



أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

د/كحلي كمال

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

د/ بلكبش قادة

الملخص:

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم بحيث أصبح يتطلب التدريس الفعال في التربية البدنية والرياضية فهم الأساليب التدريسية الحديثة والعمل بها وإيجاد استراتيجية جيدة لتطبيقها في الميدان بغية الرفع من مستوى الأداء البدني، وقد جاءت هذه الدراسة بغية معرفة فاعلية تنوع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تنمية الأداء البدني في القفز الطويل، وهذا بغرض معرفة أفضل استراتيجية في استخدام واختيار أساليب التدريس المختلفة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل.

وقد تمثلت عينة البحث في ثلاثين طالبا ذكرا يدرسون بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، وقد طبق الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة بحثه. وقد خلص الطالب الباحث في الأخير إلى أن استراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضميني والتبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

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

Résumé :

L'idée d'enseigner bonne occupait une grande superficie dans le domaine de l'éducation afin qu'elle nécessite un enseignement efficace en matière d'éducation physique et sportive pour comprendre les techniques d'enseignement moderne et de trouver une bonne stratégie à appliquer dans le domaine pour augmenter le niveau de performance physique, est venu cette étude afin de connaître l'efficacité de la diversification des méthodes d'enseignement modernes sur le développement de la performance physique dans le saut en longueur, et ce pour déterminer la meilleure stratégie à utiliser et choisir différents méthodes d'enseignement influence sur l'aspect physique du saut en longueur.

Et avait été l'échantillon de recherche dans une trentaine d'étudiants masculins qui étudient à l'Institut de l'éducation physique et du sport Mostaganem, âgés de 18 à 22 ans. et a été appliquée l'étudiant chercheur la méthode expérimentale à l'aptitude et son problème de recherche.

A la fin et avait conclu l'étudiant chercheur que la stratégie de l'utilisation des deux ou plusieurs méthodes en même temps (méthode d'inclusion et méthode interactive) dans la séance d'éducation physique et sportive à un effet positif sur l'élévation du niveau de la performance physique dans le saut en longueur.

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

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل

1- مقدمة:

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا الحور 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. أما الفكرة الثانية فهي تصنيف القرارات التي ينبغي أن تتخذ في أي عملية تدريسية و هذه القرارات قد تكون حول الأهداف والفعاليات والمواضيع و عمليات التنظيم و نوع التغذية الراجعة للمتعلّم وغيرها. إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات ومخرجات، حيث 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 .

ولكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الأخرى و وظيفة محددة بالرغم من تسلسل تلك المراحل واتصالها ببعضها 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 و لذلك 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 و إمكانات 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).

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 تناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية. (عطاء الله، 2006)

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، 2001)

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" (عطاء الله، 2006)

وتضيف عفاف عبد الكريم: "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 يتسم بالخصوصية. (عطاء الله، 2006).

وهناك من يعرف 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).

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 وحركاته، وهدفه الأساسي إعطاء الفرصة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له. (Ashworth, 1999)

إن ما يميز الأسلوب التضميني 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 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 أذائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة وأفضل ما يميز

هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلّم لكل طالب. إن حركة 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 والمشى في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جزاء الوثب المتكرر في الحفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ولبساسة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه وخصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية. (خفاجة، شلتون، 2002).

والوثب الطويل يعد من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال، وأدرجت مسابقة القفز الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن المسابقات المركبة (السباعي والعشاري). (قاسم حسن، 1999).

إشكالية البحث:

اهتمت دراسات عديدة بأساليب التدريس الحديثة وتطبيقاتها خلال درس التربية البدنية والرياضية وذلك لاعتماد التدريس المؤثر على ما يحدث للطلبة وعلى الأسلوب التدريسي المستخدم الذي يجعل الطلبة منشغلين طيلة الوقت وبنسبة عالية من وقت الدرس في تعلم الفعاليات وممارسة النشاطات أثناء الدرس.

إن الهدف من استخدام أنواع مختلفة من هيكلية التدريس وتنظيمه من خلال استخدام أساليب تدريسية متنوعة، 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 بدورها 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 الثانويات و يمتحن فيها الطلبة في بكالوريا الرياضة .
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 عند مستوى الدلالة 0.05 بين استخدام الأسلوب التضميني و الأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

2- أهداف البحث:

الهدف العام: معرفة مدى تأثير أساليب التدريس الحديثة المختلفة على مستوى الأداء البدني للطلبة في القفز الطويل.

أهداف فرعية:

- التعرف على أحسن أساليب التدريس الحديثة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على الأسلوب الأمثل للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

3- فرضيات البحث:

أ- الفرضية العامة:

* كلا الأسلوبين يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للطلاب في القفز الطويل.

ب- الفرضيات الفرعية:

- **الفرضية الأولى:** 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.

- **الفرضية الثانية:** 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.

4- تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

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. (خفاجة، شلتون، 2002).

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 عليان: "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).

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 وتفادي الوقوع في الروتين.

ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية وهي كالتالي:

1- الفروق الفردية للطلاب (الجنس، السن، المهارات النفسية والحركية)

2- تفادي التمارين المسببة للإصابات والخطورة.

3- تكوين الأستاذ في مجال علم التدريس الحديث (مهاراته، والمفاهيم العامة حول التدريس)

(GLEYSE, 1993)

3-4. الأسلوب التضميني: إن ما يميز هذا الأسلوب 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 أنفسهم والاعتماد على أنفسهم.

4-4. الأسلوب التبادلي: في هذا الأسلوب يتم 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 أداؤه 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. (السير)

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

4-6. القفز الطويل: القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجرى 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 7.52م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو، 1988.

5- الدراسات المشابهة:

1-5. 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 بتطبيق المنهج التجريبي على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثان نموذجين في أسلوب التضمين (نموذج الحبل المائل، كرة السلة).

2-5. دراسة سيد أحمد عدة (1996):

" أثر أساليب التدريس بأسلوبي التطبيق بتوجيه المدرس و الأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز 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 والرياضية بجامعة مستغانم و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع.

3-5. دراسة ظافر واخرون (1997) :

" اثر 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 بتطبيق المنهج التجريبي في الدراسة.

4-5. دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003):

" أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة السباحة"

خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (الأمريكي، التبادلي، الذاتي) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و السباحة، و قد 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 المهاري والمهارات الأساسية والصفات البدنية و الانجاز كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي وما أعاب هذه الدراسات عدم اهتمامها بألعاب القوى التي هي أم الرياضات بما فيها القفز الطويل إلا دراسة سيد أحمد عدة 1996 التي تناول فيها القفز الثلاثي. واستفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة وتصميم البرنامج التعليمي و وسائل جمع البيانات.

الجانب التطبيقي:

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

2- عينة البحث: أما عينة البحث فتكونت من (60) تلميذ يدرسون بثانوية عين تادلس بولاية مستغانم تم اختيارها بطريقة عشوائية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبتين بالتساوي. ولكي يطمئن الباحث إلى أن مجموعات البحث تتسم بالتكافؤ في جميع المتغيرات التي قد تؤثر في تجربة البحث قام الباحث بعمل الإجراءات التالية.

الجدول رقم 01: يبين تجانس عينة البحث في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	متغيرات
0.2187	13.580	30	الأولى (تجريبية 1)	السن
0.2088	13.596	30	الثانية (تجريبية 2)	
1.407	160.133	30	الأولى (تجريبية 1)	الطول
1.453	160.143	30	الثانية (تجريبية 2)	
1.851	58.566	30	الأولى (تجريبية 1)	الوزن
1.675	58.656	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 (السن، الطول، الوزن)، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الفرضية

الأولى من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ بين نتائج الاختبار القبلي لدى المجموعتين. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

3- مجالات البحث:

* المجال البشري: (60) تلميذ يدرسون بثانوية عين تادلوس ولاية مستغانم.

* المجال المكاني: الملعب الخاص بثانوية عين تادلوس.

* المجال الزمني: مارس 2010 إلى غاية جويلية 2011.

4- أدوات البحث: استخدم الطالب الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في

البحث وهي: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبار، والقياس.

* الاختبارات:

1- الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية لتعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرجح

الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في

السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض

بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط

البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما إذا احتل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة فاشلة ويجب إعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. (حسانين، 1995).

2- الاختبار الثاني: العدو 30 متر من البداية الثابتة

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

ساعة إيقاف، شريط قياس .

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية .

تعليمات:

-لضمان عامل المنافسة يجب ألا يقل عدد المختبرين عن مختبرين في وقت واحد .

-يؤدي الاختبار من البدء العالي للحد من سرعة رد الفعل .

-يسمح المختبر بمحاولة واحدة فقط. (علاوي م.، 1995)

الاختبار الثالث : اختبار الوثب العمودي لسارجنت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات: شريط قياس ، طباشير ، حائط .

طريقة الأداء:

-يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.

-يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار كما هو موضح في الشكل رقم (24)، ويرفع يديه لأقصى

مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب 1سم.

-يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام

الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة .

-يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

القواعد(الشروط):

-الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية.

-عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.
التسجيل

-يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1سم ، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار.
-يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضل. (فرحات، 2003)

الاختبار الرابع: اختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
الأدوات: شريط لاصق (100م) ، الجير، علامة ضابطة لتحديد آخر أثر من الوثبة العاشرة، علم صغير، مسطرة 1م ، رواق مستوي يزيد عن 40م، صافرة.
مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية ثم يعدو لمسافة 3 م الأولى نحو الأمام كمرحلة تقريبية ، ثم يشرع في الجاز 10 وثبات بسرعة.

توجيهات الاختبار:

1. نوقف محاولة المختبر إذا أخذ أكثر من ثلاثة خطوات جري تمهيدي .
2. يجب أن ينجز المختبر الخطوات العشرة في خط مستقيم اعتمادا على خط الجير المرسوم على طول الرواق بجانب الشريط المتري.
3. على المختبر بعد الخطوة العاشرة أن يستمر في الجري الخفيف تمهيدا للتوقف.
4. تمنح للمختبر محاولتين و تسجل له أفضل محاولة.

تسجيل النتائج:

بعد انجاز المختبر ل10 وثبات يثبت الأثر الأخير من الوثبة العاشرة ثم تحسب المسافة المنجزة بالمتر من خط بداية أول وثبة إلى العلامة الضابطة لأخر أثر من الوثبة العاشرة. (PIASENTA, 1988)

5- التجربة الاستطلاعية:

* التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (25) تلاميذ ذكور بتاريخ 2010/03/04، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات التلاميذ والمشكلات التي قد تواجه الطالب الباحث عند إجراء الدراسة، و 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:

- ❖ تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية.
- ❖ مراعاة وقت تطبيق الاختبارات و القياسات.
- ❖ 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:

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

2- 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.

جدول(3): 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 (لسار جنت)	التطبيق الأول	63.12	3.82	0.85
	التطبيق الثاني	63.18	3.31	
الوثب العريض من الثبات	التطبيق الأول	2.85	0.89	0.86
	التطبيق الثاني	2.88	1.05	
اختبار العدو 30م من البداية المتحركة	التطبيق الأول	8.25	1.13	0.88
	التطبيق الثاني	8.29	1.15	
الوثب ل 10 خطوات من الجري	التطبيق الأول	26.20	2.95	0.89
	التطبيق الثاني	26.22	2.99	
القفز الطويل من الجري	التطبيق الأول	5.60	0.89	0.84
	التطبيق الثاني	5.65	0.88	

3- 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.

البرنامج التعليمي:

أعد الطالب الباحث البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام برنامج تعليمي آخر باستخدام الأسلوب التضميني كأسلوب تدريس آخر من أساليب التدريس الحديثة، وقد تم تطبيقه على مدار ستة أشهر في الفترة من (2010/10/04 - 2011/04/04) وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قسم الطالب الباحث حصة التربية البدنية والرياضية (ألعاب القوى) إلى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء والشرح) والقسم الرئيسي (التمارين البدنية، النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي (الجري الخفيف). ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث السنة الأولى LMD.

- ❖ مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعيننة قيد الدراسة.
- ❖ مراعاة البرنامج لطبيعة حصة التربية البدنية و الرياضية .
- ❖ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية، ، تبادل العمل بين الراحة و الجهد.
- ❖ مراعاة عنصر اللياقة البدنية والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- ❖ الحرص على التنوع واستخدام أساليب تدريس حديثة في التربية البدنية والرياضية.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

1-6. النسبة المئوية:

2-6. المتوسط الحسابي:

3-6. الانحراف المعياري:

4-6. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

5-6. الصدق الذاتي:

6-6. Tستيودنت

7- عرض و تحليل النتائج:

تمت معالجة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعة مسبقاً، وكانت بالتسلسل الآتي:

1- لتحقيق الفرضية الأولى الذي يشمل التعرف على فاعلية التدريس باستخدام الأسلوب التضميني على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (02): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوب التضميني

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	دلالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.28	3.85	64.96	3.25	2.21	دال
الوثب العريض 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 30م 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 (02) يتضح بأن المتوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات لسار جنت في الاختبار القبلي قد بلغ (64.28) والانحراف المعياري (3.85) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.96) وانحراف معياري (3.25) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (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 العريض من الثبات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.95)، والانحراف المعياري (0.15)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (3.01) وانحراف معياري (1.12)، فيما 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 الوثب ل10 خطوات من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.23)، والانحراف المعياري (3.95)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (26.86) وانحراف معياري

(3.45)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.56)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 30م من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.26)، والانحراف المعياري (0.76)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (7.65) وانحراف معياري (0.62)، فيما 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 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) المحسوبة (2.94)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

2- في ضوء الفرضية الثانية التي تشمل التعرف على فاعلية التدريس باستخدام الأسلوب التبادلي، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (03).

الجدول (03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الأسلوب التبادلي.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	دلالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.50	3.82	64.99	3.24	2.22	دال
الوثب العريض 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 30م 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 ($\alpha = 0.05$) ونحت درجة حرية (29) = 2.04 .

يوضح الجدول (03) يتضح بأن المتوسط الحسابي للاختبار القفز العمودي من الثبات لسار 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) المحسوبة (2.22). 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 العريض 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) المحسوبة (2.59)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب لـ 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) المحسوبة (3.45)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 30م 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) المحسوبة (2.26)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة 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) المحسوبة (2.82)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن البرنامج التعليمي الذي طبق على عينتي البحث، ترك أثراً إيجابياً في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل في كلتا المجموعتين.

8- مناقشة النتائج:

- الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى التلاميذ في القفز الطويل. لقد بيننا فرضيتنا الأولى على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى التلاميذ في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (02).

– الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى التلاميذ في القفز الطويل. لقد بيننا فرضيتنا الثانية على أساس أن الأسلوب التبادلي يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى التلاميذ في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (03).

9- الاستنتاجات.

- 1- إن استخدام الأسلوب التضميني له تأثير إيجابي في تطوير الأداء البدني في القفز الطويل.
- 2- إن استخدام الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي في الرفع من مستوى الصفات البدنية في القفز الطويل.
- 3- إن استراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تنمية الأداء البدني في القفز الطويل.

10- التوصيات.

1. ضرورة استخدام الأسلوبين معا (الأسلوب التبادلي والأسلوب التضميني) للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.
2. ضرورة استخدام أسلوبين مختلفين أو أكثر (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي، الأسلوب التضميني والأسلوب التدريبي) أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
3. التنوع في استخدام الأساليب التدريسية الحديثة بما يتناسب مع الأداء البدني في القفز الطويل، حيث إن لكل مهارة أو صفة بدنية خصوصياتها في التعليم.

4. الاهتمام بوضع البرنامج والخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
5. ضرورة استخدام بعض الوسائل التعليمية، مثل: وسائل السمعى البصري .
6. التنوع في استخدام أساليب التدريس المختلفة لتعلم المهارات الأساسية في القفز الطويل.
7. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية.

11- الخلاصة العامة:

تعد الأساليب إحدى الركائز الأساسية لعملية التدريس الفعال في مجال التربية البدنية والرياضية حيث أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد وظيفة يقوم بها كل من سولت له نفسه لاختيارها بل هو عملية تصميم مشروع متعدد الجوانب له حدود ومرتكزات معلومة ترتبط مباشرة مع خصوصيات تلك الفئة التي تقوم بتدريسها ولهذا فان فهم هذه الخصوصيات والعوامل المؤثرة في عملية التدريس تعتبر من بين القواعد الأساسية التي يجب على المعلمين في ميدان التدريس معرفتها وتفهم مختلف الفقرات التي تتخذ من اجلها القرارات لبناء أساليب التدريس انطلاقا من هذا جاءت فكرة البحث عن موضوع مدى تأثير الأسلوبين التضميني و التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني في فعالية القفز الطويل عند تلاميذ ثانوية عين تادلست بمستغانم حيث توصل الطالب الباحث إلى أن استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لها تأثير إيجابي في الرفع من مستوى الصفات البدنية في القفز الطويل، وقد توصلنا في الأخير إلى النتيجة النهائية التي تقول أن إستراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تنمية الأداء البدني في القفز الطويل.

12- المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد عطاء الله. (2006). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 2- حسين قاسم حسن. (1999). فعاليات الوثب و القفز. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 3- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السير. أساليب التدريس في التربية الرياضية. السعودية.

- 4- ليلي السيد فرحات. (2003). القياس و الاختبار في التربية الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 5- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- 06- مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية (الإصدار ط1). مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.
- 07- نوال ابراهيم شلتون، ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
- 8- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 9- محمد نصر الدين رضوان ، محمد حسن علاوي. (1995). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

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.