



اثر استخدام طريقة التعلم بالاثقان المهاري الاحتفاظ بمهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر برفع الاثقال للطلاب

علي صادق شاكر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الكوفة ، العراق
alisd.shaker@uokufa.edu.iq

المستخلص

يهدف البحث الى معرفة تأثير فاعلية استخدام طريقة التعلم بالاثقان المهاري وإمكانية المنهاج المتبع في تعلم مهارات رفع الاثقال للطلاب ومدى الاحتفاظ لتلك المهارات ، وتكمن اهمية البحث في ان فاعلية واستخدام طريقة التعلم بالاثقان المهاري يمكن أن تكون فعالة في اكتساب التعلم وبالتالي هذا قد يؤدي الى تأثيره الايجابي على مستوى الطالب في الأداء مما يتيح للمدرس أن يعرف مدى إمكانية الاحتفاظ لهذه المهارة في الذاكرة ، ومشكلة البحث قد تطرح بعض التساؤلات ومنها هل من الممكن حصول الطلاب على اتقان للمهارة بعد اجتيازهم الاختبارات العملية لتلك مهارات رفع الاثقال وماهي مدى احتفاظهم لتلك المهارات ، أما منهجية البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة البحث وتم اختيار مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (75) طالب وتم اختيار العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية البسيط والبالغ عددهم (60) طالب مقسمين بالتساوي وتم اجراء البدء في التجربة الرئيسية بتاريخ 2022/12/19 ثم تم استخراج النتائج احصائيا ، حيث توصل الباحث الى استنتاجات عدة اهمها كانت أثر استخدام المنهجين على وفق طريقة التعلم بالاثقان المهاري والطريقة المتبعة من قبل المدرس في تطوير المهارتين ، تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت المنهج التعليمي ، كذلك أظهرت المجموعة التجريبية التي طبقت المنهاج أفضلية في مدى إمكانية الاحتفاظ بذلك التعلم على المجموعة الضابطة وتم وضع عدة توصيات اهمها ضرورة الاهتمام فاعلية استخدام طريقة التعلم بالاثقان المهاري من قبل مدرسي رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثير ايجابي في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر للطلاب .

الكلمات المفتاحية: الاتقان المهاري ، رفعة الخطف ، رفعة النتر

The effect of using the skill mastery learning method and the possibility of retaining it with the skills of the snatch and the jerk in weightlifting for the students

Ali Sadiq Shaker

Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa, Iraq.

alisd.shaker@uokufa.edu.iq

Abstract

The research aims to know the effect of the effectiveness of using the method of learning by mastery of skills, the possibility of the curriculum used in learning weightlifting skills for students, and the extent of retention of those skills. The importance of the research lies in the fact that the effectiveness and use of the method of learning by mastery of skills can be effective in acquiring learning, and thus this may lead to its positive effect. On the student's level of performance, which allows the teacher to know the extent to which this skill can be retained in memory. The research problem may raise some questions, including: Is it possible for students to obtain mastery of the skill after passing the practical tests for those weightlifting skills and what is the extent to which they retain those skills? As for the research methodology The researcher used the experimental method to suit the research, and the research population was chosen as first-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa for the academic year 2022-2023, who numbered (75) students. The sample was chosen for the two groups, the control and experimental groups, by a random method. The simple and total number is (60) students, divided equally The main experiment was started on 12/19/2022, and then the results were extracted statistically. The researcher reached several conclusions, the most important of which was the effect of using the two approaches according to the method of learning by skill mastery and the method used by the teacher in developing the two skills. The experimental group excelled. that implemented the curriculum The experimental group that applied the curriculum also showed an advantage in the extent to which it was possible to retain that learning over the control group, and several recommendations were made, the most important of which is the need to pay attention to the effectiveness of using the method of learning by skill mastery by weightlifting teachers in the College of Physical Education and Sports Sciences because of its advantages. Positive effect on learning The snatch and clean lift skills for students.

Keywords: Skill mastery , weightlifting the snatch and the jerk

التعريف بالبحث

مقدمة وأهمية البحث

تعتمد طرائق التدريس والتعلم الحركي للمهارات الحركية والبدنية على إمكانية وفاعلية الأساليب والطرق المستخدمة أثناء الدرس للوصول الى هدف المراد تحقيقه وهو إمكانية الطالب من الحصول على الاداف المعرفية والوجدانية والنفس الحركي حتى يتمكن هذا الطالب من نقل المعارف وتطبيقها في أوسع نطاق ممكن في افضل وقت المحدد لهم، مما دفع العاملين في مجالات التعلم الحركي وطرائق التدريس الى البحث عن افضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية ، وتعد طريقة استخدام التعلم بالاتقان المهاري من الاسهامات التربوية التي أدت الى تغيير مسار العملية التعليمية ومعالجة الفروق الفردية القائمة بين المتعلمين ضمن نطاق الفصل الدراسي النظامي، فطريقة التعلم بالاتقان المهاري يتيح للمتعلم الخبرات التعليمية المناسبة على وفق قدراته وامكانياته فضلاً عن أنه يساعد على ايجاد حلول وعلاج للمشكلات التعليمية التي تعترضه أثناء عملية التعلم ، فالتعلم الإتقاني المهاري أن بإمكان غالبية الطلاب الوصول إلى أقصى مستوى من المهارة في مجال مهمتهم إذا كان التدريس منظماً، وإذا قدم العون للطلبة في الوقت والزمان الذي يواجههم فيه صعوبات مختلفة، وهذا يتطلب معايير محددة في تقييم الكفاءات التي تصل عن المدرس ويقوم الطالب بناءً على إتقانه للمستوى المطلوب الاتقان فيه. وإن طريقة التعلم بالاتقان المهاري يمكن أن يكون فعالاً في اكتساب التعلم وبالتالي تأثيره الايجابي على مستوى الطالب في الأداء مما يتيح للمدرس أن يعرف مدى احتفاظهم للمهارة في داخل الذاكرة. لذا يمكن تحديد البحث في زيادة عدد الطلاب للوصول الى مستوى الاتقان المطلوب، فضلاً عن تشخيص المشكلات التي يعاني منها الطلاب أثناء تعلمهم المهارات من خلال الاختبارات البينية ثم المساهمة في حل هذه المشكلات من خلال استخدام البدائل المختلفة في عملية الحكم. وتكمن المشكلة للبحث إن الاساليب والطرق التدريسية المستخدمة في تعلم المهارات الحركية تعطي نسباً متفاوتة في النجاح فقد يحصل البعض على درجات متميزة في حين يحصل البعض الآخر على درجات واطئة، ويعود السبب في ذلك الى عدم الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي المتبع، ولذلك فإن أغلب الأساليب التعليمية لا تأخذ بالحسبان جانب الفروق الفردية، لأن كل المتعلمين يخضعون الى الوحدات التعليمية نفسها والتكرارات نفسها، ولذلك تظهر الفروق في قابلية التعلم والاداء مما جعل المربين يعيدون النظر في أساليب التدريس في التربية الرياضية فالمدرس لم يعد يمثل السلطة العليا التي تقرر كل شيء والطالب لم يمثل الجانب السلبي المنفذ في عملية التعليم، فالتعلم بالاتقان المهاري يعطي للمتعلم دوراً مهماً في العملية التعليمية. في حين

ان الطلاب جميعهم يأدون المهارة لكن بنسب اتقان متفاوتة اعتماداً على قانون لعبة رفع الاثقال، وفي ضوء ما ذكر يمكن بلورة مشكلة البحث بالتساؤل التالي: هل من الممكن الحصول على نتائج تعلم أفضل باستخدام طريقة استخدام التعلم بالاتقان المهاري في التعلم وإمكانية الاحتفاظ لمهارة ترفع الاثقال لرفعتي الخطف والنتر للطلاب والوصول بهم الى درجة التعلم المنشودة والهدف المطلوب؟ ويهدف البحث الى التعرف على تأثير فاعلية استخدام طريقة التعلم بالاتقان المهاري والمنهاج المتبع في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر للطلاب ، والفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر للطلاب ، والفروق في الاوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في اختبار وإمكانية مدى الاحتفاظ في مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر للطلاب. أما فروض البحث بأن التعلم بالاتقان المهاري وإمكانية مدى الاحتفاظ له اثر ايجابي في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر للطلاب .اما عن مجالات البحث فكانت متمثلة بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي (2022-2023) ، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من 2022/12/19 الى 2023/5/1 ، اما في ما يخص المحاضرات ومكان اجراء التمارين البدنية والحركية فقد اختار الباحث قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

الطريقة والأدوات

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (75) طالب أذ تم اختيار عينة البحث (60) طالب مقسمين مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (30) طالب لكل مجموعة وقد اختير (5) طلاب للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (10) طلاب من المعلمين وغير الموظفين في الدوام .

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- 1- أعمدة ثقل صيني الصنع بوزن (15) كغم و(20) كغم عدد (40) .
- 2- أقراص حديد بأوزان مختلفة .
- 3- عصا تعليمية من الخشب عدد (40) .
- 4- طبلية رفع الأثقال تدريبية عدد (1) .
- 5- حمالات حديدية للأعمدة وللاقراص عدد (5) .
- 6- ميزان طبي لقياس الوزن والطول صيني الصنع عدد(1).
- 7- شاشة عرض Samsung 55 بوصة كورية الصنع عدد (1) .
- 8- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) صيني الصنع عدد (1) .
- 9- ساعة توقيت يدوية صينية الصنع عدد(1).
- 15- صور توضيحية متسلسلة لمراحل مهارة رفعة الخطف ورفعة النتر وأجزاء كل مرحلة .

القياسات والاختبارات

- قياس كل من الطول والكتلة مع حساب العمر الزمني.
- قياس الاحتفاظ المطلق.
- اختبارات مهارات رفع الأثقال: تم اعتماد مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر وحسب مفردات المنهج المخصصة للمرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .

الاختبارات المهارية

اختبار الاداء الفني لرفعة الخطف (حنا ، 2008)

يتمثل اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال ، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق إستمارة تقويم الاداء . إذ اعتمد الباحث افضل المحاولات لتقويم الأداء الفني .

* الهدف من الاختبار

تقويم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة الخطف ولكل لاعب حسب مراحلها.

* الأدوات المستخدمة

- بار حديدي (عمود ثقل) قانوني الوزن (20) كغم
- أقراص حديدية مختلفة الاوزان

- طبلية خشبية قياس 4*4 متر نموذجية الشكل .
- طبلية بارتفاع 20سم تعوض مكان ارتفاع الاقراص (على الجانبين).
- كاميرات تصوير فيديو نوع (canon) عدد (2) .

* وصف الأداء

يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة الخطف) بشروطها القانونية ، إذ يضع عمود الثقل (البار) أفقياً أمام ساقي المختبر ، ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل ، وظَّهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض الى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس ، مع ثني الركبتين ، ويمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين في أثناء أداء الرفعة ، وبعد انتهاء الرفعة يقف اللاعب بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد ، حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية ، ولا يوجد توقيت محدد لوقوف اللاعب بعد انتهاء الحركة ، وينتهي الوضع والقدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما يصبح اللاعب من دون حركة تماماً في أجزاء الجسم جميعها.

* طريقة التسجيل

اعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وإرسالها الى المحكمين عن طريق تسجيلها فديوياً وتحويلها الى قرص (CD) ويتم اختيار المحاولة الافضل من بين الثلاث محاولات ومن ثم نقوم باستخراج الوسط الحسابي بعد تقويم المحكمين الثلاثة حسب الاستمارة المعدة.

اختبار الاداء الفني لرفعة النتر (حنا ، 2008)

يتمثل اختبار الأداء الفني لرفعة النتر في رفع الأثقال ، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق إستمارة تقويم الاداء . إذ اعتمد الباحث افضل المحاولات لتقويم الأداء الفني .

*** الهدف من الاختبار:** تقويم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة النتر ولكل لاعب حسب مراحلها.

* الأدوات المستخدمة

- بار حديدي (عمود ثقل) قانوني الوزن (20) كغم
- أقراص مختلفة الاوزان
- طبلية خشبية قياس 4*4 متر نموذجية الشكل .
- طبلية بارتفاع 20سم تعوض مكان ارتفاع الاقراص (على الجانبين).
- كاميرات تصوير فيديو نوع (canon) عدد (2) .

* وصف الأداء

يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة النتر) بشروطها القانونية وتتم بجزئين الجزء الأول (حركة الكليين) أذ يرفع الثقل من الأرض وإيصاله إلى الصدر بطريقة ثني الرجلين السكوايت ، والجزء الثاني (حركة ألجرك) رفع الثقل من الصدر إلى الأعلى بحركة واحدة بفتح الرجلين ، إذ يضع عمود الثقل (البار) أفقياً أمام ساقَي المختبر ، يوضع البار أفقياً أمام ساقَي المختبر ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يتم سحب الثقل في حركة واحدة من اللوحة الخشبية إلى الكتفين عن طريق ثني الركبتين وفي أثناء الحركة قد ينزلق البار على الفخذين والحوض ولكن يجب عدم ملاسة البار للصدر قبل نهاية حركة الكليين حيث يستريح البار على عظمتي الترقوتين أو على الصدر أو على الذراعين المثنيتين أثناء كامل ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والرجلان مستقيمتان قبل تأدية حركة النتر لأعلى ويمكن للمختبر أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكليين بدون توقيت محدد على أن تنتهي حركة الكليين والقدمان على خط واحد مع الجذع والبار.

أما الجزء الثاني يقف المختبر والثقل مرتكز على يديه وعظمتا الترقوة ، والمرفقين متجهة للإمام بانحراف قليل إلى الأسفل والرأس شاخص للإمام والإقدام متوازية ولا تزيد الفتحة بينهما على القدم الواحدة والجسم منتصب بصورة عمودية ، ثم يثني الرباع ساقيه من مفصل الركبتين وامتداد الركبتين للأعلى في حركة سريعة جدا لدفع الثقل ورفعة إلى الأعلى بمد الذراعين وثم تفتح القدمين للإمام والخلف ثم بعد ذلك يتم سحب القدم الأمامية إلى الخلف قليلاً ثم يقدم قدمه الخلفية إلى الإمام وتكون كلتاها على خط واحد وكل قدم بجانب الأخرى ويكون الجسم بكامل امتداده مع الذراعين والرجلين لينتظر إشارة الحكم بنزول الثقل.

المنهج التعليمي

تضمن المنهج التعليمي على (16) وحدة تعليمية لكلتا المهارتين البحث (8) وحدة تعليمية لمهارة رفعة الخطف بطريقة استخدام التعلم بالأتقان المهاري و(8) وحدة تعليمية لمهارة رفعة النتر بطريقة استخدام التعلم بالأتقان المهاري ، حيث كانت المهارتين مقسمتين على الفصل الدراسي الأول والثاني ، وقد أستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (4) أشهر، وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع في يوم (الاثنين)، وكان زمن الوحدة التعليمية للمجموعتين (90) دقيقة. وقام مدرس رفع الاثقال بتدريس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعلى النحو الآتي:

أ-(المجموعة التجريبية):الفقرات أدناه تمثل تنفيذ طريقة التعلم بالأتقان المهاري عينة البحث وكما يأتي:

- 1- تم تحديد عدد التكرارات بحسب مستوى أداء الأفراد، وعلى هذا يتم اعطاء المتعلمين ضعيفي الأداء عدد تكرارات أكثر من المتعلمين المتميزين في الأداء وتم الاعتماد على استخدام بدائل مختلفة (شاشة العرض- النشرات- الكتيب) في التكرارات لتجنب الملل وزيادة التشويق.
- 2- استخدام مبدأ المجاميع الصغيرة والتي تناسب الفروق الفردية: وهنا يتم توزيع عينة البحث على شكل مجموعات صغيرة بحسب الفروق الفردية في الأداء، أي مجموعة متميزة في الأداء ومجموعة متوسطة الأداء، والأخرى ضعيفة الأداء، وهذا يسهل اعطاء كل مجموعة جرعات تعليمية تتناسب مع المستوى الذي هي عليه.
- 3- استخدام مبدأ اشراك الطلبة المتميزين في التعلم: انطلاقاً من مبدأ الفروق الفردية سيظهر لنا بعض أفراد العينة بمستوى متميز في الأداء يمكن أن يكونوا مساعدين للأفراد الذين هم دون المستوى المطلوب، وهذا يعد عامل التحفيز للآخرين للوصول إلى مستوياتهم.
- ب- (المجموعة الضابطة): نفذت الطريقة المتبعة من قبل المدرس المادة .

التجربة الاستطلاعية

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طلاب من مجتمع البحث نفسه في 2021/12/15 وقد تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات الاختبارات البحث الرئيسية وكان الغرض منها.
- 1- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار.
 - 2- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها.
 - 3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - 4- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد .
 - 5- التعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية.

التجربة الرئيسية

الإختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق (2022/12/19) في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة .

تنفيذ المنهج التعليمي

حسب قطاعية التعليم العالي والبحث العلمي لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يقسم منهج رفع الاثقال الى رفعة الخطف في الفصل الدراسي الأول ورفعة النتر الى فصل الدراسي الثاني وعدم خروج الباحث من التوزيع المطبق عليه في الكلية حيث قسم مهاراته واختباراته حسب المتبع ، حيث تم البدء بتنفيذ المنهج التعليمي على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق (2022/12/26)، ولغاية يوم الاحد (2023/2/13) بالنسبة الى مهارة رفعة الخطف وأما مهارة رفعة النتر فقد كانت في الفصل الدراسي الثاني حيث بدأت يوم الاثنين (2023/2/27) ولغاية يوم الاثنين (2023/4/17) مع مراعات أيام العطل وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع .

الإختبارات البعدية

تم إجراء الأختبارات البعدية على مجموعتي البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2023/2/14) لمهارة رفعة الخطف اما الى مهارة رفعة النتر فتم الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء (2023/4/18) وبنفس الطريقة الذي تم فيه إجراء الإختبارات القبلية.

اختبار الإحتفاظ المطلق

تم إجراء اختبار الإحتفاظ المطلق في يوم الثلاثاء الموافق (2023/2/28) بعد مرور (15) يوماً على الاختبار البعدي، كفترة محددة للإحتفاظ والقياس بعدها بنفس اختبارات مهارة رفعة الخطف . وكذلك الى مهارة رفعة النتر فقد تم إجراء اختبار الإحتفاظ المطلق في يوم الثلاثاء الموافق (2023/5/1)

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر برفع الاثقال :

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر برفع الاثقال

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		(ت) المحسوبة	SIG	معنوي
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
اختبار مهارة رفعة الخطف	2.89	0.62	7.24	0.81	21.02	0,00	معنوي
اختبار مهارة رفعة النتر	3.11	0.68	8.88	0.94	22.14	0,00	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال :

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		(ت) المحسوبة	SIG	معنوي
	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
اختبار مهارة رفعة الخطف	2.97	0.63	6.67	0.68	23.02	0,00	معنوي
اختبار مهارة رفعة النتر	2.85	0.64	7.12	0.77	22.69	0,00	معنوي

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال :

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		(ت) المحسوبة	SIG	معنوي
	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
اختبار مهارة رفعة الخطف	7.24	0.81	6.67	0.68	16.26	0.001	معنوي
اختبار مهارة رفعة النتر	8.88	0.94	7.12	0.77	15.85	0.004	معنوي

عرض نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال :

الجدول (4) يبين نتائج قيم الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ المطلق بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال

المهارات الهجومية	المجاميع	الاختبار البعدي س	اختبار الاحتفاظ المطلق
اختبار مهارة رفعة الخطف	المجموعة التجريبية	7.24	7.01
	المجموعة الضابطة	6.67	4.55
اختبار مهارة رفعة النتر	المجموعة التجريبية	8.88	8.55
	المجموعة الضابطة	7.12	6.15

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم

مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال

يتبين من نتائج الجدولين (1،2) إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الأثقال. ولمصلحة

الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية المنهج التعليمي المستخدم على وفق طريقة التعلم بالاتقان المهاري وطريقة المدرس المتبعة، إذ إن لطرائق التدريس وأساليبها أهمية بالغة في العملية التعليمية، وانها تؤثر في سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم، كما أن التكيف الصحيح لطرائق واساليب واستراتيجيات التدريس تعتمد على التفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت اثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة. لذا ان أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم لمجموعة من القدرات المهارية، لكي يتمكن من الوصول الى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها، إذ ان تحقيق واكتساب اقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود الى المنهج التعليمي، لكونه يعد طريقة تنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة .

مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر برفع الاثقال

يتبين من نتائج الجدول (3) إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كلتا المهارتين ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى أن طريقة التعلم بالاتقان المهاري يعتمد على استخدام مبدأ التعلم من أجل التمكن، والذي يعد خطة تعليمية توفر لكل طالب ما يحتاجه من الوقت للوصول الى مستوى التمكن، إذ ان الأفراد يتعلمون بنسب مختلفة. إذ لا يمكن أن يكون هناك تعلم من دون استخدام التكرار الذي يؤدي الى تغيير نسبي وثابت في بعض الأحيان في تعلم الأداء، فالتكرار هو الذي يؤدي الى تطوير المهارة والوصول بالتكنيك الصحيح، وكذلك فإن استخدام مبدأ مساعدة الطالب الجيد للطالب الأقل مستوى ومن خلال وجود عامل الفروق الفردية بين الطلاب ثم استثمار هذا العامل لتحسين مستوى أداء الطلاب ضعيفي الأداء وبإشراف فريق العمل المساعد لكي يتم إيصال الطلاب الى مستوى الاتقان عن طريق (استخدام المجموعات الصغيرة واستثمار الوقت الحقيقي في التعلم).ولهذا فإن الطلاب الذين يتعلمون على وفق التعلم بالاتقان يميلون للمادة الدراسية، ويبدلون جهداً كبيراً في تعلمها ويشعرون بأهمية المادة التعليمية ويتحملون مسؤولية شخصية في تعلمها من هؤلاء الذين يتعلمون على وفق طرق التعليم الأخرى الأكثر تقليدية.

مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الاثقال

من خلال عرض نتائج الاحتفاظ المطلق تبين أن هناك فروقاً في الاوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات، حيث تبين أن درجة فقدانهم لتلك المهارات في اختبار الاحتفاظ كان أقل من درجة فقدان أفراد المجموعة الضابطة مما يدل على احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية للمهارات بدرجة أكبر ويعزو الباحث سبب ذلك على ما يحتوي هذه المنهج في زيادة لعدد التكرارات وخاصة للمتعلمين ضعيفي الأداء حيث تم اعطائهم التغذية الراجعة بصورة مستمرة وايضاً تم استخدام بدائل مختلفة مثل (كومبيوتر- النشرات – الكتيب) في التكرارات لتجنب الملل ولزيادة التشويق للدرس فضلاً عن استخدام مبدأ المجاميع الصغيرة لتوزيع عينة البحث وذلك حسب الفروق الفردية في الأداء للمتعلمين مما سهل اعطاء كل مجموعة جرعات تعليمية تتناسب مع المستوى الذي هي عليه وأيضاً استخدام الطلبة المتميزين في الأداء مما ساعد على تطوير مستوى اداء الطلبة الذين هم دون المستوى المطلوب وكان عامل تحفيز للطلاب الجيد وللطلبة الآخرين. ويرى الباحث أن الاحتفاظ الجيد يأتي نتيجة استخدام الاساليب العلمية وبصورة صحيحة تبعاً لحاجات وقدرات الأفراد المتعلمين، وفي هذا الصدد يشير (محمد فوزي أمين) أنه كلما كانت المهارة التي يتعلمها الفرد ذات معنى معين لديه زاد الاحتفاظ بها، وكلما زادت قوة الدافع نحو التعلم كان الاحتفاظ بالخبرة أقوى، وكلما كان الموضوع الذي يتعلمه الفرد مرتبط بموقف انفعالي سار، كان الاحتفاظ به أقوى لأنه يكون على المستوى الشعوري للفرد

ولهذا أظهرت النتائج ان طريقة التعلم بالاتقان لها تأثير ايجابي على احتفاظ الطلاب بالمادة التي تعلموها.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- أثر المنهجين على وفق استخدام طريقة التعلم بالاتقان المهاري وطريقة المدرس المتبعة في تنمية مهارتي رفعة الخطف ورفع النتر برفع الاثقال.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت على وفق طريقة التعلم بالاتقان المهاري على المجموعة الضابطة والتي طبقت بطريقة المتبعة من قبل المدرس في جميع الاختبارات المهارية المبحوثة.

3- أظهرت المجموعة التجريبية التي طبقت على وفق طريقة التعلم بالالتقان المهاري أفضلية الاحتفاظ بالتعلم على المجموعة الضابطة والتي طبقت وفق طريقة المتبعة من المدرس وفي جميع الاختبارات المهارية المبحوثة.

التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بطريقة التعلم بالالتقان المهاري من قبل مدرسي رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثير ايجابي في تعلم مهارتي رفعة الخطف ورفعة النتر برفع الأثقال.
- 2- التأكيد على استخدام طريقة التعلم بالالتقان المهاري ولمهارات اخرى عدا المهارات المبحوثة.
- 3- التأكيد على اجراء قياس الاحتفاظ بالتعلم للوقوف على المستوى الذي يصل اليه الطلاب.

المصادر

- احمد جميل عايش : أساليب التدريس التربوية الفنية والمهنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2008 .
- احمد عبد الله شحادة : رياضة رفع الأثقال ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1، 2011.
- تاماس أيان ، لازار باروكا: رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ترجمة ، وديع ياسين التكريتي، ب م ، 2011 .
- جميل حنا ؛ القانون واللوائح الدولية لرفع الإثقال : (الاتحاد العربي لرفع الإثقال ، 2005- 2008) .
- سمير عبد سالم الخريسات : طرائق التدريس الفعالة ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2013 .
- عبد الرحمن عبد السلام جامل: طرق التدريس العامة ومهارات وتخطيط عملية التدريس ، ط3، عمان 2002.
- عبدالفتاح لطفي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: (الاسكندرية، دار الكتب الجامعية، 2002).
- محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011.
- محمود داود سلمان الربيعي : طرائق وأساليب التدريس المعاصر ، ط1 ، عمان ، دار جدارا للكتاب العالمي للنشر والتوزيع ، 2006 .

الملاحق

نموذج لوحدة تعليمية على وفق (طريقة استخدام التعلم بالالتقان المهاري)

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب مهارة رفعة الخطف . عدد الطلاب : 30

الهدف التربوي : تعليم الطلاب على التعاون والالتزام بالتنظيم الوقت : (90) دقيقة.

التأريخ:

القسم	النشاط	الزمن	التنظيم	الملاحظات
الإعدادي	المقدمة	4 د	- أخذ الغياب، تهيئة الأدوات	التأكد على الوقوف الصحيح
	إحماء عام إحماء خاص	8 د 5 د	- هرولة، تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم. - تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيس، مع إعطاء تمارين بهدف اكتساب الاحساس بالكرة.	هرولة خفيفة والتأكيد على الاحماء الشامل لجميع أعضاء الجسم التأكيد على إحماء أهم المجاميع العضلية المشتركة في الأداء الحركي
قسم الرئيسي (68) د	النشاط التعليمي (10) د	10 د	- شرح وعرض مهارة رفعة الخطف بمراحلها الكاملة .	التأكيد على الأوضاع الصحيحة لأجزاء الجسم المشاركة في اداء المهارة.
	البديل الأول جهاز شاشة العرض	10 د	- يقوم الطالب بمشاهدة المهارة التي تلقاها من المدرس بواسطة جهاز شاشة العرض والذي يتم من خلاله عرض المهارة بتوجيه من المدرس وارشاده.	في حالة عبور الطالب مستوى المعيار يقوم بممارسة نشاط حر .
		4 د	-التمرين الاول رفع اليدين عليا وثني ومد الركبتيين بزاوية 90 درجة ، (10) تكرار .	
		4 د	- التمرين الثاني الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ، (10) تكرار .	
		4 د	- التمرين الثالث وضع القرفصاء وبالايعاز القفز الى الأعلى والتقدم للامام مسافة 10 متر ثم يعاد ، (5) تكرار .	
		4 د	-التمرين الرابع أداء السحب الشفت الى الذقن في 7 شفتات مختلفة الازان تدريجيا ويعاد ، (2) تكرار .	
		4 د	-التمرين الخامس أداء رفعة الخطف بشكل نهائي	
	النشاط التطبيقي (58) د			

			في الشفت الحديد على 7 شفتات موزعة الى الامام بوزن تصاعدي ويكرر(2).
	أداء الاختبار المعياري (75%)	8 د	- إذا تعد الطالب هذا المعيار فهذا يدل على انتقال الطالب الى المهارة الثانية، أما إذا لم يتعد هذا المعيار فينتقل الى البديل الثاني.
	البديل الثاني (وسائل أيضاح بصرية)	5 د	وهكذا يمارس الطالب التمرينات بالاستعانة بالبديل الثاني.
		3 د	- التمرين السادس إعادة لنفس التمرين الأول، (14) تكرار.
		3 د	- التمرين السابع إعادة لنفس التمرين الرابع، (14) تكرار.
		3 د	- التمرين الثامن إعادة لنفس التمرين الخامس، (14) تكرار.
	أداء الاختبار المعياري (75%)	6 د	- اذا تعد الطالب هذا المعيار فهذا يدل على انتقال الطالب الى المهارة الثانية، أما إذا لم يتعد هذا المعيار فينتقل الى البديل الثالث.
قسم الختامي (5) د		5 د	- تمارين تهدئة وتنفس. - الإنصراف.