

فاعلية أسلوب التعلم التبادلي والتدريبي على الرشاقة و المرونة و الوقوف على الكتفين من المرحلة على المتوازي لدى طلبة المرحلة الثانية

جامعة البصرة / مديرية النشاطات الطلابية

م.د فاطمة حسن حسون

قبول البحث : ٢٠١٩/٦/١٠

استلام البحث : ٢٠١٩/٥/٢٢

المخلص

تضمنت اهداف البحث التعرف إلى اثر استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتدريبي على تطوير الرشاقة و المرونة و الوقوف على الكتفين من المرحلة على المتوازي. و التعرف إلى أفضل الأساليب للتعلم (التبادلي و التدريبي) في تطوير الرشاقة و المرونة و الوقوف على الكتفين من المرحلة على المتوازي. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين لمناسبتة لطبيعة الدراسة. تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من الطلبة الذكور في المرحلة الثانية في الفصل الدراسي الأول (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٢٦) طالب من طلبة كلية التربية و علوم الرياضة في جامعة البصرة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبمعدل (١٣) طالب لكل مجموعة تجريبية و كانت الاستنتاجات حققت المجموعتين التدريبية والتبادلية اكتساب الرشاقة و المرونة و الاداء المهاري. و حققت المجموعة التي درست بالأسلوب التبادلي مستوى أفضل من اكتساب الرشاقة و المرونة و الاداء المهاري مقارنة بالمجموعة التي درست بالأسلوب التدريبي.

الكلمات المفتاحية: أسلوب التعلم التبادلي - الرشاقة والمرونة - الوقوف على الكتفين - المرحلة على المتوازي

• الأسلوب التدريبي:

هو الأسلوب الذي الذي تنتقل فيه بعض القرارات من المعلم الى المتعلم ويمتاز هذا الاسلوب بتوفير الزمن الكافي للتدريب وتطبيق المهارات والانشطة ويستخدم في هذا الاسلوب الشرح التوضيحي للاداء الفني للمهارة المعطاة (٨: ٥٤)

• الأسلوب التبادلي:

هو الأسلوب الذي يتم فيه تقسيم الطلبة في المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معاً بالتبادل, أحدهما يؤدي والآخر يلاحظ, ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة للطالب المؤدي في ما يخص أدائه ومساعدته في تحديد متى يمكنه إنجاز العمل (٦: ٣٠)

The effectiveness of the two methods of learning and training on fitness and flexibility and stand on the shoulders of the weighted parallel in the students of the second stage
Dr. Fatima Hassan Hassoun

Abstract

The objectives of the research are to identify the effect of the use of the two methods of learning and reciprocal learning on the development of fitness and flexibility and to stand on the shoulders of the weighted parallel. Identify the best methods of learning (mutual and training) in developing fitness and flexibility and stand on the shoulders of the weighted parallel. The sample was randomly selected from the male students in the second phase of the first semester (2017-2018) of 26 students from the Faculty of Education and Sports Sciences at the University of Basra, where they were divided (13) students for each experimental group. The results achieved both the training and reciprocal groups to acquire agility and flexibility. The group that studied the exchange method achieved a better level of fitness and flexibility than the group studied in the training method. Loeb Reciprocal best performance in the stand on the shoulders of weighted on the parallel of the style training.

Kye words: two methods of learning - training on fitness- flexibility and stand on the shoulders

١- المقدمة :

إن التنوع والتطور المستمر الذي حصل بأساليب التعلم في التربية الرياضية يساعد المدرسين لاستخدام أكثر من أسلوب لنقل المعلومات النظرية والعملية إلى الطلاب للوصول إلى الأهداف التربوية الموضوعة لإكسابهم خبرات تعليمية جديدة. لذلك فإن استخدام أسلوب أو طريقة ملائمة تساعد على تحقيق أهداف الدرس وصولاً للأهداف الموضوعة وبأقل وقت وجهد ممكن, لذلك على المدرس أن يلم بأساليب التعلم الحديثة التي تلائم البيئة التعليمية ولا يقتصر ذلك على طريقة واحدة وإنما على عدة أساليب لعدم وجود أسلوب مثالي خالي من العيوب.

ومن هنا يجب البحث عن كل ما هو مفيد ولخدمة العملية التعليمية التي محورها الطالب, لذا يجب الإيمان بأن الأساليب التعليمية المناسبة تهيب الفرصة الجيدة للطلبة لممارسة نشاطات حركية مختلفة تساعده على تطوير بعض الصفات البدنية لديه ولا تقتصر فقط على الناحية البدنية بل يطور وبشكل عام كافة النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية وتنتج قناة التطور باتجاه الحد الأقصى وحسب الطريقة المستخدمة ويقول الديري وبطانية "على مدرسي التربية الرياضية أن لا يختاروا

طريقة تدريس واحدة واستعمالها، وإنما عليهم ملاحظة أن هناك أساليب تدريس مختلفة يمكن استعمالها حسب الموقف التعليمي وبنفس الوقت لا توجد طريقة تدريس مثلى وإنما يعتمد ذلك على الموقف التعليمي.

لذلك فإن ممارسة الأنشطة الرياضية بأساليب تدريسية مختلفة تساعد الطلبة على اكتساب بعض الصفات البدنية وتحسن من مستوى وظائف أجهازهم العضوية مما تمنح ممارسيها البهجة والحيوية والسرور وذلك لبناء مستقبل رياضي أفضل. ومن هنا وجدت الباحثة إمكانية استخدام بعض الأساليب التعليمية الحديثة لتطوير بعض الصفات البدنية عند الطلبة لممارسة أعمالهم بشكل أفضل. وإن الحاجة للتغيير ملحة في استخدام الأساليب الحديثة في درس التربية الرياضية كما أن منهج التربية الرياضية يشتمل على أوجه النشاط الحركي التي يريد المعلم أن يمارسها الطلبة وأن يكتسبوا الكثير من الصفات البدنية التي تتضمنها هذه الأنشطة.

وفي الجانب الآخر بالنسبة للمتطلبات البدنية للجمناستك فيحتاج إلى المرونة وبشكل جيد لوجوب استخدام أوسع للمفاصل وهذا يتطلب مرونة مفصلية معينة للعضو المستخدم، أما صفة الرشاقة فيقصد بها قدرة الرياضي على تغيير أوضاع جسمه على الأرض أو في الهواء حيث تمتاز حركات اللاعب بتغيير مواقف اللعب، لذلك يجب إكساب اللاعب هذه الصفة ليتعامل معها حسب مواقف اللعب المختلفة.

لاحظت الباحثة أن أغلبية المدرسين يعتمدون على الأسلوب الأمري في عملية التدريس والتي يحذر منها أكثر الخبراء والمختصين إذ يذكرون أنه يجب نقل التدريس من الأسلوب الأمري إلى التدريس الحديث الذي يتبنى النظرية النفسية التي تفترض أن المعلم والمتعلم والمادة التعليمية يسيران بخط واحد في الموقف التدريسي لتحقيق أهداف الدرس عند الطلاب، ومن خلال متابعة الباحثة للمحاضرات العملية وبحكم الإمكانيات والأدوات فقد لاحظت من الأسلوب الأمري هو الأكثر شيوعاً واستخداماً في أغلبها.

من هنا تبلورت مشكلة البحث للقيام بمحاولة تطبيق بعض أساليب التعلم الحديثة كالتدريبية والتبادلية كأساليب حديثة في تحسين الأداء البدني والمهاري عند الطلاب وفي حدود علم الباحثة فإن معظم الدراسات تناولت أثر بعض الأساليب على تطوير الأداء المهاري في لعبة معينة أما هذه الدراسة فتعتبر من الدراسات التي اضيفت الرشاقة والمرونة عند الطلاب.

٢- الغرض من الدراسة :

١- التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التعلم التدريبي والتبادلي على تطوير الرشاقة والمرونة والوقوف على الكفئين من المرحلة على المتوازي .

٢- التعرف إلى أفضل الأسلوبين للتعلم (التبادلي و التدريبي) في تطوير الرشاقة والمرونة والوقوف على الكفئين من المرحلة على المتوازي.

٣- الطريقة و الاجراءات :

- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من الطلبة الذكور في المرحلة الثانية في الفصل الدراسي الأول (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (١٥٧) طالب من كلية التربية و علوم الرياضة في جامعة البصرة تم الاعتماد على (٢٦) طالب حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبمعدل (١٣) طالب لكل مجموعة تجريبية ونسبة (١٦٪) من نسبة تمثيل العينة بالمجتمع وهي موضحة بالجدول (١).

الجدول (١) الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الاختلاف

المتغير	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	السنة	٢١,٥٤	١,١٣	٥,٢٤
الطول	سم	١٧٥,٤٦	٥,٧٥	٣,٢٧
الكتلة	كغم	٦٧,٧٣	٧,٦٥	١١,٢٩
الرشاقة	ثانية	٩,٥٥	١,٠٢	٠,١٠
المرونة	سم	٥,٢٤	٠,٢٤	١,٠٩
المهارة	درجة	٤,٢٨	١,٠٢	٢٣,٨٣

يتضح من خلال الجدول (١) أن جميع قيم معامل الاختلاف أقل من (٣٠٪) مما يدل على تجانس عينة البحث في المجموعتين

الجدول (٢) الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة T بين المجموعتين

المتغير	أسلوب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
العمر	تبادلي	٢١,٨٥	١,٠٢	١,٥٦	٠,١٣
	التدريبي	٢١,٢٣	١,٢٤		
الطول	تبادلي	١٧٣,٨٥	٦,١٥	١,٤٧	٠,١٥
	التدريبي	١٧٧,٠٨	٤,٩٦		
الكتلة	تبادلي	٦٧,٨٥	٧,٠١	٠,٠٧٨	٠,٩٣
	التدريبي	٦٧,٦٢	٧,٩٨		

الرشاقة	تبادلي	٩,٢٧	١,٠١	٠,٥٧	٠,٦٧
	التدريبي	٩,٧١	١,٠٣		
المرونة	تبادلي	٥,٣٨	٠,٢٢	٠,٤٧	٠,٧٨
	التدريبي	٤,٤٦	٠,٢٦		
المهارة	تبادلي	٣,٢٨	١,٠٥	١,٠٥	٠,١٤
	التدريبي	٣,٥٤	١,٠٠		

يتضح من الجدول (٢) بأنه لا توجد فروق بين المجموعتين (التبادلي والتبادلي) في متغيرات العمر والطول والكتلة مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة.

- تصميم الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

- المتغيرات المدروسة :

- فاعلية أسلوب التعلم التبادلي والتدريبي .

- الرشاقة و المرونة .

- الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي .

- طلبة المرحلة الثانية .

- الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار الجري المتعرج (٤ X ١٠ م) والذي يقيس صفة الرشاقة.

- اختبار ثني الجذع من الملبوس الطويل والذي يقيس صفة المرونة.

- اختبار الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي .

- أدوات الدراسة:

- ساعة التوقيت.

- كرات طينية.

- سماعة طبية.

- ميزان طبي.

- مضارب وكرات تنس.

- جهاز السفيغومانوميتر.

- التجربة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة بلغت خمسة طلاب من مجتمع البحث في المرحلة الثانية من خارج عينة الدراسة للتأكد من الآتي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات وأدوات القياس.

- التعرف على المدة الزمنية للاختبارات وطريقة قياسها وتحضير الأدوات والأجهزة.

- التجربة الرئيسية:

- الوحدات التعليمية المقترحة :

خطوات إعداد الوحدات التعليمية الخاصة بأسلوب التدريس التبادلي والتدريبي ملحق (١) إذ قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات الخاصة بلعبة الجمناستيك، وقامت الباحثة بتصحيح وحدات أساليب التعلم بعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء ملحق (٢) .

وقد راعت الباحثة عند التصميم أن يكون الأسبوع الأول والثاني بسيط من حيث حجم التعلم حتى تتاح الفرصة للطلبة لتفهم كيفية استخدام أساليب التعلم المستخدمة في الدراسة (٨) أسابيع وتم تصحيح الوحدات الخاصة بأساليب التدريس بواقع (٨) وحدة تعليمية وبزمن إجمالي بلغ (٩٠) دقيقة بواقع وحدة تعليمية بالأسبوع، وتم توزيع زمن الدرس على النحو الآتي (٢٠) دقيقة للإحماء والتمرنات البدنية و (٦٠) دقيقة للجزء الرئيسي و (١٠) للجزء الختامي.

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للمرونة و الرشاقة و الاداء المهاري لعينة الدراسة وذلك يوم الأحد (٢٠١٨/٩/٣٠) بعد أن تم اعطاء محاولتين للطلاب للتدريب على المهارة .

- تنفيذ التجربة الأساسية:

طبقت الأساليب التدريسية الحديثة على عينة الدراسة في الفترة الواقعة ما بين (٢٠١٨/١٠/٢-٢٠١٨/١١/١) في قاعة الجمناستيك.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة وذلك يوم (٢٠١٨/١١/٤) وبنفس الأسلوب والترتيب في القياس القبلي.

- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

الجدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-Test) لدلالة الفروق من القياسين القبلي والبعدي للرشاقة و المرونة و المهارة لمجموعة الأسلوب التبادلي

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			الوسط الحسابي	الوسط الحسابي			
الرشاقة	جري متعرج (١٠×٤م)	ثانية	٩,٢٧	٧,٨٩	١,٣٨	٣,٣٢	٠,٠٠٠
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	٥,٣٨	١١,٥٧	٦,١٩	٥,٢٤	٠,٠٠٠
المهارة	الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي	درجة	٣,٢٨	٨,٥٧	٥,٢٩	٦,٥٨	٠,٠٠٠

يتضح من خلال الجدول (٣) أن الوسط الحسابي للقياس القبلي للرشاقة بلغ (٩,٢٧) و القياس البعدي (٧,٨٩) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣٢) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي ، و المرونة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٤) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي ، و لمهارة الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي بلغت قيمة (٦,٥٨) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي .

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-Test) للرشاقة و المرونة و المهارة لمجموعة الأسلوب التدريبي

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي			
الرشاقة	جري متعرج (١٠×٤م)	ثانية	٩,٧١	٨,٣٥	١,٣٦	٣,٤٥	٠,٠٠٠
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	٤,٤٦	٩,٩٢	٥,٤٦	٤,٥٧	٠,٠٠٠
المهارة	الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي	درجة	٣,٥٤	٧,٠١	٣,٤٧	٣,٢٥	٠,٠٠٠

يتضح من خلال الجدول (٤) أن الوسط الحسابي للقياس القبلي للرشاقة بلغ (٩,٧١) و القياس البعدي (٨,٣٥) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٤٥) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي ، و المرونة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٧) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي ، و لمهارة الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي بلغت قيمة (٣,٢٥) و هي قيمة معنوية لصالح القياس البعدي .

إن لاستخدام الأسلوب التدريبي أثر كبير وناجح في تحسين الرشاقة و المرونة ويرجع ذلك لسببين أحدهما أن هناك طلبة يتفاوت أدائهم من مهارة إلى أخرى مما يفرض على جميع الطلبة مستوى تعليم واحد وفي زمن محدد واتخاذ القرارات أثناء عملية التعلم وبالتالي تحد من قدرة المتعلمين على التعلم بصورة إيجابية.

أما السبب الثاني فهو المدرسين في ضغط المادة الدراسية والالتزام بالمنهاج المقرر من قبل الكلية وإلى زيادة إعداد الطلبة في الحصص الدراسية وإلى الظروف الجوية في تقليل المادة العملية وبالتالي يجب البحث في أساليب تدريسية مناسبة لتحسين أداء الطلبة في ظل تلك الأسباب المذكورة آنفاً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ومع دراسة (النداف, ٢٠٠٣) ومع دراسة (الدسوقي, ٢٠٠٨) الذين أكدوا على أن الأسلوب التدريبي له نتائج إيجابية في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى الطلبة. (٥٦ : ٢) (١٥٤ : ٥)

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-Test) لدلالة الفروق من القياس البعدي ولكلا الأسلوبين (التبادلي والتدريبي) للرشاقة و المرونة و المهارة

المتغيرات	الاختبارات	التبادلي		التدريبي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرشاقة	جري متعرج (١٠×٤م)	٧,٨٩	٠,٥٨	٨,٣٥	٠,٨٩	٣,١٣	٠,٠٠٠
المرونة	ثني الجذع للأمام	١١,٥٧	٢,٥٣	٩,٩٢	٣,٧٥	٤,٥١	٠,٠٠٠

من الجلوس الطويل							
المهارة	الوقوف على الكففين من المرجحة على المتوازي	٨,٥٧	١,٥٨	٧,٠١	١,٢٤	٢,١٥	٠,٠٠٠

يتضح من خلال الجدول (٥) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣١) و هي قيمة معنوية لصالح مجموعة التبادلي ، و المرونة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥١) و هي قيمة معنوية لصالح مجموعة التبادلي ، و لمهارة الوقوف على الكففين من المرجحة على المتوازي بلغت قيمة (٢,١٥) و هي قيمة معنوية لصالح مجموعة التبادلي .

وهذا ما أشار إليه (الدسوقي, ٢٠٠٩) الذي وضع أن الأسلوب التبادلي هو ضروري في التعليم وذات فائدة كبيرة في تحسين المتغيرات البدنية وفي تعلم المهارة وخاصة المرحلة الأولى من الأداء والطلبة يحتاجونه في التعرف على النقاط الهامة بعد كل ممارسة لتساعدهم على تصحيح الأداء الفني وهو يساعد في تنمية السلوك التفاعلي بين الطلبة أنفسهم. (٥: ١٥٨)

وتعلل الباحثة سبب ذلك إلى أن الأسلوب التبادلي يتيح للطلبة تطبيق الواجب المعطى بكل كفاءة واقتدار من خلال تبادل الأدوار ما بين الطلبة وأداء الطلبة مما يعمل على تصحيح الأخطاء أولاً بأول وسرعة الإجابة على أسئلة الطالب المطبق من خلال زيادة التعاون الاجتماعي بين الطلبة مما يعمل على زيادة ثقة الطالب بنفسه وتعزيز صفة القيادة والتبعية لدى الطلبة وتساعد على تطوير الحوار اللفظي بين الطالب المشرف والطالب المطبق في جو يسوده روح الديمقراطية والفرح والسعادة في تطبيق المهمات المطلوبة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (ذيابات, ٢٠٠٨) ومع دراسة (الكيلاني, ٢٠٠٣) ومع دراسة بويس (Boyce, 1992) الذين فضلوا الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء البدني والمهاري عند الطلبة. (٧) (٤) (٩)

- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج اختبارات البحث ومناقشة نتائجه تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- حققت المجموعتين التدريبية والتبادلية اكتساب الرشاقة و المرونة و أداء الوقوف على الكففين من المرجحة على المتوازي .
- حققت المجموعة التي درست بالأسلوب التبادلي مستوى أفضل من اكتساب الرشاقة و المرونة مقارنة بالمجموعة التي درست بالأسلوب التدريبي.
- كان الأسلوب التبادلي أفضل في أداء الوقوف على الكففين من المرجحة على المتوازي من الأسلوب التدريبي .

- التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالتوصيات التالية:

- ضرورة استخدام أساليب التعلم الحديثة في اكتساب بعض عناصر اللياقة البدنية لأنها ذات تأثير إيجابي ملموس.
- على مدرسي ومدربي الألعاب الرياضية وبشكل عام استخدام الأسلوب (التبادلي) عند تعاملهم مع الطلبة لما في ذلك نتائج أكثر إيجابية من الأسلوب (التدريبي).
- التأكيد على ضرورة استخدام أكثر من أسلوب تعليمي خلال الدرس لأن بعض الأساليب يكمل البعض الآخر من أجل الوصول إلى الأهداف الموضوعية.

- قائمة المصادر:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- جبار النك: تأثير إستراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ لمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وقائع مؤتمر المستجندات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، الأردن ٢٠٠٧.
- ٢- عبد السلام النذاف: أثر استخدام طرق التدريس المختلفة لتحقيق الأهداف النفس حركية والمعرفية لبعض الوحدات بدرس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ٢٠٠٤ مصر.
- ٣- علي الديري، محمد بطاينة: أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد، الأردن ١٩٨٧.
- ٤- غازي الكيلاني: أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، التبادلي، الذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وفي رياضة السباحة، اطروحة دكتوراه جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن ٢٠٠٣.
- ٥- كامل الدسوقي : فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم قذف القرص ودافعية الانجاز والمستوى الرمي لدى طلاب التربية الرياضية، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٢٧)، أسويط، مصر ٢٠٠٨.

- ٦- محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية, ط ١, الإسكندرية, منشأة المعارف, مصر ٢٠٠١.
- ٧- محمد ذيابات: أساليب التدريس وتطبيقاتها في التربية الرياضية في لعبتي كرة القدم والتنس, رسالة دكتوراه غير منشورة, جامعة بوخارست, رومانيا. ٢٠٠٨
- ٨- وليد خنفر: طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والتمرينات, مطبعة النصر- الحجاوي, نابلس- فلسطين ٢٠١٠

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 9- Boyce, B.A. (1992) The Effect Three Styles of Teaching on Student performance Journal of Teaching in Physical Education, 11.

الملحق (١) خبراء تقييم استخدام الاسلوبين

- أ.د لمياء الديوان / أ.د أحمد عبد العزيز / أ.د محمد عيسى / أ.د منتظر مجيد / أ.د ليث محمد

ملحق (٢) الأسلوب التدريبي

الرشاقة و المرونة و الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي

التوضيحات:

١. تهيئة الأدوات و جهاز المتوازي.
٢. إعادة الأبسطة إلى مكانها بعد الانتهاء من التطبيق.
٣. ارتداء الملابس الرياضية المناسبة للعبة.
٤. أداء جميع المهمات دون ترك أي منها.

مهام الإحماء:

- الجري بعرض الملعب وبشكل حر ولمدة (٤ دقائق).
- تمرينات إطالة واسترخاء للقدمين والجذع والذراعين لمدة (٣ دقائق).
- من الجري في المكان تبادل رفع الركبتين بزاوية (٩٠) ولمدة (٩٠ ث).
- من الجري في المكان لمس المقعدة بالعقبين ولمدة (٩٠ ث).
- من الجري في المكان دوران الذراعين أماماً وخلفاً لمدة (٤٥ ث) وبالتبادل.
- الجري وبشكل متعرج حسب الشواخص الموضوعية يكرر (٤ مرات).
- الجري الارتدادي حسب الشواخص الموضوعية باللون الأبيض (٥ مرات).
- الجري متعدد الاتجاهات حسب الرسم على أرض الملعب يكرر (٥ مرات).
- تمرينات تهدئة وإطالات عامة (دقيقة).

ورقة العمل الخاصة بأسلوب التدريس التبادلي:

قامت الباحثة بتصحيح ورقة المعايير والمقاييس المستخدمة بأسلوب التعلم التبادلي, إذ يستخدمها الطالب المطبق والطالب المشرف بالتبادل, وتم الاستعانة بصور ورسومات توضيحية, والتي تشمل: الاسم, التاريخ, الأسبوع, رقم المحاضرة, الزمن, اسم المهارة, الأسلوب التدريسي, طريقة الأداء, التكرار, الراحة, الإحماء, التقويم, أداء الطالب المطبق والطالب المشرف, تعليمات إرشادية لكلا الطالبان.

الأسلوب التبادلي

الرشاقة و المرونة و الوقوف على الكتفين من المرجحة على المتوازي

التوضيحات:

١. تهيئة الأدوات و جهاز المتوازي.
٢. إعادة الأبسطة إلى مكانها بعد الانتهاء من التطبيق.
٣. ارتداء الملابس الرياضية المناسبة للعبة.
٤. أداء جميع المهمات دون ترك أي منها.

مهام الإحماء:

- الجري بعرض الملعب وبشكل حر ولمدة (٢ دقيقة).
- من الجري دوران الذراعين أماماً وخلفاً لمدة (٩٠ ث).
- من الجري تبادل رفع الركبتين بزاوية (٩٠) ولمدة (٩٠ ث).
- من الجري في المكان لمس المقعدة بالقدمين ولمدة (٤٥ ث).
- تمرينات تهدئة وإطالات عامة للقدمين والجذع والذراعين لمدة (٣ دقائق).
- تمرينات مقاومة بالذراعين مع الزميل لقوة عضلات الذراعين لمدة (٤٥ ث) لكل ذراع.

- من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين (٢٥) يكرر (٣ مرات) لكل طالب.
- رمي الكرة للزميل من مسافة (٥ م) ثم مسك الكرة وإعادتها لزميله يكرر لمدة (٣ ث).
- من وضع الانبطاح المائل حمل قدمي الزميل والمشي على اليدين لمسافة (١٠ م) يكرر (٣ مرات) لكل طالب.

ورقة العمل الخاصة بالأسلوب التدريبي :

قامت الباحثة بتصميم ورقة العمل الخاصة بأسلوب التعلم التدريبي إذا أعدت الأوراق المعيارية الموضوعية للأداء بحيث يقوم كل طالب بتقويم أدائه بنفسه ويختار مكانه بنفسه ويبدأ وينهي التمرين لوحده, ويكون دور المدرس هنا ملاحظة استخدام الطالب لكارت الفعاليات كمعيار للتقويم الذاتي وتوصيل المعلومات بكل كفاءة واقتدار من أجل تقييم الأداء بشكل جيد مع إعطاء تغذية راجعة فورية وفي نهاية المحاضرة يقوم المدرس بإعطاء تغذية راجعة لجميع الطلبة المشاركين في العملية التعليمية ومن عبارات عامة عن أداء الطلبة