

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تيسمسيلت

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان البحث:

وحدات تعليمية مقترحة بإستعمال أسلوبى التدريس (التضميني و التدريبي)
و أثرهما الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة بثانوية بخالد خالد دائرة
السوقر ولاية تيارت .

تحت إشراف :

إعداد الطلبة:

د/ ربوح صالح

رحال فاطمة الزهرة

بلفضل عبد الكرم

السنة الجامعية: 2016/2017



شكر و عرفان

قال تعالى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

أشكر الله العلي القدير أن كفانا مئونة هذا البحث و يسر لنا الجهد و الوقت لإنجازه
إنه على كل شيء قدير.

و إنني لأخص بالشكر و الإمتنان حضرة الأستاذ الفاضل الدكتور "روح صالح"

الذي تفضل مشكور فقبل الإشراف على هذه الرسالة و الذي كان لما بذله من
جهد و رعاية و سداد رأي الأثر الكبير في إخراج هذا البحث إلى الواقع فقد كان
نعم المشرف له منا كل التقدير و الإحترام و جزاه الله خير الجزاء.

و نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم باستقراء محتويات
هذا العمل، وإلى كل أساتذة معهد علوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
خاصة الأستاذ مجاهد مصطفى و الأستاذ "برابح خير الدين" الذي أكرمنا بتواضعه و
حسن عمله و توجيهاته القيمة .

و يقتضي منا واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن نعبر عن جزيل الشكر و التقدير
إلى الأخت "سهيلة عماري" على ما قدمته من آراء علمية قيمة أغنت البحث و
ذلت الصعاب .

و إلى كل من ساهم معنا في إتمام هذا البحث المتواضع من قريب أو من بعيد نتقدم
بأخلص التحيات و أطيب الأمنيات.

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على رسوله الكريم سيدنا و
حبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة و أفضل التسليم.

بعدهما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا
الجهد المتواضع إلى من كلله الله بالهبة و الوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى
من أحمل اسمه بكل افتخار أبي الحبيب.

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا و برا إلى التي حملتني وهنا على وهن، حكاية العمر التي لا أدري بأي كلام أقابلها بكلام يسكن
في الأرض أم في السماء بعبارات الليل أم عبارات النهار **أمي** الغالية.
إلى جدتي أطال الله في عمرها.

إلى شركائي في عرش أبي وأمي اخواني **خيرة**، **فايزة**، **زهور**، **بشري**

اخوتي : عبد القادر، محمد، يونس، صالح

إلى من رسمت خطواتي إلى النجاح، و نمت معها دعائم شخصيتي، إلى التي اجتمعت فيها الشمائل فكانت أختا و صديقة وسندا
وكانت نور يزرع في نفسي الطمأنينة والثقة في النفس حبيبتي **زكية** .

إلى شموع البراءة وكتاكيت العائلة حفظهم الله

إلى صديقتي و حبيبتي التي ساعدتني في عملي هذا و أفادتني بتوصياتها و نصائحها **سهيلة** **عماري**

إلى الأستاذة الفاضلة التي ساعدتني في إتمام تربصي في الميدان فتيحة خيرزات.

إلى من ساعدني لإتمام هذا العمل من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي مع كل الحب و الإحترام و التقدير إليكم جميعا.

فاطمة الزهراء



إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا محمد
عليه أزكى الصلاة و أفضل التسليم.

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها وحنانها إلى التي سهرت الليالي و غمرتني بدفء نفسها و طيبة
قلبها أُمي.

إلى الذي وهبني حياته و أعطاني الأمل في النجاح إلى الذي وقف بجانبني في كل صغيرة و كبيرة أبي .
حفظه الله .

إلى كل إخوتي و أخواتي.

إلى كل من أعرفهم من قريب أو بعيد

إلى من ساعدني لإتمام هذا العمل من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي مع كل الحب و الإحترام و التقدير إليكم جميعا

عبد الكريم



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

كلمة شكر		
الإهداء		
قائمة المحتويات		
قائمة الجداول		
قائمة الأشكال البيانية		
الصفحة	العنوان	الرقم
أ، ب، ج	مقدمة	
	الفصل التمهيدي التعريف بالبحث	
05	الإشكالية	1
06	فرضيات البحث	2
07	أهداف البحث	3
07	أهمية البحث	4
08	التعريف بمصطلحات البحث	5
10	الدراسات السابقة و المشابهة	6
الباب الأول: الجانب النظري		
الفصل الأول: درس ت.ب.ر		
17	تمهيد	
18	مفهوم التربية	1-1
18	مفهوم التربية البدنية و الرياضية	2-1
18	درس التربية البدنية و الرياضية	3-1
18	تعريف درس التربية البدنية و الرياضية	1-3-1
19	أهمية درس التربية البدنية و الرياضية	2-3-1
20	أغراض درس التربية البدنية و الرياضية	3-3-1
21	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية	4-3-1
21	الأهداف التربوية التعليمية في التربية البدنية و الرياضية	4-1
21	مفهوم الهدف التعليمي	1-4-1

22	أهمية تحديد الأهداف التعليمية	2-4-1
22	مبادئ و مواصفات الأهداف التعليمية	3-4-1
22	صياغة الأهداف التعليمية	4-4-1
23	مجالات الأهداف التعليمية	5-4-1
23	مستويات الأهداف التعليمية	6-4-1
24	كيفية بناء و تطبيق وحدة تعليمية في مادة التربية البدنية و الرياضية	5-1
24	تعريف الوحدة التعلمية	1-5-1
24	أسس بناء و تطبيق وحدة تعلمية	2-5-1
27	تحضير درس التربية البدنية والرياضية	6-1
28	محتوى درس التربية البدنية والرياضية	7-1
28	المرحلة التحضيرية	1-7-1
28	المرحلة الرئيسية	2-7-1
29	المرحلة الختامية	3-7-1
30	واجبات وأهداف درس التربية البدنية والرياضية	8-1
30	واجبات درس التربية البدنية والرياضية	1-8-1
30	أهداف درس التربية البدنية والرياضية	2-8-1
31	الإعتمادات التربوية في تدريس التربية البدنية و الرياضية	9-1
31	الأسس العلمية لدرس التربية البدنية والرياضية	10-1
31	الأسس النفسية	1-10-1
32	الأسس الاجتماعية	2-10-1
32	الأسس البيولوجية	3-10-1
33	خلاصة	
الفصل الثاني: أساليب التدريس		
35	تمهيد	
36	مفهوم الأسلوب	1-2
36	مفهوم التدريس	2-2

38	أبعاد التدريس	3-2
38	مفهوم أساليب التدريس	4-2
39	تطور أساليب التدريس	5-2
39	العوامل التي تحدد إختيار نوع أسلوب التدريس	6-2
40	أهم مبادئ التدريس	7-2
41	قوانين التدريس	8-2
42	أنواع أساليب التدريس	9-2
43	أسلوب التضمين	10-2
43	مفهوم أسلوب التضمين	1-10-2
44	مراحل أسلوب التضمين	2-10-2
45	أهداف أسلوب التضمين	3-10-2
45	مميزات أسلوب التضمين	4-10-2
45	عيوب هذا الأسلوب	5-10-2
46	درجة الإستقلالية في هذا الأسلوب تبعاً لعملية اتخاذ القرار من التلميذ	6-10-2
46	الأسباب التي تدعو للتدريس بأسلوب التضمين	7-10-2
47	الأسلوب التدريبي	11-2
47	مفهوم الأسلوب التدريبي	1-11-2
48	مراحل الأسلوب التدريبي	2-11-2
48	أهداف الأسلوب التدريبي	3-11-2
49	مميزات الأسلوب التدريبي	4-11-2
49	عيوب هذا الأسلوب	5-11-2

49	درجة الإستقلالية في هذا الأسلوب تبعاً لعملية اتخاذ القرار من التلميذ	6-11-2
50	تحليل الأسلوب التدريبي	7-11-2
52	خلاصة	
الفصل الثالث: الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل		
54	تمهيد	
55	تعريف الوثب الطويل	1-3
55	التطور التاريخي للوثب الطويل	2-3
56	مراحل الوثب الطويل	3-3
56	الأسس الفنية للوثب الطويل	4-3
60	المراحل الفنية لطريقة الأداء	5-3
63	تدريبات تطبيقية للوثب الطويل	6-3
64	القانون الدولي للوثب الطويل	7-3
67	خلاصة	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية		
70	تمهيد	
71	المنهج العلمي المتبع	1-1
71	الدراسة الإستطلاعية	2-1
71	الغرض من الدراسة	-1-2-1
72	عينة الدراسة الإستطلاعية	2-2-1
72	مجتمع و عينة البحث	3-1

72	مجتمع البحث	1-3-1
72	عينة البحث	2-3-1
72	العينة التجريبية 01	1-2-3-1
72	العينة التجريبية 02	2-2-3-1
73	العينة من حيث المواصفات و التجانس	3-2-3-1
74	مجالات البحث	4-1
74	أدوات البحث	5-1
75	الإختبار المستعمل	1-5-1
76	الأسس العلمية للإختبارات	2-5-1
76	الثبات	1-2-5-1
77	الصدق	2-2-5-1
78	الموضوعية	3-2-5-1
78	وصف الوحدات التعليمية المقترحة	6-1
79	الأدوات الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج	7-1
82	صعوبة البحث	8-1
83	خلاصة	
الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج		
85	تمهيد	
86	عرض تحليل النتائج	1-2
86	عرض و تحليل نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبتين 01 و 02	1-1-2

88	عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيّة 01	2-1-2
89	عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيّة 02	3-1-2
91	عرض و تحليل نتائج الإختبارات البعديّة للعينتين التجريبيتين 01 و 02	4-1-2
94	مناقشة فرضيات البحث	2-2
94	مناقشة الفرضية الأولى	1-2-2
94	مناقشة الفرضية الثانية	2-2-2
95	مناقشة الفرضية الثالثة	3-2-2
95	مناقشة الفرضية الرابعة	4-2-2
97	الإستنتاجات	3-2
98	خاتمة	
100	الإقتراحات	
102	قائمة المصادر و المراجع	
	ملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
73	يبيّن تكافؤ عينيّ البحث في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) .	01
73	يوضح معامل الإلتواء لكلا العينتين	02
76	يبيّن ثبات الإختبارات	03
77	بين "الصدق الذاتي" والثبات	04
86	يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين	05
88	يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط قفز الطويل	06
90	يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل	07
92	يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات البعدية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين	08

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
37	يوضح دور التدريس في احداث التعلم .	01
38	مخطط يمثل أبعاد عملية التدريس .	02
47	يوضح مراحل العمل في الهيكل التنظيمي لأسلوب التضمين .	03
51	يوضح هيكل عمل الأسلوب التدريبي .	04
56	منحنى يبين تطور الأرقام و للحاصلين على المرتبة الأولى في الألعاب الاولمبية.	05
59	يوضح الارتقاء في القفز الطويل.	06
61	يوضح الطيران بطريقة القرفصاء (الخطوة) .	07
61	يوضح الطيران بطريقة التعلق .	08
62	يوضح الطيران بطريقة المشي في الهواء .	09
63	يوضح الهبوط في القفز الطويل .	10
87	يمثل نتائج الاختبارات القبلية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين	11
89	يمثل نتائج بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل.	12
91	يمثل نتائج بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل.	13
93	يمثل نتائج الاختبارات البعدية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين	14

مقدمة

مقدمة:

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية و التعليم و اهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم و التطور للعملية التدريسية و تناول الباحثون و الدارسون هذه المشكلات بالدراسة و التحليل و الصيانة، أما الفكرة الثانية هي تصنيف القرارات التي ينبغي أن تتخذ في أي عملية تدريسية و هذه القرارات قد تكون حول الأهداف و الفعاليات و المواضيع و عمليات التنظيم و نوع التغذية الراجعة للمتعلم و غيرها.

إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات و مخرجات حيث تتمثل المدخلات في الأهداف و المناهج و الوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق و أساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تتحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية و لكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الأخرى و وظيفة محددة بالرغم من تسلسل تلك المراحل و اتصالها ببعضها اتصالا وثيقا، و مما سبق يتضح أن التدريس فن و علم 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 الإمكانيات و الظروف التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين و تتمثل في مكان الدراسة و مساحة اللعب و الأدوات و الوسائل التعليمية و الأدوات البديلة المتوفرة و كذلك درجة حرارة الجو و الأجهزة و الأدوات المستخدمة، 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 المحالات" و تضيف **عفاف عبد الكريم** " لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966 و كان رائدها **موسكا موستن** و طبقت هذه الأساليب في مجال التربية و الرياضية و منذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح.¹ فلأسلوب التضميني يتميز بأن الطالب له عدة إختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب و يحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه و هناك درجات متعددة في صعوبة و أهم ميزة له أنه يحتوي الطلاب جميعا ضمن الدرس و يمنح الفرصة للمقارنة بين

¹ عطاء الله أحمد، أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية .

الأداء و الطموح و يساعد المتعلمين في تقييم النمو الفردي لشخصيتهم و مساعدة المتعلم في تحمل مسؤولية أفعاله و حركاته و هدفه الأساسي إعطاء فرصة للمتعلم للتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له².

أما الأسلوب التدريبي يؤدي إلى واقع جديد فهو يوفر ظروفًا جديدة في عملية التعلم، ويتوصل إلى مجموعة من الأهداف حيث إن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق دور الفرد في هذا الأسلوب³ ويقول **ناهد محمود السعد** "إن تحويل بعض القرارات من المعلم إلى التلميذ تنتج عنها مواقف وعلاقات جديدة بين التلاميذ أنفسهم أو بين التلميذ والأعمال التي يؤديها أو بين المدرس والتلميذ نفسه اذن هذا الأسلوب في التدريس يكون البداية في العملية الانفرادية في تنفيذ القرار، فالمدرس يجب أن يعتاد تدريجيا على ترك (الأوامر) لكل نشاط داخل الدرس". ويذكر "**محسن محمد حمص**" الأسلوب التدريبي "يسمح للتلاميذ بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس، وخاصة في الجزء التطبيقي والممارسة للمهارات الحركية وبذلك تتاح فرص الاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها"⁴.

و تعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة، تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث و الدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية، التي تتطلب إعدادا بدنيا و مهاريا على نتيجة لمطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة و هذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعدادا بدنيا ومهاريا وعقليا للوصول إلى الأداء الأفضل، و قد إتفقت المصادر العلمية على أن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثاب الأخر و هذا الإختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بهذا مثل القرفصاء و التعلق و المشي في الهواء لذا يعد كتنشيط حركي بسيط في أداءه خصوصا في مراحل تعلمه الأولى لذلك يقبل تلميذ المدارس على أدائه دون معلم و متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المتمثلة في تكتيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الإرتقاء من جراء الوثب المتكرر و من هنا ظهرت أهميته كتنشيط مدرسي و

New York: Mosston, M & Ashworth, S. (2002). **Teaching Physical Education**, 4th edu²

Macmillan

³ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبلوص، أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية 2013، ص86.

⁴ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبلوص، نفس المرجع السابق، ص87.

لبساطة متطلبات الوثب الطويل و سهولة أدائه يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالإهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل و ذلك في كل وحدة تعليمية⁵

فبغرض تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي تخصص علوم تجريبية و الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-17 سنة) مستخدمين المنهج التجريبي لكشف جوانب الدراسة و قد قمنا بتقسيم بحثنا إلى **الفصل التمهيدي** وقد خصصه الباحثان للتعريف بالدراسة من حيث طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، وإبراز أسباب إختيار الموضوع، فضلا عن أهمية التطرق لمثل هذه المواضيع، بالإضافة إلى تحديد أهم مصطلحات الدراسة.

الباب الأول : الجانب النظري يضم ثلاثة فصول : **الفصل الأول** البرمجة في حصة التربية البدنية و الرياضية، **الفصل الثاني** أساليب التدريس و **الفصل الثالث** الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .

والباب الثاني: الجانب التطبيقي و يضم ثلاثة فصول، **الفصل الأول** يحتوي على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، **الفصل الثاني** عرض وتحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و مقابلتها بفرضيات البحث، وفي الأخير وصولا لأهم الإستنتاجات و الإقتراحات.

⁵ شلتون نوال ابراهيم وخفاجة، ميرفت علي. طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية .

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

إن أساليب التدريس الحديثة و تطبيقاتها خلال درس التربية البدنية و الرياضية تساهم في جودة التدريس المؤثر على ما يحدث للتلاميذ من تغيرات نفسية و اجتماعية و عقلية و تربوية و بدنية بشكل خاص، فالأسلوب التدريسي المستخدم يجعل التلاميذ منشغلين طيلة الوقت و بنسبة عالية من الحصة في تعلم الفعاليات و ممارسة النشاطات .

والهدف من استخدام أنواع مختلفة من اساليب تدريسية متنوعة ، الحصول على معلومات لها فائدة في خلق أفكار جديدة و خطط فنية تدريسية و مفاهيم تجريبية في التعلم و التعليم و توضح العلاقة بين دور المدرس و التلميذ و مدى انشغالهم في التعليم، و مطابقة الأسلوب التدريسي مع الاستثمار الأمثل لوقت التعلم الفعلي و هذه بدورها تشكل مفتاح استيعاب وظيفة كل أسلوب من خلال ملائمته في الرفع من مستوى الأداء البدني للقفز الطويل ، و بحثنا هذا لم يكن وليد الصدفة أو العفوية بل يستمد أسسه من الواقع الميداني على مستوى الثانويات حيث قمنا بدراسة استطلاعية و كان الغرض منها معرفة أي الأساليب له تأثير على نشاط القفز الطويل و على ضوء هذا كان لابد علينا كطلبة باحثين من طرح التساؤل التالي:

ما مدى مساهمة الوحدات التعليمية المقترحة بإستعمال أسلوب التدريس التضميني و التدريبي في

التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

1-2- التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعديية بين عينة الأسلوب التضميني وعينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل ؟

2- فرضيات البحث :

2-1- الفرضية العامة :

تساهم الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوبي التدريس التضميني و التدريبي في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل.

2-2- الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل .

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الإختبارات البعدية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل لصالح عينة الأسلوب التضميني .

3- أهداف البحث :

- أثر الاختبارين القبليين للأسلوبين التضميني و التدريبي على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
- أثر استخدام الأسلوب التضميني على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
- أثر استخدام الأسلوب التدريبي على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
- الكشف عن الأسلوب الأنجع (التضميني، التدريبي) في التأثير الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .

4- أهمية البحث : تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

إن الهدف الرئيس لهذه الدراسة، هو التعرف على مدى تأثير استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز ، بالإضافة إلى مجموعة الدوافع الفرعية ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث، والتي جاءت على الشكل التالي:

4-1 من الناحية العلمية:

- اقتراح وحدات تعليمية باستخدام بعض أساليب التدريس (الأسلوب التضميني و التدريبي) مدى مساهمتهما في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل.
- المقارنة بين نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات الدراسة باستخدام أساليب التدريس قيد البحث.
- مناقشة النتائج و الوصول إلى استنتاجات لوضع مختلف الاقتراحات و التوصيات.

4-2 من الناحية العملية :

حث أساتذة التربية البدنية والرياضية، على ضرورة استعمال أساليب تدريسية مبنية على أسس علمية لها علاقة وطيدة بنظام المقارنة بالكفاءات، والتي يجب أن تتماشى وخصائص وميول وحاجات المتعلمين خلال كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة، وهذا من خلال تغيير النمط أو الأسلوب التدريسي السائد حالياً في مدارسنا، باستخدام أساليب أكثر نجاعة وفاعلية في تحقيق أهداف التربية البدنية

و الرياضية وضع هذه الدراسة بين أيدي الباحثين في ميدان طرق ومناهج وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية، وأساتذة هذه المادة، للاستفادة منها سواء في بحوثهم أو وظيفتهم المهنية التعليمية ويمكن اعتبار هذه الدراسة بمثابة إضافة مرجعية للبنية المعرفية النظرية منها والتطبيقية في ميدان طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية؛ فهذه الدراسة عبارة عن تكملة للبحوث التي سبقت ولكن في معالجة متغيرات جديدة وفي بيئة مغايرة هذه الدراسة تفتح ميادين بحث جديدة للتعرف على تأثير أساليب التدريس قيد البحث في مختلف الأنشطة الرياضية المبرمجة في مراحل التعليم المختلفة، بغرض مواجهة مشكلة تدني مستوى الرياضة المدرسية في بلادنا.

5- التعريف بمصطلحات البحث :

- الوحدات التعليمية :

عرفتها مها بنت محمد العجمي على أنها " أنشطة تعليمية متنوعة، تحت إشراف المعلم وتوجيهه وهي دراسة مخطّط لها مسبقاً، وتركّز على موضوع من الموضوعات التي تهمّ التلاميذ، أو على مشكلة من المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، ولا يُتقيّد بتنظيم الحقائق التي تدرّس في الوحدة تنظيمياً منطقيّاً، ولا يلتزم بالحدود الفاصلة بين فروع المادة"¹

وقد عرفها جود **Good** بأنّها " تنظيم للنشاطات والخبرات، وأنماط التعليم المختلفة حول هدف معيّن أو مشكلة معيّنة، تُحدّد بالتعاون بين مجموعة من المتعلّمين ومعلّمهم"².

و تعرف إجرائياً بأنها عبارة وحدات تعليمية مصممة و مجموعة منظمة من الخبرات الدراسية المتقاربة التي تقدم كجزء من المقرر الدراسي، عادة ما تستمر الوحدة من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع، وتنظم الوحدات حول مفاهيم متعددة.

¹ مها بنت محمد العجمي، المناهج الدراسية ، 2005 ص 303

² McGraw-Hill Book , New York ,Sixth Edition ,Dictionary of Education ,Carter, Good .V Company 1999, P629 .

- أساليب التدريس:

تعرف على أنها مجموعة خبرات يتبعها المدرس من أجل تحقيق أهداف العملية التعليمية مع الأخذ بعين الإعتبار الواجب المراد تعليمه وعمر المتعلم.¹

و تعرف إجرائيا بأنها عبارة عن الأنماط التدريسية التي يتبعها مدرس المادة أثناء تدريسه الفعلي لدرس التربية الرياضية ومدى تأثيرها في تنمية إمكانيات الطلاب عقليا وبدنيا ومهاريا ونفسيا لتحقيق أهداف درس التربية الرياضية .

- الأسلوب التضميني :

إن ما يميز هذا الأسلوب عن باقي الأساليب تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلا من المعلم عن طريق استخدام ورقة العمل و بذلك يكسب الطلبة القدرة على تقويم أنفسهم و كذلك الإعتماد على أنفسهم.²

و يعرف إجرائيا الأسلوب الأكثر مراعاة للفروق في الخبرات التعليمية لدى الطلاب وقدراتهم من دون الإخلال بالمستوى الأكاديمي والكفاءة التعليمية .

- الأسلوب التدريبي :

إن الأسلوب التدريبي يؤدي إلى واقع جديد فهو يوفر ظروفًا جديدة في عملية التعلم، ويتوصل إلى مجموعة من الأهداف حيث إن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق دور الفرد في هذا الأسلوب.³

عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 2006، ص 60¹

² محمد عزمي عصام الدين، فاعلية استخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات في تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية في التعليم الأساسي بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، 1998

³ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبلوص، أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية 2013، ص 86 .

و يعرف اجرائيا بانتقال عدد معين من القرارات من المدرس إلى التلميذ مما يؤدي إلى خلق علاقات جديدة بين المدرس والتلميذ والواجبات الحركية أو المهارات وبين التلاميذ وأنفسهم.

- الإنجاز الرقمي:

هو النتيجة أو المسافة التي يقطعها أو ينجزها الرياضي أثناء أدائه معين في منافسة رسمية.

- القفز الطويل :

يعتبر القفز الطويل من أنواع ألعاب القوى التي تتميز بالقوة والسرعة، عند تحليل هذه المهارة يمكن تمييز أربعة مراحل وهي الاقتراب، الارتقاء، الطيران و الهبوط وكل مرحلة من هذه المراحل تهدف إلى مهمات محددة.¹ و يعرف اجرائيا بأنه القفز الطويل هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها. يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة.

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

من البديهي و المعروف أن الدراسات العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا و قد جاءت بعدة دراسات عديدة و قد تناولته بالشرح و التحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه و كلما أقيمت دراسات علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه .

- دراسة **موستن و اشورث mosston & ashworth (1986)** تأثير اسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية .

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فيسولوجيا مسابقات الوثب والقفز. مصر، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص14 .

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله 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 **ظافر و المشهداني و حسين (1997)** أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية .¹

هدفت الدراسة إلى تطوير نظام الملاحظة خلال دروس التربية الرياضية، و التعرف على الوقت الذي يقتضيه الطلبة في الحالات السلوكية لمحتوى التعلم الأكاديمي الفعلي، و التعرف على أفضل الأساليب التدريسية (الأمري و التبادلي و التضميني) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي بتطبيق المنهج التجريبي في الدراسة .

- دراسة **الزيدي (2002)** أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام الأساليب التدريسية (الفردي، التبادلي، التعاوني، الأمري) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية (البدني، الوجداني، المهارات الحركية) فضلاً عن المقارنة بين هذه الأساليب و أيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث و تكونت عينة البحث من 80 طالب من طلاب المرحلة الأولى - كلية المعلمين - جامعة الموصل موزعين على أربع مجاميع بواقع 20 طالب لكل مجموعة، و تم التكافئ بينهم في متغيرات الطول و العمر و الوزن فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية و الإتجاه نحو الدرس.

¹ ظافر، إسماعيل، هاشم و المشهداني، وحسين فاطمة ناصر، أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية. مجلة كلية التربية الرياضية، بغداد . المجلد السادس، العدد 5 .

و استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأتية (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط برسون، اختبار (ت) للعينات المرتبطة المتساوية العدد ، تحليل التباين بإتجاه واحد، و قيمة أقل فرق معنوي بإختبار (دنكن) .

- دراسة الكيلاني (2003) اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (أمري، تبادلي، ذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة السباحة.

هدفت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (أمري، تبادلي، ذاتي) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و السباحة، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف و فروض الدراسة و ذلك بتقسيم العينة ذات 60 طالب من الذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية¹.

- دراسة أحمد السيد الموافي محمد خطاب (2004/2003) تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية "جامعة المنصورة" جمهورية مصر العربية، اشتملت عينة البحث على 90 طالبا بالطريقة القصدية من طلاب الفرقة السنة الأولى.

¹ الكيلاني ، أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان-الأردن.

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أساليب التدريس قيد البحث وبناء إختبار معرفي في الكرة الطائرة لعينة البحث، كما هدفت الى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس قيد البحث .

- دراسة رشيد بن عبد الله محمد البداح (2007) تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري و الإنفعالي لدى طلاب الصف السادس ابتدائي.

اتبعت الدراسة المنهج الشبه تجريبي باستخدام تصميم المجموعات الأربعة ل سولمون الذي يتميز بضبط العوامل المؤثرة على الصدق الداخلي للقياس و تكونت عينة الدراسة من 293 طالب في الصف السادس ابتدائي في مدرستين تم اختيارهما عمدا من مدارس مدينة الرياض و تم توزيع العينة عشوائيا على أربعة مجموعات مجموعتين تجريبيتين كل واحدة ب (74) طالب و مجموعتين ضابطين الأولى ب(74) و الثانية ب(72) و تم تصميم برنامج تعليمي للتربية البدنية مكون من وحدتين تعليميتين لكرة السلة و الكرة الطائرة و طبق البرنامج على المجموعتين التجريبيتين باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات، و على المجموعتين الضابطين الأسلوب الأمري لمدة ستة أسابيع¹.

6-1- التعليق على الدراسات:

من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية يمكن القول أن كل الدراسات التي أجريت في كثير من الدول العربية بما فيها الجزائر أقرت بأن أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية لموسكا موستون لها تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني و الأداء المهاري و المهارات الأساسية و الصفات البدنية و الانجاز كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتمد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي و ما أعاب هذه الدراسات عدم اهتمامها بألعاب القوى التي هي أم الرياضات إلا أن دراسة سيد أحمد عدة تناول فيها القفز الثلاثي. و استفاد الباحث من خلال هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة و تصميم البرنامج التعليمي و وسائل جمع البيانات .

¹ رشيد بن عبد الله محمد البداح، تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري و الإنفعالي لدى طلاب الصف السادس ابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود للدراسات العليا، المملكة العربية السعودية.

اختلفت وتنوعت الأساليب التدريسية كمتغيرات مستقلة في الدراسات السابقة ما بين (الأمري ، التضمين التبادلي ، التدريبي ،الذاتي) بينما تناولت الدراسة الحالية أسلوبين (التضميني، التدريبي) .

و اختلفت وتنوعت المتغيرات التابعة التي تناولتها الدراسات السابقة في البحث الحالي ما بين (مهاري ، بدني ونفسي ، واجتماعي ،ومعنوي)بينما تناولت الدراسة الحالية متغير واحد (الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل) وبناء على ما تقدم استفاد الباحثان من الجوانب النظرية التي تضمنتها هذه الدراسات ومن النتائج التي تمخضت عنها ، ومن الاختلافات في هذه النتائج تبعا لخصوصية الدراسة وبهذا توسع أفاق ومدارك الباحثان في مجال تخصصهما واغنائها بالمعلومات والمعارف .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

درس التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضة بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمارين وألعاب ترويحية ومسابقات فقط كما يعتقدونها البعض، ولما كان من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية فقد تطرقنا إليها وكذا كل من أهمية درسها ومهامه في المدارس وكذلك تعلم تنظيم الدرس و الاسس العلمية للتربية البدنية والرياضة، و لأهمية التربية البدنية والرياضية في حياتنا العصرية وتأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعدادا شاملا ومتزنا، وهذا ما جعل الدول الحديثة تولي اهتماما كبيرا عند وضعها لبرامجها التعليمية .

ويرتبط تحقيق أعلى النتائج في برامج التربية البدنية والرياضية الموضوع ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس، الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف، وله أساليبه وطرقه ومنهجه الخاص به .

1-1- مفهوم التربية :

تعرف التربية على أنها:

جملة من الأفعال والآثار التي يحدثها بإرادتها كائن إنساني آخر ، وفي الغالب راشد في صغير ، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ طور النضج.¹
كما يعرف ليطري **LITRE** التربية بأنها : (هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو).²

1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

تعرف التربية البدنية والرياضية على أنها نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.³

كما يعرفها ويست وبوتشر **BUCHER – WEST** بأنها : (العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك).

ويعرف تشارلز **CHARLS** التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية بأنها : (جزء متكامل من التربية العامة ، ميدان تجربي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام).⁴

كما تعرف أيضا بأنها العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.⁵

1-3- درس التربية البدنية والرياضية:

1-3-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.⁶

¹ تأليف لونيا لوبيز، ترجمة عبد الله عبد الدائم، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط5 ، شباط فبراير ، ص27 .

² نفس المرجع السابق ص 21 .

³ أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، إدرس - التربية الرياضية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي ، ص19 .

⁴ أميت أنور الخولي (أصول التربية البدنية و الرياضية) ، ط1 - دار الفكر العربي ، ص29 .

⁵ أمين أنور الخولي ، كمال الدين الشافعي ، منهاج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 - دار الفكر العربي ، ص26 - 27 .

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية " أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.¹

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية، كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم".²

1-3-2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة.³

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية والحلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنوية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.⁴

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

⁶ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه، الجزائر ، 1992 ، ص 94 .

¹ حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف، بدون طبعه ، القاهرة، 1996 ، ص 102 .

² إبراهيم حامد قنديل، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية، الأردن ، 1990 ، ص 15 .

³ قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل، بدون طبعه ، العراق ، 1990 ، ص 98 .

⁴ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعه، الجزائر، ص 92 .

1-3-3-أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:

-تنمية الصفات البدنية.

-النمو الحركي.

-الصفات الخلقية الحميدة.

-الإعداد للدفاع عن الوطن.

-الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

-النمو العقلي و التكيف الاجتماعي.

كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

-الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

-اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية.

-تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية بشيء من التفصيل فيما يلي:

1-3-3-1-تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو والمشى و القفز ، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.¹

¹ عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، المرجع السابق ، ص 27 .

² عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة ، 1994 .

1-3-3-2- اكتساب الصفات الخلقية:

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا.²

1-3-3-3- النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي وهي عملية نضج للقدرات العقلية.¹

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرق عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها لتوجيهه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

1-3-4- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء. هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز ، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.²

1-4-1- الأهداف التربوية التعليمية في التربية البدنية و الرياضية:³

1-4-1- مفهوم الهدف التعليمي:

❖ هي عبارات مكتوبة بدقة تصف ما يتوقع من المتعلم أنجازها في نهاية وحدة دراسية.

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة ، 1992 ، ص.151

² ليلي عبد العزيز زهران ، المرجع السابق ، ص 160 .

³ محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، محاضرة رقم(05)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، السنة أولى ماستر تربية وحركة، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، 2013/2014، ص.17.

- ❖ و هي تعبر عن سلوك سيحريه المتعلم و يمكن ملاحظته و قياسه.
- ❖ و صف لتغير سلوكي متوقع حدوثه في شخصية المتعلم بعد مروره بخبرة تعليمية.
- ❖ هو حصيلة عملية التعلم مبلورة في سلوك المتعلم و تظهر من خلال سلوكه.

1-4-2- أهمية تحديد الأهداف التعليمية:

أ. بالنسبة للمعلم:

- إيضاح السلوك المتوقع من التلاميذ.
- تخطيط و اختيار النشاطات و المواد.
- تحديد الزمن التدريسي اللازم لتنفيذ وحدة تعليمية.
- متابعة النمو المتكامل للتلميذ من خلال تغيرات مختلفة في سلوكه.

ب. بالنسبة للمتعلم:

- تمكنه من توجيه جهوده و تركيز إنتاجه على مكونات هذا الأداء.
- تعززه و تشعره بالتحصيل و الانجاز.
- تساعد المتعلم على اختبار ذاته و توجيهها نحو تحقيقها.

1-4-3- مبادئ و مواصفات الأهداف التعليمية:

- أن يكون الهدف موجه لتنمية قدرات التلاميذ و ليس لتنمية قدرات المعلم.
- أن يكون الهدف مبنيا على شكل نتاج تعليمي محدد و منتظر من التلاميذ.
- أن يعكس الهدف تغير يمكن ملاحظته و قياسه.
- أن يكون قابل للتحقيق.
- أن ينسجم مع متطلبات المنهاج و أهداف التعلم الموضوع الذي خطط له و تشتق منه.
- أن تناسب قدرات التلاميذ و إمكاناتهم و استعداداتهم للتعلم.
- أن تتنوع لتشمل أبعاد التلميذ و جوانب نموه المعرفية و الوجدانية و الجسدية.

1-4-4- صياغة الأهداف التعليمية¹:

يتضمن صياغة الأهداف التعليمية ثلاثة عناصر و هي:

السلوك : و هو السلوك أو المهارة المبنية في الهدف مثل يمرر ، يجري ، يرسل.

¹ محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية ، نفس المرجع السابق، محاضرة رقم (06)، ص 18.

الشروط أو الظروف : تصف الظروف التي ستوجد عند أداء المتعلم للمهمة.

المعيار : و يشير إلى مستوى الإتقان لتقييم الأداء.

مثال:

أن يمرر التلميذ كرة الطائرة من الخط الخلفي إلى الخط الأمامي بنجاح و بشكل قانوني.

السلوك : يمرر

الشروط : التمرير من الخط الخلفي إلى الخط الأمامي.

المعيار : التمرير بنجاح و بشكل قانوني.

1-4-5- مجالات الأهداف التعليمية :

1-4-5-1- المجال المعرفي : و يسمى كذلك بالمجال العقلي و هو يضم جميع أشكال النشاط الفكري عند

التلميذ و خاصة العمليات العقلية مثل الاستيعاب و التحليل و التركيب و الفهم و الحفظ و التطبيق و التقويم.

1-4-5-2- المجال الانفعالي الوجداني : و يشمل كل ما يندرج ضمن الجانب الانفعالي الوجداني من الشخصية من

اتجاهات و قيم و مشاعر و ميول و الاهتمامات ، و مستوياته هي الاستقبال و الاستجابة و إعطاء القيمة أو

الشمين و التنظيم و الاتصاف بالقيمة.

1-4-5-3- المجال الحسي الحركي : و يهتم هذا المجال بإنتاجات التعلم ذات العلاقة بالمهارات الحركية كالجري و

الوثب و السباحة و الرمي ، و مستوياته هي الإدراك و الميل (التهيؤ للإدراك) و الاستجابة الموجهة و

ميكانيكية الأداء و الاستجابة الظاهرة المعقدة و التكيف و الأصالة و الإبداع.

1-4-6- مستويات الأهداف التعليمية:

1-4-6-1- المستوى العام :

و يشمل هذا المستوى كل من:

-الغايات : و تمثل الدساتير و السياسة العامة للدولة

-المرامي : و تظهر في تنظيم كل قطاع من قطاعات المكونة لهيكل الدولة مثل وزارة التربية.

-الأهداف العامة : و تشمل برامج مقرر في هيئة مثل منهاج التربية البدنية والرياضية.

1-4-6-2- المستوى الخاص:

-الأهداف الخاصة : و هي تشمل ما نريد الوصول إليه من أهداف في حصة واحدة أو مجموعة من الحصص.

-الأهداف الإجرائية : و هي تعبر عن كل تغير يحدث عند الشخص قابل للملاحظة و القياس.

1-5-1-كيفية بناء و تطبيق وحدة تعليمية في مادة التربية البدنية و الرياضية:¹

1-5-1-تعريف الوحدة التعليمية:

هي عبارة عن مخطط يتضمّن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي في نشاط معين (فردي أو جماعي).

1-5-1-2-أسس بناء و تطبيق وحدة تعلمية:

1-5-1-2-1-الخطوات المنهجية المتبعة:

*الخطوة الاولى :التقويم التشخيصي(الأولي)

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني.

- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.

- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.

- تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار.

*الخطوة الثانية : بناء الوحدة التعليمية وتطبيقها

- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير).

- توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص).

- تحديد محتوى (وضعيات تعلم) لكل هدف.

- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيورة التعلم (في جميع الحصص).

- تطبيق الوحدات التعليمية / التعليمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.

*الخطوة الثالثة : التقويم التحصيلي

-إخضاع المؤشرات (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم.

-تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.

-تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...).

-تحليل النتائج.

من خلال هذا يتم تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة.

¹ محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، نفس المرجع السابق، محاضرة رقم (06)، ص 20.

1-5-2-2-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية¹:

أ/جانب التحضير:

- انطلاقاً من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص .
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئه الإجرائية .
- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو... .
- تحديد صيغة سيرورة التعلّم (ورشات ، أفواج ، فردي الخ...) .
- تحديد مدّة الممارسة للوضعيات .
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون .
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

ب/جانب التطبيق:

أولاً: المبادئ المسيّرة للدرس:

بعد تحضير واعداد وحدة تعليمية / تعلمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانياً

وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

- يشرح ، يوضّح حركياً بنفسه أو عن طريق تلميذ .
- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- يصحّح فردياً وجماعياً ويقوم أعمال التلاميذ .
- يوجّه ويعدّل التعليمات .
- يثير ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

ثانياً: المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي يتطلبها

مضمون الحصّة ، ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

- مبدأ تدرج صعوبة التمارين والحركات .
- تكيف مدة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- احترام مبدأ العمل والراحة .

¹ محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، نفس المرجع السابق، ص.21

ثالثا: المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):¹

من المعلوم وأن الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطرّ ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث: - اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.

- تنشيط أفواج العمل.

- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق:

● التدخلات الشفوية:

- الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم

- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.

- استعمال صوت مسموع وواضح.

● التدخلات العملية (الحركية) :

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة).

- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .

- التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال.

- التصحيح الفردي أثناء الممارسة.

- توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي.

- اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.

رابعا: المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها:

-فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.

-قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة.

-تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.

-تحضّر فيها الحصّة القادمة.

¹ محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، نفس المرجع السابق،ص23.

1-6- تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سوى حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصص عام عن تسير الدرس وعرضه وتسهيل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس .
- ان تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية .
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة .
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم .
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية.
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- يراعى المبادئ العامة للتدريب .
- يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس .
- يستعين بمراجع علمية متخصصة.
- يراعى الظروف المناخية.
- ان تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية
- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب عليه.¹

¹ احمد بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية ، 2005 ، ص70 -71.

1-7- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

1-7-1- المرحلة التحضيرية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيديّة الجزء التحضيري ، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

أ- تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم

ب- تحضير بدني خاص للتلاميذ : التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي:

- إن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن /دقيقة.
- إن تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل الخ.
- تدري إن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة.
- يفضل إن يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل العاب رياضية.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
- إن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل: السرعة القوة المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل... كما يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

1-7-2- المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل العاب موجهة.¹

¹ احمد بو سكرة، نفس المرجع السابق ، ص72-73 .

أ- الغرض التعليمي:

إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق التعليم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعلمها.

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة ما يلي:

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها.
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.

ب- الغرض التطبيقي :

تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية ، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

1-7-3- المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس العميق والارتخاء العقلي ، بعد الجهود المبذولة في أنشطة أخيراً ، درس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.¹

¹ - احمد بو سكرة، نفس المرجع السابق، ص 73-74 .

1-8-8-1- أهداف وواجبات درس التربية البدنية والرياضية :

1-8-1-1- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :

تحدد واجبات درس التربية البدنية والرياضية في:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة وبناء سليم لقوام التلميذ
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل التحمل الرمي، الوثب... الخ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: السرعة، القوة... الخ.
- التحكم في القوام في حالة السكون والحركة.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة وأصولها البيولوجية و الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك السوي أو اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة¹.

1-8-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

إن لدرس التربية البدنية والرياضية أهدافا لا يجب النظر إليها بأنها مجرد شعارات ترفع من أجل الدعاية والإعلام، ولكن يجب أن تعطي لها مكانتها التي تستحقها لأنها تعتبر لركيزة أساسية يعتمد عليها المخططون وعلماء التربية البدنية والرياضية لبناء العملية التربوية والتعليمية، والتي يبقى الهدف الأسمى منها دائما وفي أي مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع، مع الإشارة على أن هذه الأهداف تنبثق من خلال أهداف التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل فيما يلي:

- تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي...) وما يتأسس عليها من تعليم واكتساب المهارات المناسبة للسلوك أما بالنسبة للأغراض المنبثقة (الأهداف) والتي يحاول درس التربية البدنية والرياضية تحقيقها فهي مثلا:
- لارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى اكتساب بعض المعارف الصحية والرياضية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية وتوجيه السلوك.. الخ.²

¹ عنايات محمد أحمد فوج، منهاج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص 11.

² محمد عوض يسوي، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر، 1999. ص 94 96.

1-9- الإعتبارات التربوية في تدريس التربية البدنية و الرياضية :

تستند التربية البدنية والرياضية على طرق تدريس خاصة بها وهذه الاعتبارات تشري العملية التعليمية في التربية البدنية

والرياضية من خلال المواقف التعليمية وأهمها :

- توضيح الهدف من التعلم في التربية البدنية والرياضية , والتأكيد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية والرياضية وملائمة مادة التعلم للمرحلة العمرية وخصائص واحتياجات هذه المرحلة .
 - مراعاة الفروق الفردية في الفصل .
 - زيادة الدفاعية للعمل والممارسة الرياضية الصحيحة .
 - تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء بحسن المواقف التعليمية .
 - تعلم المهارات ...التدرج...من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب .
 - توزيع حمل التدريب على أجزاء الدرس وفقا للمادة ومستوى التلميذ.
 - رسم منحنيات التقدم للمتغيرات البدنية و المهارية والمعرفية .
 - معرفة التلاميذ للنتائج يساهم في رفع مستوى الطموح .
 - القضاء على أخطاء في بداية التعلم للتمرينات والمهارات.
- ### 1-10- الأسس العلمية لدرس التربية البدنية والرياضية:

لا يختلف اثنان على أن معهد التربية البدنية والرياضية يمد طلابه بمعلومات هامة ذات قيمة تخرج عن النطاق الرياضي

وتتعداه بكثير إلى درجة الخوض في العلوم الإنسانية والطبية:

1-10-1- الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن يعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق

للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي.

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على انه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات

المعارضة التي يمر بها، ويكشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه عن طريق اللعب بشكل لا

تعادله طريقة أخرى.

ويقول "P.MARADGA": "اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس والتفريغ لكل الضغوطات والشحنات والغرائز الداخلية المكتومة"¹.

1-10-2- الأسس الاجتماعية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في الميدان الاجتماعي حيث تساعد التلميذ على التكيف مع الجماعة، فتربي فيه الروح الرياضية وتبعده عن ممارسة العنف بأشكاله، فالرياضي يبذل جهداً ليهزم منافسه ولكن بطريقة مقبولة. والتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات التلاميذ مثل: التعاون، المنافسة، تقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التوافق والتجانس الاجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس التلاميذ نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة.

1-10-3- الأسس البيولوجية:

لكل ميدان مختصون يعلمون عنه كل صغيرة وكبيرة، ومجال دراستنا كطلبة تربية بدنية ورياضية هو الإنسان ونشاطه الحركي، فيجب أن تكون لنا دراية ومعلومات كافية عن تركيب جسم الإنسان لأنه ذو ديناميكية معقدة، وهذه المعرفة تتمثل في ميكانيزم الحركة، أي أن الدراسة تشمل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وبيولوجيا الرياضة وعلم ديناميكية الحركة. ويمكن أن نستخلص من خلال ما سبق أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، كما أنها الجزء الحيوي للتربية العامة، كونها تتم عن طريق الممارسة في درس التربية البدنية والرياضية، بل هي من أحدث الأساليب التربوية لأن وسيلتها هي الممارسة العملية في الدرس، فعندما يقوم التلميذ بنشاط رياضي حركي مبني على أسس علمية يستفيد صحياً ونفسياً وتربوياً.

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1985، ص120.

خلاصة:

بعد دراستنا هذه لدرس التربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيه، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميته وأهدافه فإن ما يمكن أن نستخلصه هو فعالية درس التربية البدنية والرياضية وتأثيره على الأفراد باختلاف أجناسهم و مراحلهم العمرية ، مما يفرض على المختصين أخذه بعين الاعتبار أثناء تخطيط العملية التعليمية.

الفصل الثاني

أساليب التدريس

تمهيد:

التدريس مهنة إنسانية ممتعة و في نفس الوقت صعبة و معقدة، تستمد صعوبتها من طبيعة المادة و طبيعة المتعلم، كما تشير العملية التدريسية إلى تنظيم و قيادة الخبرات التعليمية و الغاية منها هي إحداث تغيير و نمو لدى التلاميذ، و إنشاء مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين الأستاذ و التلميذ و تكوين علاقات تساعد التلميذ على اكساب المهارات التي يراد أن تتحقق لديه، و لكي يتمكن معلم التربية البدنية و الرياضية من تحقيق هذه العلاقات ينبغي عليه التعرف على العوامل التي تسهم في تحقيقها، و من ابرزها التعرف على اساليب التدريس و كيفية استخدامها بصورة ناجحة أثناء عملية التدريس، كما أن الإستخدام الفعال لأساليب التدريس يكمن في معرفة مواطن القوة و الضعف.

و سنتطرق في دراستنا إلى مفهوم التدريس و على أهم مبادئ و قوانين التدريس و في الأخير إلى مفهوم الأساليب التدريسية و أنواعها.

2-1- مفهوم الأسلوب:

هو العلاقة بين قيادة المدرس و أداء التلميذ و مادة الدرس و الوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس، كما يرى موسكا موستن إن كل أسلوب له بنية و هذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي فقرة لفظية تعليمية و هي قرارات تخص بنود الأهداف و موضوع الدراسة و أنشطة معينة ووسائل التنظيم و أشكال التغذية الراجعة للمتعلم، و تنظيم بنود القرارات هذه في ثلاث مجموعات تمثل تعاقب القرارات في أي عملية تعليم¹.

2-2- مفهوم التدريس :

يطلق على التدريس بأنه علم و فن و هو عمل شاق و جاد، و يحتاج الفرد لسنين لكي يتعلم كيف يجد السبيل لأجل أن يكون مؤهلا للتدريس، و يقول الدكتور عباس أحمد صالح السامرائي و الدكتور عبد الكريم محمود السامرائي "يعد التدريس أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى إرتباطا وثيقا لهذه العملية كالمناهج، أهداف مبادئ الدرس، الساحة، الوسائل التعليمية و طرق التدريس الجيدة لأي مادة تدريسية².

و يؤكد عبد الحافظ محمد سلامة بقوله: "يشمل التدريس العملية التربوية بأكملها، بما في ذلك المدارس ووظائفها و إدارتها، و الدور الذي يقوم به الدرس في هذه العملية التربوية".

و بهذا يعتبر التدريس الجانب التطبيقي التكنولوجي للتربية، و يتطلب بالإضافة إلى شروط التعلم و التعليم، وجود مرشد لعملية التعلم و التعليم و هو يختلف باختلاف الأهداف التربوية³.

وكان يعرف التدريس بأنه توجيه و إرشاد لقدرات الأطفال، حيث يقول(ولمن.ف.بوتر):"يعرف التدريس عادة بأنه إرشاد فعاليات التعلم، فإذا كان هذا التعريف صحيحا، وحب أن يكون المدرس المرشد أو الدليل، و المعلم القائد، و المستشار الذي يقوم بصفته وكيلا عن المجتمع، بتوجيه الأطفال و المراهقين"⁴.

¹ مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2000، ص 22 .

² عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، 1988، ص 27 .

³ عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الإتصال و التكنولوجيا في التعلم، دار الفكر العربي، ط2، 1998، ص 27 .

⁴ ولمن.ف.بوتر، التربية و سيكولوجية الطفل، (ترجمة) أديب يوسف، مطبعة الجامعة السورية، ب ط ، 1953، ص 42 .

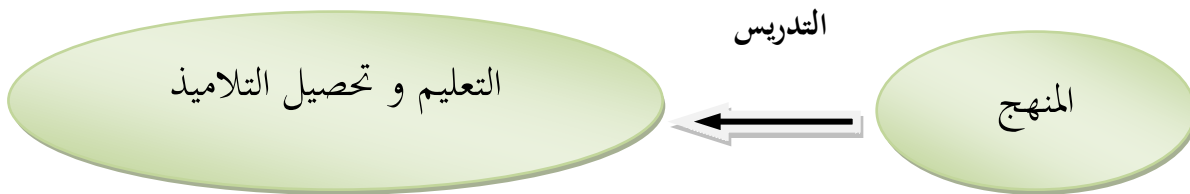
التدريس نشاط مقصود، يهدف إلى ترجمة الهدف التعليمي إلى موقف، و إلى خبرة يفاعل معها التلميذ، و يكتسب من نتائجها السلوك المنشود".¹

وتعرف كوثر حسين كوجك و ستيفن كوري التدريس بأنه: "عملية متعددة لتشكيل بيئة الفرد، بصورة تمكنه من أن يتعلم سلوكا محددًا، او الإشارك في سلوك معين و ذلك تحت شروط محددة، أو كاستجابة لظروف محددة".²

و يقول محمد صالح: "التدريس مصطلح تربوي يدل على مرحلة عملية، تتم بواسطتها ترجمة المنهج و ما يشمله من أهداف و معايير و أنشطة إلى سلوك واقعي ملموس لدى التلاميذ".

ويشير مصطفى السايح محمد إلى أن التدريس هو غير التعليم لأن:

التدريس يعني بصورة شاملة الأخذ و العطاء و الحوار و التفاعل بين المدرس و التلميذ بينما لا يعني التعليم سوى العطاء من جانب واحد و هو المدرس أو المعلم في حالة التعليم و الشكل التالي يوضح و دور التدريس في احداث التعلم.³



الشكل رقم (1) يوضح دور التدريس في احداث التعلم

من خلال كل ما تقدم نجد أن عملية التدريس تدور بين المعلم من جهة، و بين المتعلم من جهة أخرى و هذا لتحقيق القدر الكافي من الترابط للوصول إلى الهدف المسطر.

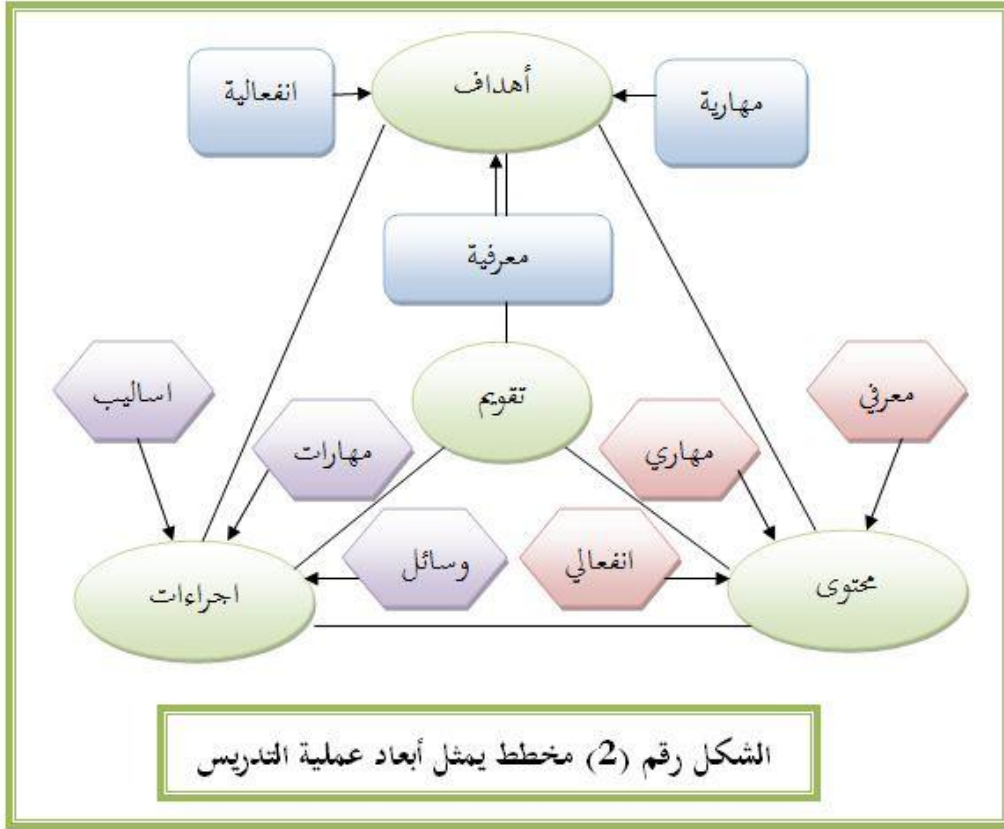
¹ حسن شحاتة، المناهج المدرسية بين النظرية و التطبيق، دار العربية للكتاب، ب ط، 1998، ص 96 .

² كوثر حسين كوجك، اتجاهات حديثة من مناهج و طرق التدريس، عالم الكتاب، ط2، 1997، ص 102 .

³ مصطفى السايح محمد، المرجع السابق، ص 13 .

2-3- أبعاد عملية التدريس: ¹

يمكن توضيح أبعاد عملية التدريس بالمخطط التالي:



2-4- مفهوم أساليب التدريس:

هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة. ²

هو البناء المحكم لتنسيق أعمال التعليم، كما يمكن باعتبارها نموذجاً من نماذج سلوك المدرس. ³

¹ مهدي محمود سالم وعبد اللطيف بن حمد الخليفي، التربية الميدانية وأساسيات التدريس ط ، ، 2، دار الفكر العربي، الرياض، 1998، ص 229، 230 .

² عفاف عبد الكريم، التدريس لتعليم التربية البدنية و الرياضية، الإسكندرية، نشأ المعارف، 1999، ص 84 .

³ حنا غالب، مواد وطرق التعليم في التربية المتجددة، دار الصادر، ط ب، بيروت، 1970، ص334.

2-5- تطور أساليب التدريس:

لقد أثر تطور مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين و العلماء في تطور اساليب التدريس، فلقد تم الإنتقال من المنظور القديم القائم على الفكرة القائلة أن فهم الدرس يتدفق منه سيل المعرفة و أن واجب التلميذ هو الإصغاء و التذكر، إلى منظور حديث يحقق أهداف الدرس من خلال طرائق و أساليب و وسائل تتماشى و الاتجاهات الحديثة و توأكب التطورات الحاصلة في مختلف المجالات.

فلقد ظهرت منذ الستينات مجموعة من أساليب التدريس الحديثة أو ما يعرف بأساليب التدريس لموسكا موستن و سارة آشورث و أطلق عليها اسم طيف أساليب التدريس spectrum of teaching style وقد طبقت هذه الأساليب بتوسع في مجال التربية البدنية و الرياضية، و يطلب موسكا موستن رائد أساليب التدريس الحديثة من الباحثين البحث في هذا المجال حيث أن مجموعة الأساليب تعطي إمكانية جديدة للقيام بعملية البحث في مجال التربية البدنية و الرياضية، و البحث بإختبار الفرضيات الموضوعية حول العلاقة الممكنة المستمرة و الموجودة بين كل أسلوب من الأساليب و الأهداف التربوية¹ . و عملية البحث كفيلة بمسايرة التطور الحاصل في المجتمع بمختلف مكوناته التي من بينها المدرسة و التي هي أساس بناء شخصية الفرد الذي يشكل اللبنة الأولى في المجتمع.

2-6- العوامل التي تحدد اختيار نوع أسلوب التدريس:

تشير دائرة المعارف للبحوث التربوية 1912م إلى أن أسلوب التدريس يرتبط بالنمط الذي يفضله الأستاذ و يرتبط كثيرا بخصائصه الشخصية، و من العوامل المحددة لنوع أسلة التدريس نذكر منها:

- ✓ خصائص الأستاذ الشخصية .
- ✓ البنية النفسية له بكل جوانبها .
- ✓ خبراته السابقة في مجال تخصصه .
- ✓ مهاراته التدريسية و مدى تحكمه فيها .
- ✓ معرفته بالأساس النظري لطرق و أساليب التدريس المختلفة .
- ✓ اتجاهاته نحو مهنته، و ذاته و كذا نحو مجتمعه .
- ✓ نوع المتعلمين و خصائصهم².

¹ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2006. ص 14 .

² مهدي محمود سالم وعبد اللطيف بن حمد الحليبي : المرجع السابق. ص 325.

2-7-7- أهم مبادئ التدريس:

2-7-1- تحديد الأهداف:

تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية و الإدارية و ذلك لأن المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوب تحقيقه كما هو الحال في المفهوم القديم في التربية، و إنما أصبحت تلك الأنشطة و الوسائل المعلم للوصول عن طريقها لتحقيق الأهداف المحددة حسب مفهوم التربية الحديثة، و هذه الأهداف تحقق الجوانب التالية:

- نمو التلاميذ و تطور القدرات الحركية.
- تعديل الاتجاهات و المهارات بما يتماشى مع فلسفة الدولة.
- توفير الإمكانيات مع استغلال الوقت المتاح.
- الأهداف يجب أن تكون واضحة و تتماشى مع قدرات التلاميذ و استعداداتهم¹.

2-7-2- إعداد الدرس:

بعد تحديد الأهداف يجب أن يقوم المعلم بإعداد الدرس و تحضيره مع الإلتزام بإعداد كافة التمرينات الوظيفية و الأنشطة الحركية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف التي وضعها المعلم لذلك الدرس، و عليه يجب على المعلم أن ينظم بشكل دقيق عملية اعداد و تحديد خطوات التنفيذ في دراسة التحضير.

2-7-3- التدرج في خطوات التعلم:

هي قدرة المعلم على الشرح و إعطاء النموذج و توصيل المهارة من السهل إلى الصعب و من الجزء إلى الكل و من البسيط إلى المركب مع مراعاة التسلسل الحركي للمهارة و هو ذلك الذي يؤدي بشكل فعال على إنجاح الدرس، كما انها تمثل الأسلوب المنطقي لتطوير مستوي التلاميذ.

2-7-4- مراعاة الفروق الفردية:

في تدريس الأنشطة الحركية تكون قدرات التلاميذ متباينة حيث تبدو أكثر وضوحا في الجوانب الحركية و البدنية و العقلية و الإستعدادات، الأمر الذي يجعل المعلم يراعي إختلاف قدرات هؤلاء التلاميذ أثناء قيامهم بالأداء من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس.

¹ مصطفى السايح محمد، نفس المرجع السابق، ص15.

2-7-5- إثارة ميول التلاميذ:

يمكن للمدرس أن يثير ميول التلاميذ نحو أداء الأنشطة الحركية.

فالتلميذ يمثل ركنا أساسيا من أركان لعملية لتدريسية فكلما كان التلميذ ايجابيا في الأداء كلما كانت عملية التدريس ناجحة، لذا يجب إثارة ميول التلاميذ و العمل على بث أنواع مختلفة من التشويق أثناء الدرس من أجل ضمان الأداء الايجابي، و هذا يأتي من خلال إعطاء النموذج الحركي بأسلوب شيق و سهل أو عن طريق الإثارة بواسطة العمل ة المشاركة في الدرس. و يمكن للمعلم أن يثير اهتمام التلميذ من خلال النقاط التالية:

- حث التلاميذ على الأداء بشكل ذاتي مع مراعاة التوجيه و الإرشاد من قبل المعلم منعا لحدوث الخطأ.
- النقد البناء مع الإثارة بتنفيذ الأداء.¹

2-7-6- التنوع في طرق و أساليب التدريس :

لا بد للمعلم أن تكون لديه أكثر من طريقة أو أسلوب في فن التدريس حيث يقوم باستخدام الطريقة المناسبة للنشاط الحركي المراد تعلمه و من ثم المناسبة الطبيعية و أداء التلاميذ و ظروف الجو المحيط و البيئة التعليمية على أن تساعد هذه الطريقة في إبعاد الملل و الرقابة أثناء أداء التلاميذ للأنشطة.

2-8- قوانين التدريس :

ترتكز على عملية التعلم و التعليم بطريقة متدرجة و نظامية:

- ✓ الانتقال من المعروف إلى المجهول .
- ✓ الانتقال من السهل إلى الصعب .
- ✓ الانتقال من الممكن أدائه إلى الغير ممكن .
- ✓ أي بمعنى أدق زيادة المتطلبات تدريجيا .²

¹ مصطفى السايح محمد، نفس المرجع السابق، ص17، 18 .

² عنايات محمد احمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط ب، القاهرة، 1988ص28 .

2-9- أنواع أساليب التدريس :

تنقسم سلسلة الأساليب إلى مجموعتين هاتان المجموعتان تختلفان أساساً عن بعضهما من حيث الأهداف، سلوك المتعلم و سلوك المعلم، و يعتبر عنصر الاكتشاف فاصل بين المجموعتين حيث تتميز الأولى باسترجاع ما هو معروف و الثانية باكتشاف و إنتاج ما هو غير معروف و يمكن تصنيف أساليب التدريس بصفة عامة إلى:

- أساليب التدريس المباشرة:

و هي الأساليب التي تبرز دور المعلم و سيطرته على الفصل فهو يكسب التلاميذ المعلومات و المهارات و الخبرات التعليمية المتعددة، و يقوم بتقويم مستويات تحصيلهم .

- أساليب التدريس الغير مباشرة :

تختلف سلسلة هذه المجموعة من الظروف و العلاقات الخاصة الجديدة التي تتواجد بين المدرس و المتعلم إلى أبعد من البيانات التي تعطى له و من الأعمال المصمم له ليجتهد هو بنفسه مما يدفعه إلى سلوك تعلم جديد يحدث تغيير واضح في نموه المعرفي¹.

مجموعة الأساليب المباشرة :

- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري) .
- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي) .
- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) .
- أسلوب التطبيق الذاتي (التضميني) .
- أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات .

الأساليب الغير مباشرة :

- أسلوب الاكتشاف (الموجه، الحر) .
- أسلوب التفكير المتشعب(حل المشكلة) .
- أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي .

¹ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حلوص، أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة ، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية 2013، ص13.

- أسلوب المبادرة من المتعلم¹.

و سنتطرق إلى توضيح أسلوبي التدريس التضميني و التدريبي :

2-10- أسلوب التضمين :

2-10-1- مفهوم أسلوب التضمين :

أن الفروق الفردية من المظاهر العامة في الصف والمدرسة ، و مادة التربية الرياضية عادة تواجه تلك الفروق بين الطلاب في القدرات البدنية والحركية و المهارة واختلاف اتجاهاتهم نحو ممارسة درس التربية الرياضية فمن الضرورة إيجاد أسلوب التضمين (الاحتواء) الذي يمكننا من مراعاة الفروق في الخبرات التعليمية لدى الطلاب وقدراتهم من دون الإخلال بالمستوى الأكاديمي والكفاءة التعليمية ، ولا سيما وان الطلاب يمرون في مرحلة المراهقة التي تتمثل في الاختلاف بهذه القدرات .

ويطلق أيضا على هذا الأسلوب بأسلوب التطبيق بالتوجيه الذاتي متعدد المستويات حيث يجب على المدرس أن يراعي في مرحلة التخطيط توفر اختيارات ذات مستويات متدرجة في الصعوبة لتحقيق أفضل المستويات وهو الهدف النهائي². حيث يقوم المدرس بمساعدة الطالب في اختيار مستوى الدخول الذي يناسبه، أي لا يكون الواجب الحركي سهلا أو صعبا بل يكون بمستوى يمكن جميع الطلاب من الاشتراك في اداء الواجب الحركي المطلوب وكل حسب قدراته وتوفير فرص التنافس بينهم.

ويذكر الراوي في أسلوب التضمين أن الطالب سيلتقي مع المتطلبات الخاصة للانتماء والتعلم مثل (إدراك المهارة) أو (إدراك مستوى العمل) وفي جميع الأحوال سيتم تبني الفروقات الفردية بين المجاميع المتعلمة بهذا الأسلوب وكذلك بمنح الفرصة للمقارنة بين واقع الأداء والطموح³.

¹ سعد محمد يحيى، دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى أداء تعلم مهارة التصويب من الثبات في رياضة كرة السلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد 7 ، 8 ، 1987.

² محمد عزمي عصام الدين، فاعلية استخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات في تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية في التعليم الأساسي بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، 1998

³ الراوي سعيد عمر عادل، تأثير أسلوبي التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004 .

2-10-2-2- مراحل أسلوب التضمين:

2-10-2-1- مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد):

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة ، ومن اجل تقديم الاسلوب الى صف جديد ، يهيأ المدرس تقديم (الفكرة) ويراجع مراحلها ، والجمل والأسئلة المناسبة .

2-10-2-2- مرحلة الدرس (الأداء) :

1. تهيئة الدرس عن طريق عرض الفكرة ، ويمكن أن يتم ذلك بواسطة الشرح ، أو توجيه عدد من الأسئلة إلى التلميذ تؤدي إلى اكتشاف الفكرة المراد تعليمها .

2. تحديد الهدف الأساسي للأسلوب - احتواء التلميذ في أداء الواجب بواسطة إيجاد مدى معين يتم فيه أداء الواجب أو الواجبات .

توضيح دور التلميذ التي تتطلب :

أ. تفحص الخيارات .

ب. اختيار المستوى الابتدائي للأداء بحيث لا يكون مستوى سهلاً أو صعباً .

ج. أداء الواجب .

د. تقويم الفرد لأدائه ذاتياً بالمقارنة مع المعيار المطلوب .

هـ. تحديد ما إذا كان مستوى آخر مطلوباً أو مناسباً أم لا .

3. توضيح دور المدرس :

أ. الإجابة على أسئلة التلميذ .

ب. بدء عملية الاتصال مع التلميذ.

4. عرض وتقديم موضوع الدرس ، ووصف (البرنامج الفردي) . أي تحدد العامل الذي يقرر درجة الصعوبة .

5. وضع الإجراءات التنظيمية والإدارية ووضع القياسات أو المقاييس الضرورية ثم بإمكان تلاميذ الصف الانتشار والبدء بواجباتهم الفردية .

2-10-2-3- مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) :

1. يقوم التلاميذ بتقويم أدائهم مستخدمين ورقة المقياس أو المعيار .

2. يقوم المدرس بمراقبة الطلاب لفترة من الوقت ، ويتنقل بينهم متصلا مع كل تلميذ بشكل فردي وإعطاء التغذية الراجعة حول مستوى مشاركة التلميذ وقيامه بدوره.¹

2-10-3- أهداف أسلوب التضمين:

إن الأهداف التي يمكن التوصل إليها بموجب استعمال هذا الأسلوب هي :

1. إدخال وتضمين جميع الطلاب للعمل .
2. توفير فرص العمل للطلاب على الرغم من وجود الفروقات بينهم .
3. توفير فرصة الرجوع إلى مستوى أدنى لغرض إنجاح الانجاز .
4. توفير الفرصة للدخول للعمل في أي مستوى يريده الطالب .
5. فرصة الانتقال إلى المستوى الأعلى إذا ما رغب الطالب في ذلك .
6. يتصف بالفردية لأنه يوفر للطلاب مستويات مختلفة .

2-10-4- مميزات أسلوب التضمين :

1. يوفر الفرص لجميع الطلاب للقيام بأداء الواجب المكلفين به .
2. يكون الأداء حسب إمكانية كل طالب .
3. يشجع الطلاب على تقويم أنفسهم أثناء العمل .
4. يشجع الطلاب على الاعتماد على النفس .
5. يفسح المجال أمام الطلاب للقيام بمحاولات أكثر لأداء الواجب.²

2-10-5- عيوب هذا الأسلوب:

- لا يسمح للمعلم بمراقبة جميع التلاميذ عند أدائهم .
- يحتاج إلى أجهزة كبيرة و مساحات واسعة³ بالإضافة إلى أن هذا الأسلوب يمكن أن يكون غير مناسب للتلاميذ الذين ليست لديهم الرغبة في تحسين أدائهم، بالنظر إلى العمل الإختياري لكل تلميذ .

¹ حسن جمال صالح واخران، تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1991.

² محمد مصطفى السايح نفس المرجع السابق، 2001 .

³ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2006. ص 14 .

2-10-6- درجة الإستقلالية في هذا الأسلوب تبعاً لعملية اتخاذ القرار من التلميذ :

1. من الناحية البدنية :

يتجه التلميذ في هذه القناة نحو الإتجاه الأقصى و ذلك لأن التلميذ يصبح مستقلاً إلى حد كبير في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتطور البدني لديه .

2. من الناحية الإجتماعية :

موقع التلميذ في هذه الناحية يكون بإتجاه أدنى لأنه يعتمد أكثر على العمل بصورة منفردة .

3. من الناحية السلوكية :

موقع التلميذ هنا يمكن أن يتجه نحو الأعلى و ذلك لأن عملية اتخاذ القرار حول العمل أو الإنجاز الناجح و المقبول سوف يخلق لديه حالة من الرضى و القبول .

4. من الناحية الذهنية :

موقع التلميذ يكون نحو الأعلى ما دام التلميذ منشغل بالتركيز و المقارنة والتذكر و الإبداع، إلا أنه يمكن أن يآثر هذا الأسلوب على التلاميذ ضعاف المستوى، خاصة من الناحية النفسية .

2-10-7- الأسباب التي تدعو للتدريس بأسلوب التضمين :

قد حدد **Darrow** أسباب التدريس بهذا الأسلوب وكالآتي¹ :

1. السماح للمتعلمين باتخاذ قرارات تخص نجاحهم أو فشلهم .

2. السماح للمتعلمين أن يقيموا الأداء الفردي لشخصياتهم ، وقابليتهم وتوجيهاتهم .

3. مساعدة المتعلمين إدراك العلاقة بين الطموح والنتيجة الواقعية لأدائهم .

4. مساعدة المتعلمين أن يتحملوا مسؤولية أفعالهم وحركاتهم² .

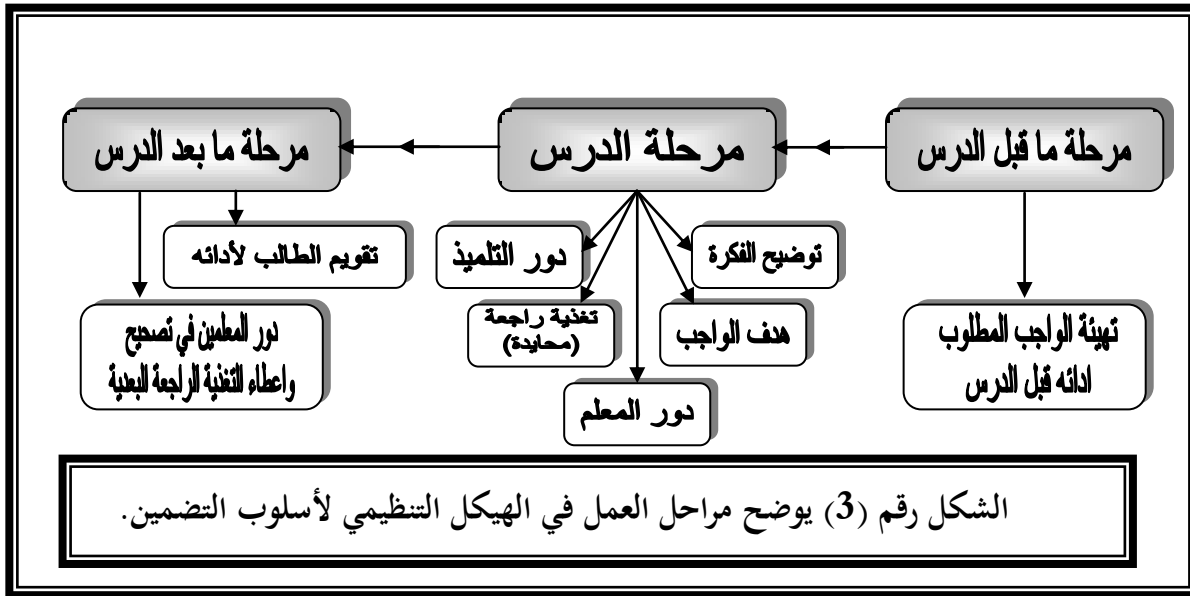
وقد أضاف **Byra & Jcukins** أن المتعلمين في هذا الاسلوب يختارون مستوى الصعوبة في أداء الواجب و يقيمون

أدائهم للواجب (مرجع التقويم الذاتي) ، والمتعلمون سوف يقارنون بين تنفيذ المهارة والنموذج ، وعلى ضوءها يحددون الصحيح والخطأ في أدائهم ، وهذا هو انعكاس لتفكيرهم ومستوى أدائهم"

¹ 1997,Darrow G. Physical Education kinesiology program, inte-net, temple university

² Byra, M. & Jcukins, J: The thoughts and Behaviors of in the inclusion style of teaching, Journal of teaching physical education, 1998 p18.,

فان الهدف الأساسي من أسلوب التضمين إعطاء فرصة للمتعلم بالتفاعل في اكتشاف المستوى المناسب له ، وان إعطائه هذه الفرصة هي عملية نجاح معنوية وممتعة للمتعلم وبالنتيجة سيؤدي المتعلم الواجب بمستوى جيد بعيداً عن الفشل .



2-11-11- الأسلوب التدريبي:

2-11-1- مفهوم الأسلوب التدريبي :

الطريقة التدريبية هي الأكثر الطرائق السائدة والملائمة لدروس التربية الرياضية، إن انتقال عدد معين من القرارات من المدرس إلى التلميذ يؤدي إلى خلق علاقات جديدة بين المدرس والتلميذ والواجبات الحركية أو المهارات وبين التلاميذ وأنفسهم.

إن الأسلوب التدريبي يؤدي إلى واقع جديد فهو يوفر ظروفًا جديدة في عملية التعلم، ويتوصل إلى مجموعة من الأهداف حيث إن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق دور الفرد في هذا الأسلوب¹ ويقول ناهد محمود السعد "إن تحويل بعض القرارات من المعلم إلى التلميذ تنتج عنها مواقف وعلاقات جديدة بين التلاميذ أنفسهم أو بين التلميذ والأعمال التي يؤديها أو بين المدرس والتلميذ نفسه ادن هذا الأسلوب في التدريس يكون البداية في العملية الانفرادية في تنفيذ القرار، فالمدرس يجب أن يعتاد تدريجياً على ترك (الأوامر) لكل نشاط داخل الدرس"، ويذكر

¹ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبيلوس، أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية 2013، ص86.

محسن 'محمد حمص'، الأسلوب التدريبي "يسمح للتلاميذ بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس، وخاصة في الجزء التطبيقي والممارسة للمهارات الحركية وبذلك تتاح فرص الاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها¹ ولكن نستطيع تصميم هذا الأسلوب في العملية التدريسية وترك بعض الاستقلالية لممارسة لذي التلميذ علينا أن نقوم ببعض التغييرات وذلك بتحويل المواقف الدرس وخاصة في القسم الرئيسي ومنحها إلى التلاميذ في مرحلة أثناء سير الدرس.

وما يلاحظه الباحث هناك انتقالاً تدريجياً للقرار من المدرس إلى التلميذ وهذا الإعطاء المتعلم فرصة في اشتراك القرار أحسن من الأسلوب الأمري الذي هو بيد المدرس كله.

2-11-2- مراحل الأسلوب التدريبي :

1. مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) :

يتخذ المعلم جميع قرارات هذه المرحلة، كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأول و الإختلاف يكمن في لإمام بعملية إنتقال القرارات التي سوف تتم خلال فترة الدرس، وكذا اختيار المهارات التي تفضي إلى استخدام هذا الأسلوب .

2. مرحلة الدرس (الأداء) :

يصبح التلميذ مسؤولاً عن أداء و تنفيذ أي قرار من القرارات الثمانية الخاصة بهذه المرحلة التي حددها موسكا موستن .

3. مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) :

تبقى هذه المرحلة من اختصاص المعلم و تشمل عموماً إعطاء التغذية الراجعة لجميع التلاميذ² في هذا الأسلوب يبدأ التلميذ في اظهار مشاركته من خلال ابراز القدرات الذاتية له في عملية تطبيق عملية المهارات .

2-11-3- أهداف الأسلوب التدريبي :

- إن التلميذ يتعلم اتخاذ القرارات الممنوحة له.
- التلميذ يستطيع العمل بمفرده لفترة من الوقت.

¹ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبلوص، نفس المرجع السابق، ص 87 .

² أحمد جميل عايش ، أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية ، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2008، ص 196.

- يتعلم التلميذ اتخاذ القرارات المتتابعة.
- يتعلم التلميذ إنجاز الأعمال ضمن الوقت المخصص او المسموح.
- يستطيع التلميذ تحقيق بعض الأعمال المبدعة.
- يتعلم التلميذ كيفية تلقي التغذية الراجعة الفردية أو الخصوصية.
- تعلم كيفية التعامل مع السقوط والإحباط والفشل وكذلك تعلم متعة النجاح والفوز.¹

2-11-4- مميزات الأسلوب التدريبي :

يتميز هذا الأسلوب بعدة محاسن منها:

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من التلاميذ .
- يساعد على إظهار المهارات الفردية و الإبداع .
- يعطي الوقت الكافي للتكرار و المنافسة .
- العناية بالفروق الفردية في الأداء أثناء الحصص .
- توفير تغذية راجعة لتصحيح الأداء .

2-11-5- عيوب هذا الأسلوب:

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي :

- يحتاج إلى أجهزة و وسائل كثيرة .
- لا يمكن من السيطرة على الحركات الدقيقة للتلميذ .
- يأخذ وقتا طويلا من الدرس كما يحتاج إلى خلفية جيدة حول تلك المهارة.²

2-11-6- درجة الإستقلالية في هذا الأسلوب تبعا لعملية اتخاذ القرار من التلميذ :

1. من الناحية البدنية :

موقع التلميذ يميل نحو الأعلى لأن التلميذ يتدرب بمفرده و يقوم بالتكرار .

¹ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2006، ص، 76.

² زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 133، 134 .

2. من الناحية الإجتماعية :

إن هذا الأسلوب يعطي للتلميذ الحرية في اختيار مكان التنفيذ و بالتالي هذا سوف يؤدي إلى التفاعل الحر بين التلاميذ .

3. من الناحية السلوكية :

تأثر الناحية الإجتماعية بصفة إيجابية على الناحية السلوكية و ذلك يخلق مشاعر طيبة للتلاميذ و بالتالي فموقع التلميذ من هذه الناحية يميل نوعا ما إلى الأعلى .

4. من الناحية الذهنية :

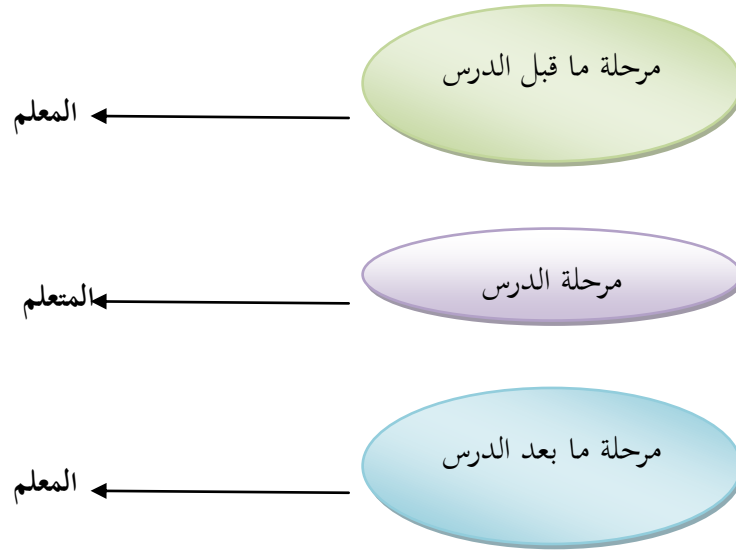
يشارك التلاميذ في عملية التذكر، تبعا للوصف الصادر من المعلم و بالتالي فهناك تحول قليل جدا إلى الحد الأدنى .

2-11-7- تحليل الأسلوب التدريبي :

من خلال تحليل هذا الأسلوب ظهر واضحا أن المعلم يقوم باتخاذ جميع قرارات مرحلتي ما قبل الدرس و ما بعد الدرس، و يغفل عن قرارات مرحلة الدرس (القسم الرئيسي أو التطبيقي) إلى التلميذ ليتخذها بنفسه، أما دور التلميذ فهو القيام بالعمل أو الأداء كما عرض من قبل المعلم و القيام باتخاذ قرارات مرحلة الدرس و هذا النقل في اتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ و استقلاليته في ممارسة حقه الممنوح و على المعلم ألا يعطي لأي حركة أو أي عمل فعالية لأن للتلميذ الحق في اتخاذ القرارات و ضمن المقاييس و الضوابط التي يضعها المعلم¹.

¹ عفاف عبد الكريم، التدريس للتعليم التربوية البدنية والرياضية، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1999 ص 99 .

و بصورة منتظمة فإن بداية الهيكلية على الأسلوب يظهر كما في الشكل الأتي :



الشكل رقم (4) : يوضح هيكل عمل الأسلوب التدريبي .

خلاصة:

لقد أصبح للتصميم التعليمي دورًا مهمًا في نجاح العملية التعليمية التعلمية، حيث أنه يسمح بترجمة المفاهيم والمبادئ المستسقاة من مختلف نظريات التعلم، إلى إجراءات عملية واقعية داخل الأقسام عبر أنشطة تعليمية تعلمية واضحة الأهداف والمرامي، ويقوم بتحديد الطرق و الأساليب التدريسية المختلفة التي يمكن للمعلم الاستعانة بها خلال المراحل المختلفة لإنجاز عديد الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الشأن اختلفت الدراسات والبحوث في بيان أي الأساليب التدريسية أفضل من الأخرى في إكساب المتعلمين مختلف المهارات والكفاءات في الميدان التربوي، ولكن الأکید أن معظم التربويين يؤكدون أن أفضل أساليب التدريس هي ألا يكون هناك أسلوبًا واحدًا فقط يعتمد عليه المعلم طيلة العام الدراسي لتقديم مادته، فهذا الشكل من التدريس سيؤثر سلبيًا على التحصيل المهاري والمعرفي للمتعلمين.

لذلك تعد أساليب التدريس الحديثة، خاصة تلك التي جاء بها (موسكا موستن)، أحد العناصر الأساسية في العملية التعليمية التعلمية، والتي أصبحت لها صلة وطيدة بأهداف المناهج الدراسية ومحتوياتها، فهي تتضمن تفاعلات مختلفة بين المتعلمين والمدرسين والمواد التعليمية والوسائل التعليمية.

الفصل الثالث

الإنتاج الرقمي لنشاط القفز الطويل

تمهيد:

يعد القفز الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها، ليس فقط في مجال الميدان و المضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

3-1- تعريف القفز الطويل:

يعتبر القفز الطويل من أنواع ألعاب القوى التي تتميز بالقوة والسرعة، عند تحليل هذه المهارة يمكن تمييز أربعة مراحل وهي الاقتراب، الارتقاء، الطيران و الهبوط وكل مرحلة من هذه المراحل تهدف إلى مهمات محددة ففي مرحلة الاقتراب تنشأ السرعة الأفقية، أما في مرحلة الارتقاء فتنشأ السرعة العمودية، أثناء مرحلة الطيران تتم المحافظة على ثبوته وضع الجسم العمودي، أما مرحلة الهبوط فيجب أن تكون في أبعد مكان ممكن، وذلك بدفع الرجلين إلى الأمام مع المحافظة على التوازن إلا أن كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج إلى إعداد ملائم من أجل تحسين المراحل التي تليها¹.

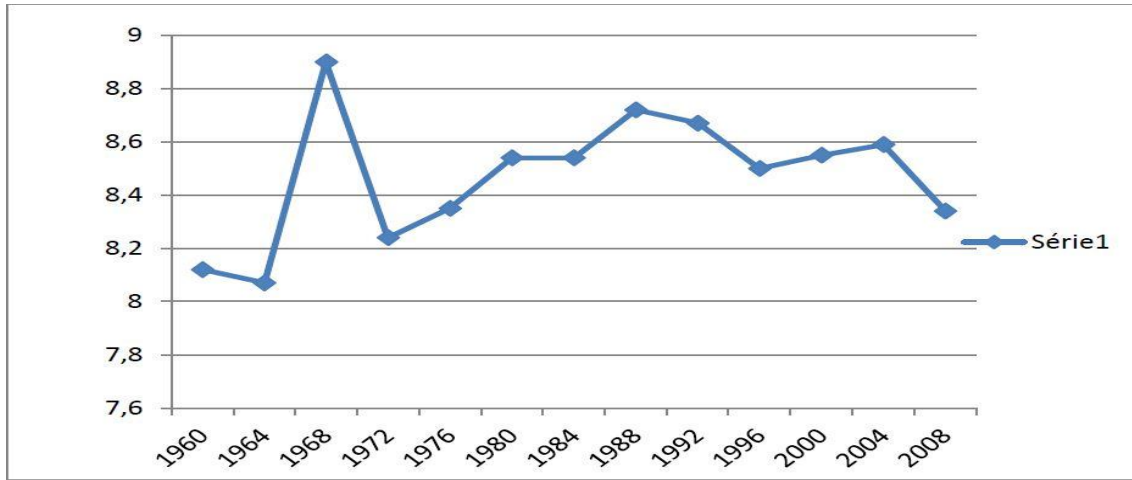
3-2- التطور التاريخي للقفز الطويل :

ظهر هذا النوع من القفز الطويل عند الإغريق القدماء عندما كانوا في حاجة إلى عبور الخنادق التي تعترض طريقهم أثناء الحروب والغزوات، لم تكن فعالية الوثب مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، بل كانت ضمن برنامج المسابقات الحماسية للرجال، بل كانت تجري من الثبات ثم من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد وقد كان مكان الارتقاء محدد بعربة أو عمود ملقى على الأرض قبل حفرة من الرمل بمثابة خط، وأحياناً كان يوضع عمود مثبت في الرمل على أحد جانبي الحفرة على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل قدمي الوثاب على امتداد العمود. لقد كان الوثاب يحمل أثقالاً في يديه قبل الارتقاء لغرض اتزان الجسم بالهواء، وهذه الأثقال عبارة عن أحجار أوزانها تتراوح بين 1,48 _ 1,649 كغم.

كانت مسابقة القفز الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896 كما أن هذه المسابقة للرجال والسيدات تدخل ضمن برنامج المسابقة الحماسية للسيدات و العشاري للرجال².

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. مصر، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 14 .

² قاسم حسن حسين، الأسس النظرية والعلمية في فعاليات ألعاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979، ص 185 .



الشكل (05) منحى يبين تطور الأرقام و للحاصلين على المرتبة الأولى في الألعاب الاولمبية.

3-3- مراحل القفز الطويل:

يمر الأداء الحركي للقفز الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الهبوط ولكل مرحلة من هذه المراحل واجباتها الحركية الخاصة بها، بحيث لا يمكن فصل بعضها عن البعض من الناحية العملية إلا أنه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين للصلة الوثيقة وهما:

- الاقتراب المرتبطة بمرحلة الارتقاء.

- مرحلة الطيران المرتبطة بالهبوط.

أما قاسم حسن حسين وآخرون فقد قسموها إلى أربعة مراحل وهي:

✓ الاقتراب

✓ الإرتقاء

✓ الطيران

✓ الهبوط¹

3-4- الأسس الفنية للقفز الطويل:

يعتمد الأداء الفني للقفز الطويل على تكامل الصفات البدنية الخاصة باللاعب وأن هذه الصفات هي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة. حيث أن تكامل هذه الصفات سوف يؤدي حتم إلى أن يكون الأداء البدني جيدا ويستطيع اللاعب أن يؤدي الرمية بإيقاع جيد مع التأكيد على الجانب الزمني للأداء

¹ قاسم حسن حسين، أيمن شاكر، طرق البحث في التحليل الحركي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص 94.

إضافة إلى توافر عامل الاتزان الحركي أثناء الأداء حيث أن ضعف هذا العامل يسبب في ضعف الأداء ، حيث يجب المحافظة على اتزان الجسم خصوصا عند تنفيذ الأداء وبشكل جيد¹.

1. الاقتراب:

تتميز مرحلة الاقتراب بزيادة سرعة اللاعب في الجري وضبط خطوات الجري للمسافة المطلوبة لتوفير قوة الدفع اللازمة للطيران ودرجة عالية من التركيز الذهني والنفسي والبدني والتي تختلف طبقا لحالة اللاعب التدريبية وطبيعة المسابقة وعوامل أخرى مثل الطقس والأرض التي تجري عليها²

تكون طريقة الاقتراب عدوا وبأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة إذ منهم من يصل سرعته العظمى في أقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل إلى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف سرعة المتسابقين وقدرتهم على الوصول إلى السرعة العظمى بالخطوات المناسبة³.

2. العلامات الضابطة:

قال فيها (علي حسين القصعي) أنها "وسيلة معدة في التعليم والتدريب على الاقتراب وذلك للوصول إلى لوحة الارتقاء في المكان الصحيح، وتوضع العلامة الضابطة في منتصف مسافة الاقتراب وعلى الجانبين بحيث لا يضع المتسابق انتباهه إليها حتى لا يتشتت تركيزه مما يؤثر على مسافة الوثبة. وأدت العلامة الضابطة إلى التحقق من سلامة تأدية الاقتراب"⁴.

3. خطوات: الاقتراب الأخيرة:

يقوم اللاعب بالإعداد لخطوات الاقتراب الأخيرة وهذا للإعداد لعملية الارتقاء حيث يقوم بزيادة السرعة أو الاحتفاظ بها التي اكتسبها وبشكل انسيابي حيث يصل للوح الارتقاء فيقوم بتغيير طول وشكل الخطوات وتوقيتها، فتصبح الخطوة الأخيرة أطول من التي قبلها مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعدادا إلى الدفع للأمام، ويكون الجري في خطوات الإعداد الأخيرة للارتقاء على أمشاط القدم دون التجهيز للوثب لأعلى، حيث يؤدي ذلك إلى فقدان كبير في السرعة التي أكتسبها اللاعب وتتوقف عملية ضبط الاقتراب على:

¹ كمال جميل الرضي، الجديد في ألعاب القوى، بدعم من الجامعة الأردنية، عمان، 1999، ص43.

² أسامة رياض، الطب الرياضي وألعاب القوى، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2003، ص33.

³ ريسان خريط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص104.

⁴ علي حسين القصعي، الوثب والقفز في ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة، ص98.

(مسافة الاقتراب - سرعة الخطوات - توقيت الخطوات).

وتتراوح خطوات الاقتراب ما بين 19-20 خطوة ويتوقف عدد الخطوات على طول مسافة الاقتراب وبطول خطوة اللاعب¹.

4. الارتقاء :

تبدأ مرحلة الارتقاء لحظة لمس القدم للوحة الارتقاء لتنتهي لحظة مغادرتها ولطريقة وضع القدم وحركتها في فعالية المرحلة ومستوى الأداء، لذا نجد أن المصادر العلمية اهتمت بطرائق وضعها².

الارتقاء مرحلة تحويل مسار مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي إلى العمودي خلال فترة زمنية قصيرة جدا تتراوح (ما بين 0.10_0.13 ثا) لذا تعد المرحلة الأساسية التي تتوقف عليها مسافة الطيران لمتطلباتها المتداخلة و المتعددة الواجب تنفيذها طبقا للأسس الميكانيكية للمرحلة .

5. وضع قدم الارتقاء على اللوح :

يضع المتسابق القدم بكاملها على لوحة الارتقاء وذلك بدفع مشط القدم إلى أسفل قبل وضعها مباشرة وتكون على امتدادها تقريبا 170 درجة، وتعمل مع الأرض زاوية (170_120°) وحتى لا يفقد اللاعب جزءا من سرعته يجب أن تدفع الرجل إلى الخلف وإلى أسفل لتوضع القدم أمام مركز ثقل اللاعب بقليل³.

6. ملاحظات عند الارتقاء:

يقول البعض إن هذه المرحلة (الارتقاء) من أهم مراحل القفز الطويل وبعد استعراضنا للمراحل السابقة وجدنا أن كل مرحلة لها مهمة خاصة بها لا يمكن الاستغناء عنها وإلا يبقى الإنجاز ناقصا فلا يمكن للاعب إن يقفز مسافة طويلة مثلا دون استخدام الحد الأقصى من تسارعه من مرحلة الاقتراب وهذا الأمر يطبق على بقية المراحل لذا هنا لا نتفق مع بعض الآراء بتمييز مرحلة عن الأخرى لأنها أكثر أهمية من غيرها إذ أن القفز الطويل عبارة عن

¹ فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2004، ص15.

² قاسم حسن حسين، إيما شاكر محمود، مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، دار الفكر للطباعة والتوزيع، عمان، 1999، ص294.

³ علي حسين القصعي، نفس المرجع السابق، ص 100.

حركة مرتبطة من مراحلها مع بعضها البعض لتظهر بصورة ديناميكية من بداية الركضة إلى الأنتهاء من الهبوط



الشكل (06): يوضح الارتقاء في القفز الطويل.

7. الطيران:

أثناء مرحلة الطيران يجب المحافظة على الوضع العمودي للجسم ، وفي هذه المرحلة تنشأ ظروف أكثر ملائمة لنقل الرجلين للأمام لأداء مرحلة الهبوط ويمكن أداء حركات مختلفة في مرحلة الطيران، وذلك بعد الارتقاء مباشرة عن لوح الارتقاء، و إلى أخذ الوضع الضروري لوضع الهبوط، إن شكل هذه الحركات هو الذي يحدد طريقة القفز إما القرفصاء أو التعلق أو المشي في الهواء ، ولكل طريقة من هذه الطرق إيجابياتها و سلبياتها¹.

لما يرسم مركز ثقل الجسم في القفز الطويل منحى لخط سيره في الهواء إذ يتحرك إلى الأمام وإلى الأعلى في أول مرحلة الطيران، وبعد ذلك نتيجة للجاذبية الأرضية تتناقص السرعة تدريجياً ويتجه خط سيره إلى الأسفل. يكون المتسابق بعد عملية الارتقاء مباشرة في وضع الخطوة أماما مع دفع الحوض إلى الأمام أيضا يعطي هذا الوضع ميل الجذع إلى الخلف ويجب أن لا يكون الميل على شكل تقوس زائد في المنطقة القطنية لأن هذا الوضع لا يعطي فرصة للأداء السليم لعملية الهبوط حيث أن عملية التقوس للخلف يصحبها دفع الرجلين إلى الخلف، وعندما يصل اللاعب على أعلى نقطة تقوس في الطيران يبدأ الجذع في الأخذ العمودي مع سحب الرجلين قليلا على الأمام ويبدأ مباشرة الإعداد للهبوط والهدف الرئيسي من هذا الإعداد هو رفع الرجلين حتى تصل إلى الوضع الموازي للأرض و أعلى من قوس مركز ثقل الجسم².

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص 20-21 .

² علي حسين القصعي، نفس المرجع السابق، ص 102 .

3-5- المراحل الفنية لطريقة الأداء :

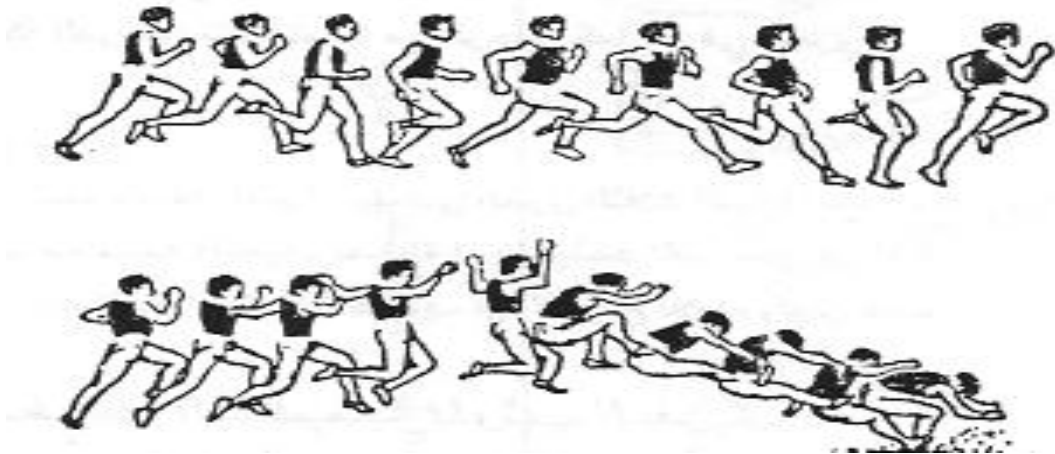
3-5-1- القفز الطويل بطريقة الخطوة(القفصاء):

وهي أكثر الأوضاع المستخدمة بحيث يسحب الوائب رجليه معا بعد الارتقاء أمامه واتخاذ وضع الجلوس في الهواء إما بالمد الكامل للرجلين أو ثني الركبتين بزاوية قائمة.

إن الصفة الميكانيكية تتركز بتقريب كتلة الجسم مع محور الدوران العرضي والتي تتم السيطرة على الدوران الأمامي، و الهبوط الجيد وفي هذا الوضع من الخطأ دفع الذراعين خلفا، لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم أماما وسقوط القدمين قريبا خلف مسار ثقل الجسم لذا يتوجب رفع الرجلين أماما عاليا بقدر مناسب، والمحافظة على هذا الوضع على مدى طيرانه مع مقاومة سقوط الرجلين إلى أسفل بقوة عضلات البطن و الفخذين.

أما الدفع والارتقاء إلى أعلى فيتطلب قوة العضلات المادة مع صغر زاوية الانطلاق التي تتطلب الزيادة الكبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على دفع القدم للأرض بعد مد رجل الارتقاء تماما¹.

قد يعاب على طريقة الخطوة في أنها لا تحافظ على اتزان الجسم في مرحلة الطيران و بالتالي لا يتمكن الجسم من الاستعداد للهبوط السليم وبالتالي هذه الطريقة النتيجة المرجوة منها ولذلك يفضل استخدام طريقة الخطوة خاصة مع المبتدئين².



الشكل(07): الطيران بطريقة القفصاء (الخطوة)

¹ قاسم حسن حسين، إيما شاكور محمود، نفس المرجع السابق، ص 310-311 .

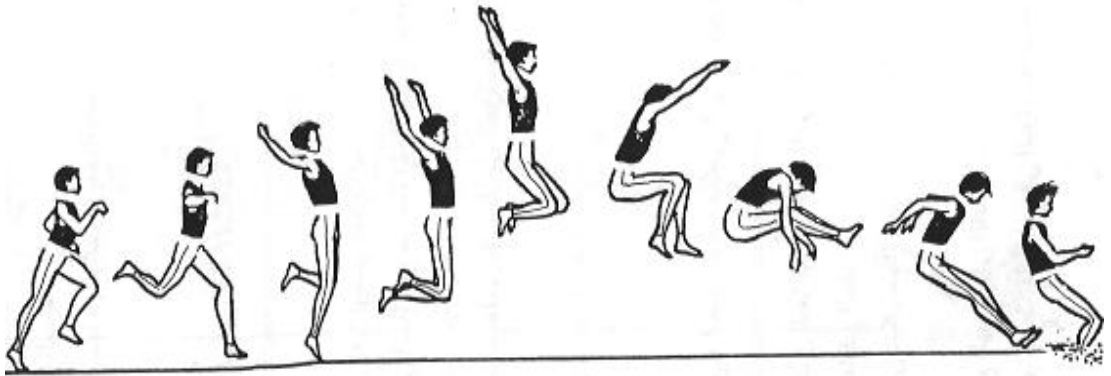
² علي حسين القصعي ، نفس المرجع السابق، ص 104 .

3-5-2- الففز الطويل بطرقة التعلق:

يستخدمها الكثير من الوائين طرقة التعلق والتي تعتمد أساسا على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا إلى أعلى فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط، للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا من الاستعانة بارتفاع ركة الرجل الحرة.

إن حركة سحب الرجل القائدة للأسفل وللخلف مصحوبة بمرجحة الذراعين للأسفل وللخلف مما ينتج عنه رد فعل معاكس في القسم العلوي من الجسم، ليحدث امتداد في جسم الوائين يزيد من عزم القصور الذاتي وتستمر حركة الذراعين في الأعلى مع ثني الرجلين استعدادا للهبوط، وقبل ملامسة الرجلين للرمل يدفع الرياضي الساقين إلى الأمام للحصول على أكبر مسافة ممكنة¹.

يعتمد الوائين على السرعة الأفقية لحظة الانطلاق أماما معتمدا بذلك على سرعة اقترابه والارتقاء ن لأن زاوية الارتقاء تكون صغيرة مقارنة بفعاليات الوثب والقفز والطرق الأخرى، فضلا عن التقوس خلفا ثم الثني أماما بسرعة مناسبة قبل الهبوط².



الشكل (08): الطيران بطرقة التعلق

3-5-3- طرقة المشي في الهواء :

تعتبر هذه المرحلة من أفضل الطرق المستخدمة في القفز الطويل والتي سبق وأن أشرنا إليها وأكثر الطرق احتياجا إلى الرشاقة والقدرة على استيعاب أداؤها الذي يعتبره البعض معقدا ، لذا يقتصر استخدام هذه الطرقة على المتقدمين(النخبة) وتكون حركة الرجلين شبيهة بحركة المشي المعتاد والغرض منها المساعدة في إكساب

¹ قاسم حسن حسين، نفس المرجع السابق، ص 82 .

² قاسم حسن حسين، إيما شاكر محمود ، نفي المرجع السابق، ص 310 .

المتسابق أطول مسافة ممكنة وتبدأ هذه العملية عندما يصل المتسابق إلى أعلى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتفاع ولا تبدأ قبل ذلك لئلا يعيق دفع قدم الارتفاع¹.

"إن هذه الطريقة تؤدي إلى أحسن النتائج وغالبا ما يستعملها الواثين المتقدمون وتكون فيها حركات المشي العادي والمقصود منها إضافة دفع جديد بعد انتماء دفع قدم الارتفاع ويكون الجذع عموديا لئلا يعيق تقدم الجسم حتى الوصول إلى أقصى ارتفاع ثم يميل الجذع بعد ذلك عند الهبوط إلى الأمام"².



الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء³

شكل (09): الطيران بطريقة المشي في الهواء .

3-5-4- الهبوط:

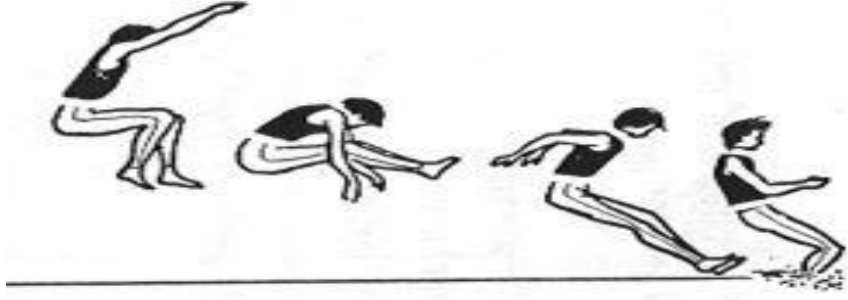
يقول (بسطوسي احمد): "إن هذه الطريقة تبدأ عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجميع أجزاء الجسم وهبوطها في الحفرة فوق مكان القدمين في الرمل، والغرض منها عدم فقد منحنى الطيران بالهبوط الجيد تنفصل مرحلة الهبوط عن ما سبقتها من المراحل الفنية الحركية المتتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتم إحداها الأخرى وتعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل"³.

وعندما يصل مركز ثقل الجسم إلى مستوى ارتفاعه عند بدأ الطيران لبدأ اللاعب في رفع الجذع إلى أعلى فتتحرك القدمان إلى الأسفل قليلا حتى تصل إلى مستوى قوس مركز ثقل الجسم، وفي هذه اللحظة يدفع الحوض إلى الأمام وبذلك تهب القدمان إلى الحفرة في مكان أقرب ما يمكن إلى قوس مركز ثقل الجسم ، ثم ثني الركبتين وبمساعدة حركة الذراعين والحوض ينهي المتسابق عملية الهبوط.

¹ كمال جميل الرضي، نفس المرجع السابق، ص 195 .

² لؤي الصميدغي، البيوميكانيك والرياضة، جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1987، ص 63 .

³ بسطوسي أحمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم -تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 300-301 .



الشكل (10) : يوضح الهبوط في القفز الطويل

3-6- تدريبات تطبيقية للقفز الطويل :

يجب البدء بتعليم القفز الطويل بعد القيام بالإعداد الجيد والمحدد للعدد والذي يشمل مختلف التمرينات التي تتصف بالسرعة والقوة وذلك لتطوير سرعة العدو وزيادة طول الخطوات وترددها كذلك بعد الإتقان الصحيح للأداء الفني للجري.

1. الاقتراب:

- العدو مسافة تتراوح ما بين 25-30 متر ويجب أن يكون العدو منظما مع رفع الفخذين عاليا والانتقال التدريجي بزيادة السرعة.
- العدو بسرعة عالية، ويجب زيادة تردد الخطوات مع الانتقال التدريجي بزيادة السرعة .
- يحدد من 15-20 متر مع زادة وتيرة الأداء الحركي وهذا بدون قياس الزمن .
- أداء الاقتراب من 11-15 خطوة في القطاع المخصص للوثب مع زيادة وتيرة الأداء الحركي في نهاية الاقتراب مع وضع رجل الارتقاء في مربع 40×40 سم.
- العدو مع اجتياز حواجز أفقية .
- يجب أن تنتهي جميع التمرينات بارتقاء حر عن الأرض ويتم في التمرين الخامس مع وضع علامات مسبقا لتحديد الاقتراب.

2. الارتقاء:

- من وضع الارتقاء توضع رجل الارتقاء على أماما على كاحل القدم وتبقى الرجل الحرة خلفا على بعد 30-40 سم وتكون الذراعان أسفل مع مرجحة الرجل الحرة وهي مثنية في مفصل الركبة، أما الذراع التي بجهة الرجل المتأرجحة فتحسب للخلف.
- أداء نفس التمرين مع أداء خطوة .

- أداء نفس التمرين من 3-5 خطوات مع أخذ وضع التخطي بعد الارتقاء والهبوط على الرجل الحرة مع متابعة الجري بعد ذلك.
- الوثب على أدوات عالية من الاقتراب.
- من الاقتراب 11-12 خطوة الوثب فوق حواجز أفقية وعمودية مع الهبوط على الرجلين أو الرجل المتأرجحة مع متابعة الجري بعد ذلك.
- إن وضع الحاجز سيكون لإجبار القافز على مرجحة رجل الارتقاء للإمام وأعلى وكذلك مرجحة القسم الأسفل من الرجل الحرة نحو الأعلى وأخذ وضع الجلوس عند الإعداد لعملية النزول¹.
- من الاقتراب مع لمس أدوات معلقة بالرأس والذراعين ثم متابعة الجري بعد ذلك.
- القفز بالارتقاء على لوح صلب والهبوط بالحفرة.
- القفز الطويل من الاقتراب والهبوط بحفرة الوثب .
- يجب وضع رجل الارتقاء على لوحة الارتقاء من العقب والانتقال بها إلى المشط بسرعة.

3-7- القانون الدولي للقفز الطويل²:

3-7-1- قواعد المنافسة:

- تستخدم القرعة ففي ترتيب محاولات المتسابقين (تنص المادة 143) الفقرة 07 بتنافس المتسابقين حسب ترتيب القرعة، بحيث يمكن وضع أسمائهم في البرنامج بالترتيب نفسه وفي المنافسات التمهيديّة عدا القفز العالي، والقفز بالزانة يسمح لكل متسابق ثلاث محاولات، والمتسابق الذي لا يحقق مستوى التأهيل المطلوب لا يسمح له بالاستمرار في المنافسة التأهيلية، وبعد انتهاء المنافسة التأهيلية يجب أن يكون ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم في المنافسة الحقيقية بواسطة قرعة جديدة .
- يحاسب المتنافس على أحسن وثبة من جميع محاولاته.
- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية متنافسين الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية. عند حصول تعاد على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على

¹ جيرد هوموث ، لميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، (كمال عبد الحميد، المترجمون)، الإصدار مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1999، ص 156 .

² قاسم حسن حسين، الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان و المضمار ، دار الفكر، القاهرة، 2000، ص 85 .

التعادل بالمحاولات الثلاثة الإضافية، أما إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بالمحاولات نفسها.

3-7-2- المحاولات الفاشلة:

تحسب المحاولات الفاشلة إذا:

- الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء من الجلف أو الورا .
- أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط أقرب إلى الارتقاء عند أقرب أثر ينتج عن الوثبة في منطقة الهبوط.

- بعد نهاية الوثبة مشي عائدا للخلف من منطقة الهبوط .

- يعمل أي شكل من الدوران في الهواء .

- استخدام أي نوع من الأثقال أو من القبضات .

- إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء سوف لا تحسب لهذا السبب محاولة فاشلة.

3-7-3- مجال ركضة الاقتراب:

- يكون الحد الأدنى لعرض مجال ركضة الاقتراب 1.22 متر وطولها غير محدد و الحد الأدنى للطول المستخدم لركضة الاقتراب 40 متر .

ملاحظة:

عندما تتوفر الإمكانيات لا مانع من زيادة ركضة الاقتراب عن 45 متر .

- لا يسمح بوضع علامات داخل مجال ركضة الاقتراب ،ولكن يمكن للمتنافس وضع علامات في منطقة الهبوط.

- مجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مجال ركضة الاقتراب لغرض التدريب .¹

3-7-4- لوحة الارتقاء:

- يحدد مكان الالتقاء بلوحة محاطة في مستوى مجال ركضة الاقتراب و سطح منطقة الهبوط ،تسمى الحافة القريبة إلى منطقة الهبوط بخط الارتقاء . كما يوضع وراء خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال ن أو مادة أخرى بغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم ، فإذا كان من الصعب وضع الأدوات السابقة

¹ ريسان خريط ،نجاح مهدي شلش، التحليل الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، 103 .

فيمكن استخدام بديل عنها برش الأرض أمام خط الارتقاء مباشرة ، ويعرض 10سم بتراب ناعم ، أو رمل ويزاوية 30 ملم على المستوى الأفقي .

- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء لغاية منطقة الهبوط عن 10 أمتار .
- توضع لوحة الارتقاء في مكان يبعد مترا واحدا بينهما وبين حافة منطقة الهبوط.
- توضع لوحة الارتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة ، ويكون طولها من 1.21 متر إلى 1.22 متر، ويعرض من 19.8- 20.2 سم ، وأقصى عمق لها 10 سم على أن تطلّى باللون الأبيض.
- توضع لوحة الصلصال من مادة قوية عرضها 9.8- 10.2 سم وطولها 1.21 سم إلى 1.22 متر
- يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2.75 متر على أن تتوسط امتداد مجال ركضة الاقتراب ومنتصف منطقة الهبوط قدر الإمكان.

3-7-5- القياس:

تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء أو امتداده ، للتأكد من صحة القياسات لأي وثبة يجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الرمل مستويا تماما وعلى امتداد لوحة الارتقاء.

3-7-6- الأرقام القياسية¹:

الرقم القياسي العالمي للرجال هو 8,95متر سجله الأمريكي "ماك باول" في طوكيو ،اليابان 30 أغسطس 1991، بينما الرقم القياسي العالمي للسيدات هو 7,52متر سجلته الروسية "غالينا تشيستياكوفا" في سانت بطرسبرغ ، روسيا في 11 يوليو.

- الرقم الأولمبي للرجال هو 8,90م سجله الأمريكي "بوب ييمون" في مكسيكو 18 أكتوبر 1968. بينما الرقم الأولمبي للسيدات هو 7.40م سجلته الأمريكية "جاكي جوينر كيرسي" في سيول 29 سبتمبر 1988.

¹ <http://www.olympic.org/fr.2012> .

خلاصة:

إن فعالية القفز تختلف من فعالية لأخرى في أدائها ومتطلباتها الحركية، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن القافز أو الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثاب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيم الخاص بها مثل القرفصاء والتعلق أو المشي في الهواء.

حيث أجمعت أغلب الدراسة المختصة في ألعاب الساحة والميدان أنّ مسابقة القفز الطويل من أسهل مسابقات إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي، أما إذا قمنا بتحليل أجزائها لوجدنا أنّها مبنية على قانون القذائف الذي يقول طول أنّ مسافة الوثبة تعتمد على:

- سرعة الاقتراب، زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء، ارتفاع مركز الثقل الجسم عند الإرتقاء، سرعة الطيران .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

و للقيام بالبحث الميداني يستوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله ذو قيمة علمية، فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط و إنما معالجة كل حيشياته من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكلة البحث فرضيات علينا تأكيدها بإتباع المنهج الذي يساعد على اختبار المشكلة و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1-1- المنهج العلمي المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع بحثنا " وحدات تعليمية مقترحة بإستعمال أسلوب التدريس (التضميني و التدريبي) و اثرهما على الانجاز الرقمي للقفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .ارتأينا استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، وبتصميم تجريبي للمجموعتين، وذلك من خلال استخدام القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لكلا المجموعتين.

إن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر، وهو محاولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.¹

1-2- الدراسة الإستطلاعية :

1-2-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة كان لا بد على الباحث من تنفيذ الإختبار وهذا لغرض ما يلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الإختبارات و فهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

1-2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الإختبارات على عينة تعدادها 06 تلاميذ من مرحلة التعليم الثانوي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للإختبارات، وتم أخذ هذه العينة من ثانوية بخالد خالد "بالسوقر" ولاية (تيارت).

وهذه العينة تم استبعادها من عينة الدراسة الاساسية.

¹ عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 89.

1-3-1- مجتمع وعينة البحث:

1-3-1-1- مجتمع البحث:

المجتمع كما يعرفه عودة والخليلي (2000) " بأنه تجمع معرف من الأشياء، أو الأشخاص الحوادث، وهو المجموعة الشاملة التي يجرى اختيار العينة منها."¹ وعليه تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الثانية ثانوية ذوي المرحلة العمرية (16-18) سنة لثانوية "بخالد خالد" بالسوقر ومنه مجتمع بحثنا يتكون من أقسام السنة الثانية ثانوي والمتكون من 200 تلميذ.

1-3-1-2- عينة البحث:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تلخص في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة.²

و العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث.³

شملت عينة البحث 40 تلميذ من فئة (16-18) ذكور مستوى السنة الثانية بثانوية بخالد خالد " بالسوقر" وتم اختيارهم عن قصد (عينة قصدية)، ونظرا لطبيعة دراستنا تم عزل عنصر (الاناث) والاحتفاظ بالدراسة على عنصر الذكور وتم تقسيمها كالاتي:

1-3-1-2-1- العينة التجريبية الأولى:

مكونة من 20 تلميذ (قسم السنة الثانية تسيير واقتصاد) والتي تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم والعمل بالأسلوب التضميني.

1-3-1-2-2- العينة التجريبية الثانية:

مكونة من 20 تلميذ (قسم السنة الثانية علوم تجريبية"1") والتي تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم والعمل بالأسلوب التدريبي.

1 عودة أحمد والخليلي، خليل يوسف 2000، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الإمارات، الأردن، ص 171.

² محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص 134.

³ رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص 334.

1-3-2-3-العينة من حيث المواصفات و التجانس :

الجدول رقم (01) :

ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	العينة التجريبية 02		العينة التجريبية 01		العينات	
			ع	س	ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
1.68	38	0.27	0.03	1.71	0.02	1.70	سم	الطول
		0.51	4.21	63.66	3.27	62	كلغ	الوزن
		0.26	0.61	17.25	0.51	17.86	شهر	العمر

الجدول رقم (01) : يبين تكافؤ عينتي البحث في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) .

الجدول رقم (02) :

العينة التجريبية 02			العينة التجريبية 01			العينة
العمر	الوزن	الطول	العمر	الوزن	الطول	المتغيرات
0.98	0.61	0.2	0.33	0.98	0.09	معامل الإلتواء

الجدول رقم (02) يوضح معامل الإلتواء لكلا العينتين .

يتضح من خلال الجدول رقم 01 أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينة التجريبية الأولى بلغت على التوالي: (62 ، 1.70 ، 17.86) بإنحرافات معيارية قدرت ب(0.51، 0.02، 3.27) في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية الثانية (17.25 ، 1.71 ، 63.66) بإنحرافات معيارية مقدرة ب(0.61 ، 0.03 ، 4.21) و أما (ت) المحسوبة للمتغيرات فقدرت ب 0.27 بالنسبة

للطول، 0.51 بالنسبة للوزن و 0.26 بالنسبة للعمر عند مستوى دلالة 0.01 و درجة الحرية 38 حيث قدرت (ت) الجدولية ب 1.68 .

و بما أن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية وقيم معامل الإلتواء في الجدول رقم 02 بالنسبة لمتغيرات (السن والطول والوزن) للعينة التجريبية الأولى و الثانية محصورة بين (+3 و-3) . و هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين النتائج أي أن الفروق الحاصلة ليس لها دلالة إحصائية و بالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث .

1-4-4-مجالات البحث:

1-4-4-1-المجال البشري :

تمثلت عينة المختبرين الذين أجري عليهم البحث تلاميذ مستوى السنة الثانية ثانوي فئة (16-18) سنة حيث بلغ عددهم 20 تلميذ (ذكور) للعينة التجريبية الأولى و 20 تلميذ للعينة التجريبية الثانية (ذكور).

1-4-4-2-المجال المكاني :

أجري البحث في ثانوية بخالد خالد "بالسوقر -ولاية تيارت".

1-4-4-3-المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الموسم الدراسي 2016-2017 ، بحيث:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث وجمع المصادر في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي حيث بدءنا بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 05 /12 /2016 إلى 12/12/2016 .

وتم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى في يوم الخميس 05/01/2017 صباحا أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم الخميس 02/03/2017 صباحا. أما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية فقد تم إجراء الاختبار القبلي لها في نفس اليوم 05/01/2017 مساء أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 02/03/2017 مساء.

1-5- أدوات البحث :

ويقصد بها "جمع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه".¹
 "إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختبار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات، ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث".¹
 وقد استخدم الباحثون لتحقيق أهداف بحثهم الآتي :

- المصادر العلمية حيث تم الاعتماد على الكتب والمراجع والدراسات السابقة والمشاهدة للاستفادة منها في البحث الحالي كمعلومات نظرية ولدعم نتائج البحث .
- الاختبارات و طرق إحصائية .
- وسائل معالجة البيانات: حاسوب محمول ،برمجيات (word-Excel)، حزمة البرامج الإحصائية (SPSS/Pc+) للعلوم الاجتماعية والنفسية لمعالجة البيانات علمياً وإحصائياً.
- الوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات: ساحة المؤسسة، شريط قياس، معال، صافرات، أقمصة.

1-5-1- الإختبار المستعمل:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالتحليل والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم.²
 لقد عمدنا في دراستنا على اختبار القفز الطويل (بالإنجليزية Long jump) وهو إحدى الرياضات الأولمبية والأساس في هذه الرياضة هو القفز لأبعد مسافة ممكنة، حيث إن الرقم القياسي لهذه الرياضة المسجل عام 2008 للذكور هو 8.95 وللاإناث 7.52.

الهدف من الإختبار: تحسين الإنجاز الرقمي للقفز الطويل.

الأدوات: مضمار الجري، حوض القفز الطويل، لوحة الإرتقاء، شريط قياس.

¹ سامي محمد ملحم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005، ص147 .

² يوسف العنيزي (وآخرون)، مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1998، ص13 .

¹ د.علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص177.

طريقة الأداء: فور سماع إشارة البدء ينطلق التلميذ باتجاه حوض القفز بخطوات متفاوتة التردد ثم العمل على زيادة سرعة الجسم ونقص تردد الخطوات، وعند الإقتراب من لوح الإرتقاء، يجب على التلميذ أن يطأ هذه اللوحة بقدم ارتقائه وهو في منتهى السرعة التي اكتسبها من العدو أثناء الإقتراب ثم تبدأ عملية الإرتقاء، وذلك للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة.

التقويم: تسجل المسافة من نقطة البدء (نهاية لوحة الإرتقاء) إلى آخر نقطة يطأها جسم التلميذ.

1-5-2- الأسس العلمية للإختبارات :

1-5-2-1- ثبات الاختبار: يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط².

كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود

معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار³.

و قد إستخدمنا لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبارات على 06 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية، وتم إجراء الإختبارات على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان).

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من (0.7 , 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا ، كما هو موضح في الجدول التالي :

¹ مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص ، 56.

² محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

³ مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1، دار الفكر ، عمان ، 1999، ص70.

الجدول رقم (03) :

معامل ثبات الإختبار	مستوى الدلالة	حجم العينة	الدراسة الإستطلاعية للإختبار
0.99	0.01	06	إختبار القفز الطويل

الجدول رقم (03) يبين ثبات الإختبارات

ملاحظة : $r = 0.99$ و قمنا بتعويض القيمة في ألفا كرومباخ و منه تحصلنا على النتائج التالية .

1-2-2-5- الصدق:

أ. الصدق الظاهري:

يبدو الإختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في محتوى الإختبار ، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الإختبار لتحديد نسبة كل منها للإختبار ككل.

ب. الصدق الذاتي:

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمت جودة صلاحية الإختبارات والمقاييس وصدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله ، فالإختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها¹ ومن أجل التأكد من صدق الإختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار ، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

¹ عباس محمود عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، 1998 ص 60.

الدراسة الإستطلاعية للإختبارات	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل ثبات الإختبار	معامل الصدق الذاتي للإختبار
إختبار القفز الطويل	06	0.01	0.99	0.99

الجدول رقم (04) : بين "الصدق الذاتي" والثبات

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار قد بلغت 0.99 وبالتالي الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

1-5-2-3-الموضوعية :

و يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام¹.

ومن هنا إستخدمنا إختبار سهل وواضح مع شرحه جيدا ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج وإستخدامنا الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وقد تم تعزيز المختبر عليهم بكل التفاصيل والمتطلبات، كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى تحقق الاختبارات شرط الموضوعية .

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر إستخلصنا أن الاختبارات المستعملة في صورته المقترحة تتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات الإختبار.

1-6- وصف الوحدات التعليمية المقترحة:

من اجل الوصول إلى الهدف الأساسي والرئيسي قام الباحثان بإعداد منهج تعليمي الغرض منه تحسين الإنجاز الرقمي للقفز الطويل باستخدام أسلوب تدريسي (التضميني والتدريبي) حيث طبقت الوحدات التعليمية بأسلوب التدريس التضميني على المجموعة التجريبية الأولى (قسم السنة ثانية تسيير واقتصاد)، أما المجموعة التجريبية الثانية

¹ عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332 .

فقد طبقت عليهم الوحدات التعليمية بأسلوب التدريس التدريبي (قسم السنة ثانية تجريبية¹) بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين في مجال التعليم والتدريب تم الأخذ بالملاحظات التي أوردها السادة المختصون ووضع المنهج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه. استغرق تطبيق المنهج (07) أسابيع بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع، واعتباراً من يوم الخميس 2017/01/12 إلى غاية ال 2017/02/23 من يوم الخميس، كل وحدة تعليمية مدتها 60 دقيقة لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (07)، وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح المهارات الحركية للتلاميذ.

1-7- الأدوات الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علماً وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

أ- المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم تقسيم النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :¹

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

س = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة .²

ب- الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها.³

¹ قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92.

² عباس محمود عوض، علم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999، ص 29.

³ عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

$$\sqrt{\frac{\sum E^2}{n}} = E$$

حيث :

E = الانحراف المعياري .

مجموع مربعات الانحرافات = $\sum E^2$.

n = عدد الأفراد .¹

ج- التباين: هو مربع الانحراف المعياري.

$$\text{التباين} = E^2$$

د- معامل الارتباط بيرسون البسيط :

$$r = \frac{\sum (S \times V) - \frac{\sum S \times \sum V}{n}}{\sqrt{[\sum S^2 - \frac{(\sum S)^2}{n}] [\sum V^2 - \frac{(\sum V)^2}{n}]}}$$

$$r = \frac{\sum (S \times V) - \frac{\sum S \times \sum V}{n}}{\sqrt{[\sum S^2 - \frac{(\sum S)^2}{n}] [\sum V^2 - \frac{(\sum V)^2}{n}]}}$$

حيث :

r = قيمة الارتباط البسيط.

n = عدد العينة.

مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين = $\sum (S \times V)$.

مجموع $\sum S \times \sum V$ = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول S في مجموع درجات الاختبار الثاني V .

مجموع $\sum S^2$ = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول S .

¹ عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص68.

(ميج س) $= 2$ = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

ميج ص $= 2$ = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(ميج ص) $= 2$ = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

هـ- الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط .

الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية :¹

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

و- اختبار الدلالة "ت" ستودنت² :

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات والعينات المتساوية وغير المتساوية، وفي هذا الصدد إستخدمنا المعادلة التالية :²

$$\bar{س}_1 - \bar{س}_2$$

=ت

$$\frac{\frac{ع_1^2}{1} + \frac{ع_2^2}{2}}{1-ن}$$

س1= متوسط المتغير الأول .

س2= متوسط المتغير الثاني .

¹ فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

² نزار مجيد الطالب، محمد السمراي، مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية ، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980،ص76.

$$ع^2 = 1 \text{ تباين س } 1 \text{ او تربيع ع } 1$$

$$ع^2 = 2 \text{ تباين س } 2 \text{ تربيع عين } 2$$

$$ن - 1 = \text{درجة الحرية ل " ت " ستودنت.}$$

ي- اختبار "ت" في حالة عينة واحدة اختبار (قبلي، بعدي) :

$$ت = \frac{\bar{س} ف}{\sqrt{\frac{\text{مج ح ف}^2}{ن(ن-1)}}}$$

بحيث :

س ف: متوسط الفروق أو الفرق بين المتوسطين.

ح ف: الانحراف عن متوسط الفروق = $\bar{ف} - س ف$.

درجة الحرية = $ن - 1$.

$$ك- \text{معامل الالتواء: } \frac{3(س-و) - \text{المتوسط الحسابي} \cdot \text{الوسيط} \cdot \text{الانحراف المعياري}}{ع}$$

$$2 \times ر$$

$$- \text{كرومباخ: } \alpha \text{ كرومباخ} = \frac{2 \times ر}{ر + 1}$$

1-8- صعوبات البحث :

عند قيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها ليجعل منها طريقا إلى النتائج يريد معرفتها إلا أن هناك عراقيل وصعوبات قد تعبت مساره و نحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها :

✓ نقص ملحوظ في بعض المعدات اللازمة.

✓ صعوبة التعامل مع بعض التلاميذ.

✓ نقص الحجم الساعي بسبب تأثير الإضطرابات الجوية .

✓ نقص المراجع و ندرتها .

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث و منهجه وإجراءاته في هذا الفصل .
فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تميمها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث ، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة ، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى منهجية البحث و اجراءاته الميدانية، نتابع في هذا افصل الى عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة كما سنتطرق إلى أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحث ، وللتحقق من صحة فرضيات وأهداف البحث، تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية الملاءمة.

2-1-1- عرض وتحليل الفرضية الاولى : والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

الإختبارات القبليية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل.

2-1-1-2 تحليل الفروق المتعلقة بالقياس القبلي لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين :

الجدول رقم (05) :

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القفز الطويل	العينة التجريبية 1	3.72	0.02	1.02	2.02	0.05	38	غير دال
	العينة التجريبية 2	3.67	0.02					

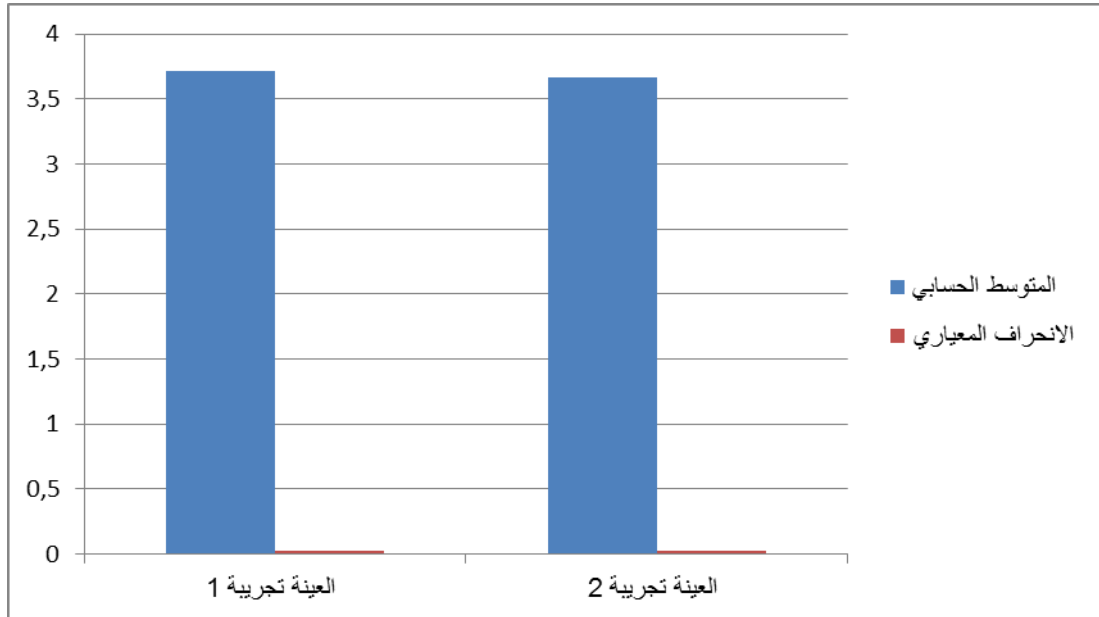
الجدول رقم (05) : يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليية لنشاط القفز

الطويل بين العينتين التجريبتين .

2-1-1-2 تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ النتائج التالية:

العينة التجريبية 01 حققت متوسط حسابي قدره (3.72) و انحراف معياري قدره (0.02) وحققت العينة التجريبية 02 متوسط حسابي قدره(3.67) و انحراف معياري قدره(0.02)، و بلغت قيمة ت المحسوبة(1.02) والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية (2.02) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (38) و من هنا نستنتج أن الفرق بين المجموعتين غير معنوي و لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص الاختبارات القبليية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين .

و ذلك يعود إلى أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث و تجانسهما فيما يخص نشاط القفز الطويل .



الشكل رقم (11): يمثل نتائج الاختبارات القبليّة لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين .

2-1-1-3- تفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم(05) اتضح للطلبة الباحثون أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبتين في نشاط القفز الطويل ، ويعود ذلك لوجود تقارب في المستوى بين عيني البحث، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في مستوى الأداء. وهذا ما يتوافق مع التطور الحاصل في مختلف العلوم نتيجة جهود الباحثين و العلماء في تطور اساليب التدريس، فلقد تم الانتقال من المنظور القديم القائم على الفكرة القائلة أن فهم الدرس يتدفق منه سيل المعرفة و أن واجب التلميذ هو الإصغاء و التذكر، إلى منظور حديث يحقق أهداف الدرس من خلال طرائق و أساليب و وسائل تتماشى و الإتجاهات الحديثة و تواكب التطورات الحاصلة في مختلف المجالات⁽¹⁾.

¹ حنا غالب، مواد و طرق التعليم في التربية المتجددة، دار الصادر، ط ب، بيروت، 1970، ص334.

2-1-2- عرض وتحليل الفرضية الثانية : والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و

البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط قفز الطويل.

2-1-2-1- تحليل الفروق المتعلقة بالقياس بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب

التضميني في نشاط قفز الطويل.

الجدول رقم (06) :

المتغيرات	عينة الاسلوب التضميني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القفز الطويل	الاختبار القبلي	3.72	0.02	18.68	2.09	0.05	19	دال
	الاختبار البعدي	4.61	0.05					

جدول رقم(06) : يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة

الأسلوب التضميني في نشاط قفز الطويل.

2-2-1-2- تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ النتائج التالية:

يوضح جدول رقم (06) ان العينة التجريبية 01 حققت متوسط حسابي قدره (3.72) و انحراف

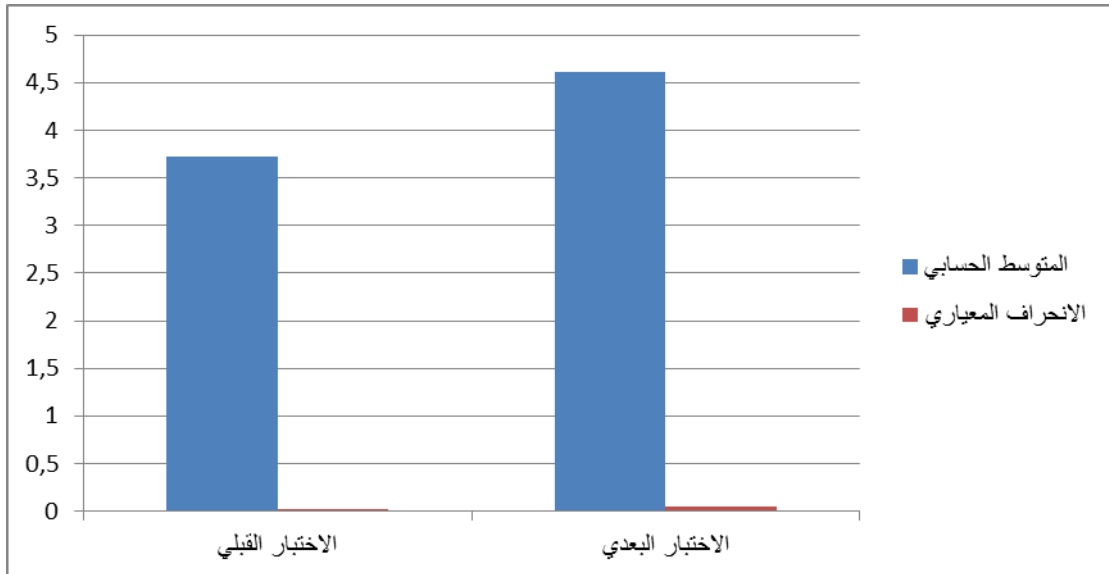
معياري قدره (0.02) في الاختبار القبلي و حققت متوسط حسابي قدره(4.61) و انحراف معياري قدره

(0.05) في الاختبار البعدي، و بلغت قيمة ت المحسوبة(18.68) والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية

(2.09) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية(19) و منه نستنتج أن الفرق معنوي و يرقى إلى

مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط قفز

الطويل.



الشكل رقم (12): يمثل نتائج بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل.

2-1-2-3- تفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) اتضح للطلبة الباحثون انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط قفز الطويل، مما يفسر أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة لعينة الأسلوب التضميني و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما يتوافق مع رأي الراوي في أسلوب التضمين أن الطالب سيلتقي مع المتطلبات الخاصة للانتماء والتعلم مثل (إدراك المهارة) أو (إدراك مستوى العمل) وفي جميع الأحوال سيتم تبني الفروقات الفردية بين المجاميع المتعلمة بهذا الأسلوب وكذلك بمنح الفرصة للمقارنة بين واقع الأداء والطموح⁽¹⁾

2-1-3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة : والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل.

¹ الراوي سعيد عمر عادل، تأثير أساليب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2004 .

2-1-3-1- تحليل الفروق المتعلقة بالقياس بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي

في نشاط قفز الطويل.

الجدول رقم (07) :

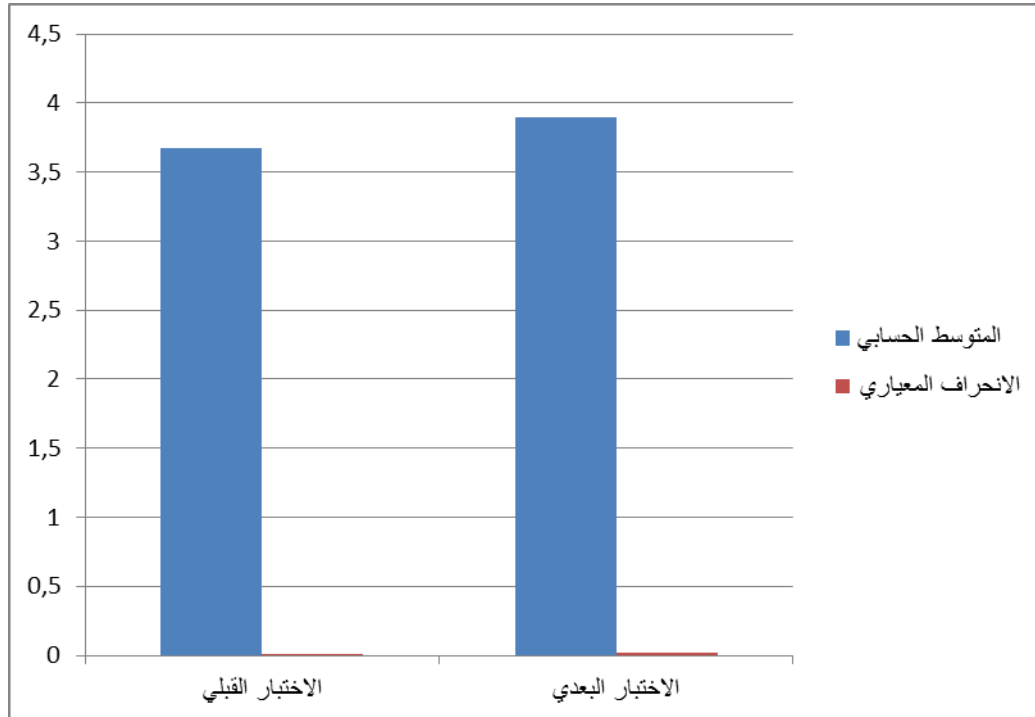
المتغيرات	عينة الاسلوب التدريبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القفز الطويل	الاختبار القبلي	3.67	0.01	9.43	2.09	0.05	19	دال
	الاختبار البعدي	3.90	0.02					

جدول رقم(07) : يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة

الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل.

2-2-3-1- تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ النتائج التالية:

يوضح جدول رقم (07) ان العينة التجريبية 02 حققت متوسط حسابي قدره (3.67) و انحراف معياري قدره (0.01) في الاختبار القبلي و حققت متوسط حسابي قدره(3.90) و انحراف معياري قدره (0.02) في الاختبار البعدي، و بلغت قيمة ت المحسوبة(9.43) والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية (2.09) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية(19) و منه نستنتج أن الفرق معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل.



الشكل رقم (13): يمثل نتائج بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل.

2-1-3-3- تفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) اتضح للطلبة الباحثون انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

والبعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل.

ويتجلى ذلك في تحسن مستوى أداء عينة الأسلوب التدريبي وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن هذا الأسلوب كانت

له نتائج إيجابية على العينة من خلال ما ذكره محسن محمد حمص، الأسلوب التدريبي "يسمح للتلاميذ

بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس، وخاصة في الجزء التطبيقي والممارسة للمهارات الحركية

وبذلك تتاح فرص الاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها"¹

2-1-4- عرض وتحليل الفرضية الرابعة : والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات

البعدي بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل.

¹ محسن محمد درويش حمص، عبد اللطيف سعد سالم حبيلوس، أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة، دار الوفاء، ط1 ، الإسكندرية

2-1-4-1-2- تحليل الفروق المتعلقة بالقياس البعدي لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين :

الجدول رقم (08) :

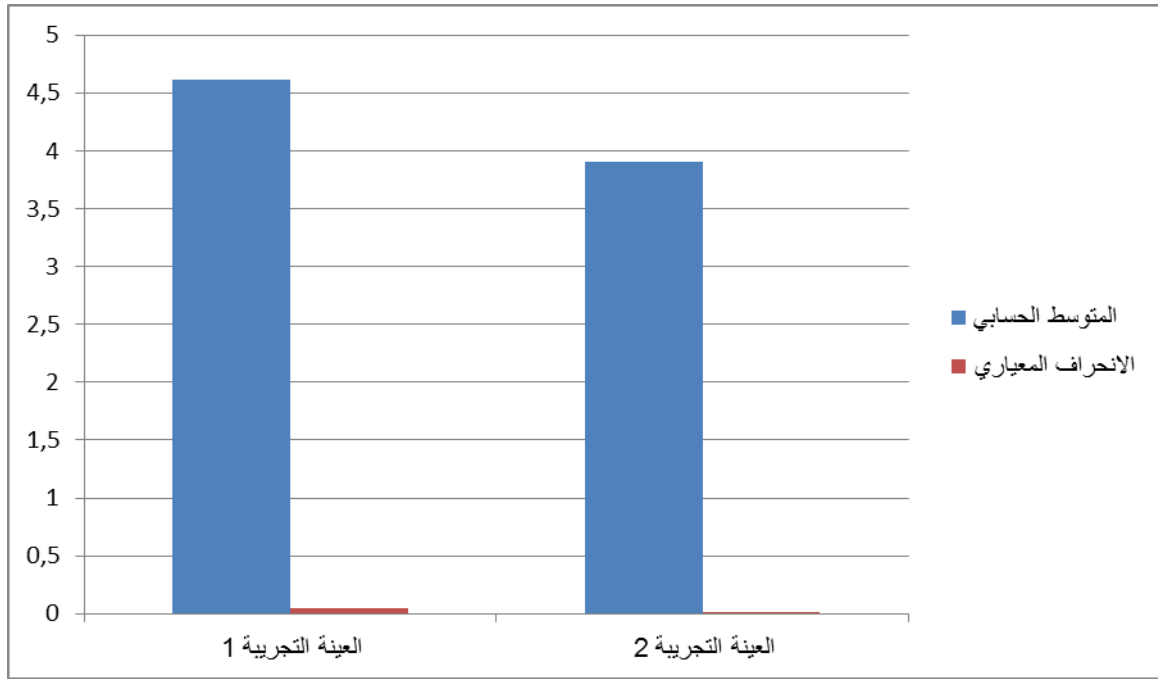
المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القفز الطويل	العينة التجريبية 1	4.61	0.05	11.92	2.02	0.05	38	دال
	العينة التجريبية 2	3.90	0.01					

جدول رقم(08) : يمثل مقارنة نتائج T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات البعدية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين .

2-4-1-2- تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ النتائج التالية:

يوضح جدول رقم (08) ان العينة التجريبية 01 حققت متوسط حسابي قدره (4.61) و انحراف معياري قدره (0.05) في الاختبار البعدي و حققت العينة التجريبية 02 متوسط حسابي قدره (3.90) و انحراف معياري قدره (0.01) في الاختبار البعدي، و بلغت قيمة ت المحسوبة(11.92) والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية (2.02) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (38) .

إذا نستنتج أن الفرق بين المجموعتين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص الاختبارات البعدية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين .



الشكل رقم (14): يمثل نتائج الاختبارات البعدية لنشاط القفز الطويل بين العينتين التجريبتين .

2-1-4-3- تفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) اتضح للطلبة الباحثون انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبتين (ذات التضميني و الأسلوب التدريبي) في نشاط القفز الطويل لصالح الاسلوب التضميني. وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الأساليب المتبعة هي سبب هذا التحسن و التطور وفي هذا الشأن إختلفت الدراسات والبحوث في بيان أي الأساليب التدريسية أفضل من الأخرى في إكساب المتعلمين مختلف المهارات والكفاءات في الميدان التربوي، و يعد التدريس نشاط مقصود، يهدف إلى ترجمة الهدف التعليمي إلى موقف، و إلى خبرة يفاعل معها التلميذ، و يكتسب من نتائجها السلوك المنشود.¹

¹ حسن شحاتة، المناهج المدرسية بين النظرية و التطبيق، دار العربية للكتاب، ب ط، 1998، ص96

2-2- مناقشة فرضيات البحث:

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على " مساهمة الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب التدريس التضميني و التدريبي في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل ".
و التي قسمناها إلى فرضية رئيسية وأربع فرضيات جزئية.
بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعتين التجريبتين الموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها.

2-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الفرضية الجزئية الأولى التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط قفز الطويل
ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (05) نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليية بين العيتتين . وهذا ما يدل على تجانس العيتتين في مستوى الأداء قبل إجراء البرنامج ومن هذا كله يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

2-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الفرضية الجزئية التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل.
ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجدول رقم (06) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لدى عينة الأسلوب التضميني في نشاط القفز الطويل وهذا ما يتفق مع رأي الراوي في أسلوب التضمين أن الطالب سيلتقي مع المتطلبات الخاصة للانتماء والتعلم مثل (إدراك المهارة)أو(إدراك مستوى العمل) وفي جميع الأحوال سيتم تبني الفروقات الفردية بين الجامع المتعلمة بهذا الأسلوب وكذلك بمنح الفرصة للمقارنة بين واقع الأداء والطموح .و أكدت دراسة دراسة سيد أحمد عدة 1996 " أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و الأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز في القفزة الثلاثية " .

هدفت هذه الدراسة على معرفة أفضل أسلوب تدريسي من الأساليب التالية (أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران) طبقها على 30 طالب ذكور من معهد التربية البدنية جامعة مستغانم و إعتد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الموضوع كما وضح صالح محمد مصطفى (2000) بنين تفوق الأسلوب التضميني في تعلم مهارات كرة السلة . في دراسته تأثير إستخدام أسلوب التضمين على إكتساب مهارات مختارة لكرة السلة و هدفت الدراسة للتعرف على هذا التأثير في تعلم مهارة (التمريرة و الإستلام، التصويب من الثبات، التصويبة السلمية) و تضمنت عينة البحث تلاميذ الصف الأول، وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية الثانية قد أثبتت صحتها.

2-2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تشير الفرضية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل . ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في الجدول رقم (07) حيث وجدناها حسب ما أكده محسن محمد حمص، أن الأسلوب التدريبي "يسمح للتلاميذ بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس، وبذلك تتاح فرص الاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها.

ومن هذا التطور المسجل لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب التدريبي قد بلغ الهدف المنشود وأثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل.

2-2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

هناك فروق ذات دلالة احصائية في الإختبارات البعدية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل لصالح عينة الأسلوب التدريبي .

من خلال ما تم عرضه من نتائج الجدول (08) ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عينة الأسلوب التضميني و عينة الأسلوب التدريبي في نشاط القفز الطويل لصالح عينة الأسلوب التضميني .

ومن هذا المنطلق نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر نتيجة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوبين (التضميني والتدريبي) ، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الأسلوب التضميني قد حقق الأغراض التي وضعت

لأجلها في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل. وهذا ما أكدته دراسة موسكا موستن بان أساليب التدريس الحديثة لها تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني و الأداء المهاري و المهارات الأساسية والصفات البدنية و الإنجاز كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتمد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي . إضافة إلى دراسة رشيد بن عبد الله محمد البداح (2007) تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري و الإنفعالي لدى طلاب الصف السادس ابتدائي.

اتبعت الدراسة المنهج الشبه تجريبي باستخدام تصميم المجموعات الأربعة ل سولمون الذي يتميز بضبط العوامل المؤثرة على الصدق الداخلي للقياس و تكونت عينة الدراسة من 293 طالب في الصف السادس ابتدائي في مدرستين تم اختيارهما عمدا من مدارس مدينة الرياض و تم توزيع العينة عشوائيا على أربعة مجموعات مجموعتين تجريبيتين كل واحدة ب (74) طالب و مجموعتين ضابطين الأولى ب(74) و الثانية ب(72) و تم تصميم برنامج تعليمي للتربية البدنية مكون من وحدتين تعليميتين لكرة السلة و الكرة الطائرة و طبق البرنامج على المجموعتين التجريبيتين باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات، و على المجموعتين الضابطين الأسلوب الأمري لمدة ستة أسابيع . و بعد تطبيق القياسات و تحليل البيانات توصل الباحث إلى أن الأسلوب الذاتي المتعدد المستويات هو الأسلوب الأنجع و الذي يتميز في اتاحة الفرص للطلاب من المستوى الذي يناسبه و من ثم التقدم منه للمستويات الأعلى و اوصت الدراسة بتوجيه المعلمين لإستخدام الأسلوب الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية . وبالتالي نؤكد صحة الفرضية ونقول أنها قد تحققت .

و من خلال صحة الفرضيات الجزئية الأربعة ، وبدلالة إحصائية نستطيع أن نقول أن الفرضية الرئيسية القائلة أن الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوبي التدريس التضميني و التدريبي تساهم في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل. قد تحققت وأثبتت إيجابية.

2-3- استنتاجات :

من خلال التجربة التي قمنا بها و على ضوء النتائج و المعطيات التي تحصلنا عليها و تم معالجتها احصائيا توصلنا إلى ما يلي :

- إن استراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تطور و تحسن في الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
- البرنامج التعليمي بإستخدام اسلوبي التدريس (التضميني و التدريبي) له تأثير إيجابي لتحسين الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- تفوق أسلوب التدريس التضميني على أسلوب التدريس التدريبي في التأثير على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .

الخاتمة :

نرى أن أكثر الشعوب تقدما في مجالات الحياة، هي تلك التي تولي إهتمامها الكبير بالعملية التعليمية التعليمية، حيث يرى المهتمون و المختصون في الميدان التربوي أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى تسطير الأهداف و وضع البرامج و المحتويات و ضبط المنهجية و عملية التقويم و التقييم المناسبة لكل مستوى و مجال من مجالات من مجالات التربية و التعليم، فضلا عن التحديد السليم و الدقيق للطرق و الأساليب و الإستراتيجيات البيداغوجية و التعليمية التي يجب أن يتبعها المربون للوصول إلى تحقيق الأهداف و الكفاءات المختلفة.

وبما أن مادة التربية البدنية و الرياضية أحد الشروط و العوامل الرئيسية في تحقيق تلك الأهداف التربوية في كل المؤسسات و الأطوار التعليمية، فإن العناية بهذه المادة تشكل الخطوة الأولى و المهمة التي بواسطتها يتم تحقيق كل الكفاءات المسطرة في منهاج التربية البدنية و الرياضية . و هذا الإهتمام لا بد أن يشمل كل الجوانب نظرا للتركيبية البشرية الموجودة في تلك المؤسسات التربوية المنتجة للعلم و المعرفة، حيث ان التدريس الفعال لا يعتبر مجرد وظيفة يقوم بها كل من سولت له نفسه لإختيارها بل هو عملية تصميم مشروع متعدد الجوانب له حدود و مرتكزات معلومة ترتبط مباشرة مع خصوصيات تلك الفئة التي تقوم بتدريسه، و لهذا فإن فهم هذه الخصوصيات و العوامل المؤثرة في عملية التدريس تعتبر من بين القواعد الأساسية التي يجب على العاملين في ميدان التدريس معرفتها و تفهم مختلف الفقرات التي تتخذ من أجلها القرارات لبناء أساليب التدريس.

و انطلاقا من هذا جاءت فكرة البحث عن مدى مساهمة الوحدات التعليمية المقترحة بإستعمال أسلوبي التدريس التضميني و التدريبي و أثرهما على الإنجاز الرقمي لتلاميذ المرحلة الثانوية . و التي من خلالها تطرقنا إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة و الفرضيات المصاغة كمشروع للبحث و الدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية و مرورا بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ما له علاقة بالموضوع و تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول تناولنا في الفصل الأول كل ما له علاقة بدرس التربية البدنية و الرياضية اضافة الى البرنامج التعليمي، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى أساليب التدريس بصفة عامة تخصصنا في الأسلوبين التضميني و التدريبي، لنصل إلى الفصل الثالث الذي تناولنا فيه الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل... إلخ و ذلك لتكوين سند و خلفية نظرية نعتمد عليها لتدعيم نتائج الدراسة الميدانية المتوصل إليها، وصولا للجانب الميداني في ختام هذه الدراسة و الذي كان الهدف منه اختبار الفرضيات الموضوعية كمشروع للبحث قصد إثبات أو نفي صحتها،

و إتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، و شملت عينة البحث (40) تلميذ مقسمة إلى مجموعتين تجريبتين كل مجموعة من (20) تلميذ جنس ذكور من (16-18) سنة مستوى ثانية ثانوية بخالد خالد دائرة السوقر ولاية تيارت .

و طبقت على المجموعتين التجريبتين اختبارات قبلية ثم طبقنا عليهم البرنامج التعليمي الذي انهيته باختبار بعدي لكلا المجموعتين و توصلنا إلى أن الأسلوب الأنجع الذي كان له تأثير في الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل هو الأسلوب التضميني .

و في الأخير إن النتائج المتحصل عليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء و المناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام.

إقتراحات :

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من إختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بهذه الإقتراحات الآتية:

- العمل بالأساليب التدريسية خلال درس التربية البدنية و الرياضية بغية الإبتعاد عن العشوائية و الخصوصية في التدريس .
- ضرورة استعمال طرق التعلم و تنوعها خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية و كذا الأهداف الإجرائية .
- ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلبها الأساليب التدريسية لإكتساب المهارات الحياتية كوسائل الإيضاح الحية .
- اجراء دورات تحسيسية و ملتقيات تربوية و تكوينية حول طرق التعلم .
- ضرورة اجراء المزيد من البحوث و الإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية .
- توفير مختلف المراجع و المصادر في مجال أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية في مختلف مكاتب المؤسسات .
- الإهتمام بوضع البرنامج و الخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية للمراحل الدراسية المختلفة .
- تعتبر المراهقة مرحلة مهمة و عليه يجب على المدرس أن يلم بالمميزات و الخصائص العامة لها، و انتقاء الأسلوب المميز الذي يتماشى مع عناصر العملية التدريسية و متطلباتها الخاصة لأجل تحقيق الأهداف المنشودة .

الملخص باللغة العربية :

وحدات تعليمية مقترحة باستعمال أسلوبَي التدريس (التضميني و التدريبي) و أثرهما على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

تتجلى مشكلة البحث في محاولة جديدة للكشف عن تجريب بعض أساليب التدريس باستخدام وحدات تعليمية و تأثيرها على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى المرحلة الثانوية.

وقد اشتملت دراستنا على بابين نظري و آخر تطبيقي ، حيث تناولنا في الباب النظري ثلاثة فصول، ففي الفصل الأول استعرضنا درس التربية البدنية و الرياضية، وفي الفصل الثاني تحدثنا عن أساليب التدريس، و الفصل الثالث خصصناه للإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل، والباب التطبيقي اشتمل على فصلين ، الفصل الأول خصصناه لمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية و الثاني لعرض و تحليل و مناقشة النتائج.

و هدفت الدراسة في الكشف عن :

- أثر الاختبارين القبليين للأسلوبين التضميني و التدريبي على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
 - أثر استخدام الأسلوب التضميني على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
 - أثر استخدام الأسلوب التدريبي على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
 - الكشف عن الأسلوب الأنجع (التضميني، التدريبي) في التأثير الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .
- حيث استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (40) تلميذ من المتعلمين في السنة الثانية ثانوي موزعين على مجموعتين بواقع (20) تلميذ لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر والطول والوزن) اذ استخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التضمين في التعليم، بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية الأسلوب التدريبي و تضمن البرنامج التعليمي مجموعة من الوحدات التعليمية، وعددها (07) وحدات تعليمية، خاصة بنشاط القفز الطويل .

و تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، التباين، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (ت) استيوذنت) و أسفرت النتائج على فاعلية البرنامج التعليمي في تحسين الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

باللغة العربية:

1. إبراهيم حامد قنديل، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية، الأردن ، 1990.
2. احمد بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ،دار الخلدونية ، 2005
3. أحمد جميل عايش ، أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية ، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2008.
4. أسامة رياض، الطب الرياضي وألعاب القوى، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2003.
5. أميت أنور الخولي (أصول التربية البدنية و الرياضية) ، ط1 - دار الفكر العربي .
6. أمين أنور الخولي ، كمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 - دار الفكر العربي
7. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، إدریس - التربية الرياضية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي .
8. بسطوسي أحمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم -تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997،
9. تأليف لونيا لويير، ترجمة عبد الله عبد الدائم، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط5 ، شباط فبراير .
10. جيرد هوخموث ، لميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، (كمال عبد الحميد، المترجمون)، الإصدار مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1999 .
11. حسن جمال صالح واخران، تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1991.
12. حسن شحاتة، المناهج المدرسية بين النظرية و التطبيق، دار العربية للكتاب، ب ط، 1998 .
13. حسن معوض ، حسن شلتوت ،التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف، بدون طبعه ، القاهرة، 1996 حنا غالب، مواد و طرق التعليم في التربية المتجددة، دار الصادر، ط ب، بيروت، 1970 .

14. حنا غالب، مواد و طرق التعليم في التربية المتجددة، دار الصادر، ط ب، بيروت، 1970.
15. علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
16. الراوي سعيد عمر عادل، تأثير أساليب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004 .
17. رشيد بن عبد الله محمد البداح، تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري و الإنفعالي لدى طلاب الصف السادس ابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود للدراسات العليا، المملكة العربية السعودية.
18. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
19. ريسان خريط، نجاح مهدي شلش، التحليل الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002 .
20. ريسان خريط مجيد ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
21. زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 .
22. سامي محمد ملحم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.
23. سعد محمد يحيى، دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى أداء تعلم مهارة التصويب من الثبات في رياضة كرة السلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد 7 ، 8 ، 1987.
24. ظافر، إسماعيل ، هاشم و المشهداني، وحسين فاطمة ناصر، أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية. مجلة كلية التربية الرياضية، بغداد . المجلد السادس، العدد 5 .
25. عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي ، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993 .

26. عباس أحمد صالح السمراي، عبد الكريم السامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، 1988.
27. عباس محمود عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، 1998.
28. عباس محمود عوض، علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999.
29. عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الإتصال و التكنولوجيا في التعلم، دار الفكر العربي، ط2، 1998 ولن.ف.بوتر، التربية و سيكولوجية الطفل، (ترجمة) أديب يوسف، مطبعة الجامعة الجامعة السورية، ب ط ، 1953 .
30. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. مصر، مركز الكتاب للنشر، 2000.
31. عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003.
32. عبد القادر حلومي، مدخل إلى الإحصاء، ط2، مطبعة بيروت، 1984 .
33. عدلان درويش جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1994 .
34. عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2006 .
35. عفاف عبد الكريم، التدريس للتعليم التربية البدنية والرياضية، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
36. علي حسين القصعي، الوثب والقفز في ألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة، ص98 .
37. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
38. عنايات محمد أحمد فرج، منهاج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
39. عودة أحمد والخليلي، خليل يوسف 2000، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الإمارات، الأردن.
40. فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2004 .
41. فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978 .

42. قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ،
جامعة الموصل، بدون طبعة ، العراق .
43. قاسم حسن حسين، الأسس الميكانيكية و التحليلية والفنية في فعاليات الميدان و
المضمار ، دار الفكر، القاهرة، 2000.
44. قاسم حسن حسين، الأسس النظرية والعلمية في فعاليات ألعاب الساحة والميدان
للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.
45. قاسم حسن حسين، إيما شاكر محمود ، مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، دار
الفكر للطباعة والتوزيع، عمان، 1999.
46. قاسم حسن حسين، أيمن شاكر، طرق البحث في التحليل الحركي، عمان، دار الفكر
للطباعة والنشر والتوزيع، 1998 .
47. قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، دار
المعارف ، القاهرة ، 1991 .
48. كمال جميل الرضي، الجديد في ألعاب القوى، بدعم من الجامعة الأردنية، عمان ،
1999.
49. كوثر حسين كوجك، اتجاهات حديثة من مناهج و طرق التدريس، عالم الكتاب، ط2.
1997 مهدي محمود سالم وعبد اللطيف بن حمد الخليبي، التربية الميدانية وأساسيات التدريس ط ،
2، دار الفكر العربي، الرياض، 1998 .
50. الكيلاني ، أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة
كرة اليد ورياضة السباحة، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان- الأردن.
51. لؤي الصميدغي، البيوميكانيك والرياضة، جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر،
1987 .
52. محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، محاضرة رقم(05)، معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية، السنة أولى ماستر تربية وحركة، جامعة قاصدي مرباح
،ورقلة، 2013/2014 .
53. محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي،
دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999 .
54. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة ، 1992 .

55. محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 .
56. محمد عزمي عصام الدين، فاعلية استخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات في تحقيق بعض أهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية في التعليم الأساسي بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، 1998.
57. محمد عوض يسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية – الجزائر . 1999 .
58. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية . ط1، دار الفكر، عمان، 1999 .
59. مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2000 .
60. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 .
61. مها بنت محمد العجمي، المناهج الدراسية ، 2005 .
62. نزار مجيد الطالب، محمد السمرائي ، مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية ، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980 .

1. Byra, M. & Jeukins, J: The thoughts and Behaviors of in the inclusion style of teaching, Journal of teaching physical education, 1998.
2. Carter, Good .V, Dictionary of Education ,Sixth Edition , New York , McGraw-Hill Book Company 1999.
3. Darrow G. Physical Education kinesiology program, inte-net, temple university, 1997.
4. <http://www.olympic.org/fr.2012> .

الملاحق

اهداف نشاط الوثب الطويل ,

الهدف	الرقم
تقييم تشخيصي .	01
العمل على ضبط السرعة و توزيع المسافة حسب سعة الخطوات.	02
البحث عن الرجل المناسبة للإرتقاء .	03
التخلص من التردد و الإرتباك قبل الإرتقاء .	04
العمل على الربط بين سرعة التنقل و قوة الدفع .	05
العمل على ضبط أشكال و مراحل القفز .	06
تقييم تشخيصي .	07

الأسلوب التضميني

الأستاذ(ة): رحال فاطمة الزهراء ، بلفضل كريم

الثانوية: بخالد خالد.

النشاط: الوثب الطويل

المستوى: السنة الثانية ثانوي .

الهدف 01: تقييم تشخيصي .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديرات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. - تهيئة التلاميذ نفسيا و يدينا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى . جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . جري في الرواق بمسافة 10م باستعمال أبعاديات الجري(جري الغزال، البطة....)	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	التعرف على مختلف الحركات و الأعضاء المساعدة في عملية القفز الطويل. التعرف على الطرق و التقنيات المستعملة في القفز الطويل. تدوين الملاحظات و استخلاص النقائص من خلال المنافسة .	الموقف الأول: بعد تقسيم التلاميذ إلى 04 افواج ذكور يقوم عناصر كل فوج بالجري في الرواق بمسافة 15م بإقاع متوسط ثم القفز على حاجز يرتفع عن الأرض ب 1م بحيث يكون القفز مرة بالرجل اليمنى و مرة باليسرى، ثم تكرر العملية. الموقف الثاني: من مضمار القفز يقوم كل تلميذ بمحاولة قانونية حيث يتم التركيز على سرعة الإقتراب و الإرتفاع و السقوط الجيد، كل تلميذ يحاول منافسة أعضاء فوجه. الموقف الثالث: اجراء منافسة بين الأفواج. تطبيق نظام الدورات خلال المنافسات. التركيز على الملاحظة.	العمل الجاد و المتواصل. العمل بمرجحة الذراعين أثناء الدفع. ضبط الخطوات الأخيرة قبل الإرتقاء و الدفع. العمل على تحقيق أحسن نتيجة.
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة .	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم.

المستوى: السنة الثانية ثانوي.

النشاط: الوثب الطويل.

الهدف 02: العمل على ضبط السرعة و توزيع المسافة حسب سعة الخطوات.

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدرات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. يقوم التلاميذ بالجري مسافة 40م بسرعة متدرجة حسب الإشارة (متوسطة، قوية، قصوى) .	الإنبساط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
التعلم	العمل على تنظيم سعة و سرعة الخطوات اكتساب السرعة القصوى و استثمارها في عملية الدفع. ابرار كل القدرات لتحقيق الفوز.	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول: بعد تقسيم القسم إلى 4 أفواج عمل يقوم عناصر كل فوج بالجري فوق أقماع موضوعة على مسار مستقيم و بخطوات متناسبة مع المسافة بين الأقماع، ثم نقوم بزيادة المسافة بين الأقماع بحيث يكرر العمل لثلاث مرات في كل عملية. الموقف الثاني: تشكيل 4 أفواج ذكور و إناث بحيث يقابل كل فوج حاجز بإرتفاع 1م ضمن مسار مستقيم و بمسافة تقدر ب 10م، حيث يقوم عناصر كل فوج بالجري بسرعة و احتياز الحاجز مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى، ثم تكرر العملية. الموقف الثالث: على شكل منافسة بين الأفواج يقوم التلاميذ بمحاولتين في القفز على حفرة الرمل لتحقيق أجمل نتيجة.	التنسيق بين عمل الذراعين و الرجلين خلال الجري. اتخاذ الحذر أثناء تحطى الحاجز. ادراك الرجل الأفضل للإرتقاء. الرغبة في تحسين النتيجة السابقة.
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المنافسة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم

المستوى: السنة الثانية ثانوي.

النشاط: الوثب الطويل.

الهدف 03: البحث عن الرجل المناسبة للإرتقاء .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديرات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لمهدف الحصص، اعفاء المرضى . جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. يقف التلاميذ في خط مستقيم داخل الملعب و عند سماع الإشارة (جلوس ، وقوف) ينجزونها بسرعة .	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
التعلم	البحث و التأكد من الرجل الملائمة للإرتكاز . العمل على حساب المسافة حسب القرة الفردية و سعة الخطوة الشخصية . ابرار كل المكتسبات خلال المنافسة .	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول: من أمام رواق الجري لميان القفز و على بعد مسافات متغيرة (5م، 11م، 17م) يقوم كل تلميذ بالجري انطلاقا من هذه المسافة و القفز في حوض الرمل و التركيز على الرجل المناسبة للإرتقاء، ثم تكرر العملية. الموقف الثاني: نفس أبعاديات التمرين السابق لكن هذه المرة يقوم كل تلميذ بحساب خطوات الإقتراب من لوح الإقتراب بوضع رجل الإرتكاز على اللوح و العد عكس الطريق بعدد فردي ثم يثبت الرجل و يدور نحو حوض الرمل لأداء المحاولة، ثم تغير الأدوار و تكرر العملية . الموقف الثالث: من ميدان القفز يقوم كل تلميذ بمحاولتين لتحقيق أفضل نتيجة له، يكون العمل على شكل منافسة بين المنافسة .	التنظيم و احترام الدور خلال العمل . التمكن من الدفع الجيد بالرجل الملائمة. التعامل الجيد مع المسافات المقترحة. الحساب الصحيح و الإنطلاق بالسرعة القصوى و استثمار الدفع. التقليل من الأخطاء و تجنب الإرتباك.
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصص، و التحضير للحصص القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المنافسة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم

المستوى: السنة الثانية ثانوي.

النشاط: الوثب الطويل

الهدف 04: التخلص من التردد و الإرتباك قبل الإرتقاء .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، التنادة، مراقبة القياس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، اثناء المرضي. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. في مسار مستقيم يقوم التلاميذ بالجري لمسافة 20م ثم القفز على حاجز و ذلك حسب الإشارة ..	الإنتضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذة. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
الرفع	التخلص من التردد و الإرتباك قبل الدفع من خلال اجتياز الحاجز . استثمار السرعة في الدفع و الإرتقاء و التحكم في توازن الجسم قبل السقوط . ايراز كل القدرات لتحقيق القوز .	<u>الموقف الأول:</u> من مضمار القفز و بوجود حاجز على بعد 50سم من لوح الإرتقاء و بإرتقاء 50سم، يقوم كل تلميذ بالجري بسرعة ثم القفز على الحاجز حيث يتم التركيز على الدفع و الإرتقاء و امتداد الجسم قبل السقوط، ثم تكرر العملية <u>الموقف الثاني:</u> نفس عمل الموقف السابق لكن هذه المرة يكون الحاجز على بعد 1م عن لوح الإرتقاء و بإرتقاء 1م ليحاول كل تلميذ بإستثمار السرعة في الدفع و التحكم في الزاوية المناسبة للإرتقاء وكذا جرعة امتداد الجسم اثناء الطيران بحيث تكرر العملية و تعين أفضل أداء من كل قوز . <u>الموقف الثالث:</u> على شكل مناقشة بين الأتواج يقوم كل تلميذ بمحاوئين من مضمار القفز، ثم يعين الفائز و يعاقب الخاسر.	احترام الدور أثناء العمل. عدم التخوف من الحاجز تجنب النظر إلى لوح الأرتقاء و الدفع للأعلى و للأمام . الدفع بقوة و برجل واحدة تشجيع الزميل لتحقيق القوز
التقييم	العودة بالجسم إلى حالة الطبيعية. فتح باب الحوار و المناقشة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة، و التحضير للحصة القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم.

المستوى: السنة الثانية ثانوي .

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 05: العمل على الربط بين سرعة التنقل و قوة الدفع .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدرات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بالجري نحو المعلم ثم العودة للمس الزميل لينطلق هذا الأخير بنفس العمل، و الذي ينتهي أولا هو الفائز و الخاسر يعاقب .	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
التعلم	ضبط سرعة التنقل و قوة الدفع بكامل أطراف الجسم . التنسيق بين الإقتراب و الارتفاع من خلال استثمار السرعة في الدفع . إبراز كل القدرات لتحقيق الفوز .	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول: بعد تقسيم القسم الى 4 أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في خط مستقيم و التنقل بين الأعمدة، ثم عبر معالم متساوية الأبعاد برجلين مضمومتين، ثم عبر أقماع منتشرة مرة بالرجل اليمنى و مرة باليسرى، ثم تكرر العملية حيث يكون العمل بشكل قاطرة . الموقف الثاني: على شكل قاطرة و في مسار بطول 20م بقةم كل تلميذ من كل فوج بالجري بأقصى سرعة ثم القفز على حاجز بإرتفاع 1م مرتكزا على الرجل اليمنى ثم على اليسرى و تكرر العملية . الموقف الثالث: على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بمحاولتين من مضمار القفز، ثم يعين الفائز و يعاقب الخاسر .	التتابع واحترام الدور في العمل . استخدام مرجحة الذراعين أثناء القفز بين المعالم . الجري بسرعة قصوى و تنفيذ دفع قوي على الحاجز . المنافسة على تحقيق أفضل قفزة .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المنافسة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 06: العمل على ضبط أشكال و مراحل القفز .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب و عند الإشارة ب (مربع، مثلث...) يشكلونها بأسرع وقت .	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
التقويم	البحث و التأكد من طريقة ملائمة للسقوط بشكا آمن و تجنب الأخطاء. تحقيق الإنسجام الحركي من خلال التنسيق و الربط بين مراحل القفز . خلق جو من المنافسة و العمل على تحقيق أفضل قفزة.	<u>الوضعية التعليمية 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> من أمام رواق الجري لميدان القفز و على بعد مسافات متغيرة (5م، 11م، 17م) يقوم كل تلميذ بالجري انطلاقا من هذه المسافة و القفز في حوض الرمل و التركيز على الرجل المناسبة للإرتقاء و الإمتداد الجيد للجسم ثم السقوط الأيمن و ذلك على أحد الجانبين، ثم تكرر العملية . <u>الموقف الثاني:</u> من مضمار القفز و بوجود حاجز على بعد 50 سم من لوح الإرتقاء و بإرتفاع 50سم يقوم كل تلميذ بالجري بسرعة ثم القفز على الحاجز حيث يتم التركيز على الدفع و ارتقاء و امتداد الجسم قبل السقوط ثم تكرر العملية . <u>الموقف الثالث:</u> اجراء منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات أثناء المنافسة .	احترام الدور أثناء العمل . عدم التخوف من الحاجز . تجنب النظر إلى لوح الإرتقاء و الدفع للأعلى للأمام . الدفع بقوة و برجل واحدة. تشجيع الزميل لتحقيق الفوز .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المنافسة.

الثانوية: بخالد خالد .

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 07: تقييم تشخيصي .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاة على شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي. تشكيل صفتين في اتجاهين مختلفين تفصل بينهما مسافة 03م و اعطاء رقم لكل فوج ، والذي يسمع رقمه ينطلق و الآخر يحاول أن يمسك به و هكذا ..	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات. سرعة رد الفعل.
التعلم	تقوم الأداء الحركي للتلاميذ. مستوى الإنسجام الحركي للتلاميذ . مستوى الدفع و زاوية الإرتقاء . مدى القدرة على ضبط خطوات الإقتراب. ابرار كل القدرات لتحقيق الفوز .	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول: يكون التقويم على ثلاث وضعيات كما يلي: الوضعية (1): يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم و القيام بحركة من حركات أجدديات الجري (البطة، الغزال..) الوضعية (2): يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم ثم القفز على حاجز الارتفاع 1م مرة باليمنى و مرة باليسرى . الوضعية (3): يقوم كل تلميذ بحساب خطوات الإقتراب ثم القيام بقفزة مركزا على الربط بين كل مراحل القفز الطويل . الموقف الثاني: اجراء منافسة بين التلاميذ في القفز الطويل ، تحسب النتائج و تقارن بنتائج التقويم التشخيصي .	التتابع واحترام الدور في العمل . استخدام مرحة الذراعين اثناء القفز بين المعالم . الجري بسرعة قصوى و تنفيذ دفع قوي على الحاجز . المنافسة على تحقيق أفضل قفزة .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	ادراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المنافسة.

الاسلوب التدريبي

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم

الثانوية: خالد بخالد .

النشاط: الوثب الطويل

المستوى: السنة الثانية

الهدف 01: تقييم تشخيصي.

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	التعرف على مختلف الحركات و الأعضاء المساعدة في عملية القفز الطويل. التعرف على الطرق و التقنيات المستعملة في القفز الطويل. تدوين الملاحظات و استخلاص النقائص من خلال المنافسة .	الوضعية التعليمية 02 : الموقف الأول : نقوم بتقسيم التلاميذ إلى 04 أفواج حيث يقوم كل فوج بالجري في الرواق بإيقاع متوسط لمسافة معينة 12 م عن حوض الرمل و القفز بالرجل المناسبة . الموقف الثاني : من مضمار القفز يقوم كل تلميذ بمحاولة قانونية يتم التركيز على : الجري في الرواق . تعديل خطوات الاقتراب . الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . الخروج للأمام . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج .	العمل الجاد و المتواصل . الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. العمل على تحقيق أحسن نتيجة.
التقييم	العودة الجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 02: العمل على ضبط السرعة و توزيع المسافة حسب سعة الخطوات.

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	العمل على تنظيم سعة و سرعة الخطوات اكتساب السرعة القصوى و استثمارها في عملية الدفع. ابرز كل القدرات لتحقيق الفوز.	<u>الوضعية التعليمية 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> العمل بالأفواج . مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . <u>الموقف الثاني :</u> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدريب على خطوات الاقتراب . <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . ادراك الرجل الأفضل للإرتقاء. الرغبة في تحقيق نتيجة جيدة .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل.

الهدف 03: البحث عن الرجل المناسبة للإرتقاء .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الأنجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاة على شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب و الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع . تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء . إبراز كل المكتسبات خلال المنافسة .	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول : عمل فوق ميدان الوثب . جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ,دون استعمال الاندفاع والسقوط . الموقف الثاني : نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج .	التعامل الجيد مع المسافات المقترحة. التمكن من الدفع الجيد بالرجل الملائمة. التقليل من الأخطاء و تجنب الإرتباك.
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 04: التخلص من التردد و الإرتباك قبل الإرتقاء .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاغ على شكل مربع مفتوح، المناادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط ودفع الجسم للأمام والسقوط الآمن .	<u>الموقف الأول :</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . <u>الموقف الثاني :</u> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقلص الذراعين للأمام .	السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام . عدم التردد وتعديل السرعة أمام لوح الارتقاء . .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المناقشة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 05: العمل على الربط بين سرعة التنقل و قوة الدفع .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاة على شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	ضبط سرعة التنقل و قوة الدفع بكامل أطراف الجسم . تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم .	<u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم . <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <u>الموقف الثالث :</u> التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . منافسة بين الأفواج .	ضبط مسافة القفز وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة، و التحضير للحصة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 06: العمل على ضبط أشكال و مراحل القفز .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صديريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الأنجاز	معايير النجاح
التحضير	. مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	الوضعية التعليمية 01: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناذة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى. جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي.	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ. التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات.
التعلم	تحقيق الإنسجام الحركي من خلال التنسيق و الربط بين مراحل القفز . البحث و التأكد من طريقة ملائمة للسقوط بشكا آمن و تجنب الأخطاء. خلق جو من المنافسة و العمل على تحقيق أفضل قفزة.	الوضعية التعليمية 02: الموقف الأول : القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة على السقوط الجيد . الموقف الثاني : كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج .	احترام الدور أثناء العمل . عدم التخوف من الحاجز . تجنب النظر إلى لوح الإرتقاء و الدفع للأعلى للأمام . الدفع بقوة و برجل واحدة. تشجيع الزميل لتحقيق الفوز .
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	الوضعية التعليمية 03: اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الثانوية: خالد بخالد

الأستاذة: رحال فاطمة الزهراء، بلفضل كريم .

المستوى: السنة الثانية

النشاط: الوثب الطويل .

الهدف 07: تقييم تشخيصي .

الوسائل المستعملة: كرسي، طاولة، مضمار القفز الطويل، حواجز، أقماع، صافرة، ميقاتي، ديكامتر، صدريات.

المراحل	الاهداف الاجرائية	محتوى الانجاز	معايير النجاح
التحضير	مراقبة و تنظيم القسم. تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط .	<u>الوضعية التعليمية 01:</u> الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، اعفاء المرضى . جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .	الإنضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ .
التعلم	يستثمر التلميذ في المكتسبات السابقة في تنفيذ تقنيات صحيحة و تحقيق نتائج جيدة . احساس التلميذ بضرورة التعاون و التنافس بين أفراد القسم . استنفاد أقصى مجهود عند كل تلميذ لتحقيق أفضل رقم عنده .	<u>الوضعية التعليمية 02 :</u> العمل يكون وفق منافسات متعددة <u>الموقف الاول:</u> يقوم كل تلميذ من خلال الأفواج ب 3 محاولات لتحديد لأحسن تلميذ و تلميذة في القفز الطويل . <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق . تعديل خطوات الاقتراب . الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	تكون المحاولات بالتناوب بين الأفواج . اتقان جميع المراحل الحركية للقفز الطويل . تشجيع زملاء الفريق و تحقيق نتائج غير مسيوقة من خلال شدة التنافس
التقييم	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية. فتح باب الحوار و المنافسة.	<u>الوضعية التعليمية 03:</u> اجراء تمارين الإسترجاع . جمع التلاميذ و تقييم الملاحظات و إعلان النتائج. اجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصّة، و التحضير للحصّة القادمة ثم التحية الرياضية .	إدراك أهمية الإسترجاع. المشاركة الجماعية في المناقشة.

الإختبارات القبلية و البعدية للأسلوبين التضميني و التدريبي للعينتين التجريبيتين

الملوب تضميني ع ت		العدد
01		
بعدي	قبلي	
4,15	4,01	1
4,16	3,57	2
3,56	3,44	3
3,9	3,74	4
3,86	3,77	5
3,9	3,74	6
3,98	3,84	7
3,94	3,68	8
3,96	3,85	9
3,84	3,58	10
3,79	3,48	11
4,01	3,84	12
3,95	3,71	13
3,85	3,62	14
3,79	3,52	15
4,07	3,81	16
3,74	3,44	17
3,89	3,61	18
3,97	3,64	19
3,88	3,58	20

اسلوب تدريبي		العدد
02	ع ت	
بعدي	قبلي	
4,12	3,7	1
4,5	3,8	2
4,46	3,65	3
4,54	3,79	4
4,55	3,9	5
4,72	3,44	6
4,56	3,84	7
4,22	3,52	8
5,14	4,12	9
4,77	3,71	10
4,36	3,56	11
4,8	3,58	12
4,79	3,72	13
4,71	3,68	14
4,56	3,66	15
4,84	3,67	16
4,62	3,66	17
4,68	3,74	18
4,65	3,84	19
4,72	3,88	20

الدراسة	
الإستطلاعية	
re teste	teste
3,87	3,84
3,98	4,02
3,68	3,65
3,87	3,85
3,75	3,74
3,71	3,68

جدول يبين الإختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة الإستطلاعية