

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل
أ. حراش إبراهيم أستاذ مساعد قسم " أ "

معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم الجزائر

الملخص :

هدفت هذه الدراسة بغية معرفة فاعلية تنوع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تنمية الأداء البدني في القفز الطويل، وهذا بغرض معرفة أفضل إستراتيجية في استخدام واختيار أساليب التدريس المختلفة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل.

وقد تمثلت عينة البحث في ستون (60) طالبا ذكرا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، وقد أشرف الطالب الباحث بنفسه علي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وذلك باتباع المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة بحثه.

وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن إستراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضميني و التبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية، له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

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

Résumé:

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

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

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

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

1- مقدمة:

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

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

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

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

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

وتضيف عفاف عبد الكرم: "لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، وكان رائدها موسكا موستن (Muska Moston)، وقد طبقت هذه الأساليب في مجال التربية البدنية والرياضية، ومنذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح" وكان ينظر للتدريس قبل ذلك على أنه نشاط يتم بالخصوصية. (عطاء الله، 2006، صفحة 38)

وهناك من يعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول نياي هندي وهشام عامر عليات: " الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها

المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (عطاء الله، 2006، صفحة 40)

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

(Mosston and Ashworth, 2002, p. 152).

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

والوثب الطويل يعد من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المرئز الثاني بعد الرئض 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 المرئية (السباعي والعشاري). إن حرمة الوثاب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثاب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كمنشآت حرري بسيط في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كمنشآت مدرسي وبساطة متطلبات الوثب الطويل وسهولة أدائه وخصوصاً في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحرري)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالترتيبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185)

مشكلة:

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

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

- * هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟
- * هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟
- * أي أسلوب من أساليب التدريس الحديثة تأثيرا على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل؟

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

الأهداف الفرعية:

- معرفة مدى تأثير أساليب التدريس الحديثة على مستوى الأداء البدني للطلبة في القفز الطويل.
 - التعرف على أحسن أساليب التدريس الحديثة المستخدمة في حصة الترية البدنية والرياضية.
 - التعرف على الأسلوب الأمثل للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.
- 3- الفرضية الرئيسية: كلا من الأسلوبين التدريسيين التضميني و التبادلي لهما تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

الفرضيات الفرعية:

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

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

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

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

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

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

ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية وهي كالتالي:

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

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

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

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

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

4-6. القفز الطويل: القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجرب 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 30 أغسطس، 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو 1988. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185).

5- الدراسات المشابهة:

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

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

5-3. دراسة ظافر وآخرون (1997): "أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية" هدفت الدراسة إلى تطوير نظام الملاحظة خلال دروس التربية الرياضية، والتعرف على الوقت الذي يقتضيه الطلبة في حالات السلوكية لمحتوى التعلم

الأكاديمي الفعلي، والتعرف على أفضل الأساليب التدريسية (الأمرى والتبادلي والتضمين) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي بتطبيق المنهج التجريبي في الدراسة.

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

5-5. دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003): " أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة" خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (الأمرى، التبادلي، الذاتى) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والسباحة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض الدراسة وذلك بتقسيم العينة ذات 46 طالب ذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

6- التعليق على الدراسات:

من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية يمكن القول أن كل الدراسات التي أجريت في كثير من الدول العربية بما فيها الجزائر أقرت بأن أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية لموسكا مستون لها تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني والأداء المهارى والمهارات الأساسية والصفات البدنية كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتمد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي ما أعاب هذه الدراسات عدم أهمية هذه الدراسات في تطوير الأداء المهارى والصفات البدنية والصفات الأساسية والصفات البدنية التي تناول فيها القفز الثلاثي. استفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة وتصميم البرنامج التعليمي و

7- الإجراءات الميدانية:

- 7-1. المنهج: يبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.
- 7-2. مجتمع البحث: يتكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة ا . د تربية بدنية .
: = يدرسون بمعهد التربية البدنية و : =
7-2. العينة: أما عينة البحث فتكونت من (30) = يدرسون بمعهد التربية البدنية و : =
تم اختيارها بطريقة عشوائية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجربيتين بالتساوي.
ولكي يطمئن الطالب الباحث إلى أن مجموعات البحث تتسم بالتكافؤ في جميع المتغيرات التي قد
تؤثر في تجربة البحث قام بعمل الإجراءات = .
الجدول رقم 01: يبين تجانس عينة البحث في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)

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

يبين الجدول (01) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين أفراد العينة في بعض معدلات النمو ()، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الفرضية الأولى من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين نتائج = لدى المجموعتين. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

7-3. المجالات:

- * المجال البشري: (60) طالبا بمعهد التربية البدنية والرياضية ولاية مستغانم.
* المجال المكاني:
* المجال الزمني: 2011 = وبلية 2011.
7-4. الأدوات: استخدم الطالب الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى = =
: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبارات البدنية، والقياس و = .
7-5. التجربة الاستطلاعية:

* التجربة الاستطلاعية الأولى: إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (25) طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ذكور بتاريخ 2010/03/04

بهدف التعرف على مدى ملائمة التجربة ومفردات الأساليب () معرفة مدى صلاحية الاختبارات البدنية المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الطالب الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي:

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

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

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

الاختبارات البدنية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	التطبيق الأول	64.12	3.82	0.85
	التطبيق الثاني	65.18	3.31	
الوثب العريض من الثبات	التطبيق الأول	2.45	0.89	0.86
	التطبيق الثاني	2.48	1.05	
اختبار العدو 30م من البداية المتحرمة	التطبيق الأول	8.02	1.13	0.88
	التطبيق الثاني	8.09	1.15	
الوثب ل 10 خطوات من الجري	التطبيق الأول	27.20	2.95	0.89
	التطبيق الثاني	27.22	2.99	
القفز الطويل من الجري	التطبيق الأول	5.40	0.89	0.84
	التطبيق الثاني	5.43	0.88	

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

1- الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: يقيس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شرط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية.
مواصفات الأداء: يقيس ط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع يدي، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة. (حسانين، 1995، 154)

2- الاختبار الثاني: العدو 30 متر من البداية المتحررة

الغرض من الاختبار: يقيس القدرة العضلية للرجلين.
الأدوات: يقيس ط يدي .
طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية. (ي 1995 98)

3- الاختبار الثالث: اختبار الوثب العمودي لسارجنت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .
الأدوات: ط قياس، طباشير ط.
طريقة الأداء: يتم تثبيت شرط القياس على الحائط. يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع ي ي
1 ي بحرثة واحدة دون أية حرثات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.
(2003 78)

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

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
: شرط لاصق (100)، الجير، علامة ضابطة لتحديد آخر أثر من الوثبة العاشرة، علم صغير، 1، رواق مستوي يزيد عن 40 .
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ثم يعدو 3 ك
10 ي ي (PIASENTA, 1988, p. 112)

* البرنامج التعليمي: أعد الطالب الباحث البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام برنامج تعليمي آخر باستخدام الأسلوب التضميني كأسلوب بس آخر من أساليب التدريس الحديثة (2011/05/04 - 2011/02/04)
وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قسم الطلاب
حصة الترية البدنية والرياضية () قسم التحضير ()
() ، النموذج والتطبيق واللعب الحر) (الجرى الخفيف).
ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث طلبة السنة الأولى LMD.
*
*
* مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية
بين الراحة و الجهد.
* مراعاة عنصر اللياقة البدنية والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من

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

6-7. الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

أ. النسبة المئوية:

ب. المتوسط الحسابي:

ت. الانحراف المعياري:

ث. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

ج. ت ستيودنت. (2004 25)

- عرض وتحليل النتائج:

1- للتحقق من الفرضية الأولى التي تشير إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني)

ن الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل (T) للعينات

البعدي كما هو موضح فيما يأتي:

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

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

- $T = (0.05)$; $(29) = 2.04$.

2.1- ق الفرضية الثانية التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية ($p < 0.05$) من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتماثلتين للاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (04).

الجدول (04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الأسلوب التبادلي.

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

- $T = (0.05)$; $(29) = 2.04$.

9- مناقشة النتائج:

1. الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في استخدام الأسلوب التضميني لصالح القياس البعدي في كلا العينتين التجريبتين في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في

على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية" ك
التضمين له تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة و
وب التضميني أو الاحتواء يتميز بأن الطالب له عدة اختيارات 2002

في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه وأهم ميزة
له أنه يحتوي الطلاب جميعاً ضمن الدرس ويمنح الفرصة للمقارنة بين الأداء والطموح
متعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له (Mosston and

Ashworth, 2002, p. 152)

التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل،
نتائج الاختبارات التي قمنا بها باستخدام الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا نجد أنه تحققت هذه
نتائج الاختبارات التي قمنا بها باستخدام الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا نجد أنه تحققت هذه
نتائج الاختبارات التي قمنا بها باستخدام الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا نجد أنه تحققت هذه

2. الفرضية الثانية:

لإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في استخدام الأسلوب التبادلي

ياس البعدي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل،

يتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ

المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب بالملاحظ بإصدار

وهذا الأسلوب عادة ما يساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من

(1996) 125 1996 دراسة سيد أحمد

" أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و (1996)

" على أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له

تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر دراسة غازي محمد خير

" أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة

اليد و رياضة السباحة" حيث أظهرت هذين الدراستين أن الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي على تعلم

القفز الثلاثية ولعبة كرة اليد و القفز الثلاثية ولعبة كرة اليد و

الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني و

فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات البدنية والمعالجة الإحصائية التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (04).

3. الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية الأ β الأسلوب التضميني والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية α لدى الطلبة في القفز الطويل، و β الأسلوب التضميني يعمل على الرفع α β بالأسلوب التبادلي بدرجة قليلة β التحليل الإحصائي التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (05)، حيث تميز الأسلوب التضميني بنسبة تفوق في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل مقارنة بالأسلوب التبادلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا الأسلوب يتمتع بدرجة عالية من الاستقلالية ويعمل على تطوير النواحي البدنية بنسبة عالية ولم تظهر نسب متفاوتة كثيرا بينه وبين الأسلوب التبادلي.

10- التوصيات.

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

المصادر و المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1- (2006). أساليب و نئق التدريس في التربية البدنية والرياضية. : ديوان .
- 2- حسين قا (1999). : دار الفكر للطباعة والنشر .
- 3- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد، . أساليب التدريس في التربية الرياضية. .
- 4- ليلي السيد فرحات. (2003). : : : .
- 5- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. : .
- 06- مصطفى السايح محمد. (2001). ديئة في تدريس التربية البدنية والرياضية (ط1). : : .
- 07- نوال ابراهيم شلتون، ميرفت . (2002). تدريس في التربية الرياضية. : مكتبة و : .
- 08- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. : : .
- 09- محمد نصر الدين رضوان محمد حسن علاوي. (1995). : : : .

المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Gilles BUI-XUAN et Jacques GLEYSE .(1993) .Enseignement l'Education Physique et Sportive .France: AFRAPS.
- 2- Mosston, Muska, and Sara Ashworth. (1999). Teaching Physical Education, 4th edu. New York.
- 3-(J) PIASENTA (1988) .l'Education Athétique , Collection Entraînement .Paris, France: INSEP.