

# فاعلية استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية

• احمد عبدالفتاح عبدالعظيم خليفة

## مقدمة البحث

### المقدمة :

ان العالم فى العصر الحالى يمر بثورة علمية هائلة شملت كل مجالات الحياة من التطور العلمى فلقد تطورت اساليب وطرق التدريس فى الالونة الاخيرة نتيجة لتطور المجتمعات الديمقراطية المعاصرة ، واستنادا الى علم النفس التعليمى الحديث ، والابحاث التربوية التى اخذت فى الحسبان الازدياد المطرد لوعى المدرسين، وحاجاتهم الى تغيير النمط التقليدى فى عملية التعليم، وايجاد نوع او انواع بديلة تتواءم مع التطور العلمى، مما استلزم الانفتاح العالمى ومتابعة كل جديد ومتطور وعلى الرغم من اختلاف الطريقة المتبعة لتوصيل المعلومة الى الآخرين، وهذا الامر قد ساهم الى حد كبير فى تقدم الاجيال وسهولة الوصول الى المعلومة وتبسيطها، ولكن هناك طرق مهمة يجب ان تتبع فى عملية التدريس حتى يستفيد منها المتعلم بشكل كامل، سنقوم بالتعرف على افضل اساليب التدريس الحديثة والمهمة فى المؤسسات التعليمية ومن هذه الاساليب المتطورة اسلوبى الاكتشاف الموجه وتوجيه الاقران (١٥:١).

على كثرتها وتعددتها وقد بذل "بلوم" جهودا ضخمة من اجل التوصل الى استراتيجية يمكن من خلالها التوصل الى مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين بصورة منهجية منظمة ومنتظمة وانصبت جهوده الاساسية فى البحث عن الية تمكن نسبة كبيرة من الطلاب فى الوصول الى مستوى واحد من الاتقان (٣١٥:٢).

واختلاف طرق التدريس وتعددتها امر تفرضه الظروف المختلفة التى تتم فيها العملية التعليمية ،ونوعية المواد التعليمية ،وطبيعة الامكانات والمراحل السنية للتلاميذ ،وطريقة اعداد المدرس وصفاته الشخصية التى يتصف بها، الى كثير من المتغيرات التى تستوجب دائما البحث والتجريب وصولا الى احسن الطرق والوسائل المناسبة لتدريس الانشطة المختلفة (١٣٠:١).

كما يشير سعيد الشاهد (١٩٩٧م) الى ان طرق تدريس التربية الرياضية تحتوى على العديد من طرق التدريس والاساليب التى تميزها عن العلوم التربوية الاخرى والتى تهتم بالمتعلم وتهيئة سبل النجاح له مع الاخذ فى الاعتبار ان المعلم هو الركيزة الاساسية فى تحقيق عملية التعلم باختيار اسلوب التدريس بما يناسب المرحلة السنية (١:١٣).

ويرى سعيد الشاهد (١٩٩٧م) ان مفهوم الاسلوب فى مجال التدريس يعنى شكلا مميزا فى تنفيذ الدرس يتخذه المدرس كوسيلة لتعليم التلاميذ وقد يتبنى المدرس اسلوب او اكثر وقد يفرض المطلوب تعليمه او المرحلة السنية للتلاميذ استخدام اسلوب خاص يسهل الى وصول المعلومات (١٣:٥٧).

#### مشكلة البحث:

حيث ان الاتجاهات التربوية الحديثة تدعو الى الاهتمام بالمتعلم والعمل على تنمية جميع جوانبه بشكل متكامل ومتزن من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية، كما انها تدعو الى الاهتمام بالمتعلم ليصبح جزءا اساسيا وفعالا فى العملية التعليمية، وان يكون دوره ايجابيا بدلا من ان يكون متلقى للمعلومات والقائمون على العملية التعليمية يحاولون الوصول الى تحقيق الهدف والغاية من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والانتقان، وان يعبر المتعلم عن ذاتيته فى العملية التعليمية ولذلك فهى تراعى الفرد المتعلم وحاجاته وميوله وهى بهذا التطوير تحاول تحقيق الاهداف المنشودة من العملية التعليمية (٣:١٣).

ان مسابقات العاب القوى بمسابقاتها المختلفة سواء فى المضمار او الميدان من الرياضات الاساسية التى تكسب الشباب اللياقة البدنية العالية، فضلا عن انها تعمل على تنمية الفرد بدنيا وفاقيا ونفسيا وهى اصل الالعاب الاولمبية القديمة والحديثة لتنوع وتعدد مسابقاتها، كما انها تعد مقياسا لتقدم ورقى الدول لكثرة مسابقاتها وعدد المشتركين فيها من متسابقين وحكام ومنظمين واداريين ومساعدين وعاما بانها تتناسب مع مختلف الاعمار والجنسين وتقام فى ملاعب مكشوفة ومغطاه وعلى مدار السنة (١٥:٣٥).

ان مسابقات العاب القوى تحتوى على حركات الانسان الطبيعية والتي تشتمل على الجرى والوثب والدفع وتشكل هذه المسابقات الجزء الاكبر والرئيسى من الالعاب الاولمبية الحديثة (١٧:٣٠).

ومسابقات العاب القوى من الانشطة الرياضية التى تتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى المتعلمين فى درس التربية الرياضية وخاصة مسابقة الوثب الطويل والتى شهدت تطورا ملحوظا فى الالونة الاخيرة سواء فى طرق ادائها او ارقامها القياسية او فى قدرة المتعلمين على النهوض بالمستوى الرقمى والمستوى الفنى للاداء وتطويره من خلال الدورات والبطولات مما جعل كثير من الباحثين والمعلمين يهتمون بدرجة كبيرة بتطبيق بعض الاساليب الحديثة واستخدام بعض التمرينات والتدريبات المتطورة فى تعليم مسابقات العاب القوى بصفة عامة . (٩٤:٢٢).

وتعتبر مسابقة الوثب الطويل من أقدم المسابقات فى ألعاب القوى ، وهي عبارة عن حركة وحيدة لها هدف واحد وغرض واحد ونهاية واضحة إلا أنها تحتوى في جزء منها على الحركة المتكررة متمثلة في مرحلة الاقتراب ، بينما تتمثل الحركة الوحيدة في عملية الوثب الفعلية ، حيث أن للوثب بداية ونهاية واضحتان ، وعلى ذلك فإن مسابقة الوثب الطويل تنقسم إلى المرحلة التمهيدية أو التحضيرية وهي عبارة عن الاقتراب ، والمرحلة الأساسية تشتمل على الارتقاء والطيران وهي الجزء الرئيسى الذى يؤدي فيه هدف الحركة ، والمرحلة النهائية ويتم فيها الهبوط . (١٨ : ١٤) .

ومع ظهور النظريات التربوية الحديثة التى تنادى بالاهتمام بالطالب ومشاركته فى العملية التعليمية والاهتمام بالتفاعل مع المعلم وتلاميذه وبين التلاميذ والمادة التعليمية او الخبرات التربوية اصبحت المسئولية الاولى والاساسية للمعلم تتمثل فى العمل على تنظيم المواقف التعليمية وتوجيه تلاميذه للقيام بالنشاط اللازم لتحقيق الاهداف المنشودة (٣٠:٨).

وفى مجال التربية الرياضية قدمت مجموعة من اساليب التعلم الخاصة بتعليم المهارات الحركية وتم حصر المراجع والدراسات التى تناولت اساليب التدريس وقد تم اختيار بعض الاساليب (اسلوب توجيه الاقران- اسلوب الاكتشاف الموجه) كأحد اساليب التدريس الحديثة فى تعلم مهارات العاب القوى فى المدارس.

وقد اشار مستون Mosston (١٩٨٦م) الى ان اسلوب توجيه الاقران يقوم على تنظيم المجموعة الدراسية فى شكل ثنائيات من التلاميذ بحيث يعطى لكل تلميذ دور محدد فيقوم تلميذ معين بدور المؤدى، ويقوم الاخر بدور الملاحظ، اما المؤدى يقوم بنادية المهمة، ويقوم الملاحظ بتوفير التغذية الراجعة اللازمة بناء على معايير معينة يعطيها المعلم بصورة مسبقة وبعد الانتهاء من العملية التعليمية يتبادل التلاميذ الادوار (المؤدى - الملاحظ)، وقد اشارت العديد من الخبرات ان لهذا الاسلوب تأثيرا كبيرا على نمو التلاميذ من الناحية الاجتماعية والانفعالية ومن ناحية اخرى يمكن ان يسهم فى النمو المعرفى للتلاميذ هذا بالاضافة لارتفاع مستوى الاداء المهارى (٤١ : ٦٢).

ومن ناحية اخرى اشارت عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) ان اسلوب توجيه الاقران تظهر فائده فى المراحل الاولى من تعلم المهارة عندما يحتاج التلاميذ الى التعرف على قدرات هامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح ادائهم الفنى ويعتبر بمثابة توفير مدرس لكل تلميذ (١٩ : ١١١).

وبالرغم من التطور الذى يحدث فى مناهج واساليب التدريس فى التربية البدنية الا ان الاسلوب المستخدم فى تعليم مسابقات العاب القوى بصفة عامة ومسابقة الوثب الطويل بصفة خاصة هو الاسلوب المعتمد اعتمادا كليا على المعلم فى العملية التعليمية والذى يتم من خلاله الالتقاء والشرح اللفظى واعطاء نموذج والذى يكون فيه دور المتعلم سلبيا ولم يتغير هذا الاسلوب منذ سنوات هذا بالاضافة الى ضعف اداء التلاميذ فى مسابقة الوثب الطويل وعزوفهم عن الاشتراك فى هذه المسابقة بالاضافة الى ان اعداد التلاميذ اصبحت كثيرة جدا فى مدارسنا فى عصرنا الحاضر كل هذه العوامل السابقة تؤدى الى عدم مقدرة المدرس على الاشراف على جميع التلاميذ مع استخدام اسلوب التلقين والشرح من جانب المعلم الامر الذى يعطى الفرصة للمتعلم بتكرار المهارة مما يفقده المشاركة الايجابية وابداء الملاحظات وحرصا على ان تنتقل اساليب التدريس التى تعتمد على سلبية المتعلم الى اساليب متطورة يتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات ويكون دوره اكثر ايجابيا وفعالا ونشطا وفضلا على انتقال النواتج التعليمية من المعلم الى المتعلم ويكون دور المعلم فيها هو التوجيه والارشاد والتخطيط للاداء.

ولذا فان الباحث سوف يتعرف على تأثير استخدام بعض اساليب التدريس (اسلوب توجيه الاقران - اسلوب الاكتشاف الموجه) من خلال تصميم برنامج تعليمى لتعلم مهارة الوثب الطويل

لدى تلاميذ الحلقة المرحلة الابتدائية محاولا الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والرقمى لديهم فى مهارة الوثب الطويل.

### اهمية البحث:

تبرز أهمية البحث والحاجة اليه وتزداد وضوحا من خلال النقاط التالية :

- استخدام بعض اساليب التدريس (اسلوب توجيه الاقران- اسلوب لاكتشاف الموجه ) فى تعلم مهارة الوثب الطويل بدلا من استخدام اسلوب الاوامر.
- محاولة الوصول الى برنامج تعليمى مبنى على اسس علمية لتعلم مسابقة الوثب الطويل.
- محاولة التغلب على الصعوبات التي تواجه المتعلمين عند تعلم الأداء المهارى الوثب الطويل وذلك بإيجاد الأسلوب التعليمي الأكثر فاعلية في التعليم.
- محاولة الارتقاء بمستوى الاداء المهارى والفنى لدى التلاميذ فى مهارة الوثب الطويل.
- محاولة تطوير الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لمهارة الوثب الطويل.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعليمى باستخدام بعض اساليب التدريس ومعرفة تأثيره علي تحسن المستوي الرقمى لمهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه ولصالح القياسات البعديه للمجموعة الضابطة باستخدام اسلوب الاوامر فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه ولصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية الاولى باستخدام اسلوب توجيه الاقران فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه ولصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اسلوب التعلم الاكتشاف الموجه فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

### المصطلحات المستخدمة فى البحث:

### اساليب التدريس:

"هى مجموعة من اجراءات التدريس التى يقوم بها القائم بالتدريس مسبقا حيث تعينه على تنفيذ التدريس فى ضوء الامكانيات المتاحة لتحقيق الاهداف التدريسية لمنظومة التدريس التى يبنى عليها وباقصى فاعلية ممكنة" (٥٠:٢٣).

### اسلوب توجيه الاقران :

"هو ذلك الاسلوب الذى يتم فيه تقسيم الطلاب داخل المجموعة الواحدة الى ازواج للعمل معا بالتبادل احدهما يؤدى والاخر يلاحظ ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة بالمعلومات للمؤدى فيما يختص بادائه ومساعدته فى تحديد متى يمكنه انجاز العمل" (١٨٣:٢٣).

### اسلوب الاوامر:

"هو ذلك الاسلوب الذى يعرض محتواه الكلى فى المادة المعروضة على المتعلم فى صورة نهائية مكتملة الى حد ما، ويقتصر دور التلميذ على تلقى واستقبال المعلومات والمعارف والمهارات التى تعرض امامه فقط" (٥٥:٢٣).

## القراءات النظرية والدراسات المرجعية

### القراءات النظرية:

### اساليب التدريس:

يشير عبد الحميد شرف ١٩٩٦م إلي أن التربية الرياضية تعتبر مظهراً من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركى الذى يستخدم البدن بهدف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن فى النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية . (٤٩ : ١٧)

لذا كان من الضروري أن تتعدد وتتطور أساليب التدريس فى المجال الرياضى لنستطيع تحقيق هذا الهدف بأبعاده البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك من خلال مواقف تعليمية متنوعة مدروسة ومخطط لها ، يتعرض من خلالها المتعلم لخبرات متنوعة ، ولا بد على كل من يعمل فى مجال التعليم فى التربية الرياضية أن يقيم نفسه وطريقة وأسلوب تدريسه هل هى فعالة ؟ وهل تحقق شىء من أهداف التربية الرياضية السابق ذكرها ؟ وما هو مقدار تحقيق هذه الأهداف

؟ وذلك للعمل على تعديل وتطوير الأساليب المستخدمة واستبدالها بما يحقق هذه الأهداف إذا أظهرت نتائج التقييم ذلك ، وخاصة أن السنوات الأخيرة شهدت إجراء العديد من الأبحاث التى أثبتت نتائجها التأثير الإيجابى لأساليب التدريس الغير تقليدية على النواحي البدنية - العقلية - الاجتماعية، لذا كان من الواجب الاستفادة من هذه الأساليب فى المواقف التعليمية فكثير من المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعليم بأسلوب واحد بل يجب استعمال أساليب متنوعة ، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

و يرى **سعيد خليل الشاهد ١٩٩٥م** أن مفهوم الأسلوب فى مجال التدريس يعنى شكلا متميزا فى تنفيذ الدرس يتخذه المدرس كوسيلة لتعليم طلابه ، وقد يتبنى المدرس أسلوباً واحداً أو أكثر وقد يفرض الموضوع المطلوب تعليمه أو المرحلة السنية للمتعلم أسلوباً خاصاً يسهل وصول المعلومات . (١٤ : ٧)

وتذكر كل من **نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجة ٢٠٠٢م** أن أسلوب التدريس يقصد به " مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه ". وأنه علي المعلم لكى يدفع طلابه ليتعلموا فلا بد له أن ينتهج أساليب معينة ، وليس من الكافى أن يكون المعلم ملما بمادته فقط أو أن يكون فى ذهنه ما يريد أن يتعلمه الطلاب ، ولكن لابد أن يخطط بعناية للإجراءات التى سوف يستخدمها وكذلك الأنشطة التى يجب على الطلاب ممارستها ، ومهما كان قدر الجهد والنشاط الذى يبذله المعلم فلن يحدث التعلم ما لم يشترك الطلاب إشتراكا إيجابيا فى خبرة التعلم ، وهذا يعنى أن المعلم لابد أن يكون ملما إماما تاما بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب وكيف تؤثر الطريقة أو الأسلوب المختار على تعلم الطلاب . (٣٨ : ١٠٢)

### **اسلوب الاوامر The command style:**

يشير **محسن حمص (١٩٩٧م)** الى ان اسلوب الاوامر \_ العرض التوضيحي \_ يعتمد على المعلم فى اتخاذالقرارات المتعلقة بالتخطيط والتنفيذ والتقويم اضافة للاهتمام باداء المتعلم ويكون دور المتعلم سلبى (١٩٢:٢٤).

### **البنية الاساسية لاسلوب الاوامر (العرض التوضيحي)**

ترى **عفاف عبدالكريم (١٩٩٤م)** ان البنية الاساسية لهذا الاسلوب تعتمد على دور المعلم فى اتخاذ كافة القرارات (التخطيط والتنفيذ والتقويم) بينما يكون دور المتعلم ان يؤدى ويتابع ما يكلف به. وهو اسلوب مباشر بين المعلم والمتعلم يظهر من خلال استجابات المتعلم لتعليمات المعلم وتؤدى الحركة وفق نموذج الذى يقدمه المعلم الذى يتخذ جميع القرارات \_ المكان، الاوضاع، الوقت، البدء، التوقيت، الايقاع وقت انتهاء الفترة المحددة للتعلم والراحة (٩٠:١٩).

### مضمون اسلوب الاوامر

- الموضوع الدراسي ثابت ويمثل مستوى واحد.
- تعلم المتعلم من خلال تكرار الاداء.
- المعلم المسئول عن تحديد موضوع الدرس.
- امكانية تقسيم الدرس لاجزاء وامكانية اختزال وقت التدريس.
- عدم مراعاة الفروق الفردية والتركيز على التقليد لموضوع الدرس.
- من خلال التكرار يمكن ان يتوحد اداء المتعلمين.
- عدم السماح للمتعلم بالمناقشة والحوار.
- يتم تعديل الاداء بسرعة نوعا ما (٩٢:٢٤).

### اهداف اسلوب الاوامر:

- الاستجابة المباشرة.
- اداء المتعلمين فى وقت واحد.
- الطاعة والامتثال للمعلم.
- التقيد بالنموذج.
- ضبط ورقة المعيار.
- ضبط الاستجابات.
- اصلاح المعلم لاطعاء المتعلمين وفقا للهدف المهارى المحدد (٩١،٩٠:١٩).

### مميزات اسلوب الاوامر:

يرى سعيد الشاهد (١٩٩٧م) انه رغم دكتاتورية اسلوب الاوامر الا انه يتمتع ببعض المزايا منها مراعاة لعوامل الامن والسلامة . ويصلح مع الاعداد الكبيرة للمتعلمين . انتظام المتعلمين ، اقل اساليب التدريس تكلفه ويختزل الوقت المقرر للتعلم (٩١:١٣).

### عيوب اسلوب الاوامر:

يشير سعيد الشاهد (١٩٩٧م) الى ان لاسلوب الاوامر عيوب وهى عدم مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين ، اغفال الاهتمام بشخصية المتعلم وميوله، عدم تهيئة الفرصة لتنمية قدرات المتعلمين، النمو الانفعالى والاجتماعى لبعض المتعلمين فقط، الناكيد على السلبية للمتعلمين والنشاط التعليمى ومسئوليته تقع على كاهل المعلم (٦٣،٦١:١٣).

### اسلوب الاكتشاف الموجه Guided Discovery:

اسلوب الاكتشاف الموجه احد اساليب التدريس الذى هو عبارة عن تعلم استقصائى بحثى ذاتى ولكنه موجه وتحت اشراف المعلم وسيطرته، ويعتمد هذا الاسلوب على نوع من التفاعل الفكرى



بين المدرس والطلاب، اذ يقوم بطرح اسئلة متتالية عليهم يقابلها استجابة حركية منهم ، اى سؤال واحد من المعلم يتبعه استجابة واحدة ، مجموعة من اسئلة متعاقبة يتبعها مجموعة استجابات حركية تؤدى الى اكتشاف الحركة (الهدف الحركى ) المراد الوصول اليه (٨٠:٢٠).

وتشير عفاف عبدالكريم (١٩٩٤م) الى ان المعلم فى هذا الاسلوب مسئولا عن اجراءات او عمليات ما قبل التدريس، اذ يحدد لنفسه الهدف الحركى النهائى الذى يريد ان يصل اليه التلاميذ (تمرين بدنى، مهارة حركية) ووضع قائمة بالاسئلة فى ضوء توقعه لاستجاباتهم الحركية يراعى فيها التسلسل وكل سؤال يمهد لما بعده فى طريق الوصول لهدف ، كما يراعى اعداد اسئلة اضافية فى حالة الاستجابة غير الصحيحة لتقريب مفهوم الحركة الى ذهنهم ، كما يشترك المعلم مع الطلاب ايضا فى عملية التغذية الراجعة فى اثناء تنفيذ الحركة المطلوبة او بعد ادائها مباشرة ، وتعد بمثابة تعزيز لهم، وهى عملية مستمرة طوال خطوات الاكتشاف وتكون ايجابية وعامة مثل ان يقول المعلم (ممتاز، جيد، احسن، حاول تفكر ) ويمكن استخدام هذا الاسلوب مع المراحل السنية جميعا، وهو اسلوب يحدث فيه التعلم كنتيجة لمعالجة الطلاب للمعلومات وتركيبها وتحويلها حتى يصل الى معلومات جديدة .أما اسلوب العرض التوضيحي فهو من اساليب التدريس المباشرة، ويسمى ايضا باسلوب المحاضرة ، والتلقين، او الطريقة التقليدية، وهو اسلوب قائم على جهد المدرس وحده ويقوم الطالب بتنفيذ كل ما يطلب منه وبالريقة التى يريدها المدرس نفسه ، ورغم هذا يمكن من خلاله توجيه الشرح للطلاب كلهم لمعرفة الخطوات الاولى لتنفيذ المهارة الحركية (١٤٥:١٩).

ان مهمة المعلم توجيهه نحو الاكتشاف الموجه ويكون مرشدا للتلاميذ يشجعهم على البحث والنقصى والاستكشاف من خلال المواقف او الاسئلة التفكيرية لتحدى تفكيرهم وتحثهم على البحث والملاحظة والقياس والتنبؤ اما المتعلم فهو نشط فى العملية التعليمية ويتحمل جانبا من مسئولية تعلمه حيث يوفر له المعلم المواد والادوات لى يكتشف الحل وينظم المادة التعليمية بنفسه نتيجة لاتاحة الفرصة له لاكتشاف العلاقات الكامنة بين اجزاء تلك المادة (١٤٦:١٩).

اختلفت الاراء والرؤى حول مفهوم التعلم بالاكتشاف، لكن هذا الاختلاف ظل طفيفا لكونه مفهوما يشرح نفسه بنفسه، ولا يستوجب الماما كبيرا بعلوم التربية والبيداغوجيات حتى نستوعبه ، ومن هذه التعاريف نذكر:

١- التعلم بالاكتشاف استراتيجى وعملية تفكير تتطلب من الفرد تنظيم معلوماته وتكييفها بشكل يمكنه من رؤية علاقات جديدة لم تكن معروفة لديه من قبل.

- ٢- تعلم يحدث كنتيجة لمعالجة المتعلم للمعلومات وتركيبها وتحويلها، حتى يصل الى معلومات جديدة باستخدام عمليات الاستقراء والاستنباط او اى طريقة اخرى.
- ٣- عمليات تنظيم للمعلومات بطريقة تمكن المتعلم من ان يذهب ابعد من المعلومات المكتسبة سابقا.
- ٤- محاولة الفرد الحصول على المعرفة بنفسه دون مساعدة من المدرس عبر استعمال معلومات سابقة للوصول الى معلومات جديدة.
- ٥- من الطرق التى تساعد المتعلمين على اكتشاف الافكار والحلول بانفسهم مما يولد عندهم شعورا بالرضى والرغبة فى مواصلة التعلم.
- ٦- الاكتشاف الموجه هو التعلم القائم على بعض المساعدة من جانب المعلم والمتعلمين، والمتعلم هو الذى يقوم بالدور الرئيسى فى عملية التعلم اما دور المعلم فيقتصر على توجيه المتعلم وتحفيزه على القيام بعملية الاكتشاف (٢٩:١٤٦).

#### مضمون الاسلوب:

- ١- يكون المعلم مسئولا عن عمليات التدريس حيث يحدد المتعلم الهدف الحركى النهائى المراد الوصول اليه (تمرين بدنى - مهارة حركية).
- ٢- يعد المعلم قائم بالاسئلة فى ضوء توقعه لاستجابات الطلبة الحركية يراعى فيها التسلسل وكل سؤال يمهد لما بعده فى طريق الوصول للهدف كما يراعى اعداد اسئلة اضافية فى حال الاستجابة الغير صحيحة للطلاب لتقريب مفهوم الحركة الى ذهنه.
- ٣- يشترك المعلم مع الطالب فى عملية التنفيذ حيث يلقي الاسئلة ثم يودى المتعلم الحركة للجابة على هذه الاسئلة من خلال تنشيط الحركة الفكرية.
- ٤- يشترك المعلم مع المتعلم فى عملية التغذية الراجعة اثناء او بعد تنفيذ الحركة وهى عملية مستمرة طوال خطوات الاكتشاف وتكون ايجابية وعامة مثل ان يقول المدرس (ممتاز - جيد - صح - لا بأس - حاول تفكر بطريقة اخرى).
- ٥- يستخدم المعلم التغذية الراجعة التقويمية فى نهاية العمل اى عند وصول الطالب للهدف الحركى النهائى كأن يقول حققت المطلوب - هذا هو الاداء الذى نستهدفه (٢٩:٩٤).

#### اهداف اسلوب الاكتشاف الموجه:

- ١- اشغال المتعلم بفكرة معينة تشغل تفكيره باستمرار.
- ٢- ايجاد علاقة بين الحافز والاستجابة.
- ٣- دفع المتعلم الى اكتشاف اشياء متتالية توصله الى اكتشاف مفاهيم معينة.
- ٤- جعل المتعلم صبورا يحاول البحث والتفتيش (٣٨:١٤٠).

مميزات اسلوب الاكتشاف الموجه:

- ١- التغذية الراجعة مستمرة.
- ٢- ينمى لدى الطالب الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- ٣- يقلل من ظاهرة النسيان ويجعل المادة قابلة للفهم والاستيعاب.
- ٤- يجعل التعزيز داخليا وليس خارجيا ويزيد الثقة بالنفس (١٦:١٤٠، ١٤١).

#### انواع التعلم بالاكتشاف:

تم تقسيم الاكتشاف الى ثلاثة انواع (اكتشاف موجه، اكتشاف شبه موجه، اكتشاف حر).

**أ- الاكتشاف الموجه:**

من خلال مصادر المعلومات المطلوب منهم اكتشافها، وهذا الاسلوب مناسب لمتعلمي المراحل التعليمية الاولى (الابتدائية) حيث يمثل اسلوبا تعليميا يسمح لهم بتطوير معرفتهم من خلال خبرات عملية مباشرة . ومن المهم اطلاع المتعلمين على الهدف والغرض من كل خطوة من خطوات الاكتشاف لاشتراكهم في كل تفاصيل هذه العملية يتضح ان الاكتشاف الموجه يتبين ان المعلم يقوم بتوجيه المتعلمين عبر تعليمات يشترط فيها ان تكون كافية لضمان حصولهم على خبرة جيدة ،خبرة تؤكد لنا نجاحهم في استخدام قدراتهم العقلية للوصول الى القوانين او المفاهيم.

#### ب- الاكتشاف شبه الموجه:

يكتفى فيه المعلم بعرض الشكل وتقديم مرفقا باقل قدر ممكن التوجيهات والتعليمات ،لاعطاء المتعلمين مساحة اكبر من الحرية في اختيار طريقة الوصول الى الحل باستعمال النشاط العملي والعقلي،كل حسب وتيرته وطريقة عمله (الفروق الفردية).

#### ج- الاكتشاف الحر:

الاكتشاف الحر او المتقدم بتعبير ، يواجه فيه المتعلمون مشكلة معينة ثم تترك لهم حرية صياغة الفرضيات وتنفيذ التجارب للتحقق منها بغرض الوصول الى حل وهو - بالطبع - يستلزم ان يكون المتعلمون قد مارسوا وتربوا على النوعين السابقين من الاكتشاف (٣٢:٩٨).

#### دور المعلم في التعلم بالاكتشاف الموجه:

- ١- تحديد المفاهيم العملية والمبادئ التي سيتم تعلمها وطرحها في صورة تساؤل او مشكلة.
- ٢- اعداد المواد التعليمية اللازمة لتنفيذ الدرس.
- ٣- صياغة المشكلة على هيئة اسئلة فرعية بحيث تنمي مهارة فرض الفروض لدى المتعلمين.
- ٤- تحديد الانشطة او التجارب الاكتشافية التي سينفذها المتعلمون.
- ٥- تقويم المتعلمين ومساعدتهم على تطبيق ما تعلموه في مواقف جديدة (٢٠:٩٠).

وترى نوال شلتوت، ومحسن حمص (٢٠٠٨م) ان مراحل التدريس فى اسلوب الاكتشاف الموجه ثلاث مراحل هى :

- مرحلة ما قبل الدرس (للمعلم).
- مرحلة اثناء الدرس (للمتعلم - المعلم).
- مرحلة بعد الدرس (للمتعلم - المعلم) (١٤٥:٣٩).

### اسلوب التدريس (توجيه الاقران):

هو عبارة عن انشطة تعليمية تاتى على هيئة:

- ١- مقارنة الاداء كما هو وارد بورقة المعيار.
- ٢- استنتاج اذا كان الاداء صحيحا.
- ٣- توصيل النتائج ويمكن ان تقدم التغذية الراجعة اثناء الاداء او بعد الانتهاء منه وقد تكون متضمنة فى الاداء نفسه مثل التصويب فى كرة السلة.
- ٤- الاتصال بالمدرس اذا كان ذلك ضروريا.
- ٥- دور المعلم:
- أ- الاجابة على اسئلة الملاحظ.
- ب- الاتصال فقط بالملاحظ.
- ٦- تبديل الادوار، بعد ما ينتهى المؤدى من العمل (٩٢:١٩-١١٤).

### مضمون اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران:

- ترى عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) ان مضمون اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران يحتوى على:
- أ- يتقبل المعلم العملية الاجتماعية بين الملاحظ والمؤدى كهدف مطلوب فى التعليم.
  - ب- يعرف المعلم اهمية تعليم الطلاب كيفية اعطاء التغذية الراجعة الموضوعية والدقيقة.
  - ج- ان يكون المعلم قادرا على ان يحول عملية اعطاء التغذية الراجعة للمتعلم اثناء الوقت المحدد للفقرة التعليمية.
  - د- يمارس المعلم سلوكا جديدا يتطلب عدم الاتصال المباشر للتلميذ.
  - هـ- يثق المعلم فى المتعلمين ليتخذوا القرارات الاضافية المنقولة اليهم.
  - و- يتقبل المعلم واقعا بانه ليس هو المصدر الوحيد للمعلومات والتقويم والتغذية الراجعة.
  - ز- يمكن للمعلم ان ينشغل فى ادوار ثنائية ويتخذ قرارات اضافية.
  - ح- يمكن للمتعلم ان يوسع دوره الايجابى فى عملية التعلم.
  - ط- يمكن للمتعلم ان يرى ويتقبل المعلم فى دور غير للادوار التى يؤديها فى الاساليب الاخرى.

ى- يمكن للمتعلّم ان ينشغل فى علاقة ثنائية دون تواجد المدرس الدائم باستخدام ورقة المعيار (١١٥،١١٤:٢٠).

#### وصف البنية الاساسية لاسلوب التطبيق بتوجيه الاقران:

ترى عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) ان البنية الاساسية لاسلوب التطبيق بتوجيه الاقران تشتمل على عدو قرارات يجب اتخاذها فى اى فقرة لفظية وتنظم بنود القرارات فى ثلاث مجموعات هى:

أ- قرارات التخطيط:

وهى مجموعة من الاجراءات التى يتخذها المدرس، قبل تنفيذ الفقرة اللفظية.

#### ب- قرارات التنفيذ:

هى الاجراءات التى يتخذها المعلم وهى مجموعة القرارات التى نددت اليه من قبل المعلم والخاصة بطريقة الاداء وتشمل:

-الاولى: لتحقيق الهدف من العمل فما هى الالواضاع الاكثر مناسبة.

١- المكان: كل عمل يؤدى فى مكان معين فما هو انسبها.

٢- نظام الاعمال: ترتيب الالجهزة والادوات اللازمة لالتمام الفقرة الالعلمية.

٣- وقت البداية للعمل: كل عمل له وقت مناسب لبداية تعلمه فى الالدرس.

٤- الالوقت والالاقاع الالحركى: لكل حركة الالوقت والالاقاع الالحركى يناسبها.

٥- الالانتهاء من العمل: الالاخاذ الالقرار عن الالانتهاء الفقرة الالعلمية.

٦- الالراحة: الالاخاذ قرارات الالراحة بين عملين الالمتتاللين.

٧- الالظهار: الالشير الى مظهر الالمتعلمين فى صالة الاللعاب او الالملعب.

٨- الالقاء اسئلة للالوضيح: الالاخاذ قرار الالقاء اسئلة للالوضيح او الالاستفسار عن العمل من الالدرس

(١١٨:٢٠).

#### ج- قرارات الالاقويم:

الالشير على الالديرى (١٩٨٦م) الى انه غى بنية الالاسلوب يكون الالدرس هو الالاعطاء الالجميع قرارات الالخطيط حيث يقوم بشرح الالمهارات الالموجودة بالالدرس وكذلك اعطاء الالامودج للمهاراة وبعدها يسال اذا كان هناك استفسار او غموض الالحول الالمهاراة الالمعطاة حتى يقوم باعادة شرحها وبعدها يقوم الالمعلم باعطاء الالطلاب ورقة الالمعيار ويتم الالتنظيم الفصل فى الالثنائيات بحيث الالتيح الفرصة للالاقويم الالغذية الالراجعة الالباشرة ويكلف كل فرد الالبدور الالخاص بحيث يقوم الالاحدهم بالالاداء والالآخر بالالاملاحة ويكون الالدرس الالطالب الالمؤدى هو الالاداء العمل الالمقدم من قبل الالمعلم كما هو الالمدون فى ورقة الالمعيار وكذلك الالاخاذ الالقرارات الالالوسع الالخاصة بالالاداء او الالالتنفيذ اما الالدرس الالاملاحة فيكون الالاملاحة

المؤدى واعطاء تغذية راجعة خاصة بالاداء وتصحيح الاخطاء ويكون دور المعلم ملاحظة كل من التلميذ المؤدى والملاحظ فاذا وجد المعلم ان التلميذ المؤدى يقوم باداء المهارة بشكل خاطىء فانه يتوجه للتلميذ الملاحظ ويطلب منه ان يصحح الخطا للتلميذ المؤدى ويبقى بجانبه حتى يتأكد من ان التلميذ المؤدى قد اتقن المهارة المراد تعلمها. (٢١:٢٢١)

**الاهداف التى يحققها اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران:**

**(أ) اهداف مرتبطة بالموضوع الدراسى:**

- إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص ملاحظ.
- ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر على التغذية الراجعة من الزميل.
- ممارسة العمل دون ان يقدم المدرس التغذية الراجعة او معرفة متى تصحح الاخطاء.
- إتاحة قدرة التلميذ على مناقشة جوانب معينة من العمل مع الزميل.
- تصور وفهم الاجزاء وتعاقبها فى اداء العمل.

**(ب) اهداف مرتبطة بدور المتعلم:**

- الانشغال فى عملية اجتماعية تناسب الاسلوب واعطاء واستقبال تغذية راجعة من الزميل.
- الانشغال فى خطوات هذه العملية وملاحظة اداء الزميل ومقارنة الاداء بالمعيار واستخلاص استنتاجات وتوصيل النتائج للزميل.
- ممارسة التغذية الراجعة المتاحة فيتعلم كيف يعطى التغذية الراجعة الصحيحة.
- يدرك التلميذ الملاحظ نتائج الانجاز من خلال متابعة نجاح الزميل.
- تنمية رابطة اجتماعية تستمر الى ما بعد العمل (٢٠:١٢٣).

كما يضيف يعقوب نشوان (١٩٩٣م) ان من اهم اهداف هذا الاسلوب:

- أ- تلبية حاجات المتعلمين فى حرية اتخاذ القرارات وحب الاعتماد على النفس والعمل المستقل.
- ب- اكساب المتعلم اتجاهات ايجابية نحو العملية التعليمية بوجه عام.
- ج- تطوير التفاعل بين المعلم والمتعلم (احترام شخصية المتعلم).
- د- تنمية المهارات العملية نتيجة الممارسات الذاتية للأنشطة من قبل المتعلم.
- هـ- توظيف طرق التعلم الذاتى الموجه التى تؤدى الى تعميق فهم المتعلم للمهارات الحركية (١٦:٥٤،٥٥).

**مميزات اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران:**

يشير كل من على الديرى (١٩٨٦م) ، محمود سعد (١٩٨٧م) ، عفاف عبد الكريم

(١٩٩٠م) الى ان اهم ما يميز هذا الاسلوب هو:

أ- توفير زمن كاف للتطبيق.

ب- تحويل قرارات معينة من المعلم الى المتعلم ، توجد علاقات جديدة بين المعلم والمتعلم وبين المتعلم والاعمال التى يؤديها وبين المتعلمين انفسهم.

ج- جعل المتعلم اكثر استقلالية فى اتخاذ القرارات عن ادائه لان المتعلم يمارس بدون اوامر المدرس.

د- يفيد فى المرحلة الاولى من تعلم المهارة عندما يحتاج الطلاب الى التعرف على نقاط تعليمية هامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح ادائهم.

هـ- يعتبر هذا الاسلوب بمثابة توفير مدرس لكل طالب.

و- يساهم فى تنمية السلوك التعاونى.

ز- تحقيق مجموعة مختلفة من الاهداف، منها ما له صلة بالاداء واخرى له صلة بالفرد من حيث دورة فى هذا الاسلوب (٢١:٢١)، (٣٣:١٦)، (٢٠:١٣٠).

وسيلة عرض البرنامج فى اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران:

ورقة المعيار Criterion Sheet:

وتشير عفاف عبدالكريم (١٩٩٤م) الى ان العامل الوحيد الذى يقرر النجاح او الفشل فى هذا الاسلوب هو ورقة المعيار فهى تحدد سلوك التلميذ الملاحظ وتجعل المؤدى يتلقى معلومات عن الاداء بدقة وتعطى المدرس وسيلة للتفاعل مع التلميذ الملاحظ .

وتشمل ورقة المعيار خمس اجزاء اساسية هى :

١- وصف خاص للعمل ويشمل تقسيم العمل الى اجزاء متتابعة.

٢- نقاط تعليمية تلاحظ اثناء الاداء.

٣- رسومات او صور للعمل.

٤- عينة من السلوك اللفظى الذى سوف يستخدم وهى تفيد عند تنفيذ الخبات الاولى لهذا الاسلوب.

٥- تذكرة لدور الملاحظ وهذه تفيد فى الفقرة التعليمية الاولى (١٩:١١٥، ١١٦).

ويشير رنك Rink (١٩٨٥م) ان ورقة المعيار تعمل على تحقيق زيادة كل من وقت الممارسة (Altpe) وتقديم التغذية الراجعة Feedback كما تعتبر ورقة المعيار من اكثر الوسائل التعليمية المساعدة لاي شكل تنظيمى يستخدم فى دروس التربية الرياضية حيث يراعى فى وضعها خطوات اعداد البرنامج ان تحقق الاهداف التالية:

١- تحديد الاهداف العامة من تعلم المهارة ومساعدة الطالب على تذكر المهارة التى سوف يؤديها وكيفية ادائها حتى تصبح بمثابة المعايير السلوكية Criterion behavior لمستويات الاداء المطلوبة التى يسعى الدارس للوصول اليها.

٢- تحليل كل سلوك تعليمي وتحديد المهام التعليمية التي يؤدي الاستجابة اليها الى اكتساب السلوك المطلوب.

٣- مقارنة الاستجابة بالمعيار الخاص بالمهارة لكي تساعد المتعلم على تحسين واثقان الاداء.

٤- مساعدة المعلم على السيطرة على الوحدة التعليمية وتقلل من زمن التنظيم والشرح (١٤٠:٤٢).

ويرى محمود يحيى سعد (١٩٨٧م) ان ورقة المعيار تلعب دور هاماً في اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران خلال مرحلة التنفيذ لكي تزيد من فاعلية الزمن الفعلي للممارسة العلمية للمهارة وكوسيلة من وسائل الاتصال بين المدرس والطالب والملاحظ كما تعتبر هذه الورقة من اكثر الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم المهارات وذلك بتحقيقها الاهداف التالية:

١- مساعدة الطالب على تذكر المهارة التي سوف يؤديها وكيفية ادائها.  
٢- تركيز الطلاب على شرح المدرس لكل مهارة من البداية حتى نهاية الاداء.  
٣- تعليم الطلاب الانتباه ومتابعة الاعمال المطلوبة منهم الخاصة بالمهارة ومراعاة التعليمات مما يساعد على تحسين واثقان المهارة.

٤- التقليل من زمن شرح المدرس للمهارة.  
٥- مساعدة المدرس على الالمام بالوحدة التعليمية (المهارة) ويجب ان يراعى في تصميم ورقة المعيار النقاط التالية:

أ- توضيح المهارة جزئياً في صور سلسلة مصحوبة بالنقاط الفنية الهامة.

ب- توضيح كيفية اداء المهارة طبقاً للتسلسل والتدرج

ج- تحديد النقاط الهامة التي يجب ان يلاحظها الطالب خلال الاداء.

د- تحديد المستوى والمعيار الذي يحكم الاداء (٧:٣٣).

**خطوات تصميم ورقة المعيار:**

أ- تشمل ورقة المعيار المعلومات (الاضطرابات) الضرورية عما يفعل وكيف يعمل المتعلم.

ب- وصف محددات العمل.

ج- تحديد عدد التكرار، المسافة، الزمن (الكم).

د- استخدام شكلين من اشكال السلوك اللفظي مثل:

- عملك هو تادية ثلاث تصويبات من الثبات (وهي صيغة المصدر).



- صوب ثلاث تصويبات من الثبات (وهي صيغة الامر).

هـ- تخصيص مكان للملاحظات، خاصة بتقديم المتعلم، ملاحظات التغذية الراجعة، معلومات اخرى.

و- اشمال الورقة على بيانات- التاريخ- الفصل، الاسم، اسم الزميل، ورقة المحاضرة، الاسبوع.

ز- ترقيم الورقة ( ) وهذا يساعد على حفظها منظمة ومعدة للاستخدام في اى وقت.

ح- الموضوع العام: ويشير الى اسم النشاط او الرياضة المتداولة (العاب قوى).

ط- الموضوع الخاص: يشير الى مهارة معينة فى النشاط مثل (الوثب الطويل).

ى- وصف العمل: ويرصد بالخانة الخاصة بذلك لوصف الاعمل وعناصرها ويصاحب الوصف توضيحات للعمل واجزائه والتوضيح يكون رسما او صور للاوضاع المطلوبة.

ك- توجيهات للمتعلم: وصف الغرض من النشاط او اى معلومات قد يحتاجها المتعلم.

ل- يدون الكم لكل عمل (عدد التكرار- زمن الاداء).

م- تدوين التغذية الراجعة الموضوعية من المعلم والخاصة بالاداء (١٩:١٠٦ - ١٠٨).

### مسابقة الوثب الطويل:

تعتبر مسابقة الوثب الطويل من أقدم المسابقات في ألعاب القوى فقد كان أول من مارسها اليونانيون القدماء في احتفالاتهم وأعيادهم ، وبعد ذلك توالى التقدم بالمستوى عبر المسابقات المختلفة ومع هذا التقدم تقدمت طرق أداء الوثب حيث ظهر أكثر من طريقة للأداء الحركي وهي (الوثب بطريقة التعلق - الوثب بطريقة المشي في الهواء) ، وتعتبر مسابقة الوثب الطويل عبارة عن حركة وحيدة لها هدف واحد وغرض واحد ونهاية واضحة إلا أنها تحتوى في جزء منها على الحركة المتكررة متمثلة في مرحلة الاقتراب ، بينما تتمثل الحركة الوحيدة في عملية الوثب الفعلية ، حيث أن للوثب بداية ونهاية واضحتان . (١٨ : ٤٥)

ولقد اتفقت أغلب المراجع والدراسات على أن تكنيك الوثب الطويل يحتوى على أربع مراحل فنية أساسية هي (مرحلة الاقتراب - مرحلة الارتقاء - مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط).

### مرحلة الاقتراب .

إن الهدف الرئيسي هو الحصول على سرعة عالية بالإضافة إلى تحضير جيد للارتقاء ، ويراعى في الاقتراب ألا يكون الهدف هو الحصول على سرعة كبيرة فقط ولكن الحصول على هذه

السرعة يجب أن يستمر خلال الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء وينقسم الاقتراب إلى مرحلتين مهمتين هما (مرحلة التدرج في السرعة - مرحلة التحضير للارتقاء) .

### مرحلة التدرج في السرعة :

ويبدأ المتسابق عادة الخطوات الأولى بقوة ولكن دون أي تقلصات ،حيث يلاحظ أن يلزم الاسترخاء اللاعب طوال عملية الاقتراب كذلك خلال المراحل الفنية الأخرى وتتم عملية الاقتراب بتوقيت منظم وعلى أمشاط القدم .

### مرحلة التحضير للارتقاء :

في هذه المرحلة يتم عمل تغيير طفيف في هيكل الخطوات المستخدمة بهدف تأمين الشروط الميكانيكية للارتقاء من هنا كان لابد من العمل على خفض مركز ثقل الجسم والجدير بالذكر هنا أن طول الخطوة لا يلعب أي دور مؤثرا ، وبالرغم من ذلك ثبت أن هناك اختلافات في تحليل طول الخطوات الأخيرة بين اللاعبين ، حيث ثبت أن الخطوة قبل الأخيرة تزداد في الطول حوالي ٢٠ سم عن الخطوة التي تسبقها والخطوة التي تليها ، ومن خلال هذا التغير يتم خفض مركز ثقل الجسم ، ويجب أن يراعى أن تكون الخطوة الأخيرة ليست قصيرة بشكل ملحوظ وفي نفس الوقت تكون سريعة . (٦ : ٢٩٣)

### الارتقاء .

تعتبر مرحلة الارتقاء أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي كما أنها تعتبر عملية معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للوثب وهي عبارة عن محصلة عمل كثير من المجموعات الحركية في الجسم ، وخصوصا عمل كل العضلات المدة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجحة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء ، حيث تساوى تلك القوة رد فعل الارض وتنقسم مرحلة الارتقاء إلى ثلاثة مراحل (مرحلة السند - مرحلة الامتصاص - مرحلة الدفع ) . (٧ : ٢٩٤)

#### • مرحلة السند :

وتبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء ويكون وضع القدم بالكعب أولا ثم بعد ذلك بالقدم كلها ثم مشط القدم وتكون رجل الارتقاء ممتدة ، بحيث تشكل زاوية ١٧٠ درجة ، ويجب وضع القدم بسرعة مع تحريكه لأسفل وللخلف .

#### • مرحلة الامتصاص :

يتم التحضير لهذه العملية ، حيث ينخفض انثناء الركبة من ١٧٠ درجة إلى ١٤٥ درجة تقريبا يحدث خلالها امتصاص صدمة رد فعل الأرض ، ويجب أن تأخذ الرجل الحرة حركة مرجحة من الحوض في اتجاه للأمام ولأعلى مع استقامة الجسم .

#### • مرحلة الدفع :

ويتم فيها رفع قدم الارتقاء ، ويجب أن تتميز بامتداد الجسم كله وخاصة مفاصل جسم الارتقاء حتى مشط القدم للحصول على أعلى نقطة لمركز ثقل الجسم عند الانطلاق ، مع استمرار حركة مرجحيه للرجل الحرة حتى تصل إلى زاوية ٩٠ درجة تقريبا مع الجذع ، مع تحريك الكتفين والذراعين لأعلى ثم تتوقف بحركة فجائية لتحويل كمية الحركة منها إلى الجسم ، ويتوقف نجاح هذه المرحلة عندما يمر خط القوة المؤثرة مباشرة من خلال مركز ثقل الجسم .

(٢٩٨ - ٢٩٥ : ٦)

#### • مرحلة الطيران .

يمر تكنيك الطيران في الوثب الطويل من خلال عدة طرق فنية مختلفة هي :

#### • طريقة الخطوة في الهواء :

وتعتبر أسهل طرق الطيران وأبسطها ، ومن أهم مميزاتها تقارب مركز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران ، أما ما يعيبها فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد فيها الوثاب الكثير من مسار ثقل أجزاء الجسم ، ولذلك لا ينصح بتعليمها .

#### • طريقة التعلق :

تعتبر طريقة قديمة وغير اقتصادية حيث تتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران وهذا ما يعيبها أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية .

#### • طريقة المشي في الهواء :

تعتبر طريقة المشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلى المستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاوِر الجسم الاتزان أثناء عملية الهبوط مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي وجيد ، كما أن عملية المشي في الهواء تعتبر امتدادا طبيعيا لحركات العدو في الاقتراب وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي للجسم إلا بقدر قليل ، نجد أن الجسم لا يفقد كثيرا من مساره الحركي أثناء الطيران وتلك أهم ما يميزها . (٦ : ٢٩٨ - ٣٠١)

#### • مرحلة الهبوط .

الهدف من الهبوط هو الوصول بالقدمين لأبعد مسافة ممكنة وذلك عن طريق مد الرجلين أماما مع الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز حتى يتفادى المتسابق السقوط على أحد الجانبين أو للخلف على المقعدة ، أن مرحلة الهبوط تعتمد على الآتي :

\* وضع الجسم عند إعادة الاتصال بالأرض وتتأثر بثلاث عوامل هي :

- الوضع الابتدائي للجسم لحظة إعادة الاتصال بالأرض .
- الدوران الأمامي للجسم المكتسب من نهاية مرحلة الطيران .
- الحركة التي تؤدي بالذراعين والجذع لتفادى السقوط للخلف أو للجانبين .

\* اتزان الجسم عند إعادة الاتصال بالأرض وتتأثر بثلاث عوامل هي :

- وجود مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز وليس خلفها .
- قرب مركز ثقل الجسم من قاعدة الارتكاز وذلك بثني الركبتين .
- اتساع قاعدة الارتكاز بالقدر المناسب ( ١٨ : ٥٠-٥١) .

### الدراسات المرجعية:

في حدود الدراسة الحالية قام الباحث بعمل مسح للدراسات المرجعية لموضوع الدراسة في الكثير من المصادر والمتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه والمجلات العلمية والدوريات والمؤتمرات العلمية بالإضافة الى الشبكة العنكبوتية الدولية (الانترنت) ، وقد تم تناول تلك الدراسات من حيث: (العنوان - الهدف - المنهج - العينة - ادوات جمع البيانات - اهم النتائج ) ، الامر الذي يتيح الفرصة لتصميم الدراسة على نحو افضل ، وهكذا تم ترتيب وعرض الدراسات ترتيبا تصاعديا من حيث تاريخ اجراء الدراسة ، وقد تم تقسيم الدراسات المرجعية الى نوعين (الدراسات العربية - الدراسات الانجليزية).

جدول رقم (١)

١/٢/٢ الدراسات العربية المرجعية:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	ادوات جمع البيانات	اهم النتائج
١	خالد مرجان عبد الدايم (دكتوراه) ١٩٩٦م (٩)	اثر استخدام بعض اساليب التعلم على مستوى الاداء فى القفز بالزانة للمبتدئين.	التعرف على تأثير استخدام بعض اساليب التعلم على مستوى الاداء فى القفز بالزانة للمبتدئين.	التجريبى ذو ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٣٦) طالب من كلية التربية الرياضية. السن: ١٨ - ١٩ سنة.	ادوات خاصة بالقياسات الانثروبومترية والبدنية وادوات خاصة لقياس المستوى المهارى والبرامج التعليمية باستخدام اسلوب التعلم التبادلى واسلوب التعلم بالممارسة.	يؤثر البرنامج التعليمى لتعلم القفز بالزانة للمبتدئين باستخدام التعلم التبادلى تأثيرا ايجابيا عن اسلوبى التعلم بالممارسة والاوامر على مستوى الاداء والمستوى الرقمى.
٢	زينب اسماعيل محمد (دكتوراه) ١٩٩٩م (١٢)	التدريس باسلوب الاكتشاف واثره على اكتساب مهارة التصويب فى كرة اليد.	التعرف على تأثير التدريس باسلوب الاكتشاف واثره على اكتساب مهارة التصويب فى كرة اليد.	التجريبى ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٦٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بطنطا. السن: ١٨ - ١٩ سنة.	الاختبارات البدنية والمهارية وبرنامج التعلم للمهارة باستخدام اسلوب الاكتشاف والشرح والعرض اختبار التصويبة الكرابجية .	- اسلوب الاكتشاف له تأثير ايجابى على تحسين مستوى الاداء المهارى لمهارة التصويبة الكرابجية. - اسلوب الاكتشاف له تأثير ايجابى على المستوى المعرفى لمهارة التصويبة الكرابجية فى كرة اليد.
٣	احمد يوسف محمد (ماجستير) ١٩٩٧م (٥)	فاعلية استخدام اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة السلة.	التعرف على فاعلية استخدام اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة السلة.	التجريبى ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٤٠) طالب من كلية التربية الرياضية بيورسعيد. السن: ١٨ - ١٩ سنة.	اختبارات النمو والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمى باستخدام اسلوب توجيه الاقران.	اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران يعتبر من اكثر الطرق التدريسية التى لها تأثير ايجابى فى تنمية الصفات البدنية كما انها تنمى مستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة اكثر مما تفعله الطريقة التقليدية.

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية المرجعية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	ادوات جمع البيانات	اهم النتائج
٤	احمد السيد الموافى (ماجستير) ١٩٩٩م (٣)	تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.	التعرف على تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.	التجريبي ذو ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٢٢٣) طالب من الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد. السن: ١٨-١٩ سنة.	اختبارات الذكاء المصور والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرامج التعليمية باستخدام اسلوب التعلم التبادلي واسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات.	- تأثير اسلوب الاوامر على تعلم المهارات كان تأثيرا بسيطا مقارنة باسلوب التعلم التبادلي والتطبيق الذاتي المتعدد المستويات. - اسلوب التعلم التبادلي حقق اعلى مستوى فى تعلم مهارة الارسال الامامى المواجه من اسفل، ومهارة التمرير من اسفل باليدين معا يليه اسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات، يليه اسلوب الاوامر.
٥	وانل عبد المعطى (دكتوراه) ٢٠٠٢م (٤٠)	فعالية استخدام بعض اساليب التدريس فى تعلم مهارات السباحة.	التعرف على فعالية كل من التعلم التعاونى والتعلم التنافسى فى تحقيق اهداف مادة السباحة (المهارية والمعرفية).	التجريبي ذو ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).	نوعها: عمدية عشوائية حجمها: (٧٥) طالبا من طلاب الفرقة الاولى بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الازهر. السن: ١٨-١٩ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والمعرفية والبرامج التعليمية باستخدام اسلوب التعلم التعاونى واسلوب التعلم التنافسى.	استخدام اسلوب التعلم التعاونى والتنافسى لهما تأثيرا ايجابيا على التحصيل المعرفى وذلك فى المنهاج النظرى لمادة السباحة. وان استخدام الاسلوب التعاونى اكثر ايجابية من التعلم بالاسلوب التنافسى والتقليدى وذلك فى مستوى المهارات الاساسية للسباحة ومستوى التحصيل المعرفى.
٦	محمد فوزي عبدالشكور (إنتاج علمي) ٢٠٠٦م (٣١)	تأثير استخدام التعليم عن بعد على تعلم مهارة دفع الجلة لطلبة كليات التربية الرياضية.	يهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التعليم عن بعد على تعلم مهارة دفع الجلة لطلبة كليات التربية الرياضية.	التجريبي ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عمدية حجمها: (٦٠) طالب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان. السن: ١٨-١٩ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمى باستخدام التعليم عن بعد.	وجود تحسن دال في مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية المرجعية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	ادوات جمع البيانات	اهم النتائج
٧	مدحت يحيى عبدالرحمن (ماجستير) ٢٠٠٧م (٣٤)	برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا وتأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية	بناء برنامج تعليمي باستخدام اسلوب الهيبرميديا والتعرف على تأثيره في مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية والفنية الصناعية.	التجريبي ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عمدية حجمها: (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية الفنية الصناعية. السن: ١٥- ١٦ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي باستخدام الهيبرميديا.	البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الهيبرميديا كان أكثر تأثيراً في التعليم وتحسن مستوى الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة ومستوى التحصيل المعرفي من البرنامج التنفيذي. نسبة التحسن المئوية في كل من مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة.
٨	ناصر عبد الله (ماجستير) ٢٠١٣م (٣٦)	تأثير استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات العاب القوى للأطفال بدولة الكويت.	تهدف الدراسة الى تأثير استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات العاب القوى للأطفال من سن ١٠- ١١ سنة بدولة الكويت.	التجريبي ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٥٨) تلميذ. السن: ١٠- ١١ سنة	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي باستخدام اسلوب الاكتشاف الموجه.	ان اسلوب الاكتشاف الموجه له تأثيرا ايجابيا على تعلم مهارات العاب القوى للأطفال من سن ١٠- ١١ سنة.
٩	نشوة أحمد السيد كامل (دكتوراه) ٢٠١٣م (٣٧)	فاعلية استخدام التعليم المدمج على تعليم مسابقة دفع الجلة بالدوران.	يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعليم المدمج ومعرفة تأثيره على المستوى المتغيرات البدنية، مستوى التحصيل المعرفي، المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة.	التجريبي ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: العمدية العشوائية حجمها: (٣٤٨) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية. السن: ١٨- ١٩ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي باستخدام التعليم المدمج.	يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعليم المدمج تأثير إيجابياً أفضل من البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح وأداء نموذج) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة دفع الجلة بالدوران والتحصيل المعرفي.

تابع جدول رقم (١) الدراسات العربية المرجعية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	ادوات جمع البيانات	اهم النتائج
١٠	رشا محمد حسن حسين (ماجستير) ٢٠١٥م (١١)	تأثير برنامج التعليم الالكتروني المدمج على المستوى البدني والرقمي لمسابقة دفع الجلة للمرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة.	التعرف على أثر برنامج التعليم الالكتروني المدمج على المستوى البدني والرقمي لمسابقة دفع الجلة للمرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة.	التجريبي ذو مجموعات (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٦٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثالث المتوسط. السن: ١٤ - ١٥ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعليم الالكتروني المدمج.	يوجد فرق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار التحصيل المعرفي والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة لصالح المجموعة التجريبية.
١١	سلطان خلف ظاهر الحربي (ماجستير) ٢٠١٧م (١٥)	تأثير استخدام اسلوبي توجيه الاقران والاكتشاف الموجه على مهارات كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.	التعرف على تأثير استخدام اسلوبي توجيه الاقران والاكتشاف الموجه على مهارات كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.	التجريبي ذو ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٥٥) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني المتوسط بدولة الكويت. السن: ١٢ - ١٣ سنة.	اختبارات النمو والاختبارات المهارية والبرامج التعليمية باستخدام اسلوب توجيه الاقران واسلوب الاكتشاف الموجه.	يوجد فروق داله احصائياً ومعدل تغير حاد بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الثالثة الضابطة (اسلوب الاوامر) والتجريبية الثانية (اسلوب الاكتشاف الموجه) والتجريبية الاولى (اسلوب توجيه الاقران) ولصالح القياس البعدي لمجموعة توجيه الاقران في تعلم مهارات كرة اليد الهجومية قيد البحث.



جدول رقم (٢) الدراسات الانجليزية المرجعية

٢/٢/٢ الدراسات الانجليزية المرجعية:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	ادوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	John Heywood, Sarah Heywood, جون هيود وساراح هيود (انتاج علمي) ١٩٩٧ م (٤٣)	مقارنة بين التعلم بالشرح والاكتشاف الموجه لدى طلاب التربية العملية في المدارس الثانوية.	التعرف على تأثير اسلوب كل من التعلم بالشرح والنموذج واسلوب الاكتشاف الموجه على طلاب التربية العملية للمتدربين بالمرحلة الثانوية ثم المقارنة بين نتائج الاسلوبين.	التجريبي ذو مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (٦٠) طالب من المرحلة الثانوية. السن: ١٥ - ١٦ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي باستخدام اسلوب الاكتشاف الموجه.	ان طريقة الاكتشاف الموجه افضل من الطرق الايضاحية حيث انها تخلق وسطا تعليميا افضل يؤدي الى زيادة دافعية الطالب.
٢	Shilling, Mary Louy, شللينج ومارى لوى (انتاج علمي) ٢٠٠٠ م (٤٢)	تأثير كل من اسلوب توجيه الاقران والتطبيق الذاتي متعدد المستويات والاوامر على مهارة التصويب الكرابجى فى كرة اليد.	التعرف على تأثير كل من اسلوب توجيه الاقران واسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات واسلوب الاوامر على مهارة التصويب الكرابجى فى كرة اليد.	التجريبي ذو ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).	نوعها: عشوائية حجمها: (١٢٠) طالبة. السن: ١٢ - ١٣ سنة.	الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والبرامج التعليمية باستخدام اسلوب توجيه الاقران واسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات.	ان كل الاساليب التعليمية ادت الى تحسن فى مهارة التصويب الكرابجى وكان اسلوب التعلم التبادلى افضل الاساليب تلاه اسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات ثم اسلوب الاوامر.

### الاستفادة من الدراسات السابقة المرجعية

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث العلمية التي تناولت استخدام بعض أساليب التدريس المتنوعة والتعليم عن بعد والتعليم المدمج وتأثير كل منهما على تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وقد اتضح أن هذه الدراسات أجريت في الفترة من ( ١٩٩٦ حتى ٢٠١٧ م ) وكان عددها ( ١١ ) دراسة عربية و ( ٢ ) دراسة انجلیزیه تم التوصل إليها من خلال تحليل الدراسات السابقة من حيث الهدف - المنهج - العينة - أدوات جمع البيانات - المعالجات الإحصائية - النتائج لوحظ ما يلي :

#### من حيث الهدف :-

استهدفت الدراسات المرجعية التعرف على أثر استخدام أساليب التدريس المختلفة على الطلاب إما ( بدنيا - أومهاريا - أومعرفيا - أواجتماعيا ) أو أكثر من مجال معا .

#### من حيث المنهج :

إنفقت جميع الدراسات المرجعية العربية والأجنبية على إستخدام المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج المستخدمة لمثل هذه الدراسات ، وهو نفس المنهج الذي استخدمه الباحث في إجراء الدراسة الحالية لملاءمته لطبيعة الدراسة .

#### العينة :-

اتفقت الدراسات المرجعية علي اختيار العينة من طلبة الجامعات ، وقد تراوح حجم العينات بدءا من ( ٣٠ ) طالبا وحتى ( ٣٤٨ ) طالبا جامعا ، واستخدمت الدراسات عينات مختلفة انحصرت في ( تلاميذ بالمرحلة الابتدائية والاعدادية والثانوية وطلاب بكلية التربية الرياضية ) واختلفت الدراسات المرجعية في طريقة اختيار العينة ولكن انحصرت في العشوائية - العمدية - العمدية العشوائية

#### أدوات جمع البيانات :-

تعددت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية وذلك طبقا لنوع ومتغيرات كل دراسة فمنها من استخدم إحدى المتغيرات البدنية أو المهارية أو المعرفية ، أو أكثر من متغير معا ، واختلفت لذلك أدوات وأجهزة القياس .

## أهم النتائج :-

تعددت واختلفت نتائج الدراسات المرجعية وتأثير كل منها علي المتغيرات الخاصة بكل دراسة ، فمنها من توصل إلي تفوق أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الممارسة) علي أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والأوامر ، ومنها من توصل إلي تفوق أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران علي كل من أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الممارسة) و الأوامر ، ومنها من توصل إلي تفوق أسلوب الأوامر علي كل من أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الممارسة) و التطبيق بتوجيه الأقران ، ومنها من توصل إلي عدم وجود فروق دالة بين الأساليب الثلاثة .

وقد استفاد الباحث من خلال اطلاعه علي الدراسات المرجعية في تحديد الأهداف وصياغة الفروض وتحديد المنهج والعينة والأدوات والأسلوب الإحصائي وكيفية عرض النتائج ومناقشتها كما استفاد الباحث من الدراسات المرجعية أيضا في الآتى :

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث في النواحي الفنية والإدارية .
- تحديد مكان تنفيذ البرنامج وشروطه .
- تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث.
- توجيه الباحث لأهم المراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظرى .
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وقد استعان الباحث بأحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات مجموعتان تجريبيتان والثالثة مجموعة ضابطة بتطبيق القياسات القبليّة والبعدية للثلاث مجموعات.

### مجتمع وعينة البحث

#### مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من فصول الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الصوه الابتدائية بإدارة ابوحمام التعليمية بمحافظة الشرقية .

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الصوه الابتدائية التابعة لإدارة ابوحماد التعليمية بمحافظة الشرقية في العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م حيث تم اختيار تلاميذ ٣ فصول \_ يمثلون مجموعات البحث الثلاث \_ مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة \_ بواقع (١٥) تلميذ من كل فصل باجمالي عدد (٤٥) تلميذ. اضافة لاختيار عدد (١٠) تلاميذ من فصل اخر خلاف العينة من الفصول السابقة لاجراء الدراسة الاستطلاعية . ليبلغ اجمالي عدد العينة (٥٥) تلميذا . ويوضح الجدول توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية - الاستطلاعية)

### جدول (٣)

#### توصيف عينة البحث

عينة البحث	عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث التجريبية الاولى	عينة البحث التجريبية الثانية	عينة البحث الضابطة
٥٥	العدد	العدد	العدد	العدد
	١٠	١٥	١٥	١٥

يتضح من جدول (٣) أن عينة البحث عددهم ٤٥ تلميذ، وعينة البحث الاستطلاعية ١٠ تلاميذ ، وعينة البحث التجريبية الاولى ١٥ تلميذ وعينة البحث التجريبية الثانية ١٥ تلميذ ، وعينة البحث الضابطة ١٥ تلميذ .

### جدول (٤)

#### إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

#### (تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة)

ن = ٤٥

المتغيرات	الصفة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	9.49	9.60	0.41	0.74 -
	ارتفاع الجسم	سم	139.81	138.00	5.29	1.03
	وزن الجسم	كجم	38.59	39.50	3.15	0.86 -
الوثب العريض من الثبات	القوة	متر	١.٣٧	1.35	0.12	0.46

					العضلية	
0.95	0.62	6.42	6.61	ثانية	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي
0.74	0.89	8.00	8.22	سم	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل
0.68	0.57	5.73	5.85	ثانية	الرشاقة	الجري الزجراجي
1.15	1.87	18.00	18.72	عدد مرات	التحمل	الجري في المكان ٣٠ ث
0.96	0.17	0.17	1.60	سم	اختبار الوثب الطويل	

يبين جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (-٠.٨٦ : ١.١٥) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm 3$  ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات في المتغيرات النمو و البدنية والمهارية مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث .

#### تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة (الضابطة – التجريبية الأولى - التجريبية الثانية ) في المتغيرات البدنية والمهارية المختارة قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعات في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعات البحث، كما يوضحه الجدولين كما يوضحه جدول (٥).

#### جدول (٥)

تحليل التباين بين متوسطات درجات القياسات القبلي لمجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات البدنية واختبار الوثب الطويل قيد البحث

$$ن=١ \quad ن=٢ \quad ن=٣ \quad ن=٤$$

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	٠.٠٢٥	٢	٠.١١	١.٤٨
	داخل المجموعات	٠.٤٣	٥٧	٠.٠٠٨	
عدو ٣٠ م من البدء العالي	بين المجموعات	٠.٧٣	٢	٠.٣٦	٠.٩١
	داخل المجموعات	٢.٢٦	٥٧	٠.٤٠	
ثني الجذع أماماً أسفل	بين المجموعات	١.٣٠	٢	٠.٦٥	٠.٨٨
	داخل المجموعات	٤١.٩٥	٥٧	٠.٧٣	

٠.٠٩٢	٠.٠٠٩	٢	٠.٠١٨	بين المجموعات	الجري الزجراجى
	٠.١٠١	٥٧	٥.٧٨	داخل المجموعات	
٠.٤٨	٣.٢٦	٢	٦.٥٣	بين المجموعات	الجري في المكان ٣٠ ث
	٦.٧٠	٥٧	٣٨.٠٥	داخل المجموعات	
٠.٣٦	٠.٢٩	٢	٠.٥٨	بين المجموعات	اختبار الوثب الطويل
	٠.٨٠	٥٧	٤٥.٠٥	داخل المجموعات	

قيمة ف عند مستوى  $0.05 = 0.04$

يتضح من جدول ( ٥ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة ( الضابطة – التجريبية الأولى – التجريبية الثانية ) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث كانت قيم ( ف ) المحسوبة أقل من قيم ( ف ) الجدولية عند مستوى  $0.05$

### وسائل جمع البيانات :-

إعتمد الباحث على ثلاثة مصادر أساسية لجمع البيانات في دراسته وهى كالتأتى:

\* السجلات.

\* الأجهزة والأدوات.

\* الإختبارات.

### السجلات:-

قام الباحث بإستخراج العمر الزمنى للتلاميذ من خلال السجلات الخاصة بهم كذلك لمعرفة الطلاب

الباقون للإعادة لإستبعادهم من البحث وذلك لتسجيل البيانات الشخصية لهم فى إستمارة

تسجيل البيانات الشخصية فى الإختبارات قيد البحث

### الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :-

#### الأجهزة:

١- الريستاميتير لقياس الطول الكلى (الإرتفاع) بالسنتيمتر.

٢- ميزان طبى لقياس الوزن.

#### الأدوات:

١- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثوانى (لحساب بداية ونهاية الوحدة التعليمية).

٢- شريط قياس لقياس المسافة.

٣- حفرة وثب.

٤- كاميرا تصوير فيديو .

٥- حواجز .

٦- مقاعد سويدية .

٧- إسطوانه (CD) حيث إحتوت على نماذج للنواحي الفنية لمسابقة الوثب الطويل .

٨- مسطرة مدرجة .

٩- أقماع .

١٠ -لوحة إرتقاء .

### **الإختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث:-**

#### **القياسات الانثروبومترية:-**

حيث قام الباحث بإجراء القياسات الإنثروبومترية التالية :-

**العمر :** ويتم حسابه بالسنة

**الطول:** ويقاس بالسنتيمترات

**الوزن:** ويقاس بالكيلو جرام

وقد تأكد الباحث من صلاحية أجهزة القياس المستخدمة وهى (الميزان الطبى - جهاز الريستاميتز)

#### **الإختبارات للصفات البدنية لمسابقة الوثب الطويل :-**

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من السادة الخبراء فى مجال مسابقات الميدان

والمضمار لإستطلاع آرائهم حول عناصر اللياقة البدنية الأكثر إرتباطا بمسابقة الوثب الطويل ،

وذلك لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث وهى كالأتى :

( القوة المميزة بالسرعة - السرعة - تحمل القوة - الرشاقة - المرونة )

وبناء على ما سبق عرضة من نتائج تم الإسترشاد برأى السادة المشرفين وقد رأوا الإكتفاء بإختبار

واحد لكل صفة من الصفات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل .

عرض ومناقشة النتائج .

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

الضابطة ( اسلوب الاوامر ) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث

ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار الوثب الطويل	سم	1.40	0.16	1.55	0.13	2.60

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدى لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

عرض نتائج الفرض الثانى :

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية الاولى ( اسلوب توجيه الاقران ) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث

ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار الوثب الطويل	سم	1.60	0.16	1.78	0.11	4.45

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب التبادلى) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدى لتلاميذ المرحلة الابتدائية .



## عرض نتائج الفرض الثالث :

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الثانية (اسلوب الاكتشاف الموجه) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث ن = ١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار الوثب الطويل	سم	1.57	0.18	1.65	0.14	2.65

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( الاكتشاف الموجه ) ( الذاتى ) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

## جدول (١٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث والتي استخدمت الأساليب التالية ( توجيه الاقران - الاكتشاف الموجه - اسلوب الاوامر ) في اختبار الوثب الطويل قيد البحث في القياسات البعدية

ن = ١ = ٢ = ٣ = ١٥

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
اختبار الوثب الطويل	بين المجموعات	١.٣٧	٢	١٢.٢	٦.٤٥ *
	داخل المجموعات	٠.٢٢	٥٧	١٤.٩٥	

## مناقشة النتائج .

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ( اسلوب الاوامر ) في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أظهرت نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل لصالح القياس البعدي . ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى الدور الايجابي الذي يقوم به المعلم أثناء تعلم مهارة الوثب الطويل قيد البحث باستخدام أسلوب الأوامر والذي يعتمد على الشرح اللفظي من قبل المعلم للمهارة ووصفه وصفا دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة، هذا بجانب تقديم التغذية المرتدة والتقويم المستمر أثناء وبعد أداء مهارة الوثب الطويل قيد البحث.

وهذا ما يؤكده سعيد الشاهد (١٩٩٧م) بأن التدريس بأسلوب الاوامر ( الشرح اللفظي والنموذج) واستمرار الاداء والتكرار واصلاح الاخطاء للتلاميذ من المعلم يوفر للتلاميذ فرصة جيدة للتعلم ويؤثر ايجابيا على كفاءة الاداء المهارى (١٣:١٩٢).

وما تؤكده عفاف عبدالكريم (١٩٩٠م) بأن اسلوب الاوامر يعتمد على العلاقة المباشرة بين التلاميذ والمعلم حيث تبنى استجابات التلاميذ على اوامر المعلم (٢٠:٩٠).

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أظهرت نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في اختبار الوثب الطويل لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠٥٧) في القياس (القبلي/البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

(٢٠١٧٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى المحتوى التعليمي بأسلوب العمل التبادلي والمعد من قبل الباحث والذي طبق على هذه المجموعة التجريبية الأولى حيث يكون فيه التفاعل مع الزميل فقط بحيث يقسم التلاميذ إلى أزواج أحدهما يؤدي والآخر يلاحظ أداء زميله، ودور الملاحظ هو إعطاء التغذية الراجعة للمؤدي عن طريق استخدام ورقة المعيار، وفي هذا الأسلوب يكون لتلميذ الملاحظ هو الذي على صلة بالمدرس، وهذا يستلزم أن يقوم المدرس بإعداد ورقة المعيار بحيث يكون هناك تسلسل في هذه شرح وعرض الأداء بحيث تقود التلميذ إلى الهدف النهائي من عملية التعلم.

ويذكر سعيد الشاهد ( ١٩٩٧ م ) أن هذا الأسلوب " العمل التبادلي " هو الذي يتيح للتلميذ حرية وإعتماد أكثر على ذاته لتربيته بأسلوب يجعله أقرب ما يكون من الاستقلالي والاعتماد على النفس بالمقارنة بالأساليب الأخرى، وأن هذا الأسلوب يقلل من حدة مشكلة زيادة أعداد التلاميذ في المدارس وأيضاً يساعد المدرس على متابعة جميع التلاميذ في وقت واحد، وأنه يمكن استخدام الزميل في ستة أشكال هي ( ملاحظ - معاون - مشارك - عائق - منافس - جهاز ) ( ١٣ : ٧٤ - ٧٧ )

كما تضيف عفاف عبد الكريم ( ١٩٩٤ م ) أن المعلم يتخذ جميع القرارات الخاصة بالتخطيط ويتخذ المتعلم " المؤدي " القرارات الخاصة بالتنفيذ وهي ( الأوضاع - المكان - نظام العمل - وقت بداية العمل - التوقيت والإيقاع الحركي - الانتهاء من العمل - الراحة - المظهر - إلقاء أسئلة للتوضيح ) أما تحويل القرارات من المعلم إلى الطالب فتحدث في قرارات التقويم فيتخذ الطالب الملاحظ قرارات التغذية الراجعة . ( ١٩ : ١١١ )

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( الاكتشاف الموجه في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعليم مهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي لتلاميذ المرحلة الابتدائية التي استخدمت أسلوب التعلم الذاتي .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى تأثير المحتوى التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب التعلم الذاتي والذي يعتمد على قيام الباحث بتصميم ورقة معيار تتضمن مجموعة من الصور المتسلسلة للوثب الطويل قيد البحث توضح المراحل التعليمية لها وتحدد أهم الخطوات الفنية المؤثرة على أداء المهارة بالإضافة إلى تدريبات وأسئلة للتقويم على كل مهارة، وبالتالي تساعد الورقة التعليمية المقترحة على تحقيق الهدف من أسلوب التعلم الذاتي وهو أن يعلم التلميذ نفسه بنفسه تحت إشراف وتوجيه المدرس.

ويؤكد الباحث أن التعلم الذاتي يهدف إلى الاهتمام بالطالب والتركيز عليه في عملية التعليم والتعلم وتصميم برامج خاصة له بحيث يترك أمر تقدمه إلى قدراته الفردية وسرعته الذاتية (الخطر الذاتي، التنوع) كما يتطلب توفير سلسلة من الأهداف السلوكية واقتراح الأنشطة التعليمية التي تساهم على تحقيق كل الأهداف نتيجة اكتساب المتعلم لخبرات غير مباشرة أو خبرات بديلة، ويتطلب أيضا توفير المواد التعليمية والمصادر التي يحتاجها الطالب.

حيث تؤكد رحاب عادل (٢٠١١ م) إلى أن أسلوب التعلم الذاتي (الاكتشاف الموجه) يكون فيه التلميذ صاحب جميع القرارات بدءاً من القرارات الخاصة بالتخطيط ومروراً بالتنفيذ حتى الوصول إلى تقويم أدائه، فالتعلم الذاتي من أهم أساليب التعلم التي تتيح توظيف مهارات التعلم بفاعلية عالية مما يساهم في تطوير الإنسان سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، وهو نمط من أنماط التعلم الذي نعلم فيه التلميذ كيف يتعلم ما يريد هو بنفسه أن يتعلمه. (١٠ : ١٧٢)

ويضيف محمد خميس ونايف سعادة (٢٠٠٩ م) أن المبادرة للفرد المتعلم أثناء التعلم الذاتي تكون بمساعدة أو بدون مساعدة من آخرين، فهو يتخذ القرارات جميعها بنفسه وهذا الأسلوب لا يطبق داخل الصفوف الدراسية، وإنما يطبق حين يتولى المتعلم تعليم نفسه بنفسه، وفيه يتخذ المتعلم القرارات جميعها التي كان يقوم بها كل من المعلم والمتعلم سابقاً، وفي هذا الأسلوب دلالة واضحة على استعداد الفرد المتعلم وقابليته للدراسة والتعلم والنمو بنفسه دون الحاجة إلى من يعينه. (٢٧ : ١٧٩)

**الاستنتاجات والتوصيات**

**الاستنتاجات:**

١- وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة باستخدام اسلوب الاوامر فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى باستخدام اسلوب توجيه الاقران فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٣- وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام اسلوب التعلم الاكتشاف الموجه فى تعلم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

- استخدام اسلوب توجيه الاقران عند تدريس مهارة الوثب الطويل لما له من تاثير على تعلم تلك المهارة.
- استخدام المعلمين لاساليب ( توجيه الاقران - الاكتشاف الموجه ) فى التدريس لما لها من دورا فعالا وتأثير على المتعلمين لتحديث وتطوير العملية التعليمية والتربوية.
- ادخال اسلوب توجيه الاقران ضمن الاساليب التى تتضمنها مناهج اعداد معلم التربية الرياضية وذلك لما لهذا الاسلوب من نتائج ايجابية متميزه اظهرتها نتائج هذا البحث.
- اجراء دراسات مشابهه للتعرف من خلالها على تاثير اسلوبى توجيه الاقران والاكتشاف الموجه على تعلم مهارة الوثب الطويل لمراحل عمرية مختلفة.
- اجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة وعلى مراحل عمرية اخرى.

#### المراجع العربية :

١. إبتهاج أحمد عبدالعال (١٩٩٧م): دراسة مقارنة لتعليم بعض مهارات الهوكى منفردة أو من خلال مواقف اللعب ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة، جامعة حلوان.

٢. أبو النجا احمد عزالدين (٢٠٠٠م): الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الاصدقاء، المنصورة

٣. أحمد السيد المواقى (١٩٩٩م): تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٤. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : " القياس في المجال الرياضي " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦م
٥. أحمد يوسف محمد (١٩٩٧م): فاعلية استخدام اسلوب التطبيق بتوجيه الاقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس .
٦. بسطويسى احمد بسطويسى : " سباقات المضمار ومسابقات الميدان " ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م .
٧. جابر عبد الحميد : " تكنولوجيا ومستقبل التوقعات والانجازات والاولويات والتطوير " ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المجلد السادس ، سلسلة دراسات وبحوث تكنولوجيا التعليم ، ١٩٩٩م .
٨. جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٨م) : استراتيجيات التدريس والتعلم" ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ،
٩. خالد مرجان عبدالدايم (١٩٩٦م): اثر استخدام بعض اساليب التعلم على مستوى الاداء فى القفز بالزانة للمبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٠. رحاب عادل ٢٠١١م : تأثير استخدام أسلوبى التدريس بالاكشاف الموجه والتقليدي في درس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، بحث منشور بالمجلة العلمية والتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد السابع عشر.
١١. رشا محمد حسن حسين (٢٠١٥م): تأثير برنامج التعليم الالكتروني المدمج على المتوى البدنى والرقمى لمسابقة دفع الجلة للمرحلة الابتدائية بدولة الامارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
١٢. زينب إسماعيل محمد (١٩٩٩م): التدريس بأسلوب الاكتشاف واثره على اكتساب مهارة التصويب فى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٣. سعيد خليل الشاهد (١٩٩٧م): طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، القاهرة.

١٤. **سعيد خليل الشاهد** : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة ، ١٩٩٥ م
١٥. **سلطان خلف ظاهر الحربى (٢٠١٧م)**: تأثير استخدام اسلوبى توجيه الاقران والاكتشاف الموجه على مهارات كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
١٦. طرق واساليب التدريس فى التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية
١٧. **عبد الحميد شرف** : **البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
١٨. **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : " فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٩. **عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤م)**: التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية "اساليب استراتيجيات - تقويم"، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢٠. **عفاف عبدالكريم حسن (١٩٩٠م)**: التدريس للتعلم فى التربية الرياضية، اساليب استراتيجية، تقويم، منشأة المعارف.
٢١. **على محمود الديرى (١٩٨٦م)**: مقارنة لفاعلية زمن الاداء الفعلى لدرس التربية الرياضية لكل من الطريقتين التقليدية والتبادلية ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الخامس والسادس، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق، اغسطس.
٢٢. **عويس الجبالى (١٩٨٩م)**: العاب القوى بين النظرية والتطبيق"،المكتب الاشتراكى للاله الكاتبة، القاهرة.
٢٣. **فكرى حسين زيدان (١٩٩٣م)**: التدريس اهدافه، اسسه، اساليبه، علم الكتاب، القاهرة.
٢٤. **محسن محمد حمص (١٩٩٧م)**: المرشد فى تدريس التربية الرياضية ، مكتبة دار المعارف ، الاسكندرية.
٢٥. **محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع** : " دليل القياسات واختبارات الأداء الحركي " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م .
٢٦. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان** : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٢٧. محمد خميس أبو نمره، نايف سعادة 2009م : التربية الرياضية وطرائق تدريسها، الشركة

العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة، ٢٠٠٩ م.

٢٨. محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني

، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .

٢٩. محمد عبدالغنى عثمان (١٩٩٠م): موسوعة العاب القوى \_ تدريب \_ تكنيك \_ تعليم \_

تحكم"، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت

٣٠. محمد عبدالغنى عثمان (١٩٩٣م): التعلم الحركى والتدريب الرياضى، الطبعة الثالثة،

دار العلم، الكويت

٣١. محمد فوزى عبدالشكور (٢٠٠٦م): تأثير استخدام التعليم عن بعد على تعلم مهارة دفع

الجلة لطلبة كلية التربية الرياضية،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية

الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٢. محمود داوود الربيعى وسعيد صالح حمد امين (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة فى

تدريس التربية الرياضية، مطبعة منارة، اربيل.

٣٣. محمود يحيى سعد (١٩٨٧م): دراسة مقارنة طريقتين تعليميتين على مستوى اداء تعلم

مهارة التصويب من الوثب فى رياضة كرة السلة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد

الرابع، العدد السابع والثامن، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

٣٤. مدحت يحيى عبدالرحمن (٢٠٠٧م): برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا وتأثيرها على

تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية، رسالة ماجستير، كلية

التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٥. مديحة سامى ووفاء امين (١٩٩٦م): المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار للفتيات"،

دار الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٦. ناصر عبدالله الحسينى (٢٠١٣م): تأثير استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على تعلم

بعض مهارات العاب القوى للاطفال بدولة الكويت ، رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.



٣٧.نشوة احمد السيد كامل (٢٠١٣م): فاعلية استخدام التعليم الالكترونى مع التطبيق الميدانى لتعلم مسابقة اطاحة المطرقة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

٣٨. نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجه : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني - التدريس للتعليم والتعلم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م  
٣٩. نوال ابراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص (٢٠٠٨م):

طرق واساليب التدريس فى التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية

٤٠. وائل عبد المعطى (٢٠٠٢م): فعالية استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم مهارات السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

المراجع الاجنبية :

**41-Mosston,Mand** Teaching Physical Education, Thirded, Merrill Publishing  
**Ashworth,Sera(1986):** Company, Abell & Howell Co, Columbus, London.

**42-Shilling Mary Louy,E.** the Effect of threesry for of teaching on University  
(2000): students sports performance.  
Http://ercirsysedu/pluels.cgi/