

تأثير برنامج تعليمي باستخدام النمذجة علي تعلم رفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال

أ.م.د/ مصطفى رمضان علي

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنزلات،

جامعة بنها.

dr_moustafa7@yahoo.com

الملخص:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الكلين والنظر في رفع الاثقال لطلاب الفوقه الأولى بكلية التربية الرياضية حيث يتكون مجتمع البحث من طلاب الفوقه الأولى بكلية التربية الرياضية بنها، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (50) طالب ، تم اختيار (10) طلاب لإجراء الواصة الإستطلاعية ، والباقي عددهم (40) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (20) طالب ، ومن اهم النتائج البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب النمذجة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء المهلري لوفعة الكلين والنظر قيد البحث.

The effect of an educational program using modeling on learning the clean and jerk in weightlifting

The research aims to identify the effect of an educational program using the modeling method on learning the clean and jerk in weightlifting for first-year students at the Faculty of Physical Education. The research community consists of first-year students at the Faculty of Physical Education in Benha. The research sample was selected randomly from the research community and its number was (50) students. (10) students were selected to conduct the exploratory study, and the remaining (40) students were divided into two experimental and control groups, with each group consisting of (20) students. One of the most important results is that the educational program using the modeling method had a positive effect on the students' results in the level of skill performance for the clean and jerk under study.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام النمذجة علي تعلم رفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال

المقدمة ومشكلة البحث:

يرتكز العصر المعرفي في الوقت الحاضر إلي محاولة توظيف المستحدثات التقنية التكنولوجية في جميع مجالات الحياة , فقد مهدت المستحدثات التقنية التكنولوجية الطريق لنمو المجتمعات المعرفية , وساهمت في تطورها ودلت علي ارتقائها , ويعد مجال التعليم من أبرز المجالات تأثراً بالمستحدثات التقنية التكنولوجية حيث بدأ يأخذ صيغا وممارسات جديدة لمواكبة التطورات العالمية المتلاحقة وذلك لتحقيق متطلبات الجودة في التعليم والتي تعتبر جوهر النظام التعليمي وأساساً متيناً لرفع كفاءة والنهوض به

ولم يعد التعليم معتمداً علي حفظ المعلومات والتمكن منها وتقديمها للمتعلم فقط , وإنما تمكن المتعلم من البحث عن المعلومات , والتفكير فيها ومشركة فعالة في العملية التعليمية , وقوم محورا للعملية التعليمية , لذلك أصبح دور المعلم متشعباً منه ما يتصل بشخصيته وتثيئة للمهنة , أو طرائق التدريس ونظريات التعلم وما توصلت اليه, أو تقنية التعليم تكنولوجيا الاتصال والمعلوماتية , وغير ذلك مما يقتضي أن يؤهل المعلم لمواجهة

يشير محمد سعيد عزمي (2016) ينبغي اتباع أساليب واستراتيجيات تعليمية معاصرة للانتقال بالتعليم من الصورة التقليدية الي صوره حديثه تهدف للارتقاء بالتفكير وتنظيم الأفكار للمتعلم بصوره عمليه للمحوى الاكاديمي وتجعله إيجابياً في العملية التعليمية ليصبح مشاركاً من خلال المناقشات الجماعية واتخاذ القرارات للوصول لحل المشكلات (9: 198).

ويعد أسلوب التعليم بالنمذجة أحد الأساليب في اكتساب السلوك وتشكيله , فالكبار يملسون سلوكهم والصغار يقلدونهم وبالتالي يعتمد الأسلوب علي النماذج في نقل فكرة او خوة الي فرد أو مجموعه أفراد وهي احدى الفنيات وطرق اكتساب الأفراد أنماط السلوك الصحيح (7: 61).

كما وى الباحث أن المقرر الدراسي لرياضة رفع الأثقال يحتل مكانه هامة بين مختلف المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية ويتضح أهميته في مختلف المتطلبات والقوات البدنية والمهنية والمعرفية التي يجب أن تتوفر لدى الطلاب للوصول لمسوى الأداء الصحيح

لمهارات رفع الأثقال " رفعة الخطف - رفعة الكلين والنظر " مما يستدعى الإهتمام بها من حيث أساليب وطرق التعليم والتتريس ، ووى الباحث أيضاً أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي يتم التعليم فيها وفقاً لمبادئ وأسس التعلم الحركي وذلك نظراً لدرجة التعقيد التي تتميز بها مهارات رياضة رفع الأثقال والتي يصعب أن يتعلمها طلاب كليات التربية الرياضية بكل تفاصيلها بالأساليب التقليدية

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر لمادة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية ، فقد لاحظ أولاً ضعف مستوى أداء الطلاب لرفعة الكلين والنظر مما يؤدي إلى خصم درجات من الطلاب ، ثانياً أن الأسلوب المتبع في التتريس هو أسلوب التتريس التقليدي والذي لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء هذه الرياضة حيث الأعداد المتوايدة للطلاب وما يتبعه من فروع فودية كبيرة ، كما لاحظ أن هناك صعوبات تواجه طلاب الفرقة الأولى "المبتدئين" أثناء تعلم رفعة الكلين والنظر نظراً لصعوبة التوافق بين الفواعين والوجلين أثناء الأداء والتي تتطلبها رياضة رفع الأثقال لدى هؤلاء الطلاب ، ونظراً لخصوصية رياضة رفع الأثقال بشكل عام ورفعة الكلين والنظر بشكل خاص ، فقد رأى الباحث اختيار أسلوب تتريس آخر مناسب لتعلم الوفعة في رفع الأثقال الأ وهو أسلوب النمذجة، والذي يتميز بأنه يمكن المتعلمين من التعبير بحرية عن آرائهم كما أنه واعى الفروق الفودية بين الطلاب ، ويساعد المتعلمين على التفكير العلمي المنطقي المنظم، ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمرر ، كما يعمل علي تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية، وكذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ويساعد علي التعاون بين المتعلمين ونشر الإحترام المتبادل .

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الكلين والنظر في رفع الاثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفاد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفاد المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي " ولصالح القياس البعدي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الكلين والنظر ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة .

مصطلحات البحث

التعلم بالنمذجة:

"هي عملية اكتساب ونقل المهارات والخوات السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظته نماذج معوه ترتبط بموقف التعلم، ومن خلالها يمكن التعديل من السلوكيات الخاطئة للمتعلم". (5: 57)

الدراسات المرجعية:-

1-رواسة انجال محمد دسوقي (2014م)(3) والتي تهدف الى التعرف علي تأثير استخدام أسلوب النمذجة لتصحيح الأخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقالة في أداء سباحه الزحف علي الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (46) طالبه من طالبات الفرقة الرابعة وكان من أهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعتي البحث في شكل الأداء الفني لسباحه الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

2-رواسة منتظر مجيد علي وآخرون (2017م)(11) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير منهج تعليمي مقترح وفق تفضيل النمذجة الحسيه البصرية في تطوير الأداء المهلى لبعض الحركات علي بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عينه البحث (32) طالبا من طلاب المرحلة الثانية كليه التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعه البصرة، وتم تصميم استمارة تفضيل النمذجة الحسيه لتعلم المهارات الحركية، وكان من اهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات البعدية عن القبلية في المهارات الحركية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

3-رواسة محمد على السيد (2019م) (10) والتي تهدف الى التعرف على فاعلية برنامج باستخدام الاسلوب المتباين علي تعلم بعض المهارات الاساسية في رفع الانتقال للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية والأخوى ضابطة على عينة قوامها (70) ناشئى وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المتباين ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات الاساسية " الخطف - الكلين والنتر " في رفع الانتقال للناشئين.

4-رواسة شريف على جلال الدين (2020)(6) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير استخدام أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية وتعلم سباحه الصدر للمبتدئين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخوى ضابطة على عينة قوامها (60) مبتدئى تم اختيلها بالطريقة العمدية، أشرت أهم النتائج الى أن البرنامج التعليمي

باستخدام النمذجة ساهم بشكل إيجابي على تحسين اللياقة الحركية وتعلم سباحة الصدر، ويوصي بتطبيق الونامج في مدرس تعلم السباحة.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة .

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بينها، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (50) طالب ، تم اختيار (10) طلاب لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، والباقي عددهم (40) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (20) طالب ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (40) طالب ، كما هو موضح بجدول (1).

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
50	100%	20	40%	20	40%	10	20%

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتزر .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن .
- عدد (10) بارات حديد قانونية - عدد (5) جلة حديد
- طارات او اقراص حديد مختلفة الأوزان .
- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس .
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر - قائم متحرك لاختبار مرونة الكتفين والرسغ .
- أجهزة الكمبيوتر (لاب توب)

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
 لعينة البحث في متغيرات النمو والحالة البدنية

ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	18.16	0.42	18.19	-0.36
الطول	سم	171.82	3.51	171	-0.44
الوزن	كجم	73.67	5.46	73.5	0.36
اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	130.46	5.82	130	-0.02
اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	42.88	3.32	42.05	0.22
اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين	كجم	76.97	5.78	76.01	0.43
اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس	متر	7.35	4.82	7.40	0.47
اختبار مرونة الكتف والوسغ	سم	36.11	4.29	36.81	0.59

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (3_{\pm}) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهلية
1ن = 2ن = 20

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	2ع±	س2	1ع±	س1	
1.27	0.39	18.30	0.43	18.13	العمر
0.83	3.81	172	3.57	171.96	الطول
1.21	5.06	72.13	5.46	72.67	الوزن
0.05	5.42	132.27	5.82	132.46	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
0.38	3.41	43.19	3.32	43.88	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
0.37	5.32	78.54	5.78	78.97	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين
0.58	4.11	7.23	4.82	7.41	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
0.03	4.78	37.08	4.29	36.10	اختبار مرونة الكتف والرسغ
0.81	1.61	6.95	1.63	7.65	رفعة الكلين والنظر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند 2.024=0.05

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهلية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

مرفق (1)

متغيرات النمو :

- الطول : قام الباحث بقياس طول الجسم باستخدام الريستاميتير وتم قياس الطول بالسلم
- الوزن : تم بقياس وزن عينة البحث باستخدام ميزان طبي معايير بالكيلوجرام .
- العمر الزمني (السن) : حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات شؤون التعليم والطلاب بالكلية .

المتغيرات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للوراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضه رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها لتحديد ما لإجراء التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة **مرفق (3)** روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عوضها على الخواء في مجال رفع الأثقال والمنزلات وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة 80% فأكثر والجدولين كما هو موضح بمرفق (2).

المتغيرات المهلرية:

قام الباحث بتحديد المهله قيد البحث وذلك وفق منهج رفع الأثقال المقرر على الفوقه الأولي لطلبة كلية التربية الرياضية وتلك المهله هي (رفعة الكلين والنظر) ، وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للوراسات السابقة والمراجع العلمية ثم توصل الباحث الي اختبار تقييم المسقوي المهلري تم عوضها على السادة الخواء في مجال رفع الأثقال والمنزلات ، والتي يتم بها القياس القبلي والبعدي للعينه **مرفق (4)**

استمات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات وهي:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبار المهلري ، كما هو موضح **بمرفق (5)** .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (10) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية ، ومقرنتها بمجموعة أخرى من طلاب الفوقه الرابعة المميزين وعددهم (10) طلاب .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين المجموعة الممزة

والمجموعة غير الممزة في المتغيرات البدنية والمهلية ن=1 ن=2 = (10)

قيمة (ت)	المجموعة الممزة		المجموعة غير الممزة		المتغيرات
	س2	ع±2	س1	ع±1	
*5.65	6.63	151.22	7.85	131.31	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
*5.40	9.74	60.58	4.23	48.33	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
*6.83	8.82	79	5.97	64.53	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين
*6.05	1.54	12.24	1.51	7.94	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
*7.66	4.69	44.64	2.88	35.94	اختبار مرونة الكتف والرسغ
*19.43	1.89	31.61	2.27	5.82	رفعة الكلين والنظر

* قيمة (ت) الجبولية عند مستوى عند 0.05=2.23

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الممزة والمجموعة غير الممزة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء رفعة الكلين والنظر قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة الممزة في جميع الاختبارات البدنية ورفعة الكلين والنظر، الأمر الذي يشير إلى صدق هذه الاختبارات المستخدمة.

النتائج:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق، وذلك على عينة الواحدة الإستطلاعية وعددها (10) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهنية

n = 10

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	2ع±	2س	1ع±	1س	
0.99	7.85	131.08	7.85	130.31	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
0.90	4.23	49.38	4.23	48.33	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
0.93	5.97	66.03	5.97	64.53	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين
0.97	1.51	8.17	1.51	7.94	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
0.92	2.88	35.83	2.88	35.94	اختبار مرونة الكتف والوسع
0.93	2.27	5.94	2.27	5.82	رفعة الكلين والنظر

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

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية ومستوى أداء رفعة الكلين والنظر قيد البحث، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية ورفعة الكلين والنظر، الأمر الذي يشير إلى ثبات هذه الاختبارات المستخدمة.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية وذلك بواقع وحدتان أسبوعياً لمدة (6) أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (12) وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدات التعليمية (45) دقيقة وهي زمن محاضرة رفع الأثقال بالكلية، وتفصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي :

- 5ق احماء .
- 25ق النشاط التعليمي والتطبيقي .
- 10ق إعداد بدني .
- 5ق ختام .

الرواسة الاستطلاعية :

أجريت الرواسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2023/10/8م واليوم الذي يليه ، حيث قام البحث بإجراء الرواسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة

بالبحث والتأكد من سهولة الاختبارات و تحديدز من إجراء الاختبارات واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار.

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الاختبارات قيد البحث اعتباراً من الثلاثاء 2023/10/10م حتى الخميس 2023/10/12م.

تنفيذ البرنامج

بعد التأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي والتبادلي والمجموعة الضابطة الاسلوب النقل يدي في الفرة من الاحد 2023/10/15م حتى يوم الثلاثاء 2023/11/28م ولمدة (6) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً ، وزمن الوحدة (45) دقيقة

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على الاختبارات البدنية والمهنية قيد البحث يوم الخميس 2023/11/30م واليوم الذي يليه ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وب نفس الظروف والشروط وتم تويغ البيانات وذلك تمهيدا لمعالجتها احصائياً .

الأسلوب الإحصائي :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار ت) .

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر .

ن = 20

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	±ع	س	±ع	س	
*88.25	0.63	17.04	0.33	9.13	مستوى أداء رفعة الكلين والنظر

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء رفعة الكلين والنظر.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر $n=20$

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س	
*45.29	1.34	12.65	0.62	7.43	مستوى أداء رفعة الكلين والنظر

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.093$

يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر. $n=1, n=20$

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س	
*48.35	1.34	12.61	0.64	16.31	مستوى أداء رفعة الكلين والنظر

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.06$

يوضح جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر.

مناقشة النتائج:

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

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رفعة الكلين والنظر قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أسلوب النمذجة) لرفعة الكلين والنظر ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب النمذجة ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهلرى لرفعة الكلين والنظر إلى استخدام أسلوب النمذجة في التعليم حيث يرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى أن استخدام أسلوب النمذجة الذي طبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تعلم رفعة الكلين والنظر ، حيث أن هذا الأسلوب يسهم في تطوير مهارات معلمى رفع الأثقال عبر تطور المعرفة وتطوير تصورات المتعلمين بشكل مؤثر مما أدى الي تعلم مهله الكلين والنظر قيد البحث ، حيث أن استخدام أسلوب النمذجة يوفر في الوقت الفعلي للأداء وكذلك تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء .

كما رى الباحث إلى أن التأثير الإيجابي الذي ظهر مع استخدام أسلوب النمذجة يرجع إلى المشاركة الحقيقية التي قام بها الطلاب في التطبيق والذي ساعد علي ذلك توفير يقظة وفعالية من الطلاب مما يتيح وقت للمعلم للقيام بعمليات الإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء خلال الوحدة التعليمية .

كما أنه من خلال التعلم بأسلوب النمذجة يجد المدرس الوقت الكافي نتيجة لتحرره من مسؤولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت في ملاحظه وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه ، وتشجيع الأداء الجيد ودفع التلاميذ علي بذل جهد أكبر ، وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ في عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتي الذي ينقل إلى محور الأهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية .

ويذكر كل من اواهيم وجيه (2012)(1)، أحمد محمد عبدالفتاح (2013)(2)، انجي محمد عبد الباسط (2011)(4)، في أن اسلوب التعلم بالنمذجة هو الأسلوب الأساسى فى اكتساب السلوك وتشكيله، وأنه يعتمد على نظرية التعلم بالملاحظة، حيث ترى النظرية أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التي تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص

الملاحظ، وهذه الأنماط ربما لا تظهر على نحو مباشر ولكن تستقر في البناء المعرفي للفرد حيث يتم تنفيذها في الوقت المناسب.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من شريف على جلال (2020) (6) روبرتسون وجريمان وآخرون (2018) (12) " حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى أهمية التعلم بأسلوب النمذجة في التأثير الإيجابي على تعلم المهارات الرياضية وتحسين مستوى الاداء المهلى والقوات الحركية التي تتناسب وطبيعة النشاط الممرس .

وبهذا يتحقق الغرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة لصالح القياس البعدي"

كما يوضح جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية ورجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهلى لرفعة الكلين والنظر إلى الطريقة المتبعة (الطريقة التقليدية) المعتمدة على الشرح حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذه الطريقة وأن الطلاب قد تعودوا خلال مراحل التعليم المختلفة على أن يتلقون المعلومات من المعلم بدون البحث عنها كما تعود الطلاب أيضاً على أن يتعلموا المهارات عن طريق المعلم الذي يقوم بكل شيء ويقف الطلاب في وضع سلبي والمتلقي للمعلومات فقط ولا يبذلوا أي مجهود في التعلم.

كما يرجع الباحث التقدم الذي طوأ على المجموعة الضابطة إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم تهتم بمراحل الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر " قيد البحث"، وهنا يكون للمعلم الدور الأساسي في الشرح والتطبيق والمساعدة أثناء أداء الرفعة قيد البحث، والتكرار من جهة الطلاب وهذا بلا شك يوفر للطلاب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهلى وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من محمد حسن (2015) (8) منذر مجيد وآخرون (2017) (11)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى وجود فروق داله إحصائياً في تعلم بعض المهارات وتحسين القوات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج التقليدي.

وبهذا يتحقق الغرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي لصالح القياس البعدي".

كما يوضح جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر قيد الوراثة حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر قيد الوراثة عند مستوى (0.05) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن المجموعة التجريبية المستخدمة أسلوب النمذجة أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية في مستوى أداء رفعة الكلين والنظر.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لبرنامج أسلوب التدريس بالنمذجة حيث راعى الفروق الفردية بين الطلاب ، كما ساعد برنامج أسلوب التدريس بالنمذجة الطلاب على حرية التعلم وبالتالي ساعد البرنامج على تعلم الطلاب طبقاً لرغبة كل طالب في عملية التعلم ، كما أن استخدام نموذج واضح للمهارات الصعبة بشكل مبسط يسهل على المتعلم تعلم المهارات تطبيقاً لمبدأ التعلم الذاتي، وكذلك يمكن الرجوع الى مشاهدته النموذج من خلال عرض الفيديوهات في أي وقت لتحقيق الفائدة من النمذجة، كما يرجع الباحث تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام أسلوب النمذجة حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام المتعلم وتحفزه وتحوُّه على بذل الجهد في التعلم، وعدم شعوره بالملل

و هذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من شريف على جلال (2020م) (6) وأحمد محمد عبدالفتاح (2013) (2)، في أن الدوامج المستخدمة لأسلوب النمذجة في التدريس تجذب انتباه المتعلم وتؤدي إلى سهولة وسواعة التعليم ، كما تشير نتائج هذه الدراسات الي أهمية استخدام أساليب حديثة لتعلم المهارات ذات الصعوبة وتحسين القوات البدنية والحركية التي يتطلبها النشاط المملس.

وبهذا يتحقق الغرض الثالث للبحث والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة "

الإستنتاجات والتوصيات.

الإستنتاجات.

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات احصائيا أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1. البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب النمذجة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب فى مستوى الأداء المهلى لوفعة الكلين والنظر قيد البحث.
2. البرنامج التقليدى الذى استخدمته المجموعة الضابطة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب فى مستوى الأداء المهلى لوفعة الكلين والنظر قيد البحث.
3. أوضحت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب النمذجة على أفراد المجموعة الضابطة فى قياسات مستوى اداء رفعة الكلين والنظر قيد البحث .

التوصيات :

من خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :

1. ضرورة استخدام برنامج أسلوب النمذجة فى تعلم مهارات رفع الأثقال للطلاب والناشئين.
2. ضرورة إنشاء أماكن مخصصة بالأندية ومراكز الشباب مجهزة بالوسائل التدريبية والتكنولوجية الحديثة لتعليم اللاعبين المهارات الأساسية فى رياضة رفع الأثقال .
3. ضرورة اجراء دراسات مماثلة علي مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى وعلي عينات مختلفة وباستخدام أكثر من أسلوب تدريسي.

قائمة المراجع:-

وُلاً: المراجع العوبية

- 1- إبراهيم وجيه محمود (2012): التعلم (أسسه, نظوياته, تطبيقاته), دار المعرفة الجامعية, الإسكندرية.
- 2- احمد محمد عبدالفتاح (2013): اثر برنامج أنشطه رياضيه مقترح باستخدام النمذجه الحركية المصورة علي بعض مشكلات المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم, رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضية, جامعه المنيا.
- 3- انجال محمد دسوقي (2014): تأثير استخدام اسلوب النمذجه لتصحيح الاخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقاله فى اداء سباحه الوثحف على الظهر , رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربية الرياضية, جامعه طنطا.

- 4- أنجي محمد عبدالباسط (2011): "استخدام أسلوب التعلم بالنمذجة وفاعليته على بعض المهارات الحركية والجوانب الصحية بمدرس التربية الرياضية التلاميذ المرحلة الاعدادية" رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الأزليق.
- 5- جابر عبدالحميد جابر (2004): نمو تعلم أفضل, دار الفكر العربي للطباعة والنشر, القاهرة.
- 6- شريف على جلال الدين (2020): تأثير استخدام أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية وتعلم سباحه الصدر للمبتدئين , بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية وعلوم الحركة, كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- 7- عماد الوغول (2010) : نظريات التعلم , دار الشروق للطباعة والنشر, عمان , الاردن.
- 8- محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبارات الاداء الحركى, دار الفكر العربى, القاهرة
- 9- محمد سعيد عزمى (2016): اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق, مؤسسه عالم الرياضة للنشر, الاسكندرية.
- 10- محمد على السيد (2019م): فاعلية برنامج باستخدام الاسلوب المتباين علي تعلم بعض المهارات الاساسية في رفع الاثقال للناشئين, رساله ماجستير , كليه التربية الرياضية بنين , جامعة الأزليق.
- 11- منتظر مجيد على, فاس حسن عبدالحسين, فاطمه حسن حسون(2017): " تأثير منهج تعليمى مقترح وفق تفضيل النمذجة الحسية البصرية فى تطوير مسوى الاداء المهلى لبعض الحركات على بساط الحركات الارضية فى الجمناستك الفنى , مجله واسات التربية الرياضة, المجلد 2017 , كليه التربية الرياضية وعلوم الرياضة, جامعة البصره , العدد 53.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- 12-Robertson R., Germain L., Ste-Marie D. M. (2018): The Effects of self-observation when combined with a skilled model on the learning of gymnastics skills, Journal of motor learning and development, 6, 18-34