# تأثير استخدام كُلاً من الأسلوب الامري والتبادلي على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز '

من إعداد:

كسيلي جمال

جامعة سوق اهراس

**الملخص:**

هدفت الدراسة الى: – معرفة إذا كان للأسلوب الامري تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز .

– معرفة درجة تأثير الأسلوب التبادلي على الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

– معرفة أي من الأسلوبين أكثر تأثيرا على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز، وبالتالي أيهما أكثر فاعلية.

مشكلة الدراسة : هل للأسلوب الامري والتبادلي تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز ؟

فرضيات الدارسة:– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب الامري ولصالح الاختبار البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب التبادلي ولصالح الاختبار البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين الأسلوبين (الامري والتبادلي) في الاختبار البعدي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

عينة الدراسة: اختيرت بالطريقة العمدية ( المقصودة) من طلبة السنة الاولى جذع مشترك – معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية– جامعة المسيلة موسم 2012– 2013.

المنهج: المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبيتين بطريقة الاختبار القبلي والبعدي.

أدوات الدراسة: مقياس الرضا الحركي، البرنامج التعليمي المقترح وفق الاسلوبين الامري والتبادلي في سباق 110 متر حواجز.

النتائج المتوصل اليها:– للأسلوب الامري تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

– للأسلوب التبادلي تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

– الاسلوب الامري حقق رضا حركي من طرف الطلبة أكثر من الاسلوب التبادلي، وبالتالي فالأسلوب الامري هو الاسلوب الامثل في تعليم سباق 110 متر حواجز ، وأكثر فاعلية من الاسلوب التبادلي.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات:

– الاسلوب الامري أفضل من الاسلوب التبادلي في تعليم سباق 110 متر حواجز وهذا من خلال ارتفاع درجات الرضا الحركي للطلبة المتعلمين بالأسلوب الامري عن الطلبة المتعلمين بالأسلوب التبادلي.

– الاسلوب التبادلي له ايجابياته في التعليم ولكن يتطلب الوقت والمزيد من الجهد من المعلم والمتعلم حتى يتعود ويتمرن المتعلم العمل والتعلم بهذا الاسلوب لأن هذا الاسلوب مبني على المتعلم.

– الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح من طرف الباحث في الحصص التعليمية لسباق 110 متر حواجز.

– اخضاع مختلف أساليب التدريس للدراسة والتجريب على مختلف الانشطة الجماعية والفردية وربطها بالرضا الحركي.

– قياس الرضا الحركي للمتعلم قبل وبعد تعلم مهارة أو نشاط وفق اسلوب معين، حتى نستطيع الحكم على ملائمة أو عدم ملائمة هذا الاسلوب مع المهارة أو النشاط من جهة والمتعلم من جهة أخرى.

– برمجة حصتين في الاسبوع بالنسبة للأنشطة أو الالعاب الفردية والجماعية المعقدة والصعبة حتى تكون عملية الاستيعاب والتثبيت للمهارة من طرف المتعلم.

Résume :

l'étude a pour objectifs :– connaitre si le style Injonctif influence sur la satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m.

-connaitre quel est entres les deux styles le plus influençant sur la satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m , et donc le plus efficace.

-connaitre les expressions du test augmentant ou diminuant la satisfaction motrice pendant le saut de hais 110 m conformément aux deux styles.

La problématique :Les deux styles Injonctif et commutatif ont – il un effet sur la satisfaction motrice pendant le saut de hais 110 m ?

-Hypothèses :-Il y'a des différences statistiquement signifiantes entre les tests avant et après en matière de satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m , au profil du test après dues au style impératif.

-Il y'a des différences statistiquement signifiantes entre les tests avant et après en matière de satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m , pour le test après dues au style Injonctif.

-Il y'a des différences statistiquement signifiantes entre les deux styles dans le test après de satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m.

Echantillon : Il a été choisi par méthode délibérée ( voulue ) parmi les étudiants de la première année tronc commun – staps M'sila 2012_ 2013.

Méthode de recherche : la méthode suivie est l'expérimentale a deux groupes de test avant et après.

Outils de la recherche : Test de satisfaction motrice , programme d'enseignement proposé conformément au deux styles.

Résultats obtenus : -Les deux styles Injonctif et commutatif ont un effet sur la satisfaction motrice des étudiants pendant le saut de hais 110 m.

-Le style Injonctif a permis plus de satisfaction motrice d'étudiants par apport au style commutatif ; ce qui fait le style Injonctif est le plus approprié, plus efficace a l'apprentissage de saut de hais 110 m.

-les expressions du test ' satisfaction motrice ' ont recensé une différence de pourcentages pour les deux styles.

Déductions et propositions : – le style Injonctif est meilleur que le style commutatif a l'apprentissage de saut de hais 110 m , du fait de l'augmentation de la satisfaction motrice des étudiants enseignés par style Injonctif par apport a ceux enseigné par Le style commutatif.

– Le style commutatif a ses avantages dans l'apprentissage mais exige plus de temps et d'effort pour en s' adapter Se servir du programme proposé par le chercheur dans les séances d'apprentissage de course de hais 110 m.

– assujettir les différents styles d'enseignements des différentes disciplines a l'étude et a l'expérience.

– programmer deux séances par semaines pour les activités individuelles et collectives compliquées pour faciliter l'assimilation.

**مقدمة البحث:** من الأشياء الثابتة التي لا جدال فيها أهمية الأسلوب المتبع في تدريس موضوع ما، فالمعلم الناجح هو من يستطيع أن يُحوِّل درسه إلى جو من التفاعل والانسجام والتناغم بحيث تكون لديه مقدرة تامة على احتواء طلابه من حيث رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم... كل ذلك يستطيع المعلم تحقيقه من خلال الأسلوب المناسب فكم من معلم استطاع أن يجعل من درس عادي إلى درس يفيض بالحيوية والنشاط من خلال تنويعه وانتقائه للأساليب المناسبة، والعكس تماما فكم من معلم قَتَل درسا حيويا بأسلوبه التقليدي اَلْمُمِل بحيث أدى إلى نفور طلابه. (علي بن إبراهيم الزهراني،417 ، 2003) وأصبح من المقرر" أن المعلم لا يُعلِّم بمادته فحسب وإنما بطريقته وأسلوبه وشخصيته وعلاقاته مع تلاميذه". وعليه فان هذا التفاعل والانسجام والتناغم والحيوية والنشاط والعلاقات الجيدة بين المعلم والمتعلمين وبين المتعلمين بعضهم والتي تظهر نتيجة للأسلوب المتبع، يُولد ارتياح واقتناع ورضا لدى المتعلم عن الشيء الذي يتعلمه خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية وإذا ما وصل المعلم بالمتعلمين إلى هذه الدرجة وهي رضا الفرد أو المتعلم عن أدائه وحركاته فهنا يمكن القول والاعتراف بنجاح الأسلوب الذي اتبعه المعلم في ذلك. لأن الرضا سواء عن المهنة أم الدراسة يأتي نتيجة للاتجاهات التي لدى الفرد نحو مهنته أو دراسته وتأثيراتها العديدة والعوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل

مستوى طموحه، وخصائص شخصيته وميوله التي تظهر في صورة الرضا. (خالد فيصل الشيحو، آلاء عبد الله حسين،114،2002) ، وفي دراستنا هاته تطرقنا في فصلها الاول الى الخلفية النظرية بحيث تكلمنا فيها عن الخلفية النظرية من (السنة النبوية) المتعلقة بأساليب التدريس، الأسس التي تبنى عليها نظرية 'موسكا موستن' في اساليب التدريس، العناصر الأساسية في نظرية موسكا موستن، أنواع أساليب التدريس، نظريات وقوانين التعلم الحركي، الرضا الحركي، موقف الإسلام من رياضة السباق ( العدو)، سباقات الحواجز... ثم انتقلنا الى الدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس، والدراسات التي تناولت الرضا الحركي. وختمنا هذا الفصل المهم من الدراسة بمناقشة وتحليل للدراسات السابقة في ظل الدراسة الحالية. وخصصنا الفصل الثاني لأهم الكلمات الدالة، اشكالية الدراسة ثم انتقلنا الى أهمية واهداف الدراسة وفي الاخير جاءت فرضيات الدراسة التي هي عبارة عن حلول مقترحة لإشكاليات الدراسة. وجاء في الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للدراسة بدءا من الدراسة الاستطلاعية المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة، ادوات جمع البيانات والمعلومات واجراءاتها الميدانية وصولا الى أهم الاساليب الاحصائية التي اعتمدنا عليها. وكان الفصل الرابع لعرض النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة. لنختم هذه الدراسة ككل بفصل خامس خُصص للاستنتاجات، الاقتراحات والافاق المستقبلية للدراسة، المراجع المعتمدة في الدراسة والملاحق. وفي الاخير ملخص لدراستنا يُسهل الاطلاع عليها.

**الكلمات المفتاحية:**

**الأسلوب الأمري (التعليم بالعرض التوضيحي):** وهو أول أسلوب من أساليب موسكا موستن للتدريس وتعتمد بنية هذا الأسلوب على الأوامر فحسب حيث يدفع المعلم طلابه إلى ما يراه مناسبا، فالمعلم يلعب الدور الأساسي في التدريس، حيث أن أي حركة أو عمل يقوم به الطالب يجب أن تسبقه إشارة الأمر من المعلم ويتخذ المعلم في هذا الأسلوب جميع القرارات الثلاثة التخطيط والتنفيذ والتقويم بالإضافة إلى كافة القرارات الخاصة مثل تحديد المكان، الأوضاع والوقت، البداية والنهاية والتوقيت

والإيقاع والراحة. (رشيد بن عبد العزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السبر، 2006،17)

**إجرائيا:** هو ذلك العمل الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء الحصة وحتى آخرها، فهو النموذج الذي يُحتذى به وهو من يُقرر ومن يخطط ومن يُقَوِّم .

**الأسلوب التبادلي:** يعرفه موسكا موستن وسارة أشورث MaskaMosston Sara) Ashorth 1990) هو أسلوب مباشر ينتقل للمتعلم فيه أكثر القرارات في العملية التعلمية حيث يصبح مشاركا وفعالا في قرارات التقييم وذلك عن طريق إعطاء التغذية الراجعة لزميله الذي يؤدي المهارة، حيث يلاحظ أداءه ويصحح أخطاءه ويناقشه الأداء ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤديا والمؤدي ملاحظا. (حامد مصطفى بلباس،فرهاد كريم مولود 2010، 4)

**إجرائيا:** هو مسؤولية يُحَمِّلها أستاذ التربية البدنية والرياضية للمتعلمين من خلال العمل بصيغة الطالب المؤدي والطالب الملاحظ ثم تبديل الادوار، خاصة في مرحلة التنفيذ والتقويم وذلك وفق معايير مدروسة ومحددة من طرف الاستاذ يستعين بها الطالب، وذلك كله تحت متابعة واشراف الاستاذ.

**الرضا الحركي:** هو رضا الفرد عن نفسه عند أداء حركاته سواء كانت هذه الحركات هي حركات بدنية أو متعلقة بالمهارة التي يمارسها، فذلك يساعده على تعزيز ثقته بنفسه مما يؤدي إلى تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية، بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (رولا مقداد عبيد، 2010،99)

**إجرائيا:** شعور وإحساس يَنتاب الفرد المتعلم لحركة ما، تبعث في نفسه الرضا عن ذلك الأداء لتلك الحركة أو المهارة، بحيث كل ما كان الاداء جيد زادت درجة الرضا.

**سباق110 متر حواجز:** هو سباق يتم بالجري والقفز عبر حواجز من الخشب أو من المعدن يؤلف كل واحد منها من قائمتين بارتفاع وعرض 120سم وسماكة العارضة 7سم مثنية بشكل لا تقع الا بقوة تزيد على4كلغ، توضع الحواجز على مسافات متساوية، في كل حارة 10 حواجز ولكل حاجز اضافة في مؤخرته يبلغ

طوله 70سم تساعد على تأمين التوازن. تكون المسافة بين البداية وأول حاجز 13.72م وبين كل حاجز وآخر 9.14م إلَّا الحاجز الاخير فتكون المسافة بينه وبين خط النهاية 14.02م. (بكيل حسين ناصر الصوفي، 95،2009)

**إجرائيا:** سباق الحواجز من السباقات القصيرة طوله 110متر للرجال و100متر للسيدات يُؤَدَى في مضمار لألعاب القوى توضع فيه 10 حواجز بارتفاع ومسافات محددة بينها(من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى)، يقوم فيه المتسابق أو العداء باجتياز كل الحواجز وفق الأداء التقني المتعارف عليه ويتطلب هذا النوع من السباقات قوة،سرعة ومرونة.

**اشكالية البحث:**

من الأمور المسلم بها أن نجاح العمل أيا كان نوعه يتطلب تحقق درجة عالية من الارتياح والاقتناع والرضا بهذا العمل لاسيما في مجال التربية والتعليم، ويؤكد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أجراها كلا منArgyris,Bhella حيث توصلت إلى أن الأفراد الأكثر رضا واقتناع عما يؤدونه يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفاعلية أكثر. وفي مجال الرياضة، فالرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يُعَد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس إذ يشير Singer إلى انه من بين العوامل التي تُسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطي مؤشرا عن حالة الرضا. (صاحب شريف عداي الزيرجاوي، علي عباس طاهر الحسيني ،17،2012) وحتى يصل الفرد إلى هذه المرحلة وهي الرضا الحركي عن أدائه لابد وأن يكون هناك ما يتحكم أو يرتبط بهذا الرضا، ولاشك أن أسلوب التعلم أو التدريس الذي يتبعه المعلم والمتعلم كل في مكانه يعتبر شيئا مهما ولا يمكن الاستغناء عنه حتى يصل الفرد اَلْمُمَارِس(المتعلم) إلى درجة الرضا الحركي عن أدائه من خلال الاسلوب المتبع أو المستخدم في التعليم والتعلم. وقد شبه أحدهم أساليب التعليم أو التدريس بأنها ساق من سيقان التربية والتعليم والساق الأخرى هي المنهج فليس للمناهج والمواضيع الدراسية أي قيمة إذا لم تنفذ بطريقة وأسلوب امثل. (علي

بن إبراهيم الزهراني ،2003، 418 ،421) وذكر (موستن 1995) ان أسس العلاقات بين اسلوب التدريس والطالب تعتمد على درجة تأثير الاسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بحرية الاستقلال الفردية البدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية والمعرفية والاخلاقية والتربوية. وتشير كثير من الدراسات إلى أهمية أساليب التدريس وانعكاسها على التعلم والأداء بصفة عامة وعلى الرضا الحركي عن هذا الأداء بصفة خاصة. ومن أهم هذه الدراسات دراسة رولا مقداد عبيد 2010 بحيث توصلت إلى فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي في الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش. وقام المفتي سنة 2004 بدراسة بهدف التعرف على اثر بعض أساليب التدريس في رفع مستوى الطالبات للحد المقبول، وتوصل إلى فاعلية الأسلوب التدريبي وأسلوب التطبيق الذاتي على التوالي في رفع مستوى تعلم السباحة. وأجرت جمعية AAHPER سنة 2003 دراسة للتعرف على أكثر الأساليب استعمالا وتأثيرا من قبل معلمي التربية الرياضية في العالم ممثلة في (كندا، فرنسا، انجلترا، الولايات المتحدة الأمريكية، فنلندا) وكشفت الدراسة أن الأسلوب التدريبي هو الأكثر انتشارا واستعمالا لدى مدرسي التربية الرياضية، وغيرها من الدراسات التي أجريت في هذا السياق. إضافة إلى ما سبق وانطلاقا من أن مجموعة أساليب التدريس الحديثة ما زالت ميدانا ثريا للبحث والاستقصاء مما يمهد الطريق للباحثين قصد إجراء المزيد من البحوث التجريبية المقارنة بين مختلف الأساليب من جهة وعلاقتها بمتغيرات مختارة أخرى من جهة ثانية، حيث يقول في هذا الصدد أحد الباحثين في هذا المجال وهو غولد برغر الذي رصد الأبحاث التي أقيمت حول طيف أساليب التدريس في الثمانينات إن إحدى المشاكل الأساسية خلال الطيف هو الافتقار لأبحاث تؤكد نظرية الطيف. (عمر عمور،2009، 83)

كل ذلك دعا إلى إجراء دراسة لمعرفة أي من الأساليب أكثر فعالية ونجاعة في نشاط ما (القفز على الحواجز 110م في دراستنا) من خلال الشخص الذي يُمَارَس عليه هذا الأسلوب (المتعلم) وذلك وفق مقياس خاص يقيس الشعور الداخلي الذي يحس به المتعلم أثناء أداء النشاط أو المهارة وفق ذلك الأسلوب وهذا المقياس هو

مقياس الرضا الحركي. وفي بحثنا هذا سوف نحاول تسليط الضوء على أسلوب يُستخدم مع المبتدئين في ممارسة المهارة، ومن الممكن استخدامه في المهارات ذات الطابع الخطر في الأداء. (محمد مصطفى السايح ،23،2001) ومن الممكن استخدامه في المهارات الصعبة للسيطرة على مسار العمل. ويستعمل للناشئين في المرحلة الاولى من مراحل التعلم الخام. (ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد ،2012، 262 ،264) وعند اتباعه فإنه يضمن النظام وسلامة الأداء والمؤدي. ولا يزال هذا الأسلوب يُستخدم في تدريس التربية البدنية والرياضية في مدارسنا إلى الآن ويعتقد أن هذا الأسلوب من أكثر الأساليب فاعلية عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق مهمة معينة. (بن عمر مراد،92،2010) وهذا الاسلوب هو الاسلوب الامري ( اسلوب العرض التوضيحي، توجيه المعلم). وأسلوب آخر أشارت العديد من الخبرات والدراسات أن لهذا الأسلوب تأثيراً كبيراً على نمو الطلاب من الناحية الاجتماعية والانفعالية ومن ناحية أخرى يمكن أن يُسهم في النمو المعرفي للطلاب هذا بالإضافة لارتفاع مستوى الأداء المهاري وبالتالي تحسن المستوى الرقمي.(هاني الدسوقي ابراهيم الدسوقي،43،2008، 65) وهذا الأسلوب يُبين لنا حقيقة جديدة في درس التربية البدنية والرياضية وهي" :إعطاء التغذية الراجعة الدقيقة والآنية أو المباشرة للتلميذ الآخر، لتخلق جوا اجتماعيا ونفسيا مناسبا". (محمد مصطفى السايح،37،2001) ويعتبر هذا الأسلوب جيدا، ومفيدا ولاسيما لطلبة التربية البدنية والرياضية والذين هم مقبلون على التدريس والتدريب "لأن هذا الأسلوب يفتح لهم المجال في أخذ القرارات المناسبة، ويمكنهم من استخدام التغذية الراجعة بصورة سريعة، كما أن نتائج الإنجاز الفردي تكون واضحة من خلال العملية التطبيقية لهذا الأسلوب. (عمر عمور،241،2009) ويستخدم لمرحلتي المراهقة الاولى والثانية والسبب الرئيسي في ذلك أن هذه المرحلة لها واجب مهم وهو تربية الشباب على التفكير والعمل مع الجماعة. (ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد ،2012، 281) كما أنه يستخدم مع المستويات العالية والمتقدمين لإعداد الطلبة وتأهيلهم ليكونوا مدرسين أو مدربين ويستخدم في المراحل الجامعية واعداد المعلمين. (بن دقفل رشيد ،71،2012)

وهذا الاسلوب هو الاسلوب التبادلي (الزوجي ، توجيه الاقران).

وانطلاقا من كل ما سبق جاء التساؤل العام التالي:

**التساؤل العام:** هل للأسلوب الامري والتبادلي تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز ؟

**التساؤلات الجزئية:** – هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب الامري ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب التبادلي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين الأسلوبين (الأسلوب الامري والتبادلي) في الاختبار البعدي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز ؟

**أهداف البحث:**–معرفة إذا كان للأسلوب الامري تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

–معرفة درجة تأثير الأسلوب التبادلي على الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

–معرفة أي من الأسلوبين أكثر تأثيرا على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز، وبالتالي أيهما أكثر فاعلية.

**أهمية الدراسة:** تكمن أهمية دراستنا في ايجاد أو التوصل إلى الأسلوب التدريسي الملائم الذي يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية أن ينتهجه أو يتبعه في حصة العاب القوى وبالأخص في سباق 110 متر حواجز ، وهذا من خلال ما سوف يعبر عنه الطلبة أنفسهم من خلال مقياس الرضا الحركي الذي يكشف عن شعورهم الداخلي .

**الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث:**

**بعض الدراسات المتعلقة بأساليب التدريس : 1**-دراسةبن دقفل رشيد 2012: بعنوان " دور بعض أساليب التدريس الحديثة في التقليل من السلوك العدواني في الوسط المدرسي"

هدفت الدراسة إلى:معرفة دور كل من الاسلوب الامري، التدريبي والتبادلي في التقليل من درجة السلوك العدواني في الوسط المدرسي.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي ( القبلي والبعدي). العينة:عينة مقصودة 3أقسام تلاميذ الطور الثانوي، الادوات المستخدمة: الاستبيان، مقياس السلوك العدواني.

أهم النتائج المتوصل إليها:توصل الباحث الى أن الاساليب الثلاثة تؤثر ايجابا في التقليل من السلوك العدواني وفق الترتيب التالي: التبادلي - التدريبي – الامري .-

لا توجد فروق في درجة السلوك العدواني في هذه المرحلة تعزى لمتغير الجنس.

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة السلوك العدواني تعزى لنوع النشاط ولصالح النشاط الجماعي.

**2**-دراسة عمر عمور2009: بعنوان " إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية."

هدفت الدراسة إلى: التعرف على إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية (التدريبي الزوجي) على تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات البدنية والمهارية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات التفكير والاكتشاف) وذلك في لعبتين جماعيتين (كرة القدم،الكرة الطائرة).

المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج التجريبي.العينة: اشتملت عينة الدراسة على(76) طالبا جديدا اختيروا بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة: مقياس لأهم المهارات الحياتية أحاط بجوانب شخصية المتعلم، واحتوى على(75) فقرة موزعة على خمسة مهارات.

أهم النتائج المتوصل إليها:وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الزوجي في تنمية: المهارات البدنية والمهارية بعديا ولصالح الأسلوب التدريبي. – وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب التدريبي والأسلوب

الزوجي في تنمية: مهارات الاتصال والتواصل،والمهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بعديا ولصالح الأسلوب الزوجي. – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الزوجي في تنمية: المهارات النفسية والأخلاقية،ومهارات التفكير والاكتشاف بعديا . –الأسلوب التدريبي في رياضة كرة القدم لا يختلف عن الأسلوب التدريبي في رياضة الكرة الطائرة في تنمية: المهارات البدنية والمهارية، ومهارات التفكير والاكتشاف. – الأسلوب الزوجي في رياضة كرة القدم أفضل من الأسلوب الزوجي في رياضة الكرة الطائرة في مقياس المهارات الحياتية ككل، وفي تنمية مهارات الاتصال والتواصل.

**3**–دراسة هاني الدسوقي إبراهيم الدسوقي2008: بعنوان " فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا."

هدفت الدراسة إلى: التعرف على فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس (توجيه الأقران– الاكتشاف الموجه– العرض التوضيحي) على بعض الصفات البدنية الخاصة وعلى المستوى الرقمي في مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز لدى طلاب الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بقنا.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي، العينة: قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وعددهم (66) طالباً بنسبة 42% من مجتمع البحث، الأدوات المستخدمة في البحث: الأجهزة والأدوات(شريط قياس– أقراص مختلفة الأوزان– ميزان طبي لقياس الوزن– الرستاميتر لقياس الطول– جهاز الوثب العالي– دائرة ومقطع الرمي الخاص بقذف القرص– ساعة إيقاف)

– اختبارات الصفات البدنية الخاصة بمسابقة قذف القرص.

أهم النتائج المتوصل إليها: أفضل الأساليب لتعلم مسابقة قذف القرص هو أسلوب التعلم بتوجيه الأقران يليه أسلوب الاكتشاف الموجه ثم أسلوب العرض التوضيحي. – أفضل الأساليب في تنمية دافعية الإنجاز وتحقيق أفضل مستوى رقمي لمسابقة قذف القرص هو أسلوب التعلم بتوجيه الأقران يليه أسلوب الاكتشاف الموجه ثم أسلوب العرض التوضيحي. –الأسلوب المتبع (العرض التوضيحي) غير كافٍ لتعلم مسابقة

قذف القرص وفي تنمية دافعية الإنجاز والمستوى الرقمي بصورة جيدة لدى أفراد عينة البحث.

**4**–دراسة صادق خالد الحايك ووليد العموري2005: بعنوان "درجة تفضيل طلبة التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في مناهج كرة السلة والعاب المضرب واتجاهاتهم نحوها."

هدفت الدراسة إلى: التعرف على أي من أساليب التدريس المستخدمة في مناهج كرة السلة والعاب المضرب أكثر تفضيل لطلبة التربية الرياضية واتجاهاتهم نحوها.

المنهج المتبع: استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي، العينة: تم اختيارها بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

أهم النتائج المتوصل إليها: – أفضلية أساليب التدريس لدى طلبة الألعاب الجماعية هي أسلوب حل المشكلات يليه أسلوب الاكتشاف الموجه يليه الأسلوب التبادلي يليه الأسلوب التدريبي ثم الأسلوب الامري وترتيب أفضلية الأساليب لدى طلبة الألعاب الفردية هي أسلوب الاكتشاف الموجه ثم أسلوب حل المشكلات ثم الأسلوب التبادلي ثم الأسلوب التدريبي وأخيرا الأسلوب الامري.

**بعض الدراسات المتعلقة بالرضا الحركي :**

**1**–دراسة رولا مقداد عبيد 2010:بعنوان " أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية."

هدفت الدراسة إلى: التعرف على أثر التعلم التعاوني والتعلم التقليدي المتبع على تطوير الرضا الحركي في المهارات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث وأفضلية كل منهما في ذلك.

المنهج المتبع: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والمنهج التجريبي، العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة استبيان خاصة بالرضا الحركي .

أهم النتائج المتوصل إليها: فاعلية كل من التعلم التعاوني والتعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والحركات الهجومية(الهجوم البسيط بأنواعه والهجوم المركب بنوعيه) بسلاح الشيش.

–التعلم التعاوني أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في رفع مستوى الرضا الحركي عن الحركات الدفاعية والحركات الهجومية.

**2**–دراسة بن سعادة بدر الدين 2009: بعنوان " مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية." هدفت الدراسة الى: التعرف على أنواع الاتصال البيداغوجي المستعملة من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

– إبراز أهمية الاتصال البيداغوجي في التأثير على الرضا الحركي.

– التعرف على مدى تأثير متغيرات خبرة الأستاذ وتكوينه العلمي في العلاقة الناتجة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن، عينة الدراسة : يتكون مجتمع البحث من30أستاذ تربية بدنية ورياضية بمرحلة الثانوي (ثانويات الشلف مركز). و300تلميذ عينة عشوائية مقصودة وهذا بمعدل 10تلاميذ أقسام نهائية لكل أستاذ. الأدوات المستخدمة : مقياس الرضا الحركي، اختبار مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية .

أهم النتائج المتوصل إليها : توجد علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الاتصال عند أستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية، العلاقة الارتباطية بين مهارات الاتصال عند أستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية تتأثر تبعا لمتغير خبرة الأستاذ، متغير التكوين العلمي للأستاذ لا يؤثر في العلاقة الموجودة بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدينة والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

**3**–دراسة يحياوي محمد 2008: بعنوان " علاقة الرضا الحركي بمفهوم الذات وتأثيرها على التوافق الدراسي عند طلبة التربية البدنية والرياضية." هدفت الدراسة

إلى: الكشف عن مفهوم الذات لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. –التعرف على ما اذا كانت هناك علاقة بين مفهوم الذات والرضا الحركي.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن، العينة:تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات معهد التربية البدنية والرياضية–سيدي عبد الله– الجزائر، الادوات المستخدمة: مقياس الرضا الحركي، مقياس التوافق الدراسي، مقياس تنسى لمفهوم الذات.

أهم النتائج المتوصل اليها: هناك نسبة 56.25% من مجموع العينة لديهم مفهوم ذات ايجابي، ونسبة 43.75% لديهم مفهوم ذات سلبي .

–توجد علاقة ارتباطية قوية بين مفهوم الذات والرضا الحركي. – يتأثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي تبعا لمتغير الخبرة الرياضية. –يتأثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

**4**–دراسة خالد فيصل الشيخو وآلاء عبد الله حسين2000: بعنوان " دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان." هدفت الدراسة إلى: التعرف على الفروق في مستوى الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل، الفقرات التي ترفع فيها نسبة الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان .

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح، العينة: تم اختيارها بطريقة عمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن (17)، الأدوات المستخدمة في البحث: استخدم الباحثان مقياس الرضا الحركي.

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية.

– برزت أعلى قيمة لمقياس الزمن الحركي لدى طالبات المرحلة الثانية تلتها طالبات المرحلة الأولى ثم الثالثة.

**الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بجلسات علمية مع الاساتذة، واستشارتهم حول هذا الموضوع وخاصة ممن لهم اطلاع على ذلك،وقاموا بأبحاث في مجال اساليب

التدريس وكذا الاطلاع على المراجع والمصادر المتعلقة بهذا الموضوع، اضافة الى تفحص مختلف الدراسات السابقة والمشابهة .ثم تَوَجَهنا بعد ذلك الى الميدان للوقوف على امكانية اجراء هذه الدارسة (معاينة مضمار ألعاب القوى، معاينة الحواجز، الظروف التنظيمية والادارية الاخرى التي تخص اجراء الدراسة...) وكان الهدف منها الوقوف على المشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الدراسة. وتم فيها اجراء الصدق والثبات بحيث تم إجراء الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار بعد 15 يوم على عينة مكونة من 8 طلاب من مجتمع الدراسة، وخارج العينة التي ستخضع للتجربة.

**المنهج المتبع في الدراسة:** عالجنا مشكلة دراستنا وفق المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبيتين بطريقة الاختبار القبلي والبعدي

**مجتمع وعينة الدراسة:** كان مجتمع بحثنا يمثل طلبة السنة الاولى جذع مشترك – معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية– جامعة المسيلة، أُختير منهم عينة بالطريقة العمدية (المقصودة). بحيث تم اختيار فوجين اثنين بمجموع 69 طالب. وبعد ضبط المتغيرات استقر العدد الاجمالي عند 60 طالب بواقع 30 طالب في كل فوج. بحيث تم في الاخير استبعاد نتائج الطلبة غير الملتزمين بالبرنامج التعليمي والطلبة الذين يفوق سنهم العمر المحدد في المقياس 21 سنة مع العلم أن جميع أفراد العينة لم يسبق لهم ممارسة القفز على 110م حواجز. الجدول رقم 1 يوضح أفراد عينة البحث

| المجموعة | أسلوب التدريس المستخدم | عينة البحث | العدد الاجمالي |
|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية الاولى | الاسلوبالامري | 30 | 60طالب |
| المجموعة التجريبية الثانية | الاسلوبالتبادلي | 30 | |

وعليه بلغ عدد أفراد عينة البحث 60 طالب، اذ مارست أو تعلمت المجموعة التجريبية الاولى وفق الاسلوب الامري، والمجموعة التجريبية الثانية بالأسلوب التبادلي.

**أدوات جمع البيانات والمعلومات:** لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

**مقياس الرضا الحركي:** مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون Nelson وألن Allen إيمانا منهما بأن بعض مقاييس صورة الجسم لا تعط اهتماما واضحا للجانب الحركي الإنساني.إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية. وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس. والمقياس الأصلي يتضمن 50 عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصليةثُم حذف بعض العبارات واستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق في البيئة المصرية. وبذلك أصبح المقياس يتكون من 30 عبارة.ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدريج (ينطبق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، ويصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية وطلبة وطلاب الجامعات. أي في المرحلة العمرية من 14-21 سنة، والتصحيح يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها150درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضاء الحركي للفرد. (محمد حسن علاوي، 173،171،1998)

**حساب الخصائص السيكو مترية لأداة القياس:** 'مقياس الرضا الحركي'

**الصدق:**الصدق المنطقي:وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم 2 يبين الصدق المنطقي لمقياس الرضا الحركي.

| المقياس | معامل الارتباط | الصدق المنطقي |
|---|---|---|
| مقياس الرضا الحركي | 0,807* | 0,898 |

يبين الجدول أن أداة الدراسة (مقياس الرضا الحركي) تتمتع بالثبات والصدق المنطقي وبالتالي فإنها مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، وجاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

**الثبات:** تم اللجوء إلى (TEST-RE-TEST) حيث طبقنا أداة القياس(مقياس الرضا الحركي) على عينة خارج العينة التي ستخضع للتجربة على 11 طالب من طلبة السنة أولى جذع مشترك بمعهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة المسيلة- خلال الموسم الجامعي 2012-2013، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول وترميز الاستمارات أعدنا التطبيق على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماما لحصة التطبيق الأول من حيث المكان والتوقيت والظروف. هذا وعولجت النتائج بعد ابعاد 3 استمارات لعدم اجرئهم اعادة التطبيق ليَستقر عدد الافراد الذين أجري عليم الثبات ثمانية (8)طلبة وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط بيرسون.

الجدول رقم 3 يبين معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الرضا الحركي.

| مقياس الرضا الحركي | ن | معامل الارتباط بيرسون | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| | 8 | 0,807* | ,016 |

من خلال الجدول رقم 3 نجد أن معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق واعادة التطبيق بلغت قيمته *0.807 وان مستوى الدلالة بلغ 0.016 وهي أقل عند مستوى 0,05 ويدل ذلك على أن ا أداة القياس تتميز بالثبات.

الجدول رقم 4 يبين معامل الثبات والصدق للمقياس.

| | عـدد فقـرات المقياس | معامـل الثبـات ألفـا كرومباخ | الصدق = ( الجذر التربيعي للثبات) |
|---|---|---|---|
| مقياس الرضا الحركي | 30 | .8460 | 0.919 |

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الرضا الحركي بلغت قيمته 0.846 وبلغ الصدق المنطقي للمقياس 0.919 وهذا يدل على أن أداة القياس تتميز بالصدق والثبات.

**البرنامج التعليمي المقترح:** تم اقتراح برنامج تعليمي في سباق 110 متر حواجز، يحتوي على تسعة (9) حصص تعليمية مدة كل حصة 90د، هذا البرنامج تم اقتراحه وفق أسلوبين من أساليب موستن للتدريس (الاسلوب الامري والاسلوب التبادلي) واعتمد الباحث في ذلك على المراجع العلمية كتب، دراسات، بحوث ... بالإضافة الى استشارة الاساتذة والخبراء خاصة من ذوي الاختصاص والخبرة في ميدان ألعاب القوى. وبعد الانتهاء من اعداد هذا البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء بغرض الاخذ بآرائهم، توجيهاتهم وتعديلاتهم في هذا البرنامج قبل الشروع في تطبيقه. أنظر القائمة الاسمية للمحكمين لهذا البرنامج في الملاحق.

**الأدوات والوسائل المساعدة:** مضمار ألعاب القوى، حواجز خاصة بسباق 110 متر حواجز، بطاقات ملاحظة (صور فوتوغرافية للوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية العاملة بالأسلوب التبادلي)، ميقاتي، صافرة.

**ربط نتائج البحث بالنظريات والدراسات السابقة:**

**1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

بَيّنَت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب الامري؟

| نوع الاسلوب | نوع الاختبار | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأسلوب الامري | القبلي | 30 | 3,7889 | 0,30730 | -6,221 | 29 | 0,000 | دال ولصالح البعدي |
| | البعدي | 30 | 4,0567 | 0,33576 | | | | |

عند مستوى دلالة 0,01

وذلك من خلال الجدول رقم (5) الذي يُبين نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة sig في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرضا الحركي في سباق 110 متر حواجز للمجموعة التجريبية 1(مجموعة الاسلوب الامري) أن: قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الرضا الحركي في القياس البعدي أكبر منه في القياس القبلي وبالتالي فإن مستوى الدلالة كانت مقدرة بـ 0,000 وهي قيمة أقل من 0,01، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي، مما يعني أن للأسلوب الامري تأثير على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز.

ومنه فان نتائج دراستنا تتفق مع دراسة فوزية محمد عمر منذرة (2007) حيث توصلت الى التأثير الايجابي للأسلوب الأمري في نمو أبعاد مقياس مفهوم الذات التالية: السلوك، المنزلة العقلية، الشعبية، السعادة، الرضا، والمجموع الكلي لأبعاد المقياس. وتؤكد دراستنا ما قاله محمد خضر اسمر الحياني أن الآراء في الآونة الأخيرة أجمعت على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بـ الرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشتركين فيها. وهو ما لمسناه في أفراد عينة

دراستنا بحيث حققت مجموعة الاسلوب الامري رضا عالي عن النشاط المدروس. وتوصلت نتائج دراستنا الى قاله محمد نصر الدين رضوان أن المدرس أو المدرب الرياضي يلعب دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية، فإذا ما أَلمّ التدريسي أو المدرس إلماما تاما بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فان هذا دَعَ إلى اقتصاد الجهد والوقت ويحقق نتائج حسنة ويحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وسارة. (محمد نصر الدين رضوان ، 2006، 23) والاسلوب الامري يعتمد على المدرس كُلِّية في عملية التخطيط التنفيذ والتقويم.

ويضيف صاحب شريف عداي الزيرجاوي، علي عباس طاهر الحسيني (2012) في هذا الصدد أن للقائد الجيد أن يُخلف مواقف سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح ويحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضا. (صاحب شريف عداي الزيرجاوي، علي عباس طاهر الحسيني،2012 ،17) وتتفق دراستنا مع: الدراسة التي أجراها عبد السلام حسين (2008) حيث توصل إلى أن أسلوب التدريس الأمري حقق نتائج ايجابية في مستوى التعليم، حيث جاءت النتائج في صالح القياسات البعدية. وتوصلت آمال نوري بطرس الياس خلقة (2004) في دراسة بعنوان اثر استخدام أسلوبي التضمين والأمري ونموذجين من المجاميع الصغيرة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية الى: تحقيق الأسلوب الأمري تأثيراً ايجابيا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للأطراف السفلى والمرونة)، وهذه تتفق كذلك مع نتائج دراستنا في التأثير الواضح للأسلوب الامري. (آمال نوري بطرس الياس خلقة،86،2004) وأكد نايف العطار (2007) في دراسته بعنوان (طرائق النبي صلى الله عليه وسلم التعليمية ومميزاتها وأهميتها وعلاقة الطرائق المعاصرة بها) بحيث اعتبر طريقة الممارسة أو البيان العلمي وهو ما يتفق مع (اسلوب العرض التوضيحي او الاسلوب الامري) في دراستنا حيث قال في هذ الصدد: هي أجود طرق التعليم وأحسنها، إذ يثبت المعلومة في الأذهان ويرى المتعلم التطبيق العملي الذي يحصر الفكرة في مدلول واقعي يبصره المتعلم، ويدركه فإذا به شاخص بين يديه. وأن هذه الطريقة تجمع بين الجانب النظري والجانب العملي، هذه الطريقة تتفق مع طبيعة التربية الإسلامية التي هي

تربية سلوكية بالدرجة الأولى. وتستخدم هذه الطريقة في تدريس معظم المستويات الدراسية من المرحلة الابتدائية إلى المراحل الدراسية العليا. كما أورد نايف العطار أحاديث ثابتة عن النبي صلى الله عليه وسلم تُبين أوامر النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه وممارسته العملية لتلك الاوامر. (نايف العطار،128، 2007، 130)

وجاءت نتائج الدراسات التالية مشابهة لنتائج دراستنا: بحيث توصلت دراسة بن عمر مراد (2010) أن للأسلوب الأمري تأثير على التلاميذ في مقياس التصور العقلي في الرياضتين الفردية والجماعية، ودراسة حامد مصطفى بلباس وفرهاد كريم مولود (2009) أن للأسلوب الامري تأثير واضح في اكساب طلاب السنة الدراسية الثانية في معهد الرياضة بأربيل من الثبات ومن السقوط بكرة اليد. ودراسة إبراهيم عبد الغني محمد سلامة (2003) أن الأسلوب الأمري له تأثير إيجابي في تطوير مهارتي الضربة الأمامية والخلفية، وأوصى بضرورة استخدام الأسلوب الأمري في تعليم مهارة الضربة الأمامية الرافعة في كرة الطاولة. وجاءت دراسة إبراهيم عبد الغني سلامة (2004) بعنوان أثر استخدام أسلوبين في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية لتأكد أن الأسلوب الأمري له تأثير إيجابي في تطوير مهارتي الضربة الأمامية والخلفية. وكل هذه الدراسات تتفق مع توصلت اليه دراستنا في التأثير الايجابي للأسلوب الامري. وللإشارة فان معظم الدراسات التي تناولناها تطرقت الى تأثير الاسلوب الامري على: التعلم أو الاداء أو مهارة ما في مختلف الرياضات الفردية والجماعية، في حين انفردت دراستنا وذهبت الى أبعد من ذلك وهو محاولة معرفة الشعور والاحساس الذي ينتج أو يصدر من الفرد أو المتعلم من خلال العمل أو التعلم بهذا الاسلوب وذلك وفق مقياس مصمم لذلك وهو مقياس الرضا الحركي. ومن خلال كل ما سبق فان الفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب الامري ولصالح الاختبار البعدي. محققة.

ويرى الباحث سبب الفروق الاحصائية بين الاختبارين هو البرنامج التعليمي المقترح في سباق 110 متر حواجز.

وكذلك بنية وطبيعة الاسلوب خاصة في مثل هذه الانشطة، بحيث أكد كل من ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد (2012) أن هذا الاسلوب من الممكن استخدامه مع المبتدئين في ممارسة المهارة، ويضيف مصطفى السايح محمد (2009) في هذا الصدد بأن من مميزات الاسلوب الامري انه يُستخدم في الأنشطة الصعبة للسيطرة على مسار التعلم. وهذا ما أكده عطا الله أحمد (2004) كلما صعبت وتعقدت المهارة نتجه إلى الأسلوب الامري في تعليمها. وسباق 110 متر حواجز يعتبر من أمتع وأصعب وأخطر النشاطات في التعليم وفي المنافسات على حد سواء.

**2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:**

بَيّنت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص: على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب التبادلي؟

| نوع الاسلوب | نوع الاختبار | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأسلوب التبادلي | القبلي | 30 | 3,7333 | 0,28392 | -7,134 | 29 | 0,000 | دال ولصالح البعدي |
| | البعدي | 30 | 3,8878 | 0,28291 | | | | |

وهذا من خلال الجدول رقم (6) الذي يُبيّن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة sig للاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعة التجريبية 2(مجموعة الاسلوب التبادلي) في سباق 110 متر حواجز أن: قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الرضا الحركي في الاختبار البعدي تَفُوق قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي، وبلغت مستوى الدلالة 000، 0 وهي أقل عند مستوى 0.01 مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي. أي أن للأسلوب التبادلي تأثير على درجة الرضا الحركي

لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز. وهذا ما ذكره (موستن1995) أن أسس العلاقات بين أسلوب التدريس والطالب تعتمد على درجة تأثير الاسلوب في الطالب وذلك من خلال تمتع الطالب بحرية الاستقلال الفردية البدنية والنفسية والاجتماعية والذهنية والمعرفية والاخلاقية والتربوية. ونتفق في نتائج دراستنا مع دراسة كاي (1998) بعنوان: متعة الطلبة في درس التربية البدنية والرياضية في محيط ثلاث أساليب للتدريس. بحيث حقق الاسلوب التبادلي نتائج أفضل من الاساليب الاخرى)، وقد أشارت العديد من الخبرات أن لهذا الأسلوب تأثيراً كبيراً على نمو الطلاب من الناحية الاجتماعية والانفعالية، ومن ناحية أخرى يمكن أن يُسهم في النمو المعرفي للطلاب هذا بالإضافة لإرتفاع مستوى الأداء المهاري وبالتالي تحسن المستوى الرقمي، وهو ما توصلت اليه دراستنا وأثبتته دراسات كل من: بن عمر مراد (2010) أن للأسلوب التبادلي تأثير على التلاميذ في مقياس التصور العقلي في الرياضة الفردية. (بن عمر مراد، 2010،246 ) ودراسة وليد وعد الله الشريفي وقصي حازم الزبيدي (2006) أن الأسلوب التبادلي حقق تطورا في جميع المهارات الأساسية في كرة القدم، وجاءت نتائج دراسة عبد الجبار سعيد محسن (2006) في صالح القياسات البعدية مقارنة بالقياسات القبلية عند تدريس المجموعة الثانية بالأسلوب التبادلي. وتوصل بن دقفل رشيد الى ان الاسلوب التبادلي أثر ايجابا في التقليل من السلوك العدواني مقارنة بباقي الاساليب (بن دقفل رشيد،2012 ) ويؤكد نايف العطار (2007) في دراسته (طرائق النبي صلى الله عليه وسلم التعليمية ومميزاتها وأهميتها وعلاقة الطرائق المعاصرة بها) أن طريقة المناقشة (وهي ما يتفق مع الاسلوب التبادلي في دراستنا) حيث قال في هذ الصدد: هي من الطرق التي ترتكز على كل من المعلم والمتعلم، تنمي روح التعاون، والقدرة على التكيف مع الآخرين كما تساعد هذه الطريقة على توثيق الصلة بينه وبين أصحابه، وإتقان المطلوب، والجرأة في إبداء الرأي وتعميق القيم والمعتقدات، وتصحيح الأخطاء، وإثارة الدافعية، وجذب الانتباه... كما أورد نايف العطار أحاديث واردة عن النبي صلى الله عليه وسلم تُبين شُيُوع هذا الاسلوب بين النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه. (نايف العطار،118،2007، 119) ويذكر كلا من ميرفت علي خفاجة،

مصطفى السايح محمد(2012) أن هذا الاسلوب يستخدم لمرحلتي المراهقة الاولى والثانية والسبب الرئيسي في ذلك أن هذه المرحلة لها واجب مهم وهو تربية الشباب على التفكير والعمل مع الجماعة. وهذا ينطبق تماما على عينة دراستنا. وأكدت عفاف عبد الكريم (1994) أن الاسلوب التبادلي يساهم في تنمية السلوك التعاوني. وكلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبير كما بينه عبد الرحمن عدس، نايف قطامي (2000). ومنه فالفرضية الثانية والتي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز تُعزى للأسلوب التبادلي ولصالح الاختبار البعدي . محققة، ويرى الباحث من خلال كل ما سبق ومن خلال العمل بهذا الاسلوب مع المجموعة التجريبية 2 أنه أسلوب مناسب جدا لهذه المرحلة العمرية، ويبعث في الطلبة الارادة والثقة والرغبة في العمل واعطاء التغذية الراجعة وبالتالي الشعور بالرضا عن الاداء وعن الملاحظات التي يقدمونها لبعضهم البعض بحكم العمل بصيغة الطالب المؤدي والطالب الملاحظ، والحقيقة التي تقال أن هذا الاسلوب يتطلب نوع من المجهود والوقت من الجانبين (معلم ومتعلم) حتى يستطيع الطلبة التكيف والعمل بهذا الاسلوب بغرض ترسيخه واستيعابه من طرف الطلبة لأنه أسلوب لم يسبق لأغلبية الطلبة العمل أو التعلم به من قبل.

**3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:**

بَيّنت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي كان على الشكل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين الأسلوبين (الأسلوب الامري والتبادلي) في الاختبار البعدي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز ؟

العينات المستقلة/ درجة الحرية =30+30-2=58

| نوع الاختبار | نوع الاسلوب | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| البعدي | الامري | 30 | 4,0567 | 0,33576 | 2,107 | 58 | 0,039 | دال ولصالح الامري |
| | التبادلي | 30 | 3,8878 | 0,28291 | | | | |

عند مستوى دلالة 0,05.

و من خلال الجدول رقم (7) الذي يبين نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة (قيمة sig) في الاختبار البعدي للرضا الحركي للمجموعتين التجريبيتين (مجموعة الاسلوب الامري ومجموعة الاسلوب التبادلي) أن: قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الرضا الحركي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية1 (الأسلوب الأمري) أكبر منه في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية 2 (الأسلوب التبادلي) وكانت مستوى الدلالة بلغت 0,039 وهي أقل عند مستوى0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لمقياس الرضا الحركي ولصالح مجموعة الاسلوب الامري (المجموعة التجريبية1). ما يعني أفضلية الاسلوب الامري على الاسلوب التبادلي. وهذا ما يتفق مع دراسة كل من: بن عمر مراد (2010) بحيث تفوق الأسلوب الأمري على الأساليب التدريسية الأخرى (التدريبي والتبادلي) في توظيف أبعاد مهارة التصور العقلي. ودراسة إبراهيم عبد الغني سلامة (2004) بعنوان أثر استخدام أسلوبين (الأمري والتدريبي) في

تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية. حيث توصل الى أن الأسلوب الأمري هو الأسلوب الأمثل لتعليم مهارة الضربة الأمامية. (ابراهيم عبد الغني سلامة،2004، 165) وتوصلت دراستنا الى نفس النتائج من حيث أفضلية الاسلوب الامري على الاساليب الاخرى مع دراسة كل من: فداء أحمد نمر مهيار وغازي محمد خير الكيلاني (2004) بحث توصل الى ان الطلبة (ذكورا وإناثا) الذين تعلموا بالأساليب التدريسية (التبادلي، الأمري، الذاتي) أظهروا تحسنا في المهارات الأساسية لسباحة الزحف، وتميز الأسلوب الأمري عن الأسلوبين الآخرين في الفعالية. ووجد غازي محمد خير إبراهيم الكيلاني (2003) في دراسته عند المقارنة بين الأساليب الثلاثة أن الأسلوب الامري هو الأفضل ثم يليه التبادلي، فالذاتي في رياضة كرة اليد، أما في السباحة فتفوق الأسلوبين الامري والتبادلي على الذاتي. وتشابهت نتائج دراسة سيد أحمد عدة (1998) مع دراستنا بحيث حقق الاسلوب الامري الافضلية على الاسلوب التبادلي بحيث توصلت نتائجه الى أن أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (الامري) وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) لهما تأثير ايجابي على: تنمية صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في حركة الوثب الطويل من الثبات والارتقاء بالقدمين، تنمية صفة القوة الانفجارية للمجاميع العضلية الخاصة بالرجل اليمنى في حركة الحجل، تنمية صفة القوة الانفجارية للمجاميع العضلية الخاصة بالرجل اليسرى في حركة الحجل، تنمية صفة القوة الانفجارية للمجاميع العضلية الخاصة بالرجلين في حركة الخطو تنمية صفة السرعة الانتقالية، مع الأفضلية لأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (الامري). ويُرجع الباحث ذلك الى: ما قاله نايف العطار نايف العطار (2007) في دراسته بعنوان (طرائق النبي صلى الله عليه وسلم التعليمية ومميزاتها وأهميتها وعلاقة الطرائق المعاصرة بها) بحيث اعتبر طريقة الممارسة أو البيان العلمي وهو( ما يتفق مع اسلوب العرض التوضيحي أو الاسلوب الامري) في دراستنا حيث قال في هذ الصدد: هي أجود طرق التعليم وأحسنها، أن هذه الطريقة تجمع بين الجانب النظري والجانب العملي. وبَيّن ذلك من خلال سرد أحاديث ووقائع حدثت في زمن النبي صلى الله عليه وسلم. وما أكده مصطفى السايح محمد (2003) بقوله هناك تلاميذ (

متعلمون) يرغبون في أن يوكل إليهم أعمال عن طريق الأمر، ولذلك هم يشعرون بـ الفرح والسعادة. (مصطفى السايح محمد،22،2003، 24) وما دَعَى اليه عطا الله أحمد (2004) كلما صعبت وتعقدت المهارة نتجه إلى الأسلوب الامري في تعليمها . وأكده ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد (2012) من الممكن استخدامه( الاسلوب الامري) مع المبتدئين في ممارسة المهارة ، ومن الممكن استخدامه في المهارات الصعبة للسيطرة على مسار العمل. (ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد ،2012، 262 ،264) وهذا شيء موجود في دراستنا بحيث يعتبر سباق 110 متر حواجز من أصعب وأعقد النشاطات في التعلم كما ان افراد عينة دراستنا لم يسبق لها ممارسة هذا النشاط من قبل. كل هذا يوضح ويعكس أفضلية وتأثير الاسلوب الامري على درجة الرضا الحركي لدى الطلبة مقارنة بالأسلوب التبادلي. وبالتالي فالفرضية الثالثة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين (الأسلوب الامري والتبادلي) في الاختبار البعدي لمقياس الرضا الحركي لدى الطلبة في سباق 110 متر حواجز. محققة ولصالح الاسلوب الامري. وهنا نُشير أننا نتفق مع دراسة عمر عمور (2009) اذ يقول : (لا نتفق مع أي دراسة تَعتبر الأسلوب الأمري من ضمن الأساليب التقليدية، بل هو من ضمن أساليب مجموعة موستن له فوائده وايجابياته في تعلم مهارات بعينها أو بحسب طبيعة الأفراد وتفاعلهم مع المدرس. (عمر عمور،280،2009) وخاصة إذا ما طُبق كما نص عليه "موستن" في طيف أساليب التدريس. وهذا ما أكدته نتائج دراستنا. أما فيما يخص الاسلوب التبادلي ومن خلال اشراف الباحث نفسه على تدريس المجموعة التجريبية 2 بهذا الاسلوب وبالرغم من أن هذا الاسلوب يعطي حرية أكثر للطالب الا أننا لاحظنا ان الطلبة لا يتفاعلون بالشكل المطلوب كما تنص عليه طبيعة الاسلوب ونرجع ذلك الى: طبيعة النشاط (سباق 110 متر حواجز) أولا، ثانيا وكأن أفراد العينة لم يسبق لهم وان دَرَسوا أو تَعَلّموا بهذا الاسلوب من قبل.

**استنتاجات عامة :**

- العمل بالأسلوب الامري في سباق 110 متر حواجز يُشعر الطلبة بالرضا الحركي.

- العمل بالأسلوب التبادلي في سباق 110 متر حواجز يُشعر الطلبة بالرضا الحركي.
- الاسلوب الامري أفضل من الاسلوب التبادلي في تعليم سباق 110 متر حواجز وهذا من خلال ارتفاع درجات الرضا الحركي للطلبة المتعلمين بالأسلوب الامري عن الطلبة المتعلمين بالأسلوب التبادلي.
- الاسلوب الامري له تأثير كبير في التعليم وبالخصوص في الانشطة الصعبة ولا يمكن بأي حال من الاحوال اعتباره اسلوب تقليدي خاصة اذا طُبق كما ورد في طيف اساليب التدريس لموسكا موستن.
- الاسلوب التبادلي له ايجابياته في التعليم ولكن يتطلب الوقت والمزيد من الجهد من المعلم والمتعلم حتى يتعود و يتمرن المتعلم العمل والتعلم بهذا الاسلوب لأن هذا الاسلوب مبني على المتعلم .
- برمجة حصتين في الاسبوع في سباق 110 متر حواجز ساعد وسَهَّلَ مهمة التعليم والتعلم للمعلم والمتعلم .
- تسعة (09) حصص في تعليم سباق 110متر حواجز كانت كافية لمشاهدة سباق 110متر حواجز وفق الخطوات الفنية المتعارف عليها بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين وخاصة مجموعة الاسلوب الامري.
- أساليب التدريس ظهرت قبل أزيد من 14 قرن من طرف النبي محمد صلى الله عليه وسلم .

**اقتراحات :**

-الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح من طرف الباحث في الحصص التعليمية لسباق 110 متر حواجز.

-الاعتماد على الاسلوب الامري في تعليم الانشطة الصعبة والتي تتطلب عوامل الامن والسلامة .

-العمل بالأسلوب التبادلي خاصة مع الطلبة في المرحلة الجامعية.

-اخضاع مختلف أساليب التدريس للدراسة والتجريب مع مختلف الانشطة الجماعية والفردية.

-قياس الرضا الحركي للمتعلم قبل وبعد تعلم مهارة أو نشاط وفق اسلوب معين، حتى نستطيع الحكم على ملائمة أو عدم ملائمة هذا الاسلوب مع المهارة أو النشاط من جهة والمتعلم من جهة أخرى.

-برمجة حصتين في الاسبوع بالنسبة للأنشطة أو الالعاب الفردية والجماعية المعقدة والصعبة حتى تكون عملية الاستيعاب والتثبيت للمهارة من طرف المتعلم.

**الأفاق المستقبلية للدراسة:**

-زيادة عدد الاساليب المستخدمة في الدراسة.

-استخدام اساليب مباشرة وأخرى غير مباشرة والمقارنة بينها في درجة التأثير من جهة ودرجة الرضا الحركي عنها من جهة أخرى.

-التنويع في الانشطة قيد الدراسة ألعاب فردية وألعاب جماعية .

-زيادة عدد أفراد العينة.

-التنويع في جنس أفراد العينة ( ذكور و إناث).

-الاعتماد على أكثر من مجموعتين تجريبيتين.

-الاعتماد على أكثر من برنامج تعليمي حسب كل نشاط، وحسب خصائص كل أسلوب.

-اضافة مقياس أو استبيان آخر مع مقياس الرضا الحركي نستطيع من خلاله الحكم على ملائمة وصلاحية الاسلوب مع النشاط ومع المرحلة العمرية.

**بعض المراجع المعتمدة في الدراسة:**

– إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2006.

– إبراهيم وجيه محمود: التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 2010.

– أحمد جميل عايش: "أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2008.

– أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

– بوداود عبد اليمين :مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 2010 .

– جودت عبد الهادي: نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1،الأردن،2007.

– حازم النهار وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ب ط،الاردن،2010.

– ربحي مصطفى غليان، عثمان محمد غنيم: مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 2000.

– رشيد بن عبد العزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السبر: أساليب التعليم في التربية البدنية، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض، 2006.

– زينب علي عمر، غادة جلال عبد الكريم: "طرق تدريس التربية الرياضية"، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.

– عباس، محمد خليل وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس،ط1، دار المسيرة، الأردن،2007.

– عبد الحفيظ، إخلاص وآخرون: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة،2002.

– عبد الحميد حسن شاهين :استراتيجيات التدريس المتقدمة، جامعة الإسكندرية،2011.

– عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2009.

– عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2009.

– عبد الرحمن عدس،نايف قطامي: مبادئ علم النفس،ط1،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،الأردن 2000.

– عصام الدين متولي عبد الله، بدوى عبد العال بدوى: طرق تدريس التربية البدنية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.

21– عصام الدين متولي عبد الله: كيفية اعداد بحث او دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ب ط، الاسكندرية، 2008.

– عصام الدين متولي عبد الله: علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، مصر،2011.

– عطا الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط،الجزائر، 2006.

– عفاف عثمان عثمان: "استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.

– فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 2 الإسكندرية،2007.

– فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس و مبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، مصر، 2002.

– فراج عبد الحميد توفيق: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 1، مصر، 2004.

– فراج عبد الحميد توفيق: المقاييس والأبعاد لمسابقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000.

– معمر حجيج: "استراتيجية الدرس الأسلوبي"، ب ط، دار الهدى للنشر والتوزيع، الجزائر 2007.

– مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

– ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل الى طرق تدريس التربية الرياضية، ب ط،الاسكندرية، 2012.
– نوال إبراهيم شلتوت، محسن محمد حمص: طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008.
– نوال ابراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، مصر، 2008.

**بعض ملاحق الدراسة:**

**'مقياس الرضا الحركي '**

| العبـــــــارات | الدرجـــات 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1–زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 2–أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 3– عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 4–أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 5–لدي القدرة على الجري بسرعة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 6–أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 7–قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 8–أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 9–لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 10–أستطيع رمي كرة التنس لمسافة كبيرة جدا. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 11–أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 12–أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق و الموانع. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 13–لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 14–أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 15–أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 16–أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17–أستطيع السباحة لمسافة طويلة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 18–أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 19–أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 20–لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 21–عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 22–أنا راض تماما عن قدراتي الحركية. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 23–أستطيع حفظ توازني أثناء المشي. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 24–لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 25–أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 26–أستطيع تقدير المسافات بيني و بين الزملاء الآخرين أثناء الحركة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 27–أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 28–أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 29–أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |
| 30–أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة. | قليلة جدا | قليلة | متوسطة | كبيرة | كبيرة جدا |