

## أثر برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي على الأداء الحركي بالوثب الثلاثي لدى الطلاب The effect of an educational program using the training method on the motor performance of the triple jump among the students

بن زيدان حسين<sup>1</sup>، فغلول سنوسي<sup>2</sup>، مقراني جمال<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية

<sup>1,2,3</sup> معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم (الجزائر)، [houcine.benzidane@univ-mosta.dz](mailto:houcine.benzidane@univ-mosta.dz)

[senouci.foughloul@univ-mosta.dz](mailto:senouci.foughloul@univ-mosta.dz), [djamel.mokrani@univ-mosta.dz](mailto:djamel.mokrani@univ-mosta.dz)

### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2023/01/15

تاريخ القبول: 2023/03/29

تاريخ النشر: 2023/06/01

الكلمات المفتاحية: البرنامج التعليمي

الأسلوب التدريبي، الأداء الحركي  
الوثب الثلاثي

الباحث المرسل: بن زيدان حسين

الإيميل:

[houcine.benzidane@univ-](mailto:houcine.benzidane@univ-mosta.dz)

[mosta.dz](mailto:houcine.benzidane@univ-mosta.dz)

### Keywords :

Educational program,

Training style,

Motor performance

Triple jump

### Abstract

The research aims to know the impact of a proposed educational program using the training style on the motor performance of the triple jump. Where the one-group experimental method was used using the pre and post measurements on an experimental sample (10 students) in the field of athletics at the Institute of Physical and Sports Education at the University of Mostaganem from the academic season 2019/2020. After statistical treatment of the raw results, the researchers concluded: The educational program using the training style has a positive effect in improving the performance of the triple jump in the research sample. With a preference in the results of the post-measurement compared to the pre-measurement in the tests under study.

## I - مقدمة:

إن التطور المستمر الذي يحدث في مجال ألعاب القوى دفع العديد من الباحثين والمهتمين إلى البحث عن حل للمشاكل التي تواجه اللاعبين والمدربين والمعلمين في مجال التعليم والتدريب في جميع الفعاليات المختلفة، من خلال التعرف على القدرات والطاقات المتعددة في محاولة لتحقيق قدر أكبر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في مجال التعليم والتدريب (الريضي، 2005)

وتعد مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات ألعاب القوى التي تتطلب قدرا كبيرا من القوة المخلوطة بالسرعة، كما تتطلب سيطرة متكاملة على تكنيك الأداء (عثمان، 1990، صفحة 404)، وتنقسم المراحل الفنية في هذه المسابقة إلى خمسة مراحل هي الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة ثم الهبوط (فرج، 2004، صفحة 35)، ويرى بسطويسي (1997) أن مستوى الأداء المهاري للوثب الثلاثي يتوقف بدرجة كبيرة على التوافق بين الاقتراب والحجلة والخطوة والوثبة هذا بالإضافة إلى الإيقاع الحركي للوثبات الثلاثة السابق ذكرهم (بسطويسي، 1997، صفحة 319)

وقد تعددت أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وتطورت مما يتيح للمدرس استخدام أكثر من أسلوب وطريقة لتوصيل المعلومات إلى الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، وإن التنوع في أساليب تدريس التربية الرياضية ساعدت المدرسين في توصيل المعلومة وتوضيح الفكرة للطلاب وإكسابهم الطريقة الملائمة للحصول على خبرات وترتقي بعمل المدرس لمستوى أفضل (عبد الكريم، 1999)، ويشير الحجاب (2015) نقلا عن محمد عبد الغني (1993) أن التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه، أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك، كما تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في حصص الأنشطة البدنية والرياضية وفي العملية التدريبية بهدف اكتساب الفرد للمهارة الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها

بصورة جيدة واقتصادية كبيرة، وتعتمد العملية التدريبية أيضا على التعلم الحركي حيث يشكل أهمية خاصة في تدريب وتعليم المبتدئين خصوصا في الرياضات التي يتم فيها التقويم على أساس الأداء (الحجاب، 2015، ص1).

وبالنظر إلى دور المدرس الأساسي في العملية التعليمية هو التدريس، لذا ينبغي أن يكون خبيراً في هذا المجال بحيث يعي أساليب وإستراتيجيات التدريس المناسبة في تحقيق أهداف المناهج المتنوعة، كما يفترض أن ينوع منها في الفصل الدراسي (البجاوي، 2006، صفحة 2). فان أساليب التدريس التي يستخدمها المدرس تعتبر من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية، المهارية، البدنية والانفعالية، حيث أن اعتماد المدرس على أسلوب واحد في التعلم ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس المستوى، ومن هنا يجب على المعلم أن يستخدم العديد من أساليب التعلم من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من المتعلمين (الشحات، 2007).

ويعتبر الأسلوب التدريبي من أكثر الأساليب السائدة والملائمة لدرس التربية البدنية والرياضية، فهناك فرص كثيرة لتدريس المهارات لعدد كبير من الطلبة. كما يسمح هذا الأسلوب من التدريس ببعض الحرية أثناء مرحلة التنفيذ للطلاب في حين لا يزال المدرس يتخذ القرارات والأوامر للصف قبل الأداء والممارسة ولكن حين يتجه الطلاب نحو مرحلة التنفيذ أي اعمل والأداء يكون القرار بدء العمل والانتهاه منه بيد الطلاب (عدنان، 1989، الصفحة72).

ويرى سعد (2006) أن أسلوب التدريس التدريبي له دور رئيس في تنمية الاستعدادات والقدرات الخاصة للطلاب بتقبل المعلومات والإرشادات، مما يطور من الإبداع والتفكير بتحديث النمو والتطور الذهني للوصول إلى الحل المناسب إذا تعرض لمشاكل داخل العملية التعليمية. ويضيف الذيابات(2010) نقلا عن موستن (1994)

Mosstan بأنه عبارة عن مهمات يقوم من خلاله المتعلم بالتعرف بإيجاز على كرت المهمات والتي يكون مدرج عليها الأداء الفني والتمرينات البدنية والمهارية ويقوم بإعداده المدرس لمساعدة الطلبة المتعلمين بإنجاز مهمات المحاضرة بكافة أشكالها من جزء إعدادي ورئيسي وختامي وتحت إشراف المدرس. كما يؤكد مستون Mosston على أن الأسلوب التدريبي يعتبر من أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير قدرات المتعلمين، ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

وفي هذا الشأن تطرقت بعض الدراسات السابقة إلى استخدام احد الأساليب التدريسية المباشرة كالأسلوب التدريبي في تعليم المهارات الحركية كدراسة المفتي وداد (2000) حول أثر استخدام بعض أساليب التدريس (الامري والتدريبي والتبادلي والذاتي) في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، دراسة إبراهيم عبد الغني سلامة (2004) عن أثر استخدام أسلوبين (الامري والتدريبي) في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية، دراسة الشريفي وآخرون (2007) حول أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الدراسة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي بكرة القدم وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، دراسة أحمد حسين وعبد الوهاب العزاوي (2014) عن تأثير منهج تعليمي بالأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة، دراسة سموم الفرطوسي وياسر خضر (2015) حول استخدام الأسلوب التدريبي وأثره في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، دراسة احمد أمين عكور (2016) أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية الامري والتدريبي والتبادلي على تعلم مهارة التمرير في الكرة الطائرة، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسات عن وجود أثر ايجابي للأساليب التدريسية وخاصة الأسلوب التدريبي في تعلم وإتقان مختلف المهارات الحركية المرتبطة بالألعاب الرياضية الفردية والجماعية.

ومن المعلوم أن الهدف الأساسي في أقسام التربية البدنية والرياضية هو الارتقاء

بالمستوى البدني للطلبة كي يتمكنوا من ممارسة الدروس العملية بمستوى جيد من اللياقة البدنية، ومشكلة البحث ترجع إلى المتابعة الميدانية للباحثين في مجال تدريس الطلبة في اختصاص العاب القوى بمعاهد التربية البدنية والرياضية، حيث لوحظ ضعف اللياقة البدنية لدى الطلبة مع نقص التنوع والمزج بين الأساليب الحديثة في التدريس والتدريب من طرف المدرسين، وبشكل خاص عند تنمية الصفات البدنية الخاصة بالفعاليات. مع ضعف الأداء لدى الطلاب في الوثب وعدم النهوض بالشكل الجيد بعد الضرب على لوحة الارتقاء لهذه الفعالية التي تحتاج إلى سرعة عالية وقوة لحظية سريعة عند الاقتراب إلى لوحة النهوض والتي تعتبر من المشاكل التي يعاني منها الوثابين في فعالية الوثب الثلاثي. وهذا ما جعلنا نلاحظ أسباب ضعف الانجاز الرقمي في الوثب الثلاثي لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وهذا ناتج عن نقص استخدام الأساليب التدريسية الحديثة في الدروس العملية، وعدم البحث عن الوسائل والأساليب لتحقيق التفوق والانجاز الرياضي، ولما كانت فعالية الوثب الثلاثي إحدى المهارات المراد تعلمها ضمن محتوى برنامج العاب القوى بمعاهد التربية البدنية الرياضية، ارتأى الباحثون معرفة أثر برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي لتحسين الأداء الحركي بالوثب الثلاثي لدى طلبة اختصاص العاب القوى. ومنه تم طرح التساؤل: هل يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي على الأداء الحركي بالوثب الثلاثي لدى طلبة اختصاص العاب القوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم؟

## II - الطريقة وأدوات:

### 1- العينة وطرق اختيارها.

يبلغ مجتمع البحث 43 طالبا وطالبة مسجلا في السنة الثالثة اختصاص العاب القوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم للسنة الجامعية

2020/2019. وشملت عينة البحث التجريبية 10 طلاب من قسم النشاط الرياضي المكيف بنسبة 23.25% من مجتمع البحث الكلي، والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، أما عينة استطلاعية بها 08 طلاب من قسم التدريب الرياضي من مجتمع البحث.

### الجدول 1: يوضح تجانس عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (السنة)	22.4	5.2	21.5	0.52+
الطول (المتر)	1.71	0.52	1.73	0.17-
الوزن (كغ)	68.41	9.11	69.5	0.36-

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث البالغ عددهم 10 طلاب في اختصاص العاب القوى جاءت ما بين (-0.36، +0.52) وهي قيم محصورة بين  $\pm 3$  مما يدل على اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث.

### 2- إجراءات البحث

1.2. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث

2.2. تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

- أ- المتغير المستقل هو البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي.  
 ب- المتغير التابع: هو الأداء الحركي في فعالية الوثب الثلاثي.

### 3.2. الاختبارات قيد البحث

- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار 10 حجلات للرجل اليمنى من الجري
- اختبار 10 حجلات للرجل اليسرى من الجري
- اختبار الانجاز الرقمي في الوثب الثلاثي

## 4.2. الأسس العلمية للاختبارات:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على (8) طلاب من خارج عينة الدراسة الأساسية، حيث تم تطبيق الاختبارات قيد البحث وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف إلى الصعوبات التي من الممكن أن تواجه الباحثين أثناء التطبيق.
- التأكد من صلاحية الأدوات الرياضية المستخدمة في الدراسة ومدى توفرها.
- إيجاد المعاملات العملية للاختبارات.

**1.4.2. الصدق:** للتأكد من صدق البرنامج والاختبارات المعدة لغايات الدراسة، باستخدام طريقة صدق المحتوى، قام الباحثون بعرض الاختبارات على عدد من الخبراء المحكمين من أصحاب الخبرة في اختصاص ألعاب القوى لمعرفة آرائهم حول البرنامج والاختبارات، ومدى مناسبتها للأداء الحركي المراد قياسه، وقام الباحثون بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء التعديلات المقترحة، حيث أنهم أكدوا صدق محتوى الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

**2.4.2. الثبات:** للتحقق من ثبات الاختبارات قيد البحث قام الباحثون بتطبيقها على عينة من (8) طلاب من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، وذلك بطريقة الاختبار وإعادة (Test-Rtest)، وبفارق أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الثبات بين التطبيقين وعلى كل اختبار من اختبارات الدراسة، والجدول (1) يوضح ذلك.

## الجدول 2: معامل ثبات الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الارتباط	الدلالة
الوثب العريض من الثبات	0.89	دال
10 حجلات بالقدم اليمنى	0.88	دال
10 حجلات بالقدم اليسرى	0.90	دال
الانجاز الرقمي في الوثب الثلاثي	0.92	دال

من الجدول (2) نلاحظ أن قيمة R المحسوبة التي تمثل معامل الثبات والمحصورة بين 0.89 و 0.92 وهي أكبر من R الجدولية المقدره بـ 0.62 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 6 وهذا يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 5.2. البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحثون بتصميم البرنامج التعليمي المقترح من خلال التعرف على الخطوات المتبعة في إعداد برامج التربية البدنية والرياضية، وفي ضوء الأهداف المرجو تحقيقها من البرنامج واختيار الأسس التالية كمييار للبرنامج:

- أن تشتق التدريبات التطبيقية المستخدمة في البرنامج من مسابقة الوثب الثلاثي.
- معرفة مبدأ التوزيع الزمني المناسب للبرنامج التعليمي المقترح .
- توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات الخاصة بتعلم مسابقة الوثب الثلاثي
- مراعاة مبدأ التدريبات التطبيقية للبرنامج المقترح .

### 1.5.2. أسس وضع البرنامج التعليمي:

- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
- عدم الانتقال بين أجزاء المهارة إلا بعد إتقان جميع أفراد العينة للجزء المراد تعليمه.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث (سرعة التعلم، تكرار إيضاح النقاط الفنية للمهارة، زمن أداء التمرينات المختارة).

- استخدام أسلوب التشجيع والإثابة لإثارة الحماس بين أفراد العينة .
  - التنوع في استخدام الأدوات أثناء البرنامج التعليمي.
  - مراعاة أن يكون تطبيق البرنامج التعليمي المقترح وفقا للأسلوب التدريسي التدريبي
- 2.5.2. محتوى البرنامج:**

اشتمل البرنامج على (12) وحدة تعليمية زمن كل وحدة تعليمية (90-80د) موزعة علي (6) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية في الأسبوع الواحد. حيث قسمت الحصص التعليمية إلى 3 أقسام يتفق محتواها ومضمونها مع الأهداف المسطرة.

**جدول 3: يوضح المحتوى الزمني للوحدة التعليمية الواحدة**

الجزء الختامي	النشاط التعليمي والتطبيقي	مرحلة الإحماء العام والخاص	زمن الوحدة التعليمية
10-15د	50-55 د	20-25 د	90 ق

**3.6.2. بعض التمرينات البدنية المستخدمة بالبرنامج التعليمي:**

- تمرينات الجري
- تمرينات الوثب
- تمرينات الحجل
- تمرينات الخطو
- تمرينات مركبة (الجري و الوثب / الجري ولحجل / الحجل و الخطو)
- تمرينات باستخدام أجهزة وأدوات (الحواجز، المدرجات، الحبال...)
- الأداء الفني للوثب الثلاثي

**4.6.2. التجربة الرئيسية:**

بعد اختيار التمرينات البدنية المناسبة والمرتبطة بإتقان الخطوات الفنية في الوثب الثلاثي، ومن أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحثون بإتباع أسلوب مبسط مستعملا الأسلوب العلمي الحديث في تعلم الخطوات، حيث أعطيت 12 حصة تعليمية وتدريبية في نفس الوقت، حيث تم أولا القيام بالاختبارات القبليّة على

المجموعة التجريبية (الأسلوب التدريبي)، وبعد انتهاء تطبيق الحصص المبرمجة المتعلقة بالبحث ثم إجراء الاختبارات البعدية.

## 7.2. الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار دلالة الفروق (اختبار T). نسبة التقدم

### III - النتائج:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات لدى العينة التجريبية

الجدول 4: نتائج الاختبارات قيد البحث من خلال القياسات القبلية والبعدية لعينة

البحث باستخدام T ستينودنت

الدلالة الإحصائية	نسبة التقدم	T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات
			س±ع	س±ع	
دال	8.12%	4.95	0.19±2.34	0.13±2.21	الوثب العريض من الثبات
دال	11.73%	3.52	0.98±25.81	2.11±22.78	10 حجلات بالقدم اليمنى
دال	11.13%	5.43	1.74±25.59	1.98±22.74	10 حجلات بالقدم اليسرى
دال	10.02%	5.63	0.51±11.57	0.51±9.98	الانجاز الرقمي في الوثب الثلاثي

يلاحظ في الجدول (4) أن كل قيم T المتحصل عليها بدت عالية حيث انحصرت بين 3.52 كأدنى قيمة و 5.63 كأعلى قيمة كلها أكبر من القيمة T الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09. وهذا يوضح وجود فروقات دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياسات البعدية.

## VI – المناقشة:

من خلال النتائج في الجدول (4) التي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات، واختبار الحجل هي لصالح القياسات البعدية. التي أكدت فاعلية استخدام التمرينات البدنية الخاصة في تحسين الانجاز في فعالية الوثب الثلاثي بالعاب القوى، كما يظهر أن المجموعة التجريبية حققت أحسن نسب تقدم وذلك نتيجة الاهتمام بتحسين قدرة الوثب والحجل من خلال تلقي المجموعة التجريبية للتمرينات البدنية الخاصة التي تساعد على أداء وإتقان قدرة الوثب والحجل بتطبيق الأسلوب التدريسي التدريبي. ومن خلال النتائج الخاصة باختبار الانجاز الرقمي في الوثب الثلاثي نجد أن عينة البحث حققت نتائج وذلك من خلال استخدام التمرينات البدنية الخاصة بتطبيق الأسلوب التدريبي التي ساهمت في كيفية إتقان قدرة الحجل والخطو والوثب في حفرة القفز. ونضيف أن هذا الأسلوب يعتمد على تكرار المحاولات والتدريب المستمر على أداء المهارات بحيث يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق العضلي العصبي بأداء المهارة ونقل أخطاءه، ويكون الأداء المهاري بشكل أفضل إضافة إلى دور المدرس كمرشد. وهنا يظهر جليا أن للأسلوب التدريبي في عملية التدريس الأثر الايجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي إذ يمنح هذا الأسلوب للمتعلم حرية الحركة وإعطاءه الوقت الكافي لممارسة المهارة والتدرب عليها ويمكن للمتعلم باختيار المكان بنفسه ليقوم بأداء الحركة من بدايتها حتى نهايتها، وان مشاركة المتعلم في التدريب والتكرار ساهم في تثبيت المهارات المتعلمة. ويؤكد حمص (1997) انه من خلال الأسلوب التدريبي يستطيع المدرس أن يجد مخرجا للمتعلمين لممارسة جوانب الاستقلالية في أعمالهم خلال تنفيذ الدرس وذلك بتحويل بعض الصلاحيات ومنحها للمتعلمين لكي يساعدهم

ويمهد لهم اكتساب الخبرات الجديدة بالاعتماد على النفس والتعاون والإبداع ويسمح لهم بالاستقلالية في عملهم.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه المفتي (2000) حول أثر استخدام بعض أساليب التدريس (الامري والتدريبي والتبادلي والذاتي) في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، إبراهيم عبد الغني محمد سلامة (2007) في دراسته بعد استخدام للأسلوبين (الامري والتدريبي) في تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الأساسية، ودراسة احمد حسين وعبد الوهاب العزاوي (2014) بعد تطبيق الأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة، دراسة علي سموم الفرطوسي وياسر خضر عباس (2015) بعد استخدام الأسلوب التدريبي وأثره في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، واحمد أمين محمد عكور (2016) في دراسته من خلال تطبيق ثلاثة أساليب تدريسية الامري والتدريبي والتبادلي على تعلم مهارة التمير في الكرة الطائرة. دراسة فرات جبار سعد الله وهاشم مهدي عباس (2019) تأثير تمرينات مهارية بالأسلوب التدريبي في بعض القدرات البصرية وتعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الأول متوسط. حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود اثر ايجابي في اكتساب وإتقان المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة بعد تطبيق الأسلوب التدريسي الخاص عند مقارنتها بالأسلوب التقليدي.

ويضيف الباحثون أن من مميزات مسابقة الوثب اعتمادها على صفتي السرعة والقوة معا. لذا كان هذا البحث فرصة لتحسين القوة العضلية للأطراف السفلى والانجاز الرقمي من خلال الجمع بين السرعة والقوة لدى عينة من الطلبة في اختصاص العاب القوى. كما أن التقدم الحاصل كان نتيجة توظيف الأسس العلمية في التدريب للتعامل مع الطلبة في فعالية الوثب الثلاثي من خلال الزيادة المناسبة في الأحمال التدريبية، فترة دوام واستمرارية التدريب، تكرار التدريب، مدة التدريب، وتضيف نوال شحتوت

ومرفت خفاجة(2002) أن هذا الأسلوب هو بداية لعملية الاستقلالية في العمل حيث أنه يسمح بإعطاء وقت كاف للطالب او للمتعلم ليؤدى ويمارس عملا فرديا ولذا فان الهدف الأقصى من استخدام هذا الأسلوب هو تعلم المهارة في ظروف تسمح بتوفير وقت لتطبيقها، كما يسمح بإعطاء التغذية الراجعة لكل متعلم على حده، هذا بالإضافة إلى أن النمو المعرفي في هذا الأسلوب يزداد حيث ينشغل المتعلم في عملية التذكر ويلتزم بوصف العمل الذي يقدمه المعلم او المدرس.

ويضيف الباحثون أن الأسلوب التدريسي التدريبي المستخدم كون عند المتعلم وعيا أفضل بأدائه من خلال الإدراك الحسي الحركي من خلال ملاحظته لأدائه ثم تقويمه اعتماداً على المعيار أو المحك المطلوب نتيجة تقبل أخطائه وحدود قدراته، ومواصلة العملية الفردية باتخاذ القرارات خلال الدرس، وعليه يتضح جليا أن استخدام الأسلوب التدريبي قد أثر إيجابا على تحسين الانجاز بالوثب الثلاثي.

## V - خاتمة:

بعد إتباع الخطوات المنهجية في دراسة مشكلة البحث التي تمحورت حول اثر استخدام الأسلوب التدريبي كأحد أساليب التدريس المباشرة على تحسن الأداء في فعالية الوثب الثلاثي لدى طلبة اختصاص العاب القوى وبعد تحليل النتائج تم الخروج بالاستنتاجات التالية: انه أثر البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء الحركي بفعالية الوثب الثلاثي لدى طلبة اختصاص العاب القوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، زيادة على وجود نسب تقدم مقبولة في النتائج لدى عينة البحث، زيادة على وجود نسب تقدم مقبولة في النتائج لدى عينة البحث. وفي ضوء هذه النتائج نقدم بعض التوصيات منها:

- استخدام الأسلوب التدريبي خلال الجزء التطبيقي من الدرس لتنمية القدرات البدنية المرتبطة بفعالية الوثب الثلاثي.

- التنوع في أساليب التدريس بالدروس التطبيقية بمعاهد التربية البدنية والرياضية
- إجراء دراسات وبحوث باستخدام الأسلوب التدريبي حسب متغير الجنس
- إجراء دراسات وبحوث باستخدام الأسلوب التدريبي ضمن أنشطة وفعاليات رياضية أخرى.

#### IV - الإحالات والمراجع:

- احمد أمين محمد عكور، أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية الأمري والتدريبي والتبادلي على تعلم مهارة التمرير في الكرة الطائرة. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 31(2)، 2016، 323-355؛
- احمد حسين احمد، تأثير منهج تعليمي بالأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة. ماجستير غير منشورة. العراق: الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية، 2015؛
- البجاوي أمل، أثر استراتيجيات المسح الفردي والمسح التعاوني في اكتساب مهارات الاتصال والتحصيل في الرياضيات لدى النساء في المرحلتين الأساسية والمتوسطة في الأردن. رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة عمان العربية، 2006؛
- الجبار سعد محسن، تأثير التدريس التدريبي والتبادلي في درس التربية الرياضية في تعلم مهارات كرة السلة. المؤتمر العلمي الخامس لعلوم الرياضة، الجامعة الأردنية، المجلد 2006، 2، 464-481؛
- الحايك صادق خالد، الصغير علي، أثر استخدام أسلوب التدريس التفاضلي والتدريبي في كرة السلة على الأداء المهاري وقلق المنافسة واتجاهات الطلاب. جامعة الكويت، المجلة التربوية ، 23(90)، 2009، 77-123؛

الذبايات محمد، أثر بعض الأساليب التدريسية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في لعبة التنس الأرضي. مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، (2)3، 2010، 66-78؛

الشحات محمد. (2007). نحو مفهوم جديد للمواد والأنشطة التعليمية. القاهرة: العلم والإيمان للنشر والتوزيع؛

الشريفي وليد وعد الله، البريفكاني مؤيد، أثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. العراق: جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005؛

المفتي وداد. تأثير استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 2000؛

بسطويسي احمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب). القاهرة: دار الفكر العربي، 1997؛

بن الدين كمال، مسعودي خالد، دور أسلوب التدريس التبادلي والتدريبي في الألعاب الجماعية لابرار مؤشرات القيادة الرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا الأنشطة البدنية والرياضية، 15(2)، 2017، 1-12؛

عبد العزيز سعد، المدخل إلى الإبداع التدريسي. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2006؛

عطاء الله احمد، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض مهارات في الكرة الطائرة عند أطفال بعمر (12-9 سنة). المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا الأنشطة البدنية والرياضية العدد 5، 2005، 83-94؛

علي سموم الفرطوسي، ياسر خضر عباس، استخدام الأسلوب التدريبي وأثره في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. بغداد: الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 21(87)، 2015، 449-468؛

فراج عبدالحميد. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2004؛

كمال الربضي، الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005؛  
محمد عثمان، موسوعة الألعاب القوى. الكويت: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1990؛

Fabrice, C., Etienne, L, Les fondamentaux de l'athlétisme .Paris: Ed amphora,1999;

Mosston & Ashworth, Teaching Physical Education, 5th Ed . New York,2002;