

# تأثير منهج تعليمي بأسلوب التعلم الاتقاني في تعلم رفعة الخطف لفئة

الاشبال ١٢ - ١٤ سنة

م.د عبد المنعم حسين صبر

## ملخص البحث

الباب الاول :

----- التعريف بالبحث ، وتضمن الاهتمام بفئة الاشبال والناشئين من قبل بلدنا العراق وهو احد البلدان الرائدة الراعية بهذه الفئة ، وخير دليل على ذلك هو حصول الرباع العراقي (كرار محمد جواد ) من محافظة واسط على ثلاث ميداليات مختلفة ، وفوزه بالمركز الاول في وزن (٦٢كغم) في بطولة العالم برفع الاثقال للناشئين التي جرت في حزيران ٢٠١١ في مدينة ليما - دولة البيرو .

وتحددت مشكلة البحث في قلة استخدام التعلم الاتقاني في تدريبات رفع الاثقال مع الاشبال والمبتدئين ، واهداف البحث تضمنت بناء منهج تعليمي بأستخدام بأسلوب التعلم الاتقاني في تعلم رفعة الخطف ، وكذلك معرفة مدى تأثير المنهج للتعلم الاتقاني في تعلم المراحل الفنية لتكنيك رفعة الخطف لفئة الاشبال .

اما في الباب الثاني فقد اشتمل على المحاور التالية

-آلية تنفيذ مسابقات رفع الاثقال لفئة الاشبال ، - ومفهوم التعلم الاتقاني والمتطلبات الخاصة للتعلم الاتقاني . وكذلك الاستفادة من الدراسات السابقة .

وفي الباب الثالث (اجراءات البحث) فقد تضمن على منهج البحث ، وعينة البحث وعددهم والادوات والاجهزة المستخدمة ، ثم اجراءات البحث الميدانية مثل الاختبارات القبلية والوسطية والاختبار البعدي ، ثم خطوات تنفيذ المنهج التعليمي ثم البدء في تنفيذ المنهج من الناحية العملية خلال الوحدات التدريبية اليومية ، وقياس المراحل الفنية برفعة الخطف ، والوسائل الاحصائية.

وفي الباب الرابع تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتضمن جدولين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، و جدول للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

وفي الباب الخامس – الاستنتاجات والتوصيات ، فقد توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات منها ، ان لاستخدام الاسلوب الاتقاني في التعلم اثر ايجابي في ممارسة الرياضة ، وان اسلوب التعلم الاتقاني هو افضل الاساليب في تعلم المهارات ، وان للتعلم الاتقاني اثر واضح في تطوير الاداء الحركي الفني للمراحل الفنية لتكنيك رفعة الخطف .

واستنتج الباحث من الاهمية اعتماد الاسلوب الاتقاني في تعلم المهارات الحركية والمراحل الفنية لرفعة الخطف، وضرورة تطبيق خطوات الاسلوب التعليمي بالشكل الكامل والدقيق وخصوصا عند المبتدئين والاشبال.

## **The Effectiveness of Program by Mastery Learning to Learn the Snatch Lifting to Beginner (12- 14 ) Year**

### **Summary**

This work consists of five parts .

1<sup>st</sup> part – Includes the introduction , problem , aims of the work .Then in the 2<sup>st</sup> part the Theoretical Studies included the following sides ,

\_ The beginner competition in weightlifting .

\_ The conception of the Mastery Learning

3<sup>st</sup> part – procedures

The Reseacher used the experimental method to applying the program by Mastery Learning with the sample of the research their number (16)that divided in to two equal groups . Then applying the program ,and used the statistical .

4<sup>st</sup> Displaying ,analysis and discussing the results .

5<sup>st</sup> part – Conclusion and Recommendations .

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث:

#### ١-١- المقدمة وأهمية البحث :

إن الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال ( الخطف والنتر ) ، أخذت اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والدارسين والمدربين ، كونها من الرياضات التي تظهر فيها الفروق الفردية بين الرباعين لجميع الفئات العمرية ، وخصوصاً ( الأشبال من ١٢ - ١٤ سنة ) والناشئين من ( ١٥ - ١٧ سنة ) ، وأن العراق أحد البلدان الرائدة في الاهتمام بفئة الأشبال والناشئين ، إذ توجد في كل محافظة عدة مراكز لتدريب وتعليم فئة الأشبال وكذلك فئة البراعم من ( ١٠ - ١١ سنة ) ، والاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال يقيم بطولات للأندية الرياضية وكذلك بطولات لمنتخبات المحافظات لهذه الفئتين لرفد منتخبات العراق بالرباعين الجيدين والنوعية الممتازة من اللاعبين الرياضيين المتخصصين برياضة رفع الأثقال .

وررياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تبهر المشاهدين نتيجة الإنجازات العالية التي يمكن من خلال الرفعتين ( الخطف والنتر ) ومجموعها يمكن الحصول على ثلاث ميداليات مختلفة لرباع واحد في بطولات العالم والبطولات العادية ، كما حصل للبطل العراقي الناشئ ( كرار محمد جواد ) من محافظة واسط الذي حصل على ثلاث ميداليات متنوعة واحدة فضية وميداليتين ذهبية وأحرز المركز الأول في وزن ( ٦٢ كغم ) التي جرت في دولة بيرو حزيران ٢٠١١ .

ونظراً لحصول منتخب العراق برفع الأثقال على المركز الأول في بطولة آسيا لعام ٢٠١٠ للناشئين، والمركز الثالث لبطولة الشباب في بطولة آسيا ٢٠١٠ التي أقيمت في دولة أوزبكستان ، مما دعى الباحث الخوض في كتابة هذا البحث.

وتؤكد أكثر الدراسات إن من عمليات التعلم على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية تتحسن وتتطور إذا ما تم إعطاء التغذية الراجعة عن الأداء الفني ( التكنيك ) بشكل صحيح وفي الوقت المناسب للاعبين وكذلك يمكن توفير الوقت الكافي واللازم لإتقان ما يتعلمونه من حركات رياضية مع الأخذ بنظر الاعتبار

الفروق الفردية بين اللاعبين ، وتطبيق مفردات أو مكونات الإتقان ، وكل هذه الضمانات والجوانب تساعدنا في وصول جميع اللاعبين إلى أعلى مرحلة من التعلم . ويؤكد ذلك ( عمر احمد روبي ١٩٨٨ ) " أن التعلم الإتقاني هو فلسفة تدريبيه أو تدريسية تؤكد على أنه تحت ظروف تعليم مناسبة يستطيع كل الطلاب ان تتعلم ما يعطي لهم على أحسن وجه ، ويفترض في ظل الظروف المناسبة والمناخ الملائم يتمكن أغلب اللاعبين من استثمار أقصى قدراتهم المهارية " (١) ، ويشير نبيل محمود في هذا الموضوع "أن إعادة تكرار المهارة وممارستها لمرات عديدة يؤدي إلى إتقان المهارة بحيث يصعب نسيانها" (٢) . وأهمية البحث تكمن في الاستفادة من استخدام أسلوب التعلم الإتقاني في تعلم المراحل الفنية لرفعة الخطف لفئة الأشبال .

### ٢-١ مشكلة البحث:

تحددت مشكلة البحث في قلة استخدام التعلم الإتقاني في تدريبات رفع الإثقال خلال مرحلة التعلم للاعبين جدد وخصوصاً فئة الأشبال ( ١٢ – ١٤ سنة ) وكذلك فئة البراعم ( ١٠ – ١١ سنة ) إذ بدأ الاتحاد العراقي يجبر المدربين بأجراء بطولات فيها انجاز بدون الاهتمام بالأداء الفني للمشاركين لفئة الأشبال والبراعم . وهذا السبب في اتساع المعوقات للفروق الفردية بين فئة الأشبال . إذ نلاحظ إن أكثر المدربين ينتقل من مرحلة إلى أخرى قبل إتقان مهارات المرحلة السابقة ، إذ يتم الانتقال إلى تعليم مهارات أكثر تعقيداً وصعوبة ، وهذا يسبب الوقوع في الأخطاء الفنية الشائعة خلال التدريب أو الاشتراك في البطولات المحلية نظراً لصعوبة رفعه الخطف وأكثر تعقيداً .

### ٣-١ أهداف البحث:

١- اعداد منهج تعليمي باستخدام التعلم الاتقاني في تعلم المرحل الأساسية لرفعة الخطف لفئة الأشبال .

(١) عمر أحمد روبي ، عن مقدار محمد فخري ، التعلم الإتقاني ، رسالة المعلم ، المجلد التاسع والعشرون ، العدد ٢ مديرية التوثيق والمطبوعات التربوية في مصر ( وزارة التربية والتعليم ١٩٨٨ ) ص ١٠١ .  
(٢) نبيل محمود شاكر ، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، ( بغداد ، ب م ، ٢٠٠٧ ) ص ١٦٢ .

٢- معرفة مدى تأثير المنهج التعليمي باستخدام التعلم الاتقاني في تعلم المراحل الأساسية لرفعة الخطف لفئة الأشبال .

#### ١-٤ فرضا البحث:

أ – توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ب- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري – عينة من طلاب مدرسة السراج المنير من فئة الاشبال (١٢-١٣) سنة وعددهم ١٦ طالبا.

١-٥-٢ المجال الزمني – المدة من ٢٥/١١/٢٠١١ ولغاية ١/٤/٢٠١٢

١-٥-٣ المجال المكاني – قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي –بعقوبه محافظة ديالى.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والسابقة :

#### ١-٢ الدراسات النظرية :

##### ١-١-٢ آلية تنفيذ مسابقات رفع الأثقال لفئة الأشبال :

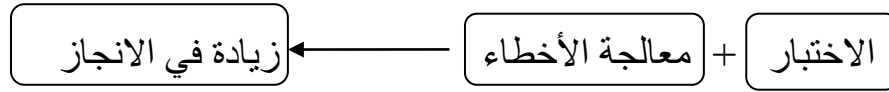
في بطولات الأشبال داخل العراق يسمح للأعمار ( ١٢ ، ١٤ سنة ) الاشتراك في البطولات الرسمية ، إذ تم تقسيم فئات أوزان أجسام الأشبال إلى ستة أوزان كما يلي: ( ٣٢ كغم ، ٣٨ كغم ، ٤٤ كغم ، ٥٠ كغم ، ٥٦ كغم ، + ٥٦ كغم ) . تم تحديد بدايات إجبارية للاشتراك في البطولات للأشبال برفع الأثقال وهي في "الأوزان الأربعة الأولى ٧٠% من وزن الجسم بالخطف و ١٠٠% بالنتر من وزن جسم

الرباع للبدء بالرفع ، أما في وزني ٥٦ كغم و + ٥٦ كغم فتم تحديد بدايات ١٠٠% من وزن الجسم للخطف و ١١٠% من وزن الجسم الرباع كبدائية لرفعة النتر<sup>(١)</sup> .

## ٢-١-٢ التعلم الاتقاني:

إن هذا الأسلوب هو من تصميم ( بنجامين بلوم ) الباحث في جامعة شيكاغو الأمريكية، وهي عملية توظف الفعالية في خدمة الطالب من أجل الانجاز الجيد "وهو أسلوب يستخدم كل من الوقت والتكرارات، وكذلك التغذية الراجعة لتحسين نوعية وكمية التعلم وأن أسلوب التعلم الاتقاني لمنع حدوث اكتساب الخطأ قبل الانتقال إلى تعلم المهارات الحركية الجديدة، وهذا الأسلوب يهتم بتصحيح الأخطاء بشكل جيد قبل الانتقال إلى تعلم مهارة جديدة.

ويعتمد هذا الأسلوب على إجراء الاختبارات مع وجود المعالجة الصحيحة لتصحيح الأخطاء خلال سير العملية التعليمية. وكما موجود في الشكل التالي<sup>(٢)</sup>



## شكل (١)

يوضح اسلوب من تصميم بلوم

## ٢-١-٣ المتطلبات الخاصة للتعلم الاتقاني Mastery Learning

- ١- زيادة عدد التكرارات للاعبين الذين لم يصلوا إلى مرحلة الإتقان في فن الأداء الحركي .
- ٢- تجزئة الحركات والمهارات الصعبة لتقليل الوقوع في الأخطاء .
- ٣- الاستفادة من اللاعبين الجيدين في الأداء الحركي لغرض مساعدة الآخرين .

(١) نشره الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال رقم ( ١٠ ) وتاريخ ٢٠١٠/١/٥ .

(٢) Benjamin Blooming ; The Mastery Learning . Workshop 1999 . P3 - 4

(٣) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق ، ( بغداد ، مكتب الصحرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ) ص ٧

- ٤- تكوين مجموعات من اللاعبين حسب الأخطاء المرتكبة خلال تعلم الأداء الحركي الفني خلال التدريب اليومي إذ تشترك كل مجموعة بخطأ واحد ويتم تدريب هذه المجموع كل بمفرده من خلال تكثيف التغذية الراجعة الملائمة والدقيقة المؤثرة .
- ٥- إعطاء وقت إضافي وتكرارات إضافية للاعبين الضعفاء لغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي الفني للرفعة .
- ٦- استخدام بعض المساعدين لتدريب اللاعبين لغرض الوصول إلى مرحلة الإتقان في فن الأداء الحركي.

### ٢-١-٤ مراحل رفعة الخطف الجالس:<sup>(١)</sup>

- ١- وضعية البداية
- ٢- السحبه الاولى
- ٣- مرحلة السحبه الثانية
- ٤- مرحلة الامتداد الكامل
- ٥- مرحلة نشر الثقل للاعلى
- ٦- مرحلة السقوط تحت الثقل والجلوس
- ٧- مرحلة النهوض للاعلى وتثبيت الثقل بانتظار اشارة الحكم

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث ، بأسلوب نظام المجموعتين المتكافئتين إذ أن "أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة"<sup>(٢)</sup>

(١) عمر عادل سعيد ، أثر استخدام أسلوبي التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم بعض انواع السباحة الأولمبية ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٤ ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .  
(٢) وجيه محجوب جاسم ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ) ص٣٣ .

### ٣-١ عينة البحث :

تمثلت عينة البحث من طلاب مدرسة السراج المنير من فئة الاشبال (١٢-١٣ سنة ) لم يمارسوا رياضة رفع الأثقال وعددهم ( ١٦ ) قسمت إلى مجموعتين متساويتين، كل مجموعة تكونت من (٨) طلاب عن طريق القرعة .

### ٣-٢ الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

الأجهزة المستخدمة اجهزة رفع الاثقال عدد (٤) ، جهاز حاسوب لابتوب (١) الادوات المستخدمه - ميزان عدد (١)، عصا خشبيه عدد (٥)، طبلات خشبيه عدد(٢)، حمالات لرفع الاثقال مختلفة الاحجام والاطوال عدد (٤)، استمارات تسجيل النتائج .

### ٣-٣ التجربة الاستطلاعية:

في ٢٩/١١/٢٠١١ وبحضور عينة البحث تم إجراء تجربة استطلاعية على أربعة رباعين داخل قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ( وهم من خارج عينة البحث ) ، بتطبيق طريقة مسك العصا ، وتجزئة حركة الخطف إلى ثلاث أجزاء والتدريب عليها لغرض الاستفادة من بعض الأهداف التالية :-

١- التأكد من الوقت المستغرق في تنفيذ وتطبيق المنهج التعليمي .

٢- الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي سترافق التجربة .

٣- تدريب اعضاء فريق العمل المساعد ومدى تعاونه خلال التجربة .

٤- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة الرياضية .

٥- مدى تفاعل أفراد عينة البحث خلال التدريب والاختبارات .

### ٣-٤ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث ٣٠/١٢/٢٠١١ في قاعة رفع الاثقال وبحسب لجنة التحكيم لم يستطيع أي طالب أن يحقق شيء لأنهم لم يمارسوا أي نوع من المهارات الأساسية لرفعة الخطف فكانوا جميعاً على خط شروع واحد .



### ٣-٥ الاختبارات الوسطية :

بعد مرور ( ٦ ) أسابيع من تطبيق المنهج التعليمي للتعليم الاتقاني وبتكرارات مستمرة بأستخدام العصا الخشبية تم إجراء الاختبارات لقياس المهارات الأساسية لرفعة الخطف بوزن ( ٦ كغم ) من لجنة مكونة من ثلاث حكام<sup>(\*)</sup> للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الجمعة ٢٠١٢/٢/١٣ .

### ٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٦-١ الية اختبار اداء المراحل لرفعة الخطف:

في تنفيذ القسم الثاني من المنهاج التعليمي تم ما يلي :-

١- اعتماد الطريقة الجزئية في تنفيذ رفعة الخطف وبعدها الطريقة الكلية وتسمى الطريقة المختلطة .

٢- الاستعانة برياعين الذين أتقنوا الأداء الحركي للمراحل الأساسية لرفعة الخطف ( كأنموذج ) من أجل تشجيع وتحفيز بقية اللاعبين الأشبال .

٣- زيادة الثقل وبالتدرج للتدريب عليها وتحت إشراف الباحث والمدرسين .

٤- تنفيذ المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث مع زيادة الثقل وتقليل التكرار .

٥- مدة القسم الثاني من المنهج التعليمي ( ٦ ) أسابيع .

#### ٣-٦-٢ خطوات تنفيذ المنهج التعليمي:

١- استخدام الباحث الطريقة الجزئية عند تعليم المهارات الأساسية للطلاب في بداية الأسبوعين الأوليين .

٢- استخدام الباحث الطريقة الكلية عند تعليم المهارات الأساسية لرفعة الخطف لمدة أربعة أسابيع .

<sup>(\*)</sup> أسماء الحكام جمال كامل عبد الله ، عمر سعد احمد ، طه إبراهيم مضر .

أولاً :- الأسبوع الأول

١- مشاهدة فلم فيديو عن طريق جهاز لاب توب لبطولة عراقية برفع الأثقال  
الوحدة التعليمية الأولى : لفنة الاشبال " لأن أحسن نموذج للتعلم يكون عن طريقة  
الرؤية"<sup>(١)</sup>.

٢- الوحدة التعليمية الثانية :-

أ- طريقة مسك العصا الخشبية بفتحة مناسبة ٥×٢ ( التكرارات )

ب-تعليم مرحلة البداية والجلوس لمسك ( البار ) العصا الخشبية ٥×٤  
( التكرارات).

٣- الوحدة التدريبية الثالثة :

أ- تعليم مرحلة السحب ( سحب الثقل من الأرض ) ، السحبة الأولى والثانية  
٥×٤ .

ب-تعليم أداء تمرين سبورت سكايت ٥×٥ ( التكرارات).

ج- مشاهدة صور للتسلسل الحركي لرفعة الخطف .

د- مشاهدة أنموذج لرباع يؤدي رفعة الخطف " وذلك لأن تسريع التعلم يحدث إذا  
تم عرض المعلومات أو معالجتها عن طرائق أكثر من حاسة في نفس الوقت"<sup>(٢)</sup>.

ثانياً :- الأسبوع الثاني

١- الوحدة التعليمية الأولى

أ- طريقة مسك البار بفتحة مناسبة ٤×٤ . ( التكرارات )

ب- تعليم مرحلة البداية والجلوس لمسك ( البار ) العصا الخشبية ٤×٤  
(التكرارات).

ج- تعليم دمج تعليم سحب الثقل ( السحبة الأولى والثانية ) ٤×٤ .

د- تعليم سحب الثقل لمرحلة الامتداد ثم سحب الثقل عالياً مع ثني الذراعين  
والوقوف على أصابع القدم ٤×٤ ( التكرارات ).

هـ- نشر الثقل للأعلى ثم السقوط تحت الثقل لوضعية الجلوس ٤×٤ .

(١) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره ص ٤١ .  
(٢) نبيل محمود شاكر ؛ نفس المصدر السابق ص ٤١ .

و- تعليم مرحلة الوقوف ثم الثبات لاتزال الثقل  $4 \times 4$  (التكرارات).

## ٢- الوحدة التعليمية الثانية

أ- تعليم أداء تمرين سبورت سكاويت  $5 \times 4$  ( التكرارات ).

ب- تعليم أداء سحب الثقل إلى منطقة الحزام  $5 \times 4$ (التكرارات) .

ج- تعليم أداء حركة الخطف الجالس منطقة الحزام  $5 \times 4$  (التكرارات).

د- مشاهدة فلم لبطولة العراق للأشبال .

## ٣- الوحدة التعليمية الثالثة

١- تعليم أداء وتطبيق مرحلة البداية والجلوس لمسك البار  $4 \times 4$ (التكرارات) .

٢- أداء وتطبيق سحب الثقل إلى منطقة الحزام  $4 \times 4$  ( التكرارات ).

٣- أداء وتطبيق سحب الثقل للأعلى مع ثني الذراعين  $4 \times 4$ (التكرارات) .

٤- تطبيق نشر الثقل للأعلى والسقوط تحت الثقل لوضعية الجلوس  $4 \times 4$  .

٥- مشاهدة صور للتسلسل الحركي لرفعة الخطف وشرح المراحل التي يمر بها الثقل خلال عملية رفع الثقل .

٦- تطبيق تمرين سبورت سكاويت  $4 \times 4$ (التكرارات) .

## ٣-٦-٣ آلية تنفيذ المنهج التعليمي

١- استخدم الباحث الطريقة الجزئية عند تعليم المهارات الأساسية للطلاب في بداية الأسبوعين الأوليين .

٢- استخدم الباحث الطريقة الكلية عند تعليم المهارات الأساسية لرفعة الخطف لمدة أربعة أسابيع .

٣- عدد الوحدات التعليمية بالأسبوع ( ثلاث وحدات ) .

٤- عدد الوحدات التعليمية خلال فترة البحث ٣٦ وحدة تدريبية .

٥- تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتم تقسيم أفراد عينة البحث عن طريق إجراء قرعة بشكل عشوائي .

٦- تتعلم المجموعة التجريبية تحت إشراف المدرب محمد حسن عبد الله مع الباحث أيام ( السبت ، الأثنين ، الأربعاء ) حسب المنهج المعد من قبل الباحث قيد البحث .

٧- تتعلم المجموعة الضابطة تحت إشراف المدرب إيهاب نافع كامل مع الباحث أيام ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ) وحسب المنهج الاعتيادي المستخدم في الأندية الرياضية .

٨- الوحدة التعليمية اليومية مدتها ( ساعة واحدة ) فقط للمجموعتين مقسمة كما يلي :-

١- القسم التحضيري ١٠ دقائق .

٢- القسم الرئيسي ٤٠ دقيقة .

٣- القسم الختامي ١٠ دقائق .

٩- الوحدات ( التعليمية ) في بداية التجربة تمت باستخدام العصا الخشبية وبدون اوزان لجميع اللاعبين ( بدون شدة تدريبية لمدة أسبوعين ) وبعدها باستخدام شفت حديد وزن ٤ - ٦ كغم لجميع أفراد عينة البحث .

### ٣-٧ الاختبارات البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد أنتهاء المدة الزمنية للمنهج التعليمي في يوم الأحد ٢٠١٢/٤/١ في قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ، بإعطاء كل طالب ( ثلاث محاولات ) لرفع الثقل ، وحسب قانون فئة الأشبال المعتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال .

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية:

١- اختبار مان وتني

٢- اختبار ولكوكسن

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لإختبار تكنيك الخطف وتحليلها ومناقشتها:

### جدول ( ١ )

يبين قيمتا (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لتكنيك الخطف للمجموعة الضابطة

ت	الاختبار	المجموعة الضابطة			قيمة اصغر(و)	الجدولية	الدلالة
		و -	و +	ن			
١	اختبار الخطف تكنيك	٣٢,٥	٣,٥	٨	٣,٥	٣	غير معنوي

يوضح لنا الجدول ( ١ ) أن قيمة ( و ) المحسوبة بلغت ( ٣,٥ ) في اختبار التكنيك للخطف وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) بلغت (٣) وبما أن قيمة (و) المحسوبة أكبر من قيمة (و) الجدولية إذاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لإختبار التكنيك بالخطف .

## جدول ( ٢ )

يبين قيمتا (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي

### لتكنيك الخطف للمجموعة التجريبية

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية	قيمة اصغر(و)	الجدولية	الدلالة
١	اختبار التكنيك للخطف	و -	٢	٣	معنوي
		و +			
		٣٤			
		٢			
		٨			

ويوضح لنا جدول ( ٢ ) أن قيمة ( و ) المحسوبة بلغت ( ٢ ) لاختبار التكنيك للخطف ، وبالكشف عن قيمة ( و ) الجدولية وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) بلغت ( ٣ ) وبما أن قيمة ( و ) المحسوبة من أصغر قيمة ( و ) الجدولية . إذاً توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

### ٣-٤ مناقشة النتائج :

يتضح لنا من الجدول ( ١ ) للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار المهاري ( التكنيك ) ، إذ يعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الأساليب التعليمية المتبعة للأشبال وعدم التركيز على الممارسة والتكرار إذ أن عنصري الممارسة والتكرار لهما دور أساسي وكبير في تحسين مستوى الأداء.

أما بالنسبة إلى الجدول ( ٢ ) للمجموعة التجريبية فيتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار المهاري ، ويعزو الباحث معنوية الفروق إلى المنهج التعليمي الذي كان يسعى إلى تحقيق أهدافه من خلال التكرار والممارسة في تحسين مستوى الاداء، وأن أساس عملية التعلم للجوانب مهارية هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات مهارية لكي يتمكن من الوصول إلى مستوى جيد للأداء

المهاري المراد تعلمه إذ أن "تحقيق وإكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة"<sup>(١)</sup>.

إذ يشير الباحث إلى معنوية الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي مارست التعلم الاتقاني ضمن المنهج التعليمي والذي يدل على ان التعلم كان أفضل عند المجموعة التجريبية ، وهذا ما أكده ( نبيل محمود شاكر ٢٠٠٥ ) "بأن التعلم الاتقاني يعتمد ويؤكد على زيادة التكرارات للأفراد الذين لم يصلوا إلى مرحلة الاتقان فضلاً عن اعتماد هذا الاسلوب على التغذية الراجعة في تصحيح الاخطاء"<sup>(٢)</sup>.

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار التكنيك للخطف .

### جدول ( ٣ )

يبين قيمتا (ي) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارين البعديين

للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتكنيك الخطف

ت	الاختبار	مجموعة ضابطة مجموعة تجريبية	اصغر قيمة (ي)	الجدولية	الدلالة
١	التكنيك	١ي	٦	١٨	معنوية
	بالخطف	٢ي			

يوضح لنا جدول ( ٣ ) أن قيمة ( ي ) المحسوبة بلغت ( ٦ ) للاختبار المهاري ( التكنيك ) وبالكشف عن قيمة ( ي ) الجدولية وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) بلغت ( ١٨ ) وبما إن قيمة ( ي ) المحسوبة أصغر من قيمة ( ي ) الجدولية . إذاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

يعزو الباحث معنوية الفروق إلى الأساليب والطرائق التعليمية دوراً فعالاً ومؤثر في المناهج التعليمية المراد تطبيقها ، وتختلف الأساليب والطرائق باختلاف خصوصيتها إذ إن "الأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم ، وإن التكيف

(١) عبد الفتاح لطفي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي : ( الاسكندرية ، دار الكتب ، ١٩٧٢ ) ، ص٤٦٦  
(٢) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة ، التطور والتعلم الحركي ، حقائق ومفاهيم ، ( العراق ، معهد الجامعة ، ٢٠٠٥ ) .

الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة" (1).

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥ - ١ الاستنتاجات:

- ١- إن لاستخدام اسلوب التعلم الاتقاني في التعلم أثر كبير وفعالاً في تعلم المهارات الحركية لرفعة الخطف .
- ٢- إن أسلوب التعلم الاتقاني ادى الى تعليم المهارت الحركية برفعة الخطف بشكل اسرع من الاساليب المتبعة .
- ٣- إن لاسلوب التعلم الاتقاني أثر واضح في تعلم الأداء الفني للمهارات في رفعة الخطف .

#### ٥ - ٢ التوصيات :

- ١- من الأهمية اعتماد اسلوب التعلم الاتقاني في تعلم المهارات الأخرى بالنسبة لرياضة رفع الأثقال .
- ٢- إجراء دراسات أخرى متشابهة ودراسات مقارنة بين الأساليب التعليمية الأخرى لتعلم المهارات المختلفة .
- ٣- ضرورة تطبيق خطوات الأسلوب التعليمي بالشكل الكامل والدقيق .

## المصادر

- ١- خليل إبراهيم أحمد ؛ ( تأثير استخدام التعلم الاتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضي بالجمناستك الفني ) أطروحة دكتوراه ، ( جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ ) .

(1) محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط : ( القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ) ، ص ٤٠ .



- ٢- عبد الفتاح لطفي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، (الإسكندرية ، دار الكتب ، ١٩٧٢ ) .
- ٣- عمر أحمد ؛ عن مقدار محمد فخري ، التعلم الاتقاني ، رسالة المعلم ، المجلد التاسع والعشرين ، العدد ( ٢ ) مديرية التوثيق والمطبوعات التربوية في مصر ، ( وزارة التربية والتعليم ١٩٨٨ ) .
- ٤- عمر عادل سعيد ؛ ( اثر استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم بعض أنواع السباحة الاولمبية ) رسالة ماجستير ، ( جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ٢٠٠٤ ) .
- ٥- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ، ( بغداد ، ب م ، ٢٠٠٧ ) .
- ٦- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة ، التطور والتعلم الحركي ، حقائق ومفاهيم ، ( العراق ، معهد الجامعة ، ٢٠٠٥ ) .
- ٧- نشره الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال رقم ( ١٠ ) وتاريخ ٥ / ١ / ٢٠١٠ .
- ٨- وجيه محبوب جاسم ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ) .
- ٩- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق ، ( بغداد ، مكتب الصخره للطباعة ، ٢٠٠٢ ) .

10- Benjamin Bloom ; The Mastery learning , work shop  
، 1999 . p3 – 4 .

### ملحق (١)

#### المنهج التعليمي باستخدام العصا الخشبية

- ١- طريقة مسك البار بفتحة مناسبة .
- ٢- تعليم مرحلة البداية والجلوس لمسك البار ( الثقل ) .

- ٣- تعليم مرحلة سحب الثقل ( السحبة الأولى ) .
- ٤- تعليم سحب الثقل لمرحلة الامتداد ، ثم سحب الثقل عالياً مع ثني الذراعين.
- ٥- تعليم نشر الثقل للأعلى ثم السقوط تحت الثقل لوضعية الجلوس .
- ٦- تعليم الاستقرار تحت الثقل ثم النهوض والثبيت ثم إنزال الثقل على الأرض.

### المنهج باستخدام بار ( الثقل ) الخاص بالأشبال . التكرار

- ١- تمرين سبورت سكاويت / يفيد مرحلة الاستقرار تحت الثقل والنهوض والثبيت .  
٥×٣
- ٢- تمرين سحب الثقل لحد الركبتين .  
٤×٣
- ٣- تمرين سحب الثقل من وضعية التعلق (فوق الركبتين) إلى الأعلى ٤×٣
- ٤- تمرين خطف جالس من فوق الركبة .  
٤×٣