



The effect of using an educational program using the modeling method to teaching and developing the technical stages of raising the nitrate for first-stage students

Asst. Lec. Hassanein Saleh Ghadban ^{*1} , Asst. Lec. Ahmed Akram Mahmoud ² 

^{1,2}, *College of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, Iraq.*

*Corresponding author: hassanein.salih@uodiyala.edu.iq

Received: 13-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The aim of the research was to prepare an educational program using the modeling method to learn the technical stages of the performance of the jitter lift for first-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, and to identify the effect of the educational program using the modeling method to learn the technical stages of the performance of the jitter lift for first-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The researchers chose the experimental method, which is the best and most appropriate method to achieve the research objectives. The research community consisted of first-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, for the academic year 2023/2024, numbering (512) students, divided into 6 sections for males. The research sample was selected by lottery, and they are students from sections (C, D) after excluding students who failed, postponed, and those practicing weightlifting. Thus, the final number of students in the research sample is (90) students, with (45) students for each section. The experimental group represented Section (C) and the control group represented Section (D) and represented a percentage of (17.57%). Through the results that appeared, the researchers concluded that the educational program had a positive impact on developing and learning the skill of raising the bar for students. Learning according to the modeling method had an effective impact on the process of achieving learning and improving students' performance. The educational program prepared for learning the skill of the net has an impact on the process of learning the skill, and the modeling method in the learning process has proven its effectiveness in the process of increasing retention and consolidating learning.

Keywords: Educational Program, Modeling Method, Education, Development, Jerk Lift, Weights..



تأثير استخدام برنامج تعليمي بأسلوب النمذجة على تعليم وتطوير المراحل الفنية لرفعة النتر
لطلاب المرحلة الأولى

م.م. حسنين صالح غضبان ، م.م. أحمد أكرم محمود
العراق . جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hassanein.salih@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/11/13 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

هدف البحث الى إعداد برنامج تعليمي بأسلوب النمذجة لتعلم المراحل الفنية للأداء لرفعة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على أثر البرنامج التعليمي بأسلوب النمذجة لتعلم المراحل الفنية الأداء لرفعة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واختار الباحثان المنهج التجريبي الذي يعد أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لتحقيق أهداف البحث، وتكونت مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (512) طالباً مقسمين إلى 6 شعب للذكور اختيرت عينة البحث عن طريق القرعة وهم طلاب الشعبتين (ج، د) بعد استبعاد الطلبة الراسبين والمؤجلين والممارسين لرياضة رفع الاثقال، وبهذا يكون العدد النهائية لطلاب عينة البحث (90) طالباً وبواقع (45) طالباً لكل شعبة، إذ مثلت المجموعة التجريبية الشعبة (ج) والمجموعة الضابطة الشعبة (د) ومثلوا نسبة (17.57%). ومن خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحثان إن للبرنامج التعليمي الأثر الإيجابي في تطوير وتعلم مهارة رفعة النتر للطلاب، وإن التعلم وفق الأسلوب النمذجة كان له الأثر الفاعل في عملية تحقيق تعلم وتحسين أداء الطلاب، والبرنامج التعليمي المعد لتعلم مهارة النتر له تأثير في عملية تعلم المهارة، وإن أسلوب النمذجة في عملية التعلم اثبت فاعليته في عملية زيادة الاحتفاظ وتثبيت التعلم.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي، أسلوب النمذجة، تعليم، تطوير، رفعة النتر، الاثقال.

1- المقدمة:

يتميز عصرنا الحالي بأنه عصر التكنولوجيا المتقدمة والمعلومات والانفجار المعرفي مما أدى إلى توالد أنظمة علمية وتكنولوجية دفعت بالمختصين للبحث عن أفكار جديدة لاستثمار معطيات هذا العصر وتقنياته في تحقيق أهداف محددة، لاسيما في التربية الرياضية.

إن التطورات في الميادين المختلفة لاسيما المجال الرياضي ومنها لعبة رفع الأثقال التي تعد من أقدم الفعاليات الرياضية، إذ مارسها الإنسان بشكل عفوي عن طريق رفع الأحجار والصخور للدفاع عن النفس. (محمد، 1985، 21)

ورياضة رفع الأثقال في العراق لها مكانة متميزة بين الألعاب الرياضية المختلفة من خلال النتائج التي حصل عليها أبطال العراق في البطولات العربية والآسيوية والدولية، إذ إنها من الألعاب الأولمبية المثيرة التي تبهر المشاهد لما يظهره الرباع من قدرات بدنية عالية أثناء تأدية الرفعة، كما تعد أيضا من الألعاب الفردية التي يتميز فيها الأداء الفني (التكنيك) بالانسيابية والدقة.

تتكون مسابقات رفع الأثقال من رفعتين هما الخطف (Snatch) والنتر (Clean and Gerk) أذ يبدأ الرباع برفعة الخطف في بداية المنافسة ثم رفعة النتر والتي يتم من خلالها احتساب المجموع.

ومن الأهداف التعليمية المهمة للمناهج الدراسية في كافة كليات التربية الرياضية تعلم الطلبة المهارات الحركية، باستخدام الوسائل والأساليب العلمية والتكنولوجية المتاحة وصولا إلى الهدف المطلوب لمساعدة وانجاح العملية التعليمية.

وقد برزت أفكار تنادي بضرورة التجديد في طرائق وأساليب التدريس تكونت على أثرها العديد من الأساليب والاتجاهات الحديثة في محاولة للارتقاء بالعملية التعليمية، ومن أهم مظاهر التجديد التي ظهرت في الآونة الأخيرة (تكنولوجيا) التعليم متمثلة بالحاسوب كأحد أبرز مظاهرها. (عبد الوكيل، 1988، 200)

وبرزت البرامج التفاعلية كمنافس قوي في تعلم المهارات الحركية إذ إنها تعمل على إشراك الطالب في الدرس من خلال استثارة حواسه وزيادة دافعيته وتفاعله مع المهارة التي يراد تعلمها وتوضيح الأجزاء الصعبة من المهارة وبيان الأخطاء الشائعة والفنية للمهارة، وبذلك يصل الطالب إلى مميزات عالية في الأداء المهاري كما يشير (نبيل محمود، 2007)

وهي الأداء السريع والدقيق وقلة المحاولات الخاطئة وسهولة تنفيذ الحركات وانسيابيتها وكذلك ثبات مستوى الأداء والاستعداد للمتغيرات الطارئة.

(شاكور، 2007، 83)

وفي هذا الصدد تشير (Patricia.2000) إلى "إن دور البرامج التفاعلية تتعاظم حين يتعلق الأمر بتعلم المهارة الحركية في درس التربية الرياضية".

في ضوء ذلك تأتي أهمية البحث كونه محاولة لاستخدام برنامج تعليمي بأسلوب النمذجة من شأنه أن يسهم في تعلم مهارة رفعة النتر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ولاحظ الباحثان إن الأسلوب المتبع في تعلم مهارة رفعة النتر في رياضة رفع الأثقال يعتمد على مصدر واحد للتعلم وهو مدرس المادة الذي يعتمد الأسلوب المتبع من خلال شرح وعرض المهارة دون مشاركة للطلاب. وعلى الرغم من الإيجابيات التي يحتويها هذا الأسلوب إلا أن هنالك أساليب حديثة تستخدم التكنولوجيا والطرق والأساليب الحديثة، إذ يعتمد عليه من خلال الإمكانيات التي يحتويها في تسهيل عملية التعلم وطريقة إيصال المادة العلمية إلى الطالب دون معوقات بما يوفر الوقت والجهد، لذا ارتأى الباحثان إعداد برنامج تعليمي بأسلوب النمذجة يتضمن بالصورة والحركة للأداء الفني لرفعة النتر بما يؤمن التحكم في الأداء لمرات عديدة وتغذية راجعة فورية واكتساب الأداء الفني الصحيح من خلال تتابع المعلومات داخل البرنامج يشارك الطالب في عملية التعلم ليكون محور العملية التعليمية بدلا من دوره كمتلقي ومستمع فقط باستخدام التعلم الحديثة.

يهدف البحث الى:

1-إعداد برنامج تعليمي بأسلوب النمذجة لتعلم المراحل الفنية للأداء لرفعة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-التعرف على أثر البرنامج التعليمي بأسلوب النمذجة لتعلم المراحل الفنية للأداء لرفعة النتر لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إجراءات البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (512) طالباً مقسمين إلى 6 شعب للذكور اختيرت عينة البحث عن طريق القرعة وهم طلاب الشعبتين (ج، د) بعد استبعاد الطلبة الراسبين والمؤجلين والممارسين لرياضة رفع الأثقال، وبهذا يكون العدد النهائية لطلاب عينة البحث (90) طالباً وبواقع (45) طالباً لكل شعبة، إذ مثلت المجموعة التجريبية الشعبة (ج) والمجموعة الضابطة الشعبة (د) ومثلوا نسبة (17.57%).

2-2-1 تجانس العينة:

يبين الجدول (1) المعالجات الإحصائية لنتائج القياسات والبيانات الأولية لمعرفة حالة التجانس في المتغيرات (العمر والطول والوزن) لعينة البحث.

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس عينة

البحث في متغيرات (العمر، الوزن، الطول)

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
-0.46	19	1.26	19.42	سنة	العمر
0.4	1.70	0.05	1.72	سم	الطول
0.89	60	1.38	60.23	كغم	الوزن

يبين الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن) أقل من

(+1) ما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

2-3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- قاعة الانتقال.
- بارات حديد عدد (10).
- أقراص حديد مختلفة الاوزان.
- شريط قياس + طباشير ملون.
- شريط لاصق.
- صافرة
- جهاز طبي لقياس الوزن والطول (راستو متر).
- ساعة توقيت عدد (1).
- شواخص عدد (5).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اسم الاختبار: اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لفعالية رفعة النتر.
يتمثل اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة النتر، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق مراحل الأداء الحركي لرفعة النتر بقسمها الأول والثاني.

الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني (التكنيك) لفعالية رفعة النتر ولكل لاعب بقسمها الأول والثاني.

وصف الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء الفعالية (رفعة النتر) بشروطها القانونية بحيث تكون أقسام ومراحل الرفعة واضحة بشكل ظاهري عند التقييم.
طريقة التسجيل: أخذ محاولتين ناجحة يتم عرضها على المقوم بأقسام الرفعة ومراحلها، كل مرحلة (5) درجات ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على الأجزاء هي الدرجة النهائية للاختبار، وان الدرجة الكلية للاختبار (50) درجة.

الجدول (2) يبين مراحل رفعة النتر ودرجة كل مرحلة

الدرجة	المرحلة	ت
5	مرحلة البداية والسحب الأولي	1
5	مرحلة السحبة الثانية	2
5	مرحلة الامتداد الكامل والطيران	3
5	مرحلة الثني للساقين وقلب الذراعين	4
5	مرحلة النهوض والاتزان	5
5	مرحلة التهيؤ والثني	1
5	مرحلة الامتداد	2
5	مرحلة الغطس	3
5	مرحلة فتح الرجلين	4
5	مرحلة ضم القدمين	5
50	المجموع	

2-5 التجربة الاستطلاعية:

في أغلب الأحيان يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة قيام الباحثان بتجربة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في بحث لأنها "دراسة أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"

(مجمع اللغة العربية، 1984، 79)

وذلك من اجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية صحيحة موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء تجربته الرئيسية، فضلاً عن الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحثان وللتعرف على الكثير من مفردات العمل كالوقت اللازم للأداء وسلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة وكفاءة فريق العمل وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإجراء تجربتها الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغة عددها (15) طلاب من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ 20224/2/18، وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية.

- التأكيد من صلاحية الوحدات التعليمية لتطبيقها بالشكل النهائي.
 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
 - معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.
- وقد سافرت هذه التجربة عن مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، فضلاً عن استيعاب أفراد عينة البحث لمتطلبات الاختبارات وحسن تدريب فريق العمل المساعد.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة يومي 21-22/2/2024 تضمن فيها شرح أداء مهارة رفعة النتر، ومن ثم قام أفراد عينة البحث بتطبيق هذه المهارة وبتكرارات مناسبة، إذ تضمن اليوم اجراء المجموعة التجريبية واليوم الثاني المجموعة الضابطة وذلك في قاعة الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

2-7 مفردات البرنامج التعليمي:

- تم البدء بتنفيذ الوحدة التعليمية الاولى بتاريخ 2024/2/25.
- تم الانتهاء من تنفيذ اخر وحده تعليمية بتاريخ 2024/3/19.
- بلغ عدد الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (8) وحدات وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع يومي الاحد والثلاثاء.
- زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (45) دقيقة.
- مدة تنفيذ المنهج التعليمي الكلية بلغت (4) أسبوعاً عدا أيام الاختبارات والتجربة الاستطلاعية.

2-8 الاختبارات البعديّة:

بعد انتهاء المدة المقررة لتنفيذ المنهج التعليمي الخاص بتعلم الأداء المهاري للتهديف من القفز عالياً بكرة اليد لعينة البحث والتي استغرقت (4) أسابيع، أجريت الاختبارات البعديّة يوم 21-22/3/2024، وقد راعى الباحثان مهمة الالتزام بنفس الظروف وأسلوب الإجراءات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان والوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة

النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار الاداء الفني لرفعة النتر

المجموعة	القبلي		البعدى		ف	ف هـ	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور
	س	ع±	س	ع±					
الضابطة	15.60	3.25	22.11	7.14	6.51	5.72	5.578	دال	29.443%
التجريبية	15.75	3.68	35.40	6.54	19.65	6.95	13.857	دال	55.508%

3-2 عرض وتحليل نتائج الأختبار البعدى لعينة البحث في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر.

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الفني لرفعة النتر

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع±	س	ع±			
الأداء الفني لرفعة النتر	22.11	7.14	35.40	6.54	6.585	1.96	دال

3-3 مناقشة النتائج:

يتبين لنا في الجدول (3) (4) ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين الضابطة التجريبية في اختبار الاداء الفني لرفعة النتر لرفع الانتقال، ان هذا التطور والفروق المعنوية ولكلا المجموعتين يعزوها الباحثان الى تأثير المنهاج التقليدي وايضا المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحثان.

وفي الجدول (4) الذي يبين ان هناك فروقاً معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك لفعالية البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان وفق أسلوب النمذجة فضلاً عن ذلك ان اي تعلم جديد سوف يضيف للعينة معلومات عن الاداء وهذا ما جاء من خلال درجات كل فرد من العينة إذ ان "عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة لمجموعة من المبتدئين سوف تكون هناك درجات مختلفة بين المتعلمين خلال الايام الاولى" (حسام الدين، 2006، 80)

ان استثمار تفوق عدد من افراد العينة ساهم في تطور جميع أفراد العينة والوصول بهم الى مستوى متقدم من الأداء المهاري. وهذا ما أكد عليه يعرب خيون "في الاستثمار الجيد في الأداء لغرض مساعدة الآخرين. (خيون، 2002، 87)

حيث ساهم هذا الأسلوب (النمذجة) في مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة والوصول بالأفراد ذات المستوى (الضعيف) الى مستوى (جيد) بالأداء المهاري لرفعة النتر في رفع الانتقال حيث أعطى هذا الأسلوب وقت أكبر للعينة الذين لم يصلوا مرحلة متقدمة من الأداء وكل حسب قدراته ومستواه التعليمي في الأداء المهاري للمهارة المطلوب تعلمها. إذا كان التعلم والتمرين يأتي بالمرتبة الاولى لنجاح تعلم المهارات الحركية فان التغذية الراجعة تأتي بالمرتبة الثانية والتي من دونها لا يحدث التعلم من الناحية التطبيقية" (Jean.1995.18)

ويظهر في الجدول (2) ان هناك نسبة تعلم وتطور جيدة لدى افراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة رفعة النتر اعلى من النسبة التي توصل اليها افراد المجموعة الضابطة في تعلم المهارة ويرى الباحثان ان هذه الزيادة في نسب التعلم ترجع الى تأثر المتعلمين من افراد المجموعة التجريبية ايجابيا بمحتوى المنهج التعليمي، وان مراعاة قدرات المتعلمين عند تصميم البرنامج التعليمي وكذلك عوامل التشويق والاثارة والتشجيع التي تضمنها المنهج خلال عملية العرض وتوضيح المهارة المؤدة اضافة الى حسن اختيار النموذج لعرض المهارة وطريقة ادائها وتكرار الاداء المستمر كل ذلك قد ساعد في تطوير وتنمية وتحسن قدراتهم وكذلك العامل الاكثر

تأثيراً برأي الباحثان الا وهو زيادة انتباه المتعلمين للتعلم بالمنهج التعليمي المتمثل بالتمذجة والذي اسهم بشكل كبير في تحسن ادائهم وتفوقهم على افراد المجموعة الضابطة وفي هذا الصدد تذكر نبيلة محمد حسن " ان الوسائط التعليمية من العوامل التي تؤثر في ممارسة المتعلم للمهارة الحركية, وذلك عن طريق عرض الدروس ومدى استعمال المتعلم للوسائط التعليمية المتنوعة التي تسهم في تحقيق نوعية افضل من التعلم للمهارة" (حسن، 1991، 95)

هذا التقدم يعزوه الباحثان الى الانسجام والتفاعل الايجابي داخل المجموعة ، "إن التعلم بأسلوب النمذجة يعمل على المشاركة الفاعلة بين الطلاب والتعاون البناء يتم من خلال الإفادة من قدرات طلاب المجموعة الواحدة بحيث يؤدي الى اندماج هذه القدرات في محصلة واحدة تتحد معا ليفيد منها افراد المجموعة الواحدة ويحسوا أنهم مسؤولون على أداء كل فرد وعن تحقيق هدف جماعي" (كاظم واحمد، 2023، 241)

"فيقبلوا على التعلم بفاعلية وحماس شديدين اكثر من التعلم بالطريقة التقليدية التي تخلو من التعاون المشترك الهادف وتولد نوعا من الأنانية" (الاطوي، 1998، 63)

وأيضاً كان للتنظيم الدقيق داخل المجموعة وفاعلية دور القائد وقدرته على تحفيز افراد مجموعته للأداء الأفضل كان له دور مهم جداً "ان العملية الجماعية هي الوسيلة التي يستطيع بها الفرد ان يشترك راضيا في عملية التخطيط والضبط الاجتماعي مستشفا شعوره بان جهودهم تضيع هباء ضد قوى يعجز كفرد عن الصمود أمامها"

(عبد العزيز، 1982، 300)

إضافة إلى ذلك هناك تطور ملحوظ في بعض افراد المجموعة كأفراد إذ كانت نتائجهم تشير الى حصولهم على درجات متقدمة ساعدت على تفوق مجموعتهم والذي يتطلب هنا رعاية ومساعدة هكذا طلاب من اجل الوصول الى مستوى متقدم من الأداء، "إذ يجب رعاية نمو وتطور قدرة كل متعلم على حل المشكلات وتشجيع التقدم الذاتي والدافعية للفرد" (الربعاوي، 1994، 87)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-إن للبرنامج التعليمي الأثر الإيجابي في تطوير وتعلم مهارة رفعة النتر للطلاب.
- 2-إن التعلم وفق الأسلوب النمذجة كان له الأثر الفاعل في عملية تحقيق تعلم وتحسين أداء الطلاب.
- 3-البرنامج التعليمي المعد لتعلم مهارة النتر له تأثير في عملية تعلم المهارة.
- 4-إن أسلوب النمذجة في عملية التعلم اثبت فاعليته في عملية زيادة الاحتفاظ وتثبيت التعلم.
- 5-هناك تفوق واضح للمجاميع التجريبية التي أستخدمت التعلم التعاوني على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية في إتقان تعلم المهارة.
- 6-إن التطور الناجم من إستخدام الأسلوب التقليدي هو تطور بسيط في عملية التعلم وخصوصاً في رفعة النتر.

4-2التوصيات:

- 1-ضرورة تعميم أسلوب النمذجة في عملية التعلم للمهارات وخصوصاً للطلبة المبتدئين.
- 2-استثمار مفردات البرنامج التعليمي المعد والإفادة من مفرداته في عملية التعلم.
- 3-الاستفادة من التعلم بأسلوب النمذجة لغرض تعزيز عملية التعلم وتثبيت الاحتفاظ للمهارات.
- 4-إعطاء فرص وزيادة الثقة في نفوس الطلاب من اجل إعطاءهم دور كبير وفاعل في العملية التعليمية.
- 5-زيادة مدة البرنامج التعليمي مع زيادة عدد الوحدات التعليمية الاسبوعية لتعزيز عملية التعلم والاحتفاظ بشكل أكبر.

المصادر

- إبراهيم عبد الوكيل؛ تربويات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرون: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988).
- ريسان خريبط؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)
- طلحة حسام الدين؛ التعلم الحركي، مبادئ - نظريات - تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006
- عبد صالح عبد العزيز؛ التربية وطرق التدريس، ط2، دار المعارف للطبع والنشر، 1982.
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984)
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- محمد عودة الريماوي؛ سايكولوجية الفروق الفردية، دار الشروق للنشر، لبنان، 1994.
- نبيل محمود شاكر؛ معالم الحرك الرياضية والنفسية والمعرفية: ط1 (العراق، ديالى، مطبعة المتنبى، 2007)
- نبيلة محمد حسن: دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة في تدريس الباليه، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1991
- وديع ياسين محمد؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج2: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985).
- وليد وعد الله الاطوي؛ التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية لفعالية كرة التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1998
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002.
- حسنين صالح غضبان كاظم، & عمر سعد احمد. (2023). تأثير تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والانجاز برفعة الخطف للرباعين الشباب . مجلة علوم الرياضة (57) 15، 238-257
- Jean willims, Applid spor T psychology ;California London Torun To Miffed publishing co 1995.
- Patricia ;The Effects of Interactive Program on basic skills : (American Education Research Journal , Florida ,2000)

الملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية بأسلوب النمذجة

الوحدة الأولى

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)

الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين المجاميع

المرحلة: الأولى

الزمن: 90 دقيقة

بطريقة التعلم التعاوني.

أقسام الوحدة	الزمن	شرح المهارة	الملاحظات
القسم التحضيري	3 د	الجانب التنظيمي والإداري	التأكيد على الوقوف الصحيح.
	7 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	الإحماء العام يكون على شكل فريق.
	13 د	- ظهراً لظهر، تثبيت اليدين مع الزميل، رفع الذراعين جانباً عالياً وخفضهما. - ثني الجذع أسفل مع ضغطه بالوضع بتوقيت اللمس. - ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4) مرات.	التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.
القسم الرئيسي	10 د	شرح تمرين الوضع الابتدائي والقسم الأول وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.
	50 د	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	
		شرح التمرين	
التمرين الأول	10 د	تمرين القسم الأول بدون أداة	التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح
	10 د	تمرين القسم	التأكيد على المسافة

الملاحظات		شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
	بين الذراعين وعدم انحناء الظهر ورفع الرأس أماماً.	العصا	مرات	الأول مع العصا		الثاني	
	التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة	20 كغم	10 مرات	تمرين القسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الثالث	
	التأكيد على أداء التمارين من قبل كل أفراد المجموعة.	وزن العصا	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي القسم الأول مع العصا	10 د	التمرين الرابع	
	التأكيد على العمل التعاوني أثناء التمرين.	20 كغم	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي القسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الخامس	
	التأكيد على أهمية العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء	
	التأكيد على أهمية العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف	