاظ بتوازن الجسم و أخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح. و كذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء، و الإعداد لهبوط اقتصادي و

جيد. كما أن هناك عدة طرق فنية مختلفة تستعمل كتكنيك خلال مرحلة الطيران مثل طريقة القرفصاء وطريقة التعلق وأهمها وأحدثها هي طريقة المشي في الهواء ومع صعوبتها في التعليم ينصح بتعليمها للمبتدئين بالخطوة أولاً ثم نتابع تعلم الطيران بطريقة المشي في الهواء بخطوة ونصف ثم خطوتين ونصف خطوة، وأثناء 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 إن التمييز بين أنواع الوثب الطويل يكمن في عملية الطيران والهبوط وهناك خمسة أنواع للوثب الطويل :

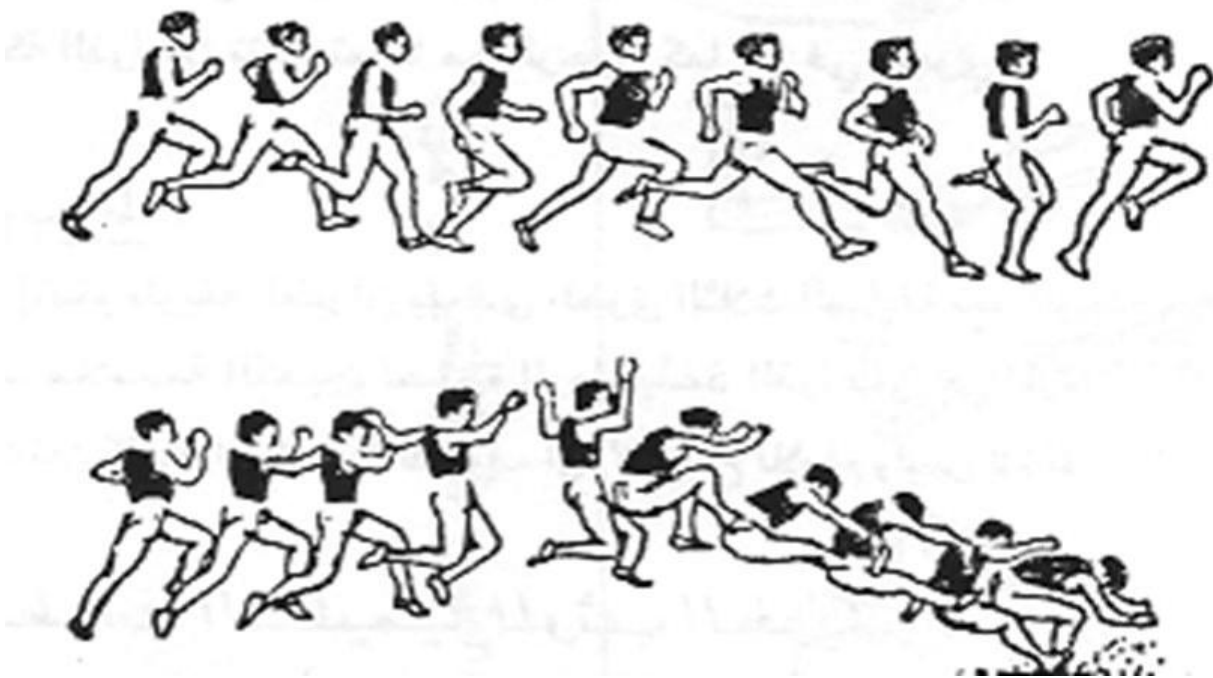
- فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.
- فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة.
- فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.
- فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.
- فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل.

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 .

أولاً: 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 تلتحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في

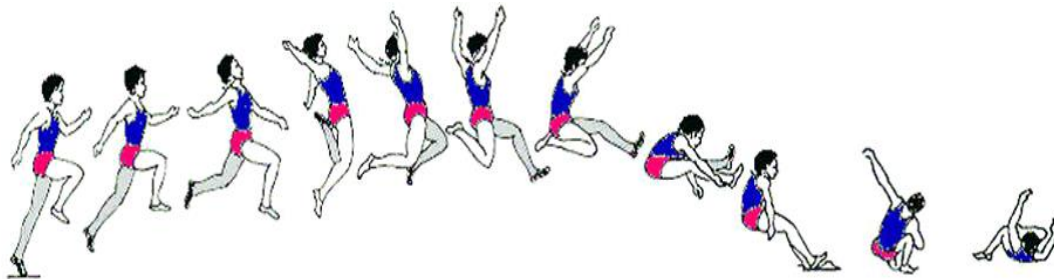
وضع القرفصاء أو الجلوس طويلا مع الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في منطقة الهبوط فضلا عن ذلك يتم تقريب جميع أجزاء الجسم إلى مركز ثقل الجسم. وتقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام الأسفل لحظة الهبوط فمن الخطأ دفع الذراعين خلفا لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم أماما ويؤدي إلى سقوط القدمين قريبا خلف مسار مركز ثقل الجسم . لكي تتم الاستفادة من هذه الطريقة يجب رفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب يساعده في هذه الذراع المقابلة كما عليه أيضا زيادة سرعة رفع ركبة رجل الارتقاء لتلحق ركبة 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. أما الدفع إلى الأعلى فيتطلب قوة العضلات للمادة للركبتين والدفع للأمام يتطلب قوة العضلات للمادة 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.



الشكل رقم (01) : يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء

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

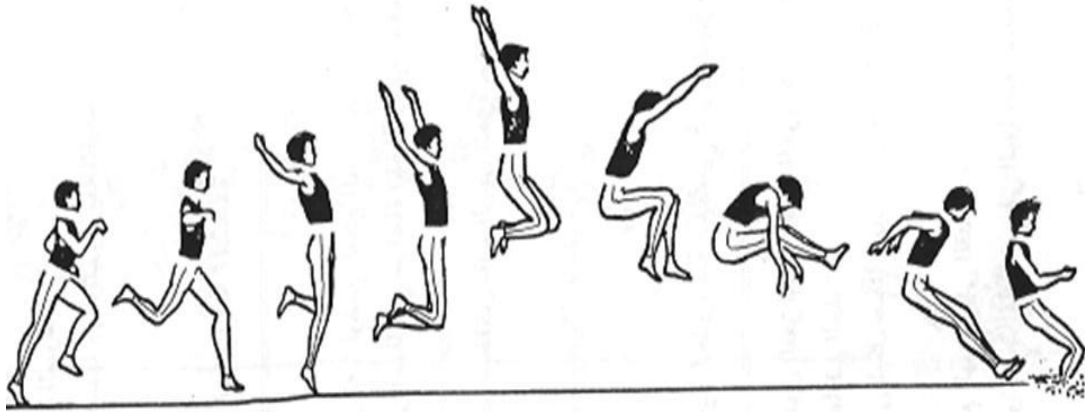


الشكل رقم :02 يبين طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.

ثالثا: 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.

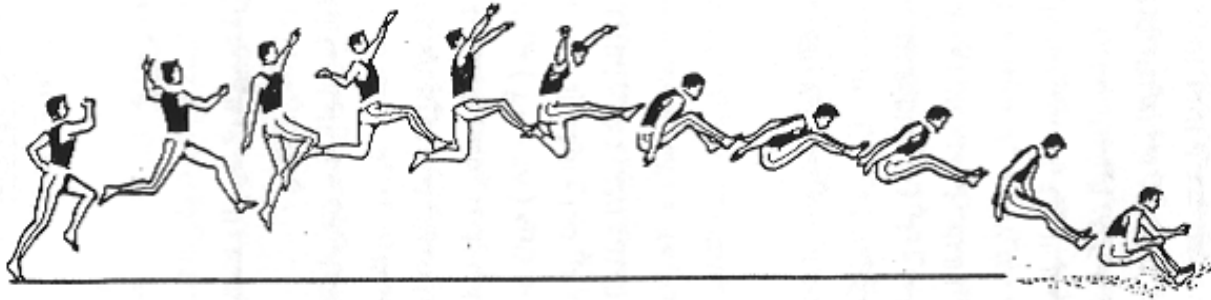
ويطلق على هذه الطريقة بطريقة النغوس باعتبارها مقابلة لطريقة التكور السابقة ويستخدمها الكثير من الوثابين الذين يعتمدون على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا إلى اعلي فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا من الاستعانة بارتفاع ركة الرجل الحرة . وتبعا لنظرية التقابل الحركي فان دفع الذراعين إلى الأعلى والى الخلف يؤدي إلى عدم رفع ركة الارتقاء إلى الإمام ويلجأ الوثاب إلى ثني الركبة خلفا لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم الأرض للانطلاق في الهواء .



الشكل رقم :03 يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.

رابعاً: فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء : 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 جيداً مع ضرورة توفر العوامل الأساسية للوثب من قوة دفع مناسبة للحصول على زاوية عالية بالقدر المناسب مع سرعة أفقية كبيرة للحصول على قوس أعلى وأطول لمسار مركز ثقل الجسم ولذلك لا يستطيع استخدامها إلا الوثابون الذين يقفزون أكثر من سبعة أمتار واللجوء إلى استخدامها في سباقات أقل إنما يكون غير كامل من حيث المدى الحركي اللازم توفره بالنسبة للرجل الحرة أو رجل الارتقاء.

هناك أنواع مختلفة في فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء فبعض الوثابين يستخدم 2.51 أو 3.51 خطوة ويتعلق ذلك بمسافة الوثب فضلاً 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 جانباً عالياً لتبدأ مرجحة الرجل الحرة بعد هبوطها إلى أسفل للعودة إلى مرجحتها أماماً لتلحق برجل الارتقاء ويصاحب ذلك رفع الذراع المقابلة لها جانباً عالياً ليلحق هو بدوره أيضاً بالذراع الأخرى في الوضع عالياً ليبدأ معها دفعهما بعد ذلك أماماً عالياً للاستعداد للهبوط بالقدمين على الكعبين بعيداً 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 أماماً وخفض الذراعين واتزان الوضع وينتج عن ذلك هبوط غير متزن تأخر القدمين الواحدة عن الأخرى .



الشكل رقم : 04 يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء

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 8.91م 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.

2-2.4. مرحلة الهبوط :

تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها على مكان القدمين في الرمل .والغرض من المرحلة عدم فقد مسافة من منحنى الطيران بالهبوط الجيد ولا تتفصل مرحلة الهبوط عن المراحل الحركية السابقة والطيران والارتقاء والاقتراب فكلها مراحل فنية حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتم إحداها الأخرى وهكذا تعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل ، حيث تعد عملية الهبوط المرحلة الأخيرة للطيران لذلك ترتبط بها من جميع النواحي أهم خصوصية الهبوط ما يأتي:

أولا : 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 استعداداً للخروج من منطقة الهبوط فكثيراً ما يتعرض الواصل إلى نقص حركة الهبوط أو زيادتها مما يؤدي إلى:

• الهبوط المبكر.

• الهبوط المتأخر.

فالهبوط المبكر يتم بعد ضم القدمين معاً والذراعين معاً مما يؤدي إلى هبوط إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف مع انثناء في مفصل الركبة وانحراف في الجذع فضلاً 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 الواصل فيسقط على المقعد خلفاً أو عدم القدرة على الاندفاع أماماً للوقوف على القدمين فيحاول الواصل علاج ذلك بالاندفاع إلى أحد الجانبين .

خلاصة:

إنّ فعاليات ألعاب القوى أصبحت من بين الرياضات الأكثر استقطاباً للجمهور الرياضي، ولعلّ الوثب الطويل واحد من بين هذه الفعاليات وهذا ما حاولنا التطرّق إليه من خلال هذا الفصل حيث ركزنا على أهمّ مراحل وطرق الوثب الطويل الأكثر استخداماً من طرف المدربين في هذا الاختصاص.

خاتمة الباب الأول:

لقد تطرق الطالب بنوع من الایجاز في هذا الباب إلى بعض العناصر المتعلقة بموضوع البحث وذلك للتعرف أكثر على متغيرات البحث وأهم النقاط حولها وذلك للاستدلال بها في الجانب التطبيقي وخاصة في مناقشة الفرضيات والاستشهاد بما ذكرناه في الجانب النظري ومقابلته بما جمعناه من دراسات مشابهة وما توصلنا إليه من نتائج.



الفصل الأول

منهية البحث و الإجراءات الميدانية



تمهيد:

يحتاج البحث العلمي إلى استراتيجية علمية واضحة المعالم، وقابلة للتطبيق، والمنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، وإنّ اختيار ما هو مناسب من بينها يرتبط بظروف الدراسة من امكانيات فنية ومالية وبشرية. وغالباً ما يكون لكل منهجية طرقها التحليلية التي تستلزم في بعض جوانبها حاجة مختلفة في طبيعة المعطيات وفي مستوى تفصيلها. (البلداوي، 2007، صفحة 21)

1-1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الطالب القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الطالب، كما تعطي الطالب خبرة قبلية على تطبيق البرامج والأدوات والاختبارات التي ينوي استخدامها مما يدفعه للقيام بتطبيق دراسته بمهارة عالية. على ضوء ذلك قمنا بدراسة استطلاعية و كان الغرض منها ما يلي:

- ❖ تطبيق الاختبارات مع عينة من التلاميذ لهم نفس المستوى.
- ❖ معرفة الوقت الذي يتطلبه انجاز الاختبارات من أجل ضبط توقيت اجرائها في الدراسة الأساسية.
- ❖ الوقوف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجهها في تنفيذ الاختبارات حتى تتمكن من تفاديها خلال التجربة الأساسية.
- ❖ صلاحية الأدوات المستخدمة.

1-2. الخصائص السيكومترية للاختبارات قيد البحث:

أ- صدق المحتوى:

اعتمد الطالب للتأكد من صدق محتوى الاختبارات على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال المسح المكتبي للدراسات التي استخدمت هذه الاختبارات إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الطالب إلى صدق مضمونه.

ب- ثبات الاختبارات:

يدل الثبات على خلو الأداة من أخطاء القياس، أي إذا طبقت على نفس المجموعة مرّة أخرى فإنّها ستعطي نفس النتائج تقريبا. (ناصر، 2008، صفحة 66) .
اعتمد الطّالب لاستخراج عوامل الثّبات على طريقة إعادة الاختبار على عينة قوامها(10) أفراد بعد (15) يوم من التطبيق الأول، وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (02) يبيّن معاملات الثّبات للاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات
اختبار الوثب العريض من الثبات.	0.94
اختبار عدو 30 م من المتحركة.	0.76
اختبار الجري المتعرج لفليشمان.	0.89
اختبار الوثب الطويل.	0.69

من الجدول السّابق نجد أنّ معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.94،0.76)، وبعد استخدام قانون "ت" للدّلالة الاحصائية لمعامل الارتباط، ومقارنة قيم "ت" المحسوبة مع القيم الجدولية، تبين أنّ كل القدرات لها دلالة إحصائية، مما يدل على توفّر خاصيّة الثّبات لجميع القدرات الإدراكية الحركية وبالتالي يمكن اعتماد مقياس بوردو في الدّراسة الأساسية.

ج- الموضوعية:

وهي عكس الذاتية وتعني إخراج رأي الشخص المصحح من عملية التصحيح، أو عدم توقف علامة الفحوص على من يصحح ورقته، أو عدم اختلاف علامته باختلاف المصححين كما قد تعني أن يكون الجواب محددًا سلفًا من قبل مصمم الفحص، كما

يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج.
(حسنين، 2003، صفحة 260)

وحسب الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لاحظنا تفهماً وتجاوباً كبيراً لدى عينة البحث مع التعليمات وسهولة تطبيقهم للاختبارات.

3-1. منهج البحث:

إنَّ الهدف من البحث الحالي معرفة أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي في تحسين بعض عناصر الأداء والانجاز الرقمي في الوثب الطويل عند تلاميذ المرحلة الثانوية، فطبيعته تبحث في العلاقة بين أكثر من متغيرين فهي علاقة تأثر و تأثير. إذ أنَّ التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغيّر متعمّد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيّرات الآتية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطق علمي سليم (محجوب، 1993، صفحة 327).

وتماشياً مع ذلك استخدم الطالب المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي والبعدى بالنسبة لمتغيّرات البحث لملائمته لطبيعة الدراسة.

4-1. مجتمع وعينة البحث:

قام الطالب أثناء قيامه بتربيته ضمن التحضير التطبيقي لدراسته الميدانية، بممارسة مهامه التدريسية و التدريبية بصفة أستاذ تعليم ثانوي لمادة التربية البدنية و الرياضية بثانوية شارع الشهداء الكائن مقرها بمدينة وادي رهيو ، مشرفاً على مجتمع بحث تعدادة 132 تلميذ، موزع على أربع (04) أقسام، كل قسم يضم ما بين 32-34

تلميذا، يتمدرسون بطريقة نظامية في السنة الثالثة ثانوي بثانوية شارع الشهداء الكائن مقرها بمدينة وادي رهيو.

و من هذا اکتفينا بإجراء الدراسة على مجموعة من التلاميذ بلغ تعدادهم 60 تلميذا، مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين، كل مجموعة تضم 30 تلميذا، وذلك على النحو التالي:

- المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي درست بشكل عادي عند الزميل.
- المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي درست باستخدام طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي.

5-1. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري:

بلغ عدد أفراد عينة البحث (60 تلميذ) للسنة الدراسية 2018/2019 من أقسام السنة الثالثة ثانوي، تم توزيعهم إلى مجموعتين واحدة ضابطة وأخرى تجريبية.

2-5-1. المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة على مستوى مدينة وادي رهيو، كما اختير الملعب الخاص بثانوية شارع الشهداء مكان لإجراء التدريبات و تنظيم المنافسة، ذلك كونه يخدم هدف البحث من حيث الإمكانيات المادية العتاد و الملعب.

3-5-1. المجال الزمني:

مدة الدراسة الميدانية امتدت من 2019/01/13 إلى 2019/03/21 أي ما يعادل (03) أشهر، و هي المدة التي تم فيها تدريس التلاميذ و تجريبيهم عبر تنظيم مجموعة من الاختبارات التي سنتطرق لها لاحقا.

6-1. متغيرات البحث:

إنّ من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الطالب متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدّد أسباب حدوثه. ويحمل المتغيرات المرتبطة بالبحث وهي ثلاثة:

1-6-1. **المتغير المستقل:** ويعرف بالمتغير التجريبي، فالمتغير المستقل يؤثّر على المتغير التابع. وهو الذي يفترض الباحث أنّه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة والبحث قد يؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر. وهنا المتغير المستقل ← "طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي".

2-6-1. **المتغيرات التابعة:** حيث يشار للمتغير التابع بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل "تحسين الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل".

3-6-1. **المتغيرات المشوشة:** وتعرف كذلك بالمتغيرات الدخيلة فهي عديدة ويصعب على الطالب التحكم فيها.

7-1. أدوات البحث:

"وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات و استبيان" (جمعة، 2009، صفحة 156).

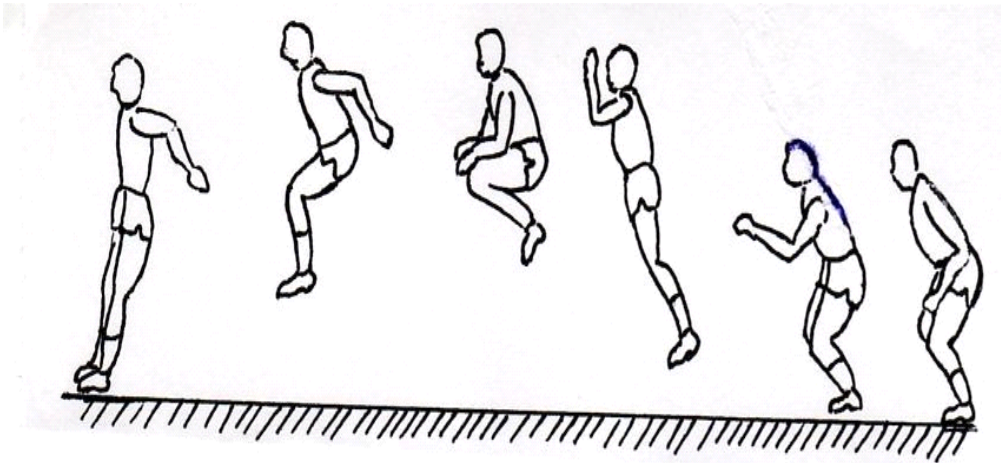
ومنه اعتمد الطالب في اعداده لهذه الدراسة على:

1. المجالات العلمية الحديثة.
2. شبكة المعلومات الدولية .
3. المصادر العربية والأجنبية.
4. الاختبارات الميدانية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار عدو 30 م من المتحركة.
- اختبار الجري المتعرج لفليشمان.
- اختبار الوثب الطويل.

أولاً: اختبار الوثب العريض من الثبات:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
- الوسائل: شريط قياس - ميدان للقفز الطويل - طباشير.
- طريقة الأداء : يقف المختبر أمام خط البداية فاتحاً رجليه قليلاً مع ثني الركبتين.
- التسجيل : عند السقوط نقوم بقياس المسافة بين خط البداية وآخر جزء من الجسم يلامس الأرض تؤخذ أحسن محاولة من المحاولتين

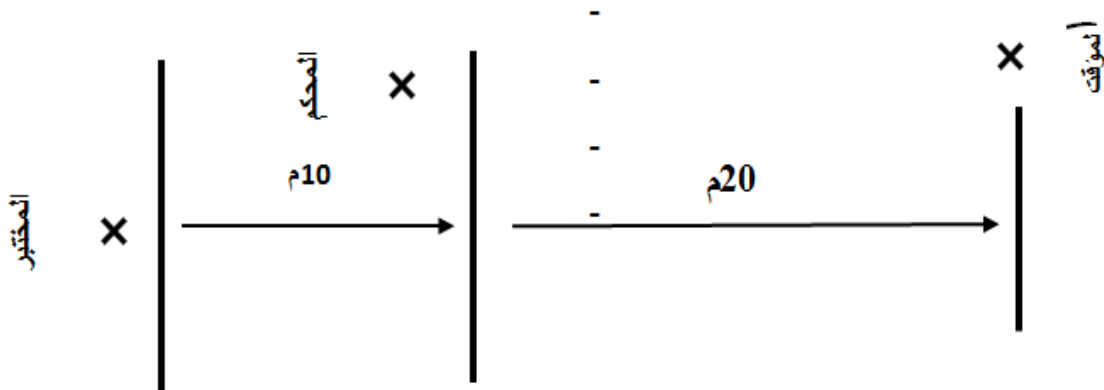


الشكل رقم 05 : يوضح إختبار الوثب العريض من الثبات

ثانيا: اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة:

الغرض: قياس السرعة القصوى.

- الوسائل: ساعة إيقاف ثلاثة خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الأول والثاني 10 أمتار وبين الخط الثاني والثالث 30 مترا.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية الخط الأول وعند سماع الإشارة يبدأ بالعدو إلا أن يصل إلى الخط الثاني يبدأ بالجري بأقصى سرعة إلى أن يتخطى الخط الثالث.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة 30 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

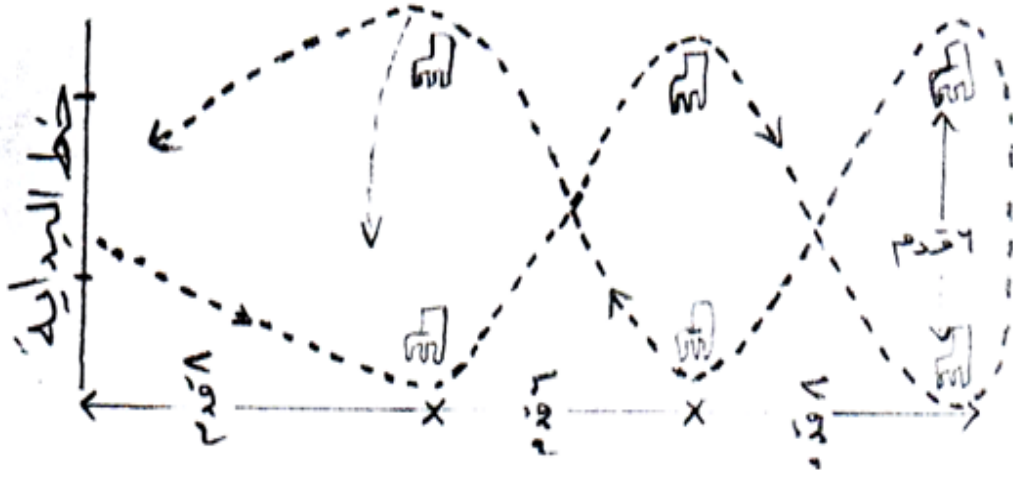


الشكل رقم 06: يوضح اختبار عدو 30 م من البداية المتحركة

ثالثا: اختبار الجري المتعرج لفليشمان:

- الغرض: قياس القدرة على تغيير الاتجاه من الجري .
- الوسائل: شريط قياس - ساعة إيقاف - شواخص.

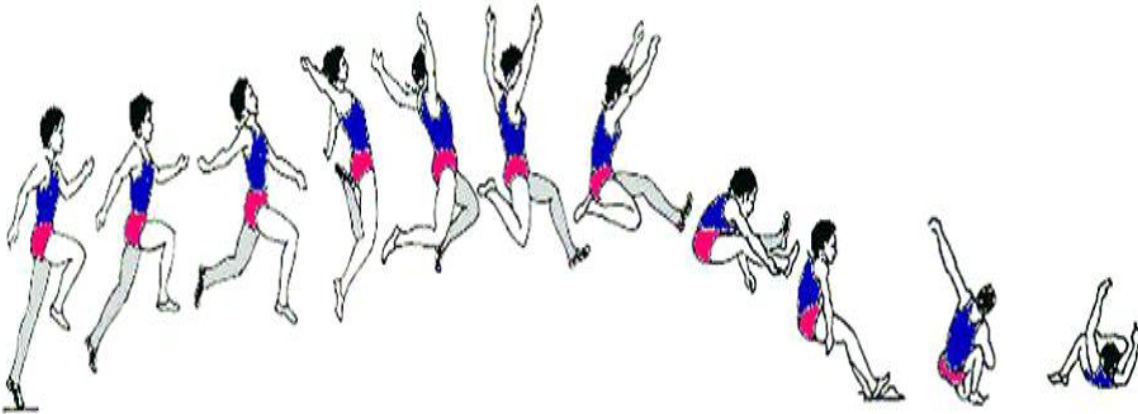
- الإجراءات: أرض مستوية-خط للبداية ونضع أربع شواخص في مواجهة خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الأول بمسافة 3.60 م والمسافة بين كل شاخص آخر 1.80 م.
- طريقة الأداء: من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية النقطة أ وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص على شكل 8 وبعد الوصول إلى آخر شاخص يعود للإنتهاء عند خط البداية النقطة ب.
- التسجيل: يحسب الزمن منذ إعطاء الإشارة حتى الوصول للنهاية عند النقطة ب ويضاف 0.1 ثانية عند كل لمسة للشاخص.



الشكل رقم 07: يوضح اختبار فليشمان

رابعاً: اختبار الوثب الطويل:

- الغرض: قياس مستوى الانجاز في الوثب الطويل.
- الوسائل: شريط قياس - ميدان للقفز الطويل.
- الإجراءات: يرسم على الأرض خط مثل خط الارتفاع بمادة الجير أو أي مادة تترك طابع القدم أو أي جزء منه عليها بعرض 20 سم.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر من وضع الوقوف وعلى طول مجال الركضة التقريبية بالركض 7 خطوات قبل الوصول إلى خط الارتفاع مباشرة يقوم بالارتقاء بالقدم المناسبة خلف خط الارتفاع مباشرة، ويقوم بدفع الأرض للوثب لأبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل: يكون القياس من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض أي آخر أثر يترك آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ويسجل بالمتري والسنتيمتر.



الشكل رقم 08 : يوضح اختبار الوثب الطويل.

8-1. الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

لقد تم استخدام كل من الإحصاء الوصفي والاستدلالي، فبالنسبة للإحصاء الوصفي استعملنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري. أما بالنسبة للإحصاء الاستدلالي وللتأكد من صحة الفرضيات استخدمنا اختبار (ت) (T-test) لدراسة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، والتي نحصل عليهم من خلال ما يلي:

- نظام ميكروسوفت أكسل (Stat. Excel).

نظام حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss.22)

1. الوسط الحسابي :

2. الانحراف المعياري:

$$ع = \frac{ح^2 مج}{\sqrt{1-ن}}$$

$$= \frac{\frac{مج(ف) \overline{مج(ف)}}{ن}}{\sqrt{ن(ن-1)}}$$

3. قانون T للعينات المتناظرة:

(محمد النعيمي و حسين مردان، 2005)

4. معامل الارتباط:

$$ر = \frac{ن(مج(س) \times ص) - (مج(س) \times مج(ص))}{\sqrt{[ن(مج(س)^2 - (مج(س))^2][ن(مج(ص)^2 - (مج(ص))^2]}}$$

(عيسى عبد الرحمن، 1987)

5. اختبار (ت) للعينات المستقلة (T-TEST):

$$ت = \frac{\frac{ن_1 ع_1 + ن_2 ع_2}{ن_1 + ن_2} - \frac{ن_1 ع_1 + ن_2 ع_2}{ن_1 + ن_2}}{\sqrt{\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2 ع_2^2}{ن_1 + ن_2} - \left(\frac{ن_1 ع_1 + ن_2 ع_2}{ن_1 + ن_2}\right)^2}}$$

(أحمد محمد اليب، 1989)

حيث س : درجة الطفل في الاختبار الأول.

ص : درجة الطفل في الاختبار الثاني.

ن : عدد أفراد العينة.

ف² : مجموع انحراف القيم عن وسطها.

الخلاصة:

إنّ نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأنّ جوهر الدّراسة مكنونٌ في كيفية ضبط حدود البحث الرّئيسية. وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محدّدة المعالم والغايات في هذا الاتّجاه، وذلك بتحديد النّقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تمّ ذلك، فقد قمنا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث بحيث يخدم مشكلة البحث الرّئيسية، كما تم تحديد عينة البحث، واختيار الأدوات اللّازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، واختيار الطّرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عمليّة عرض وتحليل النّتائج و هذا طبعا بمساعدة دكاترة وباحثين مختصّين في الإحصاء والبحث العلمي.

الفصل الثاني
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج



تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتناول الطالب في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستعمال البرنامج الإحصائي (EXCEL) لأجل عرضها في جداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانيا ليتسنى للطالب استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصداره للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية ومنه أفرزت هذه الدراسة النتائج التالية:

1-2. عرض نتائج البحث:

1-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية، الضابطة):

استخدمنا المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري وكذا اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين فدلّت النتائج على ما يلي:

الجدول رقم 03:

يبين مدى التجانس بين المجموعتين في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار تحليل التباين " ف. "

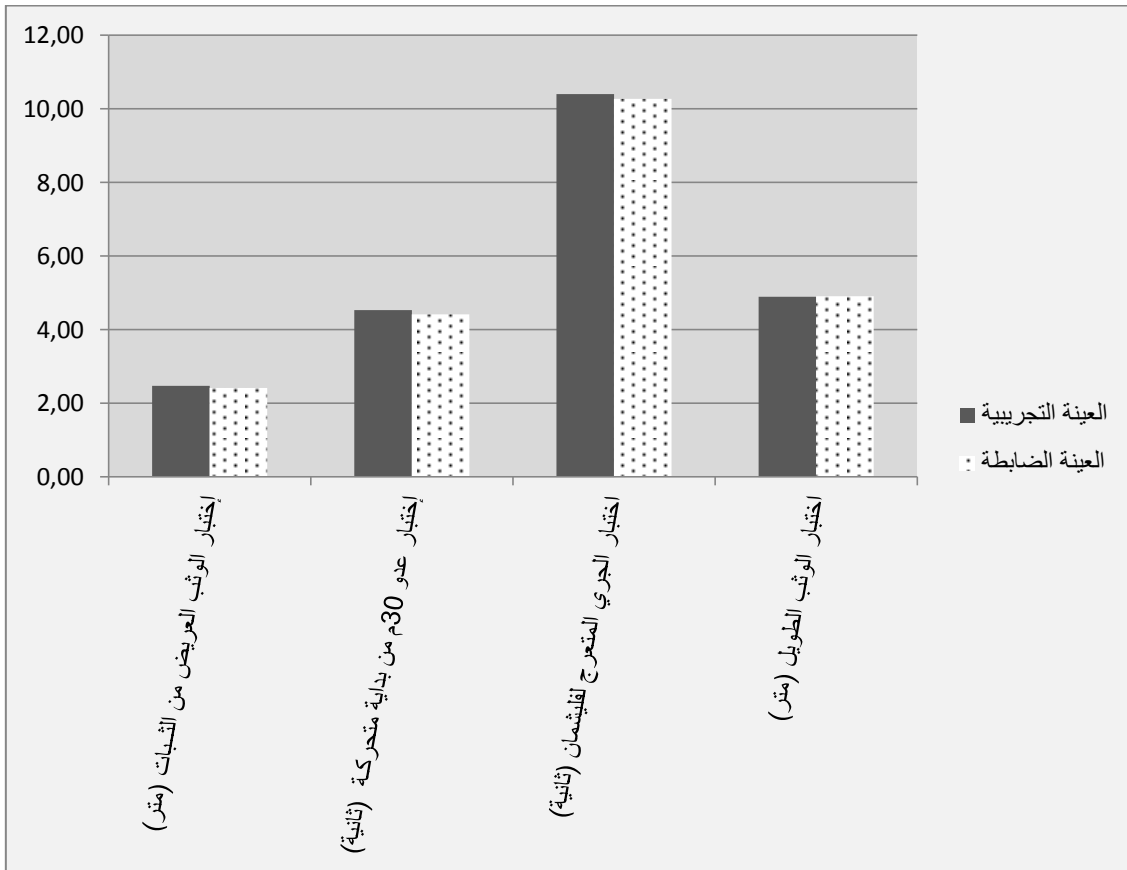
الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	±ع	س	±ع	س					
إختبار الوثب العريض من الثبات (متر)	0.18	2.42	0.24	2.47	0.42	3.13	2	0.05	غ/دال
									غ/دال
	0.29	4.42	0.44	4.53	2.02				غ/دال
	0.51	10.27	0.55	10.40	0.47				غ/دال
إختبار الوثب الطويل (متر)	0.38	4.91	0.32	4.90	0.025				غ/دال

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عمد الطالب على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار تحليل التباين " ف " الذي

يقدم لنا أسلوبا إحصائيا مناسباً للمقارنة فيما بين متوسطات النتائج ومن ثم إصدار أحكام حول دلالة الفروق.

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لمجموعتي البحث في الجدول رقم (03) أعلاه باستخدام اختبار تحليل التباين "ف" عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين مجموعات البحث الثلاث من حيث التماثل في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الانجاز الرقمي في الوثب الطويل.

والشكل البياني رقم (09) يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (09): مدى التجانس بين المجموعتين في نتائج الاختبارات القبلية

باستخدام اختبار تحليل التباين "ف".

2-1-2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

1-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار الوثب العريض من الثبات (متر) ":

جدول رقم: (04) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الوثب العريض من الثبات لمجموعتي البحث:

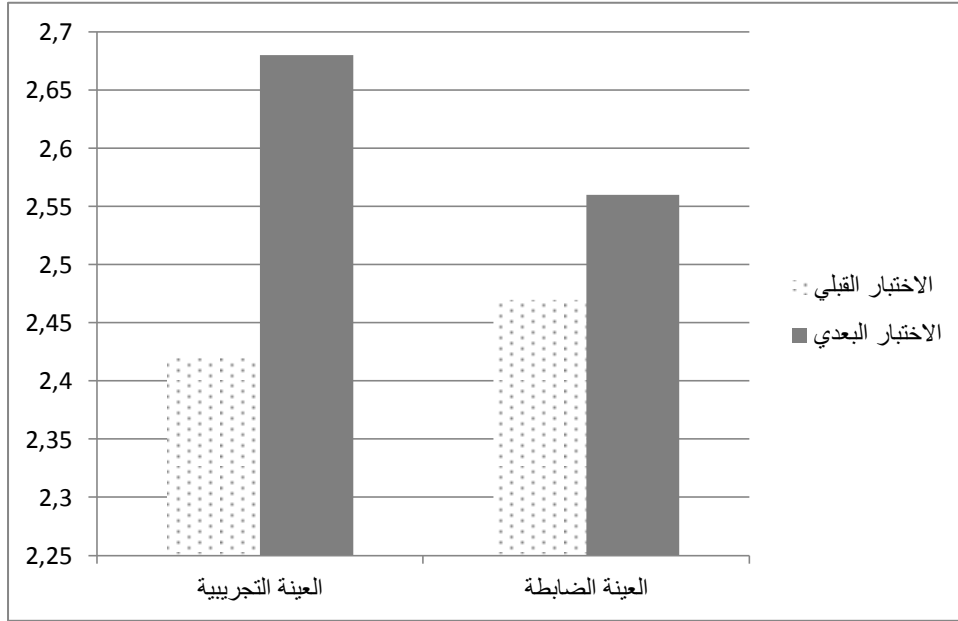
مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية الاختبارات
			±ع	س	± ع	س	
غير دال احصائيا	1.69	0.96	0.18	2.56	0.18	2.47	الضابطة (ن=30)
دال احصائيا		3.82	0.22	2.68	0.24	2.42	التجريبية (ن=30)

درجة الحرية (ن-1): 29

مستوى الدلالة: 0,05

يبين الجدول رقم (04) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قدر (2,47) نقطة و الانحراف المعياري (0,18) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (2,56) نقطة و الانحراف المعياري و (0,18) كانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (0,96) و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (29) وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أو دلالة إحصائية، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (2,42) نقطة و الانحراف المعياري (0,24) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (2,68) نقطة و الانحراف المعياري (0,22) و قدرت (ت) المحسوبة (3,82) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات

و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (10): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليه والبعديه لعينتي البحث لاختبار: " اختبار الوثب العريض من الثبات"
2-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " اختبار عدو 30 م من بداية متحركة ":

جدول رقم: (05) يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه اختبار عدو 30 م من بداية متحركة لمجموعتي البحث:

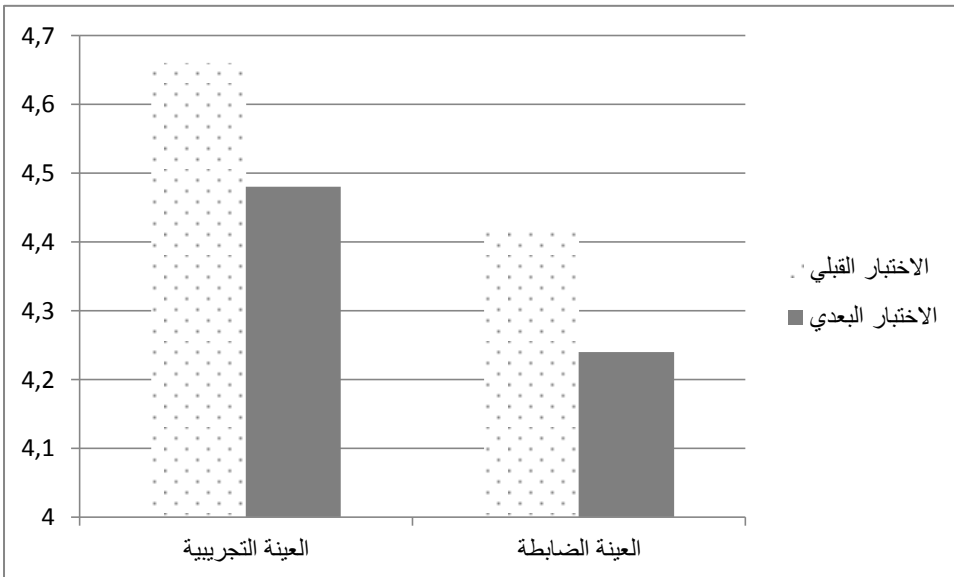
مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية المجموعات
			±ع	س	±ع	س	
غير دال احصائيا	1.69	1.37	0.42	4.24	0.29	4.42	الضابطة (ن=30)
دال احصائيا		1.83	0.33	4.48	0.51	4.66	التجريبية (ن=30)

درجة الحرية (ن-1): 29

مستوى الدلالة: 0,05

يبين الجدول رقم (05) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قدر (4,42) نقطة و الانحراف المعياري (0,29) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (4,24) نقطة و الانحراف المعياري و (0,42) كانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (1,37) و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1,69) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (29) وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أو دلالة إحصائية، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (4,66) نقطة و الانحراف المعياري (0,51) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (4,48) نقطة و الانحراف المعياري (0,33) و قدرت (ت) المحسوبة (1,83) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,69) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (29) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل البياني

الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (11): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي

لعينتي البحث لاختبار: " اختبار عدو 30 م من بداية متحركة "

3-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " الجري المنعرج لفليشمان (ثانية) ":

جدول رقم: (06) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الجري المنعرج لفليشمان (ثانية) لمجموعتي البحث:

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية المجموعات
			±ع	س-	± ع	س-	
دال احصائيا	1.69	3.93	0.24	10.16	0.32	10.32	الضابطة (ن=30)
دال احصائيا		4.96	0.31	9.88	0.51	10.27	التجريبية (ن=30)

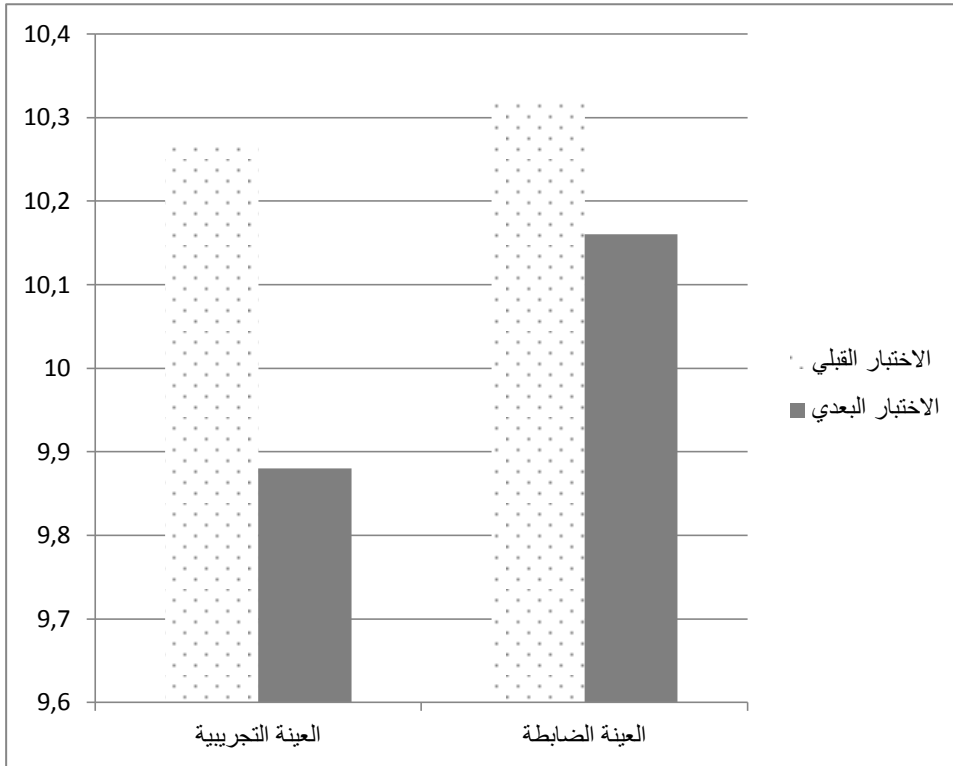
درجة الحرية (ن-1): 29

مستوى الدلالة: 0,05

بين الجدول رقم(06) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينه الضابطة والعيه التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعيه الضابطة قدر (10,32) نقطة و الانحراف المعياري (0,32) أما الاختبار البعدي لهذه العينه بلغ متوسطها الحسابي (10,16) نقطة و الانحراف المعياري و (0,24) كانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (3,93) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (29) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أو دلالة إحصائية، أما العينه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (10,27) نقطة و الانحراف المعياري (0,51) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (9,88) نقطة و الانحراف المعياري (0,31) و قدرت (ت) المحسوبة (4,96) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى

الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:

الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (12): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: " الجري المنعرج لفليشمان (ثانية)"

4-2-1-2. عرض ومناقشة نتائج اختبار " الوثب الطويل " :

جدول رقم: (07) يبين:

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الوثب الطويل (متر) لمجموعتي البحث:

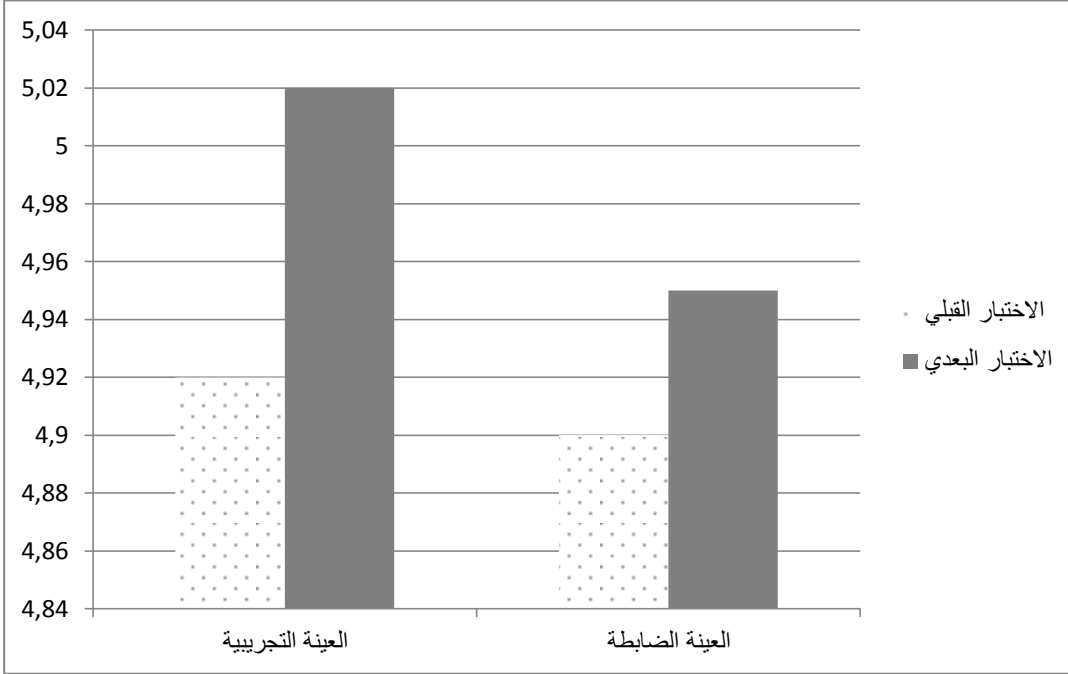
مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الإحصائية المجموعات
			±ع	س-	± ع	س-	
غير دال إحصائياً	1.69	1.56	0.35	4.95	0.32	4.90	الضابطة (ن=30)
دال إحصائياً		3.94	0.25	5.02	0.29	4.92	التجريبية (ن=30)

درجة الحرية (ن-1): 29

مستوى الدلالة: 0,05

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قدر (4,90) نقطة و الانحراف المعياري (0,32) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (4,95) نقطة و الانحراف المعياري و (0,35) كانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (1,56) و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (29) وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أو دلالة إحصائية، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (4,92) نقطة و الانحراف المعياري (0,29) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (5,02) نقطة و الانحراف المعياري (0,25) و قدرت (ت) المحسوبة (3,94) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية

(1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (29) وهذا يدل على الفرق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (13): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي

لعينتي البحث لاختبار: " اختبار الوثب الطويل "

2-2. الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج عبر إجراء الاختبارات القبلية و البعدية لمجتمع البحث المكون من مجموعتين، المجموعة الضابطة، و المجموعة التجريبية، توصل الطالب إلى:

1- لقد حقق الأسلوب التبادلي كأسلوب تدريس ناجح نتائج جد طيبة لدى عينت البحث وهذا يعود إلى خصائص هذا الأسلوب، خصوصا توفر التغذية الراجعة الفورية من المعلم المتعلم الملاحظ أي الزميل التلميذ يلعب دور المعلم، و بهذا تكون الملاحظات المقدمة من الزميل الملاحظ لزميله التلميذ المتعلم لتحسين أدائهما بتبادل الأدوار من أجل تطوير مستوى المهارة المراد تعلمها، ضف إلى هذا فإن رياضة الوثب الطويل لعبة تنمي روح التنافس بين الزملاء، و هذا ما أشار إليه محجوب وجيه " :إن جميع المعلومات الممكن الحصول عليها من مختلف المصادر ، يكون الهدف منها تحسين الأداء. "

2- دور التلميذ كملاحظ عزز من نتائج زميله وساعد الأستاذ في التغذية الراجعة الفورية للتلميذ عند الأداء، وكان دوره مراقب وموجه كما تنص عليه المقاربة بالكفاءات المنتهجة بالتدريس.

3- للوحدات التعليمية المقترحة من طرف الطالب كان لها دور كبير في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل و مستوى الانجاز الرقمي.

4- بطاقات الواجب المصممة من طرف الطالب حسنت من مستوى الأداء البدني والأداء المهاري في الوثب الطويل.

5- بطاقات الواجب المصممة من طرف الطالب حسنت من مستوى التفاعل الاجتماعي و التعاون وتحمل المسؤولية و روح القيادة لدى الطلبة.

3-6. مناقشة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالاتي:

1-3-6. مناقشة الفرضية الأولى:

- و التي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات القبلية قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (03) عدم وجود فروق في الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، في الاختبارات قيد البحث: (اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة، اختبار الجري المتعرج لفليشمان، اختبار الوثب الطويل) حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من الجدولية مما يظهر تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية هذا ما يسهل معرفة مقدار الأثر الذي سوف يحدثه المتغير المستقل (طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي) على المتغير التابع (عناصر الأداء والانجاز الرقمي في الوثب الطويل).

و منه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الأولى.

2-3-6. مناقشة الفرضية الثانية:

- والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي

للعينة الضابطة للاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول رقم (04-05-06-07) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث: (اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار العدو 30 متر

من بداية متحركة، اختبار الوثب الطويل) ما عدا اختبار الجري المتعرج لفليشمان حيث جاءت النتائج دالة احصائياً، و ذلك راجع إلى أن المجموعة الضابطة لم تلتزم بطريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي، وتتفق دراستنا هذه مع دراسة حامد مصطفى وفرهود كريم(2009): تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في اكتساب مهارة التصويب من الثبات ودراسة نبراس عبد اللطيف وحاتم شوكت ابراهيم (2010): أثر استخدام الأسلوب التبادلي والأمري على مستوى التعلّم والوقت المستثمر خلال درس رفع الأثقال.

و منه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الثانية.

3-3-6. مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية للاختبارات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول رقم (04-05-06-07) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في الاختبارات قيد البحث (اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة، اختبار الجري المتعرج لفليشمان، اختبار الوثب الطويل) وهنا يعزو الطالب هذا التقدّم الحاصل في الأداء إلى تطبيق التلاميذ لطريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي ، فقد أشار (Dunn & Dunn) أنّه من المحبّب إلى النفس أن نرى الطلاب يعمل بعضهم مع بعض (جلاد، 2010).

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة جمال الدين علي العدي (1990-1991) حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

الضابطة و التجريبية ويرجع الطالب هذا التقدم إلى أن استخدام أسلوب التدريس بطريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي مما أدى إلى أن التلميذ اكتسب خبرة نتيجة لعمله مع زميله و الانتقال إلى العمل في مجموعة بعده مباشرة مما ترتب عليه زيادة هذه الخبرة في أداء التمارين حيث يتكون لديه تصور ذهني لأداء التمارين البدنية ومهارات الوثب الطويل متذكرا تسلسل الحركات للقيام بالأداء الصحيح للوثبة وبالتالي الحصول على مستوى انجاز رقمي جيد في الوثب الطويل، وكذلك استمرار التغذية الراجعة المقدمة من الملاحظين إلى المؤدين إلى جانب تكرار تبادل القيام بالأدوار) الملاحظة والمؤدية (مما يترتب عليه تكرار ممارسة العمل عدة مرات مما يساعد على اكتساب خبرات من بعضهم البعض وتثبيت الأداء الصحيح ومحاولة الوصول إليه مما أدى إلى زيادة التعاون والتفاعل بين الطلبة لمساعدتهم لبعضهم البعض الأمر الذي ساعد على مراعاة الفروق الفردية وحدث تقدم وتحسن لأفراد هذه المجموعة، وقد ترجع هذه الفروق إلى استخدام أسلوب جديد للتعلم مما ساعد على تحفيز الطلاب نحو التعلم ومعرفة ما هو جديد،بالإضافة إلى أن أسلوب التعلم التعاوني يسمح بالتعاون بين الطلاب في صورة مجموعات صغيرة حيث يقوم كل طالب بعرض ما تم تحصيله من معلومات والاستفادة من زملائه فيما توصلوا إليه أيضا وبذلك تكون الخبرة المكتسبة خبرة المجموعة وليست خبرة فرد واحد وقد يساعد هذا على تثبيت المعلومات التي تم اكتسابها لأطول فترة ممكنة فما يحصل عليه الطالب يكون بمجهوده ومجهود زملائه ولهذا يساعد على التعلم بسرعة وإتقان بالإضافة إلى أنه لن ينسى ما اكتسبه بسهولة.

حسب بياجى التعلم هو شكل من أشكال التكيف من حيث هو توازن بين استيعاب الوقائع ضمن نشاط الذات وتلاؤم خطاطات الاستيعاب مع الوقائع والمعطيات التجريبية باستمرار، فالتعلم هو سيرورة استيعاب الوقائع ذهنياً والتلاؤم معها في نفس الوقت، كما أنه وحسب النظرية البنائية مادام الذكاء العملي الإجرائي يسبق عند الطفل الذكاء الصوري، فإنه لا يمكن بيداغوجياً بناء المفاهيم والعلاقات والتصورات والمعلومات ومنطق القضايا إلا بعد تقعيد هذه البناءات على أسس الذكاء الإجرائي .

ويبين في هذا الشأن العالم بياجيه أن اللعب هو تدريب للخطط الحركية، (جون بياجيه، التعليم و التعلم في السنوات المبكرة، صفحة 36)

كما يعزو الطالب تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية في تحسن الاختبارات قيد البحث إلى فعالية الوحدات التعليمية التي تضمنها البرنامج التعليمي الذي طبق على تلاميذ المجموعة التجريبية من حيث احتوائه على مجموعة كبيرة من الألعاب و التمارين التي تهدف إلى تعليم هذه القدرات وفق طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي وكذلك حسن تنظيم هذه الخطط من حيث التنوع في الألعاب التي تضمنتها كل حصة تعليمية، و كذلك الاستثمار الأمثل للوقت الفعلي المخصص في تنفيذ الواجب الحركي و الذي يؤدي إلى زيادة الممارسة الفعلية عن طريق مشاركة جميع التلاميذ في الأداء، الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة و النشاط و تعلم هذه المهارات، حيث تؤكد الإمام و آخرون، على أن استغلال وقت الدرس في زيادة الأداء الحركي و المهاري سيكسب المتعلمين تطوراً في العديد من القدرات البدنية، المهارة و الحركية (الإمام، 2010، صفحة 524).

و منه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الثالثة.

4-2. الخلاصة العامة:

في ضوء أهداف البحث، والظروف التي أجريت فيها التجربة، والعينة التي طبقت عليها، وبناء على النتائج المتوصل اليها، توصل الطالب إلى أن تطبيق طريقة التعلّم التعاوني بالأسلوب التبادلي ساهم في تحسين بعض عناصر الأداء والانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل.

5-6. التوصيات:

في ضوء البحث الذي قام به الطالب وما أسفرت عنه النتائج تم وضع بعض التوصيات التي نأمل الاستفادة منها قدر الإمكان بغرض الاهتمام الجيد بهذه الفئة و هي كالآتي:

- ✓ ضرورة تنويع استعمال طرق التعلم وأساليب التدريس الحديثة خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية وكذا الأهداف الإجرائية.
- ✓ ضرورة تطبيق الأساليب التدريسية الحديثة خلال درس التربية البدنية والرياضية بغية الابتعاد عن العشوائية والخصوصية في التدريس.
- ✓ ضرورة استعمال طرق التعلم وتنويعها خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية، مع ضرورة إجراء دورات تحسيسية وملتقيات تربية و تكوينية حول طرق التعلم وأساليبها.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة لأساليب التدريس في رياضات أخرى للتعرف على تأثير استخدام هذه الأساليب في تعلمها.
- ✓ ضرورة إلمام المدرسين بالأساليب التدريسية الحديثة المختلفة لتعلم المهارات الأساسية ورفع مستوى دافعية الإنجاز لتحقيق أفضل مستوى.



المصادر و المراجع:

القرآن الكريم.

أولاً: المصادر باللغة العربية:

1. أحمد عنايات محمد . (1998) . *مناهج وطرق تدريس التربية البدنية . الإسكندرية - مصر : دار الفكر العربي.*
2. أحمد فتحى عبد الهادي . (2005) . *البحث ومناهجه في علم المكتبات والمعلومات . القاهرة - مصر : الدار المصرية اللبنانية.*
3. أحمد منير مصلح . (1969) . *التربية وطرائق التدريس، مطابع فن العرب .*
4. أكرم خطابية . (1996) . *موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط 1 عمان - الأردن : دار الفكر.*
5. جون ديوي ترجمة الدكتور أحمد حسن الرحيم . (1978) . *المدرسة و المجتمع ، ط 1. بيروت - لبنان: منشورات دار مكتبة الحياة للنشر و التوزيع.*
6. حسين كامل بهاء الدين . (1999) . *التعليم والمستقبل . القاهرة - مصر : دار المعارف.*
7. حسين قاسم حسن . (1999) . *فعاليات الوثب و القفز . عمان - الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.*
8. خليل إبراهيم شبر و آخرون . (2010) . *أساسيات التدريس ، ط 1. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.*
9. عطا الله أحمد . (2006) . *أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية - ط 1. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.*
10. عبد السلام مصطفى عبد السلام . (2000) . *أساسيات التدريس والتكوين المهني للمعلم . القاهرة: دار الفكر العربي.*

11. كوثر حسين كوجك. (1997). اتجاهات حديثة في المناهج وطرق لتدريس .
القاهرة - مصر: عالم الكتب.
12. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية
- ج 1 - ط 3. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
13. نوال إبراهيم شلتون و ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية
الرياضية - ط 1. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
14. نايفة قطامي. (2010). مناهج و أساليب تدريس الموهوبين و المتفوقين -
ط 1. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.

ج- المصادر باللغة الأجنبية:

- 15- Analyse de données avec spss.manu
carricano.insec.paris.2008
- 16- Statistique appliquée au sport cours et exercices Stéphane
champely de Boeck

هـ - القواميس والمعاجم:

- 1- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط (الإصدار الطبعة الرابعة). مصر:
مكتبة الشروق الدولية.
- 2- محمد سعيد، ومحمد ساسين. (2005). القاموس (الإصدار الطبعة الثالثة).
لبنان: مبنى دار الكتب العلمية.

المذكرات و الأطروحات:

1. جمال معوش علي بلعباس. (2007). دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية. الجزائر: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير - جامعة المسيلة.
2. صبحي نمر محمود. (1990). تقويم تشكيلات حائط الصد المقابلة لأنواع الأعداد للضربة الساحقة بالكرة الطائرة): رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية. (الموصل - العراق: جامعة الموصل).
3. ظافر هشام إسماعيل. (1998). معرفة استخدام الطلبة و المدرسين لحالات التغذية الراجعة بإعتماد نظام ملاحظة مقترح. جامعة بغداد - العراق : مجلة التربية البدنية و الرياضية.
4. عامر جبار كاظم. (1988). مهارة استقبال الإرسال وأثرها في النهج الهجومي بالكرة الطائرة - رسالة ماجستير. العراق: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

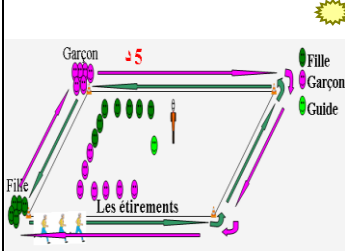
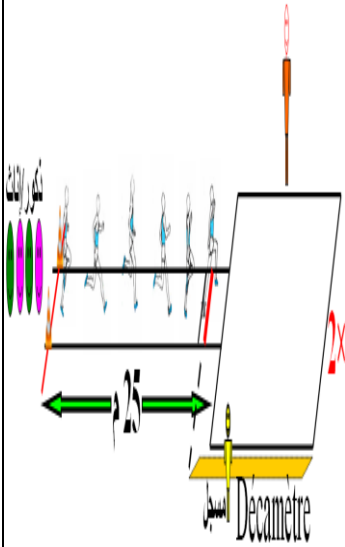



الأستاذ: بن علو محمد
طبيعة الحصة: منافسة 01.
النشاط: الوثب الطويل.

التاريخ:
المستوى: الثالثة ثانوي
الوسائل: صفارة- ميقاتي- جلات-شواخص.

وحدة تعليمية

الهدف الخاص: تقييم تشخيصي للتلاميذ.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p>التحضير النفسي: يتهيأ المتعلم نفسياً للحصة. (التحضير السيكولوجي) التحضير البدني: تهيئة المجاميع العضلية</p>	<p>الاصطفاف. المناداة. شرح هدف الحصة. التحية الرياضية بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بإحماء لعضلات الجسم بتدوير الذراعين للأمام و إلى الخلف، قتل الجذع، رفع الركبتين للصدر ثم العقبين للخلف. ثم تمارين الإحماء من الثبات مع التمديدات</p>		05' 10'	<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على النظام المشاركة الفعالة في الإحماء
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> رفع المعنويات للتلاميذ من خلال التنافس الجماعي عدم الوقوع في الأخطاء أثناء الوثب.. تحقيق أحسن نتيجة. 	<p>- شرح و إعطاء لمحة عن الوثب الطويل و شرح بعض القوانين. - تنظيم المنافسة: تقسيم الافواج: يقسم القسم الى فوجين ذكور واناث طاولة التسجيل: يقوم تلميذ بتسجيل النتائج - تلميذين لقياس مسافة الوثب. - تلميذ لتسوية الأرض . - تلميذ لتسجيل القياسات. إجراء المنافسة: - شرح كيفية الوثب و بعض الأخطاء (صحيحة ، فاشلة). - إعطاء كل تلميذ محاولتين مع أخذ أحسن نتيجة.</p>		30'	<ul style="list-style-type: none"> * التحكم المتقن في عملية الوثب حركياً و مهارياً. * إحترام قانون الوثب الطويل
المرحلة الختامية	<p>الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة العادية</p>	<p>جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين تمطيه و تمديدات لاسترخاء العضلات فرديا ثم مع الزميل. الاصطفاف - تقييم المنافسة: حوصلة نهائية - التحية الرياضية - الانصراف.</p>		10'	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد والتنفس العميق.

الهدف الخاص:

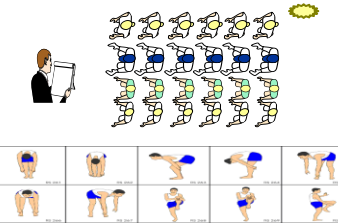
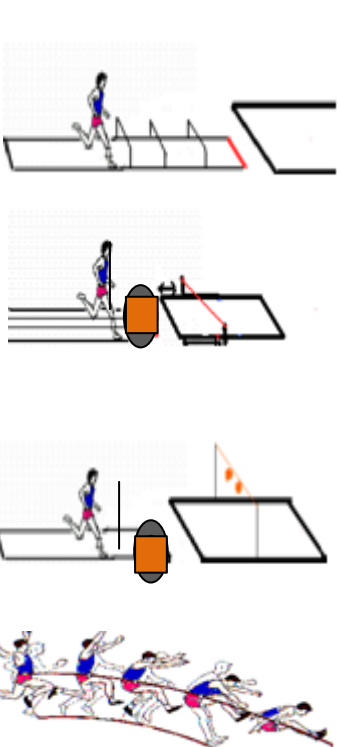

يحقق التلميذ الوصول إلى أبعد نقطة بعد أن يحول السرعة العمودية إلى أفقية والارتقاء إلى الأمام

المستوى: الثالثة ثانوي

النشاط: الوثب الطويل

وحدة تعليمية رقم:

الوسائل: شواخص + حاجز + مسوي الرمل + حبل + مساحة

معايير النجاح	التشكيلات و التنقلات	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية الثانوية	حالات و فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الكلام. - القيام بتسخين جيد لتفادي الإصابات 		<p>'03</p> <p>'07</p> <p>'05</p>	<p>الموقف 1 الاصطاف - شرح هدف الحصة.</p> <p>2- بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بإحماء لعضلات الجسم بتدوير الذراعين للأمام و إلى الخلف، قتل الجذع، رفع الركبتين للصدر ثم العقبين للخلف، تمارين القفز من المكان ومع التنقل</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تحضير بيكولوجي - تحضير بدني: * - عام. * - خاص 	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>القفز إلى آخر الحفرة</p> <p>الدفع الجيد للأعلى</p> <p>مد الذراعين إلى الأعلى نحو الأمام.</p> <p>تحقيق أحسن نتيجة</p>		<p>'15</p> <p>'18</p> <p>15</p>	<p>الموقف الثالث:</p> <p>على شكل قاطرتين الذكور أماما والإناث خلفا الجري باتجاه الحفرة وعند لوح الإرتقاء يبدأ التلاميذ بالقفز برجل واحدة اليمنى ثم اليسرى ثم الرجلين مضمومتين، مع وضع ثلاث حواجز في 10م الأخيرة.</p> <p>الموقف الرابع:</p> <p>على شكل منافسة بين الأفواج الجري بسرعة متوسطة (6 إلى 9 خطوات) ثم القفز على العجلة المطاطية لتخطي الشبكة ثم زيادة الإرتقاء والمسافة بالتدريج إلى مسافة 3م ذكور و 2م إناث.</p> <p>الموقف الخامس:</p> <p>الاقتراب من 15 الى 25 م ثم الإرتقاء على دافع مطاطي موضوع فوق لوحة الإرتقاء كما هو موضح بالرسم ليحاول لمس المنديل بكلتا يديه</p> <p>الموقف السادس:</p> <p>منافسة ما بين التلاميذ، وتسجيل النتائج.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * تقوية الأطراف السفلية تحسين الإرتقاء العمودي البحث عن الإرتقاء العمودي نحو الأمام * يتنافس مع الزميل لتحقيق أحسن نتيجة. 	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد والتنفس العميق 		<p>'10</p>	<p>م 7) بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين استرخاء العضلات فرديا ثم مع الزميل.</p> <p>الاصطاف - حوصلة نهائية - التحية الرياضية - الانصراف.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالأجهزة إلى حالة الهدوء. 	<p>المرحلة الختامية</p>

الهدف الخاص:

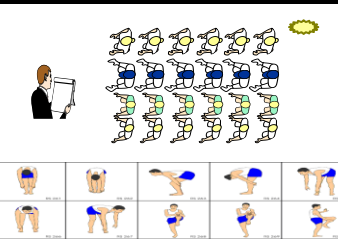
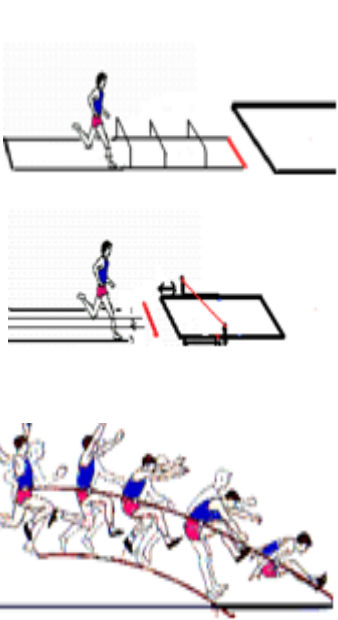
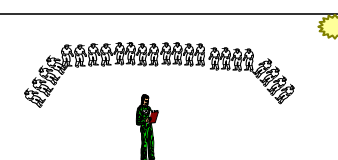
أن يتعلم التلميذ طريقة التعلم التعاوني بالأسلوب التبادلي

المستوى: الثالثة ثانوي

النشاط: الوثب الطويل

وحدة تعليمية رقم: 05

الوسائل: شواخص+ حاجز + مسوي الرمل + حبل+مساحة

معايير النجاح	التشكيلات و التنقلات	المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية الثانوية	حالات و فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الكلام. - القيام بتسخين جيد لتفادي الإصابات 		<p>'03</p> <p>'07</p> <p>'05</p>	<p>لموقف 1 الاصطفاف – شرح هدف الحصة.</p> <p>2- بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بإحماء لعضلات الجسم بتدوير الذراعين للأمام و إلى الخلف، قتل الجذع، رفع الركبتين للصدر ثم العقبين للخلف، تمارين القفز من المكان ومع التنقل</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تحضير بيكولوجي - تحضير بدني: * - عام. * - خاص 	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>القفز إلى آخر الحفرة</p> <p>الجري بأقصى سرعة</p> <p>مد الذراعين إلى الأعلى نحو الأمام.</p> <p>تحقيق أحسن نتيجة</p>		<p>'15</p> <p>'18</p> <p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يقوم الطالب بتقسيم المجموعة التجريبية باستخدام الأسلوب التبادلي إلى أزواج من الطلبة وتوزيع الأدوار على أفراد المجموعة على النحو التالي: • الطالب المؤدي: يقوم بأداء المهارة وتنفيذ توجيهات الطالب الملاحظ. • الطالب الملاحظ يقوم: • باستلام ورقة الواجب من الأستاذ بالأداء الصحيح للمهارة. • ملاحظة أداء زميله للمهارة. • مقارنة الأداء بورقة الواجب واستنتاج إذا كان الأداء صحيحا أم غير صحيح وإعطاء تغذية راجعة فورية لتصحيح الأخطاء. • دور الأستاذ: • يقوم الأستاذ بإعطاء فكرة عن موضوع الدرس وإعطائه التعليمات التي يجب الالتزام بها أثناء تطبيقه. • يقوم بتوجيه الطلاب على أهمية التعاون مع الزميل وتعليمه كيفية إعطاء تغذية راجعة باستمرار. • تقسيم الأدوار لكل طالب، ويوجه نظر الطلاب إلى كل طالب سوف يقوم بدور المؤدي وبدور الملاحظ. • بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية يقوم الأستاذ بتقييم المجموعات وذلك باختيار طالب من كل مجموعة لأداء المهارة التي تم تعلمها خلال الدرس وإعطاء درجة معينة والطالب الفائز يأخذ أفراد مجموعته نفس الدرجة. • يقوم بتسجيل تقدم كل مجموعة باستمرار. 	<ul style="list-style-type: none"> * تقوية الأطراف السفلية تحسين الارتقاء العمودي البحث عن الارتقاء العمودي نحو الأمام باستخدام الأيدي * يتنافس مع الزميل لتحقيق أحسن نتيجة. 	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد والتنفس العميق 		<p>'10</p>	<p>م 7) بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين استرخاء العضلات فرديا ثم مع الزميل.</p> <p>الاصطفاف – حوصلة نهائية – التحية الرياضية – الانصراف.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بالأجهزة إلى حالة الهدوء. 	<p>المرحلة الختامية</p>

ورقة الواجب

وصف الطريقة التعاونية بالاسلوب التبادلي

- 1 غرض هذا الاسلوب هو العمل مع زميل اخر وكيفية اعطاء التغذية العكسية للزميل التعريف بالشكل الثلاثي وتوضيح حقيقة ان كل فرد منهم يمتلك دورا " خاصا" به وان كل
2. تلميذ سوف يقوم بالاداء تارة وبدور المراقب تارة اخرى
- 3 توضيح ان دور المؤدي واداء الواجب واتخاذ نفس القرارات كذلك يقوم المؤدي بالاتصال بالمراقب فقط
- 4 يكمن دور المراقب في اعطاء التغذية العكسية الى المؤدي

النقاط التي يجب مراعاتها عند اداء المهارة

زيادة التركيز و الانتباه و النظر لحوض الرمل ، مراقبة جري الاقتراب و نقطة الانطلاق
عدم الخلط في الخطوات و الارتكاز
النظر الى لوحة الارتكاز اثناء الاقتراب

ثني الجذع عند الاقتراب



- . "وقوف طلاب الصف بالنسق ثم العد زوجيا
- . حسب الحروف الابجدية
- . باختيار الزملاء لبعضهم
- . (يقوم التلاميذ باختيار بعضهم البعض) الاختيار الذاتي
- . حسب الطول
- . حسب الوزن
- . كل طالب مع الطالب الذي بجانبه
- . حسب مستوى المهارة لديهم