

اثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي والتبادلي على تطوير عناصر منتقاه في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى بجامعة اليرموك

محمد خلف نيايات ونارت عارف شوكة ونزار محمد الويسي*

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مقارنة في اثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي والتدريبي على تطوير عناصر منتقاه في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً من لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الأول 2012/2011، تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تم تدريسها بالطريقة التبادلية، والأخرى تم تدريسها بالطريقة التدريبية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم تطبيق البرنامج على المجموعتين ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع.

أظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريس بالأسلوب التبادلي والتدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وظهر أثر ذو دلالة إحصائية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ولصالح مجموعة الأسلوب التبادلي، ويوصي الباحثون باستخدام الأسلوب التبادلي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

الكلمات الدالة: الأسلوب التبادلي، الأسلوب التدريبي، العاب القوى.

المقدمة وأهمية الدراسة

وبأقل وقت وجهد ممكن، لذلك على المدرس أن يلم بأساليب التدريس الحديثة التي تلائم البيئة التعليمية، ولا يقتصر ذلك على طريقة واحدة وأسلوب واحد وإنما على عدة أساليب لعدم وجود أسلوب مثالي خالٍ من العيوب.

وقد أشار العديد من المربين إلى أن سلوك التدريس يعتبر من بين أهم العوامل التي تؤثر في أداء المتعلم، ولذلك فإن الارتقاء بهذا الأداء إلى مستوى التمكن يعتبر أحد الأهداف العامة في وقتنا الحاضر. ويمكن أن يتحقق ذلك إذا زادت فاعلية سلوك التدريس، والذي يتضمن التأثير المباشر على أداء المتعلمين لتعديله، أو حدوث التعلم من خلال تقرير ماذا يُعلم وكيف يقوم بتعليمه على أساس ما يعرفه وما يتميز به من شخصية ومن مهارات واهتمامات (الدسوقي، 2007).

من هنا يجب البحث عن كل ما هو مفيد وجديد لخدمة العملية التعليمية التي محورها الطالب، لذا يجب الإيمان بأن توظيف الأساليب التدريسية المناسبة يهيء الفرصة الجيدة للطلاب لممارسة نشاطات حركية مختلفة تساعدهم على تطوير بعض الصفات البدنية، ولا تقتصر فقط على الناحية البدنية بل تشمل كافة النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية. ويتجه مؤشر

تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الأهداف الموضوعية للعملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والجودة والإتقان والاهتمام بالفرد المتعلم وحاجاته وميوله، والسبيل إلى ذلك هو التطوير في أساليب التدريس المستخدمة بهدف الوصول بالمتعلم إلى القدرة العالية، وتحقيق الأهداف المنشودة.

إن التنوع والتطور المستمر في أساليب التدريس في التربية الرياضية يساعد المدرسين في استخدام أكثر من أسلوب تدريسي لنقل المعلومات النظرية والعملية للطلاب بغية الوصول إلى الأهداف التربوية الموضوعية لإكسابهم خبرات تعليمية جديدة (الكيلاني، 2003).

لذلك فإن استخدام أسلوب تدريسي أو طريقة ملائمة يساعدان في تحقيق أهداف الدرس وصولاً للأهداف الموضوعية

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن. تاريخ استلام البحث 2012/12/15، وتاريخ قبوله 2013/5/14.

من مستوى وظائف أجهزتهم العضوية، مما يتيح الفرصة لمنح ممارستها البهجة والحيوية والسرور أملاً في بناء مستقبل رياضي أفضل.

والتطور الحاصل في مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث أثر إيجاباً في اتساع مفهومه باتساع وتطور متطلبات الحياة، وبدأ يوظف المعايير في تحديد قدرات الأفراد العلمية حتى صار مفهوم اللياقة البدنية يدل على نظام الحياة المثالي لمعظم أفراد المجتمع المتطور، وأصبح هناك نظام لممارسة الأنشطة الرياضية ومدى لياقة الفرد، وفي اكتساب اللياقة البدنية والصحية التي تزيد في الإنتاج وفي تطور وتحسين الإنجاز (أبو الطيب، 1998). كما أصبح مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث مرتبطاً بنظام تناول الوجبات الغذائية (كميتها ونوعها وموعدها وتناولها). وجاء في بعض المصادر أن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لإعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان من الحركة والنشاط البدني الذي أصبحت ممارسته مطلباً حياتياً وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية أو استمتاعاً (ملحم، 1995).

واللياقة البدنية للفرد تمثل حالة نسبية، بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب، ويمكنه في الوقت نفسه من مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة. غير أن هذا الشخص ذاته إذا شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل قدر من الجهد الذي لم يكن قد اعتاد عليه من قبل، لذا تجد أن مقدرته قد تكون محدودة ويحكم على لياقته بانها ضعيفة، وأنه غير لائق بدينيا. وللحكم على مثل هذه الحالات فإن الأمر مرهون بالمواظبة على التدريب المنتظم كي يستطيع أن يطور لياقته البدنية لدرجة مؤهلة لان يواجه المتطلبات الطارئة بفعالية (الزعيبي، 2009).

وتعمل اللياقة البدنية كما اشار ابراهيم (2001) على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريثين، وتزيد من حجم القلب بحيث يعمل بدقات اقل وباقتصاد، ويتطور الجهاز العضلي، وتقل نسبة الأمراض العصرية وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتعتبر رياضة ألعاب القوى أم الرياضات بما تشمله من أصناف متنوعة من الفعاليات ذات المهارات الحركية الخاصة، والتي ترتبط بشكل وثيق بعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل والقوة وغيرها، وتتميز بموضوعية في تقييم الإنجاز البشري حيث تترجم المستويات إلى أزمنة في فعاليات المضمار، وإلى مسافات وارتفاعات في فعاليات

قناة التطور باتجاه الحد الأقصى وحسب الطريقة المستخدمة، حيث يشير كل من الديري وبطانية (1987) على مدرسي التربية الرياضية أن لا يختاروا أسلوب تدريس واحداً لاستعماله، وإنما عليهم ملاحظة أن هناك عدة أساليب تدريس يمكن استخدامها بدليل انه لا توجد طريقة تدريس مثلى ولا أسلوب امثل وكل ذلك يعتمد على الموقف التعليمي.

لذا كان من الضروري زيادة فاعلية التدريس بإعادة النظر بأساليب التدريس المستخدمة في التربية الرياضية، لا سيما وان المعطيات الحديثة تشير الى أن المعلم لم يعد يُمثل السلطة العليا التي تقرر كل شيء، والتلميذ لم يعد يمثل الجانب السلبي في عملية التعلم، بحيث ينحصر دوره في إتباع الأوامر، بل لابد من زيادة الثقة بقدرة التلميذ على تحمل المسؤولية في عملية التعلم والتعليم، فالتدريس الجيد هو الذي يعمل على تهيئة مواقف تعلم، يمكن من خلالها أن يحقق كل تلميذ أهداف التربية الرياضية، فلا يجوز أن يُنظر إلى التلاميذ كأنهم أنماط متكررة، بل يجب النظر إلى كلّ منهم كحالة منفردة لها اهتماماتها وقدراتها وميولها ومشكلاتها (عبد الكريم، 1990).

وقد أشارت خفاجة (1992) إلى أن أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم تعد من أهم جوانب العملية التعليمية حيث إن كل أسلوب له دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والبدنية والانفعالية والاجتماعية.

فالأسلوب التدريسي يمثل مجموعة من العلاقات المستمرة التي تنشأ بين المدرس والطالب، وهذه العلاقات تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية والصفات البدنية فما هي هذه العلاقات وكيف تعرفها؟ وكيف تعرف تأثيرها على المتعلم؟ لذا فإن السؤال الذي يواجه المعلم دائماً في كل درس هو كيف أصل إلى طلابي؟ وكيف أتأكد من أن النشاط الحركي في الدرس يطابق الهدف الموضوع؟ فالتدريس الناجح يعد بمثابة إتباع أساليب تدريسية مختلفة وتوظيفها بشكل يضمن معه الوصول للأهداف الموضوعية (Mosston & Ashworth, 2002).

ويري الباحثون أن المعلم الكفي هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار، ويعرف الكثير عن مداخل وأساليب التدريس سواء المباشرة وغير المباشرة، وأنه ومن خلال التدريس يجب أن يركز على دور المتعلم ليكون موقفه إيجابياً وليس سلبيًا، نشطاً وفعالاً، وقد عرف كل من (سعد، نيللي، 1998) درس التربية الرياضية بأنه الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم بدنياً ومعلوماتياً وسلوكياً من خلال ثلاثة مفاهيم (المعارف، القدرات، والمهارات).

لذا فان ممارسة الأنشطة الرياضية بأساليب تدريسية مختلفة تساعد الطلاب على اكتساب بعض الصفات البدنية، وتحسن

الامري، والسبب ربما يعود لارتفاع عدد الطلاب في المساق الواحد أو لضمان سيطرة المدرس على الطلاب بشكل كامل، وهذا الأسلوب وكما هو معروف يخلو من المساعدة الفردية للطلاب، وبالتالي يمكن أن يضعف الرغبة في التعلم واكتساب المهارات الحركية أو الصفات البدنية، إذ يشير (الديري وبطايئة، 1987) ويؤيدهم في ذلك قطامي (2001) أنه يجب نقل التدريس من الأسلوب الامري إلى التدريس الحديث الذي يبنى النظرية النفسية التي تقترض أن المعلم والمتعلم والمادة التعليمية يسيران بخط واحد في الموقف التدريسي لتحقيق أهداف الدرس عند الطلاب، ومن خلال متابعة الباحثين لخصص التربية الرياضية في المدارس الأردنية وبحكم خبراتهم ومتابعاتهم في الميدان فقد لاحظوا أن الأسلوب الامري هو الأكثر شيوعاً واستخداماً في معظم كليات التربية الرياضية في الأردن. وتبين لهم أن معظم الطلاب أثناء ممارستهم لأداء فعاليات العاب القوى يظهر عليهم بعض مؤشرات التعب كزيادة التعرق وسرعة التنفس وتغير بعض ملامح الوجه.

من هنا تبلورت مشكلة الدراسة لدى الباحثين للقيام بمحاولة تطبيق بعض أساليب التدريس الحديثة كالطريقة والتبادلية التدريبية كأساليب حديثة في تحسين الأداء الحركي والبدني والوظيفي عند الطلاب وفي حدود علم الباحثين فإن معظم الدراسات تناولت اثر بعض أساليب التدريس على تطوير الأداء المهاري في لعبة معينة أما هذه الدراسة فتعتبر من الدراسات النادرة التي تناولت توظيف أساليب التدريس لتعرف أثرها على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية عند للطلاب.

ومن خلال قيام الباحثين بتدريس مادة العاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك لاحظوا أنه عند تدريس مادة العاب القوى تظهر بعض المشكلات أثناء التدريس إذ يطلب من الطالب أداء نموذج فيجب بأنه لم يعد يتذكر شكل الأداء، وإذا قام بالأداء فيلاحظ الكثير من الأخطاء المقترفة، الأمر الذي يتطلب من المعلم تصحيح هذه الأخطاء بنفسه، كما أن جميع الطلاب مجبرون على السير في مستوى تعليمي واحد، حيث أن المعلم يقوم بإيقاف العملية التعليمية بالنسبة للطلاب المميزين لحين تصحيح الأخطاء بالنسبة للطلاب أصحاب المستوى المنخفض، مما يصيب الطلاب المتميزين بالملل والإحباط وإضاعة الوقت بدون عمل، علاوة على ذلك زيادة الأعباء وكذلك المجهود البدني والتعب الذي يصيب المعلم وخاصة مع كثرة عدد الطلاب، الأمر الذي يقلل من كفاءته في التدريس وعمليات التعليم والتعلم والإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء لكل هذا العدد من الطلاب في الوقت

الميدان، إلى جانب أنها تعطي مؤشراً صادقاً عن إمكانات الفرد وقدراته على تطويع هذه القدرات لتحقيق أهداف ومتطلبات الفعالية وفقاً لمراحلها الفنية المتنوعة، وتتطلب رياضية العاب القوى امتلاك اللاعبين مستوى عالياً من اللياقة البدنية بحيث يتميز اللاعب بكفاءة عالية من قلب قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم لتغذية عضلات الجسم بالأوكسجين خلال ممارسة معظم الفعاليات ووظائف اجهزة حيوية جيدة.

ومن هنا جاءت فكرة إمكانية التدريس باستخدام استخدام أسلوب التدريس التبادلي والتبادلي لتعرف التحسن في عناصر اللياقة البدنية، والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى، حيث ان هذه الاساليب تجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس، كما تعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية، وكذلك تعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة، وأيضاً تجعل المتعلم يتعلم من خلال اعتماده على نفسه وكذلك جهده الذاتي وتجعل المعلم يتخذ دوراً مغايراً كونه موجهاً ومشجعاً على التطور ومساعداً على تقديم المعلومات بصورة أفضل بحيث يؤثر ايجابياً في تصحيح الأخطاء، وتعزيز التعاون بين المتعلمين في تعلم المهام الحركية المختلفة.

ومن خلال إطلاع الباحثين وملاحظاتهم للأساليب المستخدمة في تدريس المهارات الرياضية والفعاليات الرياضية بشكل عام، وألعاب القوى بشكل خاص، لأنها تميل الى التقليدية ولا تعطي الطلاب القدر الكافي من الاهتمام. ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في استخدام أساليب تدريسية حديثة في تدريس فعاليات العاب القوى مما يساعد الطلاب على تطوير عناصر اللياقة البدنية لديهم ويحسن من المتغيرات الفسيولوجية مما يساهم تحسين الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى.

مشكلة الدراسة

إن المدرسين الذين يعتمدون أساليب تدريس معينة ويكررونها لفترات طويلة لا توحى بمدى مواكبتهم للمستجدات التربوية عبر الزمن، لذلك لا بد من معرفة المدرس لأساليب مختلفة في التدريس، حيث اجمع العديد من الخبراء في مجال التربية الرياضية أن الطلاب قد لا يستجيبون بشكل افضل لعملية التعليم بطريقة واحدة فضلاً عن أن قدرة المدرس على توظيف أكثر من أسلوب تزيد من قدراته وأفكاره وأنماط سلوكه في كيفية التعامل مع الطلاب.

إن معظم أساليب التدريس المستخدمة من قبل مدرسي التربية الرياضية عند تعليم المهارات الحركية أو الجوانب البدنية تتمثل بأسلوب تدريسي واحد وهو على الغالب الأسلوب

■ الأسلوب التبادلي:

هو الأسلوب الذي يتم فيه تقسيم الطلاب في المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معاً بالتبادل، أحدهما يؤدي والأخر يلاحظ، ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة للطلاب المؤدي فيما يتعلق بأدائه ومساعدته في تحديد متى يمكنه إنجاز العمل (حمص، 2001).

الدراسات السابقة:

دراسة بوييس (Boyce, 1992) هدفت للتعرف على اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس الامري، والتدريبي، والتبادلي على الأداء الحركي واستذكار مهام منتقاة في رمي بالبندقية لطلبة جامعة فرجينيا، أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (18-23) سنة في تسعة صفوف، تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاثة صفوف حسب الأساليب المستخدمة، وكان بينهم (27 طالباً) و(18 طالبة) لكل من الأسلوبين التبادلي والامري، بينما بلغ عدد أفراد العينة في الأسلوب التدريبي (26 طالباً) و(19 طالبة) واستمرت الدراسة لمدة ثلاثة أسابيع، حيث تم تدريس الثلاث مجموعات من قبل معلم ذي خبرة في تعليم أوضاع الرمي (تصويب من الجثو) كل حسب أسلوب التدريس الخاص به ولم يكن لدى أي منهم خبرة سابقة بهذا الوضع، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً واضحة لصالح المجموعات التي تعلمت باستخدام الأسلوبين الامري والتدريبي عن تلك التي تعلمت باستخدام الأسلوب التبادلي لنفس المهارات الحركية واستذكار المهام.

دراسة أجراها الكيلاني (2003) هدفت للتعرف على اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الامري، التبادلي، الذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وفي رياضة السباحة بالإضافة إلى إجراء مقارنات بعدية بين الأساليب الثلاثة في تأثيرها على متغيرات الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة الهاشمية تم إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية على العينة وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين وتم تطبيق البرنامج التدريسي على مجموعات التدريس الثلاث لمدة أربعة أسابيع ويتكرر أربع مرات أسبوعياً. وأفضت نتائج الدراسة إلى أن للأسلوب التبادلي أثراً ذا دلالة في تحسن جميع متغيرات الدراسة في لعبة كرة اليد يليه الأسلوب الأمري ثم الأسلوب الذاتي ويمكن استخدام الأساليب الثلاثة في تدريس مهارات السباحة وتميز الأسلوب الأمري والتبادلي في تعليم بعض المهارات عن الاسلوب الذاتي.

أجرى النداف (2004) دراسة هدفت للتعرف عن اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء

المخصص للجزء المراد تعلمه خلال الوحدة التدريسية، وبالتالي يؤدي هذا إلى وجود قصور في العملية التعليمية من الناحية البدنية والمهارية والمعرفية وعدم تحقيق مستوى رقمي لفعاليات العاب القوى. لذا تكمن مشكلة الدراسة في التعرف على اثر الأسلوب والتدريبي التبادلي والمقارنة بينهما على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات والفسولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

(1) التعرف إلى اثر استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

(2) التعرف إلى أفضل الأسلوبين التدريسيين (التدريبي والتبادلي) في تطوير بعض الصفات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أسئلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة على أسئلة التالية:

(1) ما أثر استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
(2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي فيما يتعلق تطوير عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

مجالات الدراسة:

(1) المجال البشري: لاعبي العاب القوى في كلية التربية في جامعة اليرموك.
(2) المجال المكاني: ملاعب وصلالات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك
(3) المجال الزمني: تمت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول 2011/2012.

مصطلحات الدراسة

■ الأسلوب التدريبي:

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

إستراتيجية تدريس الأقران في تعلم واحتفاظ مادة طرق التدريس لدى طلاب السنة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الاول من العام الدراسي 2012/2011.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين. وبمعدل (15) طالباً لكل مجموعة وهي موضحة بالجدول (1).

الجدول 1. نتائج اختبار (Independent Samplest- Test) على متغيرات العمر والطول والوزن عناصر تبعاً لأسلوب التدريس

المتغير	الأسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	الدلالة الإحصائية
العمر	تبادلي	21.85	69.0	1.56	0.13
	التدريبي	21.23	1.24		
الطول	تبادلي	173.85	6.15	1.47	0.15
	التدريبي	177.08	4.96		
الوزن	تبادلي	67.85	7.01	0.078	0.93
	التدريبي	67.62	7.98		

يتضح من الجدول (1) بأنه لا توجد فروق بين المجموعتين (التبادلي والتدريبي) في متغيرات العمر والطول والوزن مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة قبل إجراء الدراسة.

متغيرات الدراسة:

▪ المتغيرات المستقل: الأسلوب التدريسي التبادلي والتدريبي.

▪ المتغيرات التابعة:

• عناصر اللياقة البدنية: السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، الرشاقة، المرونة، والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

• المتغيرات الفسيولوجية: معدل ضربات القلب، معدل التنفس.

مهارتي الإرسال الطويل والقصير في الريشة الطائرة والتي أجريت على عينة مكونة من (42) طالباً تراوحت أعمارهم (18-20) عاماً، قسمت العينة لثلاث مجموعات بشكل عشوائي واستخدم الباحث ثلاثة أساليب تدريسية وهي الأمري والتدريبي والتقييم الذاتي. وتوصل الباحث إلى إمكانية استخدام الأساليب الثلاثة في تطوير مستوى الانجاز المهاري لدى الطلاب في مهارة الإرسال إلا أن الأسلوب التدريبي كان الأفضل وذا دلالة لتعلم تلك المهارة ثم يليه الأسلوب الأمري ثم التقييم الذاتي.

أجرى موجين (Morgan et al, 2005) دراسة هدفت للتعرف على أثر استخدام أساليب تدريس مختلفة على سلوك المعلم، وأثرها على المناخ التعليمي المحفز، ووعي الطلاب واستجاباتهم الفعالة في حصص التربية الرياضية، واشتملت عينة الدراسة على (47) طالباً و(45) طالبة من مدرستين ثانويتين في كارديف في المملكة المتحدة، تم اختيار بعض أساليب تدريس التي قدمها (Mosston & Ashworth) وهي (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) ثم تم قياس سلوكيات التعليم باستخدام برنامج حاسوبي مشفر، وقد تلقى الطلاب برنامج تعليمياً في بعض مسابقات ألعاب القوى باستخدام الأساليب التدريسية لمدة (8) أسابيع. أظهرت نتائج الدراسة أن التركيز في الأسلوب الأمري والتدريبي كان على الأداء، وفي هذين الاسلوبين تنتج سلوكيات تعليمية أقل مقارنة بالأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه، وأن سلطة الطلاب في اتخاذ القرار، والأدوار القيادية، وتحمل المسؤولية في الأسلوب الأمري أقل من الأساليب الأخرى، وتظهر النتائج أن المجموعات التعاونية ومرونة الوقت في الأسلوب التبادلي تظهر أكثر من الأسلوب الأمري وأسلوب الاكتشاف الموجه. والطلاب يشعرون بالمتعة بالأسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه.

أجرى عبد الجبار والتك (2007) دراسة هدفت إلى التعرف إلى اثر استخدام إستراتيجية تدريس الأقران في التحصيل المعرفي لمادة طرق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، وقد افترض الباحثان بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعتي البحث في التحصيل المعرفي لطلاب السنة الثالثة. اشتملت عينة الدراسة على (44) طالباً من طلاب السنة الثالثة واستغرقت الدراسة لمدة شهرين وأظهرت النتائج تفوق إستراتيجية تدريس الأقران على التدريس بالأسلوب الامري وتميزت إستراتيجية تدريس الأقران على التدريس بالأسلوب الأمري، وخرج الباحثان بتوصيات تؤكد فاعلية

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأدوات والأجهزة التالية:

- الاختبارات والقياسات.
- ساعة توقيت.
- مجموعة من الأدوات الخاصة بتنفيذ الألعاب الصغيرة، من أقماع وكرات وبالونات ومقاعد سويدية وحبال وصور بأنواعها المختلفة.
- استمارة تسجيل القياسات لكل طالب لاختبارات الدراسة.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:**أولاً: اختبارات عناصر اللياقة البدنية:**

لتحديد الاختبارات البدنية قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة، وكذلك الإطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية، ثم قام الباحثان بعرضها على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والمتخصصين في رياضة ألعاب القوى وعلم التدريب لتحديد المناسب منها لمستوى، وقدرات أفراد عينة الدراسة، وقد أسفر ذلك عن الاختبارات:

- اختبار العدو (50 م) والذي يقيس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب الطويل في الثبات والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- اختبار رمي كرة طيبة وزن (2 كغم) لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- اختبار ثني الذراعين في وضع الانبطاح المائل والذي يقيس قوة عضلات الذراعين لمدة (30) ثانية والذي يقيس التحمل العضلي للذراعين.
- اختبار الجري المتعرج (4 X 10م) والذي يقيس عنصر الرشاقة.
- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذي يقيس عنصر المرونة.

ثانياً: الاختبارات الفسيولوجية:

- معدل ضربات القلب وتم قياسها باستخدام السماعة الطبية إذ تم حسابه لمدة دقيقة واحدة.
- معدل التنفس، وتم حسابه لمدة دقيقة واحدة.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة وجمع البيانات في مدة أسبوع قبل تطبيق البرنامج التدريسي لعدد مكون من خمسة لاعبين من لاعبي ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية وقد تم استنثاؤهم من الدخول ضمن عينة الدراسة، وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة:

- التأكد من فهم المساعدين لأدوارهم وطريقة حسابهم لعدد وتكرارات التمرين في الدورة الواحدة.
- التأكد من صلاحية الاختبارات وأدوات القياس.
- التعرف على المدة الزمنية للاختبارات وطريقة قياسها وتحضير الأدوات والأجهزة.

الوحدات التعليمية المقترحة للجزء التطبيقي:

خطوات إعداد الوحدات التعليمية الخاصة بأسلوب التدریس التدريبي والتبادلي إذ قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات الخاصة في لعبة ألعاب القوى، وقام الباحثون بتصحيح وحدات أساليب التدریس بعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء بعلمي التدریس والتدريب الرياضي في رياضة ألعاب القوى.

راعى الباحثون عند التصميم التسلسل المنطقي لحمل التدريب في التعليم بحيث كان الأسبوعان الأول والثاني بسيطين من حيث حجم التعلم حتى تتاح الفرصة للطلاب لتفهم كيفية استخدام أساليب التعلم المستخدمة في الدراسة (8) أسابيع وتم تصحيح الوحدات الخاصة بأساليب التدریس بواقع (24) وحدة تعليمية ويزمن إجمالي بلغ (50) دقيقة بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع، وتم توزيع زمن الدرس على النحو الآتي (15) دقيقة للإحماء والتمرينات البدنية و(25) دقيقة للجزء الرئيسي و(10) للجزء الختامي، وحسب الآتي:

أولاً: ورقة العمل الخاصة بأسلوب التدریب:

قام الباحثون بتصميم ورقة العمل الخاصة بأسلوب التدریس التدريبي إذا أعدت البطاقات المعيارية حول الموضوع للأداء وللصفات البدنية من أجل تنمية المتغيرات الفسيولوجية بحيث يقوم كل طالب بتقويم أدائه بنفسه ويختار مكانه بنفسه ويبدأ وينهي التمرين لوحده، ويكون دور المدرس هنا ملاحظة استخدام الطالب بطاقة الفعاليات كمعيار للتقويم الذاتي وتوصيل المعلومات بكل كفاءة واقتدار من أجل تقييم الأداء بشكل جيد مع إعطاء تغذية راجعة فورية وفي نهاية المحاضرة يقوم المدرس بإعطاء تغذية راجعة لجميع الطلاب المشاركين في العملية التعليمية ومن عبارات عامة عن أداء الطلاب.

ثانياً: ورقة العمل الخاصة بأسلوب التدریس التبادلي:

قام الباحثون بتصحيح ورقة المعايير والمقاييس المستخدمة بأسلوب التدریس التبادلي، إذ يستخدمها الطالب المطبق والطالب المشرف بالتبادل، وتم الاستعانة بصور ورسومات توضيحية، والتي تشمل: الاسم، التاريخ، الأسبوع، رقم المحاضرة، الزمن، اسم المهارة، الأسلوب التدريسي، طريقة الأداء، التكرار، الراحة، الإحماء، التقويم، أداء الطالب المطبق والطالب المشرف، تعليمات إرشادية لكلا الطالبين.

الجدول 2. التوزيع الزمني للبرنامج التدريسي المقترح

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال كل الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال ثمانية أسابيع
24	8	50	150	1200

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

الصدق:

قام الباحثون بالتأكد من صدق البرنامج والاختبارات المعدة لغايات الدراسة، باستخدام طريقة صدق المحتوى، وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على عدد من الخبراء في مجال أساليب وطرق التدريس، لمعرفة آرائهم حول البرنامج والاختبارات، ومدى ملاءمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها، وقام الباحثون بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء التعديلات المقترحة، حيث أنهم أفروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن

الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

الثبات:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة تكونت من (10) طلاب أخذت من مجتمع الدراسة، وتم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك بطريقة الاختبار وإعادة، (Test - Re - test) ويفارق أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وعلى كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

الجدول 3. معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية والفسيولوجية ثبات الإعادة

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة)
اختبار العدو (30م)	0.87
اختبار الوثب الطويل في الثبات	0.89
اختبار رمي كرة طبية وزن (2 كغم)	0.92
اختبار ثني الذراعين في وضع الانبطاح المائل	0.85
اختبار الجري المتعرج (4 X 10 م)	0.90
اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل	0.86
معدل ضربات القلب	0.91
معدل التنفس	0.87

الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة بعد التأكد من ثبات وصدق وموضوعية هذه الاختبارات، والتي جاءت بدرجة عالية لعينة الدراسة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة، وفي نفس الظروف لكننا المجموعتين.

مكان تطبيق البرنامج:

استخدم الباحثون ملاعب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

زمن تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة ما بين 7 / 3 / 2012 - 6 / 5 / 2012.

الاختبارات البعدية:

بعد أن طبقت مجموعتا الدراسة البرنامج المقرر لهما قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية في نفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية:

- الرزمة الإحصائية (SPSS).
- والوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- اختبار (t-Test) للفروق.

▪ اختبار (Z) للفروق بين النسب المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما

أثر استخدام أسلوب التدريس التدرّبي والتبادلي على تطوير بعض الصفات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي العاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-Test) لدلالة الفروق من القياسين القبلي والبعدي للجدولين (4،5).

يبين الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الاختبارات البدنية والفسولوجية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك للمجموعة التي استخدمت الأسلوب التبادلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي، لاختبارات عناصر اللياقة البدنية (العدو 30م)، والوثب الطويل من الثبات ورمي كرة طبية وقوة عضلات الذراعين والرشاقة والمرونة ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس. وتشير هذه النتائج إلى أن الأسلوب التبادلي ذو تأثير إيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسولوجية، ويعزو الباحثون التأثير الإيجابي للأسلوب التبادلي إلى أن الطالب يعد بمثابة معلم لزميله وبذلك تتاح فرص لتكوين خبرة مثالية للطلاب، حيث أنه يعمل على منح الفرصة للطالب لكي يعمل مع زميله بحيث يكون مرة مؤدياً للمهارة وفي المرة الأخرى يكون ملاحظاً لأداء الزميل لنفس

المهارة، لذا فهو يلعب دوراً هاماً في ارسال واستقبال لعبارات التغذية الراجعة المختلفة حول المهام الحركية.

وهذا ما تؤكد "عفاف عبد الكريم (1994) حيث أوضحت أن هذا الأسلوب في التعليم هام وذات فائدة في المراحل الأولى من تعلم المهارة حيث أن الطلاب يحتاجوا إلى التعرف على النقاط الهامة بعد كل محاولة لتساعدهم على تصحيح أدائهم الفني، فهذا الأسلوب يعتبر بمثابة توفير معلم لكل طالب، مما يساهم في تنمية التبادلي.

مما يدل على أن استخدام الأسلوب التبادلي ساعد على استخدام عنصر التشويق والتحدى أثناء تأدية الاختبارات البدنية في جو مشابه للمسار الحركي للمهارة المطلوبة التي أدت إلى حدوث تكيفات في الأجهزة الداخلية للجسم.

ويعزو الباحثون ذلك التطور الإيجابي لعناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسولوجية لاستخدام الأسلوب التبادلي إلى مميزات جديدة ساعدت الطلاب على التفاعل الإيجابي مع حجم المعلومات المعطاة لهم بأسس علمية صحيحة أدت إلى أداء التمرينات البدنية بكفاءة واقتدار مما زاد من العلاقة المتبادلة ما بين عمل الجهازين العصبي والعضلي الأمر الذي أدى إلى التوافق بين عمل العضلات المتقابلة من خلال تحسين الإحساس بالعضلات وعمل المفاصل العضلية وأعضاء الجسم الذي انعكس بشكل مباشر ورئيس على المتغيرات الفسولوجية.

الجدول 4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-Test) لدلالة الفروق من القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسولوجية للأسلوب التبادلي

المتغيرات البدنية والفسولوجية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
السرعة الانتقالية	ثانية	0.47	5.86	0.41	3.97	5.3	0.000
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	6.77	191.23	7.35	235.4	4.90	0.000
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	0.91	10.40	0.98	21.91	6.33	0.000
التحمل العضلي	عدد	3.95	21.62	4.12	28.54	3.15	0.000
الرشاقة	ثانية	0.64	9.27	0.58	7.89	3.32	0.000
المرونة	سم	2.47	5.38	2.53	11.57	5.24	0.000
معدل ضربات القلب	ضربة/د	5.60	75.000	4.70	64.77	4.39	0.000
معدل التنفس	تكرار/د	1.166	19.32	1.14	13.53	3.21	0.000

الجدول 5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-Test) لعناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للأسلوب التدريبي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والفسيولوجية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	4.73	0.41	4.19	0.48	5.85	ثانية	السرعة الانتقالية
0.000	4.11	5.23	218.23	4.82	188.9	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
0.000	5.88	1.87	11.59	1.73	9.80	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
0.000	2.82	4.03	25.15	3.64	20.46	عدد	التحمل العضلي
0.000	3.45	0.89	8.35	0.70	9.71	ثانية	الرشاقة
0.000	4.57	3.75	9.92	2.54	4.46	سم	المرونة
0.000	3.48	3.86	69.5	5.32	76.10	ضربة/د	معدل ضربات القلب
0.002	2.85	0.95	16.23	1.72	20.46	تكرار/د	معدل التنفس

بها عينة الدراسة كونهم من الطلاب المستجدين وبالتالي أثر ذلك تأثيراً مباشراً على الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي وأن التمرينات البدنية كانت موجهة توجيهاً مباشراً على أدائهم وإن الفترة الزمنية كانت كافية لتنظيم الوحدات التدريسية بكل كفاءة واقتدار وأن التدرج بزيادة الحمل والشدة التدريسية كانت مشابهة للمسار الحركي للطلاب.

كما يعزو الباحثون التأثير الإيجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية إلى أن الأسلوب التدريبي يكون فعالاً في تعلم المهارات وتطبيق ما هو موجود في بطاقة الفعاليات المعد من قبل المدرس وبالتالي يعطي لكل طالب الحق في القرارات التسعة التي تنتقل من المدرس إلى الطالب أثناء التدريس بالطريقة التدريسية (عبد الكريم، 1994) من حيث اختيار المكان المناسب للأداء وتوقيت وبدء وانتهاء المهمات لتأدية المهارة المطلوبة والذي ساهم بشكل إيجابي في تخفيض التوتر والعصبية لدى الطلاب مما انعكس بشكل جيد على تحسين المتغيرات الفسيولوجية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ومع دراسة (النداف، 2004) ومع دراسة (الدسوقي، 2008) الذين أكدوا على أن الأسلوب التدريبي له نتائج إيجابية في تحسين الأداء البدني والمهاري لدى الطلاب.

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي ولكلا الأسلوبين (التبادلي والتدريبي).

يبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الاختبارات عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك للمجموعة التي استخدمت الأسلوب التدريبي، وتشير هذه النتائج إلى أن الأسلوب التدريبي كان له تأثير إيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية مما يدل على أن استخدام الأسلوب التدريبي يشجع المتعلم على استغلال الوقت المتاح وإعطاء فرصة كبيرة للتدريب على المراحل والخطوات الفنية للمهارة المعطاة الأمر الذي يؤدي إلى اتخاذ القرار المناسب من حيث التنفيذ والتقويم، وبالتالي يزيد في التفكير المنطقي وتنشيط الذاكرة لدى الطلاب وتدفعهم للإنجاز والتحصيل ويراعي الفروق الفردية بين الطلاب ويعطي فرصة كبيرة للمدرس في توصيل التغذية الراجعة للطلاب.

إن لاستخدام الأسلوب التدريبي أثر كبير وناجح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ويرجع ذلك لسببين أحدهما أن هناك طلبة يتفاوت أدائهم من مهارة إلى أخرى مما يفرض على جميع الطلاب مستوى تعليم واحد وفي زمن محدد واتخاذ القرارات أثناء عملية التعلم وبالتالي تحد من قدرة المتعلمين على التعلم بصورة إيجابية.

أما السبب الثاني فهو معاناه المدرسين في ضغط المادة الدراسية والالتزام بالمنهاج المقرر من قبل الكلية وإلى زيادة إعداد الطلاب في الحصة الدراسية وإلى الظروف الجوية في تقليل المادة العملية وبالتالي يجب البحث في أساليب تدريسية مناسبة لتحسين أداء الطلاب في ظل تلك الأسباب المذكورة آنفاً.

ويرى الباحثون السبب في ذلك إلى أن الميزة التي امتازت

الجدول 6. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-Test) لدلالة الفروق من القياس البعدي ولكلا الأسلوبين (التدريبي والتبادلي) لعناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي (التبادلي)		القياس البعدي (التدريبي)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة الانتقالية	ثانية	3.97	0.41	4.19	0.41
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	235.4	7.35	218.23	5.23
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	12.91	0.98	11.59	1.87
التحمل العضلي	عدد	28.54	4.12	25.15	4.03
الرشاقة	ثانية	7.89	0.58	8.35	0.89
المرونة	سم	11.57	2.53	9.92	3.75
معدل نبضات القلب	ضربة/د	64.77	4.70	69.5	3.86
معدل التنفس	تكرار/د	13.53	1.14	16.23	0.95

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن التدريس بالطريقة التبادلية أدى إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية من خلال عملية اتخاذ القرارات الصحيحة وإصلاح الأخطاء لزميله، وبالتالي أدت إلى تقليل النواحي الانفعالية والعصبية وتنشيط الجانب التفاعلي بين الطلاب المتعلمين الأمر الذي انعكس بصورة إيجابية على تحسين الأداء وإصلاح الأخطاء.

وباعتبار أن التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة الدفع القلبي وهي كمية الدم التي يضخها القلب في كل ضربة مما يجعل القلب أكثر كفاءة مما يعمل الاقتصادية في معدل ضربات القلب بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، أما بالنسبة لمعدل التنفس فإن ممارسة التمرينات البدنية باستمرار سوف يؤدي إلى انخفاض معدل التنفس.

إذ تعد لياقة الجهاز الدوري التنفسي من المتطلبات الفسيولوجية الضرورية لنجاح أداء المهارات الحركية على وجه الخصوص وخاصة عند الطلاب في كلية التربية الرياضية وهي تعد مؤشراً لمدى كفاءة العملية التدريسية وإن الضعف البدني لدى الطلاب سوف يؤدي إلى حدوث التعب مما يشكل عبئاً على تطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Nader, 2003) ومع (أبو عيد، 2008) ومع دراسة (الفريحات، 2006) ودراسة (الكيلاني، 2003) ومع دراسة بويس (Boyce, 1992) الذين فضلوا الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء البدني والمهاري عند الطلاب.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها واستناداً إلى المعالجات

يبين الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الاختبارات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين القياسات البعدية لكلا الأسلوبين التدريبي والتبادلي ولصالح الأسلوب التبادلي مما يدل على أن استخدام الأسلوب التبادلي كان له تأثير إيجابي في تحسين أداء الطلاب للمتغيرات البدنية والفسيولوجية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الأسلوب قد كَوّن خبرة تدريسية لدى أداء الطلاب التبادلي وعمل على إتاحة الفرصة لكل طالب بأن يعمل مع زميله إذ يكون مرة مطبقاً للمهارة ومرة أخرى يكون مشرفاً على الأداء زميله مما يساعد على زيادة كمية التغذية الراجعة من الزميل.

وهذا ما أشار إليه (الدسوقي، 2009) الذي وضح أن الأسلوب التبادلي هو ضروري في التعليم وذات فائدة كبيرة في تحسين المتغيرات البدنية وفي تعلم المهارة وخاصة المرحلة الأولى من الأداء والطلاب يحتاجونه في التعرف على النقاط الهامة بعد كل ممارسة لتساعدهم على تصحيح الأداء الفني وهو يساعد في تنمية السلوك التفاعلي بين الطلاب أنفسهم.

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن الأسلوب التبادلي يتيح للطلاب تطبيق الواجب المعطى من خلال تبادل الأدوار ما بين الطلاب وأداء الطلاب مما يعمل على تصحيح الأخطاء أولاً بأول وسرعة الإجابة على أسئلة الطالب المطبق من خلال زيادة ثقة الطالب بنفسه وتعزيز صفة القيادة والتبعية لدى الطلاب وتساعد على تطوير الحوار اللفظي بين الطالب المشرف والطالب المطبق في جو يسوده روح الديمقراطية والفرح والسعادة في تطبيق المهمات المطلوبة.

ذات تأثير إيجابي ملموس.

(2) ضرورة إمام المدرسين بالأساليب التدريسية الحديثة المختلفة لتعلم وتدريب المهارات الرياضية المختلفة.

(3) تشجيع مدرسي ومدربي الألعاب الرياضية باستخدام الأسلوب (التبادلي) عند التدريس وتدريب الأنشطة الرياضية لما في ذلك نتائج أكثر إيجابية من الأسلوب (التدريبي).

(4) التأكيد على ضرورة استخدام أكثر من أسلوب تدريسي خلال الدرس لأن بعض الأساليب يكمل البعض الآخر من أجل الوصول إلى الأهداف الموضوعية.

1. محاولة استخدام أساليب أخرى في التدريس ومقارنتها بالأساليب المستخدمة في هذه الدراسة للتعرف على أفضل الأساليب التدريسية للاستفادة منها في تعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة.

الخياط، ضياء، 2009، تأثير إستراتيجية بعض الأساليب التعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض المهارات الجمناسك على جهاز العقلة، وقائع المؤتمر العلمي الثاني، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الدسوقي، هاني، 2008، فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم فعالية قذف القرص ودافعية الانجاز والمستوى الرمي لدى طلاب التربية الرياضية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (1)، العدد (27)، أسبوت، مصر.

الديري، وبطينة، 1987، أساليب تدريس التربية الرياضية، دار الأمل للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.

رضوان، محمد، ومتولي، أحمد، 2004، اللياقة البدنية للجميع، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر.

الزعيبي، عبد الحليم، 2009، بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.

زكية إبراهيم كامل وآخرون، 2002، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

سعد، ناهد، وفهيم، نيلي، 2004، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

صلاح كمال، علي الفيتوري، 1996، الحديث في طرق تدريس التربية البدنية، بنغازي، دار الجماهيرية للنشر، بنغازي، ليبيا.

عبد الكريم، عفاف، 1994، التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

غصاب، اسماعيل محمود، 1997، اثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة على تعلم مهارات مختارة في ألعاب القوى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في شمال الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية، الخرطوم، السودان.

الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

(1) فعالية استخدام الأسلوب التبادلي والتدريبي على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

(2) عند المقارنة بين استخدام الأسلوب التدريبي والتبادلي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية على أفراد عينة الدراسة يعد الأسلوب التبادلي أفضل من الأسلوب التدريبي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

(1) ضرورة استخدام أساليب التدريس الحديثة في تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لأنها

المراجع

أبو عيد، سامر، 2008، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنتروبومترية لطالبات اللياقة البدنية في جامعة اليرموك، بحث دراسات عليا، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

أبو الطيب، حسن إبراهيم، 1998، قياس اللياقة البدنية للتلاميذ في الأردن بأعمار من (6-12)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

الجبار، عبد السلام وقتيبة زكي التك، 2007، تأثير إستراتيجية تدريس الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ لمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وقائع مؤتمر المستجندات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

حمص، محسن محمد، 2001، المرشد في تدريس التربية الرياضية، ط1، الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر. ص 30-35.

الحموري، أحمد محمود، 2005، تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

خفاجة، ميرفت علي، 1992، دراسات مقارنة لتأثير بعض أساليب التدريس في التربية الرياضية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الإعدادية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر.

خنفر، وليد، 2010، طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والتمرينات، مطبعة النصر - الحجاوي، نابلس - فلسطين.

- Lourson and Davides. 2006. Optimizing Training Barograms and Maximizing Performance in Highly Trained Athletes, Sport Medicine.P.296-301.
- 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.
- Mosston & Ashworth. 2002. Teaching Physical Education, 5th ed. New York, Benjamen Cummings.P.123-157.
- Nader, F. 2003. Die Auswirkungenduna mix hen krant trainings mach dam nautilus princip, parameter and Ausdauerl existing fahigkeit, humaunmedizin derphilipps- university of Marburg, 112-123.
- الفريحات، حكمت، 2006، أثر متغيرات بدنية على تحسين دقة الأداء لدى ناشئ كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الكيلاي، غازي، 2003، اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، التبادلي، الذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وفي رياضة السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- النداف، عبد السلام، ورائد الكريمين، 2007، أثر ثلاثة أشكال من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال من أعلى المواجه في كرة الطائرة. مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد الرابع، المجلد الثالث والعشرون، الأردن، اريد.
- Boyce, B.A. 1992. The effect Three styles of teaching on student performance Journal of Teaching in Physical Education, 11, 389, 401.

The Effectiveness of Using Two Teaching Styles Practice and Reciprocal to Develop some of Physical Fitness Components and Some Physiological Variables for Athletes at Yarmouk University

*Mohammad Khalaf Diabat, Nart Aref Shoukeh and Nezar Mohammad Al-Wisi **

ABSTRACT

This study aimed to identify the effect of two teaching styles Practice and Reciprocal to development some physical Fitness Components and some physiological variables among the students at Faculty of Physical Education at Yarmouk University. The sample of study contains of (30) students enrolled in the course of athletic course in the second semester of academic year 2011/2012. The researchers used the experimental method which was applied to the program by using two groups(n:15) for a period of eight weeks, three teaching units per week, and the other group was taught by practice style, and the number As well as (15) student. Results of the study showed an effective statistical significant in improving some physical attributes and developed some physiological variables in both styles. The group which was examined by reciprocal styles shows best and interactive level of teaching than those who followed the practice style. The researchers recommend proving the use of the reciprocal style in improving some physical attributes and some physiological variables for athletic students at Faculty of Physical Education.

Keywords: Reciprocal Style, Practice Style, Athletics.

* Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan. Received on 15/12/2012 and Accepted for Publication on 14/5/2013.