

أثر استخدام استراتيجيات التدريس (الأمري والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز

ميسلون كامل الشديده *

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام استراتيجيات التدريس الأمريكي والتدريبي في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز، أجريت هذه الدراسة على مجموعة من طالبات الصف الرابع لمدرسة الأميرة عالية بنت الحسين التابعة لمديرية قصبه المفرق، في الفترة الواقعة ما بين (2015/10/10) إلى (2015/12/20)، حيث بلغت عينة الدراسة (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين بواقع (15) طالبة للمجموعة الضابطة التي تم تدريسها بالإستراتيجية الأمريكية و(15) طالبة كمجموعة تجريبية تم تدريسها بالإستراتيجية التدريبية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبه طبيعة إجراء الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى أن كلا الاستراتيجيتين أثرا إيجابياً في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز، مع أفضلية واضحة بدلالة إحصائية للإستراتيجية التدريبية في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز. وأوصت الباحثة بضرورة تفعيل إستراتيجيات التدريس في درس التربية الرياضية.

الكلمات الدالة: إستراتيجية التدريس الأمريكي، إستراتيجية التدريس التدريبية، القدرات التوافقية.

المقدمة

لقد خطلت الميادين التعليمية والمناهج التربوية خطوات متقدمة في تطوير وتقديم المجتمع وفي تحقيق أهدافه المنشودة، من خلال استخدام العديد من استراتيجيات التدريس في العملية التعليمية التي كان لها بصمة واضحة في هذا التقدم والنجاح ويبين الديري (2013) أن الارتقاء في العملية التعليمية بحاجة إلى عدة عوامل منها أن القائمين على العملية التعليمية لديهم المعرفة الكافية بكافة استراتيجيات التدريس التي يجب أن يستخدموها وفقاً للموقف التعليمي وظروفه، ونقل كافة المعلومات إلى المتعلم وفقاً لقدراته واستعداداته ونشاطه في الحصول على الخبرة التعليمية.

ويؤكد موستن وأشورث (Mosston and Ashworth, 2008) بأن عملية التعليم بكافة إستراتيجيات التدريس تلعب دور فاعل في تنمية شخصية المتعلم من كافة جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وأن هذه الاستراتيجيات قد تنوعت وتطورت في مجال التربية البدنية مما أتيح للمعلم باستخدام أكثر من استراتيجية لنقل المعلومات، فكل استراتيجية متضمناتها وتطبيقاتها ومشاركاتها ومساهماتها في تطوير استقلالية المتعلم وأن اختيار أي طريقة للتدريس يعتمد اعتماداً كلياً على الوضع والموقف التعليمي وقد ظهر العديد من الأساليب في التعليم، فلا بد للمدرس من البحث عن الأسلوب الأمثل الذي يتناسب مع طبيعة المتعلم والظروف المحيطة وموضوع الدرس، وعلى مدرس التربية الرياضية أن يكون ذا علم ومعرفة لأكثر من أسلوب في تدريس المهارة لحدوث التفاعل والانسجام بينه وبين المتعلمين.

وقد أشار المحمد (2011) أن استراتيجيات التدريس وتعليم المهارات الحركية في دروس التربية الرياضية كثيرة ومتنوعة، ومنها: استراتيجية التدريس التدريبي وهي من الإستراتيجيات المباشرة في التدريس بحيث تسمح للطالب بمشاركة المعلم في اتخاذ القرار في عملية التعليم وتكون هناك قرارات ما قبل الدرس وأثناء الدرس وما بعد الدرس بحيث تكون القرارات المرتبطة بعملية (التخطيط

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/02/20، وتاريخ قبوله 2016/04/13.

والتقويم) للمعلم، أما القرارات المرتبطة بتنفيذ الدرس يتركها المعلم للطلاب بحيث يقوموا باختيار (أماكن التطبيق، وتوقيت الأداء، والملابس، وتوجيه أسئلة للمعلم) وقد أوضح (الربيعي وسعيد، 2011) بأنها من أفضل الإستراتيجيات التدريسية الملائمة لدروس التربية الرياضية لأنها توضح حركة كل طالب وتوفر الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي كما أنها توفر الوقت الكافي للمعلم لإعطاء التغذية الراجعة بحيث تكون هناك قرارات ما قبل الدرس وما بعد الدرس تترك للمعلم حيث يقوم المعلم بشرح الدرس وإعطاء نموذج وتترك عملية التطبيق للطلاب.

وقد عرفت شلتوت وخفاجة (2002) أن إستراتيجية التدريس التدريبي هي التي بها يعطي المعلم للطلاب الاستقلالية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار فعلى المعلم أن لا يعطي أوامر لكل حركة أو نشاط بحيث يترك عملية التنفيذ للطلاب ومن خلال ذلك تتطور علاقات جديدة بين المعلم والطالب وبين الطالب والنشاط الذي يؤديه وبين الطلاب أنفسهم.

فإستراتيجية التدريس الأمري تحتل التسلسل الأول على هرم إستراتيجيات التدريس وتعد من أكثر إستراتيجيات التدريس استخداماً في العملية التدريسية، التي أصبحت تُعرف بأنها الأسلوب التقليدي المُتبع في العملية التعليمية المختلفة، التي يكون فيها المدرس هو المسيطر الوحيد في العملية التعليمية، حيث يقوم باتخاذ جميع القرارات المطلوبة في جميع مراحل الدرس التعليمي من تخطيط وتنفيذ وتقويم، في حين يقوم الطالب بتنفيذ كل ما هو مطلوب، والإلتزام بتعليمات المدرس التي يحددها سواء أكانت المادة أم مكان ووقت التنفيذ (حمص، 1997).

ويرى الخلف وذيابات (2013) أن هذه الاستراتيجية تتصف بإصدار الأوامر من قبل المدرس واستجابة المتعلم للتعليمات المطلوبة كافة، الذي أعطاه صفة الضبط والنظام وسلامة الأداء، الذي يناسب تعليم المبتدئين الفئات العمرية الصغيرة بشكل عام وتعليم المهارات الصعبة بشكل خاص التي يمكن من خلال هذه الاستراتيجية السيطرة على أداء جميع المتعلمين وتصحيح الأخطاء الملاحظة كافة. وهناك ما يعيب هذه الاستراتيجية بأنها تحد من موقف المتعلم في المشاركة في اتخاذ القرارات التي تمنعهم من الإبداع والابتكار بشكل فعال.

ويرى عبد الجبار (1994) بأن لعبة الجباز أحد الألعاب التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد اللاعب الفردي بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات الحركية والإرادة العالية كون أن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسائية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة، كما وإن رياضة الجباز هي من إحدى الرياضات التي تعتمد بشكل أساسي على الجانب الفني، فالتوجيه الصحيح أثناء التدريب يؤدي دوراً مهماً في تطوير مستوى الأداء المهاري. كما وأشار (Balkeen, 1968) أن رياضة الجباز هي من المهارات الفردية التي تعتمد بشكل أساسي على الربط بين العقل والأداء الحركي فهي تحتاج إلى تركيز وتصور وربط المهارات الحركية معاً حتى يستطيع أداء المهارة بطريقة ديناميكية لإدراك الحركة بشكل صحيح.

ويشير كل من بروهوم (1995)، ولوسا (Luca, 1996) أن رياضة الجباز من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب قدرات حركية عالية تتمثل في قدرات بدنية وقدرات توافقية وعنصر المرونة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل تعلم المهارات الحركية، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المعلمين والمدربين الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجباز، والتركيز على أساليب تعلم المهارة الحركية.

وهناك دور كبير للحركات الأرضية في رياضة الجباز وارتباطها في العملية التربوية الرياضية التي تُسهم في بناء المعرفة الرياضية وفي صقل شخصية الفرد المتعلم وأخذ تطور هذه الحركات الأرضية في الجباز وصفها بالمواقف وقد أصبحت من الألعاب الأولمبية ذات الأهمية الكبيرة في حياة الشعوب وميداناً خصباً للتنافس بين اللاعبين (السالم، 2003)، إذ تعد رياضة الجباز من الرياضات الأساسية التي تُسهم في إعداد اللاعبين والتطور في أدائهم وذلك من خلال التمارين والحركات الأرضية لأنها تُساعد في تنمية وتطور الفرد من النواحي الجسمية والفكرية لأنها تعتمد على المبادئ العلمية التي تُساعد للوصول إلى المستويات العليا (شحاتة، 2003).

كما وأن التوافق الحركي الجيد يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة والمعقدة منها كما هو الحال في أغلب مهارات الجباز حيث يتطلب أداء تلك المهارات إلى قدرات توافقية عالية كالقدرة على النقل والربط الحركي والقدرة على التوجيه الحركي وتغيير وضع الجسم والتكيف مع الأوضاع المختلفة والالتزان الثابت والمتحرك بالإضافة إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد، وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد، وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة، وبالتوقيت المناسب، وفي الاتجاه المطلوب (عبد الخالق، 1994).

كما وأكد أبو بشارة (2010) إلى أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دوراً مهماً عند تعلم واكتساب المهارات الحركية، حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهماً لتعلم المهارات الحركية، ويتجلى ذلك في نماء دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية، والتكتيك، والتكتيك، كما ترتبط في الأغلب بعضها بعضاً، والقدرات التوافقية يمكن أن تنعكس على نوعية الأداء الحركي، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفعالية الحركات وجمالها. وتتحدد القدرات التوافقية من خلال مراحل نظم معالجة المعلومات التي تكمن في المدخلات الحسية، الإحساس، إختيار الإستجابة، برمجة الإستجابة والمخرجات الحركية (Zimmermann, 1983; Roth & Winter, 2002). وتسير هذه العمليات عند جميع الأفراد بنفس المبدأ والترتيب، ولكن هذا لا يعني أنها تسير عند كل فرد بنفس السرعة والدقة، أي أن مستوى وجودة عملية المعالجة هي التي تُحدد أساساً جودة تلك القدرات التوافقية. وتعد القدرات التوافقية شرطاً أساسياً في تطور وتحسن الأداء الحركي وكذلك الإنجاز الرياضي، فالسرعة الكبيرة في عملية السيطرة والضبط الحركي ينعكس إيجاباً على سرعة الإستجابة كقدرة توافقية وهذا له الأثر الكبير في الإنجاز الرياضي (Schnabel & Thiess, 1993; Hirtz & Nüske 1994).

ويؤكد (Meinel & Schnabel, 2007) أن الإنجاز الرياضي لا يمكن أن يحدد من خلال قدرة توافقية واحدة، وإنما من خلال مجموعة من القدرات التوافقية تربطهم علاقة بالإنجاز الرياضي، تتمثل بالقدرة على تقدير وضع الجسم حس حركياً، والقدرة على الإنتران، والقدرة على النقل أو الربط الحركي، والقدرة على الإيقاع الحركي، والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، والقدرة على الإستجابة السريعة، والقدرة على بذل الجهد المناسب (التوجيه الحركي). ويرى ماينل وشنابل (Mainel & Schnabel, 2006) أنه لا بدّ من التشجيع المبكر لتعلم القدرات التوافقية، حيث ينبغي اكتساب القدرات التوافقية في مراحل مبكرة كمرحلة ما قبل المدرسة بحيث يتم إكسابهم مهارات حركية بسيطة والتي تعد الأساس في اكتساب المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية. ويُعزى التطور السريع في القدرات التوافقية في مرحلة الطفولة الأولى الأساسية الدنيا إلى التطور السريع في القشرة الدماغية حيث يصل مستوى هذه القدرات تصل إلى أقصى معدل له على مدى سنوات الدراسة الابتدائية الثلاثة الأولى.

ويرى بوشمان وآخرون (Buschmann et al. 2002) أن المستوى الجيد في القدرات التوافقية يساعد في الإنجاز الرياضي، باعتبارها أفعال وتصرفات حركية تتميز بالسرعة والدقة المتناهية، كما تعمل على الاستغلال الأمثل للقدرات البدنية وبدرجة عالية من الاقتصاد في الجهد العضلي المبذول عن طريق الدقة في السيطرة والتوجيه الحركي. ويؤكد واينك (Weineck, 2003) أنه من خلال المستوى الجيد للقدرات التوافقية يستطيع الفرد الوقاية أو تجنب الإصابات والحوادث التي تؤدي إلى كسور في الجهاز العظمي خاصة عند الأطفال وكبار السن. وتلعب القدرات التوافقية دوراً مهماً في التعلم الحس حركي، الأمر الذي يؤدي إلى التسريع في تعلم الحركات الرياضية الصعبة أو تعديلها.

ويرى شحاته (2011) أن رياضة الجمباز تمتاز عن باقي الألعاب الرياضية بصغر سن اللاعب الممارس واكتشاف اللاعبين مبكراً لأن المتطلبات الخاصة بهذه الرياضة تتطلب مسار حركي ومدى حركي ثابت وأن أي انحراف عن الوضع الصحيح يعد خطأ بالأداء بالإضافة إلى حاجة مهاراتها إلى قدرات توافقية عالية للأداء الجيد. ويؤكد كرار (2001) بأن اكتشاف القدرات الحركية الخاصة والعمل على تطويرها وتحسينها أمر مهم في إعداد المتعلم الذي يُمارس رياضة الجمباز وخصوصاً في المراحل العمرية المبكرة.

وترى الباحثة أن اختلاف المدرسين في اتباع طريقة تدريسية دون غيرها يعود إلى ما بينهم من فروق في مدى إطلاعهم ومتابعتهم للتطورات العلمية، وكذلك يختلف استخدام الطريقة أو الأسلوب باختلاف الغرض من التعليم، والمرحلة العمرية للمتعلمين، وطبيعة المادة المتعلمة نظرية كانت أو عملية، بالإضافة إلى مدى الإمكانيات المتوفرة والوسائل المساعدة، كل ذلك يؤثر في الطريقة والأسلوب المستخدم بالتعليم. فالمعلم الناجح هو الذي يستطيع أن يكيف الاستراتيجيات المختلفة لتلائم ظروف المتعلمين وخصائصهم، والدرس الناجح هو الذي يستخدم فيه المعلم أكثر من استراتيجية واحدة لأن ذلك يعمل على تشويق الطلبة وتجديد نشاطهم ويبعدهم عن الروتين والملل الناجم عن اتباع طريقة واحدة على الدوام.

مشكلة الدراسة

لقد أصبح من الضروري البحث عن الاستراتيجيات التدريسية المبنية على أسس علمية للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من

العملية التعليمية والتدريسية، ونظراً لما تكتسبه استراتيجيات التدريس من أهمية كبيرة في عملية إعداد المتعلمين وتطوير مستوياتهم، كان لابد من البحث عن أفضل هذه الأساليب وأنسبها بما يتلائم مع خصائص المهارات الحركية المتعلمة والمتعلمين أنفسهم. ومن خلال عمل الباحثة في المجال الرياضي كمدرسة في وزارة التربية والتعليم لاحظت أن هناك قصوراً في التنوع باستخدام استراتيجيات التدريس التي تساعد المتعلم على الإرتقاء بالعملية التعليمية، التي يتم عن طريقها الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى في تطوير الأداء وعدم إشراك الطالب في العملية التعليمية وأن الطالب ينفذ ما يطلبه منه المعلم، بالإضافة تركيز المدرسين على استراتيجية التدريس الاعتيادية (الأمري) وتتميز هذه الاستراتيجية بأنها الأنسب في استخدامها عند تعليم المبتدئين والمتعلمين، وخاصة الفئات العمرية الصغيرة، وكذلك عند تعليم المهارات الصعبة بهدف السيطرة على أدائها، ولكن ما يعيب هذه الاستراتيجية التدريسية أنها لا تراعي الفروق الفردية في قدرات المتعلمين وكذلك بين المتعلمين فيما بينهم، كما أنه لا يعطي الفرصة للمتعلمين للمشاركة في اتخاذ القرارات ولا تمنحهم فرص الإبداع والابتكار.

بالإضافة إلى أن العملية التعليمية تنصب فقط على تعليم مهارات الجمناز وعدم معرفتهم الكافية بالقدرات التوافقية وما لها من تأثير في إتقان المهارة وتحسين مستوى الأداء. فرياضة الجمناز تتطلب واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير. ومن هنا ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية تسعى لتقديم استراتيجية تعمل على إعطاء المتعلم الاستقلالية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار التي تعمل جاهدة على تطوير علاقات جديدة بين المعلم والطالب وبين الطالب والنشاط من أجل تحسين القدرات التوافقية وتعلم مهارات الجمناز فضلاً عن تطوير القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالأداء المهاري وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء.

تساؤلات الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام استراتيجية التدريس (التدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام استراتيجية التدريس (الأمري) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استخدام الاستراتيجيتين (الأمري والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز ولصالح استراتيجية التدريس (التدريبي).

أهمية الدراسة

تتضح أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى أثر استخدام استراتيجيتي التدريس (الأمري والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز.

وبشكل عام برزت أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

- توجه هذه الدراسة القائمين على عملية تعليم مهارات الجمناز أهمية التنوع في استخدام استراتيجيات التدريس المختلفة وفعالية استخدام استراتيجية التدريس (الأمري والتدريبي) في تعليم مهارات الجمناز.
- تبرز الدراسة الحالية الدور الفعال لاستراتيجية التدريس (التدريبي) في تحسين القدرات التوافقية ودورها في عملية تعلم واكتساب مهارات الجمناز وتطويرها.
- تسهم هذه الدراسة ولو بجزء في تطوير وتنمية لعبة الجمناز من خلال لفت نظر القائمين على تعليم مهارات الجمناز بأهمية موضوع الدراسة الحالية في تعلم واكتساب المهارات الحركية وتحسين وتطوير القدرات التوافقية.
- تضيف الدراسة الحالية بحثاً جديداً في حقل التربية الرياضية بشكل عام، وحقل تدريس مهارات الجمناز بشكل خاص.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر استخدام استراتيجية التدريس (التدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز.
- 2- أثر استخدام استراتيجية التدريس (الأمري) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز.
- 3- الفروق بين أثر استخدام استراتيجية التدريس (التدريبي والأمري) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز.

مصطلحات الدراسة

استراتيجية التدريس الأمري: يُعرّف هذا الأسلوب بأسلوب إصدار الأوامر من قبل المدرس والاستجابة لها من قبل المتعلم حسب التعليمات المطلوبة والمحددة من قبل المدرس، مما جعله أسلوباً تدريسياً يتصف بالضبط والنظام والتناسق والدقة وسلامة في الأداء. (الديري، 2013).

استراتيجية التدريس التدريبي: هي الممارسة والتدريب أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية حيث يقوم المعلم بتخطيط الدرس أما الطالب فيقوم بالتنفيذ وهناك قرارات ما قبل الدرس وقرارات أثناء الدرس ثم قرارات ما بعد الدرس ثم يقوم الطالب بإستعمال ورقة الفعاليات (الديري، 2013).

القدرات التوافقية: مجموعة من القدرات الحركية التي تؤثر بعمليات تنظيم وتنسيق الحركة وتعطي أداء عاماً ويشكل ثابت، وتتيح للرياضي سرعة اكتساب وإتقان وتثبيت الأداء الحركي بأعلى كفاءة وبأقل جهد (Hirts, 2011).

حدود الدراسة

تمثلت حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات الصف الرابع الأساسي لمدرسة الأميرة عالية بنت الحسين التابعة لمديرية قصبة المفروق للعام الدراسي (2015-2016).

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على مدرسة الأميرة عالية بنت الحسين التابعة لمديرية قصبة المفروق.

الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في الفترة الواقعة مابين (2015/10/10) إلى (2015/12/20).

الحدود الموضوعية: تقتصر هذه الدراسة للبحث في موضوع أثر استخدام استراتيجيتي التدريس (الأمري والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز.

الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثة ورجوعها إلى العديد من المصادر العلمية من مجلات بحوث ومؤتمرات علمية بالإضافة إلى المصادر الإلكترونية من أجل الحصول على دراسات ذات صلة بالدراسة الحالية، وجدت العديد من الدراسات التي أجريت في موضوع استراتيجيات التدريس في مجال التربية الرياضية وقد اختارت عدداً منها ومن هذه الدراسات المحور الأول الدراسات العربية والمحور الثاني الدراسات الأجنبية، وفيما يلي عرضاً لهذه الدراسات مرتبة من الأحدث إلى الأقدم:

الدراسات العربية:

دراسة الخلف وذيابات (2013) هدفت الى معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة للمبتدئين ومعرفة الأسلوب الأكثر فاعلية في عملية التعليم، على عينة تكونت من (36) متعلماً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، قسموا إلى مجموعتين بواقع (18) طالباً للمجموعة الضابطة التي استخدم فيها الاسلوب الأمري، و(18) طالباً كمجموعة تجريبية استخدم فيها الأسلوب التبادلي، واستخدم المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة أن لكلا الأسلوبين تأثيراً إيجابياً في تعليم المبتدئين مع افضلية للأسلوب.

قام كل من ذيابات والعمور (2011)، بدراسة هدفت إلى تأثير إستراتيجية التدريس التبادلية والتدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، على عينة مكونه من (26) طالب واستمر تطبيق البرنامج التدريسي لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض الصفات البدنية وتطور بعض المتغيرات الفسيولوجية وحققت المجموعة التي درست بالإستراتيجية التبادلية نتائج أفضل من التي درست بالإستراتيجية التدريبية.

وأجرى محمد والجبيل (2011)، دراسة هدفت إلى تأثير استخدام إستراتيجيات التدريس (التدريبية والقيادية والتضمينية) في تعلم مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة ومعرفة أفضل هذه الإستراتيجيات في التعلم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (48) طالب، وتوصلت نتائج الدراسة أن جميع إستراتيجيات التدريس التي استخدمت في الدراسة قد أثرت إيجابياً لتعلم مهارة الضرب الساحق وكذلك تفوقت الإستراتيجية التدريبية على الإستراتيجيات الأخرى ثم تلاها الإستراتيجية القيادية وأخيراً الإستراتيجية التضمينية.

دراسة ذيابات (2008) هدفت التعرف على أثر استخدام الإستراتيجية التدريبية والتبادلية في تطوير بعض المهارات الأساسية في

لعبة كرة القدم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك مقسمين إلى ثلاثة مجموعات بواقع (20) طالب لكل مجموعة وتوصلت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على تطوير المهارات الأساسية لدى الطلبة في كرة القدم وإلى أفضلية الإستراتيجية التبادلية على الإستراتيجية التدريبية في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

دراسة مندره (2007) هدفت التعرف على تأثير إستراتيجية التدريس التدريبية والتبادلية على تعلم الحركات الأرضية في الجمباز وتأثيرها على مفهوم الذات واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وأجريت على عينة مكونة من (30) طالبة مقسمة إلى ثلاث مجاميع بواقع (10) طالبات لكل مجموعة وتوصلت نتائج الدراسة أن إستراتيجية التدريس (التدريبية والتبادلية والأمرية) أثرت إيجابياً في تطوير مستوى التعلم والأفضلية كانت للإستراتيجية التبادلية ثم تلتها الإستراتيجية التدريبية في تطوير الحركات الأرضية في الجمباز.

كما أجرى النداف (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام ثلاثة إستراتيجيات تدريسية في تعلم مهارتي الإرسال الطويل والقصير في الريشه الطائرة وإجراء مقارنة بين الإستراتيجيات التدريسية الثلاثة (الأمرية والتطبيقية والذاتية) واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (42) طالب مقسمة إلى ثلاثة مجاميع متساوية وتوصلت نتائج الدراسة أن هناك أثر لإستراتيجيات التدريسية في تعلم مهارات الإرسال في الريشه الطائرة وأن الإستراتيجية التطبيقية تفوقت على الإستراتيجية الذاتية والأمرية في تدريس مهارة الإرسال القصير في الريشه الطائرة.

أجرى النداف والشمالية (2003) دراسة هدفت التعرف على أثر استخدام إستراتيجيات التدريس (الأمرية، والتطبيقية) في تعلم مهارتي الدرجة الأمامية من الطيران والقفز فتحتاً عن الحصان في الجمباز للصف الخامس واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (36) طالبة تم توزيعها عشوائياً إلى ثلاث مجاميع وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإستراتيجيات التدريسية أثرت إيجابياً في تعلم مهارتي ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإستراتيجيات الثلاثة عند مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي في مهارة الدرجة الأمامية من الطيران كانت الإستراتيجية التي حصلت على أعلى علامات هي الإستراتيجية الشاملة ثم الإستراتيجية الأمرية يليها الإستراتيجية التطبيقية وفي مهارة القفز فتحتاً عن حصان القفز كانت الإستراتيجية التي حصلت على أعلى علامات هي الإستراتيجية الأمرية ثم يليها الإستراتيجية الشاملة ويلها الإستراتيجية التطبيقية.

وأجرى عبد الجبار (2002) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام الأسلوبين الأمرى والتبادلي في تعلم بعض مهارات الأساسية بالجناساتك لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ومعرفة الوقت المستثمر في التعليم لكلا الأسلوبين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) طالباً، وبمعدل (20) طالباً لكل مجموعة، حيث تم تدريس العينة الضابطة بالأسلوب الأمرى، والمجموعة التجريبية بالأسلوب التبادلي، وتوصلت الدراسة إلى وجود تباين في مستوى تعلم بعض مهارات الجناساتك والوقت المستثمر ولصالح الأسلوب التبادلي.

الدراسات الأجنبية:

دراسة (salvata, I.et al, 2006) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام إستراتيجيات التدريس على أهداف الطلبة واتجاهاتهم في التربية الرياضية استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من (75) طالب وطالبة من أربع مدارس في مدينة البكرو بوليس اليونانية. بحيث مجموعة استخدمت إستراتيجيات تدريسية عديدة هي (التدريبية والتبادلية والفحص الذاتي والتضمين) ومجموعة تلقت برنامج في الجمباز وكرة السلة بإستراتيجية الاكتشاف الموجه. ومجموعة تلقت برنامج في الجمباز بإستراتيجية حل المشكلات وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة الذين تعلموا بالإستراتيجية الأمرية أظهروا اتجاهاً نحو مفهوم الأنا كذلك أظهروا رغبتهم ليكونوا أفضل من الآخرين وكانوا قلقين من ارتكاب الأخطاء في المقابل تجاوب الطلبة في الإستراتيجيات التدريسية الأخرى بإيجابية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة فقد لاحظت أن معظم الدراسات اتفقت مع موضوع دراستها من حيث أنها تناولت دراسة أساليب التدريس المختلفة وأثرها في مستوى تعلم المهارات الرياضية للألعاب التي أجريت عليها تلك الدراسات، وقد استفادت الباحثة من خلال إطلاعها على تلك الدراسات من تحديد مشكلة الدراسة التي تقوم بإجرائها، واتباع المنهج العلمي المناسب لإجراء الدراسة، فجميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي، وكذلك الأدوات والاختبارات التي استخدمت في جمع البيانات.

إجراءات الدراسة:

وتشمل وصفاً لمجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات للأداة المستخدمة في الدراسة، كما تتناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات، واستخراج النتائج.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة متطلبات الدراسة، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين بتصميم القياس (القبلي والبعدي)، مجموعة ضابطة تستخدم استراتيجية التدريس (الأمري)، وأخرى التجريبية تستخدم استراتيجية التدريس (التدريبي).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات مدرسة عالية بنت الحسين التابعة لمديرية قصبة المفرق في الصف الرابع للعام الدراسي (2015-2016) الفصل الدراسي الأول والبالغ عددهن (85) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طالبات الصف الرابع في مدرسة عالية بنت الحسين التابعة لمديرية قصبة المفرق والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وقد قامت الباحثة بتقسيم العينة إلى مجموعتين، بواقع (15) طالبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت استراتيجية التدريس (الأمري)، و(15) طالبة كمجموعة تجريبية التي استخدمت فيها استراتيجية التدريس (التدريبي) مع مراعاة المستوى لأداء الطالبات من أجل ضمان التكافؤ بالمجموعات.

الجدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين على متغيرات العمر الطول والوزن

المتغيرات الجسمية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	الضابطة الأمريكي	9.60	0.19	1.08	0.289
	التجريبية تدريبي	9.40	0.16		
الطول	الضابطة الأمريكي	121.06	10.24	-0.435	0.76
	التجريبية تدريبي	121.83	6.63		
الوزن	الضابطة الأمريكي	25.61	3.53	0.211	0.83
	التجريبية تدريبي	26.61	4.43		

يتضح من الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر والوزن والطول وباستعراض قيم "ت" المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهما.

الجدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في القدرات التوافقية في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تغيير الوضع	الضابطة الأمريكي	9.15	0.19	0.111	0.91
	التجريبية تدريبي	9.16	0.23		
التوازن	الضابطة الأمريكي	8.40	0.29	1.275	0.21
	التجريبية تدريبي	8.53	0.27		
الربط الحركي	الضابطة الأمريكي	15.52	0.40	0.211	0.83
	التجريبية تدريبي	15.49	0.33		
الايقاع الحركي	الضابطة الأمريكي	21.54	0.33	-1.550	0.132
	التجريبية تدريبي	21.68	0.18		
الاستجابة السريعة	الضابطة الامري	6.04	0.23	0.405	0.69
	التجريبية تدريبي	6.01	0.17		
التكيف مع الأوضاع	الضابطة الأمريكي	20.68	0.31	0.449	0.66
	التجريبية تدريبي	20.75	0.38		

0.11	-1.652	0.18	6.00	الضابطة الأمري	بذل الجهد المناسب
		0.24	6.13	التجريبية تدريبي	

يتضح من الجدول (2) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين على القدرات التوافقية في القياس القبلي وباستعراض قيم "ت" المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات التوافقية بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما.

الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الجميز في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الميزان الأمامي	الضابطة الأمري	3.64	0.35	0.187	0.85
	التجريبية تدريبي	3.62	0.37		
الدرجة الأمامية المكورة	الضابطة الأمري	2.26	0.06	0.156	0.87
	التجريبية تدريبي	2.26	0.06		
الدرجة الخلفية المكورة	الضابطة الأمري	2.03	2.07	0.817	0.42
	التجريبية تدريبي	2.05	2.07		

يتضح من الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين على مهارات الجميز في القياس القبلي وباستعراض قيم "ت" المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المهارات بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما.

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة الأدوات الاتية لتحقيق أهداف الدراسة:

1. استخدمت الباحثة الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية (المربعات المرقمة، الوقوف على العارضة، الربط بين حركات مختلفة، تنطيط الكرة لمدة (30) ثانية، الجري المكوكي، الأحساس بالمسافة).
2. اختبارات لتقييم مهارات الجميز.
3. استمارة تسجيل اختبارات القدرات التوافقية.
4. استمارة تسجيل الاختبارات المهارية.
5. الملعب الخارجي الخاص بمدرسة الاميرة عالية بنت الحسين.
6. فرشاة جميز عدد (10).
7. مقاعد سويدية عدد (3).
8. ساعة توقيت عدد (3).
9. صافرة.
10. جهاز التوازن.
11. اقماع ملونة.
12. كرات اسفنجية.
13. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.
14. جهاز (الريستاميتير) لقياس الطول.

إجراءات الدراسة الميدانية

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة بلغت (10) طالبات من مجتمع الدراسة ولمدة أسبوع، وكان الهدف من التجربة التعرف على مدى ملائمة الإجراءات المتخذة لتنفيذ الدراسة، وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة بالبحث ومدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لتقييم القدرات التوافقية والاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء المهاري للجمباز، بالإضافة لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة في أثناء إجراء الدراسة، والتعرف على مدى مناسبة الوحدات التعليمية لكل إستراتيجية ومدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التعليمية وكذلك الاختبارات.

الاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العملية والمجلات والدوريات ذات الصلة في رياضة الجمباز، قد وجدت العديد من نماذج الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية واختبارات تقيس الأداء المهاري لمهارات الجمباز التي تعكس مستوى التعلم، وقد قامت الباحثة باختيار نماذج منها واستشارة أصحاب الاختصاص، ثم قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات عليها وبما يتلائم مع عينة البحث ويتناسب مع قدرات الطالبات، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات الدراسة واتباعاً لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قامت الباحثة بإجراء تجربتها على أفراد التجربة الاستطلاعية، وأجريت لها المعاملات العلمية الصدق والثبات.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

صدق الأدوات:

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحكمين وذلك بعرض البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التدريس الأمري واستراتيجية التدريس التدريبي والاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية المستخدمة على عدد من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ومجال اساليب التدريس والتعلم الحركي وتدريب الجمباز وعددهم (7) محكمين لإبداء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التعليمي والاختبارات مع هدف الدراسة وعينة الدراسة وإجراء أي تعديل يرويه مناسب على البرنامج التعليمي وفقاً للاستراتيجيتين من حيث عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة وزمن الوحدة التعليمية ودور المعلم والمتعلم في كل استراتيجية ومحتوى كل وحدة تعليمية بالإضافة الى مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وعددها مع عينة البحث وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على البرنامج التعليمي وفقاً لاستراتيجية التدريس التدريبي واعتماد الاختبارات المهارية والتوافقية دون تعديلات وقد أشاروا إلى صدق محتوى البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التدريس الأمري واستراتيجية التدريس التدريبي والاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

ثبات أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا لجميع اختبارات الدراسة الاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول(4)

معاملات الثبات لإختبارات القدرات التوافقية

الثبات الاتساق الداخلي ألفا	القدرات التوافقية
0.86	تغيير الوضع
0.85	التوازن
0.82	الربط الحركي
0.70	الايقاع الحركي
0.87	الاستجابة السريعة
0.71	التكيف مع الأوضاع
0.73	بذل الجهد المناسب

يظهر من الجدول (4) أن معاملات الثبات كان أعلاها لقدرة (الاستجابة السريعة) وبلغت (0.87)، وأدناها لقدرة (الايقاع الحركي) وبلغت (0.70).

يظهر من الجدول (5) أدناه أن معاملات الثبات كان أعلاها لمهارة (الدرجة الخلفية) وبلغت (0.81)، وأدناها لمهارة (الميزان الأمامي) وبلغت (0.72).

الجدول (5)

معاملات الثبات لإختبارات مهارات الجمباز

المهارات	ثبات الاتساق الداخلي ألفا
الدرجة الأمامية المكورة	0.74
الدرجة الخلفية المكورة	0.81
الميزان الأمامي	0.72

الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تمّ على أساسها حساب التكافؤ بين المجموعتين وذلك قبل البدء بالبرنامج التعليمي الفعلي، حيث قامت الباحثة بعرض أداء نموذج للقدرات التوافقية ونموذج لمهارات الجمباز لتتمكن الطالبات من أداء الاختبارات التوافقية والمهارية المطلوبة وفق التسلسل الآتي:

- اختبارات القدرات التوافقية: اختبار المربعات المرقمة (تغيير الوضع)، اختبار الوقوف على العارضة (التوازن)، اختبار الربط بين حركات مختلفة (الربط الحركي)، اختبار تنطيط الكرة لمدة (30) ثانية (الإيقاع الحركي)، اختبار الجري المكوكي (التكيف مع الأوضاع)، اختبار الأحساس بالمسافة (بذل الجهد المناسب).

- اختبارات المهارية: اختبار مهارة الدرجة الأمامية المكورة - اختبار مهارة الدرجة الخلفية المكورة - اختبار مهارة الميزان الأمامي.

البرنامج التعليمي:

أعدت الباحثة برنامجاً تعليمياً خاصاً وقد راعت الإمكانات المتوفرة في المدرسة ومستويات عينة الدراسة، مستندة في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية، اعتمد البرنامج التعليمي على الأسس التعليمية والعلمية، وقد تضمن (6) أسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية، في كل اسبوع وحدتين تعليميتين لتحسين القدرات التوافقية وتعليم مهارات الجمباز قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية: (ذيابات والعمور، 2011) (ذيابات، 2008) (النداف والشمايلة، 2003).

مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وأن يكون موازي للمناهج المستخدمة في وزارة التربية والتعليم وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى أجزاء ثلاث وهي: الجزء التمهيدي وأعطى زمن قدره (10) دقائق، والجزء الرئيس بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي (5) دقائق.

طريقة تنفيذ البرنامج التعليمي:

وقد اتفقت كلا الإستراتيجيتين بالجزء التمهيدي والجزء الختامي واختلفتا بالجزء الرئيسي وتمّ على النحو الآتي:

- إستراتيجية التدريس الأمري: قامت الباحثة بتصميم ورقة المعايير المستخدمة بهذه الإستراتيجية إذ تستخدمها المعلمة في جميع القرارات الخاصة في العملية التعليمية، فالمعلمة تعطي جميع التعليمات والأوامر وتقوم الطالبة بتطبيق الأداء وتنفيذ التعليمات كما هي وتحت إشراف المعلمة.

- إستراتيجية التدريس التدريبي: قامت الباحثة بتصميم ورقة عمل خاصة بهذه الإستراتيجية وأعدت الأوراق المعيارية لقياس الأداء المهاري ولكل مهارة على حدة إذ تقوم كل طالبة بتقييم أدائها بنفسها إذ تختار مكانها بنفسها وتبدأ تمرين التهيئة ويكون دور المعلمة هنا ملاحظة ومراقبة العملية التعليمية وبعد الانتهاء تعطي المعلمة ملاحظاتها عن كيفية الأداء والتغذية الراجعة لكافة الطالبات المشاركات في عملية التعلم والإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمهارات قيد الدراسة وتتميز هذه الاستراتيجية بتوفير زمن كاف لتطبيق ما تم تعلمه في الوحدة التعليمية.

الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة الدراسة وللمجموعتين واتبعت الطريقة نفسها التي تمّ اتباعها في الاختبارات القبلية، حرصاً منها على إيجاد نفس ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: استراتيجيتي التدريس (الأمري والتدريبي).

المتغير التابع: القدرات التوافقية وبعض مهارات الجمباز .

أساليب معالجة البيانات وتحليلها:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية ضمن برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) التالية:- المتوسطات الحسابية - الانحرافات

المعيارية - اختبار (T.test).

عرض نتائج الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر استخدام استراتيجيتي التدريس (الأمرى والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز وقد تم عرض النتائج مرتبة في ضوء فرضيات الدراسة على النحو الآتي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام إستراتيجية التدريس (التدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

نتائج اختبار t-TEST بين الاختبارين القبلي والبعدى في القدرات التوافقية ومهارات الجمباز والجدول (6) والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات التوافقية لأفراد مجموعة التدريبي

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدى		القبلي		القدرات التوافقية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	24.157	0.28	6.68	0.23	9.16	تغيير الوضع
0.00	54.963	0.26	13.64	0.27	8.53	التوازن
0.00	86.413	0.64	30.93	0.33	15.49	الربط الحركي
0.00	84.629	0.84	40.08	0.18	21.68	الايقاع الحركي
0.00	30.147	0.34	2.60	0.17	6.01	الاستجابة السريعة
0.00	33.173	0.38	18.12	0.38	21.06	التكيف مع الأوضاع
0.00	31.601	0.39	9.32	0.24	6.13	بذل الجهد المناسب

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدى أفضل لجميع القدرات التوافقية والتمثلة (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركي، الايقاع الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع، بذل الجهد المناسب). مما يدل على أثر استخدام طريقة التدريس التدريبية في تحسين القدرات التوافقية لطالبات المجموعة التجريبية.

الجدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت"

المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى في مهارات الجمباز لأفراد مجموعة التدريبي

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدى		القبلي		المهارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	17.576	0.66	6.72	0.37	3.62	الميزان الأمامي
0.00	15.240	1.01	6.21	0.06	2.26	الدرجة الأمامية المكورة
0.00	19.580	0.87	6.34	0.07	2.05	الدرجة الخلفية المكورة

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع مهارات الجنباز والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة). مما يدل على أثر استراتيجية التدريس التدريبية في تعلم مهارات الجنباز لطالبات المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام إستراتيجية التدريس الأمري في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجنباز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. نتائج اختبار T _ TEST بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ومهارات الجنباز والجدول (8) والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت

المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية لأفراد مجموعة الأمري

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدي		القبلي		القدرات التوافقية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	12.000	0.22	5.32	0.19	9.15	تغيير الوضع
0.00	12.556	0.26	13.64	0.29	8.40	التوازن
0.00	11.760	0.52	31.27	0.40	15.52	الربط الحركي
0.00	13.678	0.84	40.08	0.33	21.54	الايقاع الحركي
0.00	15.883	0.05	2.08	0.23	6.04	الاستجابة السريعة
0.00	13.337	0.33	18.32	0.31	20.68	التكيف مع الأوضاع
0.00	4.211	0.33	9.81	0.18	6.00	بذل الجهد المناسب

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على جميع متغيرات القدرات التوافقية التي تتضمن (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركي، الايقاع الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع، بذل الجهد المناسب)، وهذا يدل على وجود أثر لإستراتيجية التدريس الأمري في تحسين القدرات التوافقية لدى طالبات المجموعة الضابطة.

الجدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت

المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات الجنباز لأفراد مجموعة الأمري

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدي		القبلي		مهارات الجنباز
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	18.321	0.66	6.72	0.35	3.64	الميزان الأمامي
0.00	19.587	0.54	6.88	0.06	2.26	الدرجة الأمامية المكورة
0.00	22.749	0.58	6.58	0.07	2.03	الدرجة الخلفية المكورة

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة على مهارات الجميز المتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة)، وهذا يدل على وجود أثر إستراتيجية التدريس الأمرية في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجميز لدى طالبات المجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين استراتيجيتي التدريس (الأمرية والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجميز ولصالح الإستراتيجية التدريبية. نتائج اختبار T-TEST بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ومهارات الجميز باستخدام استراتيجيتي التدريس الأمرية والتدريبي والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت

المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ومهارات الجميز في القياس البعدي

الاختبار البعدي	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الميزان الأمامي	الضابطة الأمرية	6.05	0.47	3.163	0.004
	التجريبية تدريبي	6.72	0.66		
الدرجة الأمامية المكورة	الضابطة الأمرية	6.17	0.75	2.965	0.006
	التجريبية تدريبي	6.88	0.54		
الدرجة الخلفية المكورة	الضابطة الأمرية	5.94	0.64	2.898	0.007
	التجريبية تدريبي	6.58	0.58		
تغيير الوضع	الضابطة الأمرية	6.27	0.43	7.602	0.000
	التجريبية تدريبي	5.32	0.22		
التوازن	الضابطة الأمرية	12.79	0.47	6.147	0.000
	التجريبية تدريبي	13.64	0.26		
الربط الحركي	الضابطة الأمرية	30.82	0.60	2.168	0.039
	التجريبية تدريبي	31.27	0.52		
الايقاع الحركي	الضابطة الأمرية	39.55	0.44	2.152	0.040
	التجريبية تدريبي	40.08	0.84		
الاستجابة السريعة	الضابطة الأمرية	2.36	0.32	3.303	0.003
	التجريبية تدريبي	2.08	0.05		
التكيف مع الأوضاع	الضابطة الأمرية	17.89	0.29	3.752	0.001
	التجريبية تدريبي	18.32	0.33		
بذل الجهد المناسب	الضابطة الأمرية	9.09	0.17	7.605	0.000
	التجريبية تدريبي	9.81	0.33		

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجات حرية (14) هي (2.042).

يظهر من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لجميع متغيرات الدراسة (مهارة الدرجة الأمامية، تغيير الوضع، الربط الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت جميع القياسات أفضل منها لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام إستراتيجية التدريس (التدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجميز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (6) والجدول (7) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم

تدريسها باستخدام استراتيجية التدريس (التدريبي) ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع اختبارات القدرات التوافقية والمتمثلة في (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركي، الإيقاع الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع، بذل الجهد المناسب)، وأيضاً أفضل في مهارات الجمباز المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة). مما يدل على أثر طريقة استراتيجية التدريس التدريبي في تحسين القدرات التوافقية للطلقات وفاعلية إستراتيجية التدريس التدريبية في مستوى تعلم مهارات الجمباز والذي يعود إلى عملية تخطيط المدرس وفق أسس علمية صحيحة حسنت من مستوى تعلم الطلبة في تطوير الأداء المهاري كما كان لزيادة التكرار ومعالجة الأخطاء التي تقع بها الطلبات أولاً بأول مما ساعد في تعلمهم، وأن رياضة الجمباز لها سمة خاصة تتطلب قدرات حركية وتوافقية خاصة التي تساعد الفرد المتعلم بالقيام بالأداء المهاري على أحسن وجه وأن حركة المفصل تتطلب تحقيق تناسق في الأداء الحركي للحصول على الواجب المعطى بأفضل صورة ممكنة التي تجعل من الطالب المتعلم أن يكون لديه مرونة وسرعة في الأداء مما طور من نتائج القياسات البعدية لعينة الدراسة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ذيابات والعمور (2011) التي أظهرت نتائجها لوجود تأثير لإستراتيجية التدريس التدريبي على تطور الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية، واتفقت مع دراسة المحمد (2010) ودراسة مندر (2007) ودراسة (salvata, I. et al, 2006)، ودراسة النذاف (2004). التي أظهرت نتائجها إلى وجود تأثير لاستراتيجية التدريس التدريبي في تعلم مهارات الجمباز.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام إستراتيجية التدريس الأمري في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (8) والجدول (9) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع القدرات التوافقية والمتمثلة في (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركي، الإيقاع الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع، بذل الجهد المناسب)، وأيضاً أفضل في مهارات الجمباز المتمثلة (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة). مما يدل على وجود أثر لاستخدام إستراتيجية التدريس الأمري في تحسين القدرات التوافقية لدى طالبات المجموعة الضابطة وأيضاً وجود أثر في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجمباز ويرجع ذلك إلى الإلتزام بكافة التعليمات قرارات المعلمة بتطبيق البرنامج التعليمي من تطبيق الأداء وتنفيذ التعليمات وتقويم الأداء الذي كان له أثر واضح في تحسين القدرات التوافقية وتعلم مهارات الجمباز، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة النذاف والشمالبة (2003)، ودراسة عبد الجبار (2002)، التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر لاستخدام استراتيجية التدريس الأمري في تعلم مهارات الجمباز ودراسة الخلف والذيابات (2013) التي أظهرت نتائجها إلى فاعلية استراتيجية التدريس الأمري في تحسين القدرات البدنية لدى المتعلم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيتي التدريس (الأمري والتدريبي) في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز ولصالح الإستراتيجية التدريبية.

يتضح من خلال نتائج الدراسة المعروضة في الجدول (10) وجود فروق دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة استراتيجية التدريس الأمري والتجريبية استراتيجية التدريس التدريبي بالنسبة لجميع متغيرات الدراسة في القدرات التوافقية والمتمثلة (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركي، الإيقاع الحركي، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع، بذل الجهد المناسب)، وأيضاً مهارات الجمباز المتمثلة في (الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية استراتيجية التدريس التدريبي حيث كانت جميع القياسات البعدية أفضل منها لدى المجموعة الضابطة الاستراتيجية التدريس الأمرية، وذلك لأن إستراتيجية التدريس التدريبي تسمح وتتيح للطلقات المشاركة في إتخاذ القرارات المتعلقة بتطبيق البرنامج التعليمي وملائمتها لتعليم مهارات الجمباز لأنها توضح حركة كل طالبة وتوفر الوقت الكافي للممارسة وإتقان المهارة، كما أنها تعطي للمعلمة الوقت الكافي لإعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء، حيث أن التغذية الراجعة الفورية أو المؤجلة وسواء أكانت بصرية أم شفوية تلعب دور كبير وتزيد من سرعة التعلم وذلك يتفق مع كل من دراسة ذيابات والعمور (2011) التي أظهرت نتائجها إلى تفوق استراتيجية التدريس التدريبي على استراتيجية التدريس الأمري في تطوير الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية، واتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة كل من المحمد (2010) ومندر (2007) التي أشارت إلى وجود فروق بين استراتيجيتي التدريس التدريبي والأمري ولصالح التدريبي في تعلم بعض المهارات ومع نتيجة دراسة كل من (Salvara, 2006) والنذاف (2004) بوجود فروق بين استخدام

عدة استراتيجيات تدريس في تعلم بعض مهارات الجمناز ولصالح استراتيجية التدريس التدريبي.

الاستنتاجات:

- 1- أن لكان استراتيجيات التدريس (الأمرى والتدريبي) تأثيراً إيجابياً في تحسين القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمناز.
 - 2- أن استراتيجيات التدريس (التدريبي) أفضل من استراتيجية التدريس (الأمرى) في تحسين القدرات التوافقية (تغيير الوضع، التوازن، الربط الحركى، الإيقاع الحركى، الاستجابة السريعة، التكيف مع الأوضاع).
 - 3- أن استراتيجيات التدريس (التدريبي) أفضل من استراتيجية التدريس (الأمرى) في تعلم بعض مهارات الجمناز (الميزان الأمامى، الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة).
- التوصيات:**

- في ضوء استنتاجات الدراسة التي تم الإشارة إليها في الدراسة، فإن الباحثة توصي بـ:
- 1- ضرورة استخدام الإستراتيجيات التدريسية المتعددة في تعلم رياضة الجمناز وعدم الاقتصار على استخدام الأساليب التقليدية.
 - 2- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي لإستراتيجية التدريس (التدريبي) في تعلم مهارات الجمناز.
- إجراء دراسات وأبحاث عن إستراتيجيات التدريس لمعرفة تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات الأخرى في تعلم مهارات الجمناز المختلفة.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- أبو بشارة، ج. (2010)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئين كرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (24)، العدد (5)، فلسطين.
- برهم، ع. (1995)، موسوعة الجمناز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- حمص، م. (1997)، المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية: مصر.
- الخلف، م. وزيابات، م. (2013)، تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمرى والتبادلى في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة للمبتدئين، بحث منشور دراسات العلوم التربوية، المجلد (40)، الأردن.
- الديري، ع. (2013)، مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفى في ظل التحديات الحاضرة والمستقبلية في القرن الحادى والعشرون وتطبيقاته العلمية، مركز جنى للخدمات الطلابية، إرد، الأردن.
- زيابات، م. (2008)، أساليب التدريس وتطبيقاتها في التربية الرياضية في لعبتي كرة القدم والتنس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بوخارست، رومانيا.
- زيابات، م. والعكور، أ. (2011)، تأثير التدريس التبادلى والتدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في التنس الأرضى، بحث منشور، مجلة جامعة السابع في أبريل، طرابلس: ليبيا.
- الريبعي، م. وسعيد، أ. (2011)، طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر، بيروت: لبنان.
- السالم، ع. (2003)، رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة: مصر.
- شحاتة، م. (2003)، أسس تعليم الجمناز، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع، القاهرة: مصر.
- شحاتة، م. (2011)، منظومة التدريب النوعى للجمناز الفنى، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية: مصر.
- شلتوت، ن. وخفاجة، م. (2002)، طرق التدريس في التربية الرياضية (التدريس للتعليم والتعليم)، مكتبة ومطبعة دار الإشعاع، الإسكندرية: مصر.
- عبد الجبار، ب. (1994)، علاقة القوة النسبية بمستوى الأداء فى الجمناسك، وقائع المؤتمر الرياضى العلمى الثانى، الجزء الثانى، عدد خاص (2)، القاهرة: مصر.
- عبد الجبار، ب. (2002)، تأثير استخدام الأسلوبين الأمرى والتبادلى على مستوى التعلم والوقت المستثمر خلال درس الجمناسك، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد (11)، العدد (1)، جامعة بغداد، العراق.
- عبد الخالق، ع. (1994)، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط (12)، منشأة المعارف للنشر، مصر.
- كرار، م. (2001)، موسوعة الألعاب، دار أسامة للنشر، عمان: الأردن.
- المحمد، أ. (2011)، تأثير استخدام بعض أساليب الحديثة في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، مجلد (15)، العدد (2)، الكرك: الأردن.
- المحمد، ع. والجبل، ر. (2011)، المهارات التدريسية والتدريب الميدانى في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية: مصر.
- مندره، ف. (2007)، تأثير أسلوب التدريس التبادلى والتدريبي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناز ومفهوم الذات لتلميذات التعلم

المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدوري الثاني، المستجدات العلمية في التربية الرياضية، إريد: الأردن.
النداف، ع. (2004)، أثر استخدام ثلاث أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهاراتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، مجلد (31)، العدد (1)، عمان: الأردن.
النداف، ع. والشميلة، س. (2003)، أثر استخدام أساليب التدريس (الأمري والتطبيقي والشامل) في تعلم مهارتي الدحرجة الأمامية من الطيران والقفز فتحاً عن الحصان في الجمناز للصف الخامس الأساسي، مجلة جامعة مؤتة المجلد (31)، العدد (2)، الكرك، الأردن.

المراجع الأجنبية

- Ballkeon, G. (1968). The study of mental training Effect in preparing Gymnastic. journal of Teaching in physical education, 11, P: 152-169.
- Buschmann, J. et al (2002). Koordination. Das neue Fußballtraining – Spielerische Formen für das Kinder- & Jugendtraining. 2. überarb. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Hirtz, P. (2011). Motorische Handlungskompetenz ALS Funktion motorischer Fähigkeiten. In P. Hirtz, G. Kirchner & R. Pöhlmann, Sportmotorik: Grundlagen, Anwendungen und Grenzbereiche. (S. 117-147). Kassel: Gesamthochschulbibliothek.
- Hirtz, P. and F. Nüske (1994). Motorische Entwicklung in der Diskussion (S. 245-251). Sankt Augustin: Academia.
- Luca, A. (1996). Aspecte istorice, filosofice, pedagogice si sieiale ale gimnasticii in sistemul de inratamant. Maunheim, Institutul de cercetavi al Academiei Americano-Romane, P.13.
- Meinel, K. and Schnabel, G. (2006). Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie sportlichen Motorik unter Peadagogischem Aspekt. 8. Stark uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.
- Meinel, K. and Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie sportlichen Motorik unter Peadagogischem Aspekt. 9. Stark uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.
- Mosston, M. and Ashworth, S. (2008). Praise for teaching physical education. «first online edition» Pearson education.
- Roth, K. and Winter, R. (2002). Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In: Ludwig, G. & Ludwig, B. (Hrsg.): Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz. (Psychomotorik in Forschung und Praxis, Band 35) S. 97-103.
- Salvata, I. et al (2006). School of education innovation and teacher preparation. www.accessmylibrary.com.
- Schnabel, G. and Thiess, G. (1993). Lexikon der Sportwissenschaft: Leistung – Training Wettkampf. Berlin: Sportverlag.
- Weineck, J. (2003). Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtraining. 13. Aufl. Balingen: Spitta Verlag.
- Zimmermann, K. (1983). Zur Weiterentwicklung der Theorie der koordinativen Fähigkeiten. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, Leipzig 24 (1983) 3, S. 33-44.

The Effect of Teaching Strategies (Command and Practice Strategy) to Improve the Coordinative Abilities and to Learn Some Gymnastics Skills

*Maisloun Shdydeh**

ABSTRACT

This study aimed to identify the effect of teaching strategy using both the command and practice strategy to improve the coordinative abilities and to learn some Gymnastics Skills. This study was conducted on a sample of fourth grade female students in secondary school in Mafraq (Alameera Alia Bnt Al Hussein). During the period 10/10/2015 to 20/12/2015. The sample of the study consisted of (30) female students that were chosen intentionally. It was divided into two groups, (15) for each, the first group was taught using command strategy and the second was taught by the practice strategy. The researcher used the experimental method because it is appropriate with the nature of study. The study found that both strategies have positive effect in improving the coordinative abilities and learning some Gymnastics skills with a clear preference of statistically significant in favor of practice strategy to improve the coordinative abilities and learning some Gymnastics skills. The researcher recommended to activate the teaching strategies in physical education lesson.

Keywords: Command Strategy, Practice Strategy, Coordinative Ability.

* School of Physical Education, The University of Jordan. Jordan. Received on 20/02/2016 and Accepted for Publication on 13/04/2016.