

## أثر استخدام أسلوبى التدريس التقليدي والتدريبي في تعليم أداء فعالية دفع الجلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

دكتور/ عبد الكريم حسن مخادمه استاذ دكتور كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك	دكتور/ اسماعيل غصاب اسماعيل محمود استاذ مشارك كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك
--	---

دكتور/ محمد محمود فياض الحورى

مدرس دكتور كلية التربية الرياضية

جامعة اليرموك

### المقدمة ومشكلة البحث:

ارتبط التقدم العلمي للتربية البدنية بالتطور التكنولوجي المستمر في شتى مجالات العلوم الرياضية بشكل عام وفي خطط وأساليب التدريس بشكل خاص. ويعتبر المتعلم هو محور العملية التعليمية وأساسها، لذلك تسعى المؤسسات التعليمية إلى الاهتمام بالمتعلم وتنمية قدراته.

ويرى كلا من البارودي (2005) والذيابات والعكور (2017) أن استخدام الأساليب الحديثة في العملية التعليمية يساعد المدرس والمتعلم في تنمية المهارات الإبداعية لكل منهما باستخدام التغذية الراجعة بكافة أشكالها والعمل على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها الفرد المتعلم وتعزيز مبدأ القيادة والدافعية وتنمية اتجاهه نحو الأداء المتميز والابتعاد قدر الإمكان عن استخدام الأسلوب الأمرى الذي هو شائع في التدريس. تعد استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية وسيلة فعالة في تنمية القدرات البدنية والمهارية والعقلية، حيث تلعب دوراً بارزاً في صقل قدرات الأفراد الممارسين للرياضات التنافسية والترويحية وفق الأسس العلمية بما يتناسب مع الفئات العمرية المختلفة (اللوبياني، 2015).

ويرى (عودات، 2012) أن عملية التدريس تتكون من عدة عناصر رئيسية (المعلم، الطالب، المنهج، والبيئة التعليمية)، وهي سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المعلم والطالب وكذلك تعتبر حلقة وصل بين المعلم والطالب يتم فيها مراعاة ميول وحاجات الطلاب.

تكتسب أساليب التدريس المتعددة أهمية خاصة في عملية التعلم والتعليم، وخاصة في المراحل الأولى لعملية التعليم وبما يتناسب مع متطلبات العملية التعليمية وقدرات المتعلمين المختلفة (الربيعي وأمين، 2011)

ويرى موستن واشورث (Mosston & Ashworth، 2002) إلى أن التعلم الفاعل يقوم على استخدام أسلوب التدريس المناسب والانسجام بين نوع النشاط أو نوع المهارة والوقت المخصص لتعلمها، للوصول إلى مستوى نجاح في الأداء، وهذا يعتمد على التكرار والتدريب واختيار الأسلوب التعليمي المناسب، وإصلاح الأخطاء، واستغلال الوقت المخصص للتعلم. وأسلوب التدريس في التربية الرياضية يرشد المدرس عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على نجاحه في تعليم وتربية الطلبة على أسس علمية سواء عن طريق مدرس التربية البدنية أو النشاط الرياضي خارج الدرس.

كما يرى موستن واشورث (Mosston & Ashworth، 2002) إن التدريس عبارة عن اتخاذ القرارات والتي تتباين بين مراحل تعليم أداء المهارة الفردية والجماعية سواء كان ذلك قبل الدرس ومرحلة الدرس أو مرحلة ما بعد الدرس.

أشار كل من (الكيلاني، 2003) و(الديري، 1999) و(الديري وأحمد، 1987) على أنه يمكن استخدام أكثر من أسلوب تدريس في الدرس الواحد.

إن عملية التدريس تعتمد على التنظيم وأهداف وأساليب التدريس التي يحددها معلم التربية البدنية لنجاح حصة التربية الرياضية. ومن خبرة الباحثين في تدريس ألعاب القوى والإشراف على طلبة التربية العملية

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لاحظ الباحثان انه لم يتم استخدام أسلوب التدریس (التقليدي والتدريبي) في الدرس الواحد لأداء فاعلية دفع الجلة لطالبات التربية البدنية، ولم يتناول أحد من قبل مما دعا الباحثين إلى التفكير في إجراء هذه الدراسة لمعرفة مدى فعالية استخدام أكثر من أسلوب تدریس لدرس التربية الرياضية الواحد في كليات التربية الرياضية، وتوضح هنا مشكلة البحث في أن عملية التدریس المتداولة هي طريقة التدریس الواحدة وخاصة التقليدية مما يحدث الملل عند الطلبة خلال التعليم. أشار كل من (الكيلاني، 2003) و(الديري، 1999) و(الديري وأحمد، 1987) على أنه يمكن استخدام أكثر من أسلوب تدریس في الدرس الواحد.

### هدف البحث:

#### تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

- (1) أثر استخدام أسلوب التدریس (التقليدي والتدريبي) في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة وأثرهما على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لدفع الجلة.
- (2) التعرف على الأسلوب الأفضل في تعليم مسابحة دفع الجلة.

#### فروض الدراسة:

- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التقليدي والتدريبي) في بعض الصفات البدنية ومستوى أداء فاعلية دفع الجلة.
- (2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين في أداء فاعلية دفع الجلة.

#### مصطلحات الدراسة:

**الأسلوب التقليدي:** هو الأسلوب الذي يكون فيه المدرس هو الذي يسيطر سيطرة تامة على مجريات الدرس، فهو الذي يقوم باتخاذ جميع القرارات المتعلقة بعملية التدریس (عبد الله وبدوي، 2006)

**الأسلوب التدريبي:** هو الأسلوب الذي تنتقل فيه بعض القرارات من المدرب إلى المتعلم ويمتاز هذا الأسلوب بتوفير الزمن الكافي للتدريب وتطبيق المهارات والأنشطة ويستخدم في هذا الأسلوب الشرح التوضيحي للأداء الفني للمهارة المعطاة (خنفر، 2010).

**أساليب التدریس:** مجموعة من الإجراءات التي يتبعها المدرس خلال الفصل للوصول إلى مخرجات في ضوء الأهداف التي تم وضعها، وتتضمن مجموعة من الأساليب والوسائل والأنشطة وأساليب التقويم التي تساعد على تحقيق الأهداف (عبد الله وعبد العال، 2006).

#### الدراسات السابقة:

##### أ- الدراسات العربية:

**أجرى (محسن، 2016)** دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير التدریس بالأسلوب التدريبي و الأسلوب التبادلي على بعض مهارات كرة السلة، والمفاضلة بين الأسلوبين في تدریس هذه المهارات بمدرسة قتيبة الإعدادية في العراق، اشتملت العينة على شعبتين بواقع (40) طالب لكل شعبة من طلاب الصف الرابع الإعدادي بعمر (16) سنة، استخدم الباحث هذه الاختبارات لمهارات كرة السلة، وتضمنت طريقة التدریس عشرة أسابيع بواقع حصة واحدة أسبوعياً ومدتها (45) دقيقة، واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والنسبة المئوية واختبار (ت)، وأظهرت النتائج أنه يوجد تأثير إيجابي للأسلوبين التدريبي والتبادلي على تعلم مهارات كرة السلة، ويوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للأسلوبين التدريبي والتبادلي لصالح القياسات البعدي، وتظهر النتائج الخاصة بالفروق بين القياسات البعدي للأسلوبين التدريبي والتبادلي إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الأسلوب التدريبي.

**وأجرى ( اللوباني، 2015)** هدفت إلى التعرف على أثر استخدام بعض استراتيجيات التدریس على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكوندو في المركز الأولمبي- جرش، وقد تكونت عينه الدراسة من 30 لاعب ناشئ وتتراوح أعمارهم ما بين (8-16) عام من الحاصلين على الأحزمة الملونة بدرجة (الأخضر، الأزرق، البني، والأحمر) في المركز الأولمبي، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم توزيعه إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الأولى والمؤلفة من (10) لاعبين تم تعليمهم باستخدام الاستراتيجية الأمرية، والمجموعة التجريبية الثانية المؤلفة من (10) لاعبين وتم تعليمهم باستخدام الاستراتيجية التبادلية، والمجموعة التجريبية الثالثة والمؤلفة من (10) لاعبين تم تعليمهم

باستخدام الاستراتيجية التدريبية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق نتائج الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود أثر إيجابي لاستخدام بعض استراتيجيات التدريس على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكواندو في المركز الأولمبي، وأوصى الباحث أهمية التركيز على التنوع في استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة عند تدريس بعض مهارات الألعاب الأخرى، وعقد الدورات وورش العمل لمدربي الأندية على كيفية استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة وتطبيقها في الوحدات التدريبية بواسطة مختصين في مجال استراتيجيات التدريس .

**وأجرى (الذبابات وآخرون، 2012)** دراسة والتي هدفت للتعرف على مقارنة أثر استخدام استراتيجيات التدريس التبادلية والتدريبية على تطوير عناصر منتقاة في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً من لاعبي ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الأول 2011/2012، تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تم تدريسها بالاستراتيجية التبادلية، والأخرى تم تدريسها بالاستراتيجية التدريبية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم تطبيق البرنامج على المجموعتين ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريس باستخدام الاستراتيجيتين التبادلية والتدريبية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وأن هناك أثراً ذو دلالة إحصائية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ولصالح المجموعة التجريبية.

**وقام (النداف، 2003)** بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريبية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (42) طالباً تراوحت أعمارهم (18-20) عاماً، وقسمت إلى ثلاث مجموعات بشكل عشوائي مستخدماً ثلاثة أساليب تدريبية (الأمري، التدريبي والتقييم الذاتي). وأسفرت النتائج بأن الثلاثة أساليب التدريبية قد حسنت مستوى الإنجاز المهاري لدى الطلبة، إلا أن الأسلوب التدريبي يعد الأحسن في تعليم تلك المهارة ثم يليه الأمريكي ثم الأسلوب الذاتي.

**أما (الكيلاني، 2003)** فقد أجرى دراسة بعنوان أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريبية تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (120) طالباً وقسموا على ثلاثة مجموعات وكل مجموعة استخدمت أسلوب تدريبي (الأمري، التبادلي، الذاتي) وأسفرت بعض النتائج بأن التلاميذ الذين تعلموا بالأسلوب التبادلي قد أظهروا تحسناً في القدرات الحركية والمهارية بلعبة كرة اليد ورياضة السباحة.

**ودراسة ناصر (2001)** هدفت إلى تقويم السلوك التعليمي باستخدام الأسلوب الأمريكي، التدريبي ثم التبادلي ومدى استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي لبعض مهارات التنس حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (60) طالباً من كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وأسفرت النتائج الدراسة إلى تباين نسب السلوكيات التعليمية للأساليب الثلاثة لاختلاف مضامين الأساليب، كما أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً على تعلم المهارات المستخدمة بالأسلوب التبادلي في تعلم الضربتين الأمامية والخلفية، وتميز الأسلوب الأمريكي في تعلم الإرسال.

**وهدفت دراسة (أبو ناموس، 2000)** التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، التركيب الجسمي) لدى أصحاب النمط الجسمي البدين، تكونت عينة الدراسة من (20) فرداً تراوحت أعمارهم بين (42 - 49) سنة من المشاركين في دورات اللياقة البدنية في الجامعة الأردنية. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث خضعت هذه المجموعة إلى برنامج تدريبي مقترح لمدة ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث مرات أسبوعية لمدة (60 دقيقة) لكل وحدة تدريبية. واشتمل البرنامج المقترح على تمارين (قوة عضلية، وتحمل عضلي، ومرونة، وتحمل دوري تنفسي) بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة (60 - 70%) من أقصى نبض للقلب. وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ذو دلالة إحصائية على كافة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي).

وكذلك أجرت (السيد، 1996) دراسة بعنوان " مقارنة بين أسلوبين مختلفين من أساليب تكنولوجيا التعلم على تعليم مسابقة الكرة الحديدية لتلميذات المرحلة الإعدادية"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الوسائل التعليمية (البصرية) عن طريق الصور المتسلسلة على الصفات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الكرة الحديدية لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات: اثنتين تجريبيتين، والثالثة ضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالبة، واستخدم الباحث مع المجموعة التجريبية الأولى الكتيب المبرمج، ومع المجموعة التجريبية الثانية الوسائل التعليمية (الصور المتسلسلة) واستخدم مع المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية (الصور المتسلسلة) لصالح القياس البعدي في بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي.

**كما قام (الربضي، 1991) بدراسة** هدفت التعرف إلى تطوير القوة الانفجارية للطرفين العلوي والسفلي، كما هدفت إلى مقارنة البرنامج التدريبي المقترح بالبرنامج التقليدي وتأثيرهما على الإنجاز الرقمي لدفع الكرة الحديدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث تكونت العينة من (25) طالباً ممن التحقوا بمادة ألعاب القوى، وقسمت العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت)، واستنتج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت)، واستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير المتغيرات في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية، وتحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة.

**بدراسات الأجنبية:**

**هدفت دراسة (Dopsaj, 2012)** للتعرف إلى أسلوب تدريسي للتقييم متعدد المستويات في القفز العام وعلاقته بوضعية اللعب لدى لاعبات الكرة الطائرة المتمرسات ذوات المنافسة القوية في المباريات الدولية، فقد تعرفت هذه الدراسة على معرفة ما إذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأداء القفز لدى لاعبات الكرة الطائرة المتمرسات لعلاقة بوضعية اللعب في المهارات التالية (لتصويب الاستقبال، والصد). ولتحقيق هدف الدراسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة من لاعبات الكرة الطائرة المتمرسات، وقام الباحث باستخدام (7) متغيرات لتقييم مستويات القفز من (6) متغيرات تغطي المسافة للقفز الرأسي، بينما هناك متغير واحد يغطي مهارات القفز الأفقي، وكذلك استخدم الباحث اختبارات معيارية مثل (اختبار القفز الطويل) وذلك معرفة المقاييس، واختبار صحة فروض الدراسة تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام مربع كاي، وجاءت نتائج الدراسة لتبين انه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مهارات القفز لدى اللاعبات المتمرسات في الكرة الطائرة مع وضعية اللعب، وكذلك أشارت النتائج بأن وضعية الاستقبال لدى لاعبات القفز بأنها جيدة.

**أجرت (Salvara et at, 2006) دراسة** هدفت التعرف إلى أثر استخدام استراتيجيات التدريس على الطلبة واتجاهاتهم في التربية الرياضية. اشتملت العينة على (75) طالبا وطالبة، من أربع مدارس في مدينة (الكرو بوليس) اليونانية، منهم (35) طالباً، و(40) طالبة تتراوح أعمارهم بين (11) و(12) سنة من طلبة الصف السادس الأساسي. تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: مجموعة تلقت برنامجاً في الرقص اليوناني بالاستراتيجية الأمرية، ومجموعة تلقت برنامجاً في الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم باستراتيجيات تدريبية عديدة هي: التدريبية، والتبادلية، والفحص الذاتي، ولتضميني. ومجموعة تلقت برنامجاً في الجمناز في الجمناز وكرة السلة والرقص باستراتيجية الاكتشاف الموجه، ومجموعة تلقت برنامجاً في الجمناز باستراتيجية حل المشكلات. تم استخدام المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA). أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين تعلموا بالاستراتيجية الأمرية اظهروا اتجاهات نحو مفهوم الأنا، كذلك اظهروا رغبتهم ليكونوا أفضل من الآخرين، وكانوا قلقين من ارتكاب الأخطاء. في المقابل تجاوب الطلبة في الاستراتيجيات التدريسية الأخرى بإيجابية، وانخفض اتجاه الأنا لديهم، وكانوا أقل قلقاً من ارتكاب الأخطاء. أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات التدريسية التي يشترك الطلبة فيها بصنع القرار، يظهر فيها الطلبة استجابات إيجابية نحو المهمات التي يقومون فيها، كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات كن أكثر دافعية من الطلاب.

**وقام مورغان (Morgan et at, 2005) بدراسة** هدفت التعرف إلى أثر استخدام استراتيجيات تدريس مختلفة على سلوك المعلم، وأثرها على المناخ التعليمي المحفز، ووعي الطلبة واستجاباتهم الفعالة في

حصص التربية الرياضية. واشتملت عينة الدراسة (47) طالبا و(45) طالبة من مدرستين ثانويتين في كارديف في المملكة المتحدة، ثم اختيار بعض استراتيجيات تدريس من الإطار العام لاستراتيجيات (الأمريّة، التدريبية، التبادلية، الاكتشاف الموجه)، تم قياس سلوكيات التعليم باستخدام برنامج حاسوبي مشفر، تلقى الطلبة برنامج في بعض مسابقات ألعاب القوى باستخدام الاستراتيجيات التدريسية لمدة (8) أسابيع. أظهرت النتائج أن التركيز في الاستراتيجيات الأمريكية والتدريبية يكون على الأداء، وتنتج سلوكيات تعليمية أقل مقارنة بالاستراتيجيات التبادلية واستراتيجية الاكتشاف الموجه، وإن سلطة الطلبة في اتخاذ القرار، والأدوار القيادية، وتحمل المسؤولية في الاستراتيجيات الأمريكية أقل من الاستراتيجيات الأخرى، وإن الطلبة يشعرون بالمتعة في الاستراتيجيات التبادلية والاكتشاف الموجه أكثر من الاستراتيجيات الأمريكية.

وأجرى (Harrison, et al, 1995) دراسة بعنوان تأثير الأسلوب الأمري والتدريبي على معدل التغيير في أداء كرة الطائرة والكفاءة الشخصية عند المتعلمين ذوي المستوى المهاري المنخفض والمتوسط والمرتفع. واستخدم المنهج التجريبي، وكانت العينة (58) طالبا جامعيا في مجموعتين: تم إجراء الاختبارات بثلاث مراحل (قبلي، وسطي، بعدي) على المهارات والكفاءة الشخصية لمهارة: (الإعداد، الإرسال، التمير، الضربة الساحقة) لتحديد نسبة المحاولات الناجحة واستخدام تحليل التباين الأحادي لتفسير النتائج. أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع الكفاءة الشخصية لجميع الطلبة مع عدم وجود فروق دالة في الأسلوب المستخدم. كما أن ارتفاع الكفاءة الشخصية لجميع الطلبة مع عدم وجود فروق دالة في الأسلوب المستخدم. كما أن هناك أثر للأسلوب التدريبي في تعليم أداء مهارة الضربة الساحقة، والأسلوب الأمري لتعليم أداء مهارة الإعداد.

#### إجراءات الدراسة:

##### أ- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تم تعليمها بالأسلوب التقليدي والمجموعة الأخرى تم تعليمها بالأسلوب التدريبي.

##### ب- مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلات لمساق ألعاب القوى المستوى الأول والبالغ عددهن (25) طالبة.

##### ج- عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية للطالبات المسجلات لمساق ألعاب القوى والتي لم يسبق لهنّ أن تعلمن أداء فاعلية دفع الجلة والبالغ عددهنّ (20) طالبة بنسبة 80% من مجتمع الدراسة، وتمّ توزيعهنّ إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما استخدمت الأسلوب التقليدي وعددهن (10) طالبات والثانية استخدمت الأسلوب التدريبي وعددهن (10) علماً بأن جميع الطالبات يخضعن لمنهاج واحد.

## الجدول (1)

تكافؤ عينة الدراسة:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر أسلوب التدريس

المتغيرات	الأسلوب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العمر/ سنة	تجريبية	10	20.050	0.665	1.311	18	0.206
	ضابطة	10	19.650	0.682			
الطول/سم	تجريبية	10	163.850	3.370	0.998	18	0.331
	ضابطة	10	66.200	5.735			
الوزن/كغم	تجريبية	10	66.200	8.414	0.718	18	0.482
	ضابطة	10	63.300	9.612			
مرونة الجسم/سم	تجريبية	10	7.800	4.315	-1.935	18	0.069
	ضابطة	10	11.700	4.692			
رمي كرة طبية/ 1كغم	تجريبية	10	4.340	0.497	-0.068	18	0.947
	ضابطة	10	4.360				
وثب طويل الثبات/سم	تجريبية	10	1.640	0.951	0.739	18	0.470
	ضابطة	10	1.41	0.176			
توازن الجسم/ث	تجريبية	10	2.22	0.412	-1.378	18	0.185
	ضابطة	10	2.58	0.713			
مستوى الأداء الرقمي لدفع الجلة	تجريبية	10	5.37	0.652	1.986	18	0.062
	ضابطة	10	4.65	0.943			

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  بين المجموعتين التقليدية والتدريبية في جميع متغيرات مما يشير على تكافؤ المجموعتين.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: طالبات مساق العاب القوى - كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

المجال الجغرافي: ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2017/2018 م.

وسائل جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة

- شريط قياس طول (10م).
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلو غرام.
- استمارات تسجيل.
- أقماع بلاستيكية.
- كرات طبية زنة 1كغم.
- كرات حديدية زنة 4كغم.
- صندوق ارتفاعه (40سم) لقياس مرونة عضلات الفخذ الخلفية.
- كرت فعاليات خاص للأسلوبين (التقليدي والتدريبية).

ثانياً: الاختبارات البدنية

- اختبار الصندوق لقياس مرونة عضلات الفخذ الخلفية: لغرض قياس مرونة عضلات الفخذ الخلفية بالسنتيمتر (Bayles & Swank, 2018).
- اختبار رمي الكرة الطبية (بوزن 1كغم) من وضع الجلوس الطويل: بغرض قياس القدرة العضلية للذراعين (Bayles & Swank, 2018).
- اختبار الوثب الطويل من الثبات للأمام (Standing long jump): يقيس القدرة العضلية للرجلين (Riebe, 2018).
- اختبار التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم): بغرض قياس التوازن الثابت على مشط قدم واحدة (بالثواني) (محمد صالح، 2017).

**ثالثاً: الاختبار المهاري .**

اختبار المستوى الرقمي والأدائي لمسابقة فعالية دفع الجلة.

**خطوات تنفيذ الدراسة:**

تم أخذ القياس القبلي لمتغيرات الدراسة لكل من المجموعتين في 2017/9/20 وقد استغرق وقت تنفيذ الدراسة لفترة ستة أسابيع بواقع ثلاث ساعات أسبوعية تعليمية علماً بأن فترة الساعة التعليمية (50 دقيقة). القياس البعدي تم أخذ القياس البعدي بتاريخ 2017/11/3 بعد استكمال منهاج تدريس فعالية دفع الجلة.

**الطرق الإحصائية المستخدمة الدراسة:**

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت).

**عرض النتائج ومناقشتها:**

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر أسلوب التدريس (التقليدي والتدريبي) في بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لدفع الجلة على الطالبات". والجدول (2)، (3) يوضحان ذلك:

**جدول (2)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات بين القياسين القبلي والبعدي للأسلوب التقليدي

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	"ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	
0.005	9	3.653	9.612	63.300	10	قبلي	الوزن
			8.918	61.860	10	بعدي	
0.000	9	6.919-	4.692	11.700	10	قبلي	مرونة
			5.666	16.100	10	بعدي	
0.000	9	5.676	0.902	4.360	10	قبلي	رمي كرة
			0.880	4.910	10	بعدي	
0.000	9	8.318-	0.176	1.410	10	قبلي	وثب طويل
			0.154	1.550	10	بعدي	
0.004	9	3.892-	0.713	2.580	10	قبلي	توازن
			0.744	3.020	10	بعدي	
0.000	9	8.418-	0.943	4.650	10	قبلي	مستوى رمي الكرة
			0.967	5.690	10	بعدي	

ينضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التقليدية لجميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي.

## جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت"  
بين القياسين القبلي والبعدي للأسلوب التدريبي

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	"ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	
0.755	9	0.322	8.414	66.200	10	قبلي	الوزن
			7.558	65.980	10	بعدي	
0.015	9	3.000-	4.315	7.800	10	قبلي	مرونة
			5.371	9.800	10	بعدي	
0.000	9	6.771-	0.497	4.340	10	قبلي	رمي كرة
			0.512	4.640	10	بعدي	
0.449	9	0.792	0.951	1.640	10	قبلي	وثب طويل
			0.107	1.400	10	بعدي	
1.015	9	2.982-	0.412	2.220	10	قبلي	توازن
			0.356	2.430	10	بعدي	
0.001	9	4.993-	0.652	5.370	10	قبلي	مستوى رمي الكرة
			0.596	5.600	10	بعدي	

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التدريبية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي. ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة". للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمتغيرات الدراسة لإيجاد الفروقات بين القياسين البعديين للمجموعتين والجدول (4) يوضح ذلك.

## جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت"  
بين القياس البعدي للمجموعتين

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	أسلوب	
0.280	18	1.115	7.558	65.980	10	تدريبية	الوزن/كغم
			8.918	61.860	10	تقليدية	
0.020	18	2.552-	5.371	9.800	10	تدريبية	مرونة الجسم/سم
			5.666	16.100	10	تقليدية	
0.414	18	0.836-	0.512	4.640	10	تدريبية	رمي كرة طبية/م
			0.880	4.910	10	تقليدية	
0.022	18	2.514-	0.107	1.400	10	تدريبية	وثب طويل سم
			0.154	1.550	10	تقليدية	
0.038	18	2.240-	0.356	2.430	10	تدريبية	توازن الجسم/ث
			0.744	3.020	10	تقليدية	
0.809	18	0.245-	0.595	5.600	10	تدريبية	جلسة بعدي لمستوى الأداء الرقمي لدفع الجلة
			0.967	5.690	10	تقليدية	

يتضح من جدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التقليدية والتدريبية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في جميع متغيرات الدراسة.

**مناقشة النتائج:**

من خلال اطلاع الباحثون على نتائج الدراسة، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات، قام الباحثون بمناقشة نتائج الدراسة وفقاً لفرضيات الدراسة:

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة التقليدية والتدريبية في القياسات القبلية في جميع متغيرات الدراسة وهذا يؤكد على التكافؤ الواضح لعينة الدراسة للمجموعتين (التقليدية والتدريبية). كما ويتضح من جدول (2) أن المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريس التقليدي كان دال إحصائياً في جميع متغيرات الدراسة وقد حققت المجموعة التقليدية تحسناً ملموساً في مستوى الأداء البدني (مرونة الجسم، رمي كرة طبية 1كغم، وثب طويل من الثبات، التوازن والمستوى الرقمي لدفع الجلة) وكانت النتائج لصالح القياس البعدي، في نهائية تطبيق التعليم بطريقة الأسلوب التقليدي وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليه كل من دراسة النداف (2003)، والكيلاني (2003)، عودات (2002)، ناصر (2001)، الربضي (1991) من أن هناك تأثيراً إيجابياً لفعالية التدريس باستخدام أسلوب التدريس التقليدي ويعزو الباحثان ذلك لاستخدام التمارين التعليمية الخاصة بتعليم أداء فاعلية دفع الجلة.

كما تبين من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية (المرونة، رمي كرة طبية زنة 1كغم، وثب الطويل من الثبات، توازن الجسم والمستوى الرقمي لدفع الجلة). وهذا يدل على التحسن الملموس في مستوى الأداء البدني والمهاري لتعليم أداء دفع الجلة، هذا يتفق مع دراسة كل من النداف (2003)، الكيلاني (2003)، عودات (2002)، السيد (1996)، أبو ناموس (2000) بأن هناك أثر إيجابياً لاستخدام أسلوب التدريس التقليدي. يعزو الباحثون ذلك لاستخدام التمارين التعليمية الخاصة لتعليم أداء دفع الجلة.

كما يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي للأسلوبين التقليدي والتدريبية في جميع المتغيرات الدراسة (المرونة، الجسم، رمي كرة طبية 1كغم، وثب طويل من الثبات/سم، التوازن الجسم/ث، المستوى الرقمي والمهاري لدفع الجلة). وتشير هذه النتائج إلى أن التعليم بالأسلوب التقليدي والتدريبية قد حققا تحسناً في المستوى البدني والمستوى المهاري في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة لدى الطالبات، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة كل من الربضي (1991)، أبو ناموس (2000)، النداف (2003)، ولم تتفق مع الكيلاني (2003)، عودات (2002) بأنهم يفضلوا أسلوب التدريس التقليدي.

**الاستنتاجات:**

- (1) إن طالبات المجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي قد حققت تحسناً ملموساً في مستوى الأداء البدني والرقمي لأداء فاعلية دفع الجلة.
- (2) إن طالبات المجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي قد حققت تحسناً ملموساً على مستوى الأداء البدني والرقمي في فاعلية دفع الجلة.
- (3) إن طالبات المجموعتين (التقليدية والتدريبية) أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع متغيرات الدراسة.

**التوصيات:**

- (1) استخدام الأسلوب التقليدي في تعليم أداء فعاليات ألعاب القوى للمستوى الأول.
- (2) استخدام الأسلوب التقليدي في تعليم أداء فعاليات ألعاب القوى للمستوى الثاني.
- (3) استخدام الأسلوبين (التقليدي والتدريبية) في تعليم أداء فعاليات ألعاب القوى لجميع طلبة الكلية.
- (4) إجراء مثل هذه الدراسة على طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأخرى المسجلين في مسابقات ألعاب القوى.
- (5) العمل على تعميم هذه الأساليب (لما أظهرته من إيجابية في عملية تعليم فعاليات ألعاب القوى) على مدرسي ألعاب القوى في الجامعات الأردنية.

## المراجع العربية:

- 1- أبو ناموس، إياد. (2000). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أصحاب النمط الجسمي البدني. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 2- البارودي، كمال. (2005). فاعلية استخدام أساليب تدريسية في تعلم قذف القرص ودافعية الانجاز للمستوى الرقمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة. 11(27) 183-196.
- 3- خنفر، وليد. (2010). طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والتمرينات. نابلس- فلسطين: مطبعة النصر- الحجاوي.
- 4- الديري، علي وبطينة، أحمد. (1987). أساليب تدريس التربية الرياضية. دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد.
- 5- الديري، علي. (1999). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية). مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع، إربد.
- 6- الذيابات، محمد والعكور، احمد. (2017). أثر استخدام استراتيجيتي التدريس التعاوني وأسلوب حل المشكلات في اكتساب بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، 7(21)، 20-26.
- 7- الذيابات، محمد وشوكه، نارت. (2012). أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي والتبادلي على تطوير عناصر منتقاة في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بجامعة اليرموك. بحث علمي غير منشور، جامعه اليرموك، اربد-الأردن.
- 8- الربضي، كمال جميل. (1991). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لدفع الكرة الحديدية لدى طلاب مادة ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. دراسات العلوم التربوية، المجلد الثامن عشر (أ) العدد الأول.
- 9- الربيعي، محمود وأمين، سعيد صالح. (2011). طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها. بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية.
- 10- السيد، ناهد طاهر. (1996). دراسة مقارنة بين أسلوبين من أساليب تكنولوجيا التعلم على تعلم مسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الإعدادية. موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- 11- محمد، صالح. (2017). الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظرية والتطبيق). ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 12- عبد الله، عصام وبدوي، عبد العال. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا النشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 13- عودات، معين أحمد. (2002). أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريسي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

- 14- الكيلانسي، غازي. : أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا. (2003).
- 15- اللوباني، سمير اسليمان. : أثر استخدام بعض استراتيجيات التدريس على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكوندو في المركز الأولمبي- جرش. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه اليرموك، اربد-الأردن. (2015)
- 16- محسن، عبد الجبار. : تأثير تدريس بأسلوب التدريري والتبادلي في تدريب التربية الرياضية لمهارات كرة السلة للاعبين. مجلة علوم الرياضة في عالم متغير، المؤتمر العلمي الدولي الخامس، المجلد الثاني، الجامعة الأردنية، عمان-الأردن. (2016).
- 17- ناصر، هشام محمد. : تقويم السلوك التعليمي باستخدام بعض الأساليب التدريسية ومدى استثمارها لوقت التعليم الأكاديمي لبعض المهارات الأساسية بالتنس. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. (2001).
- 18- النداف، عبد السلام. : أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريبيه على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة. بحث منشور، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. (2003).

## المراجع الأجنبية

- 19- Bayles, M., Swank, A. : ACSM'S Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer. (2018).
- 20- Dopsaj, M. (2012). : Jumping Performance in Elite Female Volleyball players: Related to Playing Positions: A Practical Multidimensional Assessment Model. Serbian Journal of Sports Sciences, 6(2). 61-69.
- 21- Harrison, et al. (1995). : Effects of practice and Command style on rate of change in volleyball performance and self-Efficacy of High, Modicum, and low skilled learners. Journal of teaching in physical Education, Vol. (14).
- 22- Morgan K., Kingston K., Spoule J (2005). : Effects of different Teaching Styles on the Teachers Behaviors that in Flounce Motivational Climate and Public in Physical Education. 11•P. 257-258.
- 23- Moss ton, M. Ashworth, S. (2002). : Teaching Physical Education (fifth Ed).Forth Education, New York: Macmillan College.
- 24- Mosston, M. & Ashworth, S. (1994). : Teaching physical Education. Fourth Edition. Macmillan College. (P.2-6).
- 25- Mosston, M. (1981). : Teaching physical Education Second Edition Charles E. Merrill, Columbus, Ohio.

- 26- Oudat, M.A. (2012). : A Comparative study of the impact of some teaching styles applied on certain physical and skill variables in basketball for the Faculty of Physical Education and Sport Science Students at the Hashemite University. International Journal of Academic Research, Part B, 4(6), 83-89.
- 27- Riebe, Deborahi. (2018). : ACSM's Guidelines for Exercise Testing 10<sup>th</sup> Ed. Wolters Kluwer.
- 28- Salvava M., Jess M., Abbott A., and beggar (2006). : Preliminary Studs to investigate the in Flounce of Different Teaching Styles on Pupils Goal Orientations in Physical Education. European Physical education review. 12. 1, 15

### ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام أسلوبى التدريس التقليدي والتدريبي في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة وأثرها على المستوى الرقمي وبعض الصفات البدنية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق ألعاب القوى، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، وتهدف هذه الدراسة التعرف إلى أثر فاعلية استخدام أسلوبى التدريس (التقليدي والتدريبي) في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة وأثرهما على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لدفع الجلة.

التعرف على الأسلوب الأفضل في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة.

فروض الدراسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التقليدي والتدريبي) في بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لفاعلية دفع الجلة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأسلوبى التدريس التقليدي والتدريبي بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة على جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين لجميع متغيرات الدراس