

تأثير تمرينات تعليمية باستخدام الأسلوب التبادلي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

أ.د. علياء حسين دحام

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### الملخص

ان تدريس العاب القوى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يعد من المواضيع الصعبة نسبيا حيث (ان العاب القوى تضمن العديد من الفعاليات منها الاركاض والرمي بأنواعه والقفز بأنواعه) لذلك وجب على كل معلم اختبار الأسلوب التدريسي حسب خصوصية كل فعالية من هذه الفعاليات من اجل تحقيق أهدافه التعليمية.

اذ لاحظت الباحثة ان اغلب الطلاب يواجهون صعوبة في تعلم فعالية الوثب الطويل وتكمن صعوبتها في الخطوات الثلاث الأخيرة من مرحلة الركضة التجريبية وما يليها من مرحلة الارتقاء والنهوض حيث ان كلتا المرحلتين تؤثران بشكل كبير و اساسي على المراحل اللاحقة والتي هي (مرحلة الطيران والهبوط).

لذا ارتأت الباحثة تدريبها وتعليمها الطلاب بالأسلوب التبادلي لكون خصائص هذا الأسلوب تتناسب مع خصوصية هذه المسابقة ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام الأسلوب التبادلي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تعليمية، الأسلوب التبادلي، الأداء الفني، الوثب الطويل.

### **Search address**

The effect of educational exercises using the Reciprocal method of learning the technical performance of the long jump event.

### **Abstract**

Teaching athletics in the faculties of physical education and sports sciences is a relatively difficult subject as (athletics includes many events including running, throwing and jumping of all kinds), so each teacher must test the teaching method according to the specificity of each of these events in order to achieve his educational goals.

The researcher noted that most students have difficulty learning the effectiveness of the long jump and its difficulty lies in the last three steps of the experimental run and the subsequent stage of upgrading and advancement as both phases have a significant and fundamental impact on the later stages which are (flight and landing stage).

Therefore, the researcher decided to train her and teach students in a reciprocal way because the characteristics of this method are commensurate with the specificity of this competition and hence the importance of research using the reciprocal method to learn the artistic performance of the long jump event.

الانسان كان وما زال بحاجة ماسة للتعلم وهذا يشمل جميع ميادين حياته وان هذا التعلم يكون عن طريق استخدام أساليب جديدة ومختلفة بالإضافة الى الابداع والابتكار المضاف لهذه الوسائل والأساليب والطرق التعليمية الحديثة التي تتناسب مع القدرات والقابليات سواء كانت بدنية او ذهنية مع مراعاة الفروق الفردية بين الافراد حيث حضرت طرائق التدريس واساليبها في مجال التربية والرياضة خاصة بتصويب واسع من قبل المختصين والباحثين بهذا المجال وما رافقه من تطور واسع بالتكنولوجيا لكافة المجالات وان طرائق التدريس تشمل أساليب تدريبية مختلفة اذ يتميز كل أسلوب عن الآخر بخصائص معينة تمكن المعلم من اختيار الأسلوب الأمثل لنقل المعلومات لطلبة وتفهمهم بأسهل وبأقل وقت ممكن . وان تدريس العاب القوى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يعد من المواضيع الصعبة نسبيا حيث

(ان العاب القوى تضمن العديد من الفعاليات منها الاركاض والرمي بأنواعه والقفز بأنواعه)  
(ضياء مجيد الطالب ، ١٩٨٨ ، ص٩)

لذلك وجب على كل معلم اختبار الأسلوب التدريسي حسب خصوصية كل فعالية من هذه الفعاليات من اجل تحقيق أهدافه التعليمية. وان مسابقة الوثب الطويل واحدة من فعاليات العاب القوى ولما تتميز به هذه المسابقة من خصوصية بالأداء الفني وصعوبة في التعلم والربط بين المراحل المختلفة لهذه الفعالية حيث ان كل مرحلة ترتبط بالتي سبقتها وتؤثر بالمرحلة اللاحقة لها لذا ارتأت الباحثة تدريسها وتعليمها للطلاب بالأسلوب التبادلي لكون خصائص هذا الأسلوب تتناسب مع خصوصية هذه المسابقة ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام الأسلوب التبادلي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل. وان المتعلم هو أحد المحاور الأساسية في العملية التعليمية وان تنمية قدراته هي الهدف الرئيسي منها حيث يتطلب الاهتمام الكبير والدقيق في توفير مواقف تعليمية تخدم عملية التعليمية وتحقق فرصة الوصول الى الأداء الأمثل من خلال تحسين قدرة المتعلم على فهم وأدراك أجزاء الحركة الرياضية بمختلف مكوناتها وتعلمها. ولقد لاحظت الباحثة ان اغلب الطلاب يواجهون صعوبة في تعلم فعالية الوثب الطويل وتكمن صعوبتها في الخطوات الثلاث الأخيرة من مرحلة الركضة التجريبية وما يليها من مرحلة الارتقاء والنهوض حيث ان كلتا المرحلتين تؤثران بشكل كبير واساسي على المراحل اللاحقة والتي هي (مرحلة الطيران والهبوط). وتعزو الباحثة سبب الصعوبة لدى الطلاب الى الطريقة التي يتبعها المدرس وكذلك نوع التمارين مع كثرة اعداد الطلاب حيث من الممكن ان لا تتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم التعليمية وبذلك أصبحت العملية التعليمية ذات فاعلية وحيوية

## المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

اقل مما دفع الباحث الى اختيار أسلوب التدريس التبادلي لجعل تعلم الفعالية يكون بصورة وجدية ومؤثرة من اجل تحقيق اهداف هذه العملية بجهد ووقت اقل.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين تعليمية باستخدام أسلوب التبادلي لتعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام الأسلوب التبادلي في تعلم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل.
- ٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم ١٢٠ طالب موزعين على ثلاث شعب وعن طريق القرعة تم اختيار شعبي ب و د كشعبة للبحث وبعد استبعاد الطلبة غير الملتزمين والمصابين بلغ عدد العينة (٤٠) قسموا على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية.

١-٢-٢ تجانس العينة:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات (الطول/الوزن/العمر/الأداء الفني) اذ ظهرت قيم اختبار (F) ولجميع المتغيرات اقل من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (١٩-١٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٢,١٥٦) مما يدل على تجانس افراد العينتين وكما نلاحظ بالجدول (١).

جدول (١) يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	المعايير الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
الطول (سم)		٥,١٦	١٦٨,٢٠	٣,٨٩٠	١,٧٢٣	غير معنوي	
الوزن (نيوتن)		٧,٢٢٠	٦٢,٩٠١	٨,٢٠٧	١,٣٢٧	غير معنوي	
العمر (سنة)		٢٠,٣	١٩,٩	١٩,٩	١,٤١٢	غير معنوي	

القيمة الجدولية للاختبار (F) (٢,١٥٦) عند درجتي حرية ١٩-١٩ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢-٢-٢ تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بأجراء التكافؤ على عينتي البحث (التجريبية والقابضة) لمتغير الأداء باستخدام اختبار T وكانت نتيجة القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية عن درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٢,٠٢١) مما يدل على تكافؤ القيمة وكما مبين بالجدول (٢).

جدول (٢) يبين تكافؤ عينتي البحث في متغير الأداء الفني

المتغيرات / المعايير الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الاداء الفني (درجة)	٤,٢٥	٠,٥٢٠	٤١٥	٠,٣١٩	٠,٥٤٥	غير معنوي

القيمة الجدولية للاختبار (T) عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) هو (٢,٠٢١)

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الملاحظة.
- شبكة المعلومات (الانترنت) - الاختبار والقياس.
- استمارة الأداء الفني.
- شريط قياس من نوع جلدي بطول ٥٠ سم عدد ١
- آلة تصوير فيديو نوع SONY عدد ١ - حامل كاميرا ثلاثي عدد ١
- كاسيت فيديو نوع (SONY MP) عدد ١ - ساعة توقيت عدد ١
- أقراص CD عدد ٥ - حاسبة الكترونية نوع (DELL) عدد ١
- شواخص عدد ١٠ - حواجز عدد ١٠
- مساطب خشبية بارتفاع (٣٠) سم عدد ٢ - صافرة عدد ١
- ميزان طبي لقياس الطول والوزن عدد ١ - ملعب فعالية الوثب الطويل

٢-٤ اختبار البحث:

اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

- الغرض من الاختبار: تقسيم مستوى الأداء الفني

- الأدوات: ملعب ووثب طويل قانوني

- مواصفات الأداء: يقف المختبر في بداية مجال الركضة التقريبية وعند سماع الصافرة يركض بأقصى سرعة ويقفز من فوق لوحة الارتفاع ويهبط في حفرة الوثب خلال دقيقة واحدة.

- التسجيل: تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويتم اختيار أفضل محاولة لكل مختبر لكي يتم عرضها على الخبراء والمختصين لتقييمها.

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

من المهم في البحث العلمي اجراء التجربة الاستطلاعية من اجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة حيث تعنتي بها وتجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية.

(وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥)

لذا اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم ١٥/١٢/٢٠١٩ على مجموعة من طلاب المرحلة الأولى الشعبة ج وعددهم ٣٠ طالب حيث كان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على المعوقات التي من الممكن ان تواجهها الباحثة اثناء الشروع ففي العمل البحثي والعمل على تجاوزها وأيضا التأكد من مدى صلاحية الاختبارات والأجهزة والأدوات وملئمتها ولقد خرجت التجربة ببعض الملاحظات وهي:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبار حيث كان سهل وواضح.

- مدى كفاءة فريق العمل والمساعد وكفاية عددهم.

٢-٥-٢ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف ١٨/١٢/٢٠١٩ على ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل في تمام الساعة العاشرة صباحا وقد راعت الباحثة قدر الامكان تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار (المكان ، الزمان ، الدوات ، طريقة التنفيذ ،وضع الكاميرا، فريق العمل المساعد) من اجل توفرها في الاختيار البعدي . ولقد اعطي لكل طالب ثلاث محاولات وتم اختيار افضل محاولة لكي يتم تقييمها من قبل الخبراء .

٢-٥-٣ المنهج التعليمي:

اعدت الباحثة المنهج التعليمي الخاص لفعالية الوثب الطويل متضمنة تمرينات بأسلوب تبادلي من اجل مساعدة الطلبة على تعلم هذه الفعالية معتمدا في ذلك على خبراتها الميدانية السابقة في تدريس هذه الفعالية كما استعانت بالمصادر العلمية العربية وشبكة المعلومات (الانترنت) حيث كان التركيز على تعلم الاداء الفني وربط جميع المرحل مع بعضها وفق الشروط الميكانيكية للاداء حيث ان مدة تنفيذ المنهج كانت بواقع ثلاث اسابيع وبلغ عدد الوحدات التعليمية ٦ وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعلمتين في الاسبوع ولقد بلغ مدة المنهج الكلي (١٢) ساعة تعليمية ولقد كان زمن الجزء الرئيس منها ١,٣٠١ ولقد قسم الى زمن الجانب التعليمي (١٥د) وزمن الجانب التطبيقي كان (١,١٥) د .

حيث تم تنفيذ التمرينات وفق الاسلوب التبادلي وكانت التمارين ملائمة مع صعوبة المرحلة وايضا حسب درجة تعلم الطلاب للحركات واتباعهم لها .

٢-٦ الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء ٦ وحدات تعليمية تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل ولقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف في الاختبار القبلي من حيث وضع الكاميرا وعدد المحاولات وفي نهاية التجربة تم تنزيل المقاطع الفيديوية والصور بواسطة الحاسوب على الاقراص الليزرية واعطاؤها للمقيمين الثلاث من اجل تقييم الاداء الفني للطلبة .

٢-٧ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) استخراج القيم

الاحصائية

- الوسط الحسابي

- انحراف معياري

- اختبار f

- اختبار الارتباط البسيط .



٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٣-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث لمتغير الداء وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣) بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمتغير الداء

المجموعة / البيانات	قبلي		بعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الضابطة	١,٥٠	٠,٧٢٤	٥,١٠	٠,٩٨١	٧,٠٢	معنوي
التجربة	١,٤٨	٠,٧١٧	٨,٤٠	١,٦٢٥	٧,٨٦	معنوي

قيمة T الجدولية تبلغ (١,٧٢) عند درجة حرية ١٩ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين جدول (٣) بأن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان للاختبار القبلي (١,٥٠) وبانحراف معياري (٠,٧٢٤) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥,١٠) وانحراف معياري (٠,٩٨١) وكانت قيمة T المحسوبة بلغت (٧,٠٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٧٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان (١,٤٨) وبانحراف معياري (٠,٧١٧) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (٨,٤٠) وبانحراف معياري (١,٦٢٥) وكانت قيمة (T) المحسوبة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي بلغت (٧,٨٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٧٢) عند درجة حرية (١٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . ومن خلال الجدول السابق نلاحظ ان كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قد حدث بينهما فروق معنوية احصائية ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك الى حصول كلتا المجموعتين على تمارين خاصة تعليمية تعلم هذه الفعالية حيث كان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة بأسلوب تبادلي والمطبق على المجموعة التجريبية وكذلك التمارين التي نظمتها المقرر الدراسي المطبق على المجموعة الضابطة له الاثر الايجابي في تطوير الترابط الحركي للمراحل الفنية مما ادى الى افضلية في تحسين مستوى الداء الفني الحركي لفعالية الوثب الطويل وظهر هذا واضحا في نتائج الاختبار البعدي عنه من الاختبار القبلي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) حيث ان التكرار والشرح والتوضيح يطور المهارة ويترتب نتيجة قدرة الفرد على ربط الحركات مع بعضها وتوجيه الحركة والتصرف بها) .

(وجيه محجوب ، ١٩٩٩ ، ص٨٧)

٣-٢ عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث لمتغير الاداء وتحليلها ومناقشتها

جدول (٤) يبين الاوساط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للاختبار البعدي لمجموعتي البحث لمتغير الاداء

المتغيرات / المجموعة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
المادة (درجة)	٥,١٠	٠,٩٨١	٨,٤٠	١,٦٢٥	٦,٨٥٧	معنوي

قمة (T) الجدولية (٢,٠٢١) عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول (٤) ان قيمة T المحسوبة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعة القابضة كان (٥,١٠) وبانحراف معياري (٠,٩٨١) حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٨,٤٠) وبانحراف معياري (١,٦٢٥) وكانت قيمة T المحسوبة لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت ٦,٨٥٧ وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية البالغة ٢,٠٢١ عند درجة حرية ٣٨ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام المنهج التعليمي بأسلوب التبادلي المعد من قبل الباحثة قد ساعد افراد المجموعة التجريبية على الربط الصحيح لمراحل مع تعلم كل مرحلة وفق اللاسس العلمية الصحيحة للأداء الفني حيث ان استخدام الالاليب والطرائق التعليمية ذات التأثير المباشر التي يتم اختيارها بشكل اساسي على وفق نوع الضعف والخلل الحاصل بالأداء بحيث يكون التطور خاصا بنوع الخلل تعمل على تحسين الاداء . (خيرية ابراهيم السكري ، ١٩٩٦ ، ص٢٤)

حيث ان طريقة التعلم بالأسلوب التبادلي كان اكثر مائة مع فعالية الوثب الطويل مع الاللوب المتبع من قبل مدرسي المادة لكون هذه الفعالية تحتاج الى تركيز وانتباه ذهني واستعداد جسدي من اجل تأدية الاداء الفني بصورة صحيحة وهذا ما حصل مع المجموعة التجريبية التي طبق عليها الاللوب التدريس التبادلي وكان مناسب جدا مع خصوصية هذه الفعالية لذلك حصل التعلم بصورة افضل من المجموعة الضابطة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- المنهج التعليمي بأسلوب التبادلي اثر تأثيرا ايجابيا في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل .
- ٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- هناك افضلية للأسلوب التبادلي عن الاسلوب التقليدي المتبع اثناء تعلم فعالية الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل .

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام الاسلوب التبادلي عند تعلم فعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- استخدام المنهج التعليمي على الفعاليات الاخرى في مادة العاب القوى .
- ٣- ضرورة استخدام وسائل مساعدة في التعلم وبما يتواءم مع خصوصية كل فعالية .
- ٤- اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى .
- ٥- اجراء دراسات تكون مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولمهارات مختلفة .

المصادر

- ضياء مجيد الطالب : المدخل الى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨
- وجيه محجوب واحمد بدري حسين: البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١
- وجيه محجوب: التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٩٩
- خيرية ابراهيم السكري: استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسابقات الرمي ، القاهرة ، نشرة العاب القوى للهواة ، مركز التنمية الاقليمية ، العدد الثامن عشر ، ١٩٩٦

# المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

## نموذج لوحة تعليمية

### الوحدة الاولى والثانية للأسبوع الاول

الوحدة	التمارين	التكرار	زمن اداء كل تمرين	الراحة بين تمرين واخر	زمن الوحدة التعليمية
١	١. القفز العريض من الثبات من فوق حواجز منخفضة. ٢. القفز الى الامام بقدم واحدة فوق اشارات مثبتة على الارض بمسافات محددة . ٣. بعد اخذ ثلاث خطوات القفز من فوق لوحة الارتفاع بقدم واحدة لمسافة (٢٠م)	٨	د ٣	د ٢	١,١٥
٢	١. الارتفاع بعد ركضة تقريبية قصيرة من منطقة محددة بشرط لاصق على ان يكون القفز من فوق شاخص منخفض . ٢. الحجل على رجل اليمين ومن ثم الحجل على رجل اليسار لمسافة ٦٠ م ٣. الركض في مجال الركضة التقريبية لمسافة ١٠م او النهوض من فوق مسطبة خشبية بارتفاع ٣٠ سم مع محاولة تحريك الرجلين بالهواء لأخذ وضع المشي بالهواء و ثم الهبوط على كلتا القدمين .	٨	د ٣	د ٢	١,١٥