فاعلية التغذية الراجعة الفورية في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال لدى الطلاب

رِة وة ند كريم جعفر ، أ.م.د. جلال خضر احمد

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يهدف البحث الى:

1- التعرف على فاعلية التغذية الراجعة الفورية في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال لدى الطلاب

2- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال لدى الطلاب.

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للموسم الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم(34) طالبا. أما عينة البحث فقد تكون من (24) طالبا قسموا بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين متساويتين في العدد وبواقع (12) طالب في كل مجموعة , وبذلك أصبحت عينة البحث تمثل نسبة (70%) من المجتمع الاصلي بعد أن استبعاد عشرة (10) من الطلاب لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة ، استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث.

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة ، لرفعة الخطف ، رفع الأثقال

The effectiveness of immediate feedback in learning the technical performance of the snatch lift by lifting weights among students

Rah Wa Nad Karim Jaafar , Dr. Jalal Khader Ahmed

Iraq. Halabja University. college of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The research aims to:

1- Recognizing the effectiveness of immediate feedback in learning the technical performance of the snatch lift by lifting weights among students

2- Identifying the differences in the post-test between the two research groups in learning the technical performance of the snatch lift by lifting weights among the students.

The research community was chosen in a deliberate way from the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Halabja for the academic season (2020-2021), which numbered (34) students. As for the research sample, it consisted of (24) students who were divided randomly (lots) into two groups equal in number and by (12) students in each group, and thus the research sample represented a percentage (70%) of the original community after excluding ten (10) Of the students for their lack of homogeneity with the rest of the sample, the researchers used the statistical program (SPSS) for the statistical truth of the social sciences to process the data for the research.

Keywords: feedback, snatch, weightlifting

1- المقدمة:

ان التعلم الحركي هو أحد العلوم الذي اهتم به الباحثون في مجال التربية الرياضية ذلِك لأهميته في تعليم المهارات الحركية وتعلمها ، إذ يعد من العلوم الرياضية المهمة الذي يقود المتعلم الى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة رفع الاثقال ، وإن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة ، وذلك من خلال الاستعانة بعدد المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصادا بالجهود وبالتالي وصولا الى الهدف المرسوم بكل دقة.

وتلعب المناهج التعليمية دوراً هاما في مجال اعداد الطالب اذ انها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى اداء الطالب في الالعاب الرياضية العامة ورفع الأثقال خاصة، اذ انها تهدف الى تطوير كفاءة الطالب والقدرات البدنية الخاصة وتحقيق النتيجة المطلوبة في اقل زمن ممكن مع اقتصاد الجهد المبذول ، لان لعبة رفع الأثقال تعد شكلاً من اشكال الانشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة التي تتميز بحدة الاثارة من خلال القدرة على التحكم والتمكن في المهارات الحركية الاساسية الخاصة.

تعد التغذية الراجعة إحدى الأسس التي يبنى عليها تعلم المهارات الحركية ، ويمتاز بأهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية بما يتناسب مع الفئة ، ولقد تعددت الآراء حول مفهوم هو ذلك بسبب تعدد أغراضه ، ويرى (وجيه محجوب) ان أهمية التمرينات تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول الى التوافق الآلي ، وإن التمرين يؤهل الرياضي فكريا في اكتساب وربطها بالحركة ومجالها وهو بمثابة نقل التعلم من مهارة الى مهارة ، وإن أهم فائدة من التمرين هو التوسيع الحسي (محجوب ، 2011 ، ص168)

تعد رياضة رفع الأثقال مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كــرياضة دخلت ضمن أللعاب الأولمبية القديمة والحديثة ، فقد وبأشكال مختلفة وأخذت بالتطور إلى إن وصلت إلى ماهي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة الرفع إلى الصدر والنتر الى الاعلى) ولقد أصبح تحقيق المستويات الرياضية العالمية من أهم مظاهر التقدم الحضاري للدول ، والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي ، لقد انتهى وقت الانجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية ، لذلك اتجهت الأبحاث العلمية إلى دراسة أفضل السبل والطرائق لتحقيق الكفاية التعليمية وبخاصة تحقق توفيرا في الوقت والجهد المبذول أو تقلل الأخطاء المتعلقة بالمادة التعليمية ومن هذه الطرائق استخدام أفضل الأساليب التعلم التي لها دور فعال في تقليل الأخطاء المهارية واختزال الوقت في التعلم ، ولقد كان للتطور العلمي الذي شهده العالم الدور الكبير في الارتقاء

بمستوى هذه الرياضة ... فالتطور الحاصل في مجال الطب الرياضي وعلم التدريب والتعلم الحركي وعلم البايوميكانيك وعلم النفس الرياضي وغيرها واستفادة المدربون لتلك العلوم وتسخيرها لأجل الارتقاء بمستوى هذه الرياضة كان له الدور الفاعل في تحقيق المستويات العليا التي نشاهدها اليوم وتعد رفعة الخطف إحدى هذه الرفعات المهمة في رياضة رفع الأثقال.

ومن هنا جاءت أهمية البحث لاحظ الباحثان أن هناك ضعفا في الأداء الفني بمهارة رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في الكلية مما ولد حافزا لدراسة في كيفية تطوير أو تحسين الأداء الفني بشكل أفضل.

مما الشك فيه أن استخدام وسائل متعددة في التعلم الحركي ينعكس إيجابياً في تعلم الحركات الرياضية وصقل المهارات الحركية.. وهذا التنوع في التعلم المتقاطع مع الأداء الحركي الأمثل لمهارة معينة ولكل رياضة أدائها المهاري المميز عن باقي الفعاليات وكذلك أدائها المهاري وبالشكل الميكانيكي الأكثر اقتصادية في الأداء كما أن لكل فعالية طرق ووسائل شائعة في التعلم الا إن ذلك لا يعني عدم استخدام وسائل متنوعة أخرى مما قد ينعكس ايجابيا في تعلم تلك المهارات .

لاحظ الباحثان أن هناك ضعفا في الأداء الفني بمهارة رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في الكلية وكيفية تطوير أو تحسين الأداء الفني بشكل أفضل ، علما أن هؤلاء الطلبة سيكون مدرسين في المستقبل ويعملون على تعليم طلبتهم الفعاليات الرياضية التي تعلموها بشكل جيد . وفي هذه الدراسة يحاول الباحثان تثبيت بعض متغيرات التعلم من خلال وضع منهج تعليمي واحد واستخدام طريقة واحدة في التدريس هي الطريقة التقليدية لتعليم رفعة الخطف وهي الالمانية طريقة القرفصاء وهي احسن الطريقة لأداء رفعة وتحقيق افضل الانجاز ويتم اعتماد التغذية الراجعة للأداء عن طريق مشاهدة تصوير لأداء الطلاب وقت المحاضرة ويتم تصحيح الأخطاء . وفي ضوء ما تقدم فمشكلة البحث الأساسية تكمن في أسلوب التغذية الراجعة للأداء ووقت إعطائها لكي يتم التعرف على مدى التقدم الذي يحصل في الأداء الفني لمهارة رفعة الخطف.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على فاعلية التغذية الراجعة الفورية في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال لدى الطلاب

2- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال لدى الطلاب.

2- اجراءات البحث:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للموسم الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (34) طالبا. أما عينة البحث فقد تكون من (24) طالبا قسموا بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين متساويتين في العدد وبواقع (12) طالب في كل مجموعة , وبذلك أصبحت عينة البحث تمثل نسبة (70%) من المجتمع الاصلي بعد أن استبعاد عشرة (10) من الطلاب لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وهم:

1- الطلاب الممارسون للعبة وعددهم(3).
2- الطلاب المصابين والمريضين وعددهم(2).
3- الطلاب الغائبون وغير ملتزمون وعددهم(1).
4- عينة التجارب الاستطلاعية وعددهم(4) طالبا والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة بحسب مجموعتي البحث

المجموعة	العدد الكلي	المستبعدين	عدد أفراد العينة النهائي
التجريبية	34	10	12
الضابطة			12
المجموع	34	10	24

2-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي اسم (تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والمحكمة الضبط) (الزوبعي ، العتام ،1981 ، ص112)

ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1).

مجموعات البحث	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف	استخدام التغذية الراجعة الفورية	اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف
المجموعة الضابطة		المنهج المتبع	

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-4 وسائل جمع المعلومات:

2-4-1 المقابلات الشخصية:

تتم المقابلات الشخصية مع عدد من السادة المختصين في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس ورفع الأثقال)، للاستفادة من آرائهم العلمية فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية مثل

(التغذية الراجعة الفورية، وفن أداء لمهارة الخطف وكيفية تطبيق المنهاج التعليمي 0

2-4-2 استمارة استبيان لتحديد مدى صلاحية استمارة تقويم الاداء الفني لرفعة الخطف

بالنظر لكون رفعة الخطف في رفع الأثقال هي اولى رفعات الاولمبية التي يؤديها الرباع في البطولات والمسابقات الرسمية وكل الرباع لديها ثلاث محاولات ويحتسب له احسن محاولة الناجحة ، لذا يقوم الباحثان بإعداد استمارة استبيان وعرضها على عدد من السادة المتخصصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس ورفع الأثقال والقياس والتقويم ويتم تحديد الدرجة الكلية لرفعة الخطف.

2-4-2-1 تحديد شكل وطريقة الاداء المناسبة

بعد ان حددت المهارات رفع الخطف في الرفع الاثقال هي من المهارات الثلاثية (الوحيدة) التي تشمل على الاقسام الثلاثة (التحضيري ، الرئيسي ، الختامي) والتي تؤدى لمرة واحدة ، لذ قام الباحثان بإعداد استمارة الاستبيان ، وثم عرضها على عدد من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي ، ورفع الاثقال لتحديد شكل وطريقة تقويم المناسبة ، قام الباحثان بتفريغ البيانات والمعلومات وذلك من اجل تحديد الشكل النهائي لاستمارة التقويم .

2-4-2-2 استبان التحديد مدى صلاحية المنهج التعليمي باستخدام التغذية الراجعة الفورية في التعلم اداء الفني الرفع الخطف

بعد إطلاع الباحثان على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس (دانة محمد ، 2015) (ئازين احمد ، 2014) ، والاستعانة بآراء السادة المختصين قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان يتضمن فقرات المنهج التعليمي وعرضها على مجموعة من المختصين لبيان رأيهم حول مد صلاحية المنهج التعليمي وتعديل واضافة ما يرونه من حيث (وقت ، وعدد الوحدات التعليمية والتمارين وعدد التكرارات وفقرات المنهج التعليمي) وتدعم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل المختصين وتم الاخذ بجميع الملاحظات العلمية التي ابدوها.

2-4-3 الاختبارات المقاييس:

1- قياس كل من الكتلة والطول والعمر للتجانس بين افراد العينة.

2- اختبار الاداء الفني الرفع الخطف.

2-4-4 الملاحظة العلمية:

تتم الملاحظة العلمية الغير مباشرة من قبل المقومين[*] الثلاثة في لعبة رفع الأثقال الذين هم الخبراء باللعبة وهن المدربين وحكام الدوليين ، وفي كل من الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث وعلى ضوء استمارة التقويم المعدة لهذه الغرض.

[*] د. صمد محمد رضا/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة صلاح الدين/رفع الاثقال

د. زردشت محمد رؤوف/كلية التربية الرياضي/جامعة السليمانية/رفع الأثقال

م. اسماعيل مولود صالح/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة صلاح الدين/رفع الاثقال

من اجل التعرف على مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف استخدم الباحثان التصوير الفيديوي كوسيلة موضوعية ، اذ قام بتصوير اداء لرفعة الخطف لعينة البحث باستخدام كاميرا نوع (SONY) وكانت الكاميرا التي صورت على ارتفاع (متر واحد) وعلى بعد (6) متر من منطقة الاداء من الامام وذلك بعد ان قام الباحثان بعدد من المقابلات الشخصية مع المختصين بهدف كيفية تصوير اداء الطالب وارتفاع وبعد الكاميرا عن الاداء. وبعد اكمال عملية التصوير تم تحويل الافلام الى اقراص ليزرية ومن ثم إرسالها الى المقومين لأجل إعطاء درجات لمستوى الاداء الفني في الاستمارات الخاصة التي اعدها الباحثان

2-5 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- الة تصوير فيديو نوع (سوني) عدد (1).
- جهاز DVD نوع (SONY) عدد (1).
- أقراص ليزرية عدد (1).
- تلفزيون نوع (LG) عدد (1).
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (شارب) عدد (1) .
- طبلة خشبية عدد(2).
- اقراص بأوزان مختلفة .
- (البار) عدد 2.
- ميزان طبي (يقيس لحد 50 غرام).
- شريط قياس .

2-6 التجارب الاستطلاعية:

2-6-1 التجربة الاولى لعملية تصوير الاداء الفني لرفع الخطف

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ (2021/4/14) على عينة مؤلفة من (6) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الضبط العوامل المؤثرة في تصوير الاداء الفني لرفع الخطف في قاعة الخاصة لرفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلبجة للتعرف على:-

1- بعد الة تصوير عن اللاعب والملعب.

2- ارتفاع الة التصوير.

3- زاوية التصوير.

4- مدى وضوح للأداء لمهاري (التحضيري ، الرئيسي ، والختامي) وتمت عملية التصوير للاختبارات القبلية والبعدية ، وتم ضبط المتغيرات جميعه وتلافي الاخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثالثة للمنهج التعليمي:

قبل البدء بتطبيق مفردات المنهج التعليمي قام الباحثان بعرض استبيان الوحدات التعليمية على مجموعة من المختصين في رفع الاثقال ، والتعلم الحركي ، وطرائق التدريس لبيان مدى ملائمته لعينة البحث ، وبعد اجراء تجربة استطلاعية الوحدتين التعليميتين الاولى والثانية على عينة البحث

وقد هدفت التجربة الاستطلاعية الى ما يأتي:-

1- التأكد من مكان اجراء الوحدة التعليمية ومدى ملائمته لتنفيذها.

2- التأكد من سهولة تطبيق الوحدة التعليمية ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

3- معرفة الوقت المستغرق واللازم لتنفيذ الوحدة التعليمية.

4- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة وتوفير شروط الامان لسلامة طلاب.

تكون صورة واضحة لدى الباحثان ومدرس المادة عن طبيعة العمل و كيفية التطبيق أثناء اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات البعدية من اجل تلافي المعوقات والصعوبات التي قد تواجههم.

2-7 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما:

2-7-1 التجانس في المتغيرات (العمر والطول والكتلة):

قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي تلجأ الباحثان إلى التحقيق من تجانس مجموعتي البحث إذ "ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث"

(دالين ، 1993، ص398)

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، وحتى يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، والجدول (2) يبين عملية التجانس:

الجدول (2) يبين عملية التجانس لمجموعي البحث (التجريبية وضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التواء للمجموعة التجريبية	معامل التواء للمجموعة الضابطة
كتلة	كغم	ت	69.3333	5.21071	-0.315	0.551
		ض	70.4167	7.54933		
عمر	السنة	ت	21.2500	0.96531	0.136	-0.668
		ض	20.6667	0.77850		
طول	سم	ت	174.8333	3.18614	-0.263	-0.997
		ض	174.3333	3.02515		

معنوي عند نسبة الخطاء (0.05)

يبين من الجدول (3) ان قيمة (معامل التواء لمجموعة التجريبية) في متغيرات (الكتلة ، العمر ، الطول) تراوح ما بين (0.315-0.26) عند قيمة (معامل التواء لمجموعة الضابطة) تراوح ما بين (0.668-0.997) وهي اصغر من نسبة الخطاء (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية ، مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات.

2-8 المتغيرات البحث وكيفية ضبطها:

2-8-1 المتغير المستقل:

"وهو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع ولا يتأثر به (عليان واخرون ، 2008 ، ص71)

ويشمل المتغير المستقل في البحث التغذية الراجعة الفورية.

2-8-2 المتغيرات التابعة في البحث

يمثل المتغيرات التابعة في البحث بم يأتي: تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال.

2-8-3 المتغيرات الداخلية والخارجية:

تتعرض كل تجربة الى متغيرات دخيلة لابد عزلها لإمكانية ارجاع التغير الحاصل في المتغير الى تأثير المتغير المستقل ، والمتغير الدخيل هو نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحثان ، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ولا تستطيع الباحثان ملاحظة المتغير الدخيل او قياسه لكنها نفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة تؤخذ بنظر الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها ، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها.

"يعد ضبط المتغيرات الداخلية واحداً من الاجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفر درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي (عودة وملكاوي ، 1987 ، ص71)

ومن اهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية للبحث هي:

أولاً: السلامة الداخلية للتصميم (صدق الداخلي)

يمكن تحقيق السلامة الداخلية للتصميم عندما تتأكد الباحثان من أنها قد تمكن من السيطرة على التغيرات التي قد تؤثر في المتغير التابع ، وعلية لجأت الباحثان الى ضبط المتغيرات الاتية:

1- النضج: بما ان الطلاب عينة البحث من المبتدئين يتعرضون الى عملية النمو وتم التأكد من ذلك من خلال تحقيق التجانس في العمر والطول ولكتلة وتكافؤ في تعلم الاداء فني الرفع الخطف في الرفع الاثقال وهذا يقلل من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

2- ادوات القياس: تم ضبط هذا العامل من خلال استخدام الادوات نفسها مع مجموعتي البحث من حيث الاختبارات والاستمارات وساعات التوقيت الموحدة في البحث.

3- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها: لم يتعرض البحث طول مدة التجربة لأي حادث يؤثر سلبياً على التجربة.

4- الفروق في اختيار الافراد: لتلافي عامل الفروق الفردية استخدمه الباحثان طريقة التوزيع العشوائي للمجموعتين التي اشترك في التجربة ، وقد تم تكافؤهما.

5- التاركين للتجربة: لم يحدث خلال التجربة أي ترك أو انقطاع عن منهج البحث من قبل عينة البحث.

ثانياً: السلامة الخارجية للتصميم (الصدق الخارجي): تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحثان منها من تصميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة ، وللتأكد من السلامة الخارجية يتطلب ان تكون التجريبية خالية من الاخطاء الاتية:

1- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع تحيزات الاختبار: ليس لهذا تأثير وذلك لاختيار عينة البحث عشوائياً وتحقيق التكافؤ بين البحث في (الطول والعمر والكتلة) في تعلم الاداء فني الرفع الخطف .

2- اثر الاجراءات التجريبية: لم تخبر الباحثان الطلاب بأهداف أو فكرة البحث التي قد تؤثر في سير الوحدات التعليمية وذلك بالاتفاق مع مدرس المادة وكانت الباحثان تحضر الوحدات التعليمية كافة منذ بداية الوحدة التعليمية حتي نهايتها ، وبهذا أزالت تأثير هذا المتغير.

3- المدة الزمنية للتجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع عينة البحث في المجموعتين لمدة زمنية موحدة للتعليم اذ بدأت مدة تجربة البحث الرئيسية يوم الاحد بتاريخ (2021/5/2) وانتهي يوم الأربعاء (2021/6/9) وبواقع وحدتين لكل مجموعة في الاسبوع ، وبمعدل (12) وحدة لكل مجموعة ، وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

4- مكان التجربة: تلقي اطلاب في كل المجموعتين تعليمهم في مكان واحد ، وهو القاعة الخاصة لرفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلبجة.

5- المدرس المادة: قام مدرس المادة بعملية تعليم لمجموعتي البحث ، بعد ان تم الاتفاق معه على المنهج التعليمي وما يتعلق بكل وحدة من وحدات التعليمية وكان دور الباحثان الاشراف المباشر على العملية التعليمية وعلى التنفيذ الصحيح للوحدات التعليمية.

6- المادة التعليمية: تم اعطاء المادة التعليمية نفسها لكلا لمجموعتين المتضمنة بالأداء الفني الرفع الخطف.

7- لم يتعرض افراد عينة البحث الى تجارب اخرى خلال المدة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث.

8- المقومون: قام بتقويم الاداء المقومين انفسهم خلال الاختبارات القبلية والبعدية.

9- حرصت الباحثان وبالتعاون مع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلبجة ومدرس المادة على تنظيم الجدول الاسبوعي بحيث يضمن التقارب الزمني لإعطاء المادة التعليمية والوحدات التعليمية من اجل اعطاء فرصة متكافئة في العدد للمجموعتين.

2-9 إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية ، والتجريبية الرئيسية ، ومن ثم الاختبارات البعدية.

2-9-1 الاختبارات القبلية:

قبل البدء بالاختبارات قام الباحثان بإعطاء وحدتين تعريفيتين ، من أجل تعريف الطلاب بالمهارة وكانت هذه الوحدات خارج وحدات المناهج التعليمي ، وذلك في أيام الاحد والاثنين بتأريخ (4-5/4/2021).

وتم إجراءات الاختبار القبلي لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في ليوم الجمعة اختبار الاداء الفني لرفع الخطف بتأريخ (16/4/2021) .

وقبل البدء بإجراءات الاختبار القبلي قام الباحثان وبتعاون مع فريق العمل المساعد بشرح الاختبار فضلاً عن كيفية أدائها ، من أجل أن تكون الصورة واضحة من الاختبار أمام عينة البحث ، ومن ثم قام كل طلاب بأداء ثلاثة تكرارات لكل من المهارات المبحوثة ، قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي.

2-9-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ المنهج التعليمي على مجموعتي البحث بواقع يومين في الاسبوع اعتبارا من يوم الاحد (2/5/2021) والغاية يوم الأربعاء (9/6/2021) ، اذا تم اعطا مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها وتم تطبيق استخدام التغذية الراجعة الفورية على المجموعة التجريبية ، والاسلوب المتبع تم تطبيقه على المجموعة الضابطة.

وتضمن النهج التعليمية (24) وحدة تعليمية موزع على مجموعتين وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وكالاتي:

12 وحدة تعليمية ..... باستخدام التغذية الراجعة الفورية ..... المجموعة التجريبية

12 وحدة تعليمية ..... المنهج المتبع ..... المجموعة الضابطة

وقد استغرقت التجربة الفعلية (6) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (2) وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الاسبوع الواحد ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

ومن خلال اطلال الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة قام الباحثان بعرض المنهج التعليمي على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس ورفع الاثقال لبيان رأيهم في مد صلاحية هذا المنهج وتعديل ما يرونه مناسب من حيث (صلاحية تطبيق المنهج على طلاب المبتدئين) التقسيم الزمني لإجراء الوحدات على وفق الاقسام الخاصة بها فضلاً عن رفع خطف الذي وضع من اجل تحقيق هدف المنهج وغيرها. وتم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل المختصين كافة بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها.

وتضمن الوحدة التعليمية في اقسامها الأهداف التعليمية والتطبيقية والختامي وعلى نحو التالي:

2-9-3 المجموعة التجريبية:

قامت المجموعة بتنفيذ المنهج التعليمي باستخدام التغذية الراجعة الفورية في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف برفع الأثقال وقد قام المدرس المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي ، اذ شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها من قبله ، تم تطبيق التمرين الخاص لبعض المهارات قيد البحث من قبل طلاب ثم الانتقال الى التمرين الثاني والثالث والرابع مع تصحيح الاخطاء من قبل المدرس لحين انتهاء زمن التمرين الاول ثم ينتقل الى التمرين الثاني وهكذا يستمر الوحدة التعليمية الى نهايتها على هذا النحو.

وقد تم التعلم باستخدام الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج اي دمج التعلم بالطريقة الجزئية مع التوافق الحركي في تعلم الاداء فني رفع الخطف ، بحسب اقسام مهارة (قسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي) وباستخدام التغذية الراجعة الفورية.

2-9-4 المجموعة الضابطة:

يقوم هذه المجموعة باستخدام الاسلوب المتبع في التعلم من قبل المدرس اي من دون استخدام التغذية الراجعة الفورية اذ ان المدرس يقوم بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي عن طريق شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم يقوم بعرض نموذج للمهارة من قبله ومن ثم من قبل بعض طلاب بعدها تطبيق الاداء من قبل باقي طلاب وايضاً استخدام الطريقة الجزئية وبحسب اقسام المهارة (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، والقسم الختامي).

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتها من تطبيق المناهج التعليمي ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في ليوم السبت اختبار الاداء الفني لرفع الخطف بتأريخ (2021/6/19) وبحضور فريق العمل المساعد وبالأسلوب نفسه الذي تم اجراء الاختبارات القبلية.

2-11 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قيمة (ت) المحسوبة
- معامل التواء

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف برفع الاثقال.

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء الفني لرفعة الخطف برفع الاثقال.

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار مهارة رفع الخطف

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	Sigقيمة الاحتمالية	نوع دلالة
رفع الخطف	درجة	القبلي	6.6075	1.69218	23.74	0.000	معنوي
		البعدي	12.6083	1.04279			

يبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة رفع الخطف قد بلغ (6.6075) بانحراف معياري بلغ مقداره (1.69218) . في أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (12.6083) درجة بانحراف معياري بلغ مقداره (1.04279) علماً بأن القيمة الاحتمالية (sig) قد بلغت (0.000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف برفع الاثقال

الجدول (4) يبين الوسائط الحسابية والانحراف المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة لضابطة الاختبار مهارة رفع الخطف

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	Sigقيمة الاحتمالية	نوع دلالة
رفع الخطف	درجة	القبلي	7.1917	2.59758	9.69	0.000	معنوي
		البعدي	10.3025	1.87746			

يبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة رفع الخطف قد بلغ (7.1917) بانحراف معياري بلغ مقداره (2.59758) . في أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (10.3025) درجة بانحراف معياري بلغ مقداره (1.87746) علماً بأن القيمة الاحتمالية (sig) قد بلغت (0.000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال

يتبين من نتائج الجداول (3،4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال لمجموعتين البحث ولمصلحة الاختبار البعدي ، بشكل متفاوت فالمجموعة التجريبية جدول (3) والذي كان له دور فعال والايجابي في وتطوير تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال ، يعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية المنهج التعليمي الذي تم وضعه من قبل الباحثان وبمتابعة المشرف والذي تضمن التمرينات البدنية والتي تشابه اغلب حركاتها لحركات التي تؤديها لاعب رفع الاثقال سواء كانت للذراعين أم للرجلين ضمن فترة دوام معينة للعمل ولعدد التكرارات والتي تتخللها فترات الراحة المناسبة بين التكرارات وهذه العملية التدريبية وتحديد مكوناتها ترتبط بأهداف معينة لكل مرحلة تدريبية والتدريبات الخاصة التي تعمل على تطوير تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال.

اما مبدأ الخصوصية التي براي الباحثان بأنها من اهم المبادئ العملية التدريبية سواء كانت في خصوصية

(نظام الطاقة) ام خصوصية (التمرين) او خصوصية (العضلات) والذي يعد مدخل الصحيح لتحقيق مستوى المطلوب شكلياً كان او وظيفياً وما اشار اليه (Brain) "ان القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد او التهيئة تكون الخصوصية وهي تعني ان الحركات التي يؤديها البرنامج تكوم مقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها في اثناء السباق" (brain.2002)

اما المجموعة (الضابطة) جدول (4) التي نفذت المنهج المتبع من قبل المدرس فقد ظهرت فروق معنوية ايضاً بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال ، ويعزو الباحثان سبب هذا الفروق الى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية لهم على وفق المنهج المتبع وكذلك تكرارات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير تعلم مهارة الخطف برفع الاثقال ، وكذلك هذا التطور الحاصل هو امر طبيعي لاستمرار العينة في التدريب وتركيز المدرب على التمارين التي تؤدي الى تطوير مهارة الخطف برفع الاثقال.

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاءت نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين اذ ان تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم يجعلها تصل الى الاداء الجيد اذ توجد "اساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية

او اللعبة لتطوير قدراتها ومن هذه الاساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتطوير القدرة ، فضلاً عن التوازن في اشباع حاجات المتعلم" (الدليمي , 2010 , ص29)

3-2 عرض نتائج المقارنة وتحليلها بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف برفع الاثقال

الجدول(5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالتها الاحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار مهارة رفع الخطف

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	sig	نوع دلالة
رفع الخطف	درجة	ت	12.6083	1.04279	3.719	0.001	معنوي
		ض	10.3025	1.87746			

يبين من الجدول (5) ان الوسطي الحسابي للمجموعة التجريبية في الاداء الفني لرفعة الخطف قد بلغ (12.6083) درجة ، بانحراف معياري (1.04279) في حين ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللمهارة لقد بلغ (10.3025) درجة بانحراف معياري بلغ مقداره (1.87746) علماً ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغ (3.719) وعند مقارنتها بالقيمة الاحتمالية (sig) قد بلغت (0.001) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بالاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف برفع الاثقال.

يتبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثان ذلك الى فاعلية استخدام التغذية الراجعة الفورية اذ انه ساهم في زيادة فهم واستيعاب الطلاب المراحل المهارة وهذا بدوره زاد من سرعة تعلم تلك مهارة فضلا عن ان استخدام التغذية الراجعة الفورية ساهم في زيادة تكرار الاداء مهارة وبالتالي تثبت الية الاداء

إذ يشير (شلش وصبحي ، 2000) الى أن "ان عملية تعلم مهارة مالا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعليمها فقط ،

بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح.

(شلش وصبحي ، 2000 ، ص129)

كما أن استخدام التغذية الراجعة في الجزئيين التعليمي والتطبيقي في الوحدة التعليمية ساهم في تعزيز عملية التعلم وتعديلها بالاتجاه الصحيح إذ ان إعطاء فكرة عن مهارة المتعلمة وفهم طبيعتها ومحتواها واقران ذلك بالتطبيق العملي جعل من الاداء المهارة أكثر دقة وسهولة وبالتالي التحسين النهائي في الاداء.

فضلاً عن أن التغذية الراجعة ساعد في استثمار الوقت في عملية التعلم والسيطرة على الحركات الزائدة التي تخدم عملية التعلم مما ادى ذلك الى التسريع في تحقيق الاهداف التعليمية والارتقاء بمستوى الأداء المهاري الاعبين وهذا يتفق مع ما أشار اليه (محجوب ، 1989) (محجوب ، 1989 ، ص27)

أما المجموعة الضابطة فقد كان مستوى تحسنها أقل من المجموعة التجريبية وذلك لأنها تعتمد على مجهود المدرس في توجيه الطلاب من حيث السرعة والتكرار إذ اثر ذلك سلباً على مستوى أداء الطلاب إذ أن المنهج تعليمي باستخدام التغذية الراجعة الفورية هو أفضل من المنهج المتبع المدرس في عملية التوجه والتكرار والسرعة لذا ظهرت تلك النتائج.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تغذية راجعة الفورية الاثناء الأداء تقدماً بنسبة تطور أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع المدرس إثناء الأداء .

2- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في درجة تعلم وتطور مجموعتي عينة البحث ولصالح مجموعة التجريبية.

3- استخدام التغذية الراجعة الفرية اثرت بشكل واضح بتطور لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

1- التأكيد على استخدام التغذية الراجعة الفورية في تنمية و تطوير المهارات لفعالية رفع الاثقال.

2- يفضل استخدام التغذية الراجعة في تعلم المهارات لرفع خطف لما لها من تأثير كبير في تحسين الاداء المهاري

3- محاولة اجراء دراسات اخرى مشابهة على مهارة رفع النتر والألعاب الرياضية الأخرى التي لم يشملها البحث وعلى عينات مختلفة من حيث المراحل العمرية

المصادر

دالين ، ديوبولدفان (1993): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

– الدليمي ، ناهدة عبد زيد (2010): مختارات في التعلم الحركي ، النجف الاشرف ، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر .

– الزوبعي ، عبدالجليل ابراهيم والعتام ، محمد احمد (1981): مناهج البحث في التربية ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.

– شلش ، نجاح مهدي وصبحي ، اكرم محمد (2000): التعلم الحركي ، ط2، جامعة البصرة ، البصرة.

– عليان ، مصطفي ، ربحي والاخرون (2008): اساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة ، ط1، دار الضياء للنشر والتوزيع ، عمان.

– عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فلجى حسن (1987): اساسيات البحث العلمي في التربية العلوم الانسانية ، ط1، مكتب تالنر للنشر والتوزيع ، الاردن.

– محجوب ، وجية (2011): التعلم وجدول التدريب ، دار الوائل للنشر ، عمان.

– Brain Mackeniz: sport coach plyometrier, BBC Education web, http//www.Brainmae.deman.co.uk/plyo.Htm.2002