

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني

حرباش إبراهيم

الجزائر

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني

حرياش إبراهيم

قسم معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، الجزائر.

البريد الإلكتروني: hrpasha@yahoo.com

Received: 7 Dec. 2012; Revised: 29 Feb. 2013; Accepted: 3 Apr. 2013

Published online: 1 Oct. 2013

المخلص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريس باستخدام أسلوبين من أساليب تدريس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء البدني في القفز الطويل. ولتحقيق هدف الدراسة، تم اختيار 60 طالبا من الملتحقين في معهد التربية البدنية في مستغانم بالجزائر ممن تتراوح أعمارهم بين 18-22 سنة. وقد تم توزيع أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين للمقارنة بينهما من حيث أسلوب التدريس، حيث استخدم مع المجموعة الأولى الأسلوب التضميني ومع المجموعة الثانية الأسلوب التبادلي. وقد توصلت نتائج البحث إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التضميني والتبادلي في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

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

The Effect of Using the Inclusion and the Reciprocal Teaching Styles to Improve the Level of Physical Performance

Hrpash Ibrahim

Department of Institute of Physical Education and Sports in mstganm, Algeria.

Email: hrpasha@yahoo.com

Received: 7 Dec. 2012; Revised: 29 Feb. 2013; Accepted: 3 Apr. 2013

Published online: 1 Jul. 2013

Abstract: The purpose of this study was to investigate the effect of using the two methods of teaching physical education to improve the level of physical performance in the long jump. To achieve the objective of the study, 60 students were selected from the Institute of Physical Education in Mostaganem, Algeria. The student aged ranged between 18-22 years old. The participants were distributed into two experimental groups, the first group where the inclusion teaching style was used, and the second group where the reciprocal teaching style was used. The results concluded that both teaching styles, the inclusion and the reciprocal, have a positive effect on improving the students' physical performance in the long jump.

Keywords: education, modern teaching methods, inclusion method, interactive method, physical performance, the long jump.

أثر التدريس بالأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني

حرياش إبراهيم

قسم معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

الجزائر

مقدمة:

بالتدريس هو كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين وهذا يعني أن هناك ظروفًا وإمكانات يجب توفرها، وتتمثل في مكان الدراسة ومساحة اللعب وسلامته من العوائق والأدوات والوسائل التعليمية والأدوات البديلة المتوفرة وكذلك درجة حرارة الجو والأجهزة والأدوات المستخدمة. (شلتون وخفاجة، 2002).

والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهم العملية التربوية من إداريين وعاملين وأساتذة وتلاميذ، لغرض نمو المتعلمين والاستجابة لرغباتهم وخصائصهم، واختيار المعارف والمبادئ والأنشطة والإجراءات التي تتناسب معهم وتتسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية. (عطاءالله، 2006). وبينما يركز المفهوم التقليدي للتدريس على إحداث تغيير سلوكي لدى التلميذ، 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 مؤسسن: "إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، وذلك للتمييز بين مواصفات التدريس، وبين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالتدريس والنماذج والمجالات" (عطاءالله، 2006). وتضيف عفاف عبد الكريم: "لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، وكان رائدها موسكا

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية، وتناول الباحثون والدارسون هذه المشكلات بالدراسة والتحليل والصيانة. أما الفكرة الثانية فهي تصنيف القرارات التي ينبغي أن تتخذ في أي عملية تدريسية وهذه القرارات قد تكون حول الأهداف والفعاليات والمواضيع وعمليات التنظيم ونوع التغذية الراجعة للمتعلم 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 ووظيفة 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 فن وعلم، ولذلك فإننا نستطيع أن نصف المعلم الناجح في عمله بأنه معلم فنان، فالمعلم هو الذي يقوم بتطوير أفكار التلاميذ من مرحلة إلى أخرى، فالمقصود

معلم لكل طالب. إن حركة الوثاب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى. فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثاب الآخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشى في الهواء لذا تعد كمنشآت حركية بسيطة في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ الدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المنكر في حفرة الوثب. ومن هنا ظهرت أهميته كمنشآت مدرسي وبساطة متطلبات الوثب الطويل وسهولة أدائه وخصوصاً في شكله الأول (المرحلة 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 (ثلثون وخفاجة، 2002). ويعد الوثب الطويل 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 (حسين، 1999).

مشكلة البحث:

إن أساليب التدريس الحديثة وتطبيقاتها خلال درس التربية البدنية والرياضية تساهم في جودة التدريس المؤثر على ما يحدث للطلبة من تغيرات نفسية واجتماعية وعقلية وتربوية وبدنية بشكل خاص، فالأسلوب التدريسي المستخدم يجعل الطلبة منشغلين طيلة الوقت وبنسبة عالية من الحصاة في تعلم الفعاليات وممارسة النشاطات.

موسستن (Mosston and Ashworth, 2002) 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. عطاءالله، (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، مستعيناً بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" عطاءالله، 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 (Mosston and Ashworth, 2002).

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

- التعرف على الأسلوب الأمثل للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

فرضيات البحث:

أ- **الفرضية العامة:** كلا الأسلوبين يؤثران إيجاباً على الرفع من مستوى الأداء البدني للطلاب في القفز الطويل.

ب- الفرضيات الفرعية:

- **الفرضية الأولى:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 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 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.

- **الفرضية الثالثة:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل لصالح الاختبار البعدي.

تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

التدريس: إن التدريس أصبح نظاماً واضحاً له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية وتتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية. (شلتون وخفاجة، 2002).

أسلوب التدريس: تعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليا: "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية،

والهدف من استخدام أنواع مختلفة من أساليب تدريسية متنوعة (أسلوب التضمنين، الأسلوب التبادلي)، الحصول على معلومات لها فائدة في خلق أفكار جديدة وخطط فنية تدريسية ومفاهيم تجريبية في التعلم والتعليم، وتوضيح العلاقة بين دور المدرس والطالب ومدى انشغالهم في التعليم، ومطابقة الأسلوب التدريسي مع الاستثمار الأمثل لوقت التعلم الفعلي وهذه 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 معاهد التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذا كانت إشكالية البحث على النحو التالي: ما هو أفضل أسلوب تدريسي تأثيراً على الأداء البدني للطلاب في فعالية القفز الطويل؟

الأسئلة الفرعية:

ومن خلال إشكالية البحث الرئيسة، انبثقت الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

أهداف البحث:

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

الأهداف الفرعية:

- التعرف على أحسن أساليب التدريس الحديثة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

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.

الدراسات السابقة:

دراسة **موستن وأشورث (Mosston & Ashworth (1986)**.

"تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزولة الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية"

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير أسلوب التضمين (Inclusion) على الفروقات الفردية عند مزولة الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية. أجريت هذه الدراسة بتطبيق المنهج التجريبي على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثين نموذجين في أسلوب التضمين (نموذج الحبل المائل، كرة السلة).

دراسة **سيد أحمد عدة (1996):**

"أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية".

هدفت هذه الدراسة إلى 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 واعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الموضوع.

(ظافر والمشهداني وحسين، 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

مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة". (عطاءالله، 2006). إن اختيار الأسلوب في التربية البدنية والرياضية عبارة عن مهارة في حد ذاتها يجب تطويرها من طرف الأستاذ فعليه بالضرورة تنوع أساليب التدريس أثناء الحصة لكي لا يصاب الطلبة بالملل وتفادي الوقوع في الروتين. ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية وهي كالتالي (Gilles and Jacques, 1993):

- 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).

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 الطلبة القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على أنفسهم.

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 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.

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

القفز الطويل: القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان

والأداء المهاري والمهارات الأساسية والصفات البدنية والإنجاز كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتمد 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 الباحث من خلال هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة وتصميم البرنامج التعليمي ووسائل جمع البيانات.

الطريقة والإجراءات:

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

عينة البحث: أما عينة البحث فتكونت من (60) طالبا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية 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:

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

دراسة الكيلاني (2003):

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

خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (الأمري، التبادلي، الذاتي) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والسباحة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف وفروض الدراسة وذلك بتقسيم العينة ذات 46 طالباً من الذكور على ثلاث مجموعات تجريبية.

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

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

متغيرات	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	الأولى (تجريبية 1)	30	13.580	0.2187
	الثانية (تجريبية 2)	30	13.596	0.2088
الطول	الأولى (تجريبية 1)	30	160.133	1.407
	الثانية (تجريبية 2)	30	160.143	1.453
الوزن	الأولى (تجريبية 1)	30	58.566	1.851
	الثانية (تجريبية 2)	30	58.656	1.675

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 اختل 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 متراً من البداية المتحركة.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

- ساعة إيقاف، شريط قياس.
- طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطي 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، 1995).

3- 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

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 $0.05 \geq \alpha$ بين نتائج الاختبار القبلي لدى المجموعتين. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

3- مجالات البحث:

- * المجال البشري: (60) طالبا بمعهد التربية البدنية والرياضية ولاية مستغانم.
- * المجال المكاني: الملعب الرائد فراج بولاية مستغانم.
- * المجال الزمني: جانفي 2011 إلى غاية جويلية 2011.

أدوات البحث:

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

الاختبارات البدنية:

- 1- الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات. الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الأدوات: أرض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبدائية.
- 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 مايشبه 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.

- المرسوم على طول الرواق بجانب الشريط المتري.
3. على المختبر بعد الخطوة العاشرة أن يستمر في الجري الخفيف تمهيدا للتوقف.
4. تمنح للمختبر محاولتين وتسجل له أفضل محاولة.

تسجيل النتائج:

بعد إنجاز المختبر لـ 10 وثبات يثبت الأثر الأخير من الوثبة العاشرة ثم تحسب المسافة المنجزة بالمتري من خط بداية أول وثبة إلى العلامة الضابطة لآخر أثر من الوثبة العاشرة. (PIASENTA, 1988).

التجربة الاستطلاعية:

* التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (25) تلميذاً من الذكور بتاريخ 2010/03/04، وذلك بهدف التعرف على مدى ملاءمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات التلاميذ والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الدراسة، ومعرفة مدى صلاحية الاختبارات البدنية المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار، وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات تم الإشراف عليها شخصياً من طرف الباحث، وأن الغرض من هذه التجربة ما يلي:

- ❖ تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية.
- ❖ مراعاة وقت تطبيق الاختبارات والقياسات.
- ❖ معرفة مختلف الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.

* التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات وكانت على النحو الآتي:

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

4. الاختبار الرابع: اختبار الوثب لـ 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 إنجاز 10 وثبات بسرعة.

توجيهات الاختبار:

1. نوقف محاولة المختبر إذا أخذ أكثر من ثلاث خطوات جري تمهيدي .
2. يجب أن ينجز المختبر الخطوات العشرة في خط مستقيم اعتماداً على خط الجير

1- الصدق:

أعيد تطبيق الاختبار بعد (15) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما.

تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب والاختبارات 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.

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.

2- الثبات:

تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم

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

الاختبارات البدنية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)
اختبار القفز العمودي من الثبات (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	

البرنامج التعليمي:

النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي (الجري الخفيف).

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث طلبة السنة الأولى LMD.

❖ مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

❖ مراعاة البرنامج لطبيعة حصة التربية البدنية والرياضية.

❖ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية، تبادل العمل بين الراحة والجهد.

أعد 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 ثلاثة أشهر في الفترة من (2011/02/04 - 2011/05/04) وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قسم الباحث حصة التربية البدنية والرياضية (العب القوي) إلى ثلاثة أقسام: القسم التحضيري (الإحماء والشرح) والقسم الرئيس (التمارين البدنية،

عرض وتحليل النتائج:

تمت معالجة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعية مسبقاً، وكانت بالتسلسل الآتي:
1- لتحقيق الفرضية الأولى التي تشمل 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 يلي:

❖ 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.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام النسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط واختبار ت.

جدول (03): 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
	ع	س ⁻	ع	س ⁻		
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 (03) 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 هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحسوبة 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 باختبار البعدي (26.86) وانحراف معياري (3.45)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.56)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية

من الجدول (03) 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 فروقاً 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

يوضح الجدول (04) بأن المتوسط الحسابي لاختبار 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 فروقاً 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.

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).

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

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

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
	ع	س ⁻	ع	س ⁻		
اختبار القفز العمودي من الثبات (سار 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 لـ 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

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.

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 والرياضية.
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 والرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
5. ضرورة استخدام بعض الوسائل التعليمية، مثل: وسائل السمع 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 والرياضية.

الخلاصة العامة:

تعد الأساليب إحدى الركائز الأساسية لعملية التدريس الفعال في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث إن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد وظيفة يقوم بها كل من سولت له نفسه لاختيارها، بل هو عملية تصميم مشروع متعدد الجوانب له حدود ومراكز معلومة ترتبط مباشرة مع خصوصيات تلك الفئة التي تقوم بتدريبها؛ ولهذا فان فهم هذه الخصوصيات والعوامل المؤثرة

أما فيما يتعلق باختبار العدو 30 من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.33)، والانحراف المعياري (0.56)، فيما بلغت باختبار 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 باختبار القفز الطويل من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.98)، والانحراف المعياري (0.89)، فيما بلغت باختبار 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 عيني البحث، ترك أثراً إيجابياً في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل في كلتا المجموعتين.

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 بنينا 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 (03).

- 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 بنينا 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 (04).

شلتون، نوال إبراهيم وخفاجة، ميرفت علي. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

ظافر، إسماعيل، هاشم والمشهداني، عبد الله، وحسين فاطمة ناصر. (1997). أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية. مجلة كلية التربية الرياضية، بغداد. المجلد السادس، العدد 2، ص (82-97).

عطاءالله، أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

علاوي، محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف، القاهرة.

الكيلاطي، الكيلاني. (2003). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة، رسالة دكتوراة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان - الأردن.

المراجع الأجنبية:

- Gilles, Bui-xuan, Jacques, Gleys. (1993). *Enseignement l'Education Physique et Sportive*. France: Afraps.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*, 4th edu. New York: Macmillan.
- Piasent, A. (1988). *l'Education Athétique, Collection Entraînement*. Paris, France: Insep.

في عملية التدريس تعتبر من بين القواعد الأساسية التي يجب على العاملين في ميدان التدريس معرفتها، وتفهم مختلف الفقرات التي تتخذ من أجلها القرارات لبناء أساليب التدريس، انطلاقاً من هذا جاءت فكرة البحث عن موضوع مدى تأثير الأسلوبين التضميني والتبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني في فعالية القفز الطويل عند تلاميذ ثانوية عين تادلست بمستغانم، حيث توصل الباحث إلى أن استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لهما تأثير إيجابي في الرفع من مستوى الصفات البدنية في القفز الطويل، وقد توصلنا في الأخير إلى النتيجة النهائية التي تقول: أن استراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تنمية الأداء البدني في القفز الطويل.

المراجع:

المراجع العربية:

- الحمد، رشيد والسيد، خالد. (2005). أساليب التعليم في التربية الرياضية. مكتبة الملك فهد الوطنية. السعودية.
- حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسين، قاسم حسن. (1999). فعاليات الوثب والقفز. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- رضوان، محمد نصر الدين وعلاوي، محمد حسن. (1995). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- السايع، مصطفى محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.