

العنوان: " أهمية تنويع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل "

بحث ميداني أجري على طلبة السنة الأولى ليسانس 18-22 سنة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

1. د. حرياش براهيم، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم الجزائر، brahim.harbach@univ-mosta.dz
2. د. سنوسي عبد الكريم، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم الجزائر، abdelkrim.senouci@univ-mosta.dz
3. د. جندم بن ذهيب، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم الجزائر، bendehiba.djourdem@univ-mosta.dz

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية تنويع بعض الأساليب التدريسية الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل، و هذا بغرض معرفة أفضل الأساليب المتنوعة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل، وبغية الوصول الى الهدف الاساسي من البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بحيث تمثلت عينة البحث في ثلاثين طالبا ذكرا اختيروا بطريقة عشوائية يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم مقسمين الى عينة تجريبية وعينة ضابطة، تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة. باعتمادنا على اختبارات بدنية لقياس القوة المميزة بالسرعة، وفي الأخير خلص الباحثون إلى أن استراتيجية استخدام أكثر من أسلوب تدريس في حصة التربية البدنية والرياضية الواحدة له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

الكلمات الأساسية: أساليب التدريس الحديثة ، تنويع التدريس، القوة المميزة بالسرعة، القفز الطويل.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

Abstract :

The aim of this study is to understand the importance of diversifying some of the modern teaching methods in improving the strength characteristic of speed in the long jump, in order to know the most effective methods on the physical side in the long jump. In order to reach the main objective of the research, the researchers used the experimental method, Thirty male students were randomly selected to study at the Institute of Physical and Mathematical Education in Mostaganem, divided into a pilot sample and a control sample, ranging in age from 18-22 years. The researchers concluded that the strategy of using more than one teaching method in the physical education and sports sector has a positive effect on improving physical performance in long jump.

Mots-clés: les méthodes d'enseignement modernes, diversification d'enseignement, force vitesse, le saut en longueur.

مقدمة:

إن التدريس أصبح نظاما واضحا 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 .

ولكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الأخرى ووظيفة محددة بالرغم من تسلسل تلك المراحل واتصالها ببعض اتصالا وثيقا ثم تأتي بعد ذلك التغذية الراجعة التي من نتائجها عمليات الاستمرار أو التعديل أو الاستبدال في أي مرحلة من المراحل السابقة.

ومما سبق يتضح أن التدريس فنا و علما 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. (خفاجة، 2002)

التدريس Instruction هو عملية تربوية هادفة، تأخذ في اعتبارها كافة العوامل المكونة للتعليم، ويتعاون خلالها كل من المعلم و التلاميذ لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية، والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية من إداريين و عاملين و أساتذة و تلاميذ، لغرض نمو المتعلمين و الاستجابة لرغباتهم وخصائصهم، واختيار المعارف و المبادئ و الأنشطة و الإجراءات التي تتناسب معهم و تتسجم في نفس الوقت مع روح العصر و متطلبات الحياة الاجتماعية. (أحمد، 2006)

يقول موسكا موستن: " إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، و ذلك للتمييز بين مواصفات التدريس، و بين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات و النماذج و المجالات"، و تصنيف عفاف عبد الكريم: " لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، و كان رائدها موسكا موستن (Muska Moston)، و قد طبقت هذه الأساليب في مجال التربية البدنية و الرياضية، ومنذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح" و كان ينظر للتدريس قبل ذلك على أنه نشاط يتسم بالخصوصية. (الكريم، 1998)

بدأت فكرة تنويع التدريس تأخذ مكانتها في السياسات التعليمية للدول المختلفة منذ عام 1989 حين أعلنت وثيقة حقوق الطفل، وعام 1990 نتيجة للمؤتمر العالمي للتربية الذي عقد في جومتيان، وتلاه مؤتمر داكار عام 2000 الذي أوصى بالتعليم للتمييز والتميز للجميع (كوجك، 2008).

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

فقد ظهرت هذه الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخرابض والحواجر التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الاولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل ، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء، وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتقاء إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل). ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل

الاولمبي وذلك منذ سنة 1896 م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، إما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقتها الوثب الطويل والعالي بدا من دورة سنة 1928م. (حرياش، 2013)

تكمن أهمية البحث في تركيزها على أفضل استراتيجيات في استخدام أساليب التدريس الحديثة في العملية التعليمية التي تساعد في تحسين القوة المميزة بالسرعة، لما تقدمه من فائدة كبيرة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم بشكل خاص، ولخبرة الباحثين الميدانية في هذا المجال، ومعرفته بأهمية تنويع أساليب التدريس الحديثة في الحصة. وتبرز أهمية البحث أيضاً في اعطاء الباحثين نظرة للأساتذة في كيفية اختبار أنسب الأساليب التدريسية. ومعرفة الأسلوب الأمثل في تدريس القفز الطويل من خلال تطوير وتنمية قدراته البدنية والمهارية.

مشكلة الدراسة:

إن فكرة تنويع التدريس بدأت تأخذ مكانتها في السياسات التعليمية للدول المختلفة منذ عام (1989) حين أعلنت وثيقة حقوق الطفل، وعام (1990) نتيجة للمؤتمر العالمي للتربية الذي عقد في جومتيان، وتلاه مؤتمر دكار عام (2000) الذي أوصى بالتعليم للتميز والتميز للجميع، وكان لتوصيات تلك المؤتمرات انعكاسات مباشرة على العملية التعليمية/التعليمية سواء بالنسبة لمحتوى التعليم أو لطرق التدريس، ففيما يتعلق بالمحتوى كان هناك توجه نحو تكامل المعرفة، وربط التعليم بالعالم خارج المدرسة بما في ذلك من تعدد الثقافات والعادات والمعتقدات. وهذا يتطلب بالضرورة تقبل الاختلاف واحترام الآخر، وتطبيق العدالة المجتمعية (كوجك، 2008).

يذكر "مصطفى السايح محمد (2001)" أن تصنيف القرارات أثناء استخدام أساليب التدريس الحديثة فقد نظمت بثلاث مراحل توضع تتابع القرارات في أي عملية تدريسية وهي مرحلة ما قبل التدريس تلك المرحلة التي تتضمن قرارات التي ينبغي أن تتخذ قبل مواجهة المتعلمين وجها لوجه، المرحلة الثانية التدريس تلم المرحلة التي تتضمن القرارات التي ينبغي أن تتخذ خلال العمل و الانجاز والمرحلة الثالثة مرحلة ما بعد التدريس و تتضمن 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 (محمد، 2001)

من خلال الإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت طرق وأساليب التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية مثل دراسة ايدير عبد النور سنة (2010) ودراسة هانى الدسوقي إبراهيم (2008) ودراسة عبد السلام حسين (2008) ودراسة مرفت سمير حسين (2007) و دراسة احمد يوسف محمد عاشور (2002) و دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003)، وجد أنه لم يتطرق أحد من الباحثين إلى دراسة تأثير استخدام تنويع أساليب التدريس الحديثة أو ما يعرف بأسلوب التدريس المركب حديثاً أي استخدام أكثر من أسلوب في الحصة على الرفع من مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالوثب الطويل لدى طلبة السنة أولى (18-21) سنة، وكذا إشراكهم بصورة إيجابية في العملية التعليمية والتغلب على نواحي القصور في التدريس بالطريقة التقليدية، و هذا ما أشار إليه عثمان مصطفى عثمان (2001) بأن أسلوب التدريس المركب بأنماطه المختلفة منه التطبيق بتوجيه الأقران الثنائي والثلاثي أو الثنائي والرباعي أو الثلاثي والرباعي والذي يستخدم أكثر من نمط تدريس حيث يعتمد على أن يكون المتعلم نشط وإيجابي حيث أن اعتماد المعلم على أسلوب واحد

أنشاء تدريس المهارات الرياضية لا يؤدي بالضرورة إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر، ولذا يجب على المعلم أن يستخدم أساليب جديدة للتعلم من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من المعلمين، وهذا ما يوفره أسلوب التدريس المركب في مضمونه الثنائي والرباعي حيث يشير الأول إلى تعلم المتعلمين في شكل ثنائيات (متعلم مؤدي، متعلم ملاحظ) بينما الثاني يشير إلى قيام اثنين من المتعلمين بالأداء (مؤديان) واثنان آخران بالملاحظة للأداء الحركي (الملاحظان) ثم يقوم المتعلمون الأربعة بتبادل الأداء بينهم بحيث يقوم كل منهم على حدة بأداء دور المؤدي والملاحظ، ويمر كل منهم على أقرانه الثلاثة ويتبادل معهم الدوران عكس اتجاه عقارب الساعة وبذلك يقوم كل متعلم بأداء دور المؤدي والملاحظ بالتبادل مع أقرانه الثلاثة في مجموعته عدة مرات. مما يضيف على بحثي صفة الحداثة وذلك بهدف تفعيل عملية التعلم والارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري في الوثب الطويل. (عثمان، 2001)

ومن خلال إشراف الباحثون على تدريس طلبة السنة أولى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم مقياس ألعاب القوى كرياضة إجبارية لاحظت أن تدريس جميع الألعاب الفردية يتم من خلال الطريقة التقليدية حيث يقوم الأستاذ بشرح طريقة أداء المهارة وتقديم نموذج لها وعلى الطلبة أن يقوموا بالأداء وفقاً لذلك، الأمر الذي يؤدي إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة حيث يتم تجميع عدد منهم مسؤول عنهم أستاذ واحد يقوم بتقديم المادة التعليمية وانطلاقاً من خبرتي كأستاذ تربية بدنية ورياضية في التعليم الثانوي حضور مسابقات بكالوريا الرياضة وتركيز الأساتذة الممتحنين على النتيجة المحققة أو الانجاز الرياضي من قبل التلاميذ في كل الفعاليات المبرمجة بصفة عامة وفعالية الوثب الطويل بصفة خاصة ونظراً لأنه موضوع دراستي وعليه كانت إشكالية البحث على النحو التالي:

ما هي أفضل استراتيجية تدريسية في تحسين القوة المميزة بالسرعة 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 التقليدي وأسلوبين معاً (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين) لصالح الأسلوبين معاً في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل؟
- * هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام ثلاث أساليب معاً (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) لصالح الأساليب الثلاثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل؟

أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على فاعلية تنويع أساليب التدريس الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل لدى طلاب بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .
- 2- التعرف على أكثر الأساليب التي يمكن توظيفها أثناء الحصة التي تساعد الأستاذ في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

* تنويع استخدام أساليب التدريس يعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة للطلاب في القفز الطويل.

ب- الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التقليدي والأسلوبين معاً (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين) لصالح الأسلوبين معاً في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة في القفز الطويل.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام ثلاث أساليب معا (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) لصالح الأساليب الثلاثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة في القفز الطويل.

تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

التدريس: إن التدريس أصبح نظاما واضحا 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. (خفاجة، 2002)

تنويع التدريس: تنويع التدريس يعني ابتكار طرق متعددة توفر للتلاميذ على اختلاف قدراتهم وميولهم واهتماماتهم واحتياجاتهم التعليمية... فرصاً متكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في مواقف الحياة اليومية، كما تسمح للتلاميذ بتحمل مسؤولية تعلمهم من خلال تعليم وتعلم الأقران والتعلم التعاوني. (كوجك، 2008)

التعلم: التعلم نشاط ضروري في الإنسان فهو يعتمد عليه في حياته و استمرارها و في تكيفه مع البيئة فهو دائما يتعلم من المدرسة أو المنزل أو المجتمع الذي يعيش فيه، إن كل نشاط نقوم به و نستفيد منه فإننا نتعلم من خلاله فالطفل الصغير دائما يسأل لكي يتعلم و التلميذ في المدرسة يتعلم من معلميه و زملائه. (نعويذة، 2004)

التعلم الحركي: يعرف مفتي محمد حماد التعلم الحركي بأنه عملية التغير في السلوك الحركي للفرد و التي ينتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة ، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات و غير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي. (حماد، 1996)

أساليب التدريس الحديثة: تعرف 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، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (أحمد، 2006)

الأداء البدني: يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية. (عبد الخالق، 1998)

القفز الطويل: القفز 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 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. (8: ص 123). (حرياش، 2013)

الدراسات المشابهة:

1. دراسة موستن و اسورث (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 . أجريت هذه الدراسة على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثان نموذجين في أسلوب التضمين: (نموذج الحبل المائل، كرة السلة).

2. دراسة ظافر واخرون (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 (الأمري والتبادلي والتضمين) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي.

3. دراسة إسماعيل غصاب (1997):

"أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة على تعلم مهارات مختارة في ألعاب القوى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في شمال الأردن"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة بالأسلوب التبادلي والأسلوب التدريبي في تعلم تلاميذ الصف الثامن الأساسي في المدارس الخاصة في محافظة إربد لبعض المهارات في ألعاب القوى، وتكونت عينة الدراسة من (75) تلميذاً في الصف الثامن الأساسي باستخدام الطريقة العمدية وقسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة دفع الكرة، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التبادلي. وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى الأداء الرقمي لمهارة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب التبادلي.

4- دراسة الدكتور حرباش إبراهيم 2013:

العنوان: أثر التدريس بالأسلوبين التضمين و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

International Journal of Research in Education and Psychology/ Int. J. Res. Edu. Psy
Vol. 1, No. 1, 77-92 (2013)

هدفت هذه الدراسة بغية معرفة اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل، و هذا بغرض معرفة أفضل الأساليب التدريسية المختلفة تأثيراً على الجانب البدني في القفز الطويل، وقد تمثلت عينة البحث في ستون (100) تلميذاً يدرسون التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة، و قد أشرف الطالب الباحث بنفسه علي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح و ذلك باتباع المنهج التجريبي لملائمته و مشكلة بحثه، وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن استراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضمين والتبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

التعليق على الدراسات: من خلال الدراسات السابقة بصفة عامة خلص الباحثون الى ما يلي:

- 1- اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية على الأسلوب الأمريكي فقط الذي لا يسمح بمشاركة كل الطلاب في مشروع تنفيذ الدرس .
- 2- اعتماد أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الأسلوب التضمين فقط .

3- اعتماد أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الأسلوب الواحد دون الاعتماد على الأساليب الأخرى حسب احتياجات الدرس .

4- اعتماد غالبية الدراسات على المنهج التجريبي وذلك لمناسبته نوع الدراسة.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: أما عينة البحث فتكونت من 60 طالب ذكور يدرسون بمعهد التربية البدنية و الرياضية، وبعد إجراء التجانس ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين موزعين على مجموعتين (المجموعة التجريبية الأولى 30 طالب ، المجموعة التجريبية الثانية 30 طالب) وتم إجراء التكافؤ لهما في المتغيرات قيد الدراسة (الجدول1).

الجدول (1): التجانس للعينة في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	175.50	4.45	-0.315
الوزن	70.55	4.98	-0.081
العمر	21.10	0.747	-0.223

- تم استخراج معامل الالتواء بطريقة العزوم.

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء المحتسبة لمتغيرات العمر والطول والوزن هي أصغر من $(1+)$ بهذا تكون عينة البحث متجانسة فيما بينها في هذه المتغيرات.

الجدول (2): التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات من الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت	الدالة
	س-	ع	س-	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	62.22	3.77	63.58	3.37	1.59	غير دال
الوثب الطويل من الثبات	2.87	0.11	2.95	1.02	0.95	غير دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	25.10	4.02	25.26	3.15	3.96	دال
اختبار العدو 60م من البداية المتحركة	7.12	0.68	7.06	0.58	2.66	دال
القفز الطويل من الجري	5.23	0.75	6.02	0.64	2.53	دال

مجالات البحث:

المجال البشري: (60) طالب ذكور يدرسون بمعهد التربية البدنية و الرياضية.

المجال المكاني: المركب الرياضي لمستغانم الرائد فراج.

المجال الزمني: مارس 2017 إلى غاية جويلية 2018.

أدوات البحث: استخدمت الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبار، والقياس والبرنامج التعليمي.

الدراسة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (10) طلبة ذكور بتاريخ 2017/03/02، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات الطلبة والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الدراسة ومدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة.

التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية، وكان الهدف منها التعرف على الصدق والثبات والموضوعية وعلى النحو الآتي:

الصدق: تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب و الاختبارات على (5) محكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل والاختبارات لقياس الصفات البدنية، حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار .

الثبات: تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (15) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما، تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين وقد حصل الاختبار على معامل ثبات (0.85) مما يدل على ثبات الاختبار.

الموضوعية: تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام محكمين بالتحكيم لنفس الطلبة، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية، وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية، وذلك لأن معامل الارتباط بين المحكمين بلغ (0.90).

المنهج التعليمي: أعد الباحثون المنهج التعليمي (البرنامج التعليمي) باستخدام أسلوبين مختلفين في التدريس هما الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين و برنامج آخر باستخدام ثلاثة أساليب هم الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التدريبي ، وقد تم تطبيقه على مدار ستة أشهر في الفترة من (2017/10/04 - 2018/04/04) وبواقع حصتين في الأسبوع ، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قاموا بتقسيم حصة التربية البدنية و الرياضية الى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء والشرح)و القسم الرئيسي (التمارين البدنية ، النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي (الجري الخفيف).

الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

1. النسبة المئوية:
2. المتوسط الحسابي:
3. الانحراف المعياري:
4. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون

5.ت ستيودنت

عرض ومناقشة النتائج: تمت معالجة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعية مسبقاً، وكانت بالتسلسل الآتي:

1- لتحقيق الفرضية الأولى الذي يشمل التعرف على فاعلية التدريس بالأسلوبين الأمري و التضمين في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدى وكما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) للاختبارين القبلي والبعدى

للاختبارات البدنية و المهارة للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوبين معا .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت	الدالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.28	3.85	64.96	3.25	2.21	دال
الوثب الطويل من الثبات	2.95	0.15	3.01	1.12	2.53	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.23	3.95	26.86	3.45	3.56	دال
اختبار العدو 60م من البداية المتحركة	7.26	0.76	7.65	0.62	2.54	دال
القفز الطويل من الجري	5.95	0.86	6.82	0.68	2.94	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وتحت درجة حرية (29) = 2.04.

من الجدول (3) يتضح بأن المتوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات لساار جنت في الاختبار القبلي قد بلغ (64.28) والانحراف المعياري (3.85) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (64.96) وبانحراف معياري (3.25) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.21). ومن هذا يتضح بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.95)، والانحراف المعياري (0.15)، فيما بلغت بالاختبار البعدى (3.01) وبانحراف معياري (1.12)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.53)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.23)، والانحراف المعياري (3.95)، فيما بلغت بالاختبار البعدى (26.86) وبانحراف معياري (3.45)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.56)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 60م من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.26)، والانحراف المعياري (0.76)، فيما بلغت بالاختبار البعدى (7.65) وبانحراف معياري (0.62)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.54)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار القفز الطويل من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.95)، والانحراف المعياري (0.86)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (6.82) وانحراف معياري (0.68)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.94)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

2- الفرضية الثانية التي تشمل التعرف على فاعلية التدريس بالأساليب الثلاثة الأمري و التدريبي و التضميني ، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الثلاثة اساليب.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.50	3.82	64.99	3.24	2.22	دال
الوثب الطويل من الثبات	2.93	0.16	3.06	1.11	2.59	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.29	3.94	26.95	3.56	3.45	دال
اختبار العدو 60م من البداية المتحركة	7.33	0.56	7.85	0.68	2.26	دال
القفز الطويل من الجري	5.98	0.89	6.89	0.75	2.82	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وتحت درجة حرية (29) = 2.04 .

يوضح الجدول (4) يتضح بأن المتوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات لساار جنت في الاختبار القبلي قد بلغ (64.50) والانحراف المعياري (3.82) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.99) وانحراف معياري (3.24) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.22). ومن هذا يتضح بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.93)، والانحراف المعياري (0.16)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (3.06) وانحراف معياري (1.11)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.59)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.29)، والانحراف المعياري (3.94)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (26.95) وانحراف معياري (3.56)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.45)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 60م من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.33)، والانحراف المعياري (0.56)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (7.85) وانحراف معياري (0.68)، فيما

بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.26)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار القفز الطويل من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.98)، والانحراف المعياري (0.89)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (6.89) وانحراف معياري (0.75)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.82)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي الذي طبق على عيني البحث، حيث ترك أثراً إيجابياً في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل في كلتا المجموعتين.

الاستنتاجات:

- 1- إن استخدام الأسلوبين معا (الأمرى و التضمين) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
- 2- إن استخدام الثلاثة أساليب معا (الأمرى و التضمين و التبادلي) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
- 3- إن استراتيجية استخدام تنويع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

التوصيات:

1. ضرورة استخدام الأسلوبين معا الأسلوب الأمرى والتضمين في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
2. ضرورة استخدام ثلاثة أساليب (الأسلوب الأمرى والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل .
3. التنويع في استخدام الأساليب التدريسية بما يتناسب مع الصفات البدنية في القفز الطويل، حيث إن لكل مهارة و صفة بدنية خصوصياتها في التعليم.
4. الاهتمام بوضع البرنامج والخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
5. ضرورة استخدام بعض الوسائل التعليمية، مثل: أشرطة الفيديو في تطوير الاداء المهاري في القفز الطويل.
6. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب تدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية.

المصادر و المراجع:

1. نوال إبراهيم شلتون، ميرفت علي خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
2. أ. د كوثر حسين كوجك : تنويع التدريس، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت، 2008.

3. عطا الله أحمد: أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط 01، 2006.
4. مصطفى السايح محمد - اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية- مطبعة الإشعاع الفنية ط 1- 2001.
5. د. عمر نعويبة : علم النفس التربوي ، دار الهدى، ب ط ، الجزائر، 2004.
6. عصام عبد الخالق. (1998). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. مصر: منشآت المعارف.
7. عثمان مصطفى عثمان. (2001). تأثير استخدام أنماط مختلفة لأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة". مجلة علوم الرياضة مجلد 13.
8. مفتي إبراهيم حماد. (1996). د. :التدريب الرياضي للجنسين . مصر: منشأة المعارف.
9. حرياش إبراهيم ، أثر التدريس بالأسلوبين التضمين و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

International Journal of Research in Education and Psychology Int. J. Res. Edu. Psy
Vol. 1, No. 1, 77-92 (2013) , <http://journals.uob.edu.bh/IJREP/contents/volume-23/articles/article-247>