

## أهمية تنوع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تحسين بعض الصفات البدنية في الوثب الثلاثي

**The importance of diversifying the use of certain modern teaching methods to improve certain physical qualities of the triple jump.**

حرياش براهيم<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، barhim.harbach@univ-mosta.dz

تاريخ النشر: 2021/11/13

تاريخ القبول: 2021/10/05

تاريخ الإرسال: 2021/06/10

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية تنوع بعض الأساليب التدريسية الحديثة في تحسين بعض الصفات البدنية في الوثب الثلاثي، وهذا بغرض معرفة أفضل الأساليب تأثيرا على تحسين الصفات البدنية في الوثب الثلاثي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث، حيث اعتمد على عينة متمثلة في ثلاثين طالبا ذكرا تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، اختيروا بطريقة عشوائية يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، مقسمين بالتساوي الى عينة تجريبية وعينة ضابطة، وقد اعتمدنا على اختبارات بدنية لقياس الصفات البدنية، وفي الأخير خلص الباحث إلى أن إستراتيجية استخدام أكثر من أسلوب تدريس في حصة ألعاب القوى له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الجانب البدني في الوثب الثلاثي.

**الكلمات المفتاحية:** أساليب التدريس الحديثة؛ تنوع التدريس؛ بعض الصفات البدنية؛ الوثب الثلاثي.

**Abstract:** This study aimed to know the importance of diversifying certain modern teaching methods in the improvement of certain physical attributes in the triple jump, and this in order to know the best methods affecting the improvement of physical attributes in the triple jump. 18-22 years old, randomly selected, studying at the Institute of Physical Education and Sports in Mostaganem, divided equally into an experimental sample and a control sample, and we relied on physical tests to measure physical attributes, and in the end, the researcher concluded that the strategy of using over one teaching method In athletics class; it has a positive effect on improving the level of the physical side in the triple jump.

**Key words :** Modern Teaching Methods ; Educational Diversification ; And Some Physical Attributes ;The Triple Jump.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

لقد اهتمت جميع الشعوب والأمم منذ فجر التاريخ بتعليم أفرادها مبادئ العلوم المختلفة يقينا منهم أنه لا سبيل للرفي والازدهار إلا عن طريق العلم، فراحت تهتم بالمعلم تارة ثم بالمادة العلمية تارة أخرى كما امتد هذا الاهتمام الكبير إلى الوسائل التعليمية والأدوات والأجهزة المختلفة وكل ما شابه ذلك وإن اختلفت طرق وأساليب التدريس المنتهجة آنذاك إلا أن الغاية كانت واحدة. ومع التطور الكبير الذي عرفه علم النفس التربوي الذي أكد على ضرورة الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية العلمية، أدرك القائمون على شؤون التربية والتعليم، أنه لم يعد يكفي أن يتقن المعلم المادة العلمية ليقوم بمهمته بفاعلية ونجاح، كما أنه لم يعد مجرد ملقن للمعرفة بل يجب أن يركز على التحفيز والتشجيع وبات من الضروري أن يتمتع بشخصية متكاملة، معد إعدادا جيدا علميا، ثقافيا، مهنيا ومهاريا وقادرا غلى فهم احتياجات المتعلمين وخصائصهم.

لذلك أصبح من الضروري على كل من يستخدم من التدريس مهنة له أن يولي اهتمامه الكبير إلى المواضيع التي يركز عليها فن التدريس، ذلك أن طرق وأساليب التدريس، هي في مقدمة هذه المواضيع، وهي من حيث أهميتها تعد نقطة الإنطلاق في توجيه المعلم إلى عملية التدريس الفعالة والمؤثرة في السلوك للمتعلم، وهي من حيث الأساس زبدة مختلفة النظريات والنماذج والأنماط والتجارب التي قام بها المختصين في المجال.

ويشير عطاء الله التدريس "التدريس هو مجموعة من علاقات مستمرة، تنشأ بين المدرس والمتعلم، وهذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو، وعلى اكتساب المهارات والأنشطة البدنية (عطا الله أحمد، 2006).

وقد ظهرت مجموعة من أساليب التدريس دعت في مجملها إلى نقل مركز الاهتمام في عملية التدريس من المعلم إلى المتعلم، والتخلي عن الطريقة

التقليدية وإتباع طرق وأساليب تدريسية أكثر فعالية كون الأسلوب التقليدي لا يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين بل يركز على الحفظ والتلقين وإطاعة الأوامر، فيجب إتباع أساليب تركز على الإبداع والتفاعل بين المتعلمين، ومما سبق يتضح لنا 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. (خفاجة، 2002)

التدريس Instruction هو عملية تربوية هادفة، تأخذ في اعتبارها كافة العوامل المكونة للتعليم، ويتعاون خلالها كل من المعلم والتلاميذ لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية، والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية من إداريين وعاملين وأساتذة و تلاميذ، لغرض نمو المتعلمين والاستجابة لرغباتهم وخصائصهم، واختيار المعارف والمبادئ والأنشطة والإجراءات التي تتناسب معهم وتتسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية. (عطا الله، 2006)

و قد أشار حرباش 2013، أن أساليب التدريس هي عبارة عن سلسلة من اتخاذ القرارات التي تنظم في ثلاث مجموعات، تشكل مع بعضها البعض بنية أي أسلوب تدريسي، كما تتحدد بنية أي أسلوب تدريسي على أساس تعيين صانع القرار أو الشخص الذي يقوم باتخاذ القرار في كل مرحلة من هذه المراحل (براهيم، 2013).

لكن بالرغم من هذه الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في مجال التعليم بصفة عامة وفي ميدان تدريس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة إلا أننا

ما زلنا نفتقر إلى تطبيقها فعليا في مدارسنا، بحيث تكاد تكون معدومة ومن هذا المنطلق يبدو من الضروري استخدام أساليب حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية بما يتفق مع ميول المتعلمين للوصول إلى مستوى جيد من التمكن ومرتبطة عالية من الكفاءة والفاعلية. (بن سي قدور، 2018)

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 و المجالات"، وتضيف عفاف عبد الكريم: "لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، وكان رائدها موسكا موستن. (عبد الكريم، 1998).

وبدأت 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 جومتان، وتلاه مؤتمر داكار عام 2000 الذي أوصى بالتعليم للتمييز والتميز للجميع (كوجك، 2008).

فمثلا الأسلوب التضميني يتميز عن غيره من الأساليب السابقة، في 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 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 يميّز هذا الأسلوب شيوعا هو روح التعاون بين الطلاب.

والأسلوب التدريبي بدوره يوفر ظروف ملائمة للتعلم وتحقيق العديد من الأهداف، فيما يتعلق بالأداء ودور الطالب في الأسلوب، كما أن الطالب لديه

مساحة من الوقت لممارسة الأداء بعد تحديد إعطاء إشارة البدء وتحديد السرعة والإيقاع، وهو الأسلوب الثاني في سلسلة أساليب موسكا موستن ويسميه البعض بأسلوب الممارسة، ويتفق هذا الأسلوب مع أسلوب التعليم الأمريكي في قرارات التخطيط والتقويم ويختلف عنه في قرارات التنفيذ، حيث تتحول صلاحيات اتخاذ القرار من المعلم إلى الطالب. (Ashworth, 2008)

والوثب الثلاثي هو من الرياضات الاولمبية القديمة، أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز 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 الارتفاع 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 الارتفاع، وقد مارس الكيلتون الوثب الثلاثي منذ أكثر من 2000 عام. وهم شعب قديم يرجع أصله للشعوب البريطانية باستثناء الإنجليز. وأول من مارس الوثب الثلاثي كجزء من بطولاتهم الشعبية الثابتة وأعيادهم الخاصة؛ نظراً لاهتمامهم الشديد بالحجل والوثب والجمع بينهما، وكانوا يؤدون الوثبات الثلاث على قدم واحدة أي يمين يمين أو يسار يسار ثم تليها وثبه، ثم تطورت هذه الفعالية إلى أن أصبحت يمين يسار يمين أو يسار يمين يسار ثم تليها الوثبه، وأصبحت مُسمّيات هذه الخطوات (حجله، خطوة، وثبة). وما زال هذا ثابتاً إلى يومنا هذا. ولا بُدّ من ذكر أن أول فائز أولمبي كان لاعب وثب ثلاثي أمريكي اسمه (كونولي)، حيث بلغت وثبته مسافة 13.72 متر. (حرياش، 2013)، وعليه كانت إشكالية البحث على النحو التالي ما هي أفضل إستراتيجية تدريبية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في فعالية الوثب الثلاثي ؟

## 2- الهدف العام من الدراسة:

- التعرف على فاعلية تنوع أساليب التدريس الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في الوثب الثلاثي لدى طلاب معهد التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على أكثر الأساليب التي يمكن توظيفها أثناء الحصة التي تساعد الأستاذ في أداء مهامه التدريسية.

## 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- أساليب التدريس الحديثة: يعرفها (حرياش 2013)، بأنها عبارة عن سلسلة من اتخاذ القرارات التي تنظم في ثلاث مجموعات، تشكل مع بعضها البعض بنية أي أسلوب تدريسي، كما تتحدد بنية أي أسلوب تدريسي على أساس تعيين صانع القرار أو الشخص الذي يقوم باتخاذ القرار في كل مرحلة من هذه المراحل (حرياش، 2013).

- تنوع التدريس: وقد ذكرت (كوجك 2008) أن تنوع 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 دكار عام 2000 الذي أوصى بالتعليم للتميز والتميز للجميع (كوجك، 2008).

- الصفات البدنية: وقد ذكر (مفتي ابراهيم 1997) إن الصفات البدنية ولو أنها محددة إلا أنها أيضا لا تعتمد نسبياً على ضرورة مزاوله التدريب ، ويظهر لنا ذلك بوضوح إذا أدركنا الحقيقة المعروفة وهي أن الصفات البدنية للإنسان يمكن أن تتكور طبيعياً إلى حد معين بدون مزاوله الفرد لأي نشاط رياضي ويرجع ذلك كما هو معروف إلى عملية النمو الطبيعية ، فمثلا فإن صفة القوة تنمو في الفرد غير الرياضي كلما زاد سنه حتى سن 25 - 30 سنة ، ومن هنا يمكن القول أن حركة الإنسان الطبيعية العادية خلال حياته اليومية تنمي إلى حد ما صفاته البدنية وإن كانت درجة ذلك التطور محدودة ولكن كافية لأن يقوم الفرد بالحركات الطبيعية المطلوبة في حياته العادية ووفقا لنوعية عمله. (حماد، 1997)

- الوثب الثلاثي: وقد ذكر (بن سي قدور واخرون 2018) هو من الرياضات الاولمبية القديمة، أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز 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. (بن سي قدور 2018)  
4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

**المنهج المتبع:** استخدمنا المنهج التجريبي باعتباره أكثر المناهج وثوقا من نتائجها، وملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقه لأهدافه بطريقة عملية صحيحة وموضوعية.

- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع دراستنا من طلبة السنة الأولى ليسانس تربية بدنية ورياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم البالغ عددهم 164 طالبا خلال الموسم الدراسي 2020-2021.

- **عينة البحث وطرق اختيارها:** عينة البحث تكونت من 60 طالب السنة الأولى ليسانس تربية بدنية ورياضية ذكور 18-22 سنة يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية، وبعد إجراء التجانس تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبيتين موزعتين كما يلي (المجموعة التجريبية الأولى 30 طالب، المجموعة التجريبية الثانية 30 طالب) وتم إجراء التكافؤ لهما في المتغيرات قيد الدراسة (الجدول 1).

#### جدول (1): يوضح 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  $(1\pm)$  بهذا تكون عينة البحث متجانسة فيما بينها في هذه المتغيرات.

**جدول(2): يوضح التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات من الدراسة**

الدلالة	قيمة ت	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
غير دال	1.59	3.37	63.58	3.77	62.2	اختبار القفز العمودي من الثبات سارجنت 2
غير دال	0.95	1.02	2.95	0.11	2.87	الوثب العريض من الثبات
غير دال	3.96	3.15	25.26	4.02	25.1	إختبار الوثب إلى الأمام لمدة 10 ثا من الجري 0
دال	2.66	0.58	7.06	0.68	7.12	اختبار العدو 60م من البداية
دال	2.53	0.64	6.02	0.75	5.23	القفز الطويل من الجري

**1-4. أدوات البحث:**

أ-المصادر والمراجع باللغة العربية و الأجنبية.

ب-الأدوات البيداغوجية .

ج-المقابلات الشخصية تمت مع مجموعة من الأساتذة والدكاترة من جامعة مستغانم من أجل تحديد الموضوع وكشف جوانبه.

هـ- **المنهج التعليمي:** أعد الباحث المنهج التعليمي (البرنامج التعليمي) باستخدام ثلاثة أساليب مختلفة في التدريس هي الأسلوب التعاوني والأسلوب التدريبي والأسلوب التضميني، وهذا بعد الاحتكام الى آراء بعض الخبراء والاساتذة في مجال أساليب وطرائق تدريس، وقد تم تطبيقه على مدار خمسة أشهر في الفترة من (2020/10/04-2021/03/04) وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قام الباحث بتقسيم حصة التربية البدنية والرياضية الى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء



والشرح) والقسم الرئيسي (التمارين البدنية، النموذج والتطبيق واللعب الحر)  
القسم الختامي (الجري الخفيف).

1- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام بعض أساليب التدريس الحديثة:  
قام الباحث بوضع الوحدات التعليمية الخاصة بتحسين القوة المميزة بالسرعة  
والقوة الانفجارية الخاصة بالوثب الثلاثي "قيد البحث" وذلك بتنوع استخدام  
أساليب التدريس الحديثة المطبقة على المجموعة التجريبية في ضوء خصائص  
النمو لهذه المرحلة السنية.

2- أسس وضع الوحدات التعليمية:

- خصائص النمو لهذه المرحلة.
- أن يناسب محتوى كل الوحدات وأهدافه التعليمية والسلوكية.
- أن تتميز الوحدات التعليمية بالتنوع والبساطة.
- أن تحقق الوحدات التعليمية تكامل الشخصية من حيث علاقة المتعلم مع  
ذاته وعلاقته بالآخرين.
- مبدأ مراعاة الفروق الفردية.

3- محتوى الوحدات التعليمية:

أ- الوحدات التعليمية باستخدام تنوع أسلوبيين (التعاوني-التدريبي):  
- الهدف التعليمي: وضع الباحث أهدافا للوحدات التعليمية تعمل على تحقيقها  
وهو التعرف على تأثير استخدام تنوع أسلوبيين معا (التعاوني- التدريبي) على  
القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية الخاصة بالوثب الثلاثي، وانطلاقا من  
هذا قام الباحث ب:

- تصميم ورقة الواجب للأساليب التالية (التعاوني-التدريبي):

قام الباحث بتصميم ورقة الواجب الخاصة باستخدام تركيب الأساليب  
قيد الدراسة (التعاوني- التدريبي) حيث يعتمد الطلبة من خلالها على العمل في  
شكل مجموعات من خمس طلبة في جزئها الأول قائد مجموعة وطلابين

---

مؤدبين وطالبيين ملاحظين ومشجع أما الجزء الثاني من ورقة الواجب فيتم تقسيم الطلبة إلى الطالب المؤدى والطالب الملاحظ بالتبادل وعلى الأستاذ شرح الواجبات المدرجة في هذه الورقة في بداية الحصة حيث يتم الاستعانة بما بها من صور ورسومات توضيحية.

ب- الوحدات التعليمية باستخدام تنوع ثلاثة أساليب (التعاوني-التدريبي-التضمين):

- الهدف التعليمي: وضع الباحث أهدافا للوحدات التعليمية تعمل على تحقيقها وهو التعرف على تأثير استخدام تنوع الأساليب التالية (التعاوني- التدريبي- التضمين) على القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية الخاصة بالوثب الثلاثي، وانطلاقا من هذا قام الباحث بتصميم ورقة الواجب للأساليب التالية (التعاوني - التدريبي- التضمين) باستخدام تركيبها، حيث يعتمد الطلبة من خلالها على العمل في شكل مجموعات من خمس طلبة في جزئها الأول قائد مجموعة وطالبيين مؤدبين وطالبيين ملاحظين ومشجع أما الجزء الثاني من ورقة الواجب فيتم تقسيم الطلبة إلى الطالب المؤدى والطالب الملاحظ بالتبادل وعلى الأستاذ شرح الواجبات المدرجة في هذه الورقة في بداية الحصة حيث يتم الاستعانة بما بها من صور ورسومات توضيحية.

#### 1-5. مواصفات الإختبارات المستخدمة:

1. إختبار الطول: يقف المختبر مع استقامة الجذع والنظر للأمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر، يجب نزع الحذاء وعدم رفع الكعبين.

2. إختبار الوزن: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن ويجب نزع الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات فوق الميزان الطبي.  
(خليفة، 1999)

3. إختبار الوثب العريض من الثبات: يقف المختبر أمام خط البداية فاتحا رجليه قليلا مع ثني الركبتين .

التسجيل : عند السقوط نقوم بقياس المسافة بين خط البداية وآخر جزء من الجسم يلامس الأرض تؤخذ أحسن محاولة من المحاولتين. (حسانين، 1995)

4. إختبار عدو 60م من البداية المتحركة:

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 60 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

5. إختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة 10 ثا من الجري:

-الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-الأدوات المستخدمة: شريط قياس - أرض الملعب - ساعة إيقاف- صافرة.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم

بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع

ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا

القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.

-التسجيل: تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو

(10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7)

دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة. (براهم، 1995)

6 إختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت):

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط متري، لوحة مدرجة.

---

وصف الاختبار: يقف اللاعب بحيث تكون اللوحة المدرجة على الحائط بجانبه، وتكون القدمان مثبتتين على الأرض بعيدة عن الحائط ب 15 سم، يقوم بمد ذراعه لتأشير علامة بالطباشير على اللوحة بأصبعه الوسطى، وعند إعطاء الإشارة بدون تحريك الرجلين أو أخذ خطوة قبل القفز، يقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يقفز إلى الأعلى ليضع إشارة إلى نقطة ممكنة يمكن أن يصل إليها.

يحسب درجة الارتقاء بقياس المسافة بين العلامتين، تعطى محاولتين للاعب وتسجل أحسنها. (حسانين، 1995)

**1-6. المعالجة الإحصائية:** من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة والوصول إلى أهدافها إستخدما مجموعة من المعادلات الإحصائية في تحليل نتائج الاختبارات البدنية.

أ. النسبة المئوية.

ب. معامل الارتباط - ر - بيرسون.

ج. معامل كا<sup>2</sup>.

**4-2 عرض وتحليل النتائج:** تمت معالجة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعية مسبقاً وكانت كما يلي:

1- لتتحقق من الفرضية الأولى التي تنص على التعرف على فاعلية تنويع التدريس باستخدام اسلوبين تدريسيين (التعاوني- التدريبي) في تحسين بعض الصفات البدنية في الوثب الثلاثي، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكما هو موضح في الجدول اسفله:

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوبين معا.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات سار 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
إختبار الوثب إلى الأمام لمدة 10 ثا من الجري	26.23	3.95	26.86	3.45	3.56	دال
اختبار العدو 60م من البداية	7.26	0.76	7.65	0.62	2.54	دال

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

من الجدول (3) يتضح أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (2.21) ومن هذا يتضح بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.53)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار العدو 60م من البداية المتحركة فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.54)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق بإختبار الوثب إلى الأمام لمدة 10 ثا من الجري فقد 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.

2- الفرضية الثانية التي تشمل التعرف على فاعلية التدريس بتنويع استخدام الأساليب الثلاثة (التعاوني- التدريبي- التضمين) قد تم 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	الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.5	3.82	64.99	3.24	2.22	دال
الوثب الطويل من الثبات	2.93	0.16	3.06	1.11	2.59	دال
إختبار الوثب إلى الأمام لمدة 10 ثا من الجري	26.2	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

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وتحت درجة حرية 2 = (29)

يوضح الجدول (4) 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 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 إلى الأمام لمدة 10 ثا 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 باختبار العدو 60م من البداية المتحركة يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية، ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي الذي طبق على عينتي البحث، حيث ترك أثراً إيجابياً في تحسين بعض الصفات البدنية في القفز الطويل في كلتا المجموعتين.

#### 4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

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 بيداغوجيا بناء المفاهيم والعلاقات والتصورات والمعلومات ومنطق القضايا إلا بعد تعقيد هذه البناءات على أسس الذكاء الإجرائي، وهذا ما اكدته دراسة كل من براهيمي قدور، بن سي قدور حبيب (2018) وعليه وحسب بياجى، يجب تبني الضوابط التالية في عملنا التربوي والتعليمي جعل المتعلم يكون المفاهيم ويضبط العلاقات بين الظواهر بدل استقبالها عن طريق التلقين، جعل المتعلم يكتسب السيرورات الإجرائية للمواضيع قبل بنائها رمزياً؛ جعل المتعلم يضبط

بالمحسوس الأجسام والعلاقات الرياضية، ثم الانتقال به إلى تجريدها عن طريق الاستدلال الاستنباطي، يجب تنمية السيرورات الاستدلالية الفرضية الاستنباطية الرياضية بشكل يوازي تطور المراحل النمائية لسنوات التمدرس، وهذا ما اكدته دراسة حرياش إبراهيم (2013) وإكساب المتعلم مناهج وطرائق التعامل مع المشكلات واتجاه المعرفة الاستكشافية عوض الاستظهار؛ تدريبه على التعامل مع الخطأ كخطوة في اتجاه المعرفة الصحيحة. (ناصر، 1983) التعلم هو تكيف عضوية الفرد مع معطيات وخصائص المحيط المادي والاجتماعي عن طريق استدماجها في مقولات وتحويلات وظيفية، والتكيف هو غاية عملية الموازنة بين الجهاز العضوي ومختلف حالات الاضطراب واللا إنتظام الموضوعية أو المتوقعة والموجود في الواقع ، وذلك من خلال آليتي الاستيعاب والتلاؤم هو تغيير في استجابات الذات بعد استيعاب معطيات الموقف أو الموضوع باتجاه تحقيق التوازن، وهذا ما اكدته دراسة كل من كمال بن الدين، خالد مسعودي. (2017). حيث إن الاستيعاب هو إدماج للموضوع في بنيات الذات ، والملاءمة هي تلاؤم الذات مع معطيات الموضوع الخارجي مفهوم الموازنة والضبط الذاتي الضبط الذاتي هو نشاط الذات باتجاه تجاوزا الاضطراب والتوازن هو غاية اتساقه مفهوم السيرورات الاجرائية إن كل درجات التطور والتجريد في المعرفة وكل أشكال التكيف، تنمو في تلازم جدلي ، وتتأسس كلها على قاعدة العمليات الإجرائية أي الأنشطة العملية الملموسة، ويتفق ذلك مع ما جاء به توفيق احمد مرعي(2002) أن الأسلوب التعاوني هو الذي يعني ترتيب الطلبة في مجموعات وتكليفهم بعمل يقومون به مجتمعين متعاونين، والاهتمام بهذا الأسلوب يعود بالفوائد التي يجنيها الطلبة للتحدث في مواضيع مختلفة، كما إن التعلم يحدث في أجواء مريحة خالية من التوتر والقلق، ترتفع فيها دافعية الطلبة بشكل كبير، المشكلة التي قد تبرز في العمل الجماعي هي اعتماد أعضاء المجموعة على طالب أو طالبين ليؤديا العمل



غير أن ما جاء به أسلوب التعلم التعاوني هو إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة الطلبة بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعلم وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد إن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية. (الحيلة، 2002)

#### - الاستنتاجات:

- 1- إن استخدام الأسلوبين معا (التعاوني-التدريبي) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
- 2- إن استخدام الثلاثة أساليب معا (التعاوني-التدريبي-التضمين) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
- 3- إن استراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في القفز الطويل.

#### المراجع المستخدمة في البحث:

1. براهيمي قدور، بن سي قدور حبيب.(2018). " تصميم دليل مقترح باستخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية الحديثة للكشف عن المتفوقين (8-10) سنوات في الجانب النفس حركي".مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 10(10)، الصفحة 28-09.
2. بن سي قدور الحبيب، دراسة مقارنة لفاعلية التدريس باستخدام أسلوب التضمين في تنمية بعض الصفات البدنية والأداء الحركي في عدو الحواجز، مستغانم، (2002)
3. حرياش إبراهيم.(2013). أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل". مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 13(1)، الصفحة 333-360.
4. حسين مرفت سمير، تأثير استخدام أسلوب التدريس المركب على بعض المتغيرات المعرفية والمهارية في رياضة الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، 127، (2007).

5. عبد الرحمان عبس، مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس، بيروت، دار النهضة العربية، 2003.
6. عبد الهادي عطوان، القياس و التقويم التربوي و إستخدامه في مجال التدريس الوصفي، الأردن، دار وائل للنشر، (1999).
7. عصام عبد الخالق. (1998). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. مصر: منشآت المعارف.
8. عطا الله أحمد، أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، (2006).
9. عفاف عبد الكريم. (1998). طرق التدريس في التربية البدنية . مصر : منشأة المعارف.
10. عمر نعويرة. (2004). علم النفس التربوي. الجزائر: دار الهدى.
11. فيلاي خليفة. (1999). دليل المخبر الوظيفي-اختبارات وقياسات. الجزائر: جامعة مستغانم .
12. كمال بن الدين، خالد مسعودي. (2017). " دور أسلوبى التدريس التبادلي والتدريبي في الألعاب الجماعية لإبراز مؤشرات القيادة الرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط". مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية، 14(01)، الصفحة 449-486.
13. كوثر حسين كوجك. (2008). تنويع التدريس. بيروت: مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية.
14. مصطفى السايح محمد - اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية- مطبعة الإشعاع الفنية ط 1 - 2001.
15. مصطفى ناصف. (1983). نظريات التعلم. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب.
16. نوال إبراهيم شلتون ، ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
17. Tadeusz Tarzynski .(1987) .Le Triple Saut .France : Edition Vigot.
18. Teaching Physical Education . Muska Mosston Et Sara Ashworth .First Online Edition, 2008, 114-122.