تأثير استخدام خريطة V – Shape المدعمة الكترونياً على تعلم وتطوير رفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية

د/ محمد هنداوى ابو المجد
مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا
mohamed.hendawy@phed.tanta.edu.eg

مستخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على " **تأثير استخدام خريطة V – Shape المدعمة الكترونياً على تعلم وتطوير رفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية**"، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعدية للمجوعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية مستجد لائحة٢٠١٤م بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، للعام الدراسي٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والذى بلغ عددهم ٢٣٠ طالب، وقد اشتملت عينة البحث الأساسية على (٦٢) طالب من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٥٢) طالب مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي، قوام كل مجموعة (٢٦) طالب للمجموعة التجريبية، و(٢٦) طالب للمجموعة الضابطة و(١٠) طلاب لأجراء الدراسة الاستطلاعية وبالتالي تكون عينة البحث الاساسية (٦٢) طالب، وقد تم إجراء التجانس على عينة البحث في القياسات الأساسية (السن، الطول، الوزن، ومعامل الذكاء، القدرات البدنية والحركية) وكذلك التكافؤ في المتغيرات قيد البحث، وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية V–shape المدعمة الكترونيا له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الكلين والنطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

The effect of using the electronically supported V-Shape map on learning and developing the clean and clean lift in weightlifting for Perpared by students at the College of Physical Education

The Abstract

The research aims to identify “the effect of using an electronically supported V-Shape map on learning and developing the clean and clean lift in the sport of weightlifting for students at the College of Physical Education.” The experimental approach was used with an experimental design for two groups, one experimental and the other control, by applying pre- and post-measurements to the two groups, and the two groups were chosen. The research sample was intentionally drawn from students of the second year, new to the 2014 list at the Faculty of Physical Education, Tanta University, for the academic year 2023/2024 AD, which numbered 230 students. The basic research sample included (62) students from the research community, and they were divided into a basic sample of (52). Students divided into two groups equally, the strength of each group is (26) students for the experimental group, (26) students for the control group and (10) students to conduct the exploratory study. Thus, the basic research sample is (62) students. Homogeneity was performed on the research sample in Basic measurements (age, height, weight, IQ, physical and motor abilities) as well as equivalence in the variables under study. The most important results indicated that the educational program using the electronically supported V-shape strategy has a positive and effective impact on the level of technical performance and the digital level of lifting the clean and jerk. In weightlifting for second year students at the Faculty of Physical Education, Tanta University.

تأثير استخدام خريطة V – Shape المدعمة الكترونياً على تعلم وتطوير رفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية

مقدمة ومشكلة البحث:

نحن نعيش الآن عصر التقدم التكنولوجي في مختلف مجالات الحياة، حتى أنه لا يوجد مجال واحد لن تدخل فيه التكنولوجيا سواء مجال عام أو حياتي أو تعليمي، فتكنولوجيا التعليم أصبحت جزء لا يتجزأ من المنظومة التعليمية، فكانت المنظومة التعليمية تتكون من المادة التعليمية والعنصر البشرى والأدوات المستخدمة، وكان ينظر إلى الأدوات المستخدمة على أنها مجموعة الأدوات المستخدمة في الملعب مثل الكرات والأقماع وغيرها ولكن أصبحت الان هناك مجموعة أخرى من الأدوات المستخدمة وهى أدوات تكنولوجيا التعليم مثل الفيديو والحاسب الآلي وبرامج الهايبرميديا والملتيميديا والصور.... إلخ، والتي تساعد المتعلم على تعلم وإتقان المهارات.

وتشير **اميرة إبراهيم عباس (٢٠٢٢م)** الى أن الاتجاهات التربوية الحديثة تزخر بنماذج متعددة من نظم تفريد التعليم والتعلم الذاتي فمنها ما يستخدم على المستوى الجامعي ومنها ما يستخدم على المستوى المدرسي ومن أكثر النظم استخداماً الحقائب التعليمية والاستراتيجيات المدعومة الكترونياً لإتقان التعلم.(٤: ١٩)

وتعد إستراتيجية "**الشكل V**" **V-SHAPE** امتدادا لنظرية "**أوزوبل**" للتعلم ذو المعنى والتي نشأت ضمن المدرسة البنائية حيث يستطيع المتعلم أن ينظم المفاهيم التي تعلمها عن الموضوع المراد تعلمه في مستويات تبين درجة شمولية الأداء. (١٥: ٢٦)

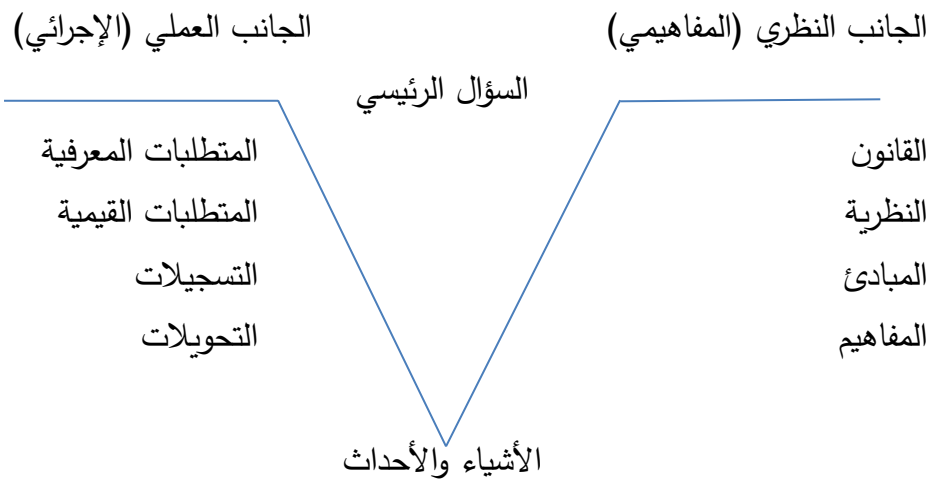
كما أن إستراتيجية **V-SHAPE** هي إحدى نماذج النظرية البنائية التي توضح العناصر المنظمة واللازمة لبناء المعرفة حيث من الممكن استخدامها للمساعدة على فهم الطبيعة البنائية والدور الذى تلعبه المفاهيم في ملاحظة وتفسير الأحداث والأشياء. (١٠: ٤٨)

ويذكر **فؤاد سليمان قلادة (٢٠١٠م)** أن استراتيجية الشكل V تستخدم في تخطيط المناهج وتطويره وفى التقويم وكأداة تحليلية لردود أفعال المتعلمين كما تستخدم للقراءة الناقدة للبحوث في المجالات المختلفة. (١٥: ٧٧)

ويشترط في تقديم إستراتيجية الشكل Vللمتعلمين، مراعاة توافر خلفية علمية ذات كفاءة عالية لدى المتعلمين تسمح ببناء الجانب المفاهيمي، وفهم الطلاب لمكونات الخريطة وكيفية بنائها، إضافة إلى توافر عمليات العلم مثل الملاحظة والاستنتاج وتحديد المشكلات وفرض الفروض. (١٢: ٨٧)

ويشير كلا من **أحمد حمدى فتحى، أحمد عماد توفيق (٢٠٢١م)** أى أنه لا توجد واحدة مثالية تقدم بها استراتيجية **V- shape** في التدريس، وقد قام باقتراح مدخل لتقديم استراتيجية **V-shape** في التدريس، وذلك باتباع الخطوات التالية:

- التمهيد للموضوع.
- أقتراح الأحداث لاشياء.
- تسجيل الملاحظات ثم كتابة المعارف والقيم.(١: ٢)



ويذكر **ليما ودولسي وكلارا فاسكونسيلوس Lima, Dulce, and Clara Vasconcelos (٢٠٢٢م)** ان جووين (Gowin) قام بتطوير أداة تعليمية تساعد على تمثيل التفاعل بين الجانب النظري المتمثل في المفاهيم والمبادئ والنظريات مع ملاحظة الأحداث والأشياء، وكذلك الجانب العملي المتمثل في تسجيل البيانات وتحويلها، ومن ثم المتطلبات اللازمة. فهى أداة لمساعدة المتعلمين على فهم التفاعل بين المعرفة السابقة والمعرفة الجديدة التى يحاولون فهمها، وعرفت هذه الأداة التعليمية بخريطة الشكل (V) وهى تساعد الطلبة والمدرسين فى ربط المفاهيم النظرية بالجانب العملي، لتحقيق التعلم الفعال لدى الطلبة.(٣٢: ٥٠٦٢)

ويشير **تاريم، سعدت لال واخرون Tarım, Saadet Lale ,et al (٢٠٢٢م)** الى ان خريطة **الشكل (V)** تهدف إلى تطوير عملية التعليم من خلال مساعدة الطلبة والمعلمين على فهم بنية المعرفة، وتركز إنتباه المتعلم على المعرفة العلمية التى يمتلكها والتى تعد متطلبا سابقا لما سيتعلمه من خلال طرح الأسئلة، وترجمة البيانات، وتظهر خريطة الشكل (V) المسار الذى يتبعه المتعلم بدءاً من المعرفة السابقة التى يملكها ووصولا إلى المعرفة الجديدة التى يتوصل إليها. (٣٧: ٧٢)

ويوضح كلا من **اشلى كاسى ديفيد Ashley Casey David (٢٠٢٠م)، أحمد حمدى فتحى، أحمد عماد توفيق(٢٠٢١م)** أن أستراتيجية الشكل Vتتكون من الاتى:

- الجانب الأيمن (الجانب الأجرائى او العملى) وهو يوضح الطريقة العملية فى التدريس والنقطة الأساسية فى الخريطة ويتضمن الأتى:
  - الادعاءات المعرفية .
  - الأدعاءات القيمية.
  - التحويلات والتسجيلات.
- الجانب الأيسر(الجانب النظري او المفاهيمى) ويعرف أيضاً بالجانب التفكيرى ويتضمن الأتى:
  - النظريات.
  - المبادىء والمفاهيم.(١٢٣:٢٤) (١: ٢،٣)

ويذكر **عماد ابو القاسم(٢٠٢٠م)** أن التنوع فى الأساليب التعليمية ضروري لتتناسب مع طرق التعلم التى يفضلها الطلبة واشغال أكبر عدد ممكن من الحواس المختلفة لديهم. (١٣٢:١٢)

ويذكر **جميل حنا (٢٠١١م)، لافالي، مارك ، وسكوت سيفرت Lavallee, Mark, Scott Seifert.(٢٠٢٣م)** ان رياضة رفع الأثقال تعتبر من الرياضات الرائدة التي تم إدراجها ضمن مسابقات الألعاب الأوليمبية الحديثة في دورة أثينا 1896م واستمرت حتى الآن، وبالرغم من ذلك لم تنل إلا القليل من الأبحاث العلمية وخاصة في مجال التعليم، ويتكون برنامج مسابقات هذه الرياضة في الوقت الحالي من رفعتين هما رفعة الخطف باليدين ورفعة النطر باليدين. (٦: ٤) (٣١: ٩٨٠)

وأن رفعة الكلين والنطر الذي سوف يتناولها الباحث بالدراسة هي عبارة عن مجموعة متتابعة من حركات الثني والمد لأجزاء الجسم وهى بذلك تدخل ضمن المهارات المركبة حيث أنها تتطلب السرعة والقوة والانسيابية والتوافق بين جميع أجزاء الجسم بصفة عامة أثناء عملية الرفع، والرجلين والذراعين بصفة خاصة فهي بذلك تحتاج بعض الوسائل التي توضح دقائق الحركة حتى يتمكن المتعلم من الفهم الكامل للرفعة التي يشترك فيها مزيج من القوة والسرعة مع الرشاقة والتوافق، ويشير **كالي هانت Kyle Hunt (٢٠٢٠م)** أن رفعة الكلين والنطر علمياً هي أكثر الرفعات فاعلية، وبالرغم من أهميتها في المنافسة إلا أنها تعتبر من الحركات الصعبة جداً عند تعلمها. (٣٠: ١٠٦)

ويضيف **حسين فرحان الشيخ Hussein Farhan Sheikh (٢٠٢٣م)** أن التقنيات التعليمية الالكترونية تستطيع نقل المعلومات بسرعة كما أنها توفر الوقت والجهد بالإضافة إلى أن أثرها باقي إذا اختيرت على أسس علمية واستخدمت بطريقة علمية سليمة. (٢٥: ١١٣)

يذكر **وديع ياسين التكريتي، عادل تركي الدلوين (٢٠١٨م) نقلاً عن "تاماس أيان ولازار باروكا"** أن تطوير فن الأداء يحتاج في عصرنا الحالي إلى العديد من طرائق تطوير فن الأداء للفعاليات التقليدية، فضلاً عن إستخدام التقنيات التربوية الحديثة ووسائل الإيضاح مثل الصور المسلسلة، والرسوم التخطيطية أو البيانية، والأجهزة الميكانيكية والإلكترونية التي تسجل المسار الحركي للثقل والسلسلة الحركية للرباع ويتفق ذلك مع ما أشار إلية **خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٤م)** إلى أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي حظيت بالتقدم العلمي والتكنولوجي وأصبح تسجيل البيانات الخاصة بمعدلات النمو ونتائج اللاعبين الأولمبيين يستفاد منها في الابحاث العلمية والتخطيط ووضع برامج التدريب لمعرفة مدى التقدم في تسجيل الارقام العالمية. (٢٣:٩٣) (٨:١٧)

وحيث أن الرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال تشكل المحتوى العملي المطلوب تعليمة لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بطنطا، والتي تحتاج مجهود عضلي كبير، وفترة زمنية طويلة لتعلمها وإتقانها، ونظراً لوجود الفروق الفردية بين المتعلمين وصعوبة إيجاد تصور سليم للرفعات لدى الطلاب في ظل الإمكانات والظروف المتاحة الأمر الذي دفع الباحث للبحث في أساليب التدريس بهدف إيجاد طريقة أو أسلوب يساعد في زيادة سرعة التعلم وكذلك التقليل من العبء الواقع على المعلم خلال العملية التعليمية إلى جانب توصيل المهارة في صورة أكثر قبولاً وتشويقا.

إن صعوبة تعلم رياضة رفع الاثقال من الناحية الفنية قد يكون لعدم مناسبة طريقة التدريس مع هؤلاء المبتدئين وعدم استخدام أو عدم مناسبة الوسائل التعليمية والأساليب التكنولوجية الحديثة التي أشار إليها الإطار المرجعي والدراسات العديدة التي أجريت في هذا المجال سواء في البيئة الأجنبية أو في البيئة العربية. (٥:١٠٣:١٠٥)

لذلك أوضح **صلاح محمد عبد الحميد (٢٠٢٣م)** أن عملية تعليم رفع الاثقال تعتمد على الشرح فقط من المعلم ثم أداء نموذج الحركة ومن خلال النموذج والأداء بان يقوم باستيعاب طريقة الأداء من خلال النموذج وأداء الحركة مرة أخرى بمفردها وهذه الطريقة تقليدية لا تتناسب مع عصر التكنولوجيا والمعلومات وأساليب التعلم الحديثة في مجال المعرفة والتعلم في كافة المجالات حيث أصبحت هذه الطريقة غير مجدية في تحقيق النتائج المرجوة. (١٠: ٢٨)

ويذكر **صلاح الدين حسن حمدان(٢٠١٨م)** أن إتباع طرائق أو أساليب مكررة ولفترة من الزمن فى الدروس تؤثر سلباً على الطلاب فى تلقيهم للمعلومة لكونها تولد لديهم حالة من الملل مما يجعلهم فى حالة إبتعاد عن الدروس وهذا بدوره ينعكس على أدائهم المهارى. (٩: ٣١)

وتشير **ناهد محمود سعد (٢٠١٨م)** إلى أن البحوث العلمية أثبتت عند استخدام استراتيجيات أو طرائق جديدة للدرس تمتاز بالمرونة وتبتعد عن أسلوب التلقين والحفظ للطلاب وتجعل الطالب هو محور العملية التعليمية عندها سنرى تقدم مستوى الطالب فى عملية التعلم، وأن دروس التربية الرياضية تحتاج إلى مثل هذه الاستراتيجيات لإبعاد الطلاب عن الملل من أجل تحسين مستواهم المهارى. (٢١: ٣٣)

ويشير **محمد سعد زغلول، مصطفي السايح (٢٠٠٤م)** إلى أن الفوائد التربوية التي تحدث من أستخدام أساليب وتكنولوجيا التعليم في التدريس، إذ بها تجعل التعليم محسوساً وتثريه وتجعله حيوياً وتزيد من الأهتمام بالمتعلمين ومراعاة الفروق الفردية بينهم.(١٧: ٣٣)

يحتاج درس رفع الاثقال إلى التنوع فى طريقة إعطاء المعلومة للطلاب لذا أراد الباحث أستخدام هذه الأستراتيجية من أجل تطوير عملية التدريس، حيث إن تدريس مادة رفع الاثقال تواجه تحديات فى التواصل والتفاعل مع جميع الطلاب لكثرة أعدادهم والذى يجعل مراعاة الفروق الفردية للطلاب أمراً صعباً، فإدخال أستراتيجية جديدة للدرس تساهم فى إضافة التشويق والإثارة مما يجعلهم أكثر تفاعل مع بعضهم البعض ومع المعلم وتنمية حب التعاون بين الطلاب من خلال مشاركتهم فى البحث عن المعلومة الصحيحة وكذلك تعاونهم فى طريقة الأداء. (١٠: ٢٠)

ومن هنا جاءت فكرة أستخدام أستراتيجية الشكل V كواحدة من الاستراتيجيات الجديدة والمتنوعة فى تعلم مهارات الكلين والنطر هذا فقد صيغت مشكلة البحث على النحو الاتى:

ما أثر أستراتيجية الشكل Vعلى تعلم رفعة الكلين والنطر:

فالتقليل من جانب الحفظ، وزيادة جانب الفهم مع مراعاة أرتباط الجانب النظري بالدروس العملية وعدم الفصل بينهما واشراكهم فيها.

ويشير **صلاح الدين حسن حمدان(٢٠١٨م)** إلي أهمية وضرورة أستخدام الأساليب والوسائل التعليمية أثناء تعليم رفعة الكلين والنطر حيث إنها تلعب دوراً فعالاً في العملية التعليمية بالإضافة إلي سرعة أنجاز البرامج التعليمية .(٩ : ٣٦)

كما أكد **ريفادولا، أدريان رودريجي، واخرون Rivadulla, Adrian et al Rodriguez,**(٢٠١٨م) في دراستهم والتي أشارت إلي أهمية رفعة الكلين والنطر من خلال

وسائل تعليمية مناسبة تعطي للمبتدئ الأمان وكذلك أساليب خاصة تقوم بجذب أنتباههم حتى تعمل على التفكير المستمر وكذلك التصور لكل حركة من حركات هذه الرفعة.(٣٤ : ٥٧)

يشير **وائل السيد قنديل، واخرون (٢٠٢٢م)** أن إتباع الطريقة التقليدية في التدريس لا تضمن نجاحاً في تدريس المهارات الأساسية التي تحتاج إلى تدريب طويل ووقت أطول لأن المعلم في هذه الطريقة مهما أوتي من كفاءة في التدريس لا يضمن النجاح في إتمام عملية التعلم فهو يكتفي بإعطاء النموذج، ولا يحدد وسائل تعليمية في الدرس فهو بذلك يجذب إهتمام المتعلم ولا يدفعه للتفكير والاكتشاف، وهذا يتناقض مع المفاهيم الحديثة للتربية، والتي نادت بأن لكل متعلم ذاتية خاصة به يجب احترامها والعمل على تقويمها، وإتاحة الفرصة للوقف التعليمي الذي يمكن من خلاله إبراز شخصيته.(٢٢ : ٢١٣)

ويشير **ميلاد محمد عقيلة (٢٠١٩م)** أن رياضة رفع الاثقال تعتبر من الرياضات التي تتطلب الشرح والتوضيح الدقيق للمراحل الفنية والتعليمية لها والربط الصحيح بين المعلومات التي يحصل عليها المتعلم وتوجيهه لتنفيذ الواجبات الحركية بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق ومع اختلاف الأساليب والطرق والوسائل المستخدمة في تعلم رفعة الكلين والنطر أصبحت هناك ضرورة لمعرفة أفضل الأساليب والوسائل التعليمية والتكنولوجية الحديثة لكي تسهم على مساعدة المعلم على تقديم المعلومات المعرفية الخاصة بالأداء الفني والتعليمي لرياضة رفع الاثقال، ومساعدة المتعلم علي الفهم الصحيح والتسلسل الحركي للأداء وكيفية أداء التدريبات بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم والتقدم المطلوب بشكل أفضل. (٢٠: ٥٥)

هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام خريطة V – Shape المدعمة الكترونيا على تعلم وتطوير مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة رفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث الحالي يفترض الباحث ما يلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الاثقال لصالح القياس البعدي قيد البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء الفنى والرقمي لرفعة الكلين والنطر فى رياضة رفع الاثقال لصالح القياس البعدي قيد البحث.
- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الفنى والرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الاثقال لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

خريطة الشكل "V": (شكل تخطيطى يوضح العلاقة بين الاحداث والاشياء والعناصر والمفاهيم، والأجراءات التى تؤدى الى فهم التناسقات فى الأحداث والأشياء لفرع من فروع المعرفة) (٢)

الدراسات السابقة:

١- دراسة **مها هاني الدسوقي(٢٠١٩م)(١٩)**، بعنوان **فعالية استخدام خريطة الشكل (v) على بعض نواتج التعلم لمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية بقنا**، يهدف البحث الى التعرف على: مدي فعالية استخدام خريطة الشكل (v) على نواتج التعلم لمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية بقنا، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية وأخرى ضابطة، تمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الأولي بكلية التربية الرياضية بقنا للعام الجامعي(٢٠١٩م/ ٢٠٢٠م) ، والبالغ عددهن (٢٤٦) طالبة. وكانت اهم ادوات البحث اختبار التحصيل المعرفي، استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري (اعداد الباحثة) – استخدام خريطة الشكل "v" له تأثير فعال على جوانب تعلم مقرر التمرينات ، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التحصيل المعرفي لمقرر التمرينات لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٤١).

٢- دراسة **احمد حجازي(٢٠٢٠م)(٣)**، بعنوان **تأثير استخدام استراتيجية خريطة الشكل (v) و العصف الذهني علي التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية**، ويهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام استراتيجية خريطة الشكل (v) والعصف الذهني علي التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين (مجموعة ضابطة ،

مجموعة تجريبية) مع قياس قبلى وقياس بعدى لكل منهم ، الطلاب المقيدين بمقرر كرة اليد بالترم الصيفي بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للعام الجامعى ٢٠١٩/ ٢٠٢٠ والبالغ عددهم (٨٠) طالب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٤٠) تلميذ بنسبة ٥٠٪ من مجتمع البحث ، كما تم استخدام عدد (٤٠) تلاميذ المتبقين من خارج عينة البحث فى إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث ، وأظهرت النتائج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الاولي التي تدرس باستخدام خرائط الشكل (٧) على طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس باستخدام اسلوب العصف الذهني ، وإن أسلوب خرائط الشكل (٧) أكثر فعالية من اسلوب العصف الذهني في المستوى والمهارى فى كرة اليد ، كما إن استعمال أسلوب خرائط الشكل (٧)، والحرص على جودة الأداء والفهم السليم في أثناء الانتقال من مهارة إلى أخرى ، ينعكس إيجابياً على فهم التلاميذ في المستوى المهارى والتحصيل المعرفي فى كرة اليد ، وأوصى الباحث باعتماد استراتيجية خريطة الشكل (٧) عند تعليم الطلاب فى كرة اليد.

٣- دراسة **علاء طه أحمد (٢٠٢٠)(١١)** بعنوان **تأثير استخدام استراتيجية v- shape على بعض جوانب التعلم (المعرفي والمهارى) بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ،** ويهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام استراتيجية V-shape على بعض جوانب التعلم (المعرفي والمهارى) بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد استخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وأشارت أهم النتائج إلي الآتي:١- استراتيجية v- shap لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي لإفراد المجموعة التجريبية، ٢- أسلوب التعلم التقليدى كان له تأثير إيجابي أيضاً فى مستوى التحصيل الدراسي للمجموعة الضابطة ولكن بنسبة أقل من أسلوب تعلم المجموعة التجريبية.

٤- دراسة **فايزة محمد السيد (٢٠٢١)(١٤)** بعنوان **فاعلية نموذج (V-shape) المدعم بالتدريبات النوعية على دافعية الإنجاز وتطوير مستوى الأداء المهارى في كرة السلة،** واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة من بين طالبات تخصص كرة السلة بالفرقة الرابعة عددها (٦٥)، وتم إيجاد التجانس في متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية، وبعض المتغيرات المهارية، وكانت اهم الاستنتاجات، تفوق أفراد المجموعة التجريبية (الشكل (V) المدعم بالتدريبات النوعية على أفراد المجموعة الضابطة(الاسلوب التقليدى) في القياس البعدي ونسب التحسن في المتغيرات قيد البحث.

٥- دراسة **أحمد حمدى فتحى, أحمد عماد توفيق (٢٠٢١) (١)** بعنوان **فاعلية أستخدام خريطة V–Shape على تعلم وتطوير الجانب المهارى لسباحة البطن لدى المبتدئين**، واستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، للعام الدراسى٢٠٢٠م/٢٠٢١م والذى بلغ عددهم ١١٠٠ طالب، وقد أشتملت عينة البحث الأساسية على (٦٠) طالب وكانت اهم النتائج ان البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية V- shape أسهم فى تحسين المستوى الفنى لتعلم سباحة البطن لدى المبتدئين قيد البحث لافراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث.

أولاً : منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، وأستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين (تجريبية – ضابطة) بطريقة القياسات القبلية والبعدية.

ثانيا : مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية مستجد لائحة ٢٠١٤م بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، للعام الدراسى٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والذى بلغ عددهم ٢٣٠ طالب، وقد اشتملت عينة البحث الأساسية على (٦٢) طالب من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٥٢) طالب مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي، قوام كل مجموعة (٢٦) طالب للمجموعة التجريبية، و(٢٦) طالب للمجموعة الضابطة و(١٠) طلاب لأجراء الدراسة الاستطلاعية وبالتالي تكون عينة البحث الاساسية (٦٢) طالب.

أسباب اختيار العينة.

- تعتبر مادة رفع الأثقال ضمن المقرر الدراسي على الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠٢٣م- ٢٠٢٤م.
- لم يسبق لطلاب الفرقة الثانية دراسة مادة رفع الأثقال.
- يقوم الباحث في المعاونة في تدريس مادة رفع الأثقال للفرقة الثانية.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع المتغيرات "**Normality**" قيد البحث وذلك بحساب معامل الالتواء لمتغيرات معدلات دلالات النمو، المتغيرات البدنية، والمستوى الاداء الفنى والرقمي للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن١=ن٢=٢٦

م	المتغيرات الأساسية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفلطح	الالتواء	Kolmogorov Smirnov	Sig
	معدلات دلالات النمو									
1	السن		سنة/شهر	18.27	0.583	18.20	2.179	0.726-	0.179	0.25
2	طول		سم	174.72	3.872	174.50	0.421-	0.182-	0.96	0.200
3	الوزن		كجم	71.19	4.982	69.00	1.067-	0.345	0.182	0.38
4	معامل الذكاء (الدرجة)		الدرجة	19.70	2.762	19.50	1.554-	0.251	0.204	0.28
	المتغيرات البدنية									
1	قوة القبضة	اليمنى	كجم	29.34	2.434	29.00	2.817	1.539	0.258	0.001
2		اليسرى	كجم	23.22	2.398	23.00	2.091	1.735	0.348	0.00
3	القوة الثابتة لعضلات الظهر		كجم	132.23	5.862	132.50	1.509-	0.097	0.276	0.00
4	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى		كجم	47.65	5.332	47.50	0.986	1.282	0.446	0.00
5	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين		كجم	80.45	6.728	80.00	0.221-	0.578	0.181	0.046
6	رمى جلة للخلف عبر الرأس		المتر	7.42	0.791	7.30	2.136-	0.035	0.241	0.004
7	القوة النسبية		%	0.732	0.076	0.725	2.009-	0.035	0.355	0.00
8	اختبار مرونة الكتف والرسغ		السنتمر	38.44	4.259	37.00	1.719-	0.681	0.142	0.200
9	اختبار سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من وضع الوقوف(10ث)		عدد	13.38	1.149	13.00	1.739	0.621	0.200	0.35
10	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث)		الدرجة	25.54	1.772	25.00	0.246-	0.607	0.223	0.010
11	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا		الثانية	18.48	4.054	18.20	0.525-	0.36	0.311	0.00
	المتغيرات الفنية والرقمية									
12	اختبار مستوى الأداء الفنى		الدرجة	7.68	1.683	7.60	1.043-	0.257	0.327	0.000
13	اختبار المستوى الرقمى		كجم	50.56	4.078	50.00	1.577-	0.125	0.313	0.000

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.٤٥٦

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث معاً تراوحت ما بين (-٠.٧٢٦، ١.٧٣٥) وأن هذه القيم انحصرت بين (±٣) وباستخدام اختبار كلومجروف – سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا ويتضح ان البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً، الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما

يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية للعينة في قياسات المتغيرات الأساسية و اختبارات المتغيرات والبدنية و مستوى الأداء الفني والرقمي لعينة البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات القياسات الأنثروبومترية، ومعامل الذكاء، اختبارات الصفات البدنية والمهارية قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لبيان التكافؤ

ن١=ن٢=٢٦

م	المتغيرات الاساسية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس (ف)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
				س	±ع	س	±ع				
معدلات دلالات النمو											
1	السن		سنة/شهر	18.13	0.686	18.30	0.462	0.17	0.448	1.019	0.512
2	الطول		سم	173.95	4.377	174.82	2.907	0.86	1.416	0.975	0.183
3	الوزن		كجم	69.61	3.035	71.19	3.438	1.58	0.104	0.207	0.750
4	معامل الذكاء		الدرجه	19.80	0.270	19.61	0.280	0.19	0.120	0.569	0.733
1	قوة القبضة	اليمنى	كجم	29.23	0.044	29.46	0.068	0.23	0.709	0.433	0.411
2		اليسرى	كجم	23.31	0.176	23.84	0.189	0.53	0.188	0.123	0.670
3	القوة الثابتة لعضلات الظهر		كجم	132.46	0.994	132.38	0.972	0.08	310	1.365	584
4	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف		كجم	47.88	0.422	47.31	0.139	0.57	1.410	1.494	0.100
5	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين		كجم	80.96	0.450	80.28	0.311	0.68	1.252	0.439	0.278
6	رمي جلة للخلف عبر الرأس		المتر	7.47	0.510	7.35	0.501	0.12	0.102	0.044	0.753
7	القوة النسبية		%	0.730	0.453	0.698	0.465	0.02	0.208	0.248	0.654
8	اختبار مرونة الكتف والرسغ		السنتمر	38.00	0.483	38.04	0.516	0.04	0.750	0.447	0.398
9	اختبار سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من وضع الوقوف(10ث)		عدد	13.31	0.677	12.57	0.614	0.74	0.096	1.088	0.760
10	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث)		الدرجة	25.07	0.994	24.04	0.972	1.03	0.310	1.365	584

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس (ف)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	±ع	س	±ع				
11	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا	الثانية	18.40	0.994	18.86	0.789	0.46	0.183	0.747	0.674
	المتغيرات الفنية والرقمية									
12	اختبار مستوى الأداء الفني	الدرجة	7.65	0.789	6.95	0.738	0.70	0.258	0.293	0.618
13	اختبار المستوى الرقمي	كجم	50.57	1.135	49.61	1.252	0.96	0.250	0.187	0.623

***قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجتي حرية (٢٥،٢٥)= (١،٩٦٠)**

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن-٢)= (٢،٠١١)**

يوضح جدول (٢) أن قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما، ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠،٠٠٤إلى ١،٤٩٤) وهى أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-٢= (٢،٠١١) مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في معدلات دلالات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

تم القيام بدراسة مسحية للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة في تدريس رياضة رفع الاثقال "(٥)(٧)(٨)(١٠)(١٣)(١٦)(١٨)(٢٣)(٢٦)(٢٩)(٣٣)(٣٤)"، وذلك لتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات المناسبة لطبيعة وهدف الدراسة والتي تتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها في تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام خريطة V – Shape المدعمة الكترونيا على المجموعة التجريبية وهى كالأتي:

الاستمارات :

- استمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية ونتائج اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.**مرفق(١)**

- استمارة تسجيل بيانات الطالب الخاصة بنتائج اختبارات الأداء المهاري والمستوى الرقمي لرفعة رفعة الكلين والنطر .**مرفق(٢)**
- استمارة تقيم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنطر .**مرفق(٣)**

الأجهزة والأدوات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- جهاز الرستاميتر " **Rest meter**"
- جهاز الدينامو ميتر " **Dynamometer** "
- ساعة إيقاف.
- مسطرة مدرجة.
- أجهزة أثقال قانونية.
- حاملات أثقال بارتفاعات مختلفة.
- عدد (٣) جهاز كمبيوتر ذو مواصفات عالية.
- مقعد سويدي.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- عارضة توازن.
- جلة ألعاب قوى رجالي (٧.٢٦٠كجم).
- مربع رفع (طبلية).
- كاميرا تصوير فيديو.
- جهاز الـ **Data Show**.
- جهاز فيديو.

الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

- اختبارات المتغيرات الاساسية (السن– الطول – الوزن).**مرفق(٧)**
- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التي تقيس الصفات البدنية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث.**مرفق(٩)**
- اختبار الذكاء العالي من إعداد / السيد محمد خيري.**مرفق(٨)**

اختبار الأداء المهاري:

- يتم تصوير الأداء المهاري لرفعة النطر بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات، على أن يقوم المحكمين **مرفق (٤)** بتحليل أداء كل طالب في عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم.**مرفق(٣)**
- قياس المستوى الرقمي لرفعة رفعة الكلين والنطر بواسطة محكمين من منطقة الغربية لرفع الأثقال.**مرفق(٥)** بحيث يعطى لكل طالب ثلاث محاولات وفقاً لقانون اللعبة. **مرفق (٢)**

اختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من الزملاء المعاونين بالتدريس بالكلية وعدد من الطلاب حيث بلغ عددهم (٣) أفراد بهدف :

- التعرف على طريقة استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة.
- توضيح دور كل منهم أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.
- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة.
- الإشراف والتوجيه أثناء تسجيل النتائج والتأكد من صحة التسجيل في البطاقات الخاصة بذلك.**مرفق(٦)**

الدراسة الإستطلاعية الاولى:

تهدف هذه الدراسة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٣م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/٥م إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث على عينة من طلاب الفرقة الثانية فى مادة رفع الأثقال، وقد بلغت العينة (١٠) من طلاب الفرقة الثانية ومن خارج العينة الأساسية.

أ- صدق الإختبارات:

أجريت هذه الدراسة لإيجاد معامل صدق الاختبارات باستخدام صدق المقارنة الطرفية وهو المقارنة بين الارباعين (الاعلى والادنى) على العينة الاستطلاعية المسحوبة من عينة البحث وعددها (١٠) طلاب مبتدئين في رياضة رفع الاثقال وعلى عينة أخرى من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ولنفس الفرقة الدراسية لعينة البحث وعددهم (١٠) طلاب مبتدئين ، وتم تطبيق اختبار "ت" **T-Test** للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول(٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات قيد البحث

ن ١=ن ٢=٥

م	المتغيرات الاساسية		وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا^2	معامل الصدق
				س	±ع	س	±ع				
المتغيرات البدنية											
1	قوة القبضة	اليمنى	كجم	٣٩.٥٠	٣.١٢٤	٢٩.١٦	2.753	10.34	*٨.٦١٥	0.902	0.946
2		اليسرى	كجم	34.58	2.498	24.75	1.652	9.83	*11.365	0.941	0.970
3	القوة الثابتة لعضلات الظهر		كجم	153.91	12.859	13.33	6.614	23.58	*5.641	0.799	0.893
4	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من الوقوف		كجم	64.58	9.387	48.33	4.528	16.25	*5.418	0.785	0.886
5	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين		كجم	110.83	11.4382	84.58	6.887	26.25	*6.871	0.855	0.924
6	رمي جلة للخلف عبر الرأس		المتر	11.76	1.543	7.89	1.509	3.78	*6.078	0.821	0.906
7	القوة النسبية		%	1.41	0.234	0.679	0.052	0.731	*10.738	0.935	0.966
8	اختبار مرونة الكتف والرسغ		السنتمر	47.66	4.709	35.91	2.539	11.75	*4.243	0.692	0.831
9	اختبار سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من الوقوف(10ث)		عدد	14.50	1.443	11.91	1.243	2.59	*4.723	0.723	0.850
10	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث)		الدرجة	26.65	0.889	23.65	1.609	3.00	*5.664	0.800	0.894
11	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا		الثانية	43.09	7.864	14.83	3.386	28.25	*11.438	0.942	0.970
المتغيرات الفنية والرقمية											
15	اختبار مستوى الأداء الفني		الدرجة	33.60	1.104	5.63	2.205	27.96	*39.372	0.994	0.996
16	اختبار المستوى الرقمي		كجم	107.50	14.810	48.75	3.774	58.75	*13.308	0.956	0.977

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (2.306)

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا^2: من صفر إلى أقل من 0.30 = تأثير ضعيف، من0.30 إلى أقل من0.50 = تأثير متوسط، من 0.50 إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-2=٨) بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفنى والمستوى الرقمى قيد البحث لصالح الربيع الاعلى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (4.243 الى 39.372) وهى اكبر من قيمة ت الجدولية (2.306) عند درجة حريه (8)، كما

يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير حيث بلغ معامل ايتا^2 ما بين (0.692 الى 0.996) ومعاملات صدق عالية حيث بلغ معامل الصدق ما بين (0.831 الى 0.807) ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

ب- ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الارتباط باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها (Test & Re-test) بفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين، حيث أخذت عينة قوامها (١٠) طلاب من خارج العينة الأصلية من طلاب الفرقة الثانية وأجرى عليهم التطبيق الأول والتطبيق الثاني على نفس العينة بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات الاساسية		وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط	قوة الارتباط	نسبة الارتباط
				س	±ع	س	±ع			
	المتغيرات البدنية									
1	قوة القبضة	اليمنى	كجم	٢٩.١٦	2.754	29.83	2.623	*0.988	0.976	97.60٪
2		اليسرى	كجم	24.75	1.649	25.16	1.638	*0.966	0.933	93.30٪
3	القوة الثابتة لعضلات الظهر		كجم	130.33	6.609	131.08	6.437	*0.735	0.540	54.00٪
4	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من الوقوف		كجم	48.33	4.439	49.37	4.531	*0.792	0.627	62.70٪
5	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين		كجم	84.58	6.809	86.04	7.186	*0.770	0.592	59.20٪
6	رمي جلة للخلف عبر الرأس		المتر	7.89	1.513	8.17	1.534	*0.901	0.811	81.10٪
7	القوة النسبية		%	0.679	0.052	0.698	0.050	*0.808	0.652	65.20٪
8	اختبار مرونة الكتف والرسغ		السنتمتر	35.91	2.547	36.83	2.361	*0.769	0.591	59.10٪
9	اختبار سرعة فتح الرجلين اماما وخلفا من وضع (10ث)		عدد	11.91	1.249	12.41	1.082	*0.835	0.697	69.70٪
10	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث)		الدرجة	23.66	1.627	24.16	2.163	*0.988	0.976	97.60٪
11	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا		الثانية	14.84	3.379	15.77	4.234	*0.886	٠.٧٨٤	78.45٪
	المتغيرات الفنية والرقمية									
12	اختبار مستوى الأداء الفني		الدرجة	5.63	2.208	5.30	1.612	*0.931	0.866	86.60٪
13	اختبار المستوى الرقمي		كجم	48.75	3.769	50.00	3.018	*0.936	0.876	87.60٪

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.632)

يتضح من جدول (4) أن هناك ارتباط دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لعينة البحث والمطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبارات (من 0.735 إلى 0.984)، وتراوحت قوة الارتباط للاختبارات المستخدمة قيد البحث (من 0.540 إلى 0.992)، وبلغت نسبة الارتباط للاختبارات قيد البحث (من 54.00٪ إلى 98.40٪)، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية (تجريب البرنامج على المتعلمين) (طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا):

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية خلال يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/٧م ، لمعرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي وصلاحيته حتى يتم تطبيقه على العينة الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن الآتي:

١) مناسبة البرنامج التعليمي باستخدام (V - Shape) لقدرات المتعلمين ومدى فهمهم واستيعابهم لها.
٢) استبدال بعض الصور الغير واضحة والصور التي لا تناسب النص التعليمي.
٣) تعديل بعض الأخطاء اللغوية التي تستوجب التعديل والتصحيح.
٤) التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبة زمن الوحدة التعليمية.
٥) التأكد من فهم واستيعاب المساعدين للبرنامج التعليمي والتعرف على طريقة إجراء وإدارة الاختبار وقياس نتائجه بدقة.
٦) اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج والعمل علي حلها.
٧) تحديد مكان التصوير في صالة الأثقال، وقد اتفق الخبراء على زوايا التصوير من الجهة الأمامية والجهة الأمامية الجانبية (زاوية 45ْ) حيث إن هذه الزوايا هي الأفضل في إيضاح النقاط الفنية في للأداء.

الاطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمى المقترح باستخدام خريطة V – Shape:

حيث قام الباحث باستخدام وتنفيذ البرنامج التعليمي من خلال عدد من الوحدات التعليمية قيد البحث والموضحة **بمرفق (10)** بواقع وحدتين أسبوعياً وزمن الوحدة (90 ق)، حيث أحتوى البرنامج التعليمى على (16) وحدة تعليمية وأستغرق تنفيذها (8 اسابيع).

البرنامج التطبيقى للتجربة الاساسية:

بالنسبة للمجموعة الضابطة:

تم التدريس لها من خلال الاسلوب التقليدى المتبع (الشرح اللفظى، اداء نموذج).

بالنسبة للمجموعة التجريبية:

حيث تم التدريس لها من خلال استراتيجية " V – Shape " المدعمة الكترونيا، وذلك من خلال مجموعة من الوحدات التعليمية المعدة وفق استراتيجية " V – Shape " وعرضها على جهاز Data Show، وبذلك يتضح اسلوب التعلم لكل من المجموعتين، التجريبية والضابطة.

بالنسبة لاسلوب التقويم فقد اعتمد الباحث على الاتى:

- اختبار مستوى الاداء الفنى قيد البحث.
- المستوى الرقمى قيد البحث.

الهدف العام للبرنامج المقترح باستخدام استراتيجية " V – Shape ":

يتحدد الهدف العام للرنامج فى تنمية المعارف والمعلومات الخاصة برفعة الكلين والنطر قيد البحث من خلال استراتيجية " V – Shape " التى تم اعدادها من قبل الباحث.

اغراض البرنامج التعليمى المقترح تتمثل فى الاغراض التالية:

الاغراض المعرفية: وتشمل

- ان يعرف الطالب التطور التاريخى لرياضة رفع الأثقال.
- ان يعرف الطالب النواحى القانونية لرياضة رفع الأثقال ورفعة الكلين والنطر قيد البحث.
- ان يتعرف الطلاب على الاداء الفنى والخطوات التعليمية والاداء الصحيح لرفعة الكلين والنطر قيد البحث.

الاغراض المهارية: وتشمل

- ان يتعلم الطلاب التكنيك الامثل لرفعة الكلين والنطر قيد البحث.
- ان يقوموا باداء كل ما يتعلق برفعات رياضة رفع الاثقال، وطبقاً لما شاهدوها من خلال استراتيجية " V – Shape ".

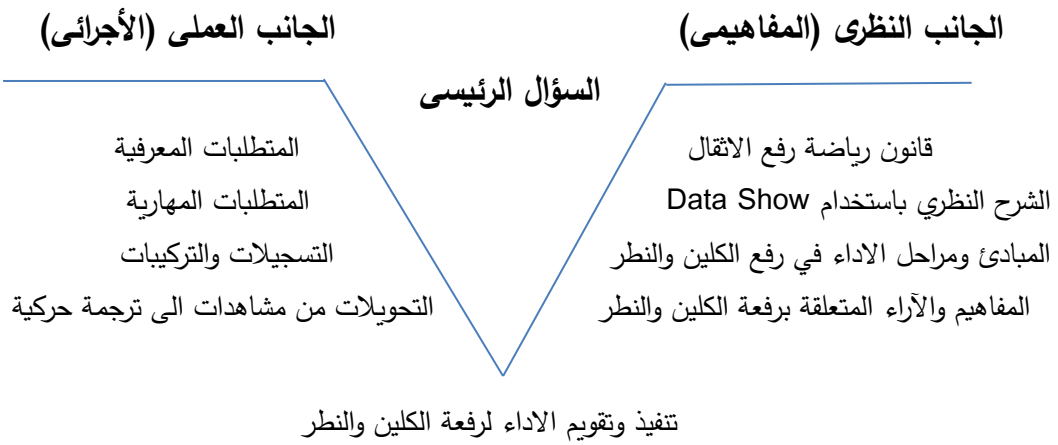
الاغراض الانفعالية: وتشمل

- اكتساب الاتجاه الموجب نحو استراتيجية " V – Shape ".
- التفاعل المستمر بين المتعلم والمادة التعليمية.

اسس البرنامج: وتتمثل فى الاتى

- مراعاة خصائص المرحلة السنية لطلاب الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التشويق والاثارة.

وتم تنفيذ استراتيجية " V – Shape لرفعة الكلين والنطر كالتالى:



❖ **تحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج:**

قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج، وذلك بواقع (٢) وحده أسبوعياً وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠) دقيقة باجمالي ستة عشر وحدة تدريبية لمدة ثمانية أسابيع (شهرين) كما يلي:

جدول (5)
التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

المحتويات	الفترة الزمنية
الإحماء	٥ق
الإعداد البدني	١٥ق
مشاهدة الشرح التعليمي باستخدام V – Shape	١٥ق
الجزء الرئيسي (التطبيق العملي للبرنامج)	٥٠ق
الختام	٥ق

الخطوات التنفيذية للبحث:

أولاً: القياس القبلي:

قام الباحث إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري في يوم الاحد الموافق 8/10/2023م الى يوم الاربعاء 11/10/2023م.

– حيث تم تصوير طلاب عينة البحث الأساسية وهم يقومون بأداء رفعة الكلين والنطر، بثقل 40 كيلو جرام حيث أن هذا الثقل هو الذي يكون فيه عمود الأثقال في ارتفاعه القانوني، وأيضـاً هو الثقل الذي اســـتطاع جميع الطلاب من عينة البحث رفعه خلال التدريس لهم في الوحدتين التعليميتين قبل إجراء القياس القبلي ، بالإضـافة إلى ذلك أن أقل ثقل في مجموعة الأثقال تكون بارتفاع قانوني وهو 45 سـم وهو10 كجم ، وقد تم عرض شـريط الفيديو المصـور على الخبراء **مرفق (8)** ، بناءاً على ما أشـار اليه **أحمد النجدي واخرون (2007م)** أن هناك ثلاث طرق لتحديد مستوى الأداء هما :

1. عن طريق التحكيم. 2. طرق تعتمد على البيانات التجريبية وتسترشد بالتحكيم.
3. طرق تعمد على التحكيم وتسترشد ببيانات تجريبية.(2 : 231–230)

– تم قياس المستوى الرقمي بواسطة لجنة من حكام منطقة الغربية لرفع الأثقال، حيث يعطى لكل طالب ثلاث محاولات يسجل خلالها اكبر ثقل يمكن أن يرفعه الطالب نطراً. **مرفق (2)**

ثانياً: تطبيق البرنامج التعليمى المقترح :

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قام بتنفيذ تجربة البحث الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٢م إلى يوم الاحد الموافق٢٠٢٣/١٢/١٧م وقد إستغرقت مدة التنفيذ للمجموعة التجريبية المكونة من (٢٦) طالب مبتدئ والتي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة ٩٠ دقيقة في الوحدة وذلك أيام (الاحد – الخميس)، وذلك بصالة الاثقال بكلية التربية الرياضية– جامعة طنطا بمحافظة الغربية من الساعة ١١.١٥ : ١٢.٤٥ ظهرا، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة أيام (الاثنين – الاربعاء) في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب وبدون استخدام V – Shape المدعمه الكترونيا قيد البحث كما هو موضح بالجدول (٦)

جدول (٦)

توزيع مواعيد وحدات البرنامج التعليمى اليومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	مواعيد التطبيق				عدد مرات التطبيق في الأسبوع
	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الخميس	
المجموعة التجريبية	من ١٥.11 إلى ٤٥.12			من ١٥.11 إلى ٤٥.12	مرتين
المجموعة الضابطة		من ١٥.11 إلى ٤٥.12	من ١٥.11 إلى ٤٥.12		مرتين

وقد راعى الباحث ما يلي:

- أن يكون مكان أداء تمرينات الاعداد البدنى بنفس المكان المخصص للتطبيق العملي.
- توفير الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي.
- توافر جهاز الـ Data- Show في مكان التطبيق حتى يتمكن المتعلمين من الرؤية أثناء الأداء العملي لمهارة النطر وبذلك يتجنب الباحث خروج المتعلم من الصالة لرؤية الجزء الذي يوجد به قصور لدى المتعلم (التغذية الراجعة (feedback).
- وفيما يلي عرض نموذج لوحدة تعليمية وفقاً للبرنامج المعد باستخدام استراتيجية (V -Shape) وجدول (٧) يوضح ذلك:

وجدول (٧)

مكونـات الوحدة	الزمن	الأداء (النشـاط)
إحماء عام	٥ ق	الجرى مع عمل تمريناً تهيئة للجسم
اعداد بدنى	١٥ق	(وقوف فتحاً - ثبات الوسط) ثنى الراس للامام وللخلف
		(جلوس طويل) تبادل ثنى الركبتين للمس الصدر
		(إنبطاح مائل) ثنى الذراعين
(الجزء الرئيسى) التطبيق العملى للبرنـــامج	١٥ ق	مشاهدة المهارة وفقاً لاستراتيجية V – Shape
	٥٠ق	الجزء التنفيذي(١)، الشرح اللفظي، عرض نموذج بالزميل الجزء التنفيذي(٢)
الختـــــــــام	٥ ق	تمرينات تهدئة لجميع اجزاء الجسم.
		الاصطفاف واداء التمام والانصراف.

ثالثا: القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٨م وذلك بتصوير الأداء المهاري لرفعة النطر لكل طالب من طلاب عينة البحث، ثم تم إجراء القياس البعدي للمستوي الرقمي في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢١م عن طريق لجنة من حكام منطقة الغربية لتحكيم المستوى الرقمي لطلاب عينة البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية **IBM SPSS Statistics ver.21**؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل الإلتواء.

- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- معامل إرتباط بيرسون.
- اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين.
- اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين.
- كولموجوروف – سميرنوف.
- معامل التفلطح.
- معامل الصدق.
- معامل آيتا[٢].
- النسبة المئوية للتحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث تم التوصل للنتائج التالية:

جدول (8)

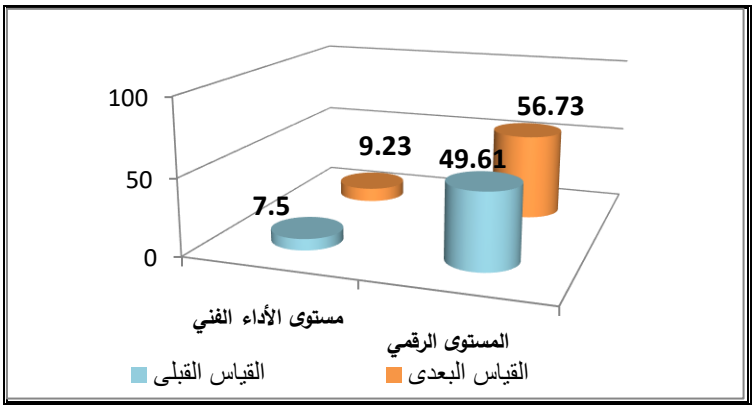
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبارات مستوى الاداء الفنى والرقمى قيد البحث

ن=26

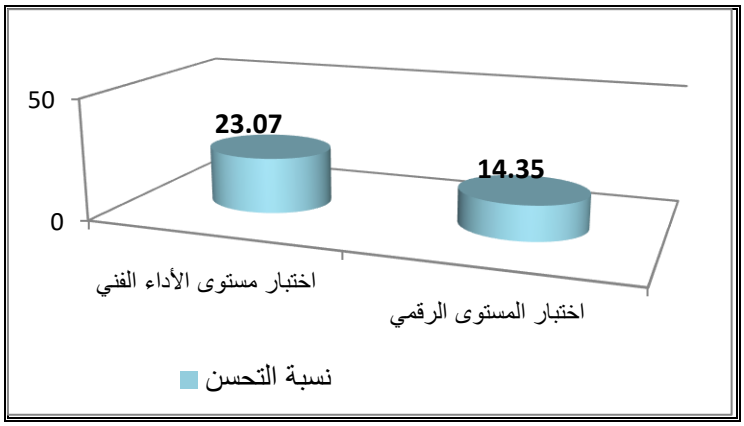
م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات الفنية والرقمية									
15	اختبار مستوى الأداء الفني	الدرجة	7.50	1.336	9.23	1.289	1.73	*12.031	23.07%
16	اختبار المستوى الرقمي	كجم	49.61	4.242	56.73	5.684	7.12	*5.153	14.35%

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05= (2.060)**

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (12.031 ، 5.153) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.060)، كما تراوحت نسبة تحسن مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي على التوالى (23.07٪ ، 14.35٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.



الشكل(١) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة فى متغير مستوى الاداء الفنى والرقمى قيد البحث



الشكل(٢) يوضح نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث

جدول (9)

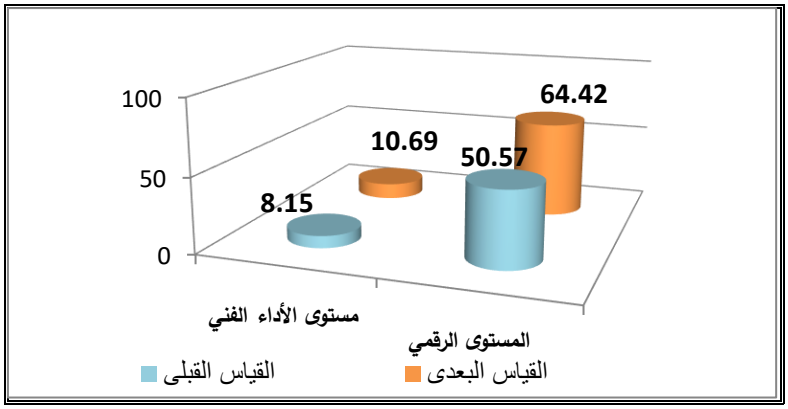
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الاداء الفني والرقمي قيد البحث

ن=26

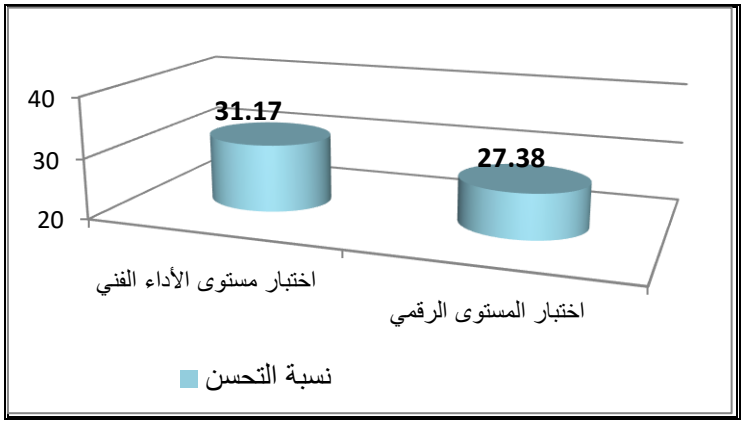
م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات الفنية والرقمية									
15	اختبار مستوى الأداء الفني	الدرجة	8.15	1.965	10.69	0.637	2.54	*4.837	31.17%
16	اختبار المستوى الرقمي	كجم	50.57	4.083	64.42	7.390	13.85	*8.364	27.38%

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05= (2.060)

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (4.837 ، 8.364) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.060)، كما بلغت نسبة تحسن متغيرات مستوى الاداء الفني والرقمي على التوالي (31.17٪ ، 27.38٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل كبير على المتغير التابع.



الشكل(3) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغير مستوى الاداء الفنى والرقمى قيد البحث



شكل (4) يوضح نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الاداء الفنى والرقمى قيد البحث

جدول (10)

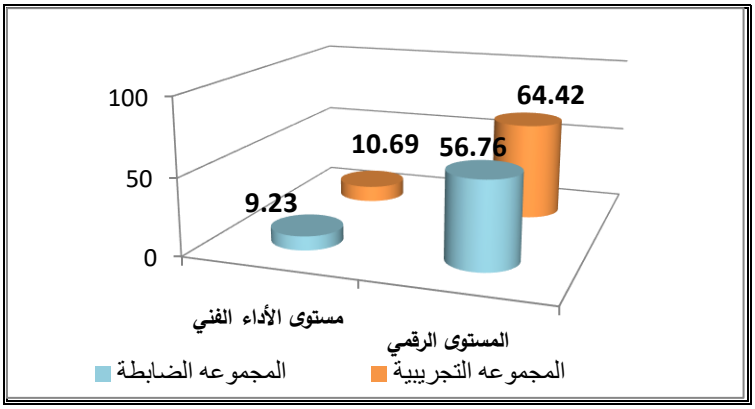
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ن1=ن2=26

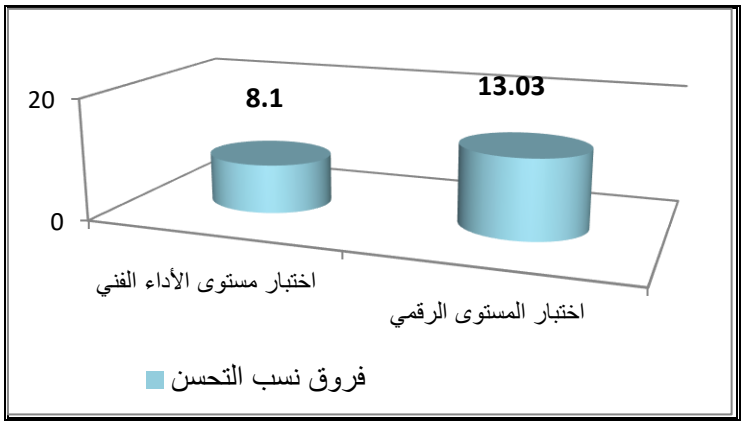
م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	فروق نسبة التحسن ٪
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات الفنية والرقمية									
15	اختبار مستوى الأداء الفني	الدرجة	10.69	0.637	9.23	1.289	1.46	*3.211	8.10%
16	اختبار المستوى الرقمي	كجم	64.42	7.418	56.73	5.684	7.69	*4.186	13.03%

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05= (2.011)**

يتضح من جدول (10) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجربية في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (3.211، 4.186) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.011)، كما بلغت فروق نسب التحسن لمستوى الاداء الفنى والرقمى على التوالي (8.10٪ ، 13.03٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية للمجموعه التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة على المتغير التابع.



الشكل(5) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى متغيرات مستوى الاداء الفنى والمستوى الرقمى قيد البحث



شكل(6) يوضح فروق نسب التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لدى المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى المتغيرات قيد البحث

مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصل إلية الباحث من نتائج والتي تم معالجتها إحصائياً قام الباحث بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي :

يتضح من جدول (8) وشكل (1)،(2) وجود فروق ذات دلالة احصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (12.031 ، 5.153) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.060)، كما تراوحت نسبة تحسن مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي على التوالى (23.07٪ ، 14.35٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلاله احصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي الخاص بطلاب عينة البحث إلى عدة أسباب :

- تأثير محتوي جزء الإعداد البدني المشتمل على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج التعليمى التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، والتي وضعت علي أساس علمي.
- انتظام الطلاب في البرنامج التعليمى الذي خضعت له المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق البرنامج كان له الأثر الفعال في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفنى والرقمى لرفعة النطر قيد البحث.

- عدد الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والتي وصلت إلى وحداتين تعليمية في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب، الأمر الذي أدى إلى وجود تحسن ملحوظ على تنمية مستوى الاداء الفنى والرقمى لرفعة النطر قيد البحث.

حيث يشير **عماد أبوالقاسم محمد، واخرون (٢٠١٦م)** أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتعلم والممارسة.(١٣ : ١٢٦)

ويضيف **مها هاني الدسوقي (٢٠١٩م)** أن محتويات جزء التعلم المهارى المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفني. (١٩ : ١٦٢)

ويذكر **ديفس جيمس وآخرون Davis, James el al (٢٠٢٣م)** أن تكرار الأداء يحسن مستوى الأداء المهارى.(٢٧ : 89)

ويشير كل من **مختار سالم (٢٠١٥م)، جريج ايفرت Greg Everet (٢٠١٦م)** إلى أن تحسن مستوى الأداء المهارى للطلاب إنما يدل على مدى تقدم وتكيف أجهزة الجسم الحيوية على أداء متطلبات رياضة رفع الاثقال أثناء تكرار الاداء.(١٨: ٣٦)(٢٩ : ٢٤٤)

ويرجع الباحث ذلك إلي التأثير الايجابي إلي الطريقة المتبعة (الطريقة التقليدية) المعتمدة علي الشرح الفظي وأداء نموذج لرفعة الكلين والنطر قيد البحث من جانب المعلم وتكرار الأداء من جانب المتعلمين والتدريب عليه لإتقان الرفعة، هذا بجانب تعود المتعلمين علي تلقي المعلومات دون البحث عنها وتعودهم أيضاً علي التلقين والحفظ وهذا يساعد علي حدوث التقدم في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي مما يشير إلي تأثير الطريقة التقليدية علي تحسن مستوي الأداء الفنى وبالتالى يتحسن المستوى الرقمى لرفعة الكلين والنطر فى رفع الاثقال قيد البحث.

وهذا يشير إلي أن الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) له تأثير ايجابي علي تعلم رفعة الكلين والنطر قيد الدراسة ويرجع ذلك إلي وجود المعلم وقيامة بالشرح وأداء النموذج وإتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطائهم التغذية الرجعية لهم جميعاً في وقت واحد مما كان له الأثر الايجابي في عملية التعلم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **مها هاني الدسوقي (٢٠١٩م)(١٩)، احمد حجازي (٢٠٢٠م)(٣)، علاء طه أحمد (٢٠٢٠م)(11)، فايزة محمد السيد (٢٠٢١م)(١٤)، أحمد حمدى فتحى ، أحمد عماد توفيق (٢٠٢١م)(١)**، والتي أشارت نتائجها إلي أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدى إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الاول والذي ينص على **(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء الفنى والرقمي لرفعة الكلين والنطر فى رفع الاثقال لصالح القياس البعدي قيد البحث)** يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

يتضح من جدول (9) وشكل (3)،(4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (4.837 ، 8.364) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.060)، كما بلغت نسبة تحسن متغيرات مستوى الاداء الفنى والرقمى على التوالي (31.17٪ ، 27.38٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل كبير على المتغير التابع.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي فاعلية استراتيجية (V – Shape) والذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية حيث وفر للمتعلم مداخل جديدة لاكتساب المعلومات بطريقة فردية بتتابع مناسب مع إعادة واسترجاع هذه المعلومات بما يتناسب مع قدراته الشخصية ومستواه، كما أن تقديم المادة العلمية داخل البرنامج وعرضها بشكل تدريجي مبسط بواسطة جهاز Data show والتي احتوت علي صور للمهارات المطلوب أدائها لتعلم رفعة الكلين والنطر فى رياضة رفع الاثقال ودعم الصور بالشرح التفصيلي، جعل المتعلم يرغب في أن يصبح قريباً من هذه الصور مع ربط ذلك بالأداء العملي لما سبق وشاهده وتصحيح أخطاء الأداء من خلال تمكنه من العودة إلي البرنامج، مرة أخري لإمداده بتعزيز فوري عند عدم تمكنه من أداء الرفعة أو جزء منها بشكل صحيح، مما يؤدي إلي تحسين وتطوير الأداء المهاري .

ويذكر **ليما، دولسي، كلارا فاسكونسيلوس Lima, Dulce, Clara Vasconcelos (٢٠٢٢م)** ان جووين (Gowin) قام بتطوير اداة تعليمية تساعد على تمثيل التفاعل بين الجانب النظرى المتمثل فى المفاهيم والمبادىء والنظريات مع ملاحظة الاحداث والاشياء، وكذلك الجانب العملى المتمثل فى تسجيل البيانات وتحويلها، ومن ثم المتطلبات اللازمة، فهى اداة لمساعدة المتعلمين على فهم التفاعل بين المعرفة السابقة والمعرفة الجديدة التى يحاولون فهمها، وعرفت هذه الاداة التعليمية بخريطة الشكل(V) وهى تساعد الطلبة والمدرسين فى ربط المفاهيم النظرية بالجانب العملى، لتحقيق التعلم الفعال لدى الطلبة.(٣٢ : ٥٠٧٢)

وتهدف خريطة الشكل (V) الى تطوير عملية التعليم من خلال مساعدة الطلبة والمعلمين على فهم بنية المعرفة، وتركز انتباه المتعلم على المعرفة العلمية التى يمتلكها والتى تعد متطلباً سابقاً لما سيتعلمه من خلال طرح الاسئلة، وترجمة البيانات، وتظهر خريطة الشكل (V) المسار الذى اتبعه المتعلم بدءاً من المعرفة السابقة التى يملكها ووصولاً الى المعرفة الجديدة التى يتوصل اليها. (١٩٠:٢٨)

ويرى **تاريم، سعدت لال واخرون Tarım, Saadet Lale, et al (2022م)** أن هذه الوسائل تمكن المتعلم من معرفة الأهداف ويقدر مشتملات الموضوع والأشياء وثيقة الصلة به. (37 : 74)

يرى **اشلى كاسى ديفيد Ashley Casey David (2020م)** أن (V – Shape) تمثل أحد أنماط واستراتيجيات التعلم البنائى وأنها تمثل برنامجاً تعليمياً ذاتياً تتكامل عناصره مع بعض وتتفاعل بشكل وظيفي لتحقيق أهداف محدودة وقد تكون هذه العناصر مواد مطبوعة أو وسائل سمعية وبصرية أو مواد خام.(24 : 123)

ويضيف كل من **ريفادولا، أدريان رودريجيز واخرون Rivadulla, Adrian Rodriguez,(2018م)** أن استراتيجية (V – Shape) ربما تكون نصية أو مرئية سمعية أو استخدامها عبر الكمبيوتر وتستخدم في تكملة أو إتمام وتدعيم طرق التدريس التقليدية وليست كبديل وأنها تسمح للتلاميذ أن يتقدموا خطوة خطوة حسب إمكانياتهم وقدراتهم حتى يتمكنوا من إظهار البراعة والكفاءة المناسبة.(34 : 77-76)

ويرى **تيفن. ميتشل، جوديث ، أوسلين، ليندا Stephe. Mitchell, Judith. Oslin, Linda. (2020م)** أن عملية التعلم الناجحة في رفع الأثقال يجب أن تبنى على قواعد تعليمية صحيحة، فمن الضروري للمتعلم أن يطور أداءه بتصور مضبوط من بداية تعلمه في المرحلة الأولى، فيقوم المعلم بإجراء مناقشة أو إلقاء محاضرة بشرح المهارات الحركية لرفع الأثقال نظرياً ويطلعهم على بعض الأفلام أو الرسوم أو بعض الصور الفوتوغرافية. (١٣١: ٣٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **مها هاني الدسوقي (٢٠١٩)(١٩)، ميليفا، سلافوفا واخرون Mileva, E., Slavova, et al (٢٠١٩م)(٣٣)، احمد حجازي (٢٠٢٠)(٣)، علاء طه أحمد (٢٠٢٠)(11)، فايزة محمد السيد (٢٠٢١)(١٤)، أحمد حمدى فتحى ، أحمد عماد توفيق (٢٠٢١)(١)، السويسي، محمد عبد القادر واخرون Souissi, Mohamed, et al Abdelkader, (٢٠٢٢م)(٣٥)**، والتي أشارت نتائجها إلي أن البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية **(V – Shape)** المطبق على المجموعة التجريبية يؤدى إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية بدرجة عالية.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذي ينص على **(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء الفنى والرقمي لرفعة** الكلين و**النطر فى رياضة رفع الاثقال لصالح القياس البعدي قيد البحث)** يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

يتضح من جدول (10) وشكل (5)،(6) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الأداء الفني المستوى الرقمي قيد البحث وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (3.211 ، 4.186) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية ن-1= (2.011)، كما يتضح فروق نسب التحسن لمستوى الاداء الفنى والرقمى و بلغت على التوالي (8.10٪ ، 13.03٪)، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية للمجموعه التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة على المتغير التابع.

ويرجع الباحث تقدم أفراد المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري إلي البرنامج التعليمي المعد بأسلوب استراتيجية **(V – Shape)** المدعمة الكترونيا والتي روعي فيهم مستوي وقدرات وميول وحاجات الطلاب والفروق الفردية بينهم، بينما الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج) لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ولا تستطيع إشباع حاجتهم في وقت واحد لأنه من الصعب تنويع الدرس.

ويري الباحث انه علي الرغم من أن المجموعة الضابطة المستخدمة للطريقة التقليدية المعتمدة علي الشرح اللفظي وإعطاء نموذج وتكرار الأداء قد حققت تقدماً إحصائياً وتحسناً ايجابياً في مستوى الاداء الفنى والرقمى (قيد البحث)، إلا أن ما حققته المجموعة التجريبية المستخدمة لبرنامج الواجبات الحركية المصورة والمدعمة إلكترونياً يتفوق على ما حققته الطريقة التقليدية المعتمدة علي الشرح اللفظي وإعطاء نموذج وتكرار الأداء في مستوى الاداء الفنى والرقمى (قيد البحث).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **مها هاني الدسوقي (٢٠١٩)(١٩)، احمد حجازي (٢٠٢٠)(٣)، علاء طه أحمد (٢٠٢٠)(11)، فايزة محمد السيد (٢٠٢١)(١٤)، أحمد حمدى فتحى ، أحمد عماد توفيق (٢٠٢١)(١)**، والتي أشارت نتائجها إلي أن البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية (V – Shape) المدعمة الكترونيا المطبق على المجموعة التجريبية يؤدى إلى تحسنها عن المجموعه الضابطة.

ويرى الباحث أن المجموعة الضـــابطة قد حققت تفوقاً وتحســـن في القياس البعدى نتيجة منطقية لأن التغير إلى الأفضـــل في الأداء الفنى والمســـتوى الرقمى هو نتيجة متوقعة للممارســـة والتدريب.

وبالمقارنة بين نســـب التحســـن للمجموعة التجريبية بجدول (٩)، والمجموعة الضـــابطة بجدولي (٨)، في مســتوى الأداء الفنى والرقمى لرفعة الكلين والنطر الخاصــة بطلاب رفع الاثقال، نجد أن نسـب التحسـن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من نسـبة التحسـن التي حققتها المجموعة الضـابطة في مستوى الاداء الفنى والمستوى الرقمى لرفعة النطر فى رياضـة رفع الاثقال لصالح المجموعة التجريبية.

كما يرى الباحث أن البرنامج التعليمى باســـتخدام اســـتراتيجية (V – Shape) المدعمة إلكترونياً لتنمية مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى لرفعة الكلين والنطر فى رياضـة رفع الاثقال ســاعد الطلاب على التحكم في حركات الجســم والاقتصـــاد في الجهد مما أدى إلى ظهور الرفعة بشكلها الجمالي والانسيابي أثناء تأديتها.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث والذي ينص على **(توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الفنى والرقمي لرفعة الكلين والنطر فى رياضة رفع الاثقال لصالح المجموعة التجريبية)** يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

الاستنتاجات:

من خلال البيانات التي توصل إليها الباحث في نطاق عينة البحث وطبيعة أهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية، وفي نطاق أهداف وفروض ومن خلال مناقشة النتائج توصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية (V - Shape) المدعمة الكترونياً له تأثير إيجابي وفعال على المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال.

2- حقق الأسلوب المتبع (الشرح اللفظى وأداء النموذج) تأثير إيجابي على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال.

3- حققت استراتيجية (V - Shape) التعليمية المدعمه الكترونياً نتائج إيجابية أفضل من الأسلوب المتبع (الشرح اللفظى وأداء النموذج) في المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفعه الأثقال.

4- وبمقارنة نسب التحسن نجد أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة فى نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى فى مستوى الاداء الفنى والمستوى الرقمى لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

التوصيات:

فى ضوء النتائج التى توصل إليها البحث وبعد عرضها ومناقشتها، وفى ضوء استنتاجات البحث، يوصى الباحث بما يلى:

١- استخدام استراتيجية (V - Shape) التعليمية المدعمة الكترونيا عند تعلم رفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال بكليات التربية الرياضية.

٢- تصميم استراتيجية (V - Shape) التعليمية المدعمة الكترونياً لتعلم بعض المهارات في الرياضات الأخرى.

٣- اجراء بعض البحوث والدراسات حول المستوى التحصيلي ومستوى الأداء للمتعلمين عند استخدام مثل هذه الأساليب التكنولوجية الحديثة في التدريس.

4- توفير المتخصصين في مجالات تكنولوجيا التعليم في كليات التربية الرياضية لاثراء هذا المجال، وإقامة المزيد من الدورات التنشيطية في تكنولوجيا التعليم الحديثة للقائمين على التدريس.

المراجع

اولا المراجع العربية:

١- **احمد حمدى فتحى، احمد عماد توفيق.(٢٠٢١)**. فاعلية أستخدام خريطة V–Shape على تعلم وتطوير الجانب المهارى لسباحة البطن لدى المبتدئين. مجلة بحوث التربية الشاملة،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ع٨، مجلد١٧, ١-٢٨.

٢- **احمد النجدي، مني عبد الهادي، علي راشد.(٢٠٠٧)**. طرق واساليب واستراتيجيات حديثة في تدريس العلوم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣- **أحمد حجازي.(٢٠٢٠)**. تأثير استخدام استراتيجية خريطة الشكل v والعصف الذهني علي التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون، مجلد٣٩، العدد٣٩, ١٩١-٢١٠.

٤- **اميرة إبراهيم عباس.(٢٠٢٢)**.اضواء على مفاهيم التعليم الحديث : مدخل تكنولوجي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

٥- **تاماس أيان، لازار باروكا ؛ ترجمة وديع ياســين التكريتى ؛ مراجعة صــادق فرج ذياب الجنابى.(٢٠١٨)**.رفع الأثقال: لياقة لجميع الرياضات، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.

٦- **جميل حنا.(٢٠١١)**.تاريخ رفع الاثقال فى مصر والعالم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧- **حسن حسين زيتون، كمال عبد الحميد(٢٠١٤)**: " التعليم والتدريس المصغر من منظور النظرية البنائية "، عالم الكتاب، القاهرة .

٨- **خالد عبد الرؤوف عباده.(٢٠١٤)**.رياضة رفع الأثقال للناشئين، دار غريب، القاهرة.

٩- **صلاح الدين حسن حمدان.(٢٠١٨)**.استراتيجيات التدريس الحديثه: مدخل تطبيقى، دار الموهبه للنشر، الاردن.

١٠- **صلاح محمد عبد الحميد.(٢٠٢٣)**.السلسلة الرياضية رياضة رفع الاثقال، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

١١- **علاء طه أحمد. (٢٠٢٠)**.تأثير إستخدام أستراتيجية v-shape على بعض جوانب التعلم (المعرفى والمهارى) بدرس التربية الرياضــية لتلاميذ المرحلة الأعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضــة، كلية التربية الرياضــية، جامعة بنها، مجلد ٢٥،ع(٢),١-٣٠.

١٢- **عماد ابو القاسم.(٢٠٢٠)**.طرق تدريس التربية الرياضية،المؤسسة الدولية ،القاهرة.

١٣- **عماد أبوالقاسم محمد، هاني الدسوقي إبراهيم، عادل محمود رفاعي.(٢٠١٦)**.الاتجاهات الحديثة في طرق وأســاليب تدريس التربية الرياضــية / مناهج وطرق تدريس، دار المنار للنشر والتوزيع، الجيزة.

١٤- **فايزة محمد الســيد.(٢٠٢١)**.فاعلية نموذج (V-shape) المدعم بالتدريبات النوعية على دافعية الإنجاز وتطوير مستوى الأداء المهارى في كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، مجلد٩٣،عدد(٢), ٣٣٤-٣٦٤.

١٥- **فؤاد سليمان قلادة.(٢٠١٠م)**.طرق تدريس العلوم وحفظ الدماغ البشري على انماء التفكير ،مكتبة بستان المعرفة، الاسكندرية.

١٦- **ليلي رفعت، هند فاروق.(٢٠٠٧م)**.تاثير استخدام خرائط الشكل "V" على بعض الحصائل فى الكرة الطائرة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، القاهرة، المجلد ١٨.

١٧- **محمد سـعد زغلول، مصـطفي السـايح.(٢٠٠٤م)**.تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضـية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

١٨- **مختار سالم.(٢٠١٥).**رفع الأثقال ،المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ،الجيزة.

١٩- **مها هاني الدسوقي.(٢٠١٩).**فعالية استخدام خريطة الشـكل (v) على بعض نواتج التعلم لمقرر التمرينات لطـلاب كلية التربية الرياضية بقـنا، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى، مجلد١٥، عدد (١), ١٤٩-١٦٥.

٢٠- **ميلاد محمد عقيلة.(٢٠١٩).**لعبة رفع الأثقال تاريخ وتدريب ولوائح ،دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع ،دار الجديد للنشر والتوزيع ،دسوق.

٢١- **ناهد محمود سعد.(٢٠١٨).**طرق التدريس في التربية الرياضـية ،عربية للطباعة والنشـر، القاهرة.

٢٢- **وائل السـيد قنديل، احمد ربيع سـعد، محمد عاصـم محمد غازي.(٢٠٢٢).**مسـتحدثات التحول الرقمي في القياس والتقويم للمناهج وطرق التدريس في التربيه الرياضـيه والبدنيه ،الابتكار للنشر والتوزيع ،عمان.

٢٣- **وديع ياسـين التكريتي، عادل تركي الدلوي.(٢٠١٨).**ملامح العملية التعليمية والتدريبية للشباب في رفع الاثقال، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.

ثانيا المراجع الاجنبية:

24- **Ashley Casey David. (2020).** Models-based practice in physical education. Routledge, ISBN-10: 0367680386.

25- **Ali, Hussein Farhan Sheikh, Munadhil Adil Kasim. (2023).** The effect of using the strategy of educational scientific pillars on the level of performance of volleyball skills among students at the college of physical education and sports sciences.

26- **Allawi, Maad M., Nozad Shafeeq Khalaf, and Zaki Mirdan Omar. (2023).** Some Biokinetic Variables of The Movement of The Feet of The Weightlifter During the Descending Phase Under the Barbell in The Lift to The Chest Section and Its Relationship to Achievement in The Clean and Jerk Lift. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 18(1), 106-108.

27- **Davis, James R., and Bridget D. Arend. (2023).** Facilitating seven ways of learning: A resource for more purposeful, effective, and enjoyable college teaching. Taylor & Francis.

28- **De Mantilla, Maria S. Ramírez., Aspée, M., Sanabria, I., & Tellez, N. (2009).** Using Concept Maps and Gowin's Vee to Understand Mathematical Models of Physical Phenomena. Concept Mapping in Mathematics: Research into Practice, 189-216.

29- **Greg Everett (2016).** Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches, Catalyst Athletics, LLC; 3rd edition, ISBN-13: 978-0990798545.
30- **Kyle Hunt (2020).** Beginner's Guide to Weightlifting: Simple Exercises and Workouts to Get Strong, Rockridge Press; Illustrated edition, ISBN-10: 1646111982.
31- **Lavallee, Mark E., and Scott D. Seifert. (2023).** Weightlifting. In The Youth Athlete (pp. 979-988). Academic Press.
32- **Lima, Dulce, Clara Vasconcelos. (2022).** The Laboratory Work and The Relevance of Gowin's V: Portuguese Middle School Science Teachers'Perceptions. In Iceri2022 Proceedings (pp. 5069-5075). Iated.
33- **Mileva, E., Slavova, V., Yankova, N., & Panayotov, V. (2019).** Impact of experimental teaching method «language through sport» on motivational strategies of weightlifting specialists. Trakia Journal of Sciences, 17(1), 802-6.
34- **Rivadulla, Adrian Rodriguez, Tim Lawrenson, and Ezio Preatoni. (2018).** The effects of focus of attention on the learning of the clean weightlifting technique in novices. In 36th International Conference on Biomechanics in Sports.
35- **Souissi, Mohamed Abdelkader, Trabelsi, O., Souissi, H., Elghoul, Y., Ammar, A., Chamari, K., & Souissi, N. (2022).** The video feedback viewing in novice weightlifters: Total control strategy improves snatch technique during learning. International Journal of Sports Science & Coaching, 17(6), 1408-1417.
36- **Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, Linda L. Griffin (2020)** Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games, Human Kinetics, ISBN-10: 1492590487.
37- **Tarım, Saadet Lale, Yasemin Boy, Döndü Şanlıtürk. (2022).** Effectiveness of the Concept Map in Nursing Education; Developing a Tool for Student Opinions. Hospital Practices and Research, 7(2), 69-76.