

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تربية وحركة
الموضوع:

أثر التدريس بالأسلوبين التبادلي والامري

لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل

(دراسة ميدانية اجريت على طلبة سنة اولى ثانوي بثانوية احمد زبانه -

تيارت-)

إشراف الأستاذ:

- بن ساسي رضوان

من إعداد الطلبة:

- بوهلة عبدالله

- سائبي احمد

الموسم الجامعي: 2015-2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

عملا بقوله تعالى: "ولئن شكرتم لازيدنكم"

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

ومصادقا لقوله عليه الصلاة والسلام:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى الأستاذ المشرف بن ساسى رضوان" الذي أفادنا بنصائحه وإرشاداته

والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته

وشجعنا في بحثنا هذا ونتقدم بعرفان وشكر

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإعداد هذا البحث.



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقتي وسبيلي إلى الجنة خاليتي الوحيدة أمي

إلى الغلى وأعز إنسان إلى قلبي وعملي أبي الكريم رحمه الله

إلى الذين تربوا معي تحب سقفة واحد إخواتي

" عنتر و أحمد "

إلى كل أصدقائي وأحب بالذکر

« محمد، عادل، زيلن، ، مكتبة المركز الجامعي تيمسسلت وجميع مسيرتها

و الدكتور بن ساسي رضوان، »

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

بوهلة عبد الله



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي حربي

إلى التي هي طريقتي وسبيلي إلى الجنة خاليتي الوحيدة أمي

إلى الخلى وأعز إنسان إلى قلبي وعملي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحب سقفة واحد إخواتي

إلى كل أصدقائي

« إلى كل عمال مكتبة المركز الجامعي تبسميلك وجميع مسيرها

و الدكتور بن سامي رضوان، »

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

سايبي احمد

محتويات البحث

شكر وتقدير.....	
الإهداء.....	
محتويات البحث.....	

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

2.....	مقدمة.....
4.....	1. الإشكالية.....
6.....	2. أهداف البحث.....
6.....	3. فرضيات البحث.....
6.....	4. أهمية البحث.....
7.....	5. مصطلحات البحث.....
8.....	6. الدراسات المشابهة.....
12.....	خلاصة.....

الباب الأول (الدراسة النظرية)

الفصل الأول : أساليب التدريس

15.....	تمهيد.....
16.....	1- أساليب التدريس.....
17.....	2. الأسلوب الأمري.....
18.....	2-1-1 مراحل الأسلوب الامري.....
18.....	2-1-1-1-1 مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد).....
18.....	2-1-1-2-1 مرحلة الدرس (الأداء).....
18.....	2-1-2-1-1 الشرح.....
18.....	2-2-1-1-2 التطبيق.....
18.....	2-3-1-1-2 التقويم.....
19.....	2-3-1-2-1 مرحلة نهاية مراسيم الدرس.....
19.....	2-2-2 مميزات الأسلوب الأمري.....
19.....	2-3-2-3 عيوب الأسلوب الأمري.....

- 19.....4-2- درجة الاستقلالية في الاسلوب الأمري.....
- 20.....2-5- الأهداف التعليمية:.....
- 21.....2-5-1- مجالات الأهداف التعليمية.....
- 21.....2-5-1-1- المجال المعرفي.....
- 22.....2-5-1-2- المجال الوجداني :.....
- 23.....2-5-1-3- المجال النفسي الحركي.....
- 24.....2-5-1-3-1- التقليد.....
- 24.....2-5-1-3-2- المعالجة اليدوية.....
- 24.....2-5-1-3-3- الدقة.....
- 24.....2-5-1-3-4- الترابط:.....
- 24.....2-5-1-3-5- التطبيع.....
- 28.....3- الأسلوب التبادلي (المشترك): the reciprale style.....
- 29.....3-1- متضمنات الأسلوب التبادلي.....
- 30.....3-2- توضيح ادوار الأسلوب التبادلي.....
- 31.....3-3- أهداف الأسلوب التبادلي.....
- 32.....3-3-1- الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي.....
- 33.....3-4- مميزات الأسلوب التبادلي.....
- 33.....3-5- عيوب الأسلوب التبادلي.....
- 34.....3-6- قنوات التطوير في الأسلوب التبادلي.....
- 34.....3-6-1- القناة البدنية.....
- 34.....3-6-2- القناة الاجتماعية.....
- 34.....3-6-3- القناة السلوكية.....
- 35.....3-6-4- القناة الذهنية.....
- 35.....4- موجز الأسلوب.....
- 36.....الخاتمة.....

الفصل الثاني : الوثب الطويل

- 37.....تمهيد.....
- 39.....1. التطور التاريخي في فعاليات الوثب الطويل.....
- 39.....2. تعريف الوثب الطويل.....

- 40.....3.المراحل الفنية للوثب الطويل
- 41.....1-3-مرحلة الاقتراب
- 41.....1-1-3-العلامات الضابط
- 42.....2-1-3-طريقة تحديد البدء للاقتراب
- 42.....3-1-3-خطوات الاقتراب الأخيرة
- 43.....4-1-3-التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة
- 43.....2-3-مرحلة الارتقاء
- 44.....1-2-3-مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء
- 44.....2-2-3-مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء
- 45.....3-2-3-مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء
- 45.....4-2-3-ملاحظات عند الارتقاء
- 46.....3-3-مرحلة الطيران
- 46.....1-3-3-فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء
- 48.....2-3-3-فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة
- 48.....3-3-3-فن الأداء الحركي بطريقة التعلق
- 49.....4-3-3-فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء
- 50.....5-3-3-فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل
- 51.....4-3-مرحلة الهبوط
- 52.....4-القانون الدولي للوثب الطويل
- 52.....1-4-قواعد المنافسة
- 52.....2-4-المحاولات الفاشلة
- 53.....3-4-مجال ركضه الاقتراب
- 54.....4-4-لوحة الارتقاء
- 54.....5-4-القياس
- 55.....خاتمة

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية

57.....	تمهيد
58.....	1- الدراسة الاستطلاعية
58.....	1-1- الخطوة الاولى
58.....	1-2- الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية
59.....	1-2-1- الصدق
59.....	1-2-2- الثبات
59.....	1-2-3- الموضوعية
60.....	2- منهج البحث
60.....	3- مجتمع عينة البحث
61.....	4- مجالات البحث
61.....	4-1- المجال البشري
61.....	4-2- المجال المكاني
62.....	4-3- المجال الزماني
62.....	5- متغيرات البحث
62.....	5-1- المتغير المستقل
62.....	5-2- المتغير التابع
62.....	5-3- الضبط الإجرائي لها
63.....	6- أدوات البحث
63.....	6-1- الوحدات التعليمية
64.....	6-2- الاختبارات البدنية
67.....	7- الدراسة الإحصائية
67.....	7-1- اختبار "ت"
67.....	7-2- المتوسط الحسابي
67.....	7-3- الانحراف المعياري
67.....	8- صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

69.....	تمهيد.....
70.....	1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث.....
71.....	2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبليّ والبعدى لعينيّ البحث.....
71.....	2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العموديّ من الثبات لسارجنت.....
74.....	2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار العدو 30 متر.....
76.....	2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان.....
78.....	2-4- عرض ومناقشة نتائج مستوى الانجاز للوثب الطويل.....
80.....	3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث.....
82.....	خاتمة.....

الفصل الثالث: مناقشة النتائج بالفرضيات

84.....	تمهيد.....
84.....	4- مناقشة فرضيات البحث.....
84.....	4-1- مناقشة الفرضية الاولى.....
84.....	4-2- مناقشة الفرض الثاني.....
85.....	4-3- مناقشة الفرض الثالث.....
85.....	4-4- مناقشة الفرضية العامة.....
86.....	5- الاستنتاجات.....
87.....	الخاتمة العامة.....
88.....	التوصيات.....
	المصادر والمراجع.

الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يبين تجانس عينة البحث في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)	1
62	يوضح رزنامة العمل الميداني مع عينة البحث.	2
70	نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات القبليّة للعينتين معا.	3
71	نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودى من الثبات لسارجنت.	4
74	نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية و الضابطة في اختبار عدو 30 متر.	5
76	نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية و الضابطة في اختبار الجري المتعرج لفليشمان	6
78	نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية و الضابطة لمستوى الانجاز للوثب الطويل	7
80	نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية للعينتين	8
	يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدى للأسلوب التبادلي	9
	يبين نتائج اختبارات العينة الضابطة القبلي والبعدى للأسلوب الامري.	10
	يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتجربة الاستطلاعية.	11

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
24	يبين مستويات المجال النفسي الحركي.	1
27	يوضح تقسيم مجالات الأهداف التعليمية.	2
34	يمثل درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك.	3
47	يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.	4
48	يبين طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.	5
49	يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.	6
50	يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.	7
65	يبين اختبار العدو 30 متر.	8
66	يبين الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	9
66	يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان.	10
71	يوضح قيمة ت ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبليّة لعينتي البحث.	11
73	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبارالوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	12
75	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبارالعدو 30 متر.	13
77	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الجري المتعرج لفليشمان.	14
79	يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة في مستوى الانجاز للوثب الطويل.	15
81	يوضح قيمة ت ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية لعينتي البحث.	16

الفصل التفصيلي

مقدمة

تعد التربية العامل الرئيس الأول في التطور العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم في هذا العصر فهي الأساس لأي بناء ، فان كان الأساس متماسكاً فان كل ما يبنى عليه، أو سيبني فوقه سيكون سليماً فالتربية الدعامة الأولى في خلق جيل الحاضر والمستقبل الذي على ركائزه تقوم النهضة ويتقدم المجتمع ، فلا بد من إصلاح التربية وذلك عن طريق التعليم المبني على الأسس العلمية ، السليمة لبناء الإنسان الذي هو رأس مال المجتمع الحقيقي .

والمعلوم أن أكثر المجتمعات تقدماً في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماماً كبيراً وفعالاً في التعليم ، حيث يرى المختصون والمهتمون في التربية البدنية والرياضية أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى فهم الأهداف للمادة والمحتوى والأساليب التي يتبعها المربون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى ، والطرق التي يمكن أن تتبع في تدريسها . (الديري،محمد، 1993، صفحة 343).

ودرس التربية البدنية والرياضية هو احد القواعد الأساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالمدرسة ، فالعناية بدرس التربية البدنية والرياضية يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي بواسطتها تجنى الفوائد الموجودة في المنهاج المقرر ، ولأهمية درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية التي هي إحدى أهم المراحل الأساسية في النظام التربوي ذلك أن الطلبة يمرون خلالها بمرحلة المراهقة والبلوغ (عباس، 1993، صفحة 266). ففي هذه المرحلة يظهر على الطلبة تطور في المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية فتصبح لديهم القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات والشعور بالاستقلال والنضج، إذ يصبح الطالب قادر على الفهم واستنتاج العلاقات واستخلاص النتائج ، وتزداد قدرته على التحليل والتركيب . (عبيدات، 1985، الصفحات 164-171)

ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة إيجاد أساليب تدريسية حديثة تنسجم مع المرحلة السنية ، والابتعاد عن الأسلوب التقليدي والذي لايراعي الفروق الفردية بل يركز على الحفظ والتلقين وإطاعة الأوامر وإتباع أساليب تركز على الإبداع والتفاعل بين الطالب والمدرسة (النهار، 1992، صفحة 90).

وبالرغم من الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية ، إلا أننا نفتقر إلى تطبيقها في مدارسنا والتي تكاد تكون معدومة وينبثق من هذا المنطلق ضرورة استخدام أساليب حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية التي تتفق مع ميول الطلبة ورغباتهم ويصلوا إلى مستوى من التمكن ومرتبة عالية من الكفاءة والفاعلية ، ويؤكد التعليم الحديث على الفروقات الفردية القائمة بين المتعلمين ويوجه الاهتمام لمراعاتها بمختلف السبل ، ومنها تعدد أساليب التدريس وتنويعها لأنها تهتم بنمو المتعلمين إلى أقصى ما يستطيعه من قدرات كل منهم ، وبناء أهداف التدريس على حاجات المتعلمين الحقيقية بجعل المواقف التدريسية المنبثقة عن الأهداف مبنية لحاجتهم ، فيتفاعلون مع المدرسة من جهة ومع زملائهم من جهة أخرى تفاعلا عميقا ومستمرا ومؤثرا، فالأسلوب التدريسي هو الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة للمتعلم، وكلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الأهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقا وفائدة .

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما ملحوظا في كافة مجالات الحياة، و التربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات و معظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثر الحركة الرياضية وصولا إلى المستويات العليا.

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث و الدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعدادا بدنيا و مهاريا على نتيجة لمطلبتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعد مسافة و هذا يحتاج إلى إعداد

الرياضي إعدادا بدنيا ومها ربا وعقليا للوصول إلى الأداء الأفضل ، إذ أن تحقيق المهام العصرية للتربية البدنية والرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي و المعلومات القديمة المكررة من مصدر إلى آخر ، فمدارس المستقبلية للتربية البدنية و الرياضية تنادي بتحديث و تطوير المناهج و محتواها و أساليب تدريسها (محمد، 2001، صفحة 7). إذ أن الأسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي و طرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب و الطرائق التعليمية و التدريسية (الرومي، 1999، الصفحات 16-17).

1- مشكلة البحث :

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مدارسنا عموماً ضرورة ملحة لأهمية هذا الدرس في نمو القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعلى وجه الخصوص طلبة المرحلة الثانوية لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى الطالب، واعتبارها إحدى المراحل الحرجة في حياته فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الأسلوب التقليدي عند تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ولعدم استغلال الطاقات الهائلة للطلاب أثناء الدرس ، لهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريس والتي عن طريقها تستطيع المدرسة الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المهاري والبدني والنفسي وإشباع رغباتهم وتفهم حاجاتهم وبناء علاقات اجتماعية بينهم ولاسيما وهم في مرحلة المراهقة من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية ومراعاة الفروق الفردية .ومن الطبيعي ان لكل مادة تعليمية طرائقها التربوية ووسائلها التعليمية واساليبها المنهجية ومادة التربية البدنية والرياضية باتت اليوم محل دراسات قائمة لوضع اساسيات وقواعد تعليمية وإيجاد الطرق المناسبة التي من خلالها التوصل الى تحسين مستوى مردود ممارستها في شتى الفعاليات. ان طرق التعلم في مجال التربية البدنية والرياضية مختلفة ومتعددة ، فهي بمثابة استراتيجيات تنظيمية للتعلم تسعى الى تحقيق مستويات رياضية احسن (كروم محمد، 2003، صفحة 20).

وبحثنا هذا لم يكن وليد الصدفة او العفوية بل يستمد اسسه من الواقع الميداني على مستوى الثانويات حيث قمنا بدراسة استطلاعية وكان الغرض منها معرفة أي الاساليب يستعملها استاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية.وعلى ضوء هذا كان لابد علينا كطلبة باحثين من اقتراح اسلوبين تعليميين وهما الامري والتبادلي،الذين يساهمان في تحسين القدرات البدنية للتلاميذ،من هنا تتجلى مشكلة بحثنا.

- هل استخدام الأسلوبين التبادلي والأمري يؤثر على تحسين القدرات البدنية للقفز الطويل؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل باستخدام الأسلوب الامري؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل باستخدام الأسلوب التبادلي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للأسلوبين التبادلي والأمري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل؟

- الفرضية العامة:

- كلا الأسلوبين " التبادلي والأمري " يؤثران ايجابا على الرفع من مستوى الاداء البدني للوثب الطويل لصالح الأسلوب التبادلي.

الفرضيات الجزئية:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب الامري.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للأسلوبين التبادلي والأمري لمصلحة الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل

2-أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير كل من الأسلوبين التبادلي والأمري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

3-فرضيات البحث: الأهداف الجزئية:

- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب الأمري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

- المقارنة بين الاختبارين البعدين باستخدام الأسلوبين التبادلي والأمري في تحسين مستوى الانجاز للقفز الطويل

4-أهمية البحث:(على شكل ملخص)

- التعرف على بعض الأساليب التدريسية المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- إبراز اثر الأساليب التدريسية على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالتلميذ.

- التعرف على الأسلوب الناجح المستخدم في عملية التدريس من اجل تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

- هذه الدراسة تكون مرجعا ودعما للناشطين في مجال التربية البدنية والرياضية.

5- تحديد المصطلحات الاجرائية للبحث:

1- **التدريس**: إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مداخلات و مخرجات، تتمثل المداخلات في الأهداف و المناهج و الوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق و أساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية

التعريف الاجرائي لمتغيرات البحث:

5-2. **أسلوب التدريس**: تعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات " : الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية، إن اختيار الأسلوب في التربية البدنية و الرياضية عبارة عن مهارة في حد ذاتها يجب تطويرها من طرف الأستاذ فعليه بالضرورة تنويع أساليب التدريس أثناء الحصة لكي لا يصاب الطلبة بالملل و تفادي الوقوع في الروتين .ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية (gilles and jacques, 1993) وهي كالتالي:

1- الفروق الفردية للطلاب (الجنس ، السن،المهارات النفسية و الحركية).

2-تفادي التمارين المسببة للإصابات والخطورة.

3-تكوين الأستاذ في مجال علم التدريس الحديث(مهاراته، و المفاهيم العامة حول التدريس).

الأسلوب الامري: هو العلاقة الآنية المباشرة بين الإشارات الامرية أو الحوافز المنبعثة من قبل المدرس وبين

الاستجابات المنتجة من قبل الطالب. (محمد، 2001، صفحة 21).

الأسلوب التبادلي: في هذا الأسلوب يتم تنظيم الفصل و توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط و يقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم

الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم و هذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة و أفضل ما يميّز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب و هو بمثابة توفير معلّم لكل طالب.

الأداء البدني: يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية (عصام عبد الخالق، 1986، صفحة 62).

القفز الطويل: القفز الطويل هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة. الرقم القياسي للرجال هو 1.60 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 36 .

6-الدراسات المشابهة:

من البديهي والمعروف إن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات عديدة قد تناولته بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه ، وكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

الدراسة الأولى:

تحت عنوان –"الأسلوب التدريسي للأستاذ ودوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية" من إعداد الطالب غورين سمير

أهداف الدراسة: مدى تأثير أساليب التدريس في تنمية وتفعيل العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ والتلاميذ –إعطاء أكثر نوعية في أوساط الأساتذة بالاندماج مع التلاميذ إضافة إلى الاندماج في المؤسسات الاجتماعية.

الأساليب والسبل التي يعتمد عليها الأساتذة في وقاية وإرشاد شخصية التلميذ المراهق وكانت الفرضية العامة كما يلي "أسلوب الأمر أكثر استعمالاً من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية وهو الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك باستخدام أداة الاستبيان لأنها مناسبة للموضوع حيث أن عينة البحث كانت من قسمين هما: العينة الأولى من 12 أستاذ والعينة الثانية من 140 تلميذ.

الدراسة الثانية: دراسة للطلبة "محي الدين جمال، معمر جودي، النذير بوسكين".

أجريت هذه الدراسة سنة 2000 تحت عنوان "اثر استخدام بعض أساليب التدريس مع التغذية الراجعة النهائية في تعليم تقنية الإرسال في الكرة الطائرة".

إن مشكلة البحث تتمثل غي الوصول أو التعرف على أفضل أسلوب تدريسي يتماشى مع التغذية الراجعة المباشرة لتعليم تقنية الإرسال في كرة الطائرة عند الجنسين، ولهذا كان هدف البحث دراسة أسلوبين للتدريس هما الامري والتدريبي على تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث اختيرت عينة البحث المكتوبة من 72 تلميذ و36 بنت من الطور الثاني لمدرسة شافي سعيد بولاية سطيف بطريقة عشوائية، وتم تحديد العينة التجريبية ب 48

الفصل التمهيدي

فرد 24 ذكور 24 إناث موزعة على مجموعتين تجريبتين بالتساوي ،المجموعة الأولى يتم تدريسها بالأسلوب الامري والثانية يتم تدريسها بالأسلوب التدريبي، ويتم القياس القبلي في اختيار مهارات الإرسال بالكرة الطائرة وقد افترضوا ما يلي:استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة له اثر ايجابي في تعلم تقنية الإرسال في كرة الطائرة.

نفترض نجاعة الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية أكثر من الأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ،ومن خلال معالجة النتائج إحصائيا توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

إن الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية والأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ،قد اثر إيجابا على المستوى الانجاز عند التلاميذ ومستوى الدائم للإرسال بالكرة الطائرة ،وان الأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة أنجع من الأسلوب الامري مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة ،وذلك لما حققه من تطور كبير في المتوسط الحسابي.

الدراسة الثالثة: دراسة الزبيدي (2002)"أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام الأساليب التدريسية (الفردية ، التبادلية ، التعاونية ، الأمرية) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية (البدنية ، الوجدانية ، المهارات الحركية) فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب وأيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الأولى - كلية المعلمين / جامعة الموصل موزعين على أربع مجاميع بواقع (20) طالباً لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية والاتجاه نحو الدرس والمهارات الحركية بلعبتي كرة القدم وكرة السلة .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة المتساوية العدد ، تحليل التباين باتجاه واحد ، وقيمة اقل فرق معنوي باختبار (دنكن).

وقد استنتج الباحث ما يأتي :

1. اثبت فاعلية استخدام أسلوب التدريس الفردي في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية متفوقا على الأساليب الأخرى (التبادلي، التعاوني ، الأمرى).

2. اثبت أسلوب التدريس التبادلي والتعاوني تطورا في بعض عناصر اللياقة البدنية والاتجاه النفسي نحو الدرس وفي بعض المهارات الحركية.

الدراسة الرابعة: دراسة الكيلاني (2003) " أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة" خلصت هذه الدراسة إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس (الأمرى، التبادلي ، الذاتي) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و السباحة ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف و فروض الدراسة و ذلك بتقسيم العينة ذات 60 طالباً من الذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

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 موسطون لها تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات كالأداء البدني و الأداء المهاري والمهارات الأساسية والصفات البدنية و الانجاز كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التي نعتمد فيها بتطبيق البرنامج التعليمي و ما أعاب هذه الدراسات عدم اهتمامها بألعاب القوى التي هي أم

الرياضات بما فيها القفز الطويل إلا أن دراسة سيد أحمد عدة التي تناول فيها القفز الثلاثي. و استفاد الباحث من خلال هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة و تصميم البرنامج التعليمي و وسائل جمع البيانات.

خلاصة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وتحليل ما تناول مقارنة بالبحث الحالي استخلص الباحثان ما يأتي إن جميع الدراسات السابقة الواردة في البحث تناولت عينات من الطلبة في مراحل مختلفة (ابتدائية ، متوسطة ، جامعية) وفي البحث الحالي كانت عينة البحث على طلبة السنة الأولى ثانوي .

اختلفت وتنوعت المادة التعليمية في الدراسات السابقة بين مهارات (السباحة ، وكرة اليد ، السلة) وفي البحث الحالي كانت المادة التعليمية القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

اختلفت وتنوعت الأساليب التدريسية كمتغيرات مستقلة في الدراسات السابقة ما بين (الأمري ، التضمين ، التبادلي ، التدريبي،الذاتي) بينما تناولت الدراسة الحالية أسلوبين (الامري والتبادلي) ،اختلفت وتنوعت المتغيرات التابعة التي تناولتها الدراسات السابقة في البحث الحالي ما بين (مهاري ، بدني ، ونفسي ، واجتماعي ، ومعنوي) بينما تناولت الدراسة الحالية متغير واحد (القدرات البدنية) .

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 بالكثير من المعلومات والمعارف.

الجانحة النظري

الفصل الأول

- أساليب التدريس -

تمهيد:

يقتضي التدريس الناجح فهم مختلف الميكانيزمات البيداغوجية التي يؤدي احترامها للوقت ، الجهد، و المال ، وان يكون قائم على الخبرة العلمية المكتسبة من ناحية و على تقدم العلوم الأخرى و تطبيقها في مجال التربية البدنية و الرياضية من ناحية أخرى ، كما يجب على المدرس أو المعلم الإمام بأساليب التدريس ، التخطيط ، التحفيز ، التنظيم، القيادة و التنفيذ مع تحديد الأهداف و الواجبات .

ونحن بهذا الصدد نجد أساليب التدريس كفيلة بأحداث هذا التغيير النوعي ، بل الأبعد من ذلك أصبحت مطلبا اساسيا في مجال التربية البدنية و الرياضية وفي مختلف المستويات.

إن تطبيق أساليب التدريس مهمة صعبة و معقدة، لذا لا بد على المدرس الإمام بها و التنويع في استخدامها حتى تكون حصة التربية البدنية و الرياضية مكثفة ، شيقة ، مثيرة و بطريقة علمية بعيدة عن العشوائية.

1- أساليب التدريس:

إن مفهوم أسلوب التدريس مرتبط بمفهوم التدريس أصلاً والذي هو الحصيلة الناتجة من تفاعل المدرس والطالب والمنهج ، فالحصيلة هذه أو الناتج هذا لا بد له من أسلوب معين يطبق وينفذ لإحداث التفاعل يطلق عليه (أسلوب التدريس) .

وقد عرف الكثير من الباحثين أساليب التدريس وحسب وجهة نظرهم لكنها تنصب جميعها في كيفية اختيار الطريق الصحيح لتوصيل المادة الدراسية إلى الطالب ومن خلاله تتحقق الأهداف التعليمية والتربوية للمنهج الدراسي، فعرفت "مجموعة الأساليب بأنها عبارة عن نظرية في العلاقات بين المدرس والطالب والمنهج والواجبات التي يقومون بها أو تأثيرها على تطور الطالب وأنها تركز على ما يحدث للأشخاص من خلال عملية التدريس والتعلم ، وتخطيط عملي فان مجموعة الأساليب تعد دليلاً لما يأتي

1. اختيار الأسلوب الملائم للتوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف .

2. الانتقال المدرس ضمن الخيارات المتوفرة لضمان انسجام وتوافق الهدف مع العمل . (حسن وآخرون،

1991، صفحة 05)

فالأسلوب التدريسي عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات من اجل تحديد درجة تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات (عود، 1985، صفحة 53).

فان واقع العمل على عاتق المدرسة تحتم عليها إن تجرب باستمرار أساليب جديدة في تدريس مادتها لتحقيق أهداف المنهج المقرر تدريسه .

إذ يؤكد عبد القوي (1987) إن تحقيق أهداف المنهج فقط لا يتم من خلال أساليب التدريس المستخدمة حالياً حيث يقوم المدرس بتدريس مقرر ثابت في وقت زمني ثابت وبأسلوب واحد يتبع في كل المواقف التعليمية ويعتمد على إطاعة الأوامر والاستظهار (القوي، 1987، صفحة 169) فان معرفة المدرسة

بأساليب التدريس المختلفة لها أهمية بالغة لمعرفة كيفية حدوث التعلم وأي الأساليب أكثر فاعلية في تنظيم المواد التعليمية وإيصالها للمتعلم (زين العابدين واخرون، 1982، صفحة 272)، ويتفق كل من بلوم (bloom، 1971) و (عفاف عبد الكريم، 1994) على إن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم باستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التدريس المباشر وغير المباشر ، وانه من خلال التدريس يجب أن يكون موقف المتعلم ايجابياً وليس سلبياً ، ونشطاً فعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي إليه (عفاف عبد الكريم، 1994، صفحة 197)، (bloom، 1971، صفحة 27) ويذكر (موستن، 1995) إن أسس العلاقات بين أسلوب التدريس والطالب تعتمد على درجة تأثير الأسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بحرية الاستقلال الفردية البدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية والمعرفية والأخلاقية والتربوية (moston، 1995، صفحة 04) .

إن لأساليب التدريس أهمية كبيرة في العملية التربوية وعملية التدريس ، ومما يؤكد هذه الأهمية إجراء الكثير من الدراسات والبحوث عن تلك الأساليب التي تناولت علاقة أساليب التدريس بمتغيرات منها : التحصيل الدراسي ، ومن هذه الدراسات دراسة (الاييزيرجاوي، 1991) حيث اثبت أن هناك علاقة ايجابية بين تحصيل الطالب وفعالية أسلوب المدرس أثناء التدريس (الاييزيرجاوي، 1991، صفحة 31)، ولهذا فان عملية التدريس لن تكون ناجحة ما لم يتم اختيار المدرسة لأسلوب التدريس الإجراء الخاص المناسب ضمن الإجراء العام وطرائق التدريس ، والتعلم المراد من خلاله تحقيق أهداف محددة سابقاً .

2-الأسلوب الأمري :

تلعب مدرس المادة دورا كبيرا في تنفيذ الأسلوب الامري فالدور الأساسي في هذا الأسلوب هو للمدرس إذ تتحكم بالموقف التعليمي في اتخاذ جميع قرارات الدرس المتعلقة في مرحلة الإعداد والتطبيق والتقييم

: ماذا يجب عمله؟ كيف ينفذ؟ ومراقبة التنظيم، والتوقع بالنتيجة المطلوبة، وابتظر من الطالب التقيد بهذه الأوامر.

إن جوهر الأسلوب الامري هو العلاقة الآنية المباشرة بين الإشارات الامرية أو الحوافز المنبعثة من قبل المدرس وبين الاستجابات المنتجة من قبل الطالب (محمد، 2001، صفحة 21).

وبهذا لا تتاح للطالب فرصة للإبداع والتعاون أو المشاركة في اتخاذ القرارات فقط، لكن عليه الاستجابة الفورية لهذه القرارات الصادرة من المدرسة دون مناقشتها.

2-1- مراحل الأسلوب الامري :

أولاً. مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) :

يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات في هذه المرحلة فهو يحدد الموضوع والغرض منه ويهيئ الساحة والأجهزة والأدوات لغرض نشاطات الدرس.

ثانياً. مرحلة الدرس (الأداء):

1. الشرح : يقوم المدرس في بداية الدرس بشرح المهارة أو المهارات لفظياً ثم يقدم نموذجاً لها ويسأل الطلاب عن أي شيء عن المهارات التي شرحها وقدم لها النموذج.

2. التطبيق : يتكون من الإحماء وتطبيق المهارات المخصصة للدرس حيث يقوم المدرس بتوزيع الطلاب على الأماكن المخصصة عند تطبيق المهارات وبالشكل الذي يحدده هو، من حيث (الإيقاع، التكرارات، الفواصل الزمنية للأداء، فواصل الاستراحة، وإدارة لنشاطات الطلبة، ويصحح لهم الأخطاء من خلال مراقبتهم).

3. التقويم : تكون من قبل المدرس وعلى شكل فترتين الأولى أثناء تطبيق الطلاب للمهارات. وإصلاحها وذلك بالإشارة إلى الأخطاء لهم، والثانية بعد نهاية مدة التطبيق والاستعداد لنهاية الدرس.

ثالثا. مرحلة نهاية مراسيم الدرس :

المدرس يجمع الأدوات والتجهيزات ويوقف الطلبة استعدادا لختام الدرس ثم يقوم بتلخيص النقاط الرئيسية في الدرس ويحدد الواجبات البيتية ويجب عن أسئلة الطلبة ثم يودع الطلاب ويأذن لهم بالانصراف (الديري وبطانية، 1987، الصفحات 65-66) ، (الديري ومحمد، 1993، صفحة 352)، (الكاظمي، 2006، الصفحات 141-142).

2-2 مميزات هذا الأسلوب:

هذا الأسلوب له مجموعة من الخصائص الإيجابية منها:

- مناسب للتلاميذ الصغار السن وكذا المبتدئين لممارسة المهارة
- مناسب لاستخدامه في المهارات الصعبة والمعقدة لأجل السيطرة على مسار العمل.
- زرع النظام والانضباط داخل الصف.
- سرعة إيصال المعلومة للتلاميذ عندما يكون هناك أعداد كبيرة من التلاميذ (عطاالله احمد، 2006، صفحة 85).
- كما أن استخدامه ضروري في بعض الأنشطة الخطيرة كرمي الرمح والجلّة.
- يساعد على تحسين الأداء بسبب التكرار (زينب علي عمر، 2008، صفحة 125). وهذا ما يفسر ميل الأساتذة نحو تطبيق هذا الأسلوب وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضي كألعاب القوى مثلا (المدائمة)

2-3- عيوب هذا الأسلوب:

من أهم عيوب هذا الأسلوب مايلي:

-اقتصار دور التلميذ على استقبال الأوامر من المعلم وتذكره لأدائه المهاري.

-تحديد وتضييق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

- لا يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في القبلية بين التلاميذ.

- لا يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسي والانفعالي في شخصية كل تلميذ (احمد جميل عايش، 2008، صفحة 183).

2-4- درجة الاستقلالية في الأسلوب الأمري تبعا لعملية اتخاذ القرارات من قبل التلميذ:

- من الناحية البدنية : التلميذ لا يتخذ القرار حول تطويره البدني مادام دوره هو الإتياع والتنفيذ.

- الناحية الاجتماعية : نفس الشيء بالنسبة للناحية الاجتماعية، فالمعلم لا يترك الفرصة للتداخل والتعاون بين التلاميذ.

- الناحية السلوكية : وهنا يمكن التمييز بين حالتين : فهناك نوع من التلاميذ يحبون التطبيق عن طريق الأوامر ويشعرون بفرح كبير، وبالتالي فموقعهم في هذه القناة يتجه للحد الأعلى، أما الصنف الثاني فالعكس تماما فيكون موقعهم في الاتجاه السلبي.

- الناحية الذهنية : العمل الفكري الوحيد في هذا الأسلوب هو التذكر، ولهذا فإن هناك أمور كثيرة لا يوفرها هذا الأسلوب فيكون موقع التلميذ في الاتجاه الأدنى (عطاالله احمد، 2006، صفحة 90).

2-5- الأهداف التعليمية:

تتم التربية الحديثة برأي كل من تكلم عنها بتنمية شخصية الطالب المتكاملة ولعل الخطوة الأولى نحو ترجمة هذا شعار إلى ممارسة عملية هي أن يكتب المدرسون أهدافا للأبعاد الرئيسية لعملية التعلم والتعليم. "إن الهدف التعليمي ينبثق تعريفه من مفهوم التعليم الذي يهدف إلى إحداث تغييرات ايجابية معينة في سلوك الفرد أو فكره ، أو وجدانه ، فهو السلوك المراد تعلمه من قبل المتعلم باعتبار ذلك السلوك الناتج التعليمي المراد بلوغه عند نهاية عملية التعليم " . (الحيلة، 1999، صفحة 116).

إن أهمية خطوة تحديد الأهداف التعليمية وفائدتها حسبما أشار إليها (mager, 1975)

تكمن بـ:

- أ. مساعدة المسؤولين على معرفة مدى نجاح عمليتي التعلم والتعليم .
- ب. مساعدة الطالب على تنظيم جهوده ونشاطاته من اجل انجاز ما خططته عملية التعليم (الحيلة، 1999، صفحة 117)وأضاف (سكران، 1989): لا يقتصر أهمية تحديد الأهداف التعليمية على توجيه نشاط المعلم فقط ، بل نشاط المتعلمين أيضاً لكي يعرفوا الأهداف التي يجب عليهم انجازها بعد تدريس كل وحدة دراسية (سكران، 1989) وبذلك يقودنا ذلك إلى توجه تشكل كل من المعلمين والمتعلمين في مسار يحقق نتائج تعليمية مثمرة دون هدر في الجهد والوقت المبذول من قبل كل من المدرس والطلبة .

2-5-1- مجالات الأهداف التعليمية :

إن الخطوة الرئيسية والأكثر شيوعاً وانتشاراً في تصنيف الأهداف التعليمية كانت من قبل بلوم وزملائه (1956) ويقسم هذا التصنيف إلى ثلاثة مجالات هي كالاتي :

1. المجال المعرفي
2. المجال الوجداني (الانفعالي)
3. المجال النفسي الحركي (Hammilton, 1985, p. 55) (bloom, 1971, p. 186)

2-5-1-1- المجال المعرفي :

يكتسب المتعلم فيه المعرفة والمهارات العقلية والقدرات الذهنية ، ويعمل على تنميتها وتطويرها مثل القدرة على التذكر ، والفهم ، والتمييز ، والتحليل ، والتفسير ، والتطبيق ، والتقويم وغيرها . وتتفق المصادر على إن الطالب سيقوم بمعرفة خصوصيات الأشياء ومعرفة طرائق معالجتها وأساليبها وعمومياتها ثم سيقوم بالتحويل والترجمة والشرح والتفسير واستنتاج الأشياء ثم سيطبق المفاهيم والحقائق والمبادئ وسيقوم بتحليل العناصر والعلاقات ثم بناء وإنتاج أفكار جديدة واشتقاق مجموعة العلاقات المجردة وأخيراً سيضع التقويم في

ضوء معايير من داخل الموضوع وكذلك التقويم في ضوء معايير من خارج الموضوع . (محمد، 1991، الصفحات 39-40).

وتكمن أهمية المجال المعرفي في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من خلال تعليم الطلاب الجانب المهاري وقانون الألعاب الرياضية وخططها وإكسابهم ثقافة رياضية عامة تناسبهم (صادق والهاشمي ، 1988 ، صفحة 161) .

2-5-1-2- المجال الوجداني :

يكتسب فيه المتعلم الميول والاتجاهات والقيم والرغبات والانفعالات الايجابية ، ويعمل على تنميتها وتطويرها ، فهو يشمل التغييرات الداخلية التي تطرأ على مشاعر المتعلم وميوله، وتؤدي إلى تنمية المواقف والاتجاهات والمبادئ والمعايير والقيم والى توجه سلوكه وتصرفاته وتؤثر فيما يتخذ من أحكام وقرارات (ابو جادو، 2001، صفحة 297) وتشمل الأهداف الوجدانية مستويات (الاستقبال ، والاستجابة ، والتقييم ، والتنظيم ، وتجميع القيم) " فالاستقبال هو أدنى المستويات في هذا المجال ويتراوح ناتج التعلم هنا ما بين الوعي بوجود المثيرات إلى الانتباه الانتقائي لمثير معين من بين عدة مثيرات منافسة (عودة، 1998، صفحة 88).

أما الاستجابة فهي تشير إلى المشاركة النشطة من جانب المتعلم في هذا المستوى الذي لا ينتبه المتعلم فيه إلى ظاهرة فحسب بل يستجيب لها بطريقة ما ويشعر بالرضا نتيجة للاستجابة . أما التقدير (الثمين) فينصب الاهتمام فيه على القيمة التي يعطيها الطالب لموضوع أو ظاهرة أو سلوك ما ويرواح ذلك ما بين القبول البسيط بقيمة معينة كالرغبة في تحسين المهارات الجماعية ، والمستوى المعقد من الالتزام كتحمل المسؤولية تجاه المهارة الجماعية.

ثم ينصب التنظيم في تجميع عدد من القيم وحل التناقضات بينها إلى المقارنة بين القيم والوصول إلى تركيب جديد إلى القبول بمسؤولية كل فرد لتحسين العلاقات الإنسانية (وآخرون، 1984، الصفحات 48-49).

أما المستوى الأخير لتجميع القيم أو التمييز فتظهر هنا فردية الطالب وتصبح له شخصيته المتميزة ويكون ثابتاً بمواقفه ويتكامل اتجاهاته فضلاً عن اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية .

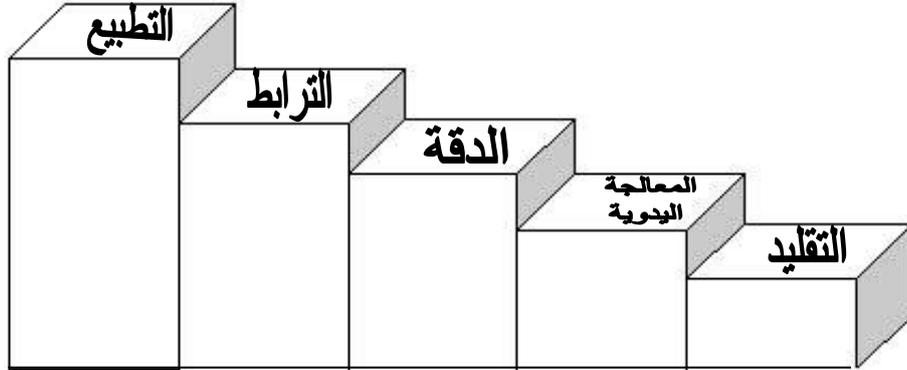
ف نجد أهمية هذا المجال في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من خلال تطور الدوافع الرياضية للطلاب وتنمية ميولهم وغرس روح المساهمة في الألعاب الرياضية فضلاً عن تنمية روح الاهتمام بالولاء للجماعة (صادق والهاشمي، 1988، صفحة 191). ف مهمة درس التربية البدنية والرياضية لا تنحصر فقط في تنمية اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية والرياضية المختلفة بل تتعداها إلى إعداد الطالب للمستقبل من خلال إشباع متطلباته النفسية والاجتماعية (لويس، 2000، صفحة 96).

-2-5-1-3- المجال النفسي الحركي :

يكتسب فيه المتعلم المهارات الحركية وذلك عن طريق إتاحة الفرصة له لأن يعمل ويتحرك وينمي جهازه العضلي ويوازن بينه وبين جهازه العصبي ، فالمهارة الحركية عبارة عن القدرة التي تعبر عن الأداء والأجراء ((دروزة و أفنان ، 1995 ، صفحة 30))، " فيضمن هذا المجال السلوكيات التي ينسب القيام بها بصورة أساسية الجهاز العضلي، وهذا يعني ارتكازه على مفهوم التعاون بين العمل النفسي من ناحية ومختلف الأعمال العضلية التي يقوم بها الجسم من ناحية أخرى .

إن تداخل السلوك بين مختلف مجالات الأهداف التربوية يتحدد بمهارات الأداء في المجال النفسي الحركي وكما

موضح في الشكل (1)



الشكل (01) يبين مستويات المجال النفسي الحركي

2-5-1-3-1. التقليد : وهو النشاطات التي لا تتطلب تنسيقاً عضلياً ، وتعني التقليد لحركة أو مجموعة من الحركات بعد ملاحظتها .

2-5-1-3-2.المعالجة اليدوية : وهي عبارة عن أداء حركة أو مجموعة حركات تعمل تبعاً لتعليمات معينة وليس بناءً على الملاحظة .

2-5-1-3-3.الدقة : وهي القدرة على رفع كفاءة الأداء ليصل إلى مستوى عالٍ من الدقة والانضباط تبعاً لحاجات معينة وفي ظروف معينة

2-5-1-3-4.الترابط: ويعني تحقيق الاتساق الداخلي بين مجموعة من الحركات المختلفة ، وتشكيل أفعال منسجمة ومتناسقة مع بعضها البعض لتنظيم سلسلة حركية مناسبة .

2-5-1-3-5.التطبيع :وهذا يعني جعل الفعل روتيناً إلى درجة أن يجعل رد فعل اتوماتيكياً ، وتؤدي هذه الحركات بأقل طاقة جسدية ممكنة ((السكران ، 1989 ، صفحة 105)).

وقد ظهرت عدة تصنيفات لهذا المجال ومن هذه التصنيفات تلك التي وضعها

وهي كالآتي :

1. الحركات البنائية الأساسية : وهي حركات ملازمة لنماذج الجسم وتبقى في أثناء السنوات الأولى من العمر

وتكتسب إراديا وتشمل :

(أ) الحركات الانتقالية .

(ب) الحركات غير الانتقالية .

(ج) الحركات اليدوية .

القدرات الإدراكية : وتساعد المتعلم في تفسير المثيرات الحسية كي يتمكن من التكيف مع بيئته وتتضمن ما

يأتي :

(أ) تمييز الإحساس الحركي .

(ب) التمييز البصري .

(ج) التمييز السمعي .

(د) التمييز الشكلي .

(هـ) التمييز اللمسي .

3. الصفات البدنية : وتعد القاعدة المهمة في بناء المتعلم في أي مجال من مجالات الألعاب وتشمل :

(أ) القوة العضلية .

(ب) السرعة .

(ج) التحمل (المطاولة) .

(د) المرونة .

(هـ) الرشاقة .

4. المهارات الحركية : وتنقسم إلى :

(أ) المهارات البسيطة .

(ب) المهارات المركبة .

(ج) المهارات المعقدة .

5. لغة الاتصال الحركي : وهي تشير إلى سلوك المتعلم التي بواسطتها يحاول إيصال رسالة ما لمستقبلها دون

استخدام اللغة ، وتشمل :

(أ) الحركات التعبيرية .

(ب) الحركات التخيلية .

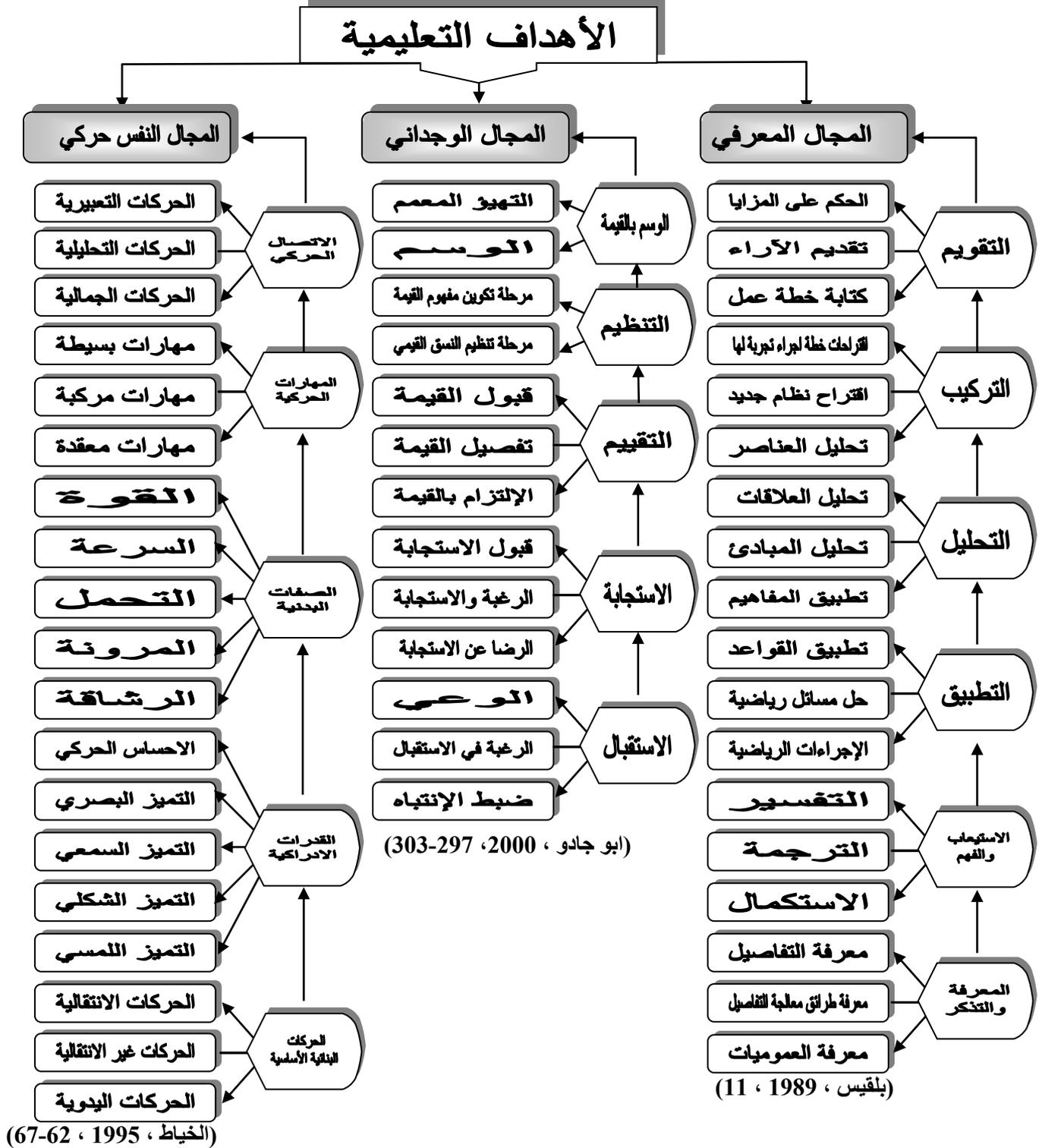
(ج) الحركات الجمالية . (الخياط، 1995، الصفحات 62-67).

نجد أهمية هذا المجال في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية حيث ينصب

في تطوير التوافق الحركي وتعليم الطلبة المبادئ الأساسية والمهارات الحركية للألعاب الرياضية وتعليمهم الخطط

الصفية ومن ثم إكسابهم اللياقة البدنية .

والشكل (2) يوضح تقسيم مجالات الأهداف التعليمية .



الشكل (2) يوضح تقسيم مجالات الأهداف التعليمية

3- الأسلوب التبادلي (المشترك): the reciprale style

يقول موسكا موستن وآخرون: (كلما امتلك التلميذ أو الطالب المعلومات الكافية عن طبيعة أدائه بوقت مبكر ازدادت فرص تصحيح الأداء، لذلك فإن المقياس المثالي المتوفر للتغذية العكسية المباشرة معلم واحد لتلميذ واحد)، ويحتاج هذا الأسلوب إلى تنظيم الفصل بحيث تتيح فرص التغذية العكسية المباشرة، لذلك ينظم الفصل في ازدواج ويكلف كل فرد بدور خاص، بحيث يقوم احدهم بالأداء ويسمى الطالب المؤدي، والآخر بالملاحظة ويسمى الطالب الملاحظ، ويكون دور المؤدي هو انجاز العمل واتخاذ القرارات كما هو في الأسلوب التدريبي، أما دور الملاحظ فيكون إعطاء التغذية العكسية للمؤدي، وهو يتصل بالمدرس، ويكون دور المدرس هو ملاحظة كل من المؤدي والتلميذ أو الطالب الملاحظ، وهو يتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ، وتستمر العلاقة المتبادلة بين الطالبين حتى ينتهي التلميذ المؤدي من عمله وبعد ذلك يستبدل الدور حيث يصبح التلميذ المؤدي ملاحظا والتلميذ الملاحظ مؤديا.

والمدرس هو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط، ويتخذ التلميذ المؤدي القرارات الخاصة بالتنفيذ أما تحويل القرارات من المدرس على التلميذ فتحدث في التقييم والتقييم، فيتخذ مسند الملاحظ قرارات التغذية العكسية (عدة، 1998، الصفحات 60-61).

إن استعمال هذا الأسلوب يؤدي إلى خلق واقع جديد ويعني ذلك إيجاد علاقات جديدة بين المدرس والمتعلم، ويتمثل دور المدرس كما يلي: (سيد احمد عدة، صفحة 61).

- اتخاذ قرار التخطيط.

- إعطاء نوع العمل في شكل بيانات.

- ملاحظة ومراقبة عمل التلميذ المؤدي و الملاحظ.

- يكون المدرس بالقرب من التلميذ الملاحظ عندما يحتاج إليه ويتم ذلك بالتحرك من ثنائي آخر بغية الإجابة عن الأسئلة.

- الاستماع إلى كيفية تقديم التغذية العكسية من قبل التلميذ الملاحظ.

- إعطاء التغذية العكسية إلى التلميذ المؤدي والملاحظ، إذا كان هناك تصحيح ضروري، والانتقال إلى نشاط آخر.

- يجب على المدرس الانتقال بسرعة إذا حدث أي سلوك خاطئ عند أي ثنائي ولكي يستطيع التلميذ الملاحظ أن يقوم بدوره المحدد خلال مرحلة التقويم ينبغي عليه إتباع الخطوات التالية (عدة، 1998، صفحة 61):

- تسلم ورقة الواجب من المدرس والتي بموجبها يصحح الأداء.

- مراقبة انجاز التلميذ المؤدي.

- مقارنة وموازنة العمل أو الأداء مع ورقة الواجب.

- الحكم حول كون الانجاز صحيحا أو لا.

- إعلام وإخبار التلميذ المؤدي بهذه النتيجة، وخاصة بعد الانتهاء من العمل.

ومن خلال هذا نلاحظ الصلاحيات الجديدة التي تحول للمتعلم أن يشارك في عملية التدريس بشكل فعال وحيوي، ويعطي التغذية الراجعة، وهذا دور جديد في عملية التعلم (عطاء الله احمد، 2006، صفحة 107).

3-1- متضمنات الأسلوب التبادلي:

يتضمن هذا الأسلوب ما يلي:

- قبول المدرس عملية التفاعل الاجتماعي بين التلميذ المراقب (الملاحظ)، والتلميذ الذي يقوم بالاداء (المؤدي) باعتبار ان ذلك احد الأهداف المطلوبة في مجال التربية.
- إدراك المعلم لأهمية تدريس التلميذ كيفية إعطاء التغذية العكسية الصحيحة والهادفة لبعضهم البعض.
- يكون المعلم قادرا على نقل القوة التي توفرها عملية إعطاء التغذية العكسية إلى التلميذ طيلة الفترة التي تستغرقها الوحدات التدريسية للأسلوب التبادلي.
- يتعلم المعلم سلوكا جديدا يتطلب الإحجام عن الاتصال المباشر مع الطالب المؤدي.
- ثقة المعلم بالتلميذ باتخاذ القرارات الإضافية التي تنتقل إليهم.
- قبول المعلم للواقع الجديد عندما لا يكون هو المصدر الوحيد لإعطاء المعلومات والشرح والتقييم وإعطاء التغذية العكسية.
- بإمكان التلميذ الانشغال أو القيام بتبادل الأدوار واتخاذ قرارات إضافية.
- بإمكان التلاميذ توسيع أدوارهم ضمن عملية التعلم.
- بإمكان التلميذ قضاء وقت معين للتعلم (باستخدام ورقة الواجب) ضمن علاقة متبادلة بدون الحضور الدائم للمعلم (عدة، 1998، الصفحات 61-62).

3-2- توضيح ادوار الأسلوب التبادلي:

إن الدور في الأسلوب التبادلي يوضحه موسكا موستن وساره اشورت في النقاط التالية:

- الانشغال في العملية التعليمية التي تؤدي إلى العلاقات الاجتماعية والتي تعتبر قريبة بالنسبة لهذا الأسلوب، وإعطاء وامتلاك التغذية العكسية مع الزميل.

- الانشغال في خطوات هذه العملية، وملاحظة أداء الزميل ومقارنة الأداء مع ورقة الواجب، والتوصل إلى الاستنتاجات، وتبادل الآراء وإيصال نتائج الأداء مع الزميل.
- تطوير صفات الصبر، والتحمل والصدق والنبيل التي هي مطلوبة في العلاقات.
- التعرف على المشاعر الخاصة ورؤية نجاح زميل ما.
- تطوير الترابط والعلاقات الاجتماعية التي تكون ابعده من مجرد أداء المهارة (عطاء الله احمد، 2006، الصفحات 107-108).

3-3- أهداف الأسلوب التبادلي :

- يحدد مصطفى السباح محمد أهداف أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران(الأسلوب التبادلي)في النقاط التالية:
- تحقيق أهداف اجتماعية بخلق علاقات معينة ومن نوع خاص بالتلميذ.
- خلق حالة خاصة من الصبر والتحمل.
- خلق حالة جديدة من إعداد التغذية الراجعة (مصطفى السباح محمد، 2003، صفحة 29).
- ومثلما أمكن التوصل إلى أهداف معينة باستعمال أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس، والتي لايمكن التوصل إليها بواسطة استخدام الأسلوب الامرئ، كذلك هناك أهداف يمكن بلوغها باستعمال أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران(الأسلوب التبادلي)، والتي لايمكن التوصل إليها باستعمال الأسلوبين(الامرئ و التبادلي) فخصوصية هذا الأسلوب إذن هي خلق سلوكيات جديدة وظروف جديدة لتحقيق أهداف أخرى (عدة، 1998، الصفحات 63-64).
- وتحدد أهداف الأسلوب التبادلي في مجموعتين: مجموعة مرتبطة بالموضوع الدراسي(الواجب)، ومجموعة مرتبطة بدور المعلمين.

3-3-1- الأهداف المرتبطة بالموضوع الدراسي:

- إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص ملاحظ.
 - ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية العكسية مع الزميل (التغذية العكسية الفورية والمتزامنة).
 - ممارسة العمل دون أن يقدم المدرس التغذية العكسية أو معرفة متى تصحح الأخطاء.
 - يكون التلميذ قادراً على مناقشة جوانب معينة مع الزميل.
 - تصور وفهم الأجزاء وتعاقبها في أداء العمل.
 - إعطاء و استقبال التغذية العكسية من الزميل.
 - الدقة في إعطاء التغذية العكسية .
 - تسهيل تعلم العمل المطلوب وذلك بسبب التغذية العكسية المباشرة من قبل التلميذ الملاحظ.
 - إدراك نتائج الانجاز من خلال متابعة نجاح الزميل.
 - اكتساب التلميذ خبرات جديدة.
- ب\ الأهداف المرتبطة بدور المعلمين :
- الانشغال في خطوات هذه العملية ، بملاحظة أداء الزميل و بمقارنة الأداء بالمعيار و استخلاص، استنتاج و توصيل النتائج للزميل .
 - الانشغال في عملية اجتماعية تناسب الأسلوب ، وإعطاء استقبال التغذية العكسية من الزميل.
 - تنمية الصبر و التسامح و الاحترام المطلوب للنجاح في هذه العملية.
 - ممارسة التغذية العكسية المتاحة (يتعلم مثلاً كيف يعطي التغذية العكسية الصحيحة).
 - تنمية رابطة اجتماعية تستمر إلى ما بعد العمل.
 - احترام أمانة التلميذ الملاحظ.

بالإضافة إلى كل هذا فان هذا الأسلوب يكسب الطلبة ثقة النفس.

3-4- مميزات الأسلوب التبادلي: نتيجة للواقع الجديد لهذا الأسلوب وطبيعة الأدوار الجديدة التي تسمح

للتلميذ بالعمل بحرية واستقلالية أكبر، فان الأسلوب التبادلي يتميز بما يلي:

- يفسح المجال أمام كل تلميذ أن يتولى مهام الممارسة والتطبيق.

- يفسح المجال لتعلم كيفية إعطاء التغذية العكسية في الوقت المناسب.

- لا يحتاج إلى وقت كبير في التعلم.

- يفسح المجال لممارسة القيادة لكل تلميذ.

- للتلميذ مجال واسع للإبداع في تنمية الواجب.

3-5- عيوب الأسلوب التبادلي:

كما أن هذا الأسلوب يتميز بالاجابيات فانه لا يخلو من العيوب والتي يمكن ذكرها فيما يلي:

- صعوبة السيطرة على تنفيذ دقة الواجب.

- يحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة.

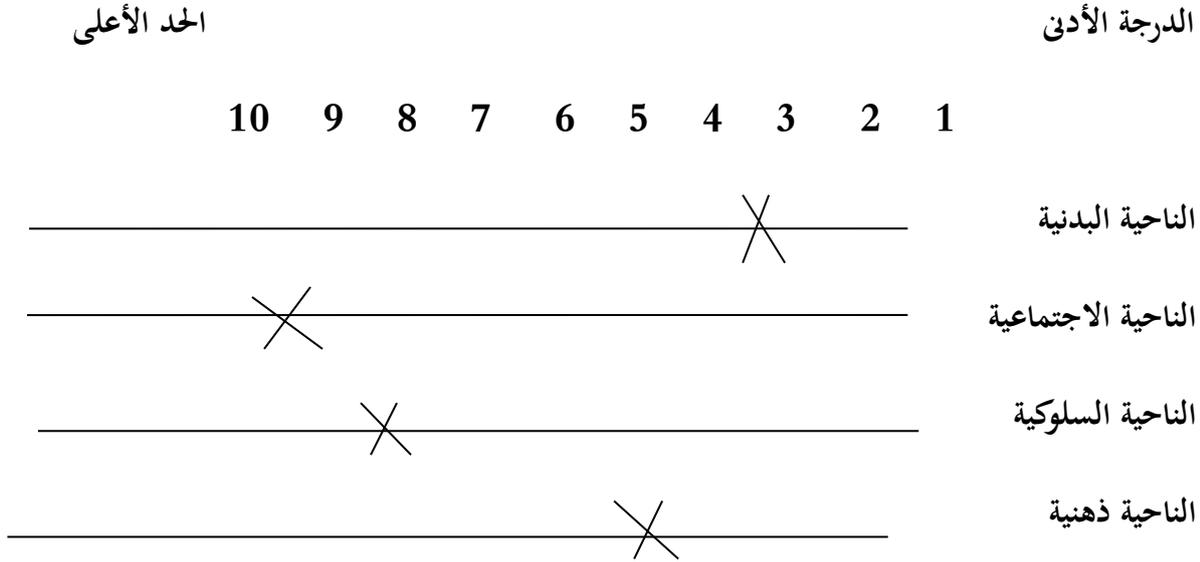
- يكثر فيه التنافس بين التلاميذ حول تنفيذ الواجب.

- تكثر الاستعانة بالمدرس حول الإشكال وتنفيذ الواجب.

- كثرة ضغوط العمل على المدرس.

3-6- قنوات التطوير في الأسلوب التبادلي:

درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك



الشكل رقم (03) يمثل درجة الاستقلالية في الأسلوب التبادلي أو المشترك

إذا أخذنا الاستقلالية مقياسا لهذه الطريقة فيمكننا أن نستنتج ما يلي:

3-6-1- القناة البدنية: في قناة التطوير البدني موقع التلميذ يكون مشابها لما هو عليه في الطريقة التدريسية عندما يكون التلميذ قائما بدور (العامل) فالقرارات الممنوحة تتخذ من قبل التلميذ كما هو الحال في الطريقة التدريسية .

3-6-2- القناة الاجتماعية: أما موقع التلميذ في قناة التطوير الاجتماعية فيتحرك باتجاه الأعلى، بينما الأدوار في هذه الطريقة يخلق حالة من العلاقات الاجتماعية الكثيرة المتداخلة أكثر من الطريقتين السابقتين.

3-6-3- القناة السلوكية: عندما تقع أو تحصل العلاقات الاجتماعية المتبادلة فلاستنتاج هنا أن شعورا جياشا يمكن أن يحصل باتجاه الآخرين وباتجاه النفس، ولذلك فموقع التلميذ في هذه السلوكية يمكن أن يتحرك قريبا من الأعلى، ويمكن القول هنا بان الإمكانية على إعطاء التغذية الراجعة للتلميذ الأخر وكذلك القدرة على

تلقي التغذية الراجعة من الآخر يخلق مستوى من العلاقات الاجتماعية المتداخلة والتي تكون قريبا للأعلى من القناة السلوكية .

3-6-4-* القناة الذهنية: وهناك انتقال أو تحرك بسيط في موقع التلميذ في القناة الذهنية، فالموقع يتحرك قليلا باتجاه الأعلى وذلك بسبب انشغال التلميذ بالملاحظ بعمليات ذهنية متعددة مثل: المقارنة و التركيز على تنفيذ البيانات و أخيرا عمل الخاتمة و الاستنتاج (التغذية الراجعة).

إن هذا الأسلوب يشبه أسلوب اتخاذ القرارات الممنوحة، وهناك حالة جديدة في هذا الأسلوب وهي أن التلميذ يقوم باتخاذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس أيضا وهي قوة لتطوير التلميذ .

4- * موجز الأسلوب:

- يمكن استخدامها مع الأعمار الصغيرة و المبتدئين و غير المتعلمين، وذلك لحاجة التلميذ إلى معلومات ومعرفة جيدة لاستيعاب العمل وانجازه .

- يمكن استخدامها للناشئين من اجل تنمية النواحي الاجتماعية بين التلميذ، وبناء شخصية التلميذ و تعويده القيادة.

- تستخدم مع المستويات العالية و المتقدمين لإعداد الطلبة وتأهيلهم ليكونوا مدرسين أو مدرين وتستعمل في المراحل الجامعية و إعداد المتعلمين.

- تستخدم لمرحلي المراهقة الأولى و الثانية و السبب الرئيسي في ذلك أن هذه المرحلة لها واجب مهم وهو تربية الشباب على التفكير و العمل مع الجماعة و بشكل خاص التغيير في التدريب من مواقع القيادة، و إن تأثير المعلم والمربي له أهمية كبيرة في هذه المرحلة أكثر من بقية المراحل السابقة.

الخاتمة:

على ضوء ماسبق نستخلص أن الأساليب التدريس الحديثة، تعد أهم المطالب الأساسية لعملية التدريس حيث أنها أعطت تصورا جديدا للعلاقة بين المعلم و التلميذ باعتباره محور العملية التدريسية و الأهداف التربوية المسطرة و المرجو تحقيقها .

فالأسلوب هو الذي يحدد للمعلم السلوك أو الدور الذي سيقوم به مع تلامذته ،و الذي بدوره يؤثر على شخصيتهم و يساهم في بنائها بشكل كبير مما يمكنهم من اكتساب مهارات وخبرات حياتية تساعدهم لمواجهة صعوبات العصر و التفاعل الناجح في الحيات.

و لإحداث التعلم الفعال و تنويع الخبرات التدريسية لابد من تنويع أساليب التدريس التي تتماشى ومتطلبات العصر و التغيرات التي تحدث في المجتمع من حين لآخر ،وبذلك تتوسع معارف الطلاب و التلاميذ و تكثر خبراتهم من جراء التجارب المتعددة للأساليب فتكون النتيجة زيادة خبرة و ثقة الطلاب في النفس و اكتساب سلوكيات جديدة لشخصيتهم.

الفصل الثاني

- الوثج الطويل -

تمهيد:

تعد فعالية ومسابقة الوثب الطويل من الفعاليات والمسابقات المشوقة في مسابقات الميدان للنساء والرجال على حد سواء لذا يتوجب على المدربين والمعلمين والعاملين في ميدان رياضة ألعاب الميدان والمضمار الإهتمام بها وتعليمها منذ المراحل العمرية المبكرة للتدريب . هذا علماً بأن تطور الأداء والإنجاز الرياضي في هذه الألعاب والمسابقات , يعتمد على اكتشاف الموهبة لهذه الفعالية , وأهم ما فيها قدرة الموهوب العالية على أداء حركات الوثب والطيران و سرعة العدو القصيرة , ثم القدرة على تعلم تكنيك الأداء وتطبيقه بمستوى وشكل جيد . لذا فأن تطور المستوى والإنجاز الرياضي في الوثب الطويل سوف يشمل تطور جميع متطلبات هذا الإنجاز لدى المبتدئ والناشئ , وهذه العملية يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً أثناء الإعداد والتدريب , لذا علينا أن نتبع الطرق والوسائل المناسبة والكفيلة لضمان التحسن والتطور في جميع متطلبات وعناصر تحقيق هذا الإنجاز.

1. التطور التاريخي في فعاليات الوثب الطويل:

ظهر هذا النوع من الوثب عند الإغريق القدماء عندما كانوا في حاجة إلى عبور الترع والخنادق التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات ،لم تكن فعالية الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر من برنامج الأعياد الاولمبية القديمة بل كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال إذ كانت تجرى من الثبات ثم أصبحت من الركن وذلك في القرن السادس قبل الميلاد وقد كان مكان الارتقاء محددًا بحرية أو عمود ملقى على الأرض قبل حفرة الرمل (بمثابة خط) وأحيانًا كان يوضع عمود مثبت في الأرض على أحد جانبي الحفرة) على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي الوثاب على امتداد العمود.

لقد كان يحمل الوثاب في كلتا يديه قبل الارتقاء أثقالًا من الحجارة يتراوح وزنها بين 4.649 و 1.48 كلغ بغرض تقوية مرجحة الذراعين أثناء الارتقاء ولعدم فقدان اتزان الجسم في الهواء وأثناء عملية الهبوط ويسمح للوثاب بقذف الأحجار خلفه بعد ارتقائه مباشرة حتى يخف وزنه فمن الطريف أن الوثب بالذات أيام الإغريق كانت تقام أثناء عزف الموسيقى ، لم يعرف حتى الان سبب ذلك. وكانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896 كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن برنامج المسابقة الخماسية للسيدات والعشاري للرجال (حسين، 1999، صفحة 185).

2. تعريف الوثب الطويل:

هي إحدى رياضات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة .يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة .الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م سجله الأمريكي

مايك باويل في طوكيو اليابان تاريخ 31 أغسطس 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52م سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد) روسيا في تاريخ 11 يوليو 1988

3. المراحل الفنية للوثب الطويل:

يمكن تقسيم حركة الوثب الطويل إلى المراحل الحركية الآتية:

-ركضه الاقتراب التي تهدف إلى تزايد سرعة الوثاب والاندفاع أماما للوصول إلى المقدار المناسب للمرحلة

التالية ويمكن أن تنقسم هذه المسافة إلى جزئين :

أ- الجزء الأول لتزايد السرعة فقط .

ب- الجزء الثاني للإعداد للارتقاء للوثاب وفقا لمتطلبات الحركة في الحصول على سرعة انطلاق وزاوية

مناسبة لبدء الطيران الخاص بالوثبة.

-الارتقاء ومقدار زمن ملامسة القدم أثناء مرحلة الارتقاء .

-الطيران في الهواء وهو المسار الحركي للجسم الذي يمثل المدى الخاص لطول الوثبة والزمن الذي يستغرقه

طيران الجسم في الهواء والشد العضلي إلى الهبوط.

-الهبوط لإنهاء الوثبة .

إن المقارنة بين المراحل السابقة يتم في ثلاث مراحل فضلا عن وضوح حركات مضافة أثناء ركضه الاقتراب

والارتقاء (حسين، 1999، صفحة 187).

1.3 مرحلة الاقتراب:

تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الوثب الطويل بل وأصعبها حيث يقوم فيها اللاعب بإتقان خطواته فإذا تمكن من ذلك وتم ضبط خطوات الاقتراب سوف يستطيع الوصول وتحقيق مستوى جيد للارتقاء والذي يمكنه من انجاز مسافة وثب كبيرة.

وفي مرحلة الاقتراب هذه تكون سرعة اللاعب أقصى ما يمكن قبل عملية الارتقاء ويأخذ الجذع وضع الميل للأمام أكبر قدر ممكن حيث تقل مقاومة الهواء للاعب حين ما يزداد ميل الجذع للأمام وذلك بسبب صغر مسافة الجسم المعرضة للهواء ويقوم اللاعب بالبدا بعملية الاقتراب والجذع على استقامة الجسم كما يبدأ بالقدم التي سيرتقي بها وهي قدم الارتقاء حيث يتجه الجذع للميل للأمام تدريجياً مع زيادة سرعة الاقتراب حتى يصل إلى لوحة الارتقاء وهو في أقصى سرعة له وفي أقصى زمن ممكن (توفيق فراج عبد المجيد ، 2004 ، صفحة 15).

1.1.3 -العلامات الضابطة :

تعتبر العلامات الضابطة بالنسبة لمحدودي الخبرة في الوثب الطويل أسلوباً وطريقة مساعدة لتقنين وضبط خطوات الاقتراب سواء ذلك أثناء التدريب اليومي أو أثناء المنافسة.

إن العلامات الضابطة تتغير بتغير مستوى اللاعب فتغيرها أمر متوقع حيث ارتباطها بالتغيرات التالية:

-زيادة سرعة اللاعب نتيجة التدريب تتأخر العلامة الضابطة.

-هبوط نسبي في سرعة اللاعب تتقدم بالعلامة الضابطة.

-أرض رخوة في الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-رياح مساعدة أثناء الاقتراب تتأخر العلامة الضابطة.

-ريح مضادة أثناء الاقتراب نتقدم بالعلامة الضابطة. (أحمد، 1997، صفحة 288).

3.1.2- طريقة تحديد البدء للاقتراب :

تعتبر مسافة 31 م هي المسافة المناسبة للاعب عادي للتدرج في السرعة أو قد تكون 25 م للاعبين يتدرجون في تزايد السرعة في مسافات أقل وهم عادة أقل درجة في الحالة التدريبية كما أنها تزيد عن 31 م مع تقدم الحالة التدريبية للاعب مع وجود الحالات الأقل يتبع ما يلي:

أ- توضع علامة على بعد 25 م تعتبر علامة افتراضية أولى يبدأ اللاعب منها الجري مع تزايد في السرعة- والارتقاء للوثب عند الوصول إلى حالة تهيأ للوثب ويكرر ذلك عدة مرات.

ب- الفرق بين مكان الارتقاء الناتج بالنسبة لمكان الارتقاء أماما أو خلفا تقدم أو تأخر العلامة الافتراضية الأولى ولكي تكون العلامة حقيقية يجب على اللاعب أن يقوم بالالتزامات لمرحلة التحفز وأداء خطوات الارتقاء ثم الاقتراب للوثب في الهواء انه إذا لم يتم بالالتزامات الحركية لا يصبح الحكم على صدق مكان الارتقاء، ويصبح التقدير خاطئ حيث يكون مخالفا لواقع المتطلبات الحقيقية للوثب) (حليمة، 2008، الصفحات 13-14)

3.1.3- خطوات الاقتراب الأخيرة :

يقوم اللاعب في الخطوات الأخيرة لعملية الاقتراب بالإعداد لعملية الارتقاء، حيث يقوم بزيادة السرعة أو الاحتفاظ بالسرعة التي اكتسبها وبشكل انسيابي حيث يصل للوح الارتقاء فيقوم بتغيير طول وشكل الخطوات وتوقيعها، فتصبح الخطوة الأخيرة أطول من التي قبلها، مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعدادا للدفع للأمام، ويكون الجري في خطوة الإعداد الأخيرة للارتقاء على أمشاط القدم دون التجهيز

للوثب للأعلى حيث يؤدي ذلك إلى فقدان كبير في السرعة التي اكتسبها اللاعب وتتوقف عملية ضبط الاقتراب على مسافة الاقتراب ،عدد الخطوات، سرعة الخطوة، وقت الخطوة .
وتتراوح خطوات الاقتراب ما بين 21 و 19 خطوة ويتوقف عدد الخطوات على طول مسافة الاقتراب
وبطول خطوة اللاعب (توفيق فراج عبد المجيد ، 2004، الصفحات 15-16).

3. 4.1- التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة :

يعد المتسابق في خطواته الأخيرة لعملية الارتقاء، وعلى عكس الاعتقاد السائد يقوم في هذه المرحلة بعملية الانسياب استعدادا لعملية الارتقاء نجد اللاعب يزيد من سرعته في هذه المسافة أو على الأقل الاحتفاظ بهما حتى لوحة الارتقاء.

ويعد اللاعب للارتقاء بتغيير شكل وتوقيت خطواته الأخيرة لتصبح الخطوة قبل الأخيرة أطول من الخطوة السابقة والأخيرة بحوالي 31 و 23 سم ويؤدي ذلك إلى انخفاض مركز ثقل الجسم لهذه الخطوة الأخيرة ،وبذلك يساعد في عملية الارتقاء ويجب أن يكون الجري في هذه الخطوات الأخيرة على الأمشاط أيضا لان أي محاولة لإعداد عملية الوثب إلى أعلى تؤدي إلى فقدان كبير في السرعة (القصبي، صفحة 99).

3.2- مرحلة الارتقاء:

عملية الارتقاء من أهم مراحل الارتقاء وأصعبها وذلك في مدة لا تتجاوز 12 ثانية يؤدي اللاعب جميع حركات الارتقاء (القصبي، صفحة 99).

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض والغرض منها:

□ الوصول إلى أنسب زاوية دوران 21° إلى 24° بأعلى سرعة ممكنة.

□ تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة (أحمد، 1997، الصفحات 294-295).

وبذلك تلعب كل من سرعة الارتقاء وزاوية الارتقاء دورا حاسما في مستوى الوثب وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الوثب في تلك المرحلة إلا انه يمر بثلاث مراحل متصلة من الناحية النظرية وكما يلي:

3. 2. 1. مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:

يأخذ الجذع وضعه الأفقي وذلك في آخر خطوة من خطوات الاقتراب يبدأ الوثاب بارتطام قدم الارتقاء وزاوية محركه نشطة قوية وسريعة على لوحة الارتقاء بحيث تكون زاوية الخلف للركبة ممدودة في حدود 171 درجة عن دجاكوف استناد قدم الارتقاء على الأرض في حدود 191 درجة.

إن عمل قدم الارتقاء يبدأ بوضع كعب قدم الارتقاء قبل لوحة الارتقاء مباشرة وتكون بذلك سلميات أصابع القدم على لوحة الارتقاء ولا يتطلب في تلك المرحلة أن يكون عمل الكعب مع الأرض قويا حيث يعمل هذا الاحتكاك القوي على فقد كثير من سرعة اللاعب وبذلك تعتبر خطأ فنيا وينصح بوضع القدم كاملا في تلك المرحلة بدلا من الكعب.

3. 2. 2. مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:

تتركز أهمية تلك المرحلة في الإعداد الجيد لدفع قوي بقدم الارتقاء فبعد وضع قدم القدم على لوح الارتقاء إلى 145° يحدث انثناء خفيف في مفاصل القدم والركبة والمقعدة فتقل بذلك زاوية خلف الركبة من 171 وعلى ذلك يجب أن يصل مركز الثقل في وضع عمودي على مقدمة القدم في لحظة مرجحة الرجل الحرة في مستوى رجل الارتقاء وبذلك يجب أن يتخطى مركز الثقل الخط العمودي الواصل بين مركز الثقل ومشط قدم الارتقاء (أحمد، 1997، الصفحات 295-296).

3.2.3. مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء:

يبدأ الوثاب تلك المرحلة بانتقال مرحلة دفع قدم الارتقاء حركي من الأطراف إلى الجذع وهذا الانتقال

يتمثل في سلسلتين حركيتين:

1- سلسلة مقفولة مع الأرض وتمثل الدفع القوي السريع لقدم الارتقاء مع لوحة الارتقاء وتنتهي بمد رجل

الارتقاء كاملا وذلك عندما تمرجح الرجل الحرة وتعتبر رجل الارتقاء وبذلك تصل زاوية الارتقاء في حدود °

76 ° 81.

2- سلسلة حركية ثانية مفتوحة فيمثلها مرجحة لكل من الرجل الحرة والذراعين فمرجحة الرجل الحرة تبدأ

من المقعدة بحركة قوية وسريعة من مفصل الركبة للأمام حيث تتوقف تلك المرجحة عندما يصل الفخذ عند

الوضع الأفقي أما مرجحة الذراعين فتكون تبادلية، وتتوقف حركتهما عندما تصل اليدين إلى مستوى النظر

وعلى ذلك يتجه الكوعان للخارج حتى يتمكن الوثاب من رفع الركبتين للأعلى، حيث يساعد هذا الوضع

في خفض توازن الجسم (أحمد، 1997، صفحة 297).

3.4.2.3. ملاحظات عند الارتقاء:

عند وضع إحدى القدمين على اللوحة وبكاملها تدفع الرجل للأسفل استعدادا لمرحلة الارتقاء وتكون

عضلات الجسم على استعداد للدفع الأمامي وللأعلى، ونتيجة لهذا الدفع القوي تنثني مفاصل الرجل

ومفاصل الركبة ويتم الدفع بواسطة العضلات الفخذية وعضلات الساق وتحرك اليد في شكل مرجحة

للمساعدة للارتفاع من الخلف للأسفل وللأمام وللأعلى.

ويقود مرحلة الارتقاء والصعود مرجحة الحوض للأمام وللأعلى وحين تخطي الرجل الحرة رجل

الارتقاء، وتتحرك الذراعين للأمام بترك الجسم الأرض وتبدأ مرحلة الصعود والارتقاء للأعلى وللأمام وبذلك

يكون اللاعب قد بدأ الطيران (زاهر، الصفحات 21-22).

3.3 مرحلة 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 لوحة الارتقاء والى اخذ الوضع الضروري للهبوط (زاهر، صفحة 18) إن التمييز بين أنواع الوثب الطويل يكمن في عملية الطيران والهبوط وهناك خمسة أنواع للوثب الطويل:

1. فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.

2. فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة.

3. فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.

4. فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.

5. فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل.

إن الهدف من طرائق الأداء الحركي يكمن في تحقيق الموازنة خلال مرحلة الطيران بوساطة زيادة خفض مركز ثقل الجسم وسوف نوضح بصورة مختصرة طرائق الوثب (حسين، 1999، صفحة 215).

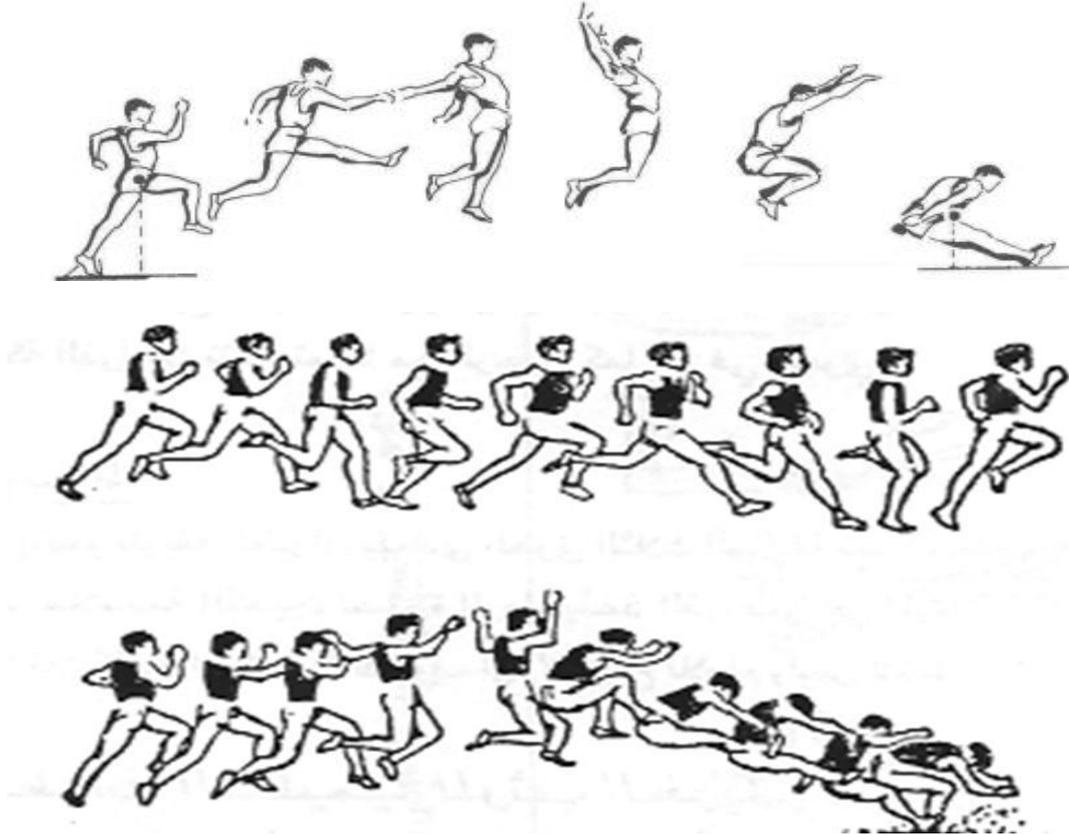
3. 1.3. 3. فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء :

تعتبر طريقة القرفصاء أو التكور أول الطرق المستخدمة في الوثب الطويل وأبسطها حيث يستخدمها الأطفال في ألعابهم بأسلوب تلقائي وتتم عملية الوثب بالارتقاء بأحد القدمين من الأرض على أن تلحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا مع الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في منطقة الهبوط فضلا عن ذلك يتم تقريب جميع أجزاء الجسم إلى مركز ثقل الجسم.

وتقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام الأسفل لحظة الهبوط فمن الخطأ دفع الذراعين خلفا لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم أماما ويؤدي إلى سقوط القدمين قريبا خلف مسار مركز ثقل الجسم . لكي تتم الاستفادة من هذه الطريقة يجب رفع ركلة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب يساعده في هذه الذراع

المقابلة كما عليه أيضا زيادة سرعة رفع ركبة رجل الارتقاء لتلحق ركبة الرجل الحرة على الوثاب المحافظة على هذا الوضع على مدى طيرانه إلى أن تصل القدمين للأرض مع مقاومة سقوط الرجل إلى الأسفل بقوة عضلات البطن ومثنيات الفخذين 145:22 أما الدفع إلى الأعلى فيتطلب قوة العضلات المادة للركبتين والدفع للأمام يتطلب قوة العضلات المادة للقدم بالدرجة الأولى فمع صغر زاوية الطيران يتطلب الأمر زيادة كبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على قوة دفع القدم الأرض بعد امتداد رجل الارتقاء تماما (حسين، 1999، الصفحات 215-216).

شكل رقم 04: يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء.

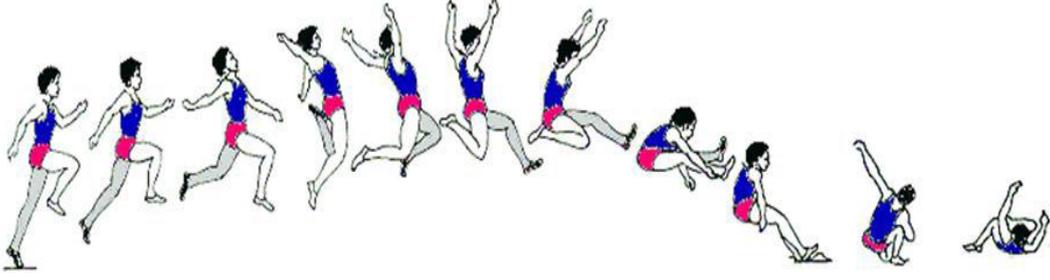


3.3.2. فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة:

إن فن الأداء الحركي في طريقة الخطوة عكس طريقة القرفصاء فالواثب يأخذ الخطوة للحصول على مسافة

طويلة بعد الارتقاء (انظر الشكل)

الشكل رقم 05: يبين طريقة فن الأداء الحركي بالخطوة.



ويتم ضم الرجلين وميل الجذع إلى الإمام بعد سحب الرجل الارتقاء بموازاة الرجل الحرة حتى يتكور الجسم ويهبط في منطقة الهبوط.

3.3.3. فن الأداء الحركي بطريقة التعلق :

تتحرك الرجل الحرة إلى الأسفل حتى يصل الواثب إلى الوضع العمودي بعد الانتهاء من الارتقاء ثم تسحب

رجل الارتقاء من مفصل الركبة إلى الرجل الحرة ويتقابلان معا ثم تنفي الرجل الحرة من مفصل الركبة بحيث

يشكل الفخذ والساق زاوية قائمة.

ويطلق على هذه الطريقة بطريقة التقوس باعتبارها مقابلة لطريقة التكور السابقة ويستخدمها الكثير من

الواثبين الذين يعتمدون على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا إلى اعلي فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة

الهبوط للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا من الاستعانة بارتفاع ركبة الرجل الحرة. وتبعاً لنظرية التقابل

الحركي فان دفع الذراعين إلى الأعلى والى الخلف يؤدي إلى عدم رفع ركبة الارتقاء إلى الإمام ويلجأ الواثب

إلى ثني الركبة خلفا لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم الأرض للانطلاق في الهواء (حسين، 1999، الصفحات 216-217).

الشكل رقم 06: يبيّن طريقة فن الأداء الحركي بطريقة التعلق.



3. 4.3. فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء :

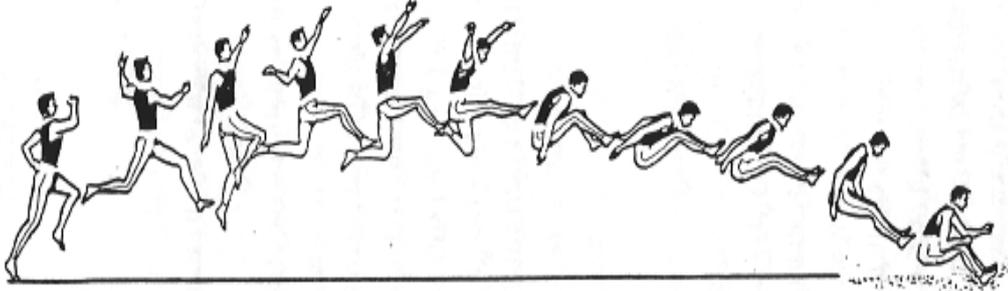
تعد من أصعب الطرق المستخدمة في الوثب الطويل لما تتطلبه من درجة عالية من فن الأداء الحركي والتوافق الحركي المتقابل ما بين الرجلين والذراعين لذلك تتطلب التدريب جيدا مع ضرورة توفر العوامل الأساسية للوثب من قوة دفع مناسبة للحصول على زاوية عالية بالقدر المناسب مع سرعة أفقية كبيرة للحصول على قوس أعلى وأطول لمسار مركز ثقل الجسم ولذلك لا يستطيع استخدامها إلا الواثبون الذين يقفزون أكثر

من سبعة أمتار واللجوء إلى استخدامها في سباقات اقل إنما يكون غير كامل من حيث المدى الحركي اللازم توفره بالنسبة للرجل الحرة أو رجل الارتقاء.

هناك أنواع مختلفة في فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء فبعض الواثبين يستخدم 2.51 أو 3.51 خطوة ويتعلق ذلك بمسافة الوثب فضلا عن التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الطيران فبعد الانطلاق في الهواء مباشرة تنخفض الرجل إلى أسفل مع الذراع المقابلة مع رفع ركبة رجل الارتقاء بقوة إلى الإمام ورفع

الذراع المقابلة جانبا عاليا لتبدأ مرجحة الرجل الحرة بعد هبوطها إلى أسفل للعودة إلى مرجحتها أماما لتلحق برجل الارتفاع ويصاحب ذلك رفع الذراع المقابلة لها جانبا عاليا ليلحق هو بدوره أيضا بالذراع الأخر في الوضع عاليا ليبدأ معا دفعهما بعد ذلك أماما عاليا للاستعداد للهبوط بالقدمين على الكعبين بعيدا إلى الأمام عن مسار ثقل الجسم مثل الطرق الأخرى.

ويحصل ما يشبه دائرتين تقوم بهما الذراعان بالتقابل مع الرجلين وتقوم الرجل الحرة بالارتقاء لتمتد إلى الأسفل لإعادة رفعهما ثانية إلى الأمام والأعلى بقوة وتكون الحركة من مفصل الورك وهذا يؤدي بالتالي إلى عدم ضبط حركة الذراعين المقابلة ولا يحقق الالتزامات التي تتطلبها زيادة ارتفاع الرجلين أماما وخفض الذراعين واتزان الوضع وينتج عن ذلك هبوط غير متزن تأخر القدمين الواحدة عن الأخرى (حسين، 1999، صفحة 218). يبين الشكل طريقة المشي في الهواء.



الشكل رقم 07 : يبين طريقة فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء.

3. 5.3. فن الأداء الحركي بطريقة الدوران الكامل :

استخدم هذا النوع من فن الأداء الحركي المدرب الأمريكي (توم أكر) بعد أن وصل الرقم العالمي إلى مسافة 8.91 م فقد اعتقد (توم) بأنه لا يستطيع أن يحسن انجاز الوثابين إلا قليلا . واعتقد أن أداء الدورة الكاملة التي يقوم بها الوثاب في الهواء يؤدي إلى تأثير الدافع وأخذ المسافة الطويلة. كما يستخدم ركضه

اقتراب قصيرة نسبيا فعل الرغم من ذلك لم يتمكن الواصلين إلا من الوصول إلى مسافة قدرها 1 7.51 (حسين، 1999، صفحة 211).

4.3 مرحلة الهبوط:

تعد عملية الهبوط المرحلة الأخيرة للطيران لذلك ترتبط بها من جميع النواحي أهم خصوصية الهبوط ما يأتي:
 أولا : قبل ملامسة القدمين للرجل تمتد الركبتان أماما ويلزم أن تكون مقابلة لمرجحة الذراعين لأسفل فقط حيث إن زيادة مرجحتهما إلى الخلف تؤدي دوران الجسم للأمام مما يؤدي إلى انخفاض أو هبوط الرجلين إلى أسفل وإلى الخلف والذي ينتج عنها وصول القدمين إلى نقطة خلف مسار مركز ثقل الجسم.
 ثانيا : بعد ملامسة القدمين للرجل يضغط على الكعبين في حفرة الرمل إلى أسفل ينتج عنه اندفاع الورك إلى الأمام ورفع الجذع إلى اعلي مصاحبة لمرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى للحصول على وضع الوقوف على القدمين استعدادا للخروج من منطقة الهبوط فكتيرا ما يتعرض الواصل إلى نقص حركة الهبوط أو زيادتها مما يؤدي إلى:

❖ الهبوط المبكر.

❖ الهبوط المتأخر.

فالهبوط المبكر يتم بعد ضم القدمين مع الذراعين معا مما يؤدي إلى هبوط إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف مع انثناء في مفصل الركبة وانحراف في الجذع فضلا عن وصول القدمين خلف مسار قوس مركز ثقل الجسم فنجدته يندفع للأمام بعد هبوط القدمين في منطقة الهبوط. أما الهبوط المتأخر فيتم نتيجة

لاختلال اتزان الوثاب فيسقط على المقعد خلفا أو عدم القدرة على الاندفاع أماما للوقوف على القدمين فيحاول الوثاب علاج ذلك بالاندفاع إلى احد الجانبين (حسين، 1999، الصفحات 211-219).

4. القانون الدولي للوثب الطويل:

1.4. قواعد المنافسة:

:تستخدم القرعة في ترتيب تسلسل محاولات المتسابقين تنص المادة 143 الفقرة 7 .

1- يتنافس المتنافسين حسب ترتيب القرعة حيث 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 المتنافس لأداء محاولاتهم في المنافسة الحقيقية بواسطة قرعة جديدة.

2- يحاسب المتنافس على أحسن وثبة من بين جميع وثباته.

3- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا على أفضل الوثبات ثلاث محاولات إضافية عند حصول تعادل على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على التعادل بالمحاولات الثلاثة الإضافية أما إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو اقل فيسمح لكل متنافس بالمحاولات نفسها.

2.4. المحاولات الفاشلة:

4- تحسب محاولة فاشلة للمتنافس إذا:

أ- لمس الأرض خلف خط (اللوحة) الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة ما إذا كان الركض بدون وثب أو حالة الوثب نفسه.

- ب- الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء من الخلف أو الورا.
- ج- أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط أقرب إلى الارتقاء عند أقرب أثر ينتج من الوثبة في منطقة الهبوط.
- د- بعد نهاية الوثبة مشي عائدا للخلف من منطقة الهبوط .
- هـ- يعمل أي شكل من الدوران في الهواء.
- و- استخدام أي نوع من الأثقال أو القبضات.
- 5- إذا ارتقى المتنافس قبل لوح الارتقاء سوف لا تحسب لهذا السبب محاولة فاشلة.

4. 3. مجال ركضه الاقتراب:

- 6- يكون الحد الأدنى لعرض مجال ركضه الاقتراب 1.22 م وطولها غير محدد والحد الأدنى للطول المستخدم لركضه الاقتراب 41 مترا.
- ملاحظة: عندما تتوفر الإمكانيات لا مانع من زيادة ركضه الاقتراب عن 45 مترا.
- 7- أقصى ميل جانبي مسموح به لمجال ركضه الاقتراب لا يزيد عن 1:111 الحد المسموح به باتجاه ركضه الاقتراب.
- 8- لا يسمح بوضع علامات داخل مجال ركضه الاقتراب ولكن يمكن للمتنافس وضع علامات على جانبي المجال كما لا يسمح بوضع علامات في منطقة الهبوط.
- 9- مجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مجال ركضه الاقتراب لغرض التدريب.

4. 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 أو مادة أخرى بغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم فان كان من الصعب وضع الأدوات السابقة فيمكن استخدام بديل منها برش الأرض أمام خط الارتقاء مباشرة وبعرض 11 سم بتراب ناعم أو رمل ويزاوية 31 ملم على المستوى الأفقي.

11- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء لغاية منطقة الهبوط على 11 أمتار.

12- توضع لوحة الارتقاء في مكان يبعد مترا واحدا بينهما وبين حافة منطقة الهبوط.

13- أن توضع لوحة الارتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة ويكون طولها 21.2 سم

وأقصى عمق لها 11 سم على أن تطلّى باللون الأبيض من 1.21 متر وبعرض من 19.8 .

14- توضع لوحة الصلصال من مادة قوية عرضها 9.8 إلى 11.2 وطولها 1.21 إلى 1.22 م.

15- يكون الحد الأقصى لعرض منطقة الهبوط 2.75 متر على أن تتوسط مجال ركضة الاقتراب و

منتصف منطقة الهبوط قدر الإمكان.

5.4. القياس:

16- تقاس جميع الوثبات من اقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى

خط الارتقاء أو امتداده كما يجب أن تتم القياسات عموديا على خط الارتقاء أو امتداده.

17- للتأكد من صحة القياسات لأي وثبة يجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الرمل مستويا تماما وعلى

امتداد لوحة الارتقاء (حسين، 1999، الصفحات 224-225-226).

خاتمة:

تعتبر مسابقات الوثب والقفز من المسابقات المشوقة للاعب و المشاهد كونها تتطلب قدرات عالية ولياقة متميزة تشتمل على السرعة لإكتساب سرعة الجري (سرعة الاقتراب) وقوة عضلية خاصة في عضلة الرجلين لتمكن اللاعب بالارتقاء القوي كما تتطلب صفات ومقاييس جسمية خاصة حيث يتميز الرياضي بالطول (طول الرجلين خاصة) وكذلك خفة الوزن والرشاقة بالإضافة إلى المرونة العالية.

ويعد الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الميدان والمضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعلى ذلك يقبل رياضي القفز الطويل على أدائه دون مدرب متنافسين بعيدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني فني.

العلماء النجاة التطبيقية

الفصل الأول

- منهجية البحث -

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها ،فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، قصد الدراسة و بالتالي تزود المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة ،حيث أن المنهج الصحيح لحل أي مشكلة يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة ، هذا ما دفعنا إلى اختيار أدق المناهج وانسبها لحل مشكلة بحثنا،وأكثرها وضوحا في عملية إعداد خطوات ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

متبعين في ذلك أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد ،انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-الدراسة الاستطلاعية:

1-1-الخطوة الاولى: تتمثل في قيامنا باعداد الاختبارات البدنية الخاصة بالوثب الطويل بحيث تم اقتراحها

من طرف الاستاذ المشرف وتم ترشيحها من طرف بعض الدكاترة و الاساتذة المتواجدون بمعهد التربية

البدنية و الرياضية وهي كمايلي:

-اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.

-اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة .

-اختبار الجري المتعرج لفليشمان .

-اختبار الوثب الطويل.

1-2-الخطوة الثانية: التجربة الاستطلاعية

تناولنا نحن الطلبة هذه الاختبارات بالتجريب و التأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة من تلاميذ

السنة اولى ثانوي من نفس الثانوية التي تمت فيها العينة التجريبية ومن نفس السن ، و المقدر عددهم 15

ذكور و اناث وقد تم استبعادهم من التجربة الاصلية ، و كان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة مدى

ثبات و صدق و موضوعية الاختبارات التي تستخدم في التجربة الاساسية ، وللوصول الى نتائج مضبوطة

ودقيقة اثناء تطبيق هذه الاختبارات ، قمنا بالاشراف عليها بانفسنا ، و الغرض من هذه التجربة مايلي :

-مراعات وقت تطبيق الاختبارات والقياسات المرفولوجية.

-معرفة الصعوبات المختلفة التي نواجهها اثناء اجراء هذه الاختبارات.

-مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

-التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات.

-تحديد الادوات اللازمة من اجل اجراء اختبارات دقيقة.

-مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث.

ولقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من 15 تلميذا وتلميذة بتاريخ: 2015 /12/04 الى غاية 2015/12/18 .

1-2-1-الصدق: يذكر كل من بارو و ماجي : "إن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار ،الغرض الذي وضع من اجله". (محمد صبحي حساني، 1995، صفحة 183).

ولقد تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب و الاختبارات البدنية على (06) محكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل و الاختبارات لقياس الأداء البدني حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار.

1-2-2-الثبات: يقصد مقدم عبد الحفيظ بثبات الاختبار "أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الوقت ". ويعرف أيضا انه "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152).

لقد تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد 15 يوما على نفس العينة، وفي نفس الوقت و المكان.

1-2-3-الموضوعية: تعني موضوعية الاختبار وعدم تأثره، أي أن الاختبار يعطى نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير "فان دالين" إلى انه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطى نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي انه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية " (محمد صبحي حساني، 1995، صفحة 202).

لقد تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام المحكمين بالتحكيم لنفس التلاميذ، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

2- منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج التجريبي، كونه من انسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث المسطرة، وكذا أقربها لحل مشكلة بحثنا بطريقة علمية، وهذا ما يؤكد كل من "عمار بوحوش" و "محمود الذنبيات"، إذ يريان أن المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية (الذنبيات، 1995، صفحة 107)

اذ تمثلت العملية التجريبية في دراسة اثر استخدام كل من الأسلوبين التبادلي و الامري كمتغير مستقل لهذا البحث، بنما يمثل المتغير التابع تحسين القدرات البدنية في القفز الطويل عند تلاميذ الطور الثانوي (سنة أولى ثانوي)، و لإصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل و أثره على المتغير التابع، تم تطبيق اختبارات بدنية ثم معالجة الدرجات الخام المحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية.

3-مجتمع عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على قسمين علميين يتراوح عددهم بين 50 تلميذ وتلميذة اختيروا عشوائيا من ثانوية احمد زبانة-قصر الشلالة-تيارت- طبق على القسم الأول الأسلوب التبادلي و القسم الثاني الأسلوب الامري.

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

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية (ن-1)	عدد العينة	الدراسة الاحصائية المتغيرات
غير دال	0.22	2.06	0.05	24	25	السن
غير دال	0.5					الطول
غير دال	0.91					الوزن

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

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبليّة لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) كما هو موضح في الجدول أعلاه أن جميع القيم ت والتي تأرجحت بين 0.22 كأصغر قيمة إلى 0.91 كأكبر قيمة وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.06 عند درجة حرية ن-1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث .

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تمثلت عينة البحث من تلاميذ الأولى الثانوي، حيث بلغ عددهم 50 تلميذ و تلميذة ، مقسمين إلى مجموعتين .

4-2- المجال المكاني:

اجريت الاختبارات بملعب المتواجد بثانوية احمد زبانه - قصر الشلالة-تيارت.

4-3- المجال الزمني:

قد امتدت فترة العمل التجريبي من 15-01-2016 إلى غاية 20-03-2016 بواقع حصتين في كل أسبوع لمدة 45 دقيقة لكل حصّة ، ومن خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة، و التي امتدت من 15-01-2016 إلى غاية 23-01-2016 أما الاختبار البعدي فقد أنجز من 12-03-2016 إلى غاية 20-03-2016 و أخيرا إليكم جدول رزنامة العمل الميداني، مع عينة البحث:

المجموعات	الأيام	التوقيت
العينة الأولى	الأربعاء	من 14:00 سا إلى 16:00 سا
العينة الثانية	الخميس	من 14:00 سا إلى 16:00 سا

جدول رقم (02) : يوضح رزنامة العمل الميداني مع عينة البحث.

5- متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: هو الأسلوبين التبادلي والأمري.

5-2- المتغير التابع: هو القدرات البدنية في القفز الطويل.

5-3- الضبط الإجرائي لها: إن الدراسة الميدانية تتطلب للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل

بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و

التصنيف و التفسير ، ويذكر أسامة كامل راتب و محمد حسن علاوي : " يصعب على الباحث ان يتعرف

على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات البحث الصحيحة" (بن سي قدور،

2002، صفحة 136). وانطلاقا من هذه العبارة عملنا نحن الطلبة على ضبط متغيرات البحث و الذي

يتمثل فيما يلي:

-لأجل تساوي و تجانس التلاميذ من حيث الأعمار التزمنا بوضع النقاط التالية:

-اختيار نفس أماكن إجراء الاختبارات.

-إجراء الاختبارات في نفس التوقيت و تحت نفس الظروف.

-الوسائل المستخدمة في العملية التعليمية موحدة لكل فوج، تحت نفس الشروط.

-اعتمدنا على نفس عدد التكرارات للتمارين و نفس التوقيت لها بين أفواج العينة التجريبية قصد ضمان

عدم تفوق فوج على آخر.

06- أدوات البحث: استخدم الباحثان عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة وهي: المصادر

العلمية، و المقابلة، و الاختبار و القياس.

6-1- البرنامج التعليمي: ((مراحل الوحدات التعليمية))

اعد الباحثان البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام وحدات تعليمي آخر

باستخدام الأسلوب الامري كأسلوب تدريس آخر من أساليب التدريس الحديثة،وقد تم تطبيقه على مدار

ثلاثة أشهر في الفترة الممتدة من 2016/01/15 الى غاية 2016 /03/20.

وبواقع حصتين في الأسبوع وكان زمن كل وحدة تعليمية ساعتين،بحيث قسم الباحث حصة التربية البدنية و

الرياضية إلى ثلاثة أقسام، القسم التحضيري (الإحماء و الشرح)، و القسم الرئيسي (التمارين البدنية،

النموذج و التطبيق، واللعب الحر)، والقسم الختامي (الجرى الخفيف، العودة إلى مرحلة الراحة).

ومن هذا تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث أي تلاميذ السنة أولى ثانوي.

*مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قصد الدراسة.

*مراعاة البرنامج لطبيعة حصة التربية البدنية والرياضية.

*مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية، تبادل العمل بين الراحة و الجهد.

*مراعاة عنصر اللياقة البدنية و التكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

*الحرص على التنوع واستخدام أساليب تدريس حديثة في التربية البدنية والرياضية.

6-2- الاختبارات البدنية

*الاختبار الأول: العدو 30 متر من البداية المتحركة.

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

-الأدوات: ساعة إيقاف، شريط قياس.

-طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق

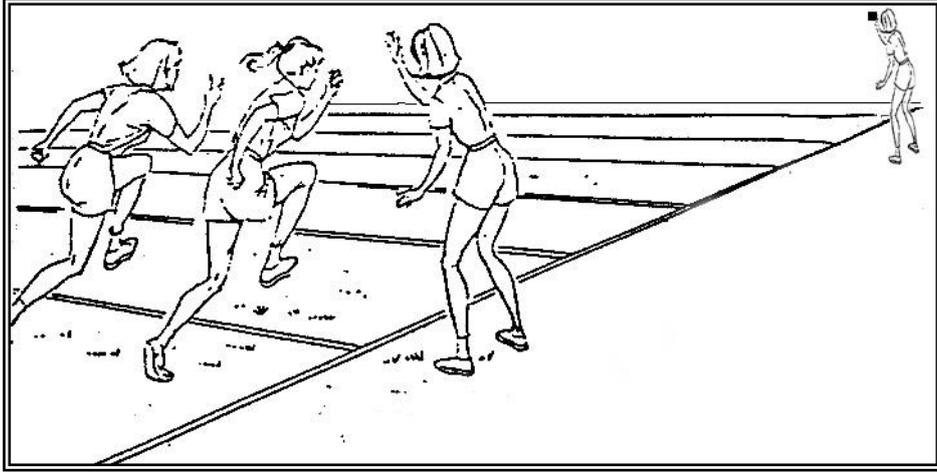
بأقصى سرعة ممكنة ليقطع خط النهاية.

-تعليمات:

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

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

-يسمح المختبر بمحاولة واحدة فقط. (علاوي، 1955)



شكل رقم(08) يبين اختبار العدو 30 متر

*الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

-الأدوات: شريط قياس، الطباشير، الحائط.

-طريقة الأداء:

-يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.

-يؤخذ المختبر الوضع الابتدائي للقياس و يرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن

الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب و لأقرب 1 سم.

-يقوم المختبر بحركة واحدة دون أي حركات تمهيدية بالوثب إلى أعلى و وضع علامة بالطباشير باستخدام

الإصبع الوسطى عند أعلى مسافة ممكنة.

- الشروط:

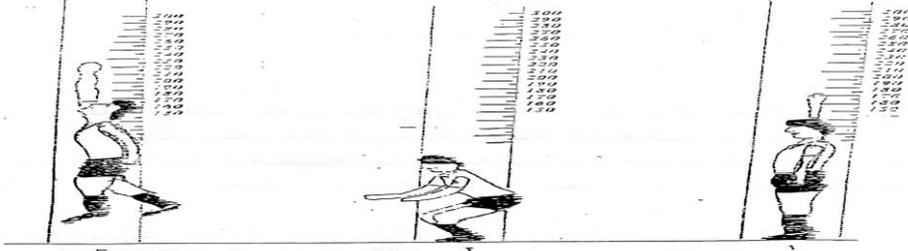
- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية .

-عند اخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها التلميذ لأقرب 1 سم.

- يتم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها التلميذ لأقرب 1 سم، والفرق بينهما يعتبر نتيجة الاختبار.

- يعطى التلميذ ثلاث محاولات تحسب له أفضل محاولة. (فرحات، 2003).



شكل رقم (09) يبين الوثب العمودي من الثبات لسارجنت

*الاختبار الثالث: اختبار الجري المتعرج "فليشمان".

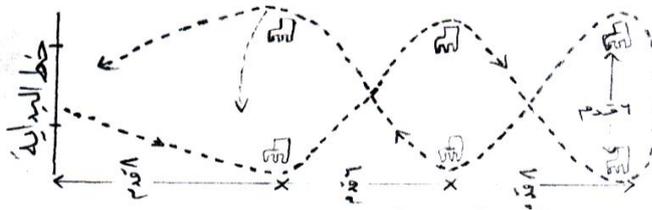
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة التلميذ على تغيير اتجاه حركة الجسم.

- الأدوات اللازمة: 06 كراسي، ساعة إيقاف.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعاً لخط

السير، على أن يقوم بعمل دورتين، على أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية. (رضوان، 1994،

صفحة 124)



شكل رقم (10) يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

الدراسة الإحصائية: يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي لأنها تساعد الباحث على تحليل ووصف البيانات لمزيد من الدقة (محمد زيات عمر، 1983،، صفحة 318)، إن طبيعة الفرضية تتحكم في اختبار الأدوات والأساليب التي يستعملها الباحث للتحقق من فرضياته، وللتعرف إلى نتائج الدراسة استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS لحساب :

- اختبار "ت": لحساب دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبارات التحصيلية .7--

المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

8- صعوبات البحث: إن التجارب عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها ، بطريقة

أكثر عملية والعراقل والصعوبات الكثيرة في طريق كل تجربة ، وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها :

-إن البحث في موضوع أساليب التدريس الحديثة لموسكا موسي وسارة اشورت في حد ذاته أمر في غاية

الصعوبة، وهذا نظرا لان هذه الأساليب غير معروفة على الساحة الوطنية، ولا توجد مراجع كثيرة تساعد

على تفهم تطبيقها ، و هذا في حد ذاته صعوبة كبيرة جدا عندما تكون غير معروفة ، بالإضافة إلى هذا

خصوصيات كل أسلوب و شروط تطبيقه تجعل هناك ضوابط لا يجب أن يغفل عنها التلميذ، ويجب أن

ينتبه المطبق في كل لحظة من اللحظات، وفي كل مرحلة من المراحل (مرحلة قبل الدرس- مرحلة الدرس-

مرحلة ما بعد الدرس) كما يعتبر توفير الإمكانيات اللازمة لتطبيق كل أسلوب من الأساليب شيء ضروري

و لازم، وهذا من خصوصيات كل أساليب التدريس (كورقة الواجب). كما أن الدراسات السابقة في هذا

الجانب قليلة، وخاصة تلك الدراسة حول أساليب التدريس والصفات البدنية.بالإضافة إلى أن الوقت غير

كافي ، لمراعات التحسن البدني للتلميذ.

الفصل الثاني

- عرض ومناقشة النتائج -

تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض و مناقشة النتائج ،التي كشفت عنها الدراسة الميدانية ،و على اساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري ،وانطلاقا من هذه الاختبارات يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث على النحو التالي.

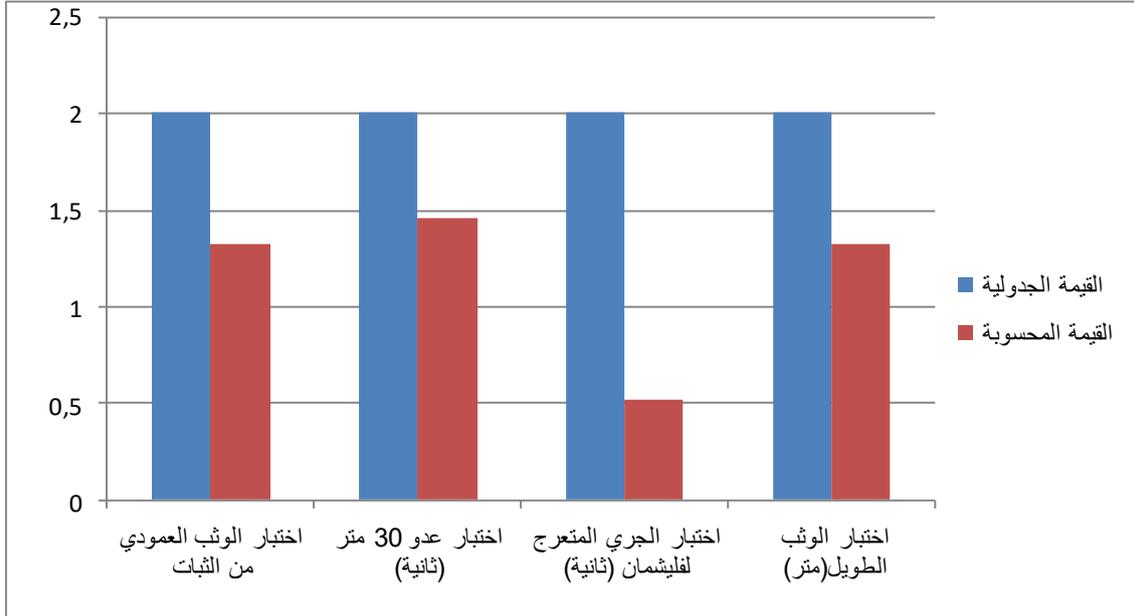
1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة	الدراسة الاحصائية الاختبارات
غير دال	1.33	2.01	0.05	48	50	اختبار الوثب العمودي من الثبات
غير دال	2.00					اختبار عدو 30 متر (ثانية)
غير دال	1.68					اختبار الجري المتعرج لفليشمان (ثانية)
غير دال	1.01					مستوى الانجاز الوثب الطويل(متر)

الجدول رقم (03) يبين نتائج المعالجة الإحصائية (ت) ستودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية

للعينتين معا

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) كما هو موضح في الجدول أعلاه أن جميع القيم ت والتي تأرجحت بين 1.01 كأصغر قيمة إلى 2.00 كأكبر قيمة وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.01 عند درجة حرية 2-ن2 ومستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين النتائج أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث من حيث التماثل في مستوى بعض الصفات البدنية في الوثب الطويل كما هو موضح في الشكل.



الشكل البياني رقم (11) يوضح قيمة ت ستودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث.

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث .

2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت:

الدالة الاحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	7.04	2.06	0.05	24	25	5.33	28	2.80	20.16	العينة التجريبية 1
دال	3.11					3.44	20.04	3.86	18.84	العينة التجريبية 2

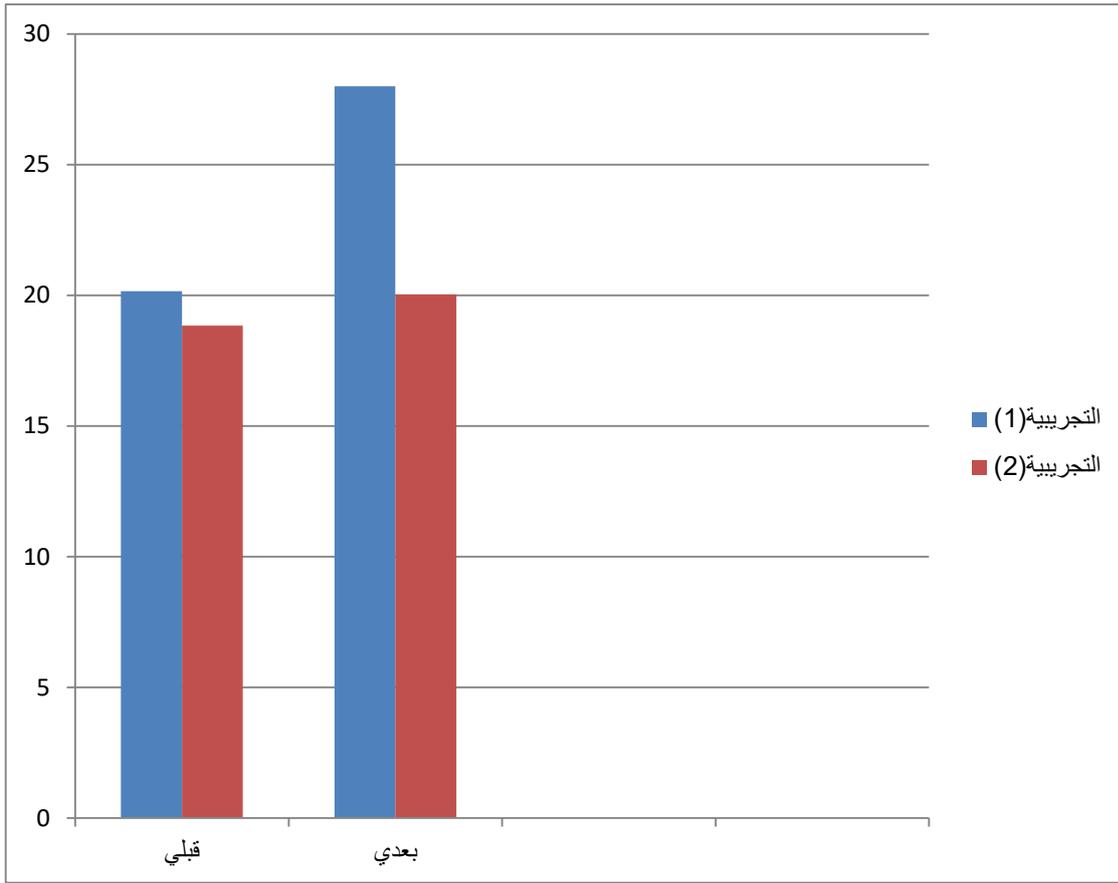
الجدول رقم (04) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينتين

في اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول أعلاه الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الوثب العمودي من الثبات لسار جنت بتطبيق الأسلوب التبادلي و الأسلوب الامري كانت النتائج كمايلي:

قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية في نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات بلغت 20.16 والانحراف المعياري 2.80، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 28 وانحرافها المعياري 5.30، بينما على مستوى العينة الثانية، فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 18.84 وانحرافها المعياري 3.86، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 20.04 وانحرافها المعياري 3.44، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في الجدول رقم(07) أن الفرق الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية (1) كما هو موضح في الشكل رقم(12) في اختبار الوثب العمودي من الثبات هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية وهذا يحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 7.04 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (ن-1)، أما بالنسبة للفرق المعنوي بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الثانية دال إحصائيا بحكم أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.11 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.71 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1). وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية(1) لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أن هذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية(1) في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين معا، بينما العينة التجريبية(2) فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (12) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين في اختبارا لوثب العمودي من الثبات لسار جنت.

2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار العدو 30 متر:

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع	س	ع	س
						ع	س	ع	س

العينة التجريبية 1	5.37	0.98	4.99	0.97	25	24	0.05	2.06	7.64	دال
العينة التجريبية 2	5.89	0.87	5.43	0.74	25	24	0.05	2.06	5.71	دال

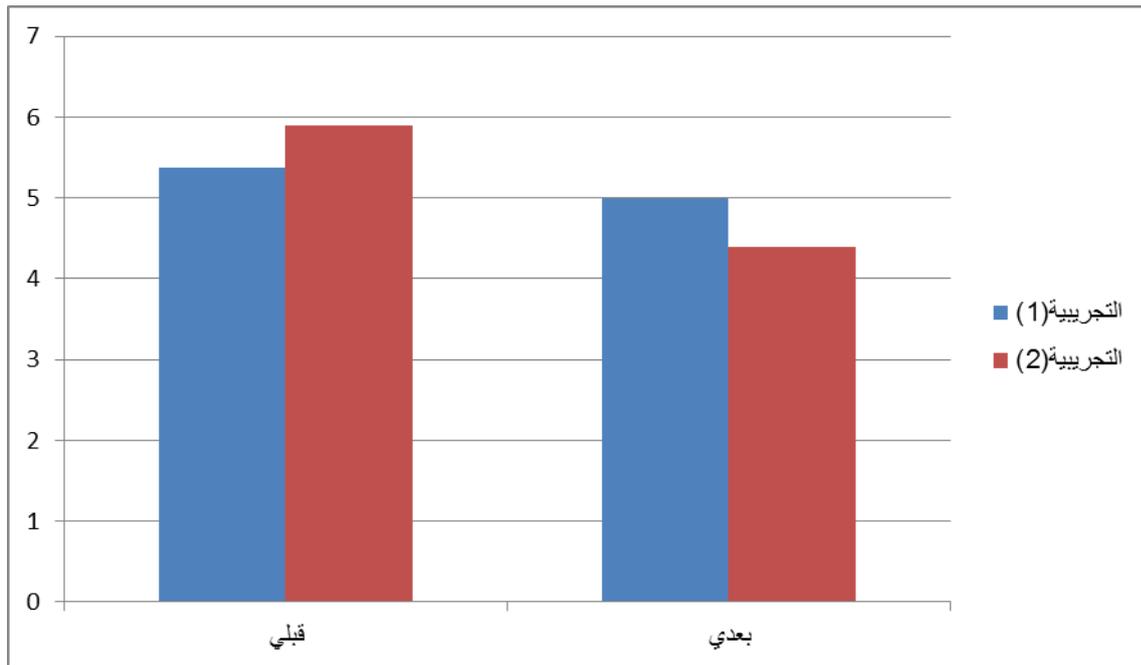
الجدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين معا في اختبار عدو

30 متر

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية (1) في نتائج اختبار عدو 30 متر بلغت 5.37 و الانحراف المعياري 0.98، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 4.99 وانحرافها المعياري 0.97 بينما على مستوى العينة التجريبية (2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 5.89 وانحرافها المعياري 0.87، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.43 وانحرافها المعياري 0.74، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم (06) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية 1 كما هو موضح في الشكل رقم (13) في الاختبار عدو 30 متر هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 7.64 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الثانية فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.71 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1 (24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أن هذا راجع إلى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية 1 في تنمية صفة السرعة، بينما العينة التجريبية 2 فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم (13) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين في

اختبار العدو 30 متر.

2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان:

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	2.98	2.06	0.05	24	25	2.07	24.91	2.06	25.26	العينة التجريبية 1
دال	5.15					2.25	25.49	2.18	26.29	العينة التجريبية 2

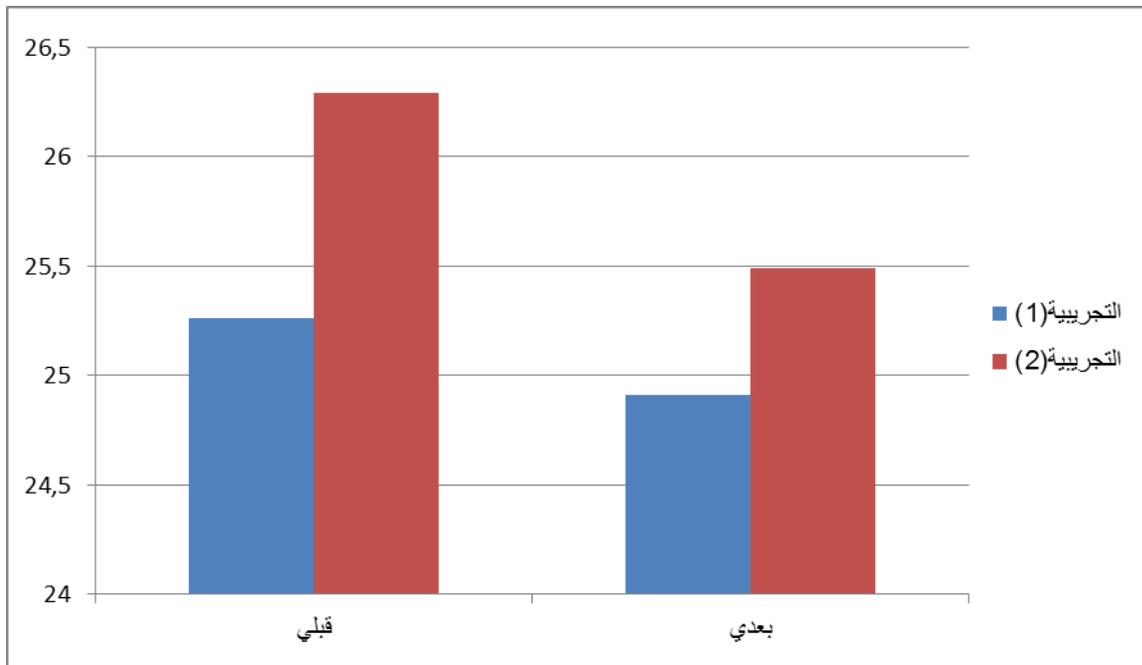
الجدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين معا في اختبار الجري

المتعرج لفليشمان.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية (1) في نتائج اختبار الجري المتعرج لفليشمان بلغت 25.26 والانحراف المعياري 2.06، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 24.91 وانحرافها المعياري 2.07 بينما على مستوى العينة التجريبية (2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 26.29 وانحرافها المعياري 2.18، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 25.49 وانحرافها المعياري 2.25، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم (07) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (14) في اختبار الجري المتعرج لفليشمان، هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 2.98 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين

المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الثانيه فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.15 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1(24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينتين التجريبتين لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة التجريبية 1 في تنمية صفة الرشاقة، بينما العينة الثانية فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على الأسلوب الامري.



الشكل رقم(14) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين

في اختبار الجري المتعرج لفليشمان.

2-4- عرض ومناقشة نتائج مستوى الانجاز للوثب الطويل.

الدالة الاحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	11.23	2.06	0.05	24	25	0.53	3.53	0.51	3.13	العينة التجريبية 1
دال	7.56					0.59	3.15	0.64	2.96	العينة التجريبية 2

الجدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلي و البعدي للعينتين لمستوى الانجاز

للوثب الطويل.

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية (1) في نتائج اختبار الوثب الطويل بلغت 3.13 والانحراف المعياري 0.51، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.53 وانحرافها المعياري 0.53 بينما على مستوى العينة التجريبية (2) فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 2.96 وانحرافها المعياري 0.64، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.15 وانحرافها المعياري 0.59، وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلصنا بعد تبويب النتائج المدونة في الجدول رقم (08) إن الفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينتين التجريبتين كما هو موضح في الشكل رقم (15) في اختبار الوثب الطويل، هو فرق معنوي أي أن له دلالة إحصائية و هذا بحكم أن "ت" المحسوبة بلغت 11.23 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 (24)، أما بالنسبة للفرق الظاهري بين

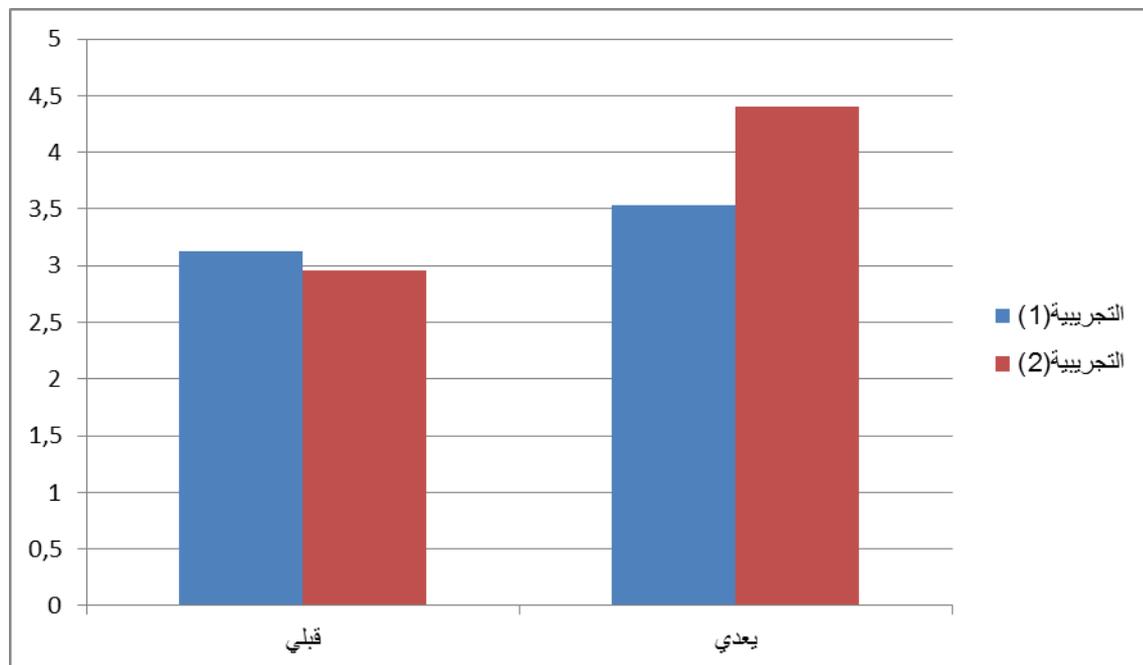
لمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الثانية فهو دال لان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 7.56 وهي اكبر من

"ت" الجدولية التي بلغت 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1(24).

وعليه نستخلص أن الفرق الظاهري بين متوسطات راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينة

التجريبية 1 في تنمية الانجاز، بينما العينة الثانية فالفرق الحاصلة لمؤثرات الوحدات التعليمية المبنية على

الأسلوب الامري.



الشكل رقم(15) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينتين معا

في مستوى الانجاز للوثب الطويل.

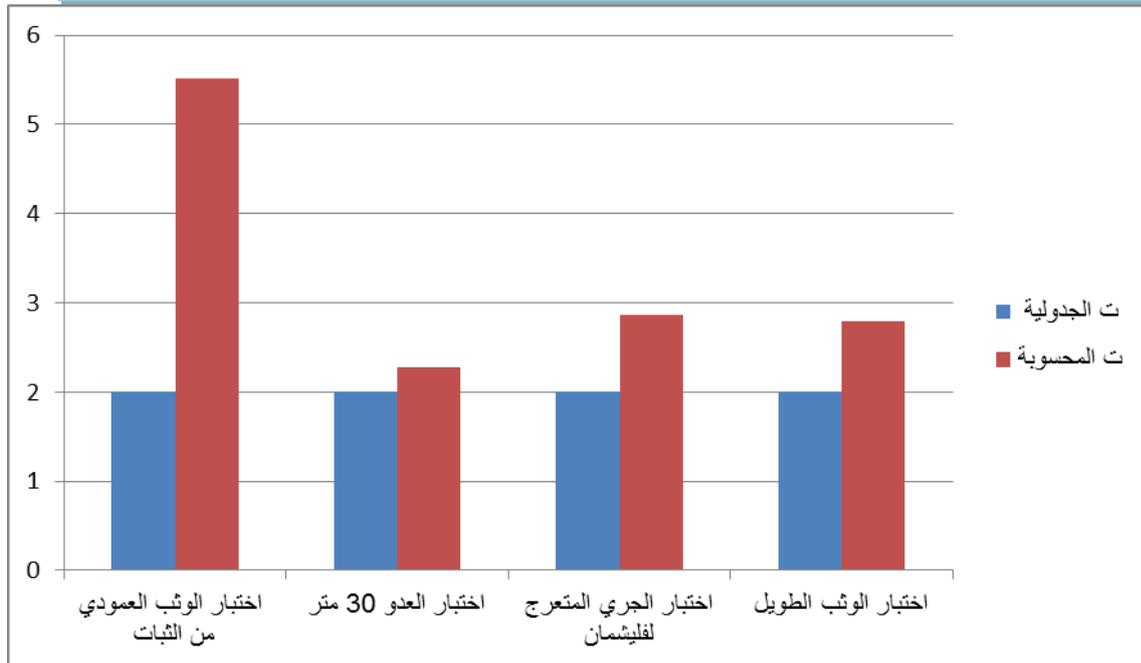
3-عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	5.52	2.01	0.05	48	25	اختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	2.28					اختبار عدو 30 متر (ثانية)
دال	2.87					اختبار الجري المتعرج لفليشمان (ثانية)
دال	2.33					مستوى الانجاز الوثب الطويل(متر)

الجدول رقم (08) يبين نتائج المعالجة الاحصائية (ت) ستيودنت المحسوبة

في الاختبارات البعدية للعينتين معا.

من خلال الجدول رقم (09) والشكم البياني رقم(16) الذي يبين مدى تجانس العينة للاختبار البعدي حيث بلغت القيمة "ت" المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات (5.52)، واختبار العدو 30 متر (2.28) ، واختبار الجري المتعرج لفليشمان (2.87) ، ومستوى الانجاز للوثب الطويل (2.33) ومقارنة مع "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-ن2 والمقدرة ب (2.01) وهي اقل من "ت" المحسوبة في كل الاختبارات السالفة الذكر ، هذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينتين في الاختبارات البعدية .



الشكل البياني رقم (16) يوضح قيمة ت ستيودنت المحسوبة في الاختبارات
البلدية البعيدة لعيني البحث

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الميدانية و بعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال نتائج الاختبار القبلي مدى التجانس الموجود بين عيني البحث في كل الاختبارات البدنية و مستوى الانجاز وهذا ما دل على أن أفراد العينتين لهم نفس المستوى في الصفات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل ، وبعد التجربة الأساسية و الدراسة الإحصائية تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين لصالح الاختبار البعدي كما هو واضح في الجداول السالف ذكرها، كما أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح عينة البحث، كما هو موضح في الجدول الأخير.

الفصل الثالث

- مناقشة النتائج والفرضيات -

تمهيد:

بعد الانجاز المنظم لمراحل التوظيف أحسن الوسائل العلمية الحديثة من اجل معالجة مشكلة البحث التي تمت صياغتها بدقة ووضوح، وقد كان اهتمامنا في هذا الفصل مناقشة و التأكد من صحة الفروض الموضوعة كإجابة مقترحة لمشكلة قيد البحث، ونفيها لكون أن "الفرد لا يزيد" كونه جملة لا هي صادقة و لا هي كاذبة كما تم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية.

4- مناقشة فرضيات البحث:

1-4- مناقشة الفرضية الأولى: والتي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب الامري.

-من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول السابقة، باستخدام دلالة الفروق "ت" تبين إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 24 مما يعنى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، وعليه فان فرضية البحث قد تحققت. ومما سبق يتضح لنا انه يوجد اثر ايجابي لاستخدام الأسلوب الامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل .

4-2- مناقشة الفرض الثاني:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي.

- من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول السابقة ، باستخدام دلالة الفروق "ت" تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 24 مما يعنى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي، وعليه فان فرضية البحث قد تحققت.

ومما سبق يتضح لنا انه يوجد اثر ايجابي لاستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل ،وهذا ما أكدته دراسة الكيلاني سنة 2003 بحيث خلصت هذه الدراسة إلى أن الأسلوب التبادلي له اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والسباحة.

4-3- مناقشة الفرض الثالث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للأسلوبين التبادلي والأمري لمصلحة الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

- من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجداول ، وباستخدام دلالة الفروق "ت" تبين لنا أن هناك فروق معنوية لصالح الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

4-4- مناقشة الفرضية العامة:

- كلا الأسلوبين " التبادلي والأمري" يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للوثب الطويل لصالح الأسلوب التبادلي.

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجداول السابقة ، اتضح لنا إن كلا الأسلوبين التبادلي والأمري يؤثران ايجابيا على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل ، إلا أن الأسلوب التبادلي أحسن من الأسلوب الامري والنتائج كانت لصالح الأسلوب التبادلي .

5- الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها وعلى ضوء النتائج والمعطيات التي تحصلنا عليها وتم معالجتها إحصائياً، توصلنا إلى ما يلي:

-وجود اثر ايجابي باستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- وجود اثر ايجابي باستخدام الأسلوب الامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

الخاتمة العامة:

تعد أساليب التدريس إحدى المحاور الأساسية ، حيث إن التدريس الفعال لايعتبر مجرد وظيفة ، بل هو عملية تصميم ضخم ومتشعب، له مرتكزات مباشرة بالأفراد ، فان فهم العوامل المؤثرة في التدريس تعتبر من أهم العوامل الأساسية ، لذا أصبح من ضروريات العمل التربوي ،وهو يعتمد على جملة من المعطيات والأهداف ، كما يعتمد على وسائل التعلم والأنشطة التعليمية.

ونتيجة لجهود العلماء والباحثين لتطوير طرق التدريس ، فقد ظهرت أساليب تدريس جديدة لـ "الموسكا مستن" حيث يقول "أن ولادة مجموعة الأساليب في التربية البدنية والرياضية قد جلبت معها الابتهاج ، قد اتسع مداها عبر السنين من حيث مداركها النظرية لعملية التدريس وتطبيقاتها العلمية".

ولهذا فان أساليب التدريس الحديثة أخذت من تصورها العلاقة الجديدة لعملية التدريس بين المعلم والمتعلم والهدف ،وأصبح الأسلوب هو الذي يحدد نوع السلوك الذي يسلكه المعلم مع تلميذه،فهو يؤثر على شخصية التلميذ ، ويساهم في بنائها بشكل كبير ، يستعد لمواجهة المستقبل ، وبالتالي فهي عملية هادفة تتسم بالحيوية عكس ما كانت عليه سابقا عندما كانت تعتمد على دور المعلم المحوري في عملية التعلم، لكن مع ظهور هذه الأساليب الحديثة ، تم الاعتناء بالمعلم ودوره الفعال ، ينتقل تدريجيا من التبعية في اتخاذ القرار إلى الاستقلالية في اتخاذ القرار .

ونظرا إلى الأدوار الايجابية التي تلعبها أساليب التدريس الحديثة ، دفع بنا إلى تناول هذين الأسلوبين "التبادلي والأمرى" باقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية موجهة لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي في فعاليات القفز الطويل.

التوصيات:

- بغية الإفادة في التغيير الضروري من الواقع التربوي التدريسي المعاش وتحسينه، نود إعطاء التوصيات التالية:
- ضرورة الاهتمام بهاته الفئة العمرية لأنها مرحلة إعداد وتكوين الشباب.
 - العمل بالأساليب التدريسية خلال درس التربية البدنية و الرياضية بغية الابتعاد عن العشوائية و الخصوصية في التدريس.
 - ضرورة استعمال طرق التعلم وتنويعها خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية وكذا الأهداف الإجرائية.
 - ضرورة إجراء دورات تحسيسية وملتقيات تربوية و تكوينية حول طرق التعلم.
 - ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلبها الأساليب التدريسية لاكتساب المهارات الحياتية كوسائل الإيضاح الحية.
 - توفير مختلف المصادر و المراجع في مجال أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية في مختلف مكاتب المؤسسات.
 - إن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة جد مهمة، و عليه يجب على المدرس أن يلم بالمميزات و الخصائص العامة لها، لتأخذ بعين الاعتبار في انتقاء الأسلوب المناسب و الذي يتماشى مع عناصر العملية التدريسية و متطلباتها الخاصة لأجل تحقيق الأهداف المنشودة.

قائمة المراجع

المصادر و المراجع العربية:

- 1-القران الكريم
- 2- السكران ، محمد (1989) : أساليب تدريس الدراسات الاجتماعية ، دار الشروق ، عمان .
- 3-الطالب ، نزار والويس ، كامل (2000) : علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 4- احمد جميل عايش (2008): اساليب تدريس التربية الفنية والمهنية و الرياضية ، ط1 ، دار السيرة للنشر و التوزيع و الطباعة،الأردن.
- 5- دروزة، أفنان نظير (1995) : إجراءات في تصميم المناهج ، مركز التوثيق والمخطوطات والنشر (25) ، ط2 ، نابلس.
- 6- أبو جادو، صالح محمد علي (2001) ، علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- 7- الأيزرجاوي ، فاضل محسن (1991): أسس علم النفس التربوي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 8- الحيلة ، محمد محمود (1999) : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 9- الديرى، علي وبطائنة ، احمد (1987) : أساليب تدريس التربية الرياضية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن .
- 10- الديرى ، علي ومحمد ، علي (1993) : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن.
- 11- بن سي قدور (2002).دراسة مقارنة لفعاليات التدريس باستخدام الأسلوب الامري والتضميني في تنمية بعض الصفات البدنية للأداء الحركي للتلاميذ في عدو الحواجز.
- 12- توق ، يحيى الدين وآخرون (1984): أساسيات علم النفس التربوي ، مطبعة دار جون وايلي وأولاده.
- 13- توفيق فراج عبد المجيد. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز. دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر.
- 14- جاسم محمد نايف الرومي.(1999).اثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض (المجلد أطروحة دكتوراه).جامعة الموصل:كلية التربية الرياضية.

- 15- حرشان حبيب - حميدي حليلة:مذكرة ليسانس أهمية العمل والتوافق الحركي أثناء تعلم تقنيات الوثب الطويل لدى تلاميذ الثانوية (15-18) سنة -جامعة مستغانم-سنة 2008.
- 16- حسن ، جمال صالح واخران (1991) : تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 17- زين العابدين ، مصطفى وآخرون (1982) : تقويم عملية تطبيق المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة البصرة ، مجلة كلية التربية ، جامعة البصرة ، العدد السابع ، السنة الرابعة .
- 18- سيد احمد عدة.(1998).اثر التدريس بأسلوبي التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والانجاز في الفترة الثلاثية (المجلد رسالة ماجستير).مستغانم:جامعة مستغانم.صادق والمهاشمي.(1988).
- 19- عباس، كامل عبد الحميد (1993) : التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، مجلة التربية والعلم ، جامعة الموصل ، العدد (14) .
- 20- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر:فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1، سنة 2001.
- 21- عبيدات ، سليمان أحمد (1985) : أساسيات في تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية، دار الكتب اللبناني ، بيروت.
- 22- عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية،1992.
- 23- عطاء الله احمد.(2006).أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر.ديوان المطبوعات الجامعية.
- 24- عبد الكريم ، عفاف: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، سنة(1994).
- 25- محمد حسن علاوي:علم النفس الرياضي،دار المعارف،القاهرة،1992.
- 26- علي حسن القصعي:الوثب والقفز في العاب القوى،دار الفكر العربي.
- 27- عمار بحوش ومحمود الذنبيات.(1995).منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية.
- 28- عودة، أحمد سليمان (1985) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، جامعة اليرموك، الأردن.
- 29- عطاءالله احمد (2006) : اساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

- 30- عودة ، أحمد سليمان (1998) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، دار الأمل للنشر و التوزيع ، الأردن .
- 31- ليلي السيد فرحات:القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 ، سنة 2003.
- 32- قاسم حسن حسين. (1999). فعاليات الوثب والقفز. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 33- كروم محمد.(2003) استخدام الطريقة الجزئية في تطوير تدريس تكتيك اوبراين في قذف الكرة.مستغانم.
- 34- محمد، داؤد ماهر ومحمد ، مجيد مهدي (1991): أساسيات في طرائق التدريس العامة، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 35- محمد ، مصطفى السايح (2001) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- 36- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان.(1994).اختبارات الأداء الحركي، ط2، مصر: دار الفكر العربي.
- 37- محمد زيات عمر(1983).البحث العلمي ومناهجه وتقنياته.ديوان المطبوعات الجامعية،ط2،الجزائر.
- 38- محمد صبحي حساني.(1995).القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية(المجلد ج 1).القاهرة.
- 39- مصطفى السايح محمد.(2001).اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدني والرياضية. القاهرة: الإشعاع الفنية.
- 40- مصطفى السايح محمد.(2003).أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية (المجلد الأول).مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 41- مقدم عبد الحفيظ.(1993).الإحصاء والقياس النفسي والتربوي.الجزائر:المطبوعات الجامعية.
- 42- موسكا موستن وسارة اشورت:تدريس التربية الرياضية ، ترجمة صالح وآخرون ،بغداد،1991.
- 43- زينب علي عمر.(2008).طرق تدريس التربية الرياضية.القاهرة:دار الفكر العربي ط 1.
- 44- غورين سمير.(2003). "الأسلوب التدريسي للأستاذ ودوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية".

45- محي الدين جمال ،معمر جودي،الذير بوسكين.(2000). "اثر استخدام بعض أساليب التدريس مع التغذية الراجعة النهائية في تعليم تقنية الإرسال في الكرة الطائرة.

46- الزبيدي (2002)"أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية".

47- الزبيدي (2002)"أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية".

48-الكيلاني (2003) " أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة

المصادر و المراجع الاجنبية:

49- **Annett, J.** (1995). "Motor Imagery: perception of action" neuropsychologia journal. 33 (11).

50- Bloom, B. S. et. al. (1971) : Hand on for mativeanol swanmtive evaluation of stander, New York, Meguro Hill Book Co..

51- Hammilton, R. D. (1985): A framework for the effectiveness of adjunct questions and objective Review of educational Research.

52- Mosston, M. & Ashworth A. (1995). Teaching Physical Education, Forth Edition, New York, micmillan College Publishing.

53- Gilles, Bui-xuan, Jacques, Gleys . 1993. Enseignement l'Education Physique et Sportive .France: Afraps.

العلماء حقا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بن يحي الوشرسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم تربية وحركة
السنة الثانية ماستر
استمارات ترشيح الاختبارات
إلى الأساتذة التربية البدنية والرياضية

أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الاستمارة التي تمثل بعض الاختبارات البدنية بغرض البحث المنجز لمذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان / اثر التدريس بالأسلوبين التبادلي والامري في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل / بحث تجريبي سيجرى على طلاب السنة الأولى ثانوي.

فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب الامري.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل لمصلحة الاختبار البعدي باستخدام الأسلوب التبادلي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للأسلوبين التبادلي والامري لمصلحة الأسلوب التبادلي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

تحت إشراف

/ بن ساسي رضوان .

أسماء الطلبة:

-سائبى احمد.

-بوهلة عبدالله.

السنة الدراسية 2016/2015

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الطويل.

غير موافق	موافق	الهدف من الاختبار	الاختبارات	الصفة البدنية	
الأولى: القوة والقدرة.					
		قياس قوة الرجلين.	الوثب العمودي من الثبات.	القوة العضلية للرجلين.	1
		القدرة العضلية للذراعين.	رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة.	القدرة العضلية للذراعين.	2
		القدرة العضلية للرجلين.	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	قدرة العضلية للرجلين.	3
الثانية: السرعة.					
		سرعة الانتقال.	عدو 30 متر.	السرعة الانتقالية.	1
		السرعة الحركية..	عدو 18 متر من الوثب للأمام.	السرعة الحركية.	2
		سرعة الاستجابة.	سرعة الاستجابة الحركية لنيلسون.	سرعة الاستجابة.	3
الثالثة: الرشاقة.					
		قياس الرشاقة.	الجري المكوكي لمختلف الأبعاد.	الجري المكوكي.	1
		قياس قدرة تغيير اتجاه حركة الجسم.	الجري المتعرج اختبار فليشمان.	الجري المتعرج.	2
			الخطوات الجانبية.	الجري الارتدادي الجانبي.	3

اختبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

مستوى الانجاز		اختبار الجري المتعرج		اختبار العدو 30 متر		اختبار الوثب العمودي		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.30	2.55	26.54	26.00	4.90	5.07	39	36	1
2.65	2.80	27.18	25.82	5.00	5.13	30	28	2
2.50	2.75	27.90	26.82	4.90	5.00	32	31	3
2.47	2.65	28.62	28.44	5.00	5.10	29	30	4
2.51	2.65	30.14	29.24	5.30	5.40	20	20	5
2.30	2.75	26.82	25.92	5.50	5.53	24	23	6
2.55	2.73	26.46	25.92	5.40	5.74	23	20	7
2.73	2.87	32.12	31.14	4.90	5.01	23	22	8
3.56	3.83	26.28	24.56	5.20	5.40	20	17	9
3.85	3.94	26.54	24.18	5.00	5.33	21	20	10
3.16	3.45	23.40	23.66	5.15	5.20	20	18	11
3.45	3.70	26.46	25.64	5.02	5.05	23	22	12
3.80	3.86	23.46	22.50	4.95	5.00	27	24	13
3.60	3.49	27.00	25.64	5.40	5.50	26	25	14
3.15	3.26	23.04	22.14	5.35	5.40	21	19	15

جدول رقم (9) يبين نتائج اختبارات العينة التجريبية القبلي والبعدي للأسلوب التبادلي.

الوثب الطويل		الجري المتعرج لفليشمان		اختبار العدو 30 متر		الوثب العمودي من الثبات		اختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.70	2.30	26.18	27.00	5.44	6.04	22	16	1
2.60	2.40	27.00	27.04	5.98	6.30	20	24	2
3.00	2.80	26.56	26.80	5.89	6.70	29	18	3
2.90	2.70	26.90	27.04	5.62	5.90	35	24	4
2.80	2.40	29.70	30.00	6.43	7.01	30	23	5
3.00	2.60	27.72	28.01	6.70	7.02	26	18	6
3.20	3.00	25.02	26.00	5.89	6.05	39	21	7
3.00	2.55	27.54	27.60	6.89	6.90	39	24	8
2.70	2.10	22.50	23.05	6.43	6.70	28	21	9
4.00	3.43	24.48	25.10	4.45	4.90	22	18	10
4.03	3.35	22.76	23.12	4.50	5.20	29	19	11
3.83	3.00	26.18	26.05	4.00	5.00	30	16	12
3.69	3.25	25.82	25.90	4.99	5.40	25	18	13
4.15	3.57	25.20	25.28	4.94	5.20	31	17	14
3.85	3.55	23.84	23.90	4.50	5.10	30	20	15
3.85	3.70	22.20	22.40	4.41	4.80	30	18	16
3.65	3.40	22.86	22.35	4.03	4.23	29	18	17
3.80	3.60	22.30	25.01	3.87	4.05	25	17	18
4.00	3.60	24.30	24.70	5.13	5.30	28	20	19
4.05	3.45	25.64	26.02	4.54	4.72	28	19	20
3.90	3.50	22.76	22.56	4.00	4.36	18	21	21
3.50	3.10	21.32	21.38	4.09	4.19	20	22	22
4.15	3.90	25.74	26.06	3.73	4.18	34	23	23
3.90	3.40	24.30	25.10	4.50	5.00	27	24	24
4.00	3.70	24.02	24.20	4.04	4.06	26	25	25

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبارات العينة الضابطة القبلي والبعدي للأسلوب الامري.

الوثب الطويل		الجري المتعرج لفليشمان		اختبار العدو 30 متر		الوثب العمودي من الثبات		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.55	2.30	26.00	26.54	5.36	6.20	25	26	1
2.80	2.65	25.82	27.18	5.60	6.00	30	29	2
2.75	2.50	26.82	27.90	6.38	6.81	18	16	3
2.65	2.47	28.44	28.62	5.88	6.20	20	17	4
2.65	2.51	29.24	30.14	6.77	7.70	18	15	5
2.75	2.30	25.92	26.82	6.06	6.80	28	26	6
2.73	2.55	25.92	26.46	5.36	6.70	20	19	7
2.87	2.73	31.14	32.12	6.77	7.15	19	17	8
3.83	3.56	24.56	26.28	5.18	6.01	21	20	9
3.94	3.85	24.18	26.54	4.24	5.04	20	15	10
3.45	3.16	23.66	23.40	4.50	5.50	17	14	11
3.70	3.45	25.64	26.46	5.49	6.15	22	21	12
3.86	3.80	22.50	23.46	4.63	5.10	19	16	13
3.49	3.60	25.64	27.00	5.49	7.01	18	16	14
3.26	3.15	22.14	23.04	4.42	5.20	16	17	15
3.35	3.24	21.86	24.16	4.42	4.46	22	19	16
2.62	2.51	25.56	25.40	5.53	5.90	20	20	17
2.60	2.30	27.08	27.01	6.03	6.05	17	17	18
2.66	2.40	27.36	27.40	5.76	5.80	21	21	19
2.76	2.41	27.72	28.00	6.16	6.20	18	17	20
2.60	2.50	25.64	25.90	6.25	6.27	17	16	21
2.60	2.10	23.30	24.48	5.35	5.38	20	22	22
4.10	3.97	23.76	24.00	4.54	4.70	15	16	23
4.10	4.00	24.02	26.10	4.72	4.90	20	23	24
4.30	4.10	23.48	23.01	4.23	4.26	20	17	25