

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في
الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

روند كميل عزات قطب

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2016

أثر استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في
الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد:

روند كميل القطب

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 21 / 7 / 2016 وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

٢٠١٦/٧/٢٨
.....
.....
.....
.....

1. أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

2. د. بدر رفعت / مشرفاً ثانياً

3. د. بهجت ابو طامع / ممتحناً خارجياً

4. د. قيس نعييرات / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى قلبي الذي يخفق، وروحي التي تنبض، وأنفاسي التي بها أحياء..... وطني

إلى من أنار بصري بحبه وحنانه الكبير والدي

إلى منبع الحنان ومثال التضحية إلى من سهرة الليالي من أجلي والدتي

إلى من بذلت الكثير من أجلي وغمرتني حبها وحنانها جدتي

إلى الذي غمرني بحنانه الدافئ، فكان لي الوازع ورافقني بدعائه الصادق، فكان لي الدافع وكان

اهتمامه بي خير ما مدني بالإصرار القاطع إلى رمز العطاء زوجي

إلى من أنارت حياتي وتحملت معي إرهاق الدراسة ابنتي

إلى من خلده في ذاكرتي المرحوم عمي

إلى سندي في الحياة وأعز الناس أخواتي وأخواني

إلى من كانوا لي عوناً وسنداً إلى من هم أقرب البشر على قلبي أخوات زوجي

إلى كل الرياضيين

أهدى لهم ثمرة جهد

الشكر والتقدير

الحمدُ لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين.

أول الشكر وآخره أتقدم به إلى المنعم الباري عز وجل (الله) سبحانه وتعالى، الذي أحاطني برعايته الإلهية العظيمة، ويسّر لي كل عسير، وألهمني الصبر والقوة في شق طريقي نحو البحث العلمي.

وأتوجه بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى أساتذتي الأفاضل أ.د. عماد عبد الحق و د. بدر رفعت دويكات لما أبدوه من حسن رعاية ورحابة صدر وروح علمية مخلصة، وما قدماء لي من توجيهات ونصائح سديدة وملاحظات قيّمة ومستمرة... فدعائي لها بالخير والعافية.

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى الممتحن الخارجي الدكتور بهجت ابو طامع، والدكتور قيس نعيرات، على الملاحظات القيمة والتعديلات التي أثرت الرسالة.

وإلى مَنْ تعجز كلماتي وتنحني هامتي لعظيم عطائها، شمس حياتي التي لا تغيب، وسبيلي إلى الجنة، إلى من وصفتها منذ صغري بالجبل في سموخها، وعظمتها، وبالجمل في صبرها وجلدها، وكالندى في حنانها الذي لا ينتهي، إليك (يا أُمّي) أطال الله في عمرك في صحة وخير حال.

والى الحبيبة نغم (ام نهاد) كل الشكر والتقدير يا أروع أخت شكرا لك على كل ما بذلتيه من جهود واضحة.

وإلى من شد أزرني وشاطرني أمري لأكمل الخطوات لولاه بعد الله سبحانه وتعالى لا اعتذر القلم عن رسم الكلمات (زوجي) أطال الله عمرك بالصحة والسعادة وسدد طريق الخير لخطاك.

وأخيراً لا بد من كلمة شكر ومحبة وامتنان إلى كل من شجعتني ونصحتني وأعطاني القدرة والإصرار في تحقيق هدفي حتى لو كان بكلمة تشجيع واحدة، جزاهم الله خير الجزاء.

الإقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة البحث الذي يحمل عنوان:

أثر استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في
الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت
الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة
علمية، أو بحث علمي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researchers own work, and has not been submitted elsewhere any other
degree or qualification.

Students name:

روند كميل عزات قطب

اسم الطالب:

Signature:



التوقيع:

Date:

21/7/2016

التاريخ:

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الصور التوضيحية
ك	فهرس الاشكال البيانية
ل	فهرس الاشكال
م	الملخص
1	الفصل الأول: التعريف بالدراسة
2	مقدمة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	الإطار النظري
11	التدريس
12	أهمية التدريس
12	أهداف التدريس
13	مبادئ تدريس التربية الرياضية الجيدة
15	مهارات تدريس التربية الرياضية
17	التخطيط في التدريس
18	أهمية التخطيط لعملية التدريس
18	أنواع التخطيط للتدريس

18	أسس التدريس الفعال
20	معنى التدريس الفعال
21	دور المعلم لتحقيق فاعلية التدريس
21	المبادئ الأساسية في تعليم المهارات الحركية
24	تعريف طريقة التدريس
25	تعريف أسلوب التدريس
26	تنوع الطرق واختلافها باختلاف الأهداف
26	الطريقة المباشرة بالتدريس
27	أساليب النظرية الموحدة للتدريس
28	الأسلوب الامري
32	الأسلوب التدريبي
37	رياضة الجمباز
38	أهمية رياضة الجمباز
41	أنواع رياضة الجمباز
43	انتقاء الموهوبين في رياضة الجمباز
44	الحركات الأرضية
47	أهمية تعلم الحركات الأرضية
48	الدرجة الأمامية
49	الدرجة الخلفية
49	الوقوف على اليدين
50	العجلة البشرية
51	الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية)
52	الدراسات السابقة
57	التعليق على الدراسات السابقة
60	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة
61	منهج الدراسة
61	مجتمع الدراسة
61	عينة الدراسة

63	أدوات الدراسة
63	متغيرات الدراسة
64	تحديد المهارات المختارة
64	تحديد الاختبارات للمهارات المختارة
64	التجربة الاستطلاعية
65	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
65	الصدق
65	الثبات
66	الموضوعية
67	تطبيق الدراسة
67	المعالجات الإحصائية
68	الفصل الرابع: عرض النتائج
69	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
72	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
76	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
78	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
79	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
80	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
81	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
84	النتائج
85	التوصيات
86	قائمة المصادر والمراجع
95	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول (1)	وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات العمر والطول والوزن.	61
جدول (2)	التكافؤ في القياس القبلي للمهارات قيد الدراسة بين طالبات المجموعتين الأولى والثانية.	62
جدول (3)	معاملات الثبات للمهارات قيد الدراسة	66
جدول (4)	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى	69
جدول (5)	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى	73
جدول (6)	نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في القياس البعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية	76

فهرس الصور التوضيحية

الرقم	الصورة	الصفحة
صورة (1)	الدرجة الأمامية المكورة.	49
صورة (2)	الدرجة الخلفية المكورة.	49
صورة (3)	الوقوف على اليدين.	50
صورة (4)	العجلة	51
صورة (5)	الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية).	52

فهرس الأشكال الببانية

الصفحة	الشكل البباني	الرقم
70	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الدحرجة الأمامية لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (1)
70	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الدحرجة الخلفية لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (2)
71	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الوقوف على اليدين لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (3)
71	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة العجلة لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (4)
71	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الشقلبة العربية لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (5)
72	أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم الجملة الحركية لى طالبات المجموعة الأولى.	شكل (6)
74	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الدحرجة الأمامية لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (7)
74	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الدحرجة الخلفية لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (8)
74	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الوقوف على اليدين لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (9)
75	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة العجلة لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (10)
75	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الشقلبة العربية لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (11)
75	أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم الجملة الحركية لى طالبات المجموعة الثانية.	شكل (12)
77	متوسط القياس ألبعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي للمهارات قيد الدراسة لى طالبات المجموعتين الأولى والثانية.	شكل (13)

فهرس الإشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
شكل (1)	الطريقة المباشرة في التعليم	27
شكل (2)	بنية الأسلوب الامري	29
شكل (3)	قنوات النمو في الأسلوب الامري	32
شكل (4)	بنية الأسلوب التدريبي	33
شكل (5)	قنوات النمو في الأسلوب التدريبي	37

أثر استخدام أسلوب الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني
لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

روند كميل عزات قطب

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، العجلة، الشقلبة العربية، جملة حركية باستخدام المهارات السابقة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (30) طالبة تم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين متساويتين ومتكافئتين، وطبق عليهم برنامج تعليمي مقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية، وتم استخدام الأسلوب الامري على المجموعة الأولى، والأسلوب التدريبي على المجموعة الثانية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء اختبارات قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتم جمع البيانات واستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغير (71.42%) في مهارة العجلة و(67.71%) في مهارة الشقلبة العربية.

كما أظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغير (133.3%) في مهارة الشقلبة العربية و(115.7%) في مهارة العجلة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي كان له تأثير ايجابي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني.

كما ظهر تفوق طالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) في جميع المهارات -قيد الدراسة -والجملة الحركية أيضا، ما عدا مهارة الوقوف على اليدين كانت لصالح المجموعة الأولى (الأسلوب الامري).

أوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها استخدام أساليب التدريس المختلفة في التربية الرياضية والتي تسهم في تحسين العملية التعليمية والاستفادة من البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي في عملية تعليم المهارات.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة.

أهمية الدراسة.

مشكلة الدراسة.

أهداف الدراسة.

تساؤلات الدراسة.

حدود الدراسة.

مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة:

تعمل التربية الرياضية على تحقيق غايتها عن طريق تحقيق الأهداف المعرفية والحركية والانفعالية مستخدمة في ذلك طرق وأساليب التعليم فهي تحتاج إلى معلم ناجح ملما بكيفية بناء المواقف التعليمية وتصميمها بطريقة تتماشى مع حاجات المتعلمين وخصائصهم، كما ان عملية التدريس تلعب دورا هاما في المنظومة التعليمية، لذا فقد ظهر العديد من أساليب التدريس الحديثة والمبتكرة والمتنوعة حيث أدرك أغلب المعلمين بمختلف المراحل التعليمية انه من الصعب استخدام أسلوب واحد نظرا لوجود الكثير من المتغيرات المؤثرة و منها على سبيل المثال: طبيعة الموقف التعليمي و نوعية النشاط الممارس والمراحل التعليمية والإمكانات المتاحة وتكنولوجيا التعليم الحديثة.

وأن أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم تعتبر من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والبدنية والانفعالية، حيث أن اعتماد المعلم على أسلوب واحد في التعلم ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس المستوى، ومن هنا يجب على المعلم أن يستخدم العديد من أساليب التعلم من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من المتعلمين. (الشحات، 2007)

ومما لا شك فيه أن الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التربوية التي يسعى إليها التربويين هو الأسلوب الذي يوفر مواقف تعليمية متنوعة مراعي في ذلك الخصائص والفروق الفردية للمتعلمين، وتزايد في العصر الحالي الحاجة إلى تطبيق الفكر العلمي وتنفيذ البرامج التعليمية وأساليب تنفيذها بما يتناسب وقدرات المتعلمين وخصائصهم ومقابلة ما بينهم من فروق في القدرات والمستويات تجعل عملية التعليم والتعلم أكثر فاعلية وإيجابية.

وفي هذا الصدد يذكر زكي (1999) أن التعليم يلعب دوراً حيوياً وهاماً في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من الطلبة الذين يشكلون جزء من الحاضر والمستقبل وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة الصالحة والجو المنظم، يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم.

وترى الباحثة ان أساليب التعلم التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في نمو المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية، وتتوقف نسبة الاعتماد على أسلوب ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم، ويتفق مع ذلك الشاهد (1995)، حيث أشار إلى أن أسلوب التدريس الذي يوفر مواقف تعليمية متنوعة ويراعي الفروق الفردية للمتعلمين هو الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها التربويون.

ويشير راشد (1999) إلى أن أساليب التدريس بمختلف أنواعها هي وسائل اتصال حقيقية لرسالة التعلم، سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهارياً أو نفسياً، وعلى المعلم أن يختار أفضل تلك الأساليب التي تتناسب وعدد المتعلمين وقدراتهم النفس حركية واهتماماتهم وخبراتهم.

وخاصة في الألعاب الفردية ومنها ما تم تناوله في هذه الدراسة رياضة الجمناز والتي تتكون من ستة أنواع هي الجمناز الإيقاعي، الإيروبيك الرياضي للرجال والسيدات، الاكروباتيكا الرياضي للرجال، الجمناز العام، الترامبولين، الجمناز الفني للرجال والنساء، والنوع الذي نريد التعامل معه ونريد بحثه هو الجمناز الفني للسيدات، وهذا النوع من الرياضات يعمل على إكساب الطالبات خبرات حركية متنوعة، تتناول جميع أجهزة الجسم وتكسبها قدراً كبيراً من اللياقة البدنية، لذا هو يحتاج وقت كاف لعملية التعلم، ولكن ما نراه في الوطن العربي قلة حصص التربية الرياضية وزمنها المخصصة لتعليم الجمناز، والمعلمين المتخصصين في اللعبة، والوسائل الحديثة المستخدمة في التعليم. (العزاوي ، 2000)

وتختلف فعاليات الجمناز عن باقي أنواع الرياضة في متطلباتها الجسمية والعقلية لما تحتاجه في إعداد مميز خلال تعلم المهارة من الناحية الميكانيكية وما تتطلبه من توافق ذهني

وحركي فضلا عن المراحل التي تمر بها هذه الحركات من حيث تسلسلها وصعوبة الحركة المتنامية فيها في مختلف مراحل تعلم المهارة والتي توصف بكونها مهارة مغلقة، فمهارات الجمباز تعد من المهارات الرياضية المغلقة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني ذو دقة متناهية. (فاروز، 2007)

وقد صنفت المهارة الحركية من قبل المتخصصين في التعلم الحركي الى اشكال كثيرة تبعا لطبيعة المهارة او حجم العضلات العاملة او عوامل اخرى، منها المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة.

المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا، تؤدي في الاسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، اذ انها لا تتأثر بما يجري في البيئة المحيطة مثل مهارات الجمباز، السباحة، العاب القوى، الرمية الحرة في كرة السلة والارسال في العاب المضرب وركلة الجاز في كرة القدم.

اما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير احداثها باستمرار، وتعتمد على القدرات الإدراكية للرياضي، أي مقدرة الرياضي على قراءة البيئة من حوله وتفسير المثيرات القادمة اليه واختيار الاستجابة المناسبة للواجب الحركي. مثل الالعاب الجماعية كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة. (خيون، 2002)

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية الدراسة من خلال سعي معلم التربية الرياضية إلى البحث عن أفضل الأساليب التدريسية الحديثة التي تساعد الطلبة على تعلم أفضل، وتفاعل مع العملية التعليمية، ومشاركة ايجابية تؤدي إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة ومن هنا تظهر أهمية إجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير بعض أساليب التدريس على تعليم بعض المهارات.

ومن أسباب اختيار لعبة الجمباز؛ شعور الباحثة بضعف واضح في انتشار اللعبة وتطورها كباقي الألعاب الرياضية، وأشار محمود(2006) أن من الأسباب التي أدت إلى ذلك، تعليم مهارات الجمباز بالوسائل التقليدية، يحتاج للكثير من الوقت والجهد، كما أن هناك عدداً كبيراً من المعلمين غير المتخصصين في مجال التربية الرياضية يقومون بتعليم مهارات الألعاب الرياضية ومنها الجمباز، وأن هناك معلمين متقدمين في السن لا يستطيعون أداء نموذج للمهارة، ويقومون بتدريس المهارات.

كما ترجع أهمية البحث بالتوجه نحو تعليم مهارات الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، وذلك لتسهيل وتبسيط هذه المهارات، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة، وذلك لإمكانية تعليمها للناشئين والمبتدئين وطلبة المدارس، لذا فإن رياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات، كونها محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين الإدراك العقلي والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة تركيز، كما تستلزم ربط المهارات بعضها ببعض. (بني حمدان، 2013)

كما وتساعد هذه الدراسة العاملين في تعليم الجمباز على:

1. تطبيق أكثر من أسلوب خلال العملية التعليمية لمختلف المراحل العمرية.
2. تخفيف العبء على المعلم من خلال إمكانية إشراك الطلبة في عملية التعليم.
3. الاستفادة من البرامج التعليمية المقترحة ومراعاة الفروق الفردية.
4. تشجيع وزارة التربية والتعليم على الاهتمام بعقد ورش عمل عن أثر استخدام أساليب مختلفة في تعليم نفس المهارات الرياضية.

مشكلة الدراسة:

تعد عملية التعليم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي تصل إلى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن و يعتمد التعلم على مدى فاعلية الأساليب التدريسية المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للألعاب

والأنشطة الرياضية المختلفة للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد له (المفتي والكاتب، 2004)

كما لوحظ أن الأسلوب التقليدي الذي يجعل من الطالب متلقياً، ويضع جميع قرارات الدرس بيد المعلم هو الأسلوب الأكثر استخداماً في تدريس المهارات الحركية للألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، وإن هناك إغفالاً واضحاً للأساليب التدريسية الحديثة في تدريس التربية الرياضية التي تركز على دور المتعلم ومشاركته الفعالة في العملية التعليمية.

و من خلال متابعة الباحثة للدروس العملية في كلية التربية الرياضية وعملها كبديلة في التربية والتعليم في تدريس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس، لاحظت قلة الاهتمام في تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز والتدريب عليها فضلاً عن قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة الأمر الذي يدعو إلى أهمية استخدام تلك الأساليب التعليمية وجدولتها بالمنهاج التعليمي بما يخدم العملية التعليمية ولاسيما مع المهارات المركبة، إذ أن تنظيم عملية التعلم واستخدام الطرق العلمية باستثمار هذه الأساليب هو المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه المهارات والتسريع في تعلمها.

وطبقاً لما تقدم ارتأت الباحثة بالقيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة من خلال استخدام الأسلوب الأمري والتدريبي وتأثيرهما في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز والتي يمكن من خلالهما الارتقاء بمستوى المهارات والوصول بالطالبات إلى مستوى أفضل بالتعلم.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

2. التعرف إلى أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

3. المقارنة بين الأسلوبين في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية. في جامعة النجاح الوطنية.

تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعة الثانية؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعتين التجريبيتين في القياس البعدي؟

حدود الدراسة:

اشتملت الدراسة على الحدود الآتية:

1. الحد البشري: طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات في مساق جمناز (1) في جامعة النجاح الوطنية.

2. الحد الزماني: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2015\2016 في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2016\1\24) الى (2016\4\7)

3. الحد المكاني: قاعة الجمناز في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

مصطلحات الدراسة:

- الجمباز الفني*: هو مجموعة من الحركات التي تؤدي على أجهزة الجمباز وهي: بساط الحركات الأرضية، المتوازي، العقلة، جهاز الحلق، حصان القفز، وحصان الحلق.

- أسلوب التدريس: هو مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه (شلتوت وخفاجة 2002)

- التعليم بالطريقة التقليدية*: مجموعة الإجراءات التي يقوم المعلم بعرضها وتقديمها بغرض شرح مادة تعليمية، والتي تعتمد على القيام بالشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارة ويستخدم فيها المنهج المقرر والأدوات التقليدية.

- الأسلوب الامري: وهو أول أسلوب من أساليب موسكا مستون للتدريس، وتعتمد بنيته على الأوامر، حيث يدفع المعلم طلابه إلى ما يراه مناسباً، فالمعلم يلعب الدور الأساسي في التدريس، حيث أن أي حركة أو عمل يقوم به الطالب يجب أن تسبقه إشارة الأمر من المعلم ويتخذ المعلم في هذا الأسلوب جميع القرارات الثلاثة التخطيط والتنفيذ والتقييم، بالإضافة إلى كافة القرارات الخاصة مثل تحديد المكان، الأوضاع والوقت، البداية، والنهاية، والتوقيت، والإيقاع، والراحة. (الحمد والسير، 2005)

- الأسلوب التدريبي: وهو الأسلوب الثاني في سلسلة أساليب موسكا مستون ويسميه البعض بأسلوب الممارسة، ويتفق هذا الأسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الامري) في قرارات التخطيط والتقييم ويختلف عنه في قرارات التنفيذ حيث تتحول مجموعة من صلاحيات اتخاذ القرار من المعلم إلى الطالب. (الحمد والسير، 2005)

- المهارة: يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومية، وكذلك للدلالة على معان مختلفة والتعبير عن حركات الانسان بمختلف انواعها واشكالها وهي مظهر من مظاهر الاستجابة

لمتطلبات البيئة التي نعيش فيها، فالمهارة تعد عملا او وظيفة ما تتطلب من القائم بها انجازها
باتقان وانسيابية وتسلسل وتنسيق دقيق. (محجوب، 2000) * تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري.

الدراسات السابقة.

التعليق على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشمل هذا الفصل الإطار النظري المتعلق في المتغيرات قيد الدراسة، إضافة إلى الدراسات السابقة التي تتعلق بمتغيرات الدراسة.

التدريس:

إن التدريس كمفهوم متخصص هو علم تطبيقي وليد التربية حيث يوجد تلازم واضح بين لفظ التربية ولفظ التدريس بحيث لا نذكر كلمة التربية إلا ويقفز لفظ التدريس إلى الأذهان.

والمقصود بالتربية أنها التعلم من أجل استثمار طاقات الفرد وعلى ذلك فإن التدريس يمكن تعريفه أنه عبارة عن سلسلة منظمة من الفعاليات يديرها المعلم، ويسهم فيها المتعلم عملياً ونظرياً ويقصد تحقيق أهداف معينة. (الحيلة، 2002)

منذ نشأة المدرسة كمؤسسة تربوية وهي تسعى إلى نقل المعارف إلى الطلبة، وإكسابهم المهارات والاتجاهات وأساليب التفكير والقيم التي يرتضيها المجتمع بغرض تحول هذه المعارف والمهارات إلى أسلوب اعتيادي في حياة الطلبة أي بمعنى تغيير سلوك الطلبة نحو الأفضل والمقبول لدى المجتمع نفسه. (الشحات، 2007)

ويقع هذا على عاتق المعلم لأنه المسئول الأول عن هذا الأمر ولذلك فهو مطالب بأن يكون نموذجاً يحتذى به في قيمه وسلوكياته واتجاهاته وعلمه ولذلك أصبح من الضروري أن يعد لهذا العمل إعداداً جيداً وهذا يتطلب بأن يتقن ما يلي:

أولاً: فن التدريس:

ليكون باستطاعته أن يعرف كيف يدرس وأن يعرف طرق التدريس وأساليبه، ومتى يمكن استخدام كل طريقة وأسلوب لتحقيق الأهداف المرجوة.

ثانياً: علم التدريس:

يكون ملماً بدقائق المادة العلمية التي يقوم بتدريسها وقدرته وموهبته وتوجيهه التوجيه السليم، وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريس عملية تفاعل بين المعلم والطلبة تسعى لتحويل الأهداف والمعلومات النظرية والمنهجية إلى كفايات معرفية، وقيمية، واجتماعية، وحركية مفيدة للطلاب والمجتمع، وعلى ذلك يتضح أن عملية التدريس تعتبر علماً وفناً تطبيقياً انتقائياً متطوراً. (عبد الكريم، 1994).

أهمية التدريس:

إن من أهم الظواهر الحضارية للمجتمعات الحديثة إنشاء المدارس والجامعات لكي يعهد إليها بإعداد الناشئ إعداداً سليماً وصحيحاً، نيابة عن المجتمع، وتساعدوا الأسرة في ذلك. ونظراً لاتساع المعرفة وتعمقها وعجز الأسرة عن مساعدة الطفل فيكسب هذه المعرفة لجأ المجتمع إلى إنشاء المدرسة وجعلها مؤسسة متخصصة تقوم بهذا الدور وبمساعدة معلمون متخصصون. واختلاف الأسر في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والمعتقدات الدينية والسياسية أدى في كثير من الأحيان إلى عدم قدرة الأسرة على اختيار أنماط السلوك المرغوب. ولهذا كانت المؤسسة التعليمية هي المؤسسة التي تحاول ان تنتقي أنماط السلوك المرغوبة وبناء قاعدة ثقافية مشتركة بين أبناء الجيل الواحد. (الزعيبي وآخرون، 2007)

أهداف التدريس:

1. نقل التراث الثقافي.
2. تكوين الاتجاهات السلوكية المرغوبة.
3. الإرشاد والتوجيه.
4. الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب.
5. غرس روح البحث العلمي.

مبادئ تدريس التربية الرياضية الجيد:

ويرى كل من الشحات (2007) والشاهد (1998) وعبد الكريم (1994) وعنيات (1982) ان التدريس الجيد يعتمد على مبادئ أساسية مستمدة من العلوم مثل علم التربية وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلم التشريح... الخ.

حيث تقوم هذه المبادئ بتوجيه عملية التدريس بأكملها لتكون لها تأثير تربوي، وهذا يتطلب من المعلم أن يسترشد بهذه المبادئ عند التدريس ومنها:

المبدأ العملي:

1. اختيار المحتوى في ضوء الأهداف بما يتفق مع المطالب الاجتماعية.
 2. التعريف بالسياسات والنظريات العلمية الحديثة والتي يمكن توظيفها في المواقف المختلفة.
 3. الاهتمام بالذاتية والارتقاء بها عند تعلم الأنشطة الرياضية.
 4. مراعاة قوانين عملية التدريس وقوانين التعلم الحركي وقوانين تنمية القدرات البدنية عند تشكيل النشاطات التعليمية والتنظيمية.
- ولكي يتحقق هذا المبدأ يجب على المعلم مراعاة مبدأ النظامية عند تدريسه.

مبدأ النظامية:

إن الأساس لتمكين الطلبة من المعارف والقدرات المهارية والبدنية هو النظامية، ونعني بالنظامية في العملية التعليمية ما يأتي:

1. تنظيم المواد التعليمية مع مراعاة الربط والموازنة في ترتيبها في الخطة السنوية أو الشهرية أو الأسبوعية في دروس التربية الرياضية.
2. تقديم المعارف والمعلومات مع مراعاة الربط والموازنة فيما بينهما.

3. تجزئ الأهداف إلى أغراض مع تقسيم المادة إلى أجزاءها بما تتماشى مع هذه الأغراض التي علينا أن نحققها من خلال دروس التربية الرياضية.

4. ربط المادة الجديدة بما هو معروف لدى الطلبة.

5. ربط جميع المعلومات والمهارات ربطاً وظيفياً في الدروس وذلك بالتكرار المستمر

6. استخدام جميع الوسائل التعليمية الممكنة.

7. لا بد أن يكون هناك تكرار للربط والموازنة لإنجاز الحركات المختلفة ولتثبيت التصورات الحركية حيث أنه بالتكرار يعاد تنظيم الارتباطات وتثبيتها في الجهاز العصبي.

مبدأ الفهم والوضوح ودوام التثبيت:

إن الفهم والوضوح ودوام التثبيت هي محركات للتدريس وتؤثر في فاعليته، هذه المبادئ المعروفة كانت مرتبطة بقوة بتشكيل التعلم الحركي فالفهم لا يعني أن يتعلم الطلبة بسهولة بل يلزم بذل الجهد تحت إرشاد المعلم حتى يحصلوا المعارف والمقدرات الجديدة، أما الوضوح يعني مبدأ وحدة المدركات الحسية والكلية هذه الوحدة تشير إلى ضرورة وجود توازن بين المدركات الحسية والمدركات الكلية في عملية التعلم للطلبة. ومبدأ دوام التثبيت يعني بعمق ثابت ودائم للمعارف وللمقدرات وللاستعدادات والاتجاهات المكتسبة من التدريس بما يساهم في تكوين الشخصية.

ويرى البعض أن من أهم هذه المبادئ أيضاً ما يلي:

1. تحديد أهداف التدريس.

2. تحديد الاستعداد التعليمي لدى الطلبة.

3. اعتبار الطالب محوراً للعملية التعليمية.

4. مناسبة التدريس مع حالة الطلبة.

5. إثارة دافعية المتعلمين.

6. الاهتمام بحاضر الطالب.

7. استخدام الوسائل التعليمية.

8. المرونة والتعديل حسب ظروف الموقف التعليمي.

9. استخدام التقويم المستمر.

ولذلك يجب على المعلم أن يستخدم هذه المبادئ جميعها في جميع جوانب العملية التعليمية.

مهارات تدريس التربية الرياضية:

كما أشار إليها كل من الشحات (2007)، الشاهد (1998)، أبو زيد وآخرون (1994).

1. مهارات خاصة بالتخطيط للتدريس.

2. مهارات خاصة بتنفيذ الدروس.

3. مهارات خاصة بتقويم الطلبة.

4. مهارات عامة.

وكل من المهارات السابقة تنقسم إلى العديد من المهارات التي يجب على معلم التربية

الرياضية أن يلم بها ويتقنها وتلعب الخبرة بالتدريس دوراً أساسياً في اكتساب المعلم لهذه المهارات.

أولاً: مهارات التخطيط للتدريس:

1. مهارة تحديد أهداف الدرس.

2. مهارة تحليل محتوى الدرس إلى أوجه مختلفة من النشاط.

3. اختيار طريقة تدريس مناسبة لتعليم النشاط وتحقيق الهدف التعليمي.

4. اختيار انسب الوسائل التعليمية التي تحقق الهدف التعليمي.

5. استغلال جميع الأجهزة والأدوات المناسبة بما يحقق الأهداف التعليمية.

ثانياً: مهارات خاصة بمرحلة تنفيذ الدروس:

1. مهارة اختيار التمرينات المناسبة والتي تحقق الهدف البدني.

2. مهارة تقديم الدرس أو ما يسمى بالإحماء والأعمال الإدارية.

3. مهارة تحديد الوجبات الحركية.

4. مهارة إكساب وإتقان المهارات التعليمية.

5. مهارة تنوع المثيرات في الدرس.

6. مهارة التنوع في استخدام الحواس.

7. مهارة استخدام الوسيلة التعليمية.

8. مهارة إنهاء الدرس بما يضمن رجوع الجسم والأجهزة الحيوية إلى حالتها الطبيعية.

9. مهارة التعامل مع الطلبة بوجه عام.

10. مهارة اكتشاف الطلبة الموهوبين والتعامل معهم.

11. مهارة التعامل مع الطلبة الضعفاء والمعاقين جسمانياً.

12. مهارة التعزيز والعقاب.

13. مهارة حفظ النظام داخل درس التربية الرياضية للحفاظ على النشاط التعليمي.

ثالثاً: مهارات خاصة بتقويم الطلبة:

1. مهارة اكتشاف الأخطاء وإصلاحها.
2. مهارة إعداد الاختبارات بأنواعها حسب قدراتهم.
3. مهارة تصنيف الطلبة إلى مجموعات حسب قدراتهم.
4. مهارة تشخيص نقاط الضعف وتحديد لها لدى الطلبة لعلاجها.

رابعاً: مهارات عامة:

1. مهارة التعامل مع إدارة المعلمة وزملاء العمل.
2. مهارة التعامل مع أولياء الأمور.
3. تخطيط وتنفيذ الأنشطة واللقاءات.

التخطيط في التدريس:

يعرف التخطيط بأنه : التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل وعلى ذلك لا بد وأن يكون قد بني على أساس علمي دقيق، وتصور منطقي واضح إلا أنه يمكن أن يطرأ عليه بعض التغير البسيط لكونه أمر تنبؤي وذلك يجب أن نستعد لمواجهة المواقف التعليمية المتوقعة من جانب المعلم فمثلاً قد لا تحدث لسبب أو لآخر والسبب قد يرجع إلى عدم سماح وقت الحصة بحدوثها أو بسبب نفسي خاص بالطلبة أو لسبب خارجي خاص بالبيئة أو لسبب ذاتي خاص بالمعلم نفسه ولهذا فإن يجب أن يكون مرناً لمواجهة هذه المواقف فحسب ما تقتضيه مصلحة الطلبة. (محمد، 2001)

أهمية التخطيط لعملية التدريس كما أشار إليها شحاتة (2007):

يساعد المعلم على وضوح الرؤية وخاصة فيما يتعلق بتحديد الأهداف، والمحتوى واختيار الطرق المناسبة والوسائل المناسبة لتحقيق تلك الأهداف.

1. يساعد على اختيار الوسائل والأدوات والأساليب المناسبة في ضوء الأهداف لموضوعه
2. يساعد المعلم على مواجهة الواقع التعليمية المختلفة بأسلوب علمي.
3. يقلل من مقدار المحاولة والخطأ في التدريس مما يؤدي إلى الاقتصار في الوقت والجهد.
4. ينمي لدى المعلم المبتدئ الثقة بالنفس، مما يؤدي ذلك إلى نجاح المعلم في حياته العملية.
5. يساعد المعلم على وضع خطة مكتوبة يرجع إليها وقت الحاجة مما يساعده على عدم النسيان.
6. يساعد المعلم على النمو المهني، حيث تتاح للمعلم فرصة إعادة تدريس المادة أكثر من مرة مما يساعده على اكتشاف نقاط القوة ويتم التركيز عليها في تخطيطه الجديد، كما يساعده على اكتشاف نقاط الضعف فيتجنبها في التخطيط الجديد، وباستمرار هذه العملية تنمو الخبرة مما يؤدي إلى النمو المهني المستمر.

أنواع التخطيط للتدريس:

التخطيط بعيد المدى: ويتمثل هذا التخطيط في التخطيط السنوي أو على مستوى الفصل الدراسي الواحد والهدف منه سير العملية التعليمية على الوجه الأكمل.

ويشمل هذا التخطيط على ما يلي:

1. تحديد قائمة الأهداف العامة والخاصة للمقرر الدراسي.

2. تحليل محتوى المنهج الدراسي للتعرف على المهارات المراد إكسابها للطلاب وكذلك تحديد الاتجاهات والقيم وأساليب التفكير مع إيجاد الأساليب والوسائل التي يمكن أن تساعد على تحقيق ذلك.

3. توزيع محتوى المقرر على الفصول الدراسية بخطة زمنية محددة تبعاً لعدد الحصص المقررة للمادة المدرجة في الخطة الدراسية العامة.

تخطيط متوسط المدى: وهو التخطيط للوحدة الدراسية المستخرجة من المقرر الدراسي بما في ذلك الأنشطة التي يمكن أن يمارسها الطلبة مع مراعاة عامل الزمن لتدريس الوحدة الواحدة منسجماً مع التخطيط للفصل الدراسي أو السنة الدراسية. (Melograno, 1996)

أسس التدريس الفعال:

إن العملية التربوية بجميع جوانبها تعتمد بدرجة كبيرة على فعاليات المواقف التدريسية، فالتدريس الفعال يمثل حجر الزاوية بالنسبة لتحقيق أهداف العملية التربوية إذ على أساسه يتحقق القصد من عملية التعليم والتعلم وبذلك تكون مخرجات العملية التربوية إيجابية. (كامل، 2007)

ويشير والتدريس يعتبر تدريساً فعالاً إذا كان هناك تفاعل متبادل بين المعلم والمتعلم بقصد تحقيق أهداف ومطالب تعليمية وتربوية ولا تتوقف مخرجات التدريس الفعال على حدود التعامل بين المعلم والمتعلم وإنما يرتبط بطبيعة المقرر الذي يتم تعليمه من حيث السهولة والصعوبة وعلى نوعية التقنيات التربوية من حيث توافرها أو عدم توافرها، كذلك تتوقف فاعلية عملية التدريس على بيئة التعلم حيث يجب أن تتوفر في بيئة تعلم النظام وتحديد الأدوار والهدوء. أما إذا افتقر المناخ التدريسي إلى الهدوء وارتفاع ضجيج الطلبة وصياح المعلمين فإن الفوضى ستعمم، وسوف يفنر الموقف التدريسي للفاعلية المنشودة وبالتالي لن يتحقق التدريس الفعال. (شلتوت وخفاجة، 2007)

معنى التدريس الفعال:

والمقصود بالتدريس هو قدرة المعلم على ان يستخدم أساليب تدريس مناسبة لتحقيق أهداف في مواقف تدريسية بعينها.

فالمعلم الذكي من خلال عملية التدريس يجب أن يكون لديه القدرة على الانتقال من أسلوب تدريسي إلى أسلوب آخر عندما تكون هناك أهداف معينة تتطلب ذلك.

حتى يستطيع المعلم أن يقوم بعمله ويصل إلى التدريس الفعال وتوجد بعض الاعتبارات التي يجب أن يضعها المعلم نصب عينيه لتحقيق الهدف من التعليم وهي:

أولاً: مهارة المعلم وبراعته في خلق الإثارة العقلية والفكرية لدى المتعلمين وهذا يتحقق عن طريق:

1. وضوح الشرح وأسلوب عرض المهارات.

2. التأثير الإيجابي على المتعلمين والذي يأتي من طريقة أسلوب التعامل معهم أثناء عرض المهارات. (كوجاك، 1997)

ثانياً: الصلة الإيجابية بين المعلم والمتعلمين وأنماط العلاقات الإنسانية التي تثير دافعية المتعلمين لبذل أقصى ما في وسعهم أثناء الأداء العملي وذلك يتحقق عن طريق:

1. أن يهتم المعلم بالمتعلمين بشدة ويعطي لكل فرد منهم اهتماماً خاصاً أثناء الشرح والعرض.

2. يعطى فرص للمتعلمين للمناقشة والاستفسار ويجب على استفساراتهم.

3. يظهر المعلم اهتمامه بضرورة فهم الطلبة لمهارة المتعلم ومعرفة جميع مراحل الأداء والخطوات التعليمية في كل مرحلة.

تشجيع المتعلمين لكي يبدعوا معتمدين في ذلك على أنفسهم في التعامل مع المهارة بشرط ان يوفر

المعلم الفرص لتحقيق الإبداع. (B. Ann, Boyce، 1992)

دور المعلم لتحقيق فاعلية التدريس:

إن فاعلية العمليات التعليمية والتربوية تعتمد أساسا على طبيعة الاتصال بين المعلم والمتعلم كما أن مخرجات العمليات التعليمية تتأثر بدرجة كبيرة بطبيعة هذا الاتصال، لذلك فإن على المعلم أن يكون واعيا للدور الذي يجب أن يقوم به لجعل تدريسه فعالا ويحقق الهدف منه لذا فعليه إن يحدد ما يلي:

1. أهداف الدرس.
2. أسلوب أو أساليب التدريس المناسب لتحقيق الهدف.
3. الخطوات المسلسلة والمندرجة لتعليم المهارة المراد تعلمها.
4. طرق تنظيم المتعلمين أثناء تنفيذ النشاط هل سيتبع التعليم الجماعي ام التعليم الفردي.
5. تحديد الأساليب المناسبة لتحفيز المتعلم على العمل.
6. أسلوب تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
7. كيفية خلق المناخ التعليمي المناسب لممارسة التفكير والإبداع.
8. أسلوب قياس مدى ما تحقق من أهداف. (سعد وفهيم، 1998)

المبادئ الأساسية في تعليم المهارات الحركية:

إن المتعلم لكي يكتسب أي مهارة تعليمية يجب أن يكون على دراية كاملة بقيمتها وأثرها في حياته فمثلا مهارات المنازلات هي مهارات الدفاع عن النفس ويستخدمها الفرد في حياته في كثير من المواقف التي تتطلب ذلك لذلك يجب تعريف المتعلم بأهميتها وضرورة اكتسابها لجميع المتعلمين من الجنسين. حتى يكتسب المتعلم المهارات ينبغي أن تتاح له الفرص لممارستها العملية

والتدريب عليها في مواقف مختلفة، ولتعليم المهارات الحركية هناك بعض المبادئ الأساسية تتمثل في الآتي:

أولاً: تقديم المهارة:

يمكن أن تقدم المهارة من خلال:

1. تركيز الانتباه عن طريق وصف مضمونها باختصار.
 2. تحديد الهدف من المهارة اذ يجعل ذلك تفكير المتعلم منصبا ومتجها نحو تحقيق الهدف المطلوب ولا يبتعد عنه.
 3. إثارة دافعية المتعلم عن طريق إبراز قيمة وأهمية معرفة ممارسة المهارات المراد تعليمها له وإقناعه بان هذه المهارات سوف تفيده في حياته وفي مواقف كثيرة سوف يستخدم هذه المهارات.
- (عبد الحكيم، 2008)

ثانياً: تحديد المهارة:

تقديم أساسيات في المهارة أي تحديد المراحل الفنية للأداء ثم تقديم الخطوات التعليمية المتدرجة والمتسلسلة بحيث يؤدي المتعلم الخطوة الأولى وبعد إنجازها ينتقل إلى الخطوة الثانية ولا ينتقل من خطوة تعليمية إلى التي تليها إلا بعد إتقان الخطوة السابقة بشكل مقبول، وهكذا حتى ينتهي من جميع الخطوات التي عن طريقها يكتسب المهارة.

أما بالنسبة للمتعلمين ذوي القدرات العالية فيمكن للمعلم إعطاءها فرصة للتعلم الذاتي عن طريق وضع المتعلمين في مواقف يمكن حلها عن طريق بعض المهارات السابقة التي تعتبر منطقاً له لاكتساب المهارة بنفسه.

ثالثا: التفسير:

والتفسير يهدف إلى توضيح الخطوات المتسلسلة التي يقوم بها المتعلم وهذا يعني أن المعلم قد يعطي مثالا ونموذجاً يزود به المتعلم بشكل السلوك والأداء المطلوب وعلى المعلم إلا يقتصر إكساب المهارة للمتعلمين على تقليد النموذج فقط ولكن يجب عليه أن جعل المتعلمين لديهم المقدرة على المقارنة بين المهارات السابق تعلمها والمهارة المكتسبة الجديدة حتى يحدث انتقال لأثر التعلم من المهارات القديمة السابقة إلى المهارات الجديدة والربط بين المهارات القديمة والمهارات المكتسبة الجديدة له تأثير جيد جدا حيث أن ذلك يساهم في استمرارية عملية التعلم وكذلك على سرعة المتعلم واكتساب المهارات.

رابعا: التمرين على المهارة:

إن الخطوات أو المبادئ الثلاث السابقة (التقديم، التحديد والتفسير) هي كلها تساهم في تعليم الطالب كيف يؤدي المهارة أما التمرين عليها فيعني أن يكون الفرد قادرا على أداء المهارة بسرعة ودقة وحتى يصبح التمرين فعالا ويحقق الهدف المطلوب منه فيجب على المعلم اتباع الآتي:

1. أن يبذل المعلم كل ما في قدرته لكي يزود المتعلم بتغذية راجعة أثناء فترة التمرين والأداء.
2. أن يتأكد المعلم من أن التعزيز يربط بالسلوك المرغوب إكسابه للمتعلم.
3. أن يبتعد المعلم عن الإشارة إلى الأداء الخطأ الذي قد يصدر من بعض المتعلمين ولكن عليه أن يقوم بالتأكيد دائما على الشكل الصحيح لأداء المهارة.
4. أن يذكر المعلم دائما المتعلمين بالهدف المطلوب تحقيقه وإذا وجد أن هناك أخطاء من اغلب المتعلمين عليه أن يوقف الأداء ويعطي تعليمات أكثر دقة وتفصيلا حتى يتم العمل بالشكل المطلوب وبتحقيق الهدف.
5. إن التشجيع المستمر أثناء الأداء أمراً ضروريا حتى يشعر المتعلم انه يسير بخطى صحيحة تجاه الهدف المطلوب مما يعطي له دافعا على الاستمرارية في التمرين.

ومما سبق نستطيع أن نستخلص أنه من المهم جدا عدم تقييد المعلم بخطوات محددة واجبه التنفيذ وإنما ينبغي ترك الحرية أمام المعلم ليحدد الخطوات التدريسية التي يجب إتباعها وفقا لمقتضيات الموقف التدريسي التي لا يستطيع غيره فقط تحديدها وهذا يعني أنه هو الذي يقع عليه مسؤولية تحديد ما يلي

1. ما المهارة التي ينوي أن يقوم بتدريسها.
 2. ما الخطوات المنطقية المتتالية التي تمثل القواعد والأسس اللازمة لتعلم المتعلم كيفية أداء وممارسة العمل المرغوب طبقا للمستوى السنّي له وإمكاناته وقدراته
 3. عند تقديم المهارة كيف يثير المعلم انتباه الطلبة لاكتساب الأهداف المطلوبة
 4. ما هو أسلوب التدريس الذي سوف يستخدمه
 5. كيف يفعل المعلم للربط بين المهارات الجديدة المطلوب تعليمها والمهارات التي سبق تعلمها.
 6. ما الفترة التي يجب أن يقضيها المتعلم في التمرين على المهارة حتى يتأكد المعلم من أن المتعلم قد اكتسبها فعلا
- كل هذه التساؤلات على كل معلم أن يضعها في اعتباره وأن تكون لديه فرصة لتحقيق التفاعل في التدريس بينه وبين المتعلمين تبعا للظروف التعليمية مع طلابه والموقف التعليمي المناسب لكل مستوى. (كامل، 2007)

تعريف طريقة التدريس:

يعرف البعض طريقة التدريس بأنها "إجراء منظم في استخدام المادة العلمية والمصادر التعليمية وتطبيق ذلك بشكل يؤدي إلى تعلم الطلبة بأيسر السبل. (الشحات، 2007)

تعريف أسلوب التدريس:

"ويقصد به مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم المفضلة لديه " ويعني هذا التعريف

أن أسلوب التدريس يختلف من معلم لآخر في تنفيذ طريقة تدريس واحدة. (سليمان، 2004)

أما وسيلة التدريس فهي الوسيط الذي يمكن استخدامه لتوصيل الأفكار أو المهارات للمتعلمين، فتكون إما على شكل صورة أو رسومات أو أصوات أو قد تكون تصفيق باليدين أو تعبيرات في الوجه أو تكون شريط سينمائي...الخ من الوسائل التي يمكن استخدامه.

واستخدم أكثر من حاسة أفضل بكثير لوضوح وفهم الشيء وتعلمه، كلما وفرت استخدام حواس متعددة كلما كانت أفضل.

ما سبق يتبين لنا الحدود بين هذه المصطلحات وكيف أن هناك تفاعلات تجري بين الطريقة والأسلوب والوسيلة في أثناء عملية التدريس، وإذا كانت تلك هي طبيعة العلاقة التفاعلية التكاملية بين كل من الطريقة والأسلوب والوسيلة فهناك تفاعل أيضاً مع كل من الأهداف والمحتوى، والمقصود بذلك إن المعلم حينما يختار طريقة معينة ووسيلة تتكامل وتتفاعل مع الأسلوب والطريقة إنما يصدر قرار في هذا الشأن في إطار نظرة واعية وفاحصة لأهداف درسه ومحتواه، فليس من المعقول مثلاً أن يختار طريقة وأسلوب ووسيلة درس ما، وقد لا يصلح هذه الطريقة والوسيلة لتحقيق أهدافه. (المفتي، 2008)

وقد يكون هناك أكثر من طريقة وأكثر من وسيلة تصلح لتحقيق الهدف وفي نفس الوقت لا يكون هناك سوى طريقة ووسيلة واحدة لتحقيقه. (عبد الفتاح، 2000)

وقد لوحظ أن الكثير من الطلبة المعلمين يتساءل عن أفضل الطرق والأساليب والوسائل لتدريس درس ما من دروس التربية الرياضية، بل إن البعض يذهب إلى حد أبعد من هذا فيؤكد أن الطريقة (كذا) هي أفضل لتدريس مهارة معينة وهذا الحكم القاطع خاطئ في أساسه، فالطريقة (كذا) قد يصلح لتدريس هذه المهارة في درس آخر مع اختلاف الظروف والمرحلة العمرية، وهذا

الأمر يدعونا إلى محاولة الشروط والمعايير التي يجب توافرها في الطريقة والوسيلة المختارة لتدريس درس ما.

تنويع الطرق واختلافها باختلاف الأهداف:

تختلف طرق التدريس باختلاف الأهداف المرجوة، كذلك فهي تختلف أيضاً باختلاف مستويات الأهداف، بمعنى أن الطرق المستخدمة في إمداد المتعلمين بمعلومات معينة عن المهارة تختلف عن الطرق اللازمة للوصول بالمتعلم إلى مستوى فهم تلك المعلومات وتطبيقها في مواقف جديدة لم يسبق تعلمها، فمثلاً الطريقة التي يتم بها شرح مهارة التمرير في كرة السلة تختلف عن الطرق التي يمكن استخدامها لتطبيق هذه المهارة في المواقف الفعلية لأدائها أثناء المباراة. وليس معنى ذلك أن الطريقة الواحدة لا تستخدم إلا في إطار واحد ويقصد بلوغ هدف واحد، إذ أن لكل هدف طريقة أو أكثر تعتبر أكثر جدوى من غيرها في سبيل بلوغه، إلا أن ذلك لا يمنع من الاستفادة من مميزات الطرق الأخرى.

لذا سوف نتعرف لبعض طرق التدريس التي يكون فيها المحور الأساسي يركز على المعلم وأخرى يكون المحور الأساسي لها يركز على المتعلم فدور كل من المعلم والمتعلم يختلف في استخدام طريقة التدريس. (حمص، 1997).

أولاً: الطريقة المباشرة في التدريس:

يطلق على الطريقة المباشرة في التدريس (الطريقة التقليدية) وتعتمد فاعلية أو عدم فاعلية طرق التدريس المباشر على معرفة المعلم وفهمه لمبادئ التعلم، ويعتبر الدور البارز للمعلم هو العنصر الرئيسي في طريقة التدريس المباشرة، وبالتالي فإن شخصية المعلم تلعب دوراً رئيسياً في إنجاح طريقة التدريس هذه، وفيها يختار المعلم النشاط أو المهارة الحركية التي سوف يقوم بتعلمها ويحدد الهدف من تعلمها ويقوم بوصفها وقد يعرف بنفسه أو بواسطة وسائل بصرية أخرى كيفية تأدية الحركات لكي يتم إنجازها بشكل مؤثر ثم يبدأ الطلبة في تجربة المهارة وممارستها بينما

يصحح المعلم أية أخطاء يلاحظها في أداء الطلبة و تستمر الممارسة إلى ان يتحسن الأداء.(صالح والسامرائي،1991)



الشكل (1): طريقة التدريس المباشرة

إن التركيز الرئيسي في هذه الطريقة هو الهدف المراد تحقيقه بدلا من الإجراءات الخاصة بالتعلم وقد تنعدم نسبة التنوع في الأداء وبالتالي تتيح فرصا قليلة للتعلم ولتحقيق الذات، وتستخدم الطريقة المباشرة عند تعلم مهارة معينة بدلا من تعلم معلومات عامة واستيعاب مفاهيم مرتبطة بالمهارة، واستخدام هذه الطريقة يشعر المعلم المبتدئ بالاطمئنان لان المتعلمين جميعا يركزون على جانب واحد من المهارة الأمر الذي يجعل الإشراف عليهم ممكنا وتدريسهم كمجموعة أسهل للمعلم المبتدئ، كما يستجيب بعض الطلبة بصورة أفضل ويشعرون بارتياح وأمان عندما يعرفون بالضبط ما يجب أدائه ومتابعته باهتمام بالغ.

وهناك اختلاف في أساليب استخدام الطريقة المباشرة في التدريس فقد يستخدم معلمان الطريقة المباشرة ولكن كل منهما بأسلوب خاص، فاستخدم إحدى الطرق في التدريس لا يشير إلى وحدة الأسلوب وإنما يشير إلى وحدة الطريقة وتعدد أسلوب الاستخدام. (الدريج، 2004).

أساليب النظرية الموحدة للتدريس (طيف أساليب التدريس)

النظرية الموحدة للتدريس تضمن أساليب متعددة لتدريس التربية الرياضية بحيث تشكل ما يعرف بطيف أساليب التدريس كما ذكرها موستن (1986،Mouston) وترجمها كثير من المؤلفين وتم استخلاص الآتي:

أولاً: أسلوب الأمر

ثانياً: أسلوب الممارسة (التدريبي)

ثالثاً: أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران

رابعاً: أسلوب التطبيق الذاتي

خامساً: أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات

سادساً: أسلوب الاكتشاف الموجه

سابعاً: أسلوب حل المشكلات

ثامناً: أسلوب تصميم البرنامج الفردي للمتعلم

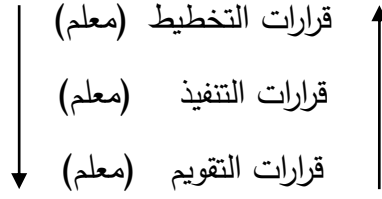
تاسعاً: أسلوب مبادرة المتعلم

عاشراً: أسلوب التدريس الذاتي

الأسلوب الامري Command Style

بنية الأسلوب:

تشمل العملية التعليمية طرفي المعادلة؛ المعلم والمتعلم، ويستطيع كل منهما أن يتخذ القرار، ويتمثل الأسلوب الامري في العملية التعليمية بأن يكون المعلم هو من يتخذ القرارات جميعها في بنية هذا الأسلوب والمتعلقة بقرارات التنفيذ والتخطيط والتقييم، ويقتصر دور المتعلم في هذه العملية على التنفيذ والطاعة والتبعية وهذا ما يوضحه الشكل (2)



الشكل (2): بنية الأسلوب الامري

وأساس هذا الأسلوب، هو العلاقة المباشرة بين استثارة المعلم واستجابة المتعلم، فإشارة الأمر من المعلم تسبق كل حركة يقوم بها المتعلم والذي يؤدي حركاته بناء على النموذج المعروض من قبل المعلم، وهكذا يتخذ المعلم القرارات جميعها التي تتعلق بالمكان والأوضاع الحركية، والبدء والتوقيت والزمن الذي تستغرقه الحركة وفترات الراحة وتصدر كلها عن المعلم. (عبد الكريم، 1994)

أهداف الأسلوب التي يحققها المتعلم:

يهدف هذا الأسلوب إلى أن يتحقق المتعلم الأهداف الآتية:

1. الاستجابة المباشرة للمثير.
2. التماثل (Uniformity).
3. المطابقة.
4. يؤدي الطلبة جميعا المهارة في وقت واحد.
5. يتقيد بنموذج سابق.
6. يؤدي بشكل مطابق للنموذج المعروض.
7. يضبط الاستجابة ودقتها.
8. يحتفظ بالمعايير الجمالية.
9. يستخدم الوقت بكفاية عالية.
10. يراعي عوامل الأمن والسلامة. (شلتوت، 2007)

وصف الأسلوب

يتضمن أسلوب الوصف قرارات الدرس من حيث التخطيط والتنفيذ والتقييم كما يلي:

أ. قرارات التخطيط

وتتمثل في تحديد هذه الخطة وهي:

1. موضوع الدرس (كرة يد، كرة طائرة، ألعاب قوى، جمباز. الخ)
2. تحديد الهدف من الدرس، بمعنى النتائج المنتظرة في نهاية الدرس.
3. الأعمال الخاصة التي سيقوم بها المتعلم لتحقيق الهدف العام.
4. الإجراءات التي ستتخذ لتحقيق الأهداف.
5. الفترة الزمنية المناسبة لكل فقرة لتنفيذ الأهداف.
6. ملاحظات حول تنفيذ الأهداف، وتضمن الصعوبات المتعلقة بسير العمل ومستوى أداء المتعلمين والتعديلات اللازمة للدرس اللاحق من حيث مستوى المادة، أو الزمن المقرر لتغطيتها وذلك من أجل المساعدة على إزالة الصعوبات في المستقبل.

ب. قرارات التنفيذ

وهي فترة وقت العمل التي يتخذ فيها المعلم قرارات متتالية لتحديد الأهداف وتضمن الأتي:

1. شرح أدوار كل من المعلم والمتعلم، وهذا الشرح يشير إلى توقعات سلوك كل منها.
2. توصيل الموضوع الدراسي، ويشير إلى الإجراءات التي يجب أن تتخذ لإتمام العمل.
3. شرح الإجراءات التنظيمية، وتتضمن تنظيم بيئة العمل من حيث ترتيب الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى.

ج. قرارات التقويم

وهي عبارة عن مجموعه قرارات يتخذها المعلم، فهو يجري التقويم النامي المتدرج والتقويم الختامي، ويستفيد من التغذية الراجعة في إعادة النظر في قرارات التخطيط والتنفيذ ومتابعة قرارات المعلم. (الشحات، 2007)

مضمون الأسلوب

كل أسلوب في السلسلة يؤثر على المتعلم بطرق مختلفة ويؤثر أيضاً على سلوك المعلم واختيار وتصميم الدرس.

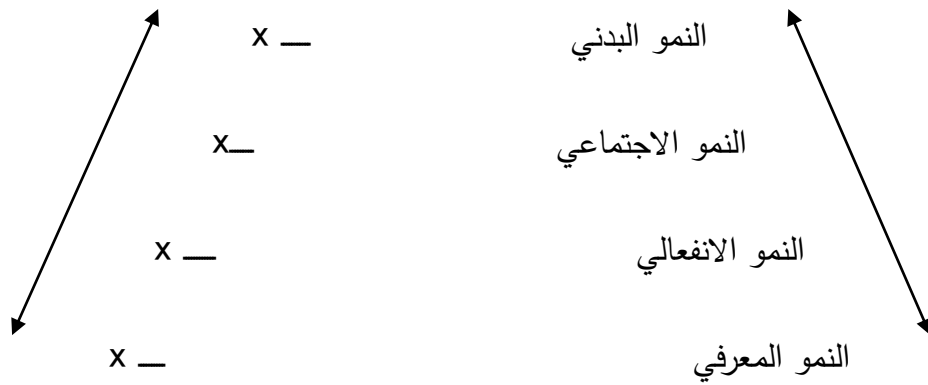
1. موضوع الدرس ثابت، ويمثل مستوى واحداً ويختاره المعلم.
2. يتعلم الطالب موضوع الدرس باسترجاع ما يعرف سابقاً وعن طريق تكرار الأداء.
3. يمكن تقسيم الموضوع الدراسي إلى أجزاء، ويمكن أن يتعلم الطالب في فترة وجيزة.
4. كلما كانت سرعة الاسترجاع كبيرة، وربط المادة الجديدة بالمعلومات السابقة كان المتعلم أكثر كفاية في التحرك إلى جوانب أخرى من الموضوع الدراسي.
5. لا تراعي الفروق الفردية بين الطلبة وتؤدي المجموعة عملاً متماثلاً.
6. إن أقصى هدف للأداء، هو استيعاب النموذج الذي يعرضه المعلم.

قنوات النمو للأسلوب الامري:

للتعرف على مستوى النمو في كل أسلوب يجب أن نفحص أربع قنوات هي: البدنية، والاجتماعية، والانفعالية، والمعرفية.

وفي هذا الأسلوب لا يتخذ المتعلم قرارات عن النمو البدني؛ فالمعلم هو الذي يقوم بذلك، لهذا يكون مكان المتعلم في القناة البدنية في اتجاه أدنى الاستقلالية، كما لا يتاح للمتعم إلا فرص قليلة

للتفاعل الاجتماعي، لأن المعلم يتخذ القرارات جميعها فيكون وضع المتعلم على قناة النمو الاجتماعي، يتجه نحو الحد الأدنى، أما عن القناة الانفعالية فقد يكون مكان المتعلم على هذه القناة ذا شقين: إما أن يكون مكانه نحو أقصى هذه القناة في حالة تفضيله التلقين عن غيره، وإما أن يكون مكانه نحو أدنى القناة في حالة عدم قبوله القرارات التي تتخذ له من غيره وفي هذا الأسلوب يكون المعلم هو مصدر المعرفة وبذا يكون مكان المتعلم على القناة المعرفية متجهاً نحو الأدنى. (خفاجة، 2007)



الشكل (3): يوضح قنوات النمو في الأسلوب الأمري.

أسلوب الممارسة (التدريبي) The Practice Style

بنية الأسلوب

تم ذكر أن الأسلوب السابق - الأمري - أن القرارات جميعها تكون ضمن صلاحيات المعلم، وفي الأسلوب التدريبي يحدث تغيير وذلك بتحويل قرارات المعلم إلى المتعلم ويظهر هذا التحول في اتخاذ القرار بما يلي:

1. الأوضاع الجسمية.

2. المكان أو الحيز.

3. ترتيب المهمات.

4. وقت بدء العمل.

5. الإيقاع الحركي.

6. وقت الراحة.

7. المظهر الخارجي.

8. طرح الأسئلة والاستفسار.

أما اتخاذ القرارات الخاصة بالتخطيط والتقويم فتبقى -كما هي في الأسلوب الأمري- من صلاحيات المعلم، وفي أثناء تنفيذ العملية التعليمية التعلمية، يحول المعلم عملية اتخاذ القرارات فيما يتعلق في القرارات سابقة الذكر إلى المتعلم، ويعد نقل اتخاذ القرار في كل مجال من هذه المجالات بداية عملية التكيف الفردي، حيث يبرز تصرفات من كل المعلم والمتعلم، فالمعلم يعتاد ألا يعطي أوامر لكل حركة أو مهمة أو عمل أو نشاط، وإعطاء فرصة للمتعلم كيف يتخذ هذه القرارات في إطار المعايير التي حددها له المعلم. وفي قرارات التقويم يلاحظ المعلم أداء الطلبة، ويعطي تغذية راجعة. (سعد، 1998)



شكل(4): بنية الأسلوب التدريبي

أهداف الأسلوب

تتمثل أهداف الأسلوب بالآتي:

■ أهداف مرتبطة بالموضوع الدراسي

1. ممارسة الأعمال المطلوبة كما شرحت من قبل المعلم.
2. الاقتراب من الأداء الصحيح للمهام المطلوبة على قدر الإمكان.
3. التعرف بالخبرة أن الأداء الكفاء مرتبط بتكرار العمل.
4. التعرف بالخبرة أن أداء العمل مرتبط بالوقت.
5. التعرف بالخبرة أن الأداء الكفاء مرتبط بالمعارف والمعلومات عن الأداء.
6. التعرف بالخبرة أن هذه المعلومات يمكن الحصول عليها من التغذية الراجعة الهادفة والتي يوفرها المعلم والتي تتصل بفهم الطلبة واستيعابهم.

أهداف مرتبطة بدور المتعلم:

1. يتعرف بالخبرة أن اتخاذ القرار يلزم تعلم العمل.
2. يدخل في خبرة جديدة مع المعلم من خلال توقع التغذية لراجعة الخاصة به.
3. يدخل في أول عمل فردي لفترة معينة.
4. تقبل أدائه في العمل دون مقارنة دائمة مع الآخرين.
5. يحترم دور المتعلمين الآخرين لقراراتهم ويتحمل المسؤولية أكثر. (الشاهد، 1998)

وصف الأسلوب:

في هذا الأسلوب هناك فترة من الزمن متاحة للمتعلم لممارسة الأداء، بعد تحديد السرعة والإيقاع وإعطاء إشارات من المعلم، وهذا البعد الزمني أساس موجود لتعلم العمل ولاتخاذ القرارات، يأمر المعلم المتعلمين بالذهاب لبدء المهمة، ويقوم المتعلمون باتخاذ القرارات السابقة وفي أثناء ذلك يكون لدى المعلم الوقت للتحرك بينهم، ويلاحظ أداء المتعلمين بشكل فردي، فيوجههم ويرشدهم للأداء الصحيح.

قرارات التخطيط: مثل قرارات التخطيط في أسلوب الأمر.

قرارات التنفيذ:

يشرح المعلم أسلوب التنفيذ للمتعلم، ومسؤوليته في أخذ القرارات الخاصة عند استخدام المتعلمين هذا الأسلوب لأول مرة ويقوم المعلم بما يلي:

1. يطلب المعلم من المعلمين الوقوف قريباً منه، حسب التشكيل التنظيمي المطلوب.
2. يبيّن المعلم المتعلم بأهداف الأسلوب والمتمثلة في إعطاء وقت لكل متعلم ليعمل بمفرده، إتاحة الفرصة لتزويده بالتغذية الراجعة.
3. يشرح المعلم دوره قبل دور المتعلم والمتمثلة في ملاحظة الأداء وإصلاح الأخطاء.
4. متابعة أداء المتعلم وتزويده بالتغذية الراجعة والإجابة عن أسئلته.

قرارات التقويم

إن غرض قرارات التقويم، الوقوف على مستوى أداء المتعلم وإعطاء التغذية الراجعة التي تزود المتعلم بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر من أجل مساعدته في تعديل ذلك الأداء إن كان بحاجة إلى تعديل أو تثبيت، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح. ولإتمام ذلك يتحرك المعلم

من متعلم إلى آخر ليلاحظ الأداء في المهمة، وعملية اتخاذ القرار، وفي أثناء هذه العملية عليه أن يهتم بالجوانب التالية:

1. تحديد المتعلمين الذين يكون أداؤهم غير صحيح بسرعة وفي عملية اتخاذ القرار.
2. توفير التغذية الراجعة الهادفة.
3. البقاء مع المتعلم ليتحقق من السلوك الصحيح (في أغلب الأحيان يكفي ثوان قليلة)
4. الانتقال بين المتعلمين، أي من متعلم لآخر وهكذا.
5. ملاحظة أداء المتعلم، وتثبيته إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح.
6. في بعض المهام قد يحتاج المعلم إلى فقرتين أو ثلاث فقرات ليلاحظ أداء كل متعلم على حدة.
7. في هذا الأسلوب هناك أوقات تكون التغذية الراجعة لمجموعة من المتعلمين أول للصف كله. فعندما يدرك المعلم أن عددا من المتعلمين يقعون في الأخطاء نفسها، عليه إيقاف العمل للصف كله أو لجزء منه، وإعادة شرح النقاط المهمة وتوضيحها، وفي نهاية الدرس يجمع المعلم الصف للجزء الختامي، وينظر نظرة سريعة إلى المحتوى الذي تم تعلمه، وإعطاء تغذية راجعة للصف بأكمله، ومعلومات عن الدرس القادم. (السايج، 2001)

مضمون الأسلوب:

يتمثل في الآتي:

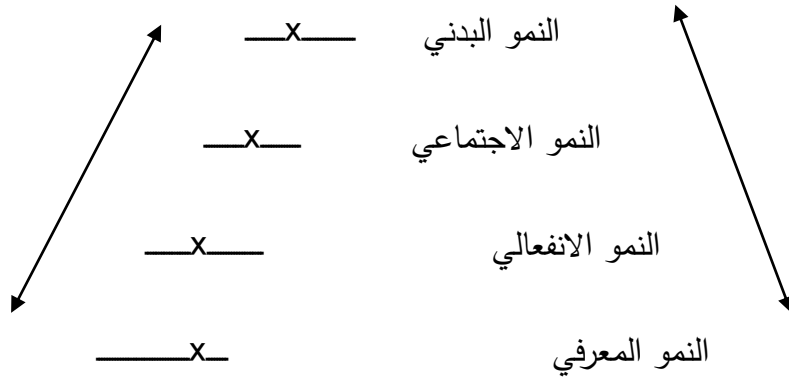
1. يضع المعلم ثقته في المتعلمين ليتخذوا القرارات.
2. قبول فكرة أن كلا من المعلم والمتعلم يمكنهما التوسع في استخدام أكثر من أسلوب واحد
3. يمكن للمتعلم اتخاذ القرارات أثناء ممارسة المهمة.

4. يمكن أن يتحمل المتعلمون مسؤولية تعاقب قراراتهم.

5. يمكن للمتعلمين أن يمارسوا الاستقلالية في أول درجاتها.

قنوات النمو في أسلوب الممارسة:

أن المتعلم يكون أكثر استقلالية من الأسلوب المباشر (الامري) السابق في اتخاذ القرارات عن أدائه، ولأن المتعلم يمارس دون أوامر مباشرة من المعلم، فيكون هناك إمكانية أكثر للنمو البدني والمهاري، في هذا الأسلوب يتخذ المتعلم قرار المكان، مما يجعله قريباً من الزملاء الذين يميل إليهم، ولذلك يبعد المتعلم إلى حد ما في البعد الاجتماعي من الحد الأدنى كما أن النمو البدني الاجتماعي للمتعم يساعده في تنمية مشاعر إيجابية عن نفسه، ولذلك يمكن أن تكون القناة الانفعالية أبعد لحد ما عن الأسلوب السابق - الامري - و يلتزم المتعلم بالعمل الذي يقدمه المعلم، ولذلك هناك ابتعاد قليل عن الوضع الأدنى بحيث أن المتعلم ينشغل بنفسه في القرارات التي وضعها.



شكل(5): قنوات النمو في الأسلوب التدريبي عبد الكريم (1994)

رياضة الجمناز:

الجمناز هي الترجمة العربية لكلمة (Gymnastics) والمستخلصة من كلمة " جيمنوز " من اللغة اليونانية القديمة ومعناها " الفن العاري " وهو رياضة تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة، يجمع الجمناز بين القوة والمرونة والسرعة

وتتكون مسابقات الجمباز الفني للرجال من (6) أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق والحلق وطاولة القفز والمتوازي وجهاز العقلة، أما مسابقات السيدات تكون على (4) أجهزة وهي بساط الحركات الأرضية وطاولة القفز والمتوازي مختلف الارتفاعات وعارضة التوازن. (منصور، 1999)

أهمية رياضة الجمباز:

تعد رياضة الجمباز من الألعاب الرياضية الأساسية، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطور مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، إن رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية. فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك تطور الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون. (أبو العلا ودروبي، 1986)

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي وذلك كما أشار كل من حنتوش (1997) وويوركن (1999)

1. تنمية القدرات البدنية.
2. تنمية القدرات العقلية.
3. تنمية الواجبات التربوية.
4. الاهتمام بالنواحي الصحية.
5. تنمية الإدراك الحس حركي

تنمية القدرات البدنية:

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وأشار عبد الحق (2004) أن من أكثر العناصر تطورا، القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة، فالجمباز يقوي (العضلات، والأربطة، والأنسجة) ويقوي كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف خصوصا (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب. فزيادة التدريب سيؤدي إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات الخاصة لكل جهاز. (برازي، 2001)

تنمية القدرات العقلية:

يلعب الجمناز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله. فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز، وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطر بتغيير وضع الجسم لتقادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحاً على جهاز الحصان، يفكر بمجمل الحركة، الركضة التقريبية والنهوض والطيران الأول، والارتكاز، والدفع، والطيران الثاني، والهبوط، فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة. (عبد الحق، 2007)

وجميع حركات الجمناز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين التثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والارتخاء. ويؤكد البروفسور بورمان (Bormann، 1978) إن الجمناز يرفع من القدرة على المراقبة من خلال القدرة على التفكير والملاحظة. كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاءه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص الاعتيادي تشخيصها، لأن الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين.

تنمية الواجبات التربوية:

يربي الجمباز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية فحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربيه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم مثلما يقدمون له من خدمات، فالجمباز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الايجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم، فالواجب الأول للاعب الجمباز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات الدولية، فلاعب الجمباز ينبغي عليه أن يكون واقعيًا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين. (عبد الحق، 2005)

ومن خلال الجمباز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الايجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب. فلاعب الجمباز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب. من خلال العمل الجماعي ينمي الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأثنية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية. (العبيدي، 1985)

الاهتمام بالنوايا الصحية:

من المعلوم أن الجمباز كبقية الألعاب الرياضية، يرمي إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نظام الحياة اليومية للأشخاص، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة (الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي

ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، إذ يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض، إن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثل (الأكل، النوم، والعمل اليومي) فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب وكذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين. (عبد الرازق، 2013)

تنمية الإدراك الحس حركي:

يتطلب الجُمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد وان من واجبات لاعب الجُمباز أداء الحركات السريعة، وهذا يتطلب الإحساس الجيد بصورة عامة، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطباعاً جيداً لدى الحكام والمشاهدين، فالسلوك الحركي خارج التدريب في (العمل، والبيت، والمدرسة) يمكن أن يتحسن من خلال ممارسة رياضة الجُمباز. (عبد الحق، 2006)

أنواع الجُمباز:

كما ذكرها الجداوي (1995) وشحاته (2007) وبني حمدان (2012) وحسين (2013) وبرهم (1995).

أولاً: جُمباز الألعاب:

يعرف هذا النوع من الجُمباز برياضة السن المبكر تبدأ من الثالثة وحتى السادسة أي مرحلة ما قبل المدرسة وفي وقتنا هذا تعرف بالمرحلة التمهيدية للمدرسة حيث يعد فيها الطفل بدنياً وعقلياً لاستقبال مهارات تؤهله للدخول في حياة اجتماعية داخل المدرسة والمنزل. (جاري، 2013)

ويهدف إلى تأهيل الأطفال للتعرف على بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في بناء جسمه بدنياً والممارسة عليها لاكتساب العديد من المهارات الأساسية وذلك عن طريق التدرج معهم على كيفية استخدامها من خلال أداء تمارين بسيطة متنوعة حسب نوع الأداة والجهاز المستخدم التي اهتم دول العالم المتقدم بوضع التصميمات الخاصة لهذه الأدوات والأجهزة مثل (أشكال المراتب التي تساعد في سهولة الأداء الحركي عليها من خلال المسار الهندسي الذي يتحرك به الأطفال (اسطوانية أو مثلثة الشكل) وكذلك الحبال للتسلق وعارضات توازن ومقاعد سويدية وصناديق مقسمة وبعض أجهزة الجُمباز المساعدة.

فوائد جمباز الألعاب:

1. تنمية بعض المكونات البدنية للأطفال.
2. الاحتفاظ بالقوام السليم.
3. تنمية الروح الجماعية.
4. تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية.
5. أساس للانتقال للمرحلة التالية (جمباز الموانع).

نماذج لجمباز الألعاب:

1. التتابع المتوازن.
2. التسلق المتتابع.
3. قفزة الأرنب فالسلق ثم القفز.

ثانياً: جمباز الموانع:

يتميز جمباز الموانع بأنه لا يناسب الأطفال من سن 6 سنوات فحسب بل يمارسه الكبار بأشكال مختلفة من حيث الأداء وارتفاع الأجهزة بهدف رفع مستوى المكونات البدنية كما يلعب دوراً هاماً في تنمية المهارات الحركية.

خصائص جمباز الموانع:

1. ليس قاصراً على الصغار فقط بل يستخدمه الكبار في صورة مختلفة من حيث الأداء والأجهزة.
2. يكسب وينمي العديد من السمات النفسية الإرادية مثل الثقة، الجرأة، الصبر، التحدي.

3. لا يعتمد على شكل ثابت ولكنه يتباين وتتنوع من خلال قدرة المدرب على الابتكار.

4. لا يستطيع اللاعب أو اللاعبة ممارسة الجمباز الفني ما لم يمارس جمباز الموانع فترة طويلة ومتصلة.

ثالثاً: جمباز الأجهزة:

يتمثل جمباز الأجهزة في الأداء الحركي العضلي على أجهزة الجمباز حيث يكون مدخلاً أساسياً لإعداد البطولات والوصول إلى المستوى المتقدم لأداء الحركات على أجهزة قانونية أداءً صحيحاً يحدد طبقاً لقانون رياضة الجمباز.

حيث إن هذا النوع يعتبر الأساسي لرياضة الجمباز يتمثل في أساسيات هذه الرياضة على الأجهزة المختلفة في بداية التدريب عليها ويجب أن يتميز شكل التدريب الأسلوب العلمي من حيث الاختيار للناشئين و وضع البرامج لإعداد اللاعب التي تتصف بالعناية بالنواحي البدنية والفنية والنفسية .

رابعاً: جمباز البطولات(المسابقات):

يعتبر هذا الجمباز هو النشاط التنافسي الذي يظهر فيه اللعب أفضل مستوى فني وصل اليوم في الكم الهائل من المهارات المختلفة على كل جهاز من أجهزة الجمباز ومتطلبات كل جهاز حسب ما حدد القانون الدولي للجمباز خلال بطولاته العالمية أو الأولمبية سواء في التمرينات الاختيارية التي تكون من تصميم المدرب واللاعب حسب ما يراه كل منهم ولكنه تحت ما يتطلبه القانون الدولي خلال تقسيم بطولاته (الفرق، الفردي العام، فردي الأجهزة) .

انتقاء الموهوبين في رياضة الجمباز:

يمثل الأفراد الموهوبين في المجال الرياضي ثروة بشرية هامة يجب اكتشافها، وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها، وقد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية طوال العديد من السنوات، حيث اعتمدت عملية اكتشاف الموهوبين على الصدفة، والملاحظة العابرة، والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المتقنة والمضبوطة علمياً ومع التطور الحضاري

للإنسان، واتساع مجالات النشاط الإنساني وتقدم العلوم والفنون والتكنولوجيا، أصبحت الأساليب غير العلمية محدودة الأثر والاستعمال في عملية انتقاء الموهوبين وتوجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم وحلت مكانها الأساليب العلمية المدروسة والتي تستند إلى الأسس النظرية والمناهج العلمية. (عبد الحق، 2007)

ومع التطور الهائل الذي شاهده مجال الرياضي خلال السنوات الأخيرة والذي يعكس سرعة تحطيم الأرقام القياسية وارتفاع مستويات الأداء الرياضي في الدورات الأولمبية والعالمية، أصبحت عملية اكتشاف وانتقاء الناشئين الموهوبين من أولويات المشرفين والمسؤولين على الرياضة والتربية البدنية في جميع أنحاء العالم. (شنودة ومنصور، 1999)

وتهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، والوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط.

ويعتمد الخبراء والمدرّبين في عملية اختيار اللاعبين على خصائص لاعب الجمناز النموذجي والتي يحددها الخبراء من خلال تحليل انجاز نتائج اللاعبين في المسابقات العالمية الكبيرة (بطولات العالم والألعاب الأولمبية).

ويتم تحديد اللاعب النموذجي من بين أفضل لاعبي الجمناز في العالم، وذلك بالتعرف على حركاتهم وتمارينهم وتركيباتهم الحركية هذا بالإضافة إلى معدلات النمو البدني والفني والحالة الوظيفية لمختلف أعضاء هذا النموذج وأخيراً درجة وطريقة الإعداد النفسي للنموذج، ويتم اقتراح نموذج للاعب الجمناز على ضوء البيانات والمعلومات والمعدلات المتوافرة عن النموذج الأصلي لأحسن لاعبي الجمناز في العالم. (الكاشف، 1987)

الحركات الأرضية:

تعد الحركات الأرضية أساساً مهماً لجمناز الأجهزة إذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلاً عن إنها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق إذ إن المهارات

الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى فمن خلال إتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل تعلم إلى بقية الأجهزة وذلك لتشابه المهارات الأساسية لمعظم الأجهزة كما تمتاز الحركات الأرضية بكونها متناسقة ومنسجمة من حيث مجموع الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث إن السلسلة تؤدي داخل المساحة المحددة وفي جميع الاتجاهات لإظهار قدرة اللاعب في أداء مختلف الحركات لذا يجب أن تؤدي بطريقة فنية خالية من أخطاء الأداء الفني، ومن خصائصها إن اللاعب يستطيع أن يؤدي حركاته بمساحة كبيرة وأن يتحرك باتجاهات مختلفة، كما إن إمكانية ربط الحركات مع بعضها كبيرة فيها. (علي، 1998)

ويعد بساط الحركات الأرضية من الأجهزة التي تطورت صناعتها من أجل تحسين مستوى الإنجاز والحفاظ على سلامة اللاعبين إذ أصبح الجهاز أكثر أماناً وأكثر فاعلية، وهذا يقلل من خطورة الإصابات أثناء التكرار بشكل ملحوظ ومن مواصفاته القانونية:

1. مربع الشكل (12X12) م أي مساحة (144) م مترع ومحدد بخط بعرض (5) سم ويكون من ضمن مساحة البساط، ويترك متران زيادة على كل ضلع من الأضلاع الأربعة.
2. يتكون البساط من (8) قطع من الخشب ذي الجودة العالية، ومساحة كل قطعة (200 سم X 150سم).
3. تربط هذه القطع الثمان بأسلاك معدنية من الجوانب الأربعة وبأقراص مستديرة الشكل من مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة.
4. تركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من مادة (الفوم) العالي الكثافة ويسمك (4 سم) وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي أي انثناء أو ميل.
5. تغطي هذه القطع وكل المواد السابقة ببساط مصنوع من النايلون غير قابل للانزلاق (حسين وآخرون، 2013)

مميزات وخصائص الحركات الأرضية:

للحركات الأرضية خصائص ومميزات كثيرة ومتعددة، وتعد أرضاً خصبة في تحقيق مبدأ (انتقال أثر في التعلم) لتعلم و إتقان الكثير من الحركات على أجهزة الجمباز الأخرى، ومن هذه الخصائص:

1. أن اللاعبة لها حرية التحرك في مساحات واسعة وباتجاهات وارتفاعات مختلفة.
2. تستطيع اللاعبة استخدام أجزاء من جسمها على البساط وملامسته أو في الفراغ.
3. إمكانية ربط الحركات مع بعضها بصورة كثيرة ومتنوعة.
4. القفز بأنواعه المختلفة والجري لمسافات قصيرة (ركضه تقريبية) يعد الطابع المميز في الحركات الأرضية.
5. الدفع السائد في الحركات الأرضية، سواء كان الدفع بالرجل الواحدة أو الاثنين معا وكذلك الذراعين، هو الدفع اللامركزية الذي ينتج عنه الطيران مع الدوران.
6. معظم الحركات الأرضية تكون حركات دورانية انتقالية.
7. تحتوي على الكثير من الحركات (الأكروباتيكية) وحركات الثبات (الاستاتيكية) وحركات الجمباز الحديث وحركات الرقص الشعبي مع المصاحبة الموسيقية.
8. لمرجحة الذراعين دور أساسي في حفظ التوازن الحركي أولاً وتغيير شكل الجسم خلال دورانه حول المحاور الوهمية ثانياً وإعطاء طاقة حركية إضافية واستغلال هذه الطاقة عند تحويلها إلى بقية الجسم ثالثاً.

9. يمكن مزاولة الحركات الأرضية في القاعات الداخلية وفي المساحات الخارجية على ثيل الحقائق أو رمال الشواطئ.

10. وأخيرا لا تكلف كثيرا في تحضير مستلزماتها، ولا تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها، وسهولة إعطاء المساعد في الحركات، مما جعل التركيز عليها في بداية مراحل تعلم حركات الجمباز. (شنودة ومنصور، 1999)

أهمية تعلم الحركات الأرضية:

إن تعلم الكثير من الحركات الأرضية والتركيز عليها في بداية تعلم مهارات الجمباز، جعل من أهمية تعلمها وإتقان حركاتها من الضروريات المهمة، وللأسباب الآتية:

1. إمكانية أدائها ممكنة من قبل جميع الأعمار وبإعداد كثيرة لوجود الكثير من الحركات البسيطة والمشوقة والتي لا تتطلب الإعداد البدني الكبير، كما أنها لا تحتاج إلى أجهزة كثيرة مما يجعل إمكانية مزاولتها في القاعات الداخلية والمساحات الخارجية.

2. تساعد في تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة، التوازن الثابت والمتحرك. إضافة إلى الشجاعة والثقة في أداء الحركات.

3. تساهم في تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى، لما تحتويه من الصفات الفنية والشكلية المتواجدة مع بعض الحركات على الأجهزة الأخرى.

4. مصاحبة الموسيقى للحركات الأرضية تساعد على تحسين التوازن الحركي والتوافق والرشاقة والإحساس بجمالية الأداء.

5. يمكن استعمال الحركات الأرضية في العروض الاستعراضية، كالاحتفالات والمهرجانات والكرنفالات إضافة إلى كونها الحجر الأساسي في تعلم وأداء حركات جمباز الأجهزة والبطولات.

6. إمكانية نقل أغلب مهارات الحركات الأرضية وإدائها على بقية الأجهزة في الجُمباز الفني. (بني حمدان، 2012) و (حسين وآخرون، 2013)

الحركات الأرضية: تناولها كثير من المراجع الشاذلي (1983) واحمد وآخرون (1995) وبني حمدان (2012) وحسين وآخرون (2013) وتم استخلاص الآتي:

الدرجات:

1. الأمامية: المتكورة والدرجة الأمامية فتحاً والدرجة الأمامية ضمّاً والدرجة الأمامية الطائرة.
2. الخلفية: المتكورة والمنحنية ضمّاً والمنحنية فتحاً وللوقوف على اليدين وللوقوف على اليدين مع اللف.

الدرجة الأمامية المكورة: Forward Roll

الخطوات الفنية:

1. تبدأ من الوقوف ضمّاً الذراعين جانباً أو أماماً أو عالياً.
2. ثني الركبتين لحوالي (45) درجة والذراعين أماماً.
3. الميلان للأمام ووضع اليدين على الأرض لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين.
4. مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.
5. لمس البساط بخلف الرقبة فالظهر فالمقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
6. ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور والركبتين تمسان الصدر (ومن الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما ومد الذراعين للأمام).
7. مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدحرج.

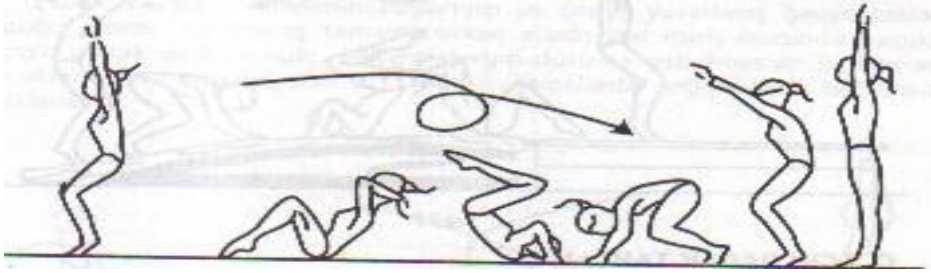


صورة (1): الدرجة الأمامية المكورة (برهم، 1995)

الدرجة الخلفية المكورة: Backward Roll:

الخطوات الفنية:

من الوقوف ثني الرجلين والميلان للخلف للتدحرج على المقعدة فالظهر وهناك يستند الجمبازي على اليدين والتي تكونا بجانب الرأس لرفع الرأس عن طريق الحركة وإكمال التدحرج للخلف للوصول إلى الوقوف.



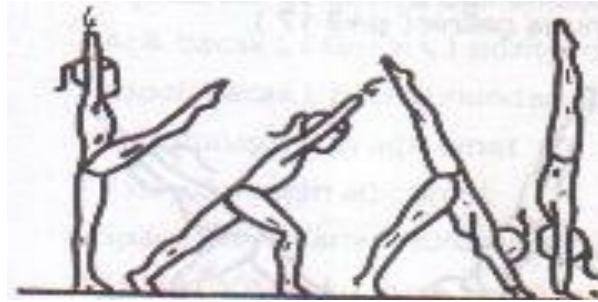
صورة (2): الدرجة الخلفية المكورة (برهم، 1995)

الوقوف على اليدين: Hand Stand

من الحركات الأساسية المهمة بل وتعتبر العصب الرئيسي لرياضة الجمباز وأغلب الحركات تبدأ منها وتنتهي إليها والوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة وبسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمّاً والطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل

شرح الحركة:

من الوقوف ضمّاً الميلان بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماماً وثنيها حوالي (45) درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام واستناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً ومد الرجل المثنية وضمها بجانب الرجل المستقيمة، بل لمس اليدين للبساط يتم التقارب لأصابع اليدين (لكي تكبر مساحة الارتكاز على البساط) ، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة وأصابع القدمين مشدودة والثبات يأتي ب تثبيت مفصل الكتفين وأن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين وحتى الكتفين مروراً بمركز ثقل الجسم ولا يكون هناك أي زاوية في الجسم ولا تقوس، تكون المسافة بين الكتفين أقل من اتساع الكتفين ، الرأس للداخل والنظر بين الكتفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر ويتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس وذلك حتى يتعود الجمبازي على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق) . يتم الضغط بأصابع الكتفين على البساط للثبات وتثبيت مفصل الكتفين.

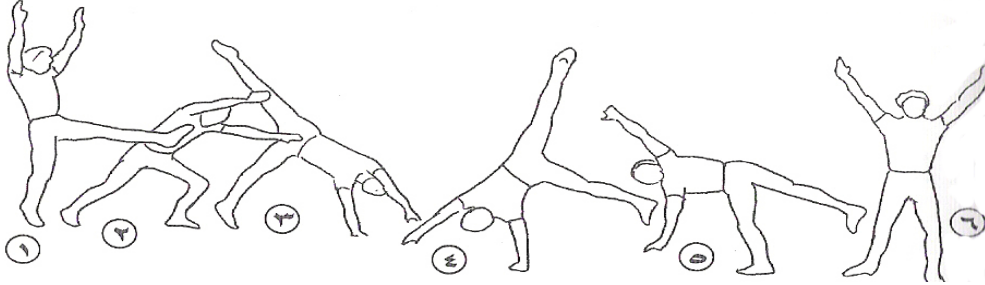


صورة (3): الوقوف على اليدين (برهم، 1995)

العجلة: Cartwheel

هي حركة دورانية وتشقلب للجانب لدوران (360) درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة ، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عالياً ومع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى يتم ثني الرجل والميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية ومع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة ، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً ووضع اليد

الثانية على البساط وبحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانباً ومع هبوط الرجل للأرض والدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى ومغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً واتجاه أصابع اليدين تكون للداخل متقابلتين.



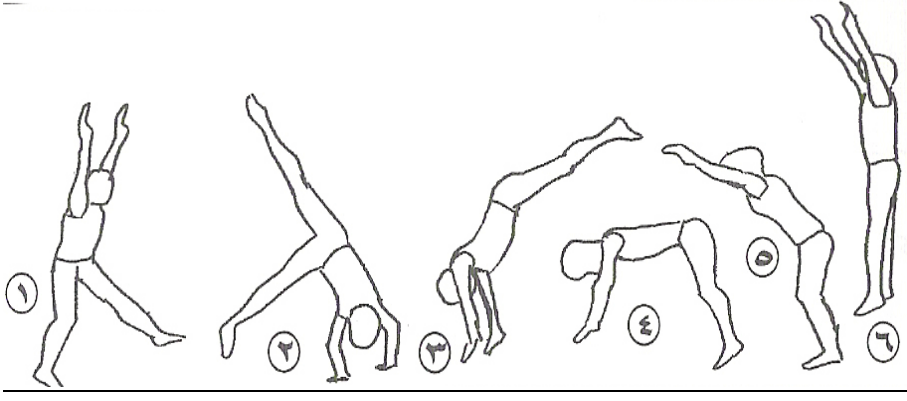
صورة (4): العجلة (شحاتة، 2007)

الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية)

وصف الحركة: وضع كفي اليدين يكون عموديا مع بعضهما وتلامس القدمين معا عند الوقوف على اليدين واللف ربع لفة عقب الوقوف على اليدين والثني السريع في مفصل الحوض والدفع القوي باليدين مع أداء المهارة في خط مستقيم والهبوط يكون بالرجلين معا والمسافة بين اليدين ومكان الهبوط بالقدمين كافية.

ومن الأخطاء الشائعة ثني الجذع أثناء المهارة وعدم ضم القدمين لبعضهما وعدم لف الجسم بعد الوقوف على اليدين أو لف الجسم في الوقت غير المناسب والهبوط على قدم واحدة.

ويجب مراعاة وصول الجسم إلى وضع الوقوف على اليدين وضم القدمين لبعضهما عند الوصول لوضع الوقوف على اليدين قبل عملية لف الجسم واللف ربع لفة بعد الوقوف على اليدين والهبوط بالقدمين معا.



صورة (5): الشقلبة العربية (شحاتة، 2007)

الدراسات السابقة :

دراسة ساجت وآخرون (2013) والتي هدفت إلى اختبار أسلوب الاكتشاف الموجه والتبادلي لتعلم مهارة التهديف للكرة المتحركة في كرة القدم لكونها ملائمة للأهداف المنشودة والمستويات لنمو الطلبة والإمكانات المتوفرة ولمحتوى مادة الدرس وعند استخدامها من قبل المعلم سوف تتسجم مع نظريته للتعليم. أما مشكلة البحث هو عدم إيلاء اغلب المهتمين بالعملية التعليمية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وخاصة مهارة التهديف من الكرة المتحركة لدى الطلبة البالغ عددهم (92) على الرغم من الاهتمام الكبير لتعلم تلك المهارات ولرفع مستوى أداء المتعلمين لها. نتيجة استخدام طرائق وأساليب تدريس لا تتماشى مع أهداف المادة الدراسية وتكمن نتائج البحث بان استخدام الأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه له نفس التأثير في تعلم مهارة التهديف للكرة المتحركة في لعبة كرة القدم إلا إن الأسلوب التبادلي له تأثير اكبر في تعلم مهارة التهديف للكرة المتحركة في لعبة كرة القدم من أسلوب الاكتشاف الموجه.

دراسة داود وحسين (2012) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوب تدريس على استثمار وقت درس التربية الرياضية وتحسن أداء الطلبة في بعض مهارات الكرة الطائرة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة بلغ عدد العينة (40) طالبا، ثم وزعوا إلى مجموعتين عشوائيا: مجموعة التجريبية تعلمت باستخدام الأسلوب الذاتي المبرمج، وتكونت من (20) طالبا. أما مجموعة الضابطة تعلمت بالأسلوب التدريبي، وتكونت من (20) طالبا. ولتحقيق أهداف الدراسة

قام الباحثان بتصميم برنامج للتعلم الذاتي باستخدام الكمبيوتر لتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، تم تدريس المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التعلم الذاتي المبرمج، واستخدمت المجموعة الضابطة الأسلوب التدريبي. وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسن أداء الطلبة في مهارة الإعداد للأمام والإعداد للخلف والتمرير من أعلى بالأصابع، ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسن أداء الطلبة في مهارة الإعداد للأمام والإعداد للخلف والتمرير من أعلى بالأصابع ولصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استثمار وقت درس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة الحايك والصغير (2009) تهدف الدراسة للتعرف إلى مدى فاعلية استخدام الأسلوب التنافسي والأسلوب التدريبي في تدريس منهاج كرة السلة في كلية التربية الرياضية على مستوى الأداء المهاري ومستوى القلق واتجاهات الطلبة. ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية المسجلين في مساق كرة سلة (1) شعبة (1 و2) في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2003/2004م، وتم تدريس المجموعة الأولى باستخدام أسلوب المنافسات وعددهم (28) طالبًا وطالبة (16) طالبة و12 طالبًا، فيما تم تدريس المجموعة الثانية باستخدام الأسلوب التدريبي وعددهم (29) طالبًا وطالبة (16) طالبة و13 طالبًا). واستخدم عدد من الاختبارات المهارية ومقياس للقلق ومقياس آخر لاتجاهات الطلبة نحو مادة كرة السلة. تم استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين، وأسفرت نتائج التحليل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في مستوى الأداء المهاري وعلى جميع الاختبارات المهارية المستخدمة ولصالح أفراد المجموعة التي استخدمت أسلوب المنافسات، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق بين أفراد المجموعتين على اختبار قلق المنافسة حيث سجل أفراد المجموعة التي استخدمت أسلوب المنافسات فروقًا ذات دلالة إحصائية على أربع فقرات من أصل عشر، بينما سجل أفراد المجموعة التي استخدمت الأسلوب التدريبي متوسطات أعلى وذات دلالة إحصائية على ست فقرات. وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق بين أفراد

المجموعتين على مقياس الاتجاهات. وأخيرًا لم تشر النتائج إلى وجود تفاعل بين أسلوب التدريس والجنس ومتغيرات الدراسة.

قام البطاينة (2006) بدراسة هدفها مقارنة وقت التعلم الأكاديمي في دروس التربية الرياضية الذي توفره كل من الطريقة التقليدية والطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (20) طالبًا من المسجلين لمساقات طرق تدريس التربية الرياضية - قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك، قسموا عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تم تدريسها بالطريقة التقليدية والأخرى تم تدريسها بالطريقة التدريبية تم استخدام الفيديو من أجل تحليل السلوكيات للطلبة من خلال نظام أندرسون لتحليل السلوك الطلبة. النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة إن استعمال الطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية يؤدي إلى زيادة وقت التعلم الأكاديمي للطلاب. وكذلك إن استعمال الطريقة التدريبية في تدريس مهارات الألعاب الجماعية يعتبر أفضل من تدريس مهارات الألعاب الفردية.

قام كل من الحايك والحموري (2005) بدراسة للتعرف إلى أساليب التدريس التي يفضلها الطلبة في تعلم المهارات المقررة في منهاج مساق كرة السلة (1) ومنهاج مساق ألعاب مضرب (2و1)، واتجاهاتهم نحو الأسلوب التدريسي المفضل للتعلم من أساليب موستن وأشورت الخمسة التالية (الأسلوب الامري، والأسلوب التدريبي، والأسلوب التبادلي، وأسلوب الاكتشاف الموجه، وأسلوب حل المشكلة). وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقًا في درجة تفضيل الطلبة للأساليب تبعًا لطبيعة المهارة، ولم تظهر فروق دالة بين تفضيل الإناث والذكور، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين في اتجاهاتهم نحو الأساليب المفضلة.

قام الحايك (2004) بدراسة مقارنة لمعرفة أثر استخدام الأسلوب التدريبي والأسلوب التبادلي على المستوى المهاري واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو كرة السلة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التي استخدمت الأسلوب التدريبي في مهارات التصويب والمحاورة، بينما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة لصالح المجموعة التي استخدمت الأسلوب التبادلي.

في دراسة قام بها **النداف (2003)** للتعرف على أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس من أساليب موستن وأشورت (الأمري، التدريبي، وتقييم الأداء الذاتي) على أداء مهارتي الإرسال الطويل العالي والإرسال القصير المنخفض في الريشة الطائرة. أظهرت النتائج أن للأساليب الثلاثة أثرًا في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعات الثلاث في مهارتي الإرسال الطويل العالي والإرسال القصير المنخفض. كما أظهرت وجود فروق بين الأسلوب التدريبي والذاتي في أداء الإرسال القصير المنخفض ولمصلحة الأسلوب التدريبي.

قام عودات (2002) بدراسة هدفت للتعرف إلى السلوكيات التدريسية التي يمارسها معلم التربية الرياضية أثناء تدريسه لأسلوبي التدريس الأمريكي والتدريبي. تكونت عينة الدراسة من (10) معلمين من معلمي التربية الرياضية من مديرية التربية والتعليم في لواء بني كنانة. بحيث إن كل معلم يدرس حصتين إحداهما بالأسلوب الأمريكي والأخرى بالأسلوب التدريبي. تم استخدام الفيديو في تصوير الدروس واستخدام نظام أندرسون الخاص بتحليل سلوك المعلم. وكانت أهم النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة إن الأسلوب التدريبي أفضل من الأسلوب الأمريكي حيث إن السلوكيات الإيجابية التي يمارسها معلمو التربية الرياضية كانت في الأسلوب التدريبي أعلى منها في الأسلوب الأمريكي.

دراسة خيرى (2001) هدفت للتعرف إلى تأثير كل من أسلوبي التعلم التبادلي والتطبيق الذاتي متعدد المستويات وأسلوب الشرح والنموذج على تعلم بعض مهارات الجمناز لطالبات الصف الثاني الإعدادي بمحافظة الشرقية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وقد بلغ حجم العينة (90) طالبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات متساوية قوام كل منها (30) ثلاثون طالبة وكان من أهم الأدوات مجموعة الاختبارات البدنية وتصميم استمارة تقييم الأداء لمهارات الجمناز قيد بحثها وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التعلم التبادلي على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات.

دراسة أرنست وبيرا مارك M.Ernst & Bura (1998) واستهدفت التعرف إلى تأثير استخدام أسلوب الأقران على تعلم بعض المهارات الحركية والناحية المعرفية والاجتماعية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم اختيار عينة من طلبة المدارس العليا بالنسبة النهائية من حلقة التعليم الجامعي بلغ قوامها (50) طالب تم تقسيمهم بالتساوي على المجموعتين، وكان من أهم الأدوات اختبارات مهارية واختبار تحصيل معرفي، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن أسلوب التوجيه بالأقران أدى إلى تقدم طلبة المدارس العليا في تعلم المهارات الحركية والمعرفية، كما أن له تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية.

دراسة خيرى (2002) وهدفت للتعرف إلى تأثير استخدام أسلوب التدريس بالاكشاف الموجه " بجزء الجمباز " بدرس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الإعدادية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمباز (الدرجة الخلفية ، الوقوف على الرأس) ومعرفة تأثير استخدام الأسلوب التقليدي في مستوى أداء هذه المهارات، وقد بلغ عدد أفراد العينة (80) طالبة من طالبات الصف الأول الإعدادي قسمت إلى مجموعتين متساوية، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، ومن أهم النتائج أن الاعتماد على الذات يزيد الدافعية لدى الطالبات لتحقيق الأهداف المرجوة، ومعرفة متطلبات الأداء قد أدى إلى سهولة استيعاب الطالبات لعناصر المهارات الحركية.

دراسة عمير (1998) هدفت للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام نظام التعلم الإيقاني على مهارة الصعود بالكب على عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وهم الطلبة المسجلون في مساق الجمباز والبالغ عددهم (25) طالبا قسموا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت مدة البرنامج أربعة أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة، وقد دلت أهم النتائج على وجود تأثير إيجابي للبرنامج المقترح، أوصى الباحث بتبني البرنامج واستخدامه في مهارات مشابهة.

قام دودين (1994) بدراسة هدفت للتعرف الى أثر ثلاثة أساليب تدريسية في تدريس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلبة الصف الثامن الأساسي في

مديرية التربية والتعليم للواء القصر. تكونت عينة الدراسة من (64) طالبا من طلبة الصف الثامن الأساسي. وكانت أهم النتائج تفوق نتائج فعالية أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي مقارنة بالأسلوب الأمري في مختلف المهارات.

قام ثوماس (Thomas.1993) بدراسة هدفها مقارنة أثر الكمبيوتر – الفيديو ديسك مع الطريقة التقليدية في تعليم الطلبة للتمرين الرياضية ودرجة الاحتفاظ بالتعلم، كما هدفت إلى استقصاء اتجاهات الطلبة نحو الطريقة التقليدية والمقارنة بينهما، وقد طبقت الدراسة على (43) طالبا وطالبة من طلبة جامعة ألباما الأمريكية المسجلين في مادة مقدمة في التمارين، وقد تم اختيار أفراد العينة عشوائيا وزعوا على مجموعتين، المجموعة التجريبية وضمت (20) طالبا وطالبة، تعلموا (الكمبيوتر – الفيديو ديسك)، المجموعة الضابطة وضمت (23) طالبا وطالبة تعلموا بالطريقة التقليدية، تم عمل اختبار قبلي وبعدي واستبانته لقياس اتجاهات الطلبة نحو مبحث التربية الرياضية، وقد ظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تحصيل مجموعتي الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي إلا أنه وجد أن الطلبة يفضلون طريقة التعلم (الكمبيوتر – الفيديو ديسك) على الطريقة التقليدية.

التعليق على الدراسات السابقة:

حاولت الباحثة إيجاد دراسات تبحث في اساليب التدريس وتحديد اسلوب التدريس الأمري والتدريبي على مهارات الجمل، فوجدت القليل من الدراسات في هذا المجال لذا تم اختيار الدراسات من حيث الارتباط سواء بالأهداف أو العينة أو المنهجية، وحاولت الباحثة في اختيارها للدراسات أن تكون حديثة، حيث اختارت (16) دراسة منها (12) دراسة عربية و(4) دراسات أجنبية، ويمكن تلخيص الدراسات السابقة كما يلي:

من حيث الهدف والعينة:

❖ فمن الدراسات التي بحثت في أسلوب التدريس الأمري والتدريبي دراسة الحايك والحموري (2005) ودراسة النداف (2003) ودراسة عودات (2002) ودراسة دودين (1994).

❖ ومن الدراسات التي تتشابه بعينة الدراسة الحالية دراسة خيرى (2001) ودراسة عمير (1998)، واختلفت عينة الدراسة الحالية مع دراسة كل من ساجت (2013) ودراسة داود وحسين (2012) ودراسة الحايك والصغير (2009) ودراسة الحايك والحموري (2005) ودودين (1994).

❖ ومن الدراسات التي اهتمت بالجمباز تم ملاحظة ان المهارات المستهدفة كانت اقل من المهارات قيد الدراسة مثل دراسة خيرى (2001) ودراسة خيرى (2002).

من حيث الطريقة والإجراءات:

معظم الدراسات بحثت في أثر أساليب التدريس المختلفة على العاى جماعية والفردية، ومنها من بحثت في وقت التعلم الأكاديمي والمقارنة بين أساليب التدريس مثل دراسة بطاينة (2006)، واتجاهات الطلبة نحو أساليب التدريس وقلق المنافسة مثل دراسة الحايك والصغير (2009) والحايك والحموري (2005)، وسلوكيات المعلم اتجاه أساليب التدريس مثل دراسة عوادات (2002)، والمقارنة بين الأساليب على الناحية المعرفية والاجتماعية مثل دراسة ارنست وبيرا مارك (1998).

واهم ما يميز هذه الدراسة عن سابقتها هو أنه:

1. انفردت هذه الدراسة عن باقي الدراسات بالهدف المحدد حيث تعتبر أول دراسة -على حد علم الباحثة- تبحث في أثر استخدام أسلوبى الأمرى والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني.

2. لاحظت الباحثة انه لا يوجد دراسة تبحث في مقارنة هذان الأسلوبان (الأمرى، والتدريبي) على مهارات الجمباز بشكل مباشر، وان هناك عدد من الدراسات بحثت في المقارنة بينهما مثل سلوكيات المعلم وباستخدام برنامج لمدة (4) أسابيع.

3. وما يميز هذه الدراسة أيضاً أنها ركزت على (5) مهارات أرضية في الجمناز إضافة إلى جملة حركية وكانت مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

متغيرات الدراسة.

تحديد المهارات المختارة.

تحديد اختبارات المهارات المختارة.

التجربة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة.

تطبيق الدراسة.

المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل وصفا للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وبناء أداة الدراسة وخطوات التحقق من صدق الأداة وثباتها والطرق الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبيتين نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهن (200) طالبة وفقا لسجلات دائرة القبول والتسجيل للعام الدراسي (2015/2016).

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة موزعة على مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، تم اختيارهن بالطريقة العمدية كما هو موضح في الجدول رقم (1)

الجدول رقم (1): تجانس افراد عينة الدراسة وفقاً إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن=30).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.50	0.86	0.52
الوزن	كغم	57.33	4.89	0.51
الطول	متر	1.58	0.04	0.16

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي كانت أكبر من قيم الانحراف المعياري لمتغيرات العمر والوزن والطول حيث كانت القيم على التوالي $(19.50 \pm 0.86, 57.33 \pm 4.89, 1.58 \pm 0.04)$ ، وبما أن قيم معامل الالتواء جاءت ما بين $(0-10)$ ، يدل ذلك على تجانس عينة الدراسة وأنها تخضع للتوزيع الطبيعي داخل المنحنى، وبالتالي تم توزيع الطالبات على مجموعتين متكافئتين في القياس القبلي للمهارات قيد الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

وللتأكد من التكافؤ بين الطالبات في المجموعتين الأولى (الأسلوب الامري) والثانية (الأسلوب التدريبي) على القياس القبلي للمهارات قيد الدراسة، قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، ونتائج الجدول رقم (2) توضح ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ في القياس القبلي للمهارات قيد الدراسة بين طالبات المجموعتين الأولى والثانية (ن = 30).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) (ن = 15)		المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) (ن = 15)		وحدات القياس من 5	مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.799	0.257	0.74	2.13	0.68	2.20	درجة	الدرجة الأمامية
0.756	0.314	0.64	2.47	0.52	2.53	درجة	الدرجة الخلفية
0.724	0.357 -	0.51	2.47	0.51	2.40	درجة	الوقوف على اليدين
0.749	0.323	0.62	1.33	0.51	1.40	درجة	العجلة البشرية
0.776	0.287	0.68	1.20	0.59	1.27	درجة	الشقلبة العربية
0.252	1.097 -	0.95	7.29	0.88	6.92	من 10	الجملة الحركية

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، (ت) الجدولية (2.04) ، بدرجات حرية (28) .

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى وجود تكافؤ بين طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) وطالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على متوسط القياس القبلي للمهارات قيد الدراسة قبل البدء في تطبيق البرنامج، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ والتي تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

أدوات الدراسة:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدرّس الامري والتدريبي و لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً، زمن كل وحدة (50) دقيقة والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التعليمي المقترح، إضافة إلى الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وباستخدام الأدوات الآتية:

1. صالة الجميز كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

2. ميزان لقياس الوزن بالكيلوغرام.

3. متر لقياس الطول.

4. ساعة توقيت

5. فرشاة جميز.

6. سلال الجميز في الصالة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدرّس الامري والتدريبي.

المتغير التابع: نتائج الاختبارات المهارية قيد الدراسة وهي: الدرجة الأمامية (Forward Roll) والدرجة الخلفية (Backward Roll) والوقوف على اليدين (Handstand) والعجلة البشرية (Cart wheel) الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية) (Arabic jump).

تحديد المهارات المختارة:

لقد تمت المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المراجع العلمية حول تحديد مهارات الجمباز الفني الخاصة لغرض اختيار البعض منها حسب أهمية توافرها تبعاً لأولويتها واحتياجاتها لدى لاعب الجمباز الفني، وتم تحديد مهارات الدرجة الأمامية (Forward Roll) ، والدرجة الخلفية (Backward Roll)، والوقوف على اليدين (Handstand)، والعجلة البشرية (Cart wheel)، الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية) (Arabic jump). بالإضافة إلى جملة حركية من المهارات السابقة الذكر.

تحديد اختبارات المهارات المختارة:

تمت المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المراجع العلمية حول تحديد اختبارات مهارات الجمباز الفني وفقاً لتتويعها واختلاف درجة صعوبتها إلى أن تم التوصل للشكل النهائي لكيفية قياس المهارات الرياضية عن طريق الملاحظة باستمرار تسجيل خاصة وتقدير اداء اللاعب بالدرجة، ملحق رقم (2). حيث استعانت الباحثة باعضاء الهيئة التدريسية من ذوي الخبرة في رياضة الجمباز للمساعدة في تحكيم الاداء المهاري، الملحق رقم (3).

التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثة للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها، ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة، وبعد تحديد عينة الدراسة تم إجراء تجربة استطلاعية على (10) طالبات من خارج عينة الدراسة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 17/1/2016 ومن خلال ما تقدم تم التعرف إلى ما يلي:

1. التأكد من مدى ملائمة المهارات الرياضية المختارة مع مستوى الطالبات.
2. الإحاطة بكيفية تنظيم التعليمات لمفردات الاختبار وتوضيحها لعينة الدراسة وأثناءها.

3. الصعوبات والمشاكل التي تواجه تنفيذ الاختبارات وتلافيها.

4. ملائمة استمارة التسجيل في اختبار المهارات.

5. جاهزية الصالة الرياضية والتي سيتم تطبيق البرنامج التعليمي فيها.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

الصدق:

لقد اختيرت طريقة اختبار مهارات الجميز الفني بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، وبغرض إيجاد صدق المحتوى ومدى مناسبتها لهدف الدراسة عن طريق الصدق الظاهري قامت الباحثة باستشارة الخبراء والمحكمين من الأساتذة في بعض الجامعات الفلسطينية والأردنية، حيث تم تزويد المحكمين باستمارة التسجيل الخاصة بالمهارات، لإبداء آرائهم، وبعد استرجاعها توصلت الباحثة إلى الشكل النهائي لاستمارة التسجيل، مراعية الاقتراحات والملاحظات المشار إليها.

ويبين ملحق رقم (4) طلب التحكيم ويبين ملحق رقم (5) أسماء هيئة المحكمين.

الثبات:

للتأكد من ثبات طريقة الاختبار، قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من مجتمع الدراسة خارج عينة الدراسة، وبلغ عددهم (10) وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني خمسة أيام فقط مع تشابه جميع الظروف، وتم إخراج معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation) لإيجاد درجة الثبات.

الجدول رقم (3): معاملات الثبات للمهارات قيد الدراسة

مهارات الحركات الأرضية في الجُمباز الفني	وحدة القياس من 5	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الدرجة الأمامية	درجة	2.83	0.34	2.97	0.35	**0.82
الدرجة الخلفية	درجة	2.67	0.29	3	0.30	**0.92
الوقوف على اليدين	درجة	3.06	0.42	3.31	0.53	**0.90
العجلة البشرية	درجة	2.42	0.56	2.65	0.55	**0.90
الشقلبة العربية	درجة	2.30	0.31	2.38	0.23	**0.86
الجملة الحركية	درجة من 10	5.85	0.59	5.92	0.60	**0.87

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين التطبيقين الأول والثاني لمهارات الحركات الأرضية في الجُمباز الفني، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.82 - 0.92)، وتدل هذه النتائج على ثبات الاختبارات وأنها تفي لأغراض الدراسة.

الموضوعية:

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو أن تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر. (باهي، 1999).

فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته، وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمته الموضوعية، إن استمارة التسجيل المستخدمة في الدراسة تعتمد مفرداتها على البساطة والوضوح وسهولة الفهم وتبتعد عن التقويم الذاتي والاجتهاد.

تطبيق الدراسة:

القياس القبلي: تم القياس القبلي في الفترة الواقعة من (24 - 26\1\2016)

البرنامج التعليمي: تم تطبيق البرنامج التعليمي من (28\1-31\3\2016)

القياس البعدي: تم القياس البعدي في الفترة الواقعة من (3-5\4\2016)

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) من خلال:

1. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.
2. حساب المدى والنسبة المئوية للتغير.
3. اختبار (T-Test) لإظهار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حسب متغيرات الدراسة.
4. معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات والموضوعية.

الفصل الرابع

عرض النتائج

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.

الفصل الرابع

عرض النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى؟

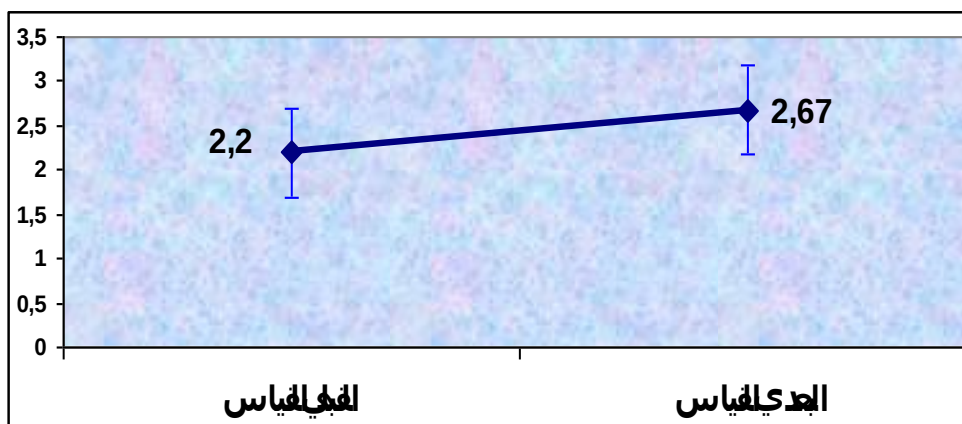
وللإجابة عن التساؤل استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired- Samples T Test) لدلالة الفروق في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى (ن = 15).

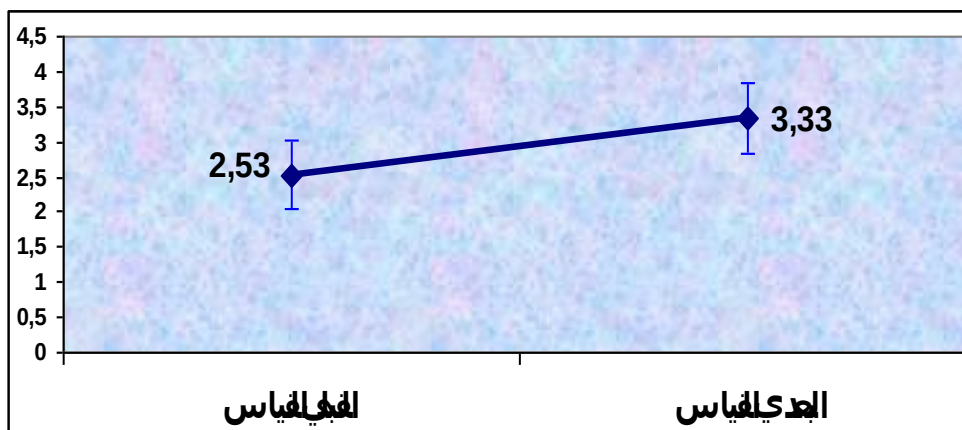
مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني	وحدات القياس من 5	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدرجة الأمامية	درجة	2.20	0.68	2.67	0.62	2.824	*0.014	21.36
الدرجة الخلفية	درجة	2.53	0.52	3.33	0.49	5.527	*0.000	31.62
الوقوف على اليدين	درجة	2.40	0.51	4	0.65	7.483	*0.000	66.66
العجلة البشرية	درجة	1.40	0.51	2.40	0.51	7.246	*0.000	71.42
الشقبة العربية	درجة	1.27	0.59	2.13	0.64	5.245	*0.000	67.71
الجملة الحركية	درجة من 10	6.92	0.88	7.39	0.79	3.070	*0.008	6.79

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.14)، بدرجات حرية (14).

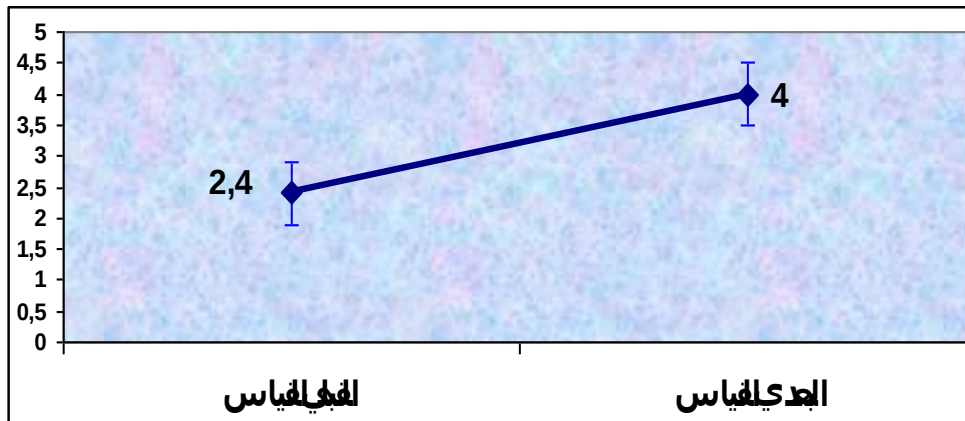
يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين متوسط القياسين القبلي والبدي للمجموعة الأولى ولصالح متوسط القياس البعدي في جميع المهارات، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمهارات الدرجة الأمامية (22.36%)، الدرجة الخلفية (31.62%)، الوقوف على اليدين (66.66%)، العجلة البشرية (71.42%)، العجلة العربية (67.71%)، الجملة الحركية (6.79%) والأشكال البيانية رقم (1-6) توضح ذلك.



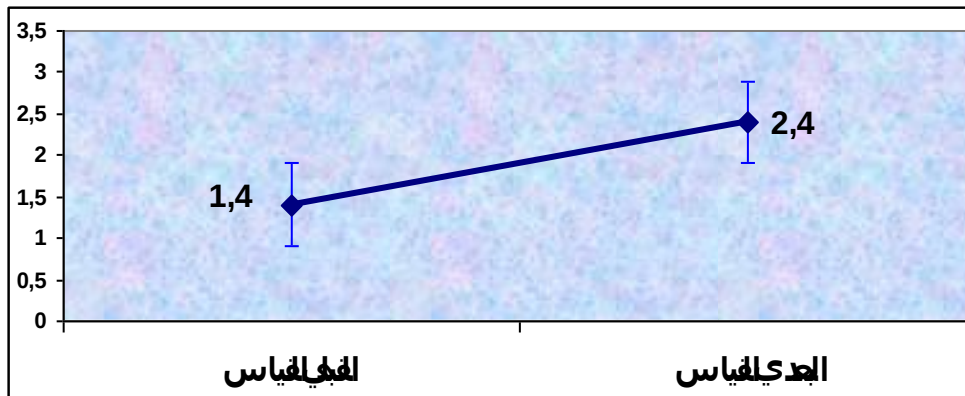
الشكل البياني (1): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الدرجة الأمامية لدى طالبات المجموعة الأولى.



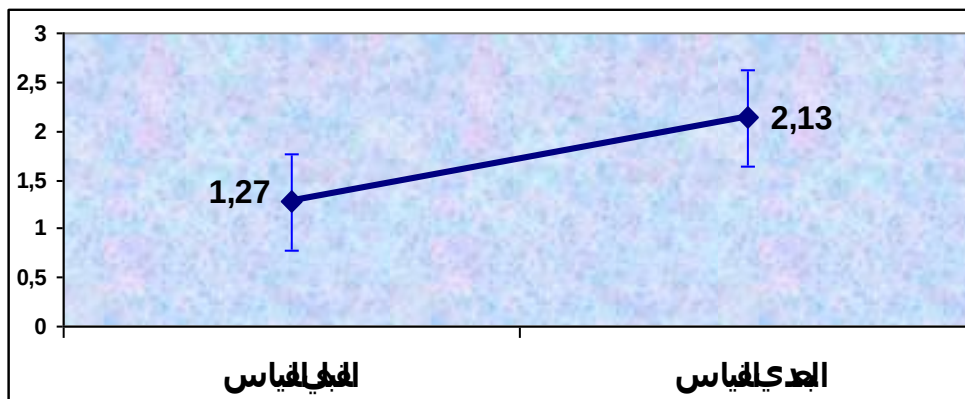
الشكل البياني (2): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الدرجة الخلفية لدى طالبات المجموعة الأولى.



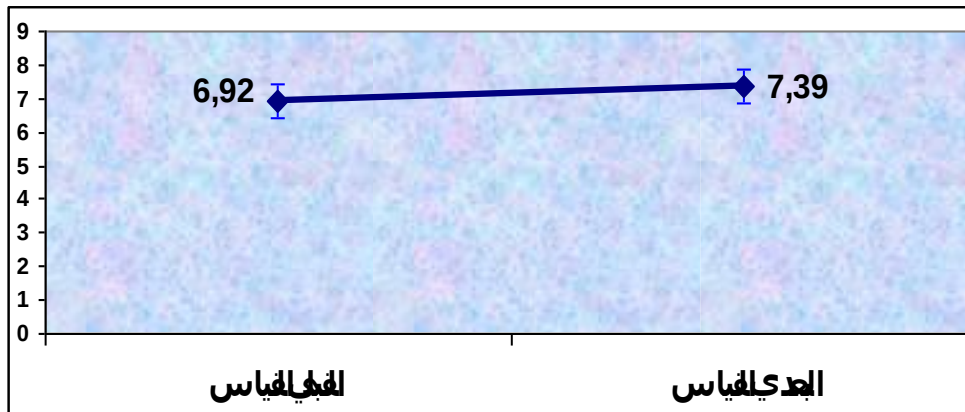
الشكل البياني (3): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى طالبات المجموعة الأولى.



الشكل البياني (4): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة العجلة لدى طالبات المجموعة الأولى.



الشكل البياني (5): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الشقلبة العربية لدى طالبات المجموعة الأولى.



الشكل البياني (6): أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم مهارة الجملة الحركية لدى طالبات المجموعة الأولى.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات المجموعة الثانية؟

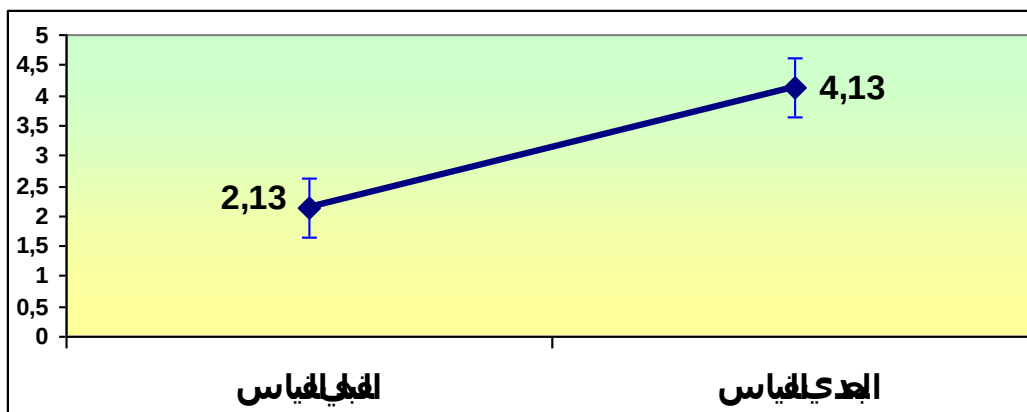
ولإجابة عن التساؤل استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired- Samples T Test) لدلالة الفروق في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، ونتائج الجدول رقم (5) توضح ذلك.

الجدول رقم (5): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعة الثانية (ن = 15).

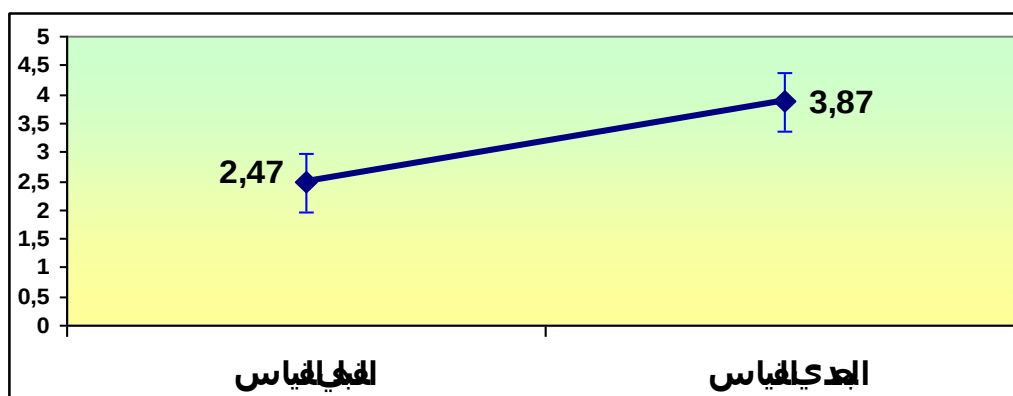
مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني	وحدات القياس من 5	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدرجة الأمامية	درجة	2.13	0.74	4.13	0.74	7.246	*0.000	93.89
الدرجة الخلفية	درجة	2.47	0.64	3.87	0.64	5.501	*0.000	56.68
الوقوف على اليدين	درجة	2.47	0.51	3.20	0.56	3.556	*0.003	29.55
العجلة البشرية	درجة	1.33	0.62	2.87	0.64	6.487	*0.000	115.7
الشقبة العربية	درجة	1.20	0.68	2.80	0.68	6.808	*0.000	133.3
الجملة الحركية	درجة من 10	7.29	0.95	8.29	0.70	6.587	*0.000	13.71

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.14)، بدرجات حرية (14).

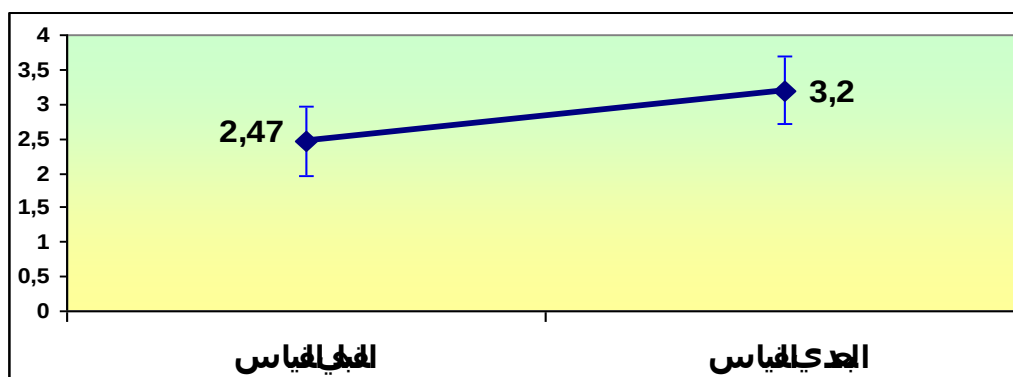
يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية ولصالح متوسط القياس البعدي في جميع المهارات، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمهارات (الدرجة الأمامية (93.89%)، الدرجة الخلفية (56.68%)، الوقوف على اليدين (29.55%)، العجلة البشرية (115.7%)، العجلة العربية (133.3%)، الجملة الحركية (13.71%). والأشكال البيانية رقم (7-12) تبين ذلك.



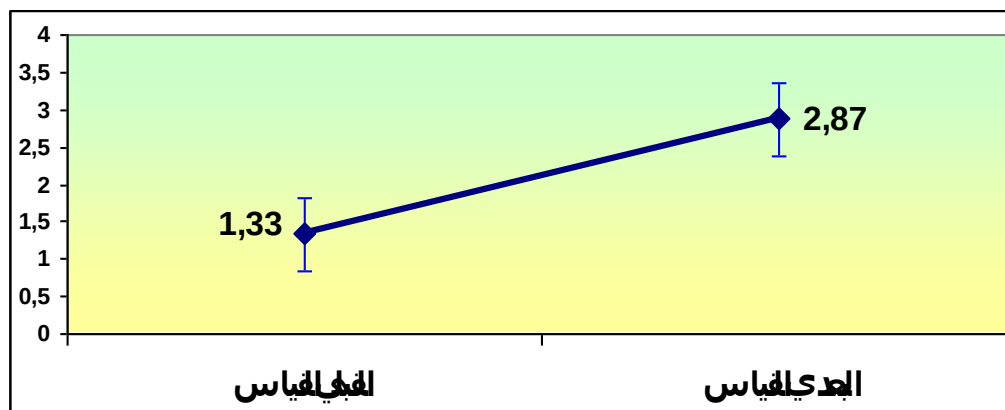
الشكل البياني (7): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الدحرجة الأمامية لدى طالبات المجموعة الثانية.



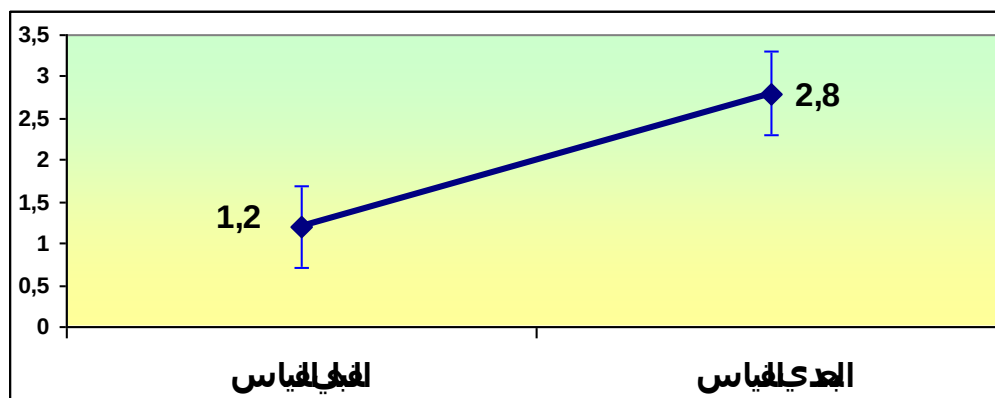
الشكل البياني (8): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الدحرجة الخلفية لدى طالبات المجموعة الثانية.



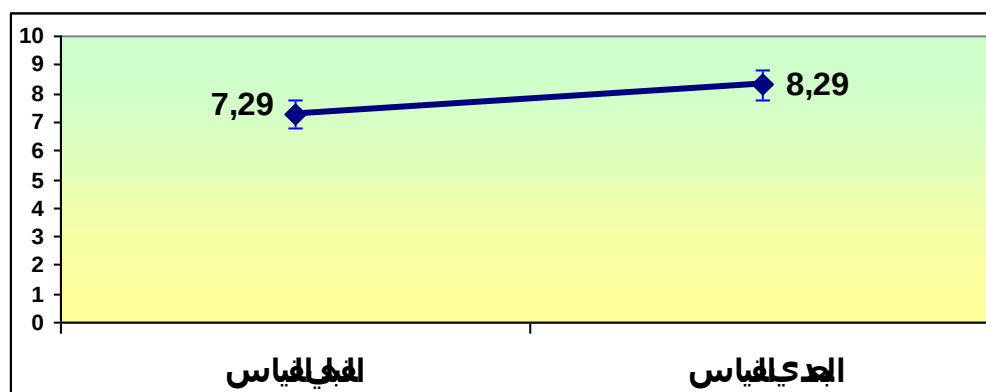
الشكل البياني (9): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى طالبات المجموعة الثانية.



الشكل البياني (10): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة العجلة لدى طالبات المجموعة الثانية.



الشكل البياني (11): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم مهارة الشقلبة العربية لدى طالبات المجموعة الثانية.



الشكل البياني (12): أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم الجملة الحركية لدى طالبات المجموعة الثانية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اثر استخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعتين التجريبيتين في القياس البعدي؟

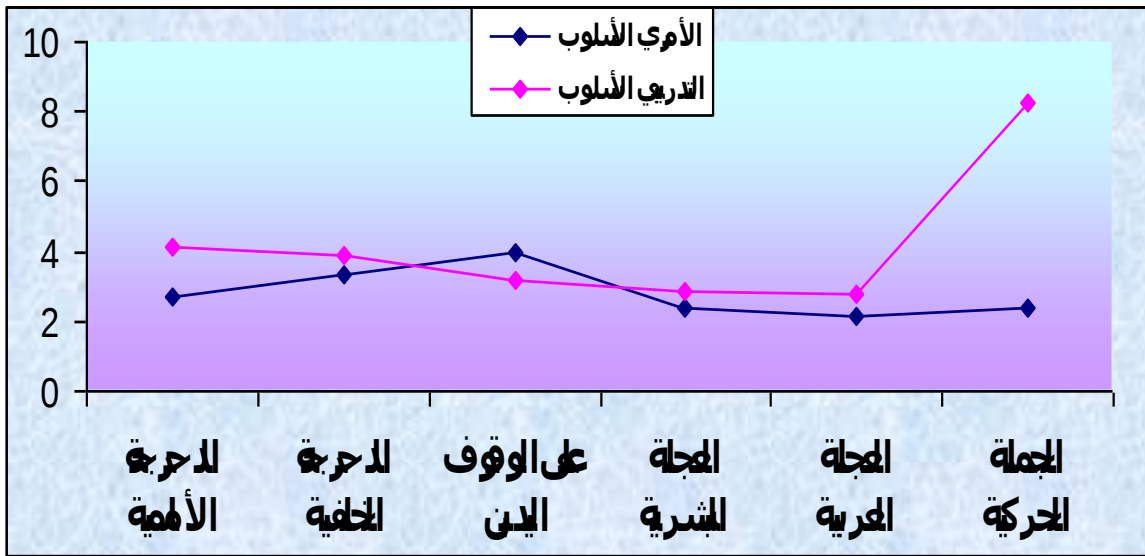
وللإجابة عن التساؤل استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples T test) لدلالة الفروق في القياس البعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية، ونتائج الجدول رقم (6) توضح ذلك.

الجدول رقم(6) : نتائج اختبار(ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في القياس البعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية (ن = 30).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الأسلوب التدريبي (المجموعة الثانية) (ن = 15)		الأسلوب الامري (المجموعة الأولى) (ن = 15)		وحدات القياس من 5	مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.000	5.88 -	0.74	4.13	0.62	2.67	درجة	الدرجة الأمامية
*0.016	2.526 -	0.64	3.87	0.49	3.33	درجة	الدرجة الخلفية
*0.001	3.395	0.56	3.20	0.65	4	درجة	الوقوف على اليدين
*0.036	2.214 -	0.64	2.87	0.51	2.40	درجة	العجلة البشرية
*0.010	2.774 -	0.68	2.80	0.64	2.13	درجة	الشقلبة العربية
*0.003	3.296 -	0.70	8.29	0.79	7.39	درجة من 10	الجملة الحركية

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.04)، ب درجات حرية (28).

يتضح من الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف على اليدين بين طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) وطالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) ولصالح طالبات المجموعة الأولى، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لصالح طالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على جميع المهارات المتبقية (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، العجلة البشرية، العجلة العربية، الجملة الحركية). والشكل البياني رقم (13) يوضح ذلك.



الشكل البياني (13): متوسط القياس البعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي للمهارات قيد الدراسة لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.

الاستنتاجات.

التوصيات.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الاختبارات والاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة وتفسيرها في ضوء أهداف وأسئلة الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعة الأولى؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول من خلال جدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط القياسين القبلي في أثر استخدام الأسلوب الامري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات المجموعة الأولى ولصالح متوسط القياس البعدي في جميع المهارات، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن استخدام أي أسلوب من أساليب التدريس الفعالة وعدم الاقتصار على الطريقة التقليدية في التعليم، يكون له الأثر الأكبر في زيادة العملية التعليمية.

وأيضاً يعود هذا التحسن إلى أنه تم في بداية العملية التعليمية اختيار أهداف واضحة واقتراح برنامج تعليمي وفق أسس علمية حددت للطالبات والمعلمة الاتجاه الذي يجب المسير فيه مع توافر الإمكانيات المادية للعبة.

كما أن الأسلوب الامري يزيد من الاعتماد على الذات ويزيد الدافعية لدى الطالبات لتحقيق الأهداف المرجوة ومعرفة متطلبات الأداء وسهولة استيعاب عناصر المهارات الحركية. (خيري، 1998).

كما أن التقييم المستمر اتجاه الطالبات وإصلاح الأخطاء بشكل سريع يشعر الطالبات بالاطمئنان عند استخدام هذا الأسلوب وخاصة في لعبة إمكانية السقوط فيها خلال أداء المهارات مرتفع لذا استجابة الطالبات لأداء النموذج المقدم من المعلمة كانت أفضل.

ويظهر لنا من خلال الأشكال من (1-6) أن كل المهارات تحسنت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وبدلالة إحصائية ولكن بنسب متفاوتة، وترى الباحثة أن المهارات التي كانت تحتاج إلى سند مثل الوقوف على اليدين كان التحسن عالي جداً وهذا يؤكد أن هذا الأسلوب يشعر الطالبة بالطمأنينة، أما في أداء الجملة الحركية كان التحسن دال إحصائياً أيضاً ولكن بصورة أقل وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن أداء الجملة الحركية يكون معتمد على الإبداع والتصور دون قيود كما في الأسلوب الأمري والذي يمكن أن يقيد الطالبة، وهذا يتفق مع دراسة النداف (2003)، ويتعارض مع دراسة الحايك والحموري (2005) في نتائج استخدام الأسلوب الأمري.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعة الثانية؟

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\geq \alpha$ (0.05) بين متوسط القياسين القبلي في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات المجموعة الثانية ولصالح متوسط القياس البعدي في جميع المهارات، وتعزو الباحثة هذا التطور في مستوى التعلم لدى طالبات المجموعة الثانية إلى استخدام أسلوب التدريبي حيث تؤدي الطالبة المهارة بمفردها ومن هنا يتضح مهام المدرس كونه المسئول والمنفذ للعملية التربوية ومن خلال استخدامه أسلوب تدريسي معين يحقق الغرض المطلوب من الوحدات التعليمية كما أشارت إليه دراسة الحايك والحموري (2005).

ومن خلال ذلك يتضح إن وضع الطالبات في مواقف تعليمية يجعلهن قادرات إلى حد كبير من قيادة إدارة عملية التعلم، وتقييم أدائهن بصورة أنية ودقيقة عن طريق المعلمة فضلاً عن تصحيح الأخطاء ومعرفة مدى التقدم في الأداء وإطلاعهن عليها.

هذا بدوره أيضاً أسهم في زيادة دافعية الطالبات للتعلم والتجربة وعند إخراج هذا الدرس والابتعاد عن النمط التقليدي المتبع في التعلم.

ويظهر لنا من خلال الأشكال من (7-12) أن كل المهارات تحسنت بدلالة إحصائية واضحة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ولكن بنسب متفاوتة، وترى الباحثة أن المهارات التي كانت تحتاج إلى تجربة وخطأ وتطبيق مستمر دون الحاجة إلى سند مع إمكانية إبداع الطالبة فيها مثل الدحرجات والجملة الحركية كان التحسن عالي جداً وهذا يؤكد أن هذا الأسلوب يعتمد على الطالبة في الأداء وترك المجال لها في الإبداع مع استمرار المعلمة في التقويم خلال أداء الجملة الحركية دون قيود كما في الأسلوب الأمري، وهذا يتفق مع دراسة الحايك (2004) ودراسة النداف (2003) وعودات (2002) ودودين (1994) يتعارض مع دراسة داود وحسين (2012) ودراسة الحايك والحموري (2005) في نتائج استخدام الأسلوب التدريبي.

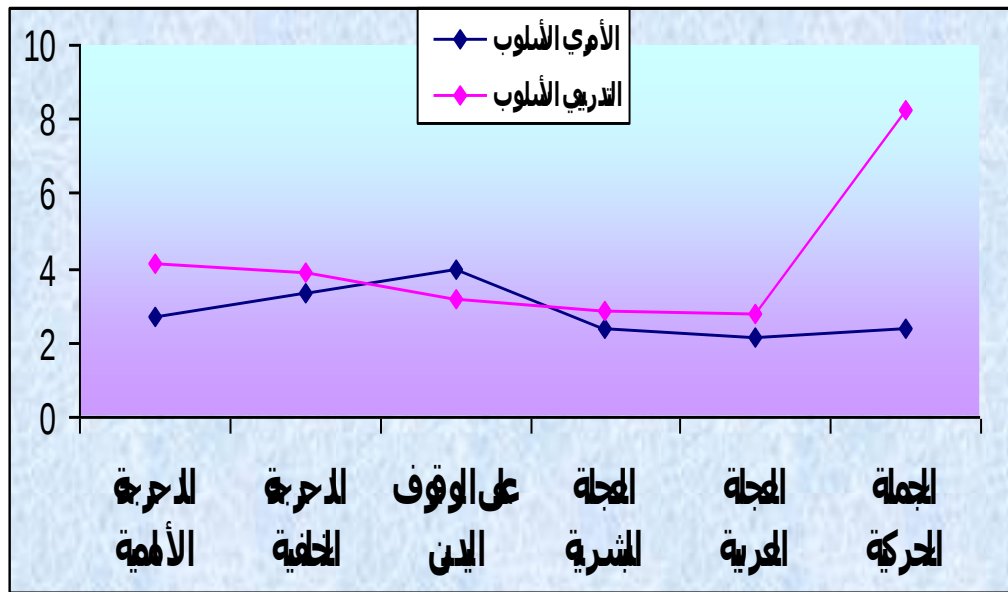
وكان واضحاً أنه تم خلق جواً جديداً بين المعلمة والطالبات وكذلك بين الطالبات أنفسهن ومن هنا يمكن أن تتحقق بعض الأهداف التي تتعلق بتحسين الانجاز لدى المتعلم.

كما ظهر خلال استخدام هذا الأسلوب توفر وقت كافٍ للعمل وإعطاء التغذية الراجعة الفردية والجماعية وهذا يتفق مع نتائج بطاينة (2006)

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات المجموعتين في القياس البعدي؟

يتضح من الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف على اليدين بين طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) وطالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) ولصالح طالبات المجموعة الأولى، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية في متوسط القياس البعدي لصالح طالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على جميع المهارات المتبقية (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، العجلة البشرية، العجلة العربية، الجملة الحركية). وبالرجوع الى شكل رقم (13)



الشكل (13): متوسط القياس البعدي لأثر استخدام الأسلوبين الامري والتدريبي للمهارات قيد الدراسة لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية.

وترى الباحثة أن هذا التحسن في بعض المهارات باستخدام الأسلوب التدريبي يعود إلى طبيعة المهارة فالمهارات التي تعتمد على التجربة المتكررة وعلى إصلاح الخطأ المباشر ولا تحتاج إلى سند من المعلم ظهر التحسن لها أكثر من المهارات التي تحتاج إلى سند وإمكانية السقوط فيها عالي.

أما بالنسبة للجملة الحركية فكان التحسن أكبر عند استخدام الأسلوب التدريبي لأن الجملة الحركية هي عبارة عن حركات فنية يتم ترتيبها من خلال الطالب نفسه ولا يجبر المعلم الطالب على أداء ترتيب يختاره المعلم، لذا ظهر التحسن عند استخدام الأسلوب التدريبي.

بينما المهارات التي تحتاج إلى سند وأداء نموذج من المعلم وتغذية راجعة فورية مثل الوقوف على اليدين كان التحسن أكبر عند استخدام الأسلوب الامري، وهذا يتفق مع دراسة عودات (2002) ودراسة النداف (2003) ودودين (1994).

كما تشير الباحثة أن هذا الأسلوب يتم بتكرار المحاولات والتدريب المستمر على أداء المهارة بحيث يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق العضلي العصبي بأداء المهارة وتقل أخطاءه ويكون الأداء المهاري بشكل أفضل إضافة إلى دور المدرس كمرشد إضافة والهدف الأساسي هو الوصول بالمتعلم إلى المستوى المنشود، ويسهل تحقيق الهدف إذا أشركنا الطلبة بطريقة فعلية في إدارة عملية التعلم.

ونستنتج هنا أن المعلم يتعلم كيف يشجع اتخاذ القرارات من قبل الطلبة ويجعلها من مسؤوليته كما انه يلتق بالطلبة الذين يستخدم هذه القرارات بصورة مستقلة خلال تدريبهم وفي الحقيقة أن هناك ظاهرة جديدة بين المعلم والطالب في العلاقة، وهذه الظاهرة هي الاستقلالية لدى الطالب بعض الشيء، وذلك لأنهم يعملون بقرارات مستقلة آخذين على عاتقهم انجاز العمل وفق منظور ما يفيدهم وما يبدعون به حسب مسارات الشرح والغرض والتغذية الراجعة التي يقدمها المعلم.

وتجدر الإشارة هنا أن تحويل بعض الصلاحيات من المعلم إلى الطالب في هذا الأسلوب تؤدي إلى إيجاد علاقة جديدة بينهما، وبين الطلبة والأعمال أو المهمات التي يقوم بها وبين الطلبة أنفسهم وبذلك فإن هذا الأسلوب من شأنه أن يوجد ظروفًا جديدة للتعلم ويحقق أهدافًا مختلفة منها ما له صلة بالموضوع الدراسي وأخرى لها صلة بشكل أكثر بالمتعلم من حيث دوره في هذا الأسلوب.

النتائج والتوصيات

النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي:

1. البرنامج التعليمي المقترح وباستخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي له اثر ايجابي وذو دلالة إحصائية على تحسين بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناز (الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية والوقوف على اليدين والعجلة البشرية الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية)) وذلك من خلال التحسن الواضح في القياسات البعدية
2. ظهر التحسن في مهارة الوقوف على اليدين لصالح طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الامري) بينما كان التحسن لصالح طالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على جميع المهارات المتبقية (الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية والعجلة البشرية والشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (العربية))
3. كان التحسن في أداء الجملة الحركية لصالح المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي).
4. أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير واضح وإيجابي على تطوير الأداء المهاري.

التوصيات

انطلاقاً مما أظهرته نتائج الدراسة توصي الباحثة بما هو آت:

1. الاعتماد على أساليب التدريس المختلفة والخاصة في التربية الرياضية والتي تسهم في تحسين العملية التعليمية.
2. استخدام أسلوب التدريس الامري في تعليم مهارات الجمباز والتي تحتاج إلى سند وإمكانية السقوط فيها عالي لمراعاة عوامل الامن والسلامة.
3. استخدام أسلوب التدريس التدريبي في تعليم مهارات الجمباز والتي تحتاج إلى إبداع من الطالب وتعتمد على التجربة والخطأ في الوصول للطريقة السليمة في الأداء.
4. إدخال معلمي ومعلمات التربية الرياضية إلى دورات تخصصية لتطوير طرق استخدام أساليب تدريس التربية الرياضية.
5. إجراء دراسات مشابهة باستخدام أساليب تدريس مختلفة والمقارنة بينهم على ألعاب رياضية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح والدروبي احمد عمد. (1986). اختبار انتقاء الموهوبين في الرياضة، المركز القومي للبحوث عالم الكتاب، القاهرة.
2. ابو زيد، نفيسة محمد وآخرون. (1994). المرشد الرياضي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية. الطبعة الثانية. ادارة المناهج. وزارة التربية والتعليم. البحرين.
3. أحمد بطاينة. (2006). مقارنة وقت التعلم الأكاديمي في كل من الطريقة التقليدية والطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية باستعمال نظام اندرسون في تحليل السلوك الطلبة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد (1) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
4. اديل، سعد شنودة ومنصور، سامية فرغلي. (1999). الجميز الفني مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
5. باهي، مصطفى. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
6. برهم، عبد المنعم سليمان. (1995). موسوعة الجميز العصرية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. بزاري، نوال. (2001). قواعد التقويم للجميز الفني للسيدات، مطبعة سوريا، دمشق.
8. بني حمدان، سالم احمد. (2012). الجميز الفني من الالف إلى الياء، الطبعة الاولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر. الاردن.

9. جاري، هدى وعبد الرزاق، زينة وحسين، عايدة. (2013). الاسس الفنية والميكانيكية لجمناستك الفني للسيدات، مطبعة المجتمع الغربي للنشر والتوزيع، مصر.
10. الجداوي، احمد. (1995). رياضة الجمباز، مطبعة الاستقلال الكبرى، القاهرة.
11. الحايك، صادق خالد والصغير، علي. (2009). أثر استخدام أسلوبي التدريس التنافسي والتدريبي في كرة السلة على الأداء المهاري وقلق المنافسة واتجاهات الطلبة، المجلة التربوية، مجلة العلوم الرياضية، الكويت.
12. الحايك، صادق والحموري، وليد. (2005). درجى تفضيل طلبة التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في تدريس مناهج كرة السلة والعباب المضرب واتجاهاتهم نحوها، مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة البحرين.
13. الحايك، صادق والصغير، علي. (2004). أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة، مجلة دراسات مؤتمر التربية الرياضية، الاردن.
14. الحمد، رشيد والسير، خالد. (2005). اساليب التعليم في التربية الرياضية، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية.
15. حمص، محسن محمد. (1997). المرشد في تدريس التربية الرياضية. منشأة المعارف. الاسكندرية.
16. حنتوش، معيوف وآخرون. (1997). المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.
17. الدريج، محمد. (2004). التدريس الهادف. دار الكتاب الجامعي. العين، الإمارات العربية.
18. دودين، زيكريا. (1994). أثر ثلاثة اساليب تدريس في التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.

19. راشد، علي. (1999). اختبار المعلم وإعداده- دليل التربية العملية، دار الفكر العربي القاهرة.
20. الزعبي، موفق وآخرون. (2007). الكتاب المرجعي في إعداد المناهج وتأليف الكتب المعلمية ومصادر التعلم، وزارة التربية والتعليم، إدارة المناهج والكتب المعلمية، عمان، الأردن.
21. زكي، ثابت. (1999). عوامل ضعف استخدام المعلمين لسلطاتهم في الضبط المعلمي، بحث منشور، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 12، العدد 3، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، كلية التربية بالمنيا.
22. ساجت صالح، وفرحان وعد، ومصلح حسين. (2013). أثر استخدام أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، العراق.
23. سعد، ناهد محمود ونبيلي، رمزي فهم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى.
24. سليمان، ممدوح. (2004). بناء المنهج المعلمي باستخدام النماذج، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.
25. الشاذلي، احمد فؤاد وشحاته، احمد. (1983). فن الحركات الارضية للجம்பاز، دار المعارف، القاهرة.
26. الشاهد، سعيد خليل. (1998). طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
27. الشاهد، سعيد خليل. (1995). طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، القاهرة.
28. الشحات، محمد. (2007). نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والانشطة. العلم والايمان للنشر والتوزيع. القاهرة.

29. شلتوت، نوال ابراهيم وخفاجة، ميرفت علي. (2007). طرق التدريس في التربية الرياضية
التدريس للتعليم والتعلم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. ط1. الاسكندرية.
30. شلتوت، نوال، وميرفت علي خفاجة. (2002). طرق تدريس في التربية الرياضية
التدريس للتعليم والتعلم. الجزء الثاني، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة.
31. شلتوت، نوال، وميرفت علي خفاجة. (2007). طرق التدريس في التربية الرياضية.
الطبعة الاولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الاسكندرية.
32. صلاح داود وعبد السلام حسين. (2012). أثر استخدام أسلوب تدريس على استثمار
وقت درس التربية الرياضية وتحسن أداء الطلبة في بعض مهارات الكرة الطائرة مجلة جامعة
النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد 26، فلسطين.
33. عادل، عبد البصير علي. (1998). النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز
الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
34. عباس احمد صالح، عبد الكريم محمود السامرائي. (1991). كفايات تدريسية في طرائق
تدريس التربية الرياضية، مطبعة دار الحكمة، البصرة.
35. عبد الحق، عماد. (2004). الكفايات التعليمية الاساسية لدى معلمي ومعلمات التربية
الرياضية للمرحلة الاساسية في محافظة نابلس، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (5)
العدد (2)، البحرين.
36. عبد الحق، عماد. (2004). علاقة القوة النسبية والوزن في مستوى الاداء المهاري في
الجمناستك لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة النجاح للأبحاث، المجلد (18) العدد
(2)، فلسطين.

37. عبد الحق، عماد. (2006). مستوى الادراك الحس حركي نسبة الى مستوى انتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (7) العدد (3)، البحرين.
38. عبد الحق، عماد. (2007). أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري على تحسين مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة الجامعة الاسلامية، فلسطين.
39. عبد الحق، عماد. (2007). مساهمة بعض القياسات البدنية والانثروبومترية في مستوى اداء مهارة القفز فتحا وضما لدى ناشئي الجمباز، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الاردن.
40. عبد الحكيم، غادة جلال. (2008). طرق تدريس تربية رياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي كلية التربية الرياضية بنات بالجيزة، جامعة حلوان.
41. عبد الفتاح، حمدي. (2000). طرق التدريس بين النظرية والتطبيق، مطبعة المنصورة، مصر.
42. عبد الكريم، عفاف. (1994). التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي. القاهرة.
43. عبد الله، ناهد خيرى. (1998). تأثير استخدام أسلوب التدريس بالاكشاف الموجه والتقليدي في درس التربية الرياضية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمباز لطلبات المرحلة الإعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد العاشر، العدد الأول والثاني.
44. عبد الله، ناهد خيرى. (2001). تأثير بعض أساليب التدريس المطورة على تعلم بعض مهارات الجمباز بالجزء التعليمي بدرس التربية الرياضية لتحسين أداء الطالبات للمرحلة

الإعدادية"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد الرابع عشر، عدد نصف سنوي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

45. عبيدي، صائب عطية. (1985). الجمناستك، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

46. العزاوي، صالح. (2000). القانون الدولي للجمباز، ترجمة صالح العزاوي ، دار المناهج للنشر، عمان ، الأردن.

47. عمير، عمر أحمد رزق. (1998). أثر برنامج تدريبي في التعلم الإتيقاني على امتلاك الصعود بالكب على جهاز العقلة لدى طلاب التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الأردن.

48. فاروز، صباح السيد وشحاته، محمد ابراهيم. (2007). دليل الجمباز الفني " انسات" المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية.

49. فرج، عنيات محمد. (1982). مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.

50. قانون التحكيم الدولي. (2009-2012). الجمباز الفني للسيدات ترجمة المحكمة الدولية ماجدة عبد المجيد زيكي مراجعة الدكتور مهاب عبد الرازق احمد، الناشر، الإسكندرية.

51. كامل، زكية ابراهيم وآخرون. (2007). طرق التدريس في التربية الرياضية. الجزء الاول، دار الوفاء لدنيا النشر، الاسكندرية.

52. كوجاك، كوثر. (1997). اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.

53. محجوب، وجيه. (2000) . موسوعة علم الحركة -العلم وجدولية التدريب، مكتب العادل للطباعة، بغداد.

54. محمد، ابراهيم شحاته. (2007). اسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة.
55. محمد، محمود الحيلة. (2002). أساسيات تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
56. محمد، مصطفى السايح. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
57. محمد، ممدوح سلمان. (1998). اثر ادراك الطالب بين طرائق التدريس واستراتيجيات التدريس في تنمية بيئة تعليمية داخل الصف، مجلة الخليج العربي، مكتبة التربية العربية لدولة الخليج، الرياض.
58. محمود، عزيز واحمد، هدايات. (2006). رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
59. معين احمد عودات. (2002). أثر استخدام أسلوب التدريس الامري والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
60. المفتي، وداد وعفاف الكاتب. (2004). أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة. دراسات، مؤتمر التربية الرياضية الرياضة، نموذج للحياة المعاصرة، القاهرة.
61. المفتي، وداد. (2008). تأثير استخدام بعض الاساليب التدريس في تعلم مهارات كرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد.

62. موسكا موستن. (1986). تدريس التربية الرياضية ترجمة جمال صالح وآخرون، مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
63. ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد. (2007). المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، النشر والتوزيع، الإسكندرية.
64. ناهد خيري عبد الله. (2002). تأثير بعض أساليب التدريس المطورة على تعلم بعض مهارات الجمباز بالجزء التعليمي بدرس التربية الرياضية لتحسين أداء الطالبات للمرحلة الإعدادية"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد الرابع عشر، عدد نصف سنوي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
65. النذاف، عبد السلام والشميلة، سمر. (2006). أثر استخدام ثلاثة أساليب (الامري، والتطبيقي متعدد المستويات) في تعلم مهارتي الدرجة الامامية من الطيران والقفز فتحا على حصان القفز في الجمباز للصف الخامس الاساسي، مجلة مؤتمر البحوث والدراسات، مجلد 21، الاردن.
66. يوركن، لايرش عبد السلام عبد الرازق. (1999). الاسس النظرية في الجمناستك، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

1. Bormann. (1978). **Effects Of Computer Assisted Initiation On Both Students Learning And Student Perceptions Of Instructional Method** EDD. Thesis. University Of Alboma, PA1, A59,109, P3322.
2. Boyce, B. Ann, (1992). *The Effects of Three Styles of Teaching on University students' motor performance*, **Journal of Teaching in physical Education**, VOL .11, 389- 401.
3. Ermst. Amd Bira. **Pairing Learner Reciprocal Style of Teaching in Fluence on Student Skill Knowledge and Socialization Physical Educator** V. 35 (24,37) 159.
4. Goldberger, M. (1984). *Effective learning through a spectrum of Teaching styles*. **Journal of physical Education**, Recreation and Dance, 55, 17.
5. Melograno, V.(1996). **Designing The Physical Education Curriculum**. Human Kinetics Publishers, USA

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح للتعرف الى اثر استخدام اسلوبي التدريس الامري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بحيث تم تطبيق البرنامج على مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، مجموعة باستخدام اسلوب التدريس الامري والمجموعة الثانية باستخدام اسلوب التدريس التدريبي.

التوزيع الزمني للبرنامج:

حدد البرنامج التعليمي بـ(8) اسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع، مدة كل وحدة (50) دقيقة موزعة على النحو التالي:

- تم تحديد (15) دقيقة للاحماء .
- تم تحديد (15) دقيقة لطريقة الاداء وتعليم المهارة.
- تم تحديد (15) دقيقة لتطبيق المهارة التي تم تعلمها.
- تم تحديد (5) دقائق للراحة واستعادة الشفاء .

المهارات المختارة:

- مهارة الدرجة الامامية. مهارة الدرجة الخلفية. مهارة الوقوف على اليدين. مهارة العجلة البشرية. مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.

البرنامج التعليمي

(الدرجة الامامية، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، العجلة البشرية، الشقبة العربية)

الاسبوع الاول

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الاختبار القبلي	40 د	اخذ الأطول والأوزان	طريقة الشرح والنموذج		
الثلاثاء	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
	الجزء الرئيسي	30 د	توزيع الطالبات على المجموعتين الاختبار المهاري القبلي			
	الجزء الختامي	15 د	تمرنات إطالة			
الخميس	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
	الجزء الرئيسي	30 د	الاختبار المهاري القبلي			
	الجزء الختامي	15 د	تمرنات اطالة			

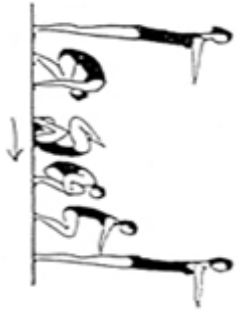
الاسبوع الثاني

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الإحماء	15 د	إحماء عام	طريقة الشرح والنموذج		
	الجزء الرئيسي	30 د	تقسيم الطالبات على مجموعتين متكافئتين وفقا للنتائج وإعداد عام			
	الجزء الختامي	5 د	تمريبات إطالة			
الثلاثاء	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
	الجزء الرئيسي	30 د	تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة الجمباز (وقوف. فتحا) مرجحة الذراعان جانبا. (جثو. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا. (وقوف) الارتقاء عاليا مع ضم الركبتين للصدر (رقود) رفع الجذع عاليا (انبطاح مائل) ثني المرفقين كاملا.			
	الجزء الختامي	15 د	تمريبات إطالة			
الخميس	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري	
	الجزء الرئيسي	30 د	تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة الجمباز (وقوف) تبادل الطعن اماما. (جلوس على اربع مواجه. تشبيك الذراعين اماما مع الزميل) سحب الزميل لمحاولة رفع المقعدة عن الارض. (رقود) رفع الجذع عاليا / (انبطاح مائل) ثني المرفقين كاملا.			
	الجزء الختامي	15 د	تمريبات إطالة		المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	

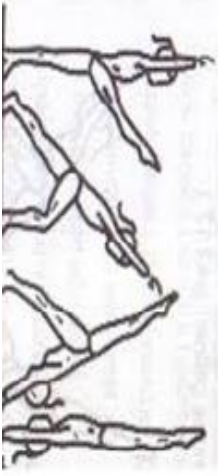
الأسبوع الثالث

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الأمامية	15 د	شرح مهارة الدرجة الأمامية 1. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين. 2. بداية الدرجة الأمامية بالارتكاز على عضلات الظهر العلوية. 3. تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين على الصدر. 4. الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف .			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وأداء نموذج و إصلاح الأخطاء			
	الختامي	5 د	تمريعات إطالة.			
الثلاثاء	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الأمامية	15 د	شرح مهارة الدرجة الأمامية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم			
	الختامي	5 د	تمريعات إطالة.			
الخميس	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الامامية	15 د	مراجعة مهارة الدرجة الأمامية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة تمريعات تمهيدية للمهارة اللاحقة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم /مع ملاحظة الأداء وإصلاح الأخطاء			
	الختامي	5 د	تمريعات اطالة.			

الأسبوع الرابع

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الإحماء	15 د	إحماء ، لعبة صغيرة	طريقة التجزئة والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الخلفية	15 د	شرح مهارة الدرجة الخلفية 1. من الجلوس على أربع نقل الكفين بالارتكاز على البساط خلفا. 2. المحافظة على تكور الجسم. 3. الهبوط على عضلات الظهر العلوية. 4. الوقوف على القدمين والاعتدال.			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة أداء نموذج وإصلاح الأخطاء			
	الختامي	5 د	تمارين إطالة واسترخاء			
	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
الثلاثاء	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الخلفية	15 د	شرح مهارة الدرجة الخلفية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة	طريقة التجزئة والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم			
	الختامي	5 د	تمارين إطالة.			
	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
الخميس	النشاط التعليمي لمهارة الدرجة الخلفية	15 د	1. مراجعة مهارة الدرجة الخلفية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة 2. تمارين تمهيدية للمهارة اللاحقة	طريقة التجزئة والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم مع ملاحظة الأداء وإصلاح			
	الختامي	5 د	تمارين اطالة.			
	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			

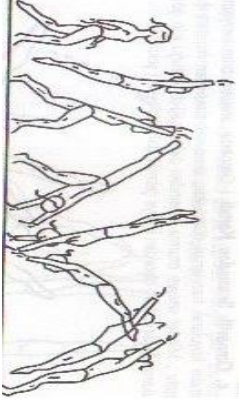
الأسبوع الخامس

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الوقوف على اليدين	15 د	شرح مهارة الوقوف على اليدين 1. وضع الكفين على الأرض يكون بتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للامام 2. الذراعان مفودتان تماما . 3. الجسم على استقامه واحدة وعمودي على الأرض. 4. التنفس يكون حرا ومنتظما . 5. الرأس تنثنى للخلف قليلا . 6. انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة والمعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين .			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة و اداء نموذج واصلاح الاءاء			
	الختامي	5 د	تمارين اطالة.			
الثلاثاء	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى : الأسلوب الامري المجموعة الثانية: الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة	15 د	شرح مهارة الوقوف على اليدين واداء نموذج من اوضاع مختلفة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم			
	الختامي	5 د	تمارين اطالة.			
الخميس	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى: الأسلوب الامري المجموعة الثانية: الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الوقوف على اليدين	15 د	1. مراجعة الوقوف على اليدين وأداء نموذج من أوضاع مختلفة 2. تمارين تمهيدية للمهارة اللاحقة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم مع ملاحظة الأداء وإصلاح			
	الختامي	5 د	تمارين اطالة.			

الأسبوع السادس

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة العجلة البشرية	15 د	شرح مهارة العجلة البشرية 1. مراعاة الاستدارة الجانبية. 2. فتح الرجلين كاملا. 3. مد الركبتين والذراعين كاملا. 4. استقامة الحركة على خط واحد. 5. انسيابية الحركة والسرعة في الاداء.			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة اداء نموذج واصلاح الازخطاء			
	الختامي	5 د	تمريعات اطالة.			
الثلاثاء	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة العجلة البشرية	15 د	شرح مهارة العجلة البشرية واداء نموذج من اوضاع مختلفة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وياشراف المعلم			
	الختامي	5 د	تمريعات اطالة.			
الخميس	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة العجلة البشرية	15 د	1. مراجعة مهارة العجلة البشرية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة 2. تمرينات تمهيدية للمهارة اللاحقة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وياشراف المعلم مع ملاحظة الأداء وإصلاح			
	الختامي	5 د	تمريعات اطالة.			

الأسبوع السابع

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الشقلبة العربية	15 د	شرح مهارة الشقلبة العربية 1. الارتكاز المتتالي على الكفين. 2. الوقوف على اليدين بشكل عمودي. 3. تلاصق الرجلين. 4. نزول الرجلين معا مع لف الجذع ربع دورة للداخل. 4. الثبات على القدمين ورفع الذراعين عاليا.			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة اداء نموذج واصلاح الازخطاء			
	الختامي	5 د	تمرينات اطالة.			
الثلاثاء	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الشقلبة العربية	15 د	شرح مهارة الشقلبة العربية واداء نموذج من اوضاع مختلفة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم			
	الختامي	5 د	تمرينات اطالة.			
الخميس	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي لمهارة الشقلبة العربية	15 د	مراجعة مهارة الشقلبة العربية وأداء نموذج من أوضاع مختلفة			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق المهارة وبإشراف المعلم مع ملاحظة الأداء وإصلاح			
	الختامي	5 د	تمرينات اطالة.			

الأسبوع الثامن

اليوم	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	الاسلوب المستخدم	شكل التدريب
الأحد	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي للجملة الحركية	15 د	يتم اعطاء ترتيب الجملة الحركية لطالبات المجموعة الاولى ونترك الحرية لطالبات المجموعة الثانية في ترتيب المهارات في الجملة الحركية مع التعديل اذا لزم الامر			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق الجملة			
	الختامي	5 د	تمارين اطلالة.			
الثلاثاء	الاحماء	15 د	احماء عام وخاص	طريقة الشرح والنموذج	المجموعة الأولى الأسلوب الامري المجموعة الثانية الأسلوب التدريبي	
	النشاط التعليمي للجملة الحركية	15 د	تطبيق الجملة الحركية والتدريب عليها			
	النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق الجملة الحركية والتدريب عليها			
	الختامي	5 د	تمارين اطلالة.			
الخميس	الإحماء	15 د	إحماء عام وخاص			
	الجزء الرئيسي	30 د	الاختبار المهاري البعدي			
	الجزء الختامي	15 د	تمارين اطلالة			

ملحق رقم (2)

استمارة تسجيل

اسم الطالب.....

الحركات الاساسية	الخصم بالاشارة من 5	الخصم بالعدد
الدرجة الامامية		
الدرجة الخلفية		
الوقوف على اليدين		
العجلة البشرية		
الشقبة العربية		
مجموع الخصم من 10		
الجملة الحركية		

الخطأ (الخصم)

0.2	نقص المرونة اثناء اللعب
0.2	عدم استغلال منطقة الارض بكاملها
0.2	عدم التحكم اللحظي بالهبوط في النقلة
0.5	السقوط
1	الخروج خارج منطقة الارض كل مرة

ملحق رقم (3)

أسماء الحكام

الرتبة العلمية	الخبير
استاذ الجمباز والتدريب الرياضي في جامعة النجاح الوطنية.	أ.د. عماد عبد الحق
مدرسة الجمباز والعباب القوى للطالبات في جامعة النجاح الوطنية.	أ. ايرينا عبد الحق
مدرس الجمباز للطلاب والتعلم الحركي في جامعة النجاح الوطنية.	أ. سليمان العمدة
مدرس الجمباز للطلاب في جامعة النجاح الوطنية.	أ. مالك عباس

ملحق رقم (4)

طلب تحكيم أداة بحث

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

قسم التربية الرياضية

حضرة السيد الدكتورالمحترم

الموضوع: طلب تحكيم

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " أثر استخدام أسلوب الأمر والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية "

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا \ جامعة النجاح الوطنية.

كونكم من أصحاب الخبرة والاختصاص فأنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الأداة راجياً منكم الاطلاع عليها وإعطائها الاهتمام المطلوب، وإبداء رأيكم في البرنامج التدريبي المرفق طيه واستمارة التسجيل لاختبار الطالبات بالمهارات المختارة في لعبة الجمباز الفني. والذي سوف يسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على البرنامج واستمارة التسجيل لذلك ارجوا بدء ملاحظتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

ملحق رقم (5)

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والعملية

الخبير	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
أ.د. عبد الناصر ألقدومي	جامعة النجاح الوطنية.	أستاذ	فسيولوجيا الجهـد البدني
أ.د. فايز سعيد أبو عريضة	جامعة اليرموك.	أستاذ	التدريب الرياضي
أ.د. احمد بني عطا	الجامعة الأردنية	أستاذ	جهاز
د. عبد السلام حمارشة	جامعة القدس	استاذ مشارك	الاصابات الرياضية
د. بهجت ابو طامع	جامعة فلسطين التقنية	استاذ مشارك	التعلم الحركي
د. جمال شاكر	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	التعلم الحركي
د. بشار صالح	جامعة النجاح الوطنية.	استاذ مساعد	فسيولوجيا الجهـد البدني
د. محمود الأطرش	جامعة النجاح الوطنية.	استاذ مساعد	علم نفس الرياضي

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Using Command and Practice Styles on some
Ground Movements Skills of Artistic Gymnastics among
Female Students in the Faculty of Physical Education at
An-Najah National University**

By

Rawand Kmeel Izat Qutob

Supervisors

Prof. Imad Adellhaq

Dr. Barder refat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

2016

**The Effect of Using Command and Practice Styles on some Ground
Movements Skills of Artistic Gymnastics for Female Students in the
Faculty of Physical Education at An-Najah National University**

Rawand Kmeel Izat Qutob

Supervisors

Prof. Imad Adellhaq

Dr. Barder refat

Abstract

The aim of this study was to identify the effect of using command and practice styles on some ground movements skills of artistic gymnastics (forward roll, backward roll, handstand, cartwheel, arabian somersault and overall presentation skills) for female students in the faculty of physical education at an- najah national university. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample of (30) female- students, and the sample was divided into equally two groups: group1 (using command style) and group2 (using practice style). As a tool of the study, a learning program using command and practice styles for some ground movements skills of artistic gymnastics was implemented for (8) weeks with (3) training sessions per week. To collect data, the researcher utilized the experimental approach in its method pre and post tests and (SPSS) was used to analyze data.

The results of the study showed statistically significant differences were found at ($p < 0.05$) in the effect of using command style on learning some ground movements skills of artistic gymnastics for the post-test, where the highest percentage of changes was (71.42%) for cartwheel and the lowest was (67.71%) for arabian somersault. In addition, the results revealed that there were statistically significant differences found at ($p < 0.05$) in the effect of using practice style on learning some ground movements skills of artistic gymnastics for the post-test, where the highest percentage of changes was (133.3%) for arabian somersault and the lowest was (115.7%) for cartwheel. Also, the results indicated that female students learning by using practice style were better than the others using command style in all of ground movement skills of artistic gymnastic except handstand skill.

The researcher recommended several recommendations where the most important were the using of different teaching styles in physical education that contributes to enhance the learning process, and to benefit from this proposed learning program of using command and practice styles in learning process of skills.

