

# أثر استخدام تمارين خاصة بالأسلوب التدريبي على تنمية بعض القدرات الحركية و تحسين فعالية الوثب الطويل بالعباقرة القوي في درس التربية الرياضية

بحث تجريبي

رسالة تقدم بها

جعفر حسين علي

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ. م. د. ولهان حميد هادي

أ. م. د. ثائر داود سلمان

2004 م

1424 هـ

# الباب الأول

- 1 - التعريف بالبحث
- 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث
- 1 - 2 مشكلة البحث
- 1 - 3 هدف البحث
- 1 - 4 فرضا البحث
- 1 - 5 مجالات البحث
- 1 - 5 - 1 المجال البشري
- 1 - 5 - 2 المجال المكاني
- 1 - 5 - 3 المجال الزماني
- 1 - 6 تحديد المصطلحات
- 1 - 6 - 1 الأسلوب التدريبي
- 1 - 6 - 2 الأسلوب التقليدي

**1 - التعريف بالبحث :-****1 - المقدمة وأهمية البحث :-**

أن قطاع التربية والتعليم يشهد في هذا القرن تغيرات واسعة بكافة أبعاد العملية التربوية في أهدافها وأساليبها ووسائلها ومناهجها في محاولة لتوجيه مسار التربية باتجاه التحديد والدقة لأحداث التغيرات السلوكية المرغوبة لدى المتعلمين ، " وقد تعددت الاجتهادات والتفسيرات لهذه التغيرات إذ حدث كثير من الالتباس والخلط حول بعض المفاهيم مثل (التخطيط الدراسي والاهداف التربوية والاساليب الحديثة في التدريس) مما أوجد الحاجة لتوضيح هذه المفاهيم " (1) .

إذ تؤكد الاتجاهات التربوية الحديثة والتي تعتمد أساساً على تكنولوجيا التعليم لمختلف أشكالها ونظمها واساليبها على تحقيق التعلم الذاتي الذي يعد جوهرًا لتكنولوجيا التعليم ، واستناداً على ذلك فإن " الابحاث التربوية والنفسية العديدة ركزت على ضرورة أن يكون الطالب مركز الفاعلية في النشاط التعليمي بدلاً من المعلم ، وأن يتعلم حسب قدراته واهتماماته وميوله وأن يصبح المعلم موجهاً ومرشداً للطالب يساعده إذا احتاج للمساعدة " (2) .

ولطرائق تدريس التربية الرياضية نصيب كبير من التطور العلمي إذ ظهرت طرق وأساليب مختلفة ومتطورة استخدمت في كافة مجالات التربية الرياضية واستطاعت أن تحقق نتائج متقدمة في تطور المهارات والفعاليات إذ أن الأساليب التي ظهرت في المدة الأخيرة استطاعت أن تعمل على تحويل المنهج من مركز تحكم المدرس إلى مركز تحكم الطالب ومن ثم يصبح الطالب نفسه محور العملية التعليمية ولا سيما إذا تم اختيار الأسلوب المناسب والأمثل للمرحلة التعليمية .

" لقد تطور درس التربية الرياضية كبقية الدروس العلمية والإنسانية في تطبيق أساليبه وفي إعداده ليضمن للطالب الجو المناسب لتعلم مهارات جديدة وتدريبية مبنية على المبادئ الأساسية بقدر ما يسمح به وقت الدرس ، لذا يجب على المدرسين أن يلموا بأسس وأساليب مختلفة لتنظيم الدرس بصورة يمكن أشغال الطلبة بدرجة عالية من الاعمال العلمية

1. داود ماهر ومجيد مهدي ؛ الأساسيات في طرائق التدريس العامة : (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1991) ، ص .

2. نشوان محمود العقار ؛ أثر استخدام الحقيبة التعليمية بأسلوبين تدريسيين في وقت التعليم الأكاديمي والتحصيل الحركي لفعالية رمي الرمح : ( اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1998) ، ص 1 .

المناسبة ولأطول مدة ممكنة من وقت الدرس وزيادة نسبة الوقت المخصص للتعلم " (1) .  
 كما " يعد الأسلوب التدريبي من أكثر الأساليب السائدة والملائمة لدروس التربية الرياضية ، فهناك فرص كثيرة في هذا الحقل لتدريس المهارات لعدد كبير من الطلاب ومادام جوهر التربية هو ( العمل ) فلا حاجة كبيرة الى الشرح المسهب أو الايضاح أو أي وسيلة اخرى في حركة الطلاب لأن أسلوب التدريب قد صمم ووضع لزيادة حركة الطلاب وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه ، وهذا الأسلوب يتطلب المزيد من التكرارات في العمل وكذلك يتطلب المزيد من التغذية الراجعة " (2) .

ويعد الأسلوب التدريبي هو الأسلوب الأول في مجموعة الأساليب التي يتطلب فيها من الطالب اتخاذ بعض القرارات خلال الوحدة التدريسية ، وأن " الوحدة التدريسية في الأسلوب التدريبي تؤدي الى ايجاد واقع جديد ليس فقط لأداء المهارة وإنما عملية اتخاذ القرارات بشكل سليم ومدروس وتنشأ علاقة جديدة بين المدرس والطالب حيث يقوم المدرس بممارسة عملية الثقة بالطالب من حيث اتخاذ القرارات المناسبة أثناء أداء الواجب الحركي " (3) .

ونظراً لأهمية هذه المرحلة العمرية المتمثلة بطلاب المرحلة المتوسطة والتي هي دور المرافقة في تعلم الكثير من المهارات والفعاليات ومنها فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى والتي هي جزء من المنهاج المقرر لهذه المرحلة والتي تطراً فيها تغيرات فسيولوجية قد تؤثر على حركتهم وحيويتهم خلال هذه الفترة والتي يترتب عنها اتساع الفروق الفردية بينهم .

وتأتي أهمية البحث من خلال كونه محاولة لمعرفة تأثير الأسلوب التدريبي بأستخدام تمارين خاصة جديدة لم يتم أستخدامها وتطبيقها مسبقاً في تنمية القدرات الحركية وفعالية الوثب الطويل بألعاب القوى ، وذلك بما تم تهيئته واعداده من قبل الباحث في مساعدة الطلاب بهذه الطريقة على أكتساب الأساليب الصحيحة لأداء فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى .

1. مانوئيل دارسيل ؛ تدريس التربية الرياضية : ( دار الحكمة ، بغداد ، 1992 ) ، ص 82 .

2. جمال صالح حسن و آخرون ؛ تدريس التربية الرياضية ، ترجمة : ( دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ) ، 1991 ، ص 50 .

3. مصطفى السايح محمد ؛ أوجهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، ط 1 : ( مصر ، مكتبة

## 1 - 2 مشكلة البحث :-

على الرغم من تعدد أساليب التدريس الحديثة التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية في تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي والذي أتضح من خلال البحوث التي تناولت الأساليب الحديثة في التدريس .

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في تدريس وتدريب الفعالية أن الطريقة التقليدية التي يقوم فيها المدرس بشرح الحركة أو التمرين وعرضها بنفسه أو بواسطة النموذج يعتمد على الالتقاء والتلقين ، وعلى الرغم من وجود بعض المزايا في هذه الطريقة إلا إنها تحرم الطالب من القرارات التي تبقى بيد المدرس ، مما أدى إلى ضعف في أداء الطلبة لفعالية الوثب الطويل بألعاب القوى نتيجة لصعوبة التطبيق كما قد تبعت أحياناً روح الملل في نفوس الطلبة وهذه في حد ذاتها تعد مشكلة تواجه الطلبة وذلك لعدم أستيعاب ما يتضمنه الدرس من أنشطة وفعاليات ومهارات بشكل جيد لذا إرتأى الباحث القيام بدراسة تجريبية باستخدام أسلوب حديث من أساليب التدريس والذي هو الأسلوب التدريبي ، والذي يعد أحد الأساليب الجيدة لتحسين أداء فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى بتمارين خاصة بهذا الأسلوب فضلاً عن تنمية القدرات الحركية للطلاب ، آخذين بنظر الاعتبار الفروق الفردية حسب القدرات والنشاطات الرياضية الملائمة لأعمار هذه المرحلة بغية الوصول إلى مستوى أفضل من التعلم باتباع طريقة الأسلوب التدريبي .

**1 - 3 هدفا البحث :-**

يهدف البحث الى :

1. التعرف على أثر استخدام تمارين خاصة بالأسلوب التدريبي على تنمية القدرات الحركية وتحسين فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى في درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة .
2. التعرف على أفضل أسلوب في تنمية القدرات الحركية وتحسين فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى في درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة .

**1 - 4 فرضا البحث :-**

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين كلاهما في تنمية القدرات الحركية وفعاليتهم الوثب الطويل بألعاب القوى .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التي تستخدم تمارين خاصة في الأسلوب التدريبي بتنمية القدرات الحركية وفعاليتهم الوثب الطويل بألعاب القوى .

**1 - 5 مجالات البحث :-**

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب المرحلة الدراسية الثانية بمتوسطة الوند للبنين / المديرية العامة لتربية محافظة ديالى .
- 1 - 5 - 2 المجال المكاني : ساحة متوسطة الوند للبنين .
- 1 - 5 - 3 المجال الزماني : للفترة من 21 / 10 / 2002 م الى 29 / 12 / 2002 م .

## 1 - 6 تحديد المصطلحات :-

### 1 - 6 - 1 الأسلوب التدريبي :-

هو من الأساليب المثلى لتقديم الحد الاعلى من الوقت لتطبيق وتصميم المهارات المختلفة لأكبر عدد ممكن من الطلبة وتعتمد هذه الأسلوب على كروت الفعاليات وفيها يتم نقل القرارات جميعها والمتعلقة بمرحلة التطبيق من المدرس الى الطالب (1) .

### 1 - 6 - 2 الأسلوب التقليدي :-

يعتبر الأسلوب التقليدي من الأساليب الشائعة في تدريس التربية الرياضية ولكن لم يطرأ أي تغير أو تعديل على محتويات الدرس حيث لا تلائم جميع مراحل السنية ويكون قليل التفاعل الاجتماعي بين المدرس والطالب (2) .

---

1. علي الديري وأحمد بطاينة ؛ أساليب تدريس التربية الرياضية : ( جامعة اليرموك ، اربد ، 1987 ) ، ص 69 .

2. عدنان الجبوري ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية : ( محاضرات لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2000 .

A thesis contains five chapters:-

### **Chapter One :-**

This chapter consists of introduction and importance of research - It is clarified the importance of teaching methods of sport education. Teaching methods have great lot in scientific development. So many methods and ways are used in all sport education fields; they can achieve developing findings in developing skills. The training method is the most method the be suitable for lesson of sport education, So There are many chances in the teaching field of skills for great number of skills for great number of pupils.

The basic reason of education is "Working"

The importance of research is that the research is arty to know the effect of training method by using new pacific exercises, which haven't used and appli cated privously. In growth of motion ability and long jump of track and field.

The problem of research is that the traditional style that teacher do the motion or excercise and show it by himself or by illustration way that depend on Although this way has some features, but the pupils don't have their decision, the decision are ordered by teacher only.

So this made weakness in per formanced long jump of track and field - the researcher made experimental research with using new method from teaching methods and that is training method in growth some motion ability and improve long jump of track and field in jesson of sport education.



### **The Aims of research :-**

1. Knowing the effect of using specific exercises with training method on grow motion ability and improve long jump activity of track and field in lesson of sport education for secondary school.
2. Knowing the best method in grow motion abilities and improve long jump activity of track and field in lesson of sport education of secondary school.

### **The Hypothesis of research :-**

1. There are differences that have statistic function between pre - test and post - test for two groups in grow motion abilities of long jump activity of track and field for side of pre - test.
2. There are differences that have statistic function in pre - test for side of group that used training method in grow motion abilities of long jump of track and field.

### **Chapter Two :-**

This chapter contains theoretical and similar, these studies contains the following scopes ( teaching method in sport education and its aims, training method and how to start lesson with training method, also features and defects of training method, long jump activity and motion abilities ) Also one similar study is showed.

### **Chapter Three :-**

The researcher used experimental program with design of two efficient group<sup>5</sup> that be suitable to problem of study. The

specimen of research is chosen from pupils of Al wand secondary in Diala. The specimen is divided in to groups; experiment and non - experiment. Each group contains (30) pupils for ages (13 - 14) years.

This chapter contain clarifying of explorative experience and of made it, and it applicated on (10) pupils from salah aldian secondary school, in Diala.

Also, in this chapter clarfing pre - tests and post - tests and method of statistic treatments that have relation with researcher's work.

#### **Chapter Four :-**

This chapter contains show and dis cuss of research results.

#### **Chapter Five :-**

The research can be conclude the following conclusions, while show and analysis of results and discuss of pre - tests and post - test to specimen of research are showed :-

1. There are differences that have statistic function between pre - measuring and post - measuring for two groups ; experiment and non - experiment in motion abilities for side of pre - measuring and that is sign to effect of using specific exercise with training methods.
2. There are differences that have statistic function between pre - measuring and post - measuring for experimental group in long jump activity for side of pre - measuring and that is sign of effect of using specific exercises with training method with its improvement.

3. There are no differences that have statistic function between pre - test and post - test for non - experimental group in long jump activity for side of track and field.
4. There are differences that have statistic function between group; experiment and non - experiment in pre - measuring of motion abilities that still to be studied for side of experimental group that specific exercises with training method are used.
5. There are differences that have statistic function between experimental group and non - experimental group in pre - measuring of long jump activity of track and field fer side of experimental group that specific exercises with training method are used.

### **Recommendations :-**

1. It is necessary to use specificises with training method in lesson of sport education as it suitable to age of pupils. Pupils need fun and enjoy ment.
2. It is necessary to concentrated perfectly on using training method in grow of motion and physical abilities that the study didn't deal with and for two gender.
3. It is necessary to use training method in lesson of spont education to improve activities of track and field that study didn't deal with two and for two gender.
4. Making similar studies by using training method in sport education lesson for both gender in all sychological and functional variances.

5. Organized inhibition cycles for teachers to know the all Teaching styles in order to choose the best method for all ages.