

**تأثير الأسلوب التكراري المتجمع بالطريقتين
الاعتيادية والعكسية في تعلم واحتفاظ مهارة
الخطف لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية
الرياضية-جامعة بغداد**

م.م. فالج هاشم فنجان

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

ملخص البحث

شملت الدراسة خمسة أبواب، حيث احتوى الباب الاول على مقدمة البحث واهميتها اذ تم التطرق فيه الى ان التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي وضع العاملين على العملية التعليمية امام مسؤولية في استخدام اساليب تعليمية متنوعة وان اهمية الدراسة تعتمد على اسلوب التكرار المتجمع ودوره بالتعلم، ومشكلة البحث تكمن في دراسة الاسلوب التكرار المتجمع لمرحل الاداء لمعرفة مدى تأثيره بالتعلم لذلك ارتأى الباحث تجريب هذا الاسلوب. ويهدف البحث الى التعرف على الفروق في تعلم مهارة الخطف بين المجموعتين التجريبيتين (العكسية والاعتيادية) والضابطة.

وتم التطرق في الباب الثاني الى الاسلوب التكراري المتجمع والتعلم العكسي ومواضيع اخرى ذات علاقة بالبحث.

في حين تضمن الباب الثالث منهجية البحث والاجراءات حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعه البحث اما مجتمع البحث فحدد بطلبة المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢).

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج في الباب الرابع من خلال الجداول توصل الباحث الى عدة استنتاجات في الباب الخامس منها ،ان الاسلوب التكراري المتجمع حقق تفوقاً في تعلم مهارة رفعة الخطف في مجموعتين البحث التجريبية،وكانت هناك مجموعه توصيات منها اعتماد الطريقة العكسية في مرحلة الاكتساب الاولى للمهارة .

The Effect of Repetition Style Using the ordinary and the opposite methods in learning and retaining the snatch in first year students of the physical education college – university of Baghdad

By:

Asst. Instructure: Faleh Hashim Fenjan

The research consisted of five chapters. The first chapter included the introduction and the importance of the research. Scientific development have reached all fields of sports as well as teachers in the field of sports thus the importance of the study concentrates on using repetition style and finding its effect on learning. The problem of the research lies in studying repetition style for all stages of performance. The aim of the research is to identify the differences in learning snatch in two experimental groups (the ordinary group and opposite group) compared to the controlling group.

The second chapter tackled the repetition style, opposite and ordinary learning styles. The third chapter included the procedures. The researcher used the experimental method on first year students of Physical Education College/ university of Baghdad of the academic year 2011 - 2012.

The data is arranged and displayed in tables in chapter four. The tables are then discussed and analyzed using proper statistical operations. The fifth chapter included the conclusions and recommendations. The researcher concluded that repetition style achieved great levels of learning the

snatch in both experimental groups. Finally the researcher recommended using the opposite style when teaching the acquisition of the snatch skill .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد مناهج التعليم في التربية الرياضية هي القاعدة الاساسية التي ينطلق منها كل القائمين على العملية التدريسية والذين بدورهم يعدون مدرسين اكفاء في مختلف المراحل الدراسية وفي كافة انحاء القطر، هذا يشمل جميع الالعاب الرياضية الفرقة والفردية بما فيها فعالية رفع الاثقال والتي تكون اقل الالعاب الاخرى حظاً، من حيث الممارسة فهي تمارس غالباً من ذوي الاختصاص وطلاب كلية التربية الرياضية على العكس من بقية الالعاب الاخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة فهي تمارس كهواية للشباب وأيضاً ضمن الخطة السنوية للمدارس من خلال اجراء البطولات المدرسية، وهذا الامر يضع مدرسين التربية الرياضية تحت مسؤولية كبيرة، لان الطلاب في التربية الرياضية ياتون وهم غير ممارسين لهذه اللعبة تماماً، فعلى المدرس الوصول بهؤلاء الطلاب الى الاداء الصحيح والقانوني، وهذا ما اكده che-cherLin⁽¹⁾ من حيث استخدام الاساليب التعليمية الجديدة مراعيًا التطورات الحاصلة في المجال الرياضي وكذلك مدى ملائمة الاساليب التقليدية لامكانيات الطلبة ويتم هذا من خلال البحث المستمر ومقابلة الخبراء ذات الاختصاص وهذا يتطلب عمل جاد وتضافر جهود من اجل اعدادهم كلاعبين يستطيعون اداء الرفعات بشكل جيد وفق مراحل الاداء الحركي لهذه اللعبة، وكذلك مدرسين يستطيعون اعطاء المهارة وعرضها بشكل مثالي للطلبة، وهذا يتطلب العمل باكثر من

1 -che-cherLin.journal: 2011 international conference on control.Automation and systems Engineering (case)year:2011 pages: 1-3 provider.

طريقة، ومن اكثر الطرق التي تصل بالمبتدئين الى الالية هي اسلوب التكرار المتجمع فمن خلال العمل بهذا الاسلوب يتم اعطاء الطلاب تكرارات عالية وفق مراحل الاداء وهي مساهمة في توسيع قاعدة التعلم بالاضافة الى الاساليب الاعتيادية، مما يعمل على الاداء المميز اخذين بنظر الاعتبار الاختصار بالوقت والجهد لان اداء رفعه الخطف يستغرق وقت قليل جداً .

ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرساً لمادة رفع الاثقال وجد انه من الاساليب التي لها الاثر الفاعل في التعلم الجيد والسريع هو اسلوب التكرار المتجمع وحسب مراحل الاداء بالطريقة العكسية والطريقة الاعتيادية أيضاً، وذلك لان اغلب الممارسين من المبتدئين يؤدون تكرارات قليلة جداً حسب ما موجود بالمنهج، وان اهمية الدراسة تعتمد على مدى تاثير اسلوب التكرار المتجمع بالطريقة العكسية والاعتيادية والإسهام في سرعه تعلم رفعة الخطف والاحتفظ بها .

٢-١ مشكلة البحث

يعد الوصول بالطلبة الى افضل اداء ممكن تحقيقه، من المهام الرئيسية لمدرسي رفع الاثقال ولكون الوقت المقرر لتعلم هذه المفردات قليل لذا يتطلب التنوع في استخدام طرائق التدريس من اجل التسريع بعملية التعلم لهذه المهارات.

وهذا ما دفع الباحث لاجراء هذا البحث من خلال استخدام اساليب تعليمية متنوعة، فضلاً عن الاسلوب الاعتيادي وقوفاً على الاسلوب الاكثر ملائمة لتسهيل عملية التعليم للمبتدئين لان فعالية رفع الاثقال وخصوصاً رفعة الخطف تعد من المهارات المغلقة والمعقدة، لانها تتكون من قسم واحد للحركة مكون من عدة مراحل ابتداءً من وضع البدء وصولاً الى النهوض بالثقل والثبات.

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرساً لمادة رفع الأثقال وجد ان استخدام اسلوب التكرار المتجمع لمراحل الاداء هو اكثر الاساليب تائيراً بالتعلم لذلك ارتأى تجريب أسلوب التكرار المتجمع بالطريقة الاعتيادية والعكسية .

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث الحالي الى مايلي:-

١. التعرف على الفروق في تعلم مهارة الخطف بين المجموعتين التجريبيتين (العكسية والاعتيادية) والضابطة.
٢. التعرف على الفروق في احتفاظ مهارة الخطف بين المجموعتين التجريبيتين (العكسية والاعتيادية) والضابطة.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث في تعلم مهارة الخطف.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث في احتفاظ مهارة الخطف .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٢/١٢/٢٠١١ الى ٥/١٢/٢٠١٢ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة رفع الأثقال في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ التمرين المتجمع

هو سلسلة التمرين الذي تكون فيه محاولات على مهارة واحدة وتكرارها بشكل متواصل اثناء التمرين وبدون تداخل مهارة او واجب اخر.^(١)

وان اسلوب التمرين المتجمع يعني ان المحاولات على الواجب المعني لذلك اليوم من التمرين تنجز كاملة قبل التحرك على الواجب الاخر، وبهذا يعد هذا الاسلوب نموذجاً لبعض التمارين المغلقة او المهارات المغلقة او المنفصلة والتي يحتاج فيها الى تكرار الواجب بدون مقاطعة مع المهارات الاخرى، وهذا النوع من التمرين يساعد المتعلم على تمرن والتركيز على مهارة واحدة فقط وتنقيتها من الاخطاء وتصحيحها.

ويضيف (Schmidt) بان " التمرين المتجمع بعد احتساب كثافة عدد محاولات التمرين التي تعطي للمهارة اكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة بممارسة تعلم المهارة للمبتدئين بسبب انها تسهل عملية الاداء ومن ثم في المراحل المتقدمة من التمرين"^(٢).

ان هذه الطريقة من جدولة التمرين يكون فيها المتعلم قد اكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتمرين على مهمة اخرى، وهو انموذج يشاهد خلال التعلم ومع محاولات التمرين فان الافراد المتعلمين يؤدون نفس حركات المهارة.

ويضيف (Coker:2004) " ان التمرين المتجمع هو تنوع واحد للمهارة التي يتم التمرين عليها باعادتها نفسها وقبل التمرين على تنوع اخر ولمهارة اخرى "^(٣).

(١) Schmidt, A. Richard and Timothy, Lee; Motor Control and Learning, II, Human Kinetics, 2011, p.493.

(1) Schmidt, A. Richard and wrisberg.A.gring, Motor learning and forman, II.human kinetics,2000,p,274.

(3) Cheryl, A. Coker; Motor learning and control for practitioners, Boston, McGraw Hill, 2004, p.185.

ويذكر (Schmidt and Wrisberg:2008) ان التمرين المتجمع هو سلسلة متعاقبة من التمرين التي يكون فيها الافراد يكررون او يعيدون نفس المهارة، ويظهر لنا ان التمرين المتجمع من خلال محاولات التمرين الذي يحاول فيه المتعلمون اداء نفس الحركة مرة بعد اخرى، وهذا النوع من التمرين يسمح للمتعلمين بالاداء المتواصل من الوقت والتركيز على اداء مهارة واحدة خلال هذا الوقت المحدد للتمرين ويقومون بتصحيح ادائهم وتشذيبه وتثبيت الاداء بشكل راسخ للمهارة قبل الانتقال الى مهارة اخرى " (١).

٢-٢ التمرين العكسي

هو تغيرات في تكتيك التمرين الجزئي الذي تكون فيه اجزاء التمرين المعروضة والممارسة في تسلسل متعاقب مع تقدم التمرين من نهاية المهارة الى بدايتها. (٢)

٣-٢ الاحتفاظ

القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات، والاحتفاظ يعكس التعلم. (٣)

٤-٢ مراحل الاداء الفني لرفع الخطف (٤)

١. وضع البدء .
٢. السحبة الاولى.
٣. السحبة الثانية.
٤. الامتداد الكامل والطيوان.
٥. مرحلة السقوط.
٦. مرحلة النهوض والثبات.

(1) Schmidt and Wrisberg; Motor Learning and performance, II, Human Kinetics, 2008, p.257.

(2) Cheryl, A. Coker; Motor learning and control for practitioners, Boston, McGraw Hill, 2004, p.164.

(٣) يعرب خيون؛ بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص ٤٢.

(٤) علي شبوط السوداني؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايو كيميائية في رفع الخطف والنتز للاشبال بعمر ١٢-١٤ سنة (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، ٢٠٠٢) ص ١٨.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الثلاث مجاميع (اثنين تجريبيتان وواحدة ضابطة) لملائمتها لطبيعة البحث بهدف الوصول الى النتائج.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) وعددهم (١٧٥) طالب وهم من المبتدئين، اما عينة البحث فكان عددها (٦٠) طالب ، اذ تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى ثلاث مجاميع (اثنين تجريبية وواحدة ضابطة)، كل مجموعة عددها (٢٠) طالباً، ولم يجري الباحث عملية التكافؤ والتجانس لافراد العينة كونهم طلاب كلية التربية الرياضية من نفس المرحلة العمرية ولم يمارسوا لعبة رفع الاثقال من قبل.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ ادوات البحث

- < المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- < المقابلات الشخصية (*).
- < الاختبار والقياس.

٢-٣-٣ أجهزة البحث

-
- (*) - حازم علوان؛ استاذ دكتور/جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية.
- ايمان حسين؛ استاذ دكتور/جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية.
- علي شبوط؛ استاذ مساعد/ جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية.
- محمد جواد؛ استاذ مساعد/جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية

< جهاز الحاسوب

< سبت رفع الاثقال قانوني عدد (٣).

< اوزان مختلفة (٢.٥ كغم/٥ كغم/١٠ كغم/١٥ كغم/٢٠ كغم)

< اقراص ليزيرية.

٤-٣ اجراءات البحث

٣-٤-١ اختيار اختبار البحث

قام الباحث باعتماد رفعة الخطف كاختبار لقياس الاداء الفني وتم توضيحها على النحو التالي.

يوضع البار افقياً امام ساقى الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلامة الاصابع للاسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الارض الى اقصى امتداد الذراعين فوق الراس، اما بفتح القدمين او بثني الركبتين، ويمر البار امام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين اثناء اداء الرفعة وبعد انتهاء الرفعة يقف اللاعب بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد حتى اشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية.^(١) وتم وضع الدرجة من خلال اساتذة مختصين^(*) على وفق مراحل الاداء ولكل مرحلة يتم اعطاء (٢٠) درجة حيث يبلغ مجموع الدرجات (٦٠) درجة ، تجمع الدرجات وتقسّم على نفسها لاستخراج الوسط الحسابي.

(١) جميل حنا؛ القانون واللوح الدولية لرفع الاثقال: (الاتحاد العربي لرفع الاثقال، ٢٠٠٨) ص ١٠٢.

* - علي شبوط؛ استاذ مساعد/ جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية.

- تيسير احمد سعيد؛ مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على اربعة طلاب من خارج عينة البحث بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠١١ للتعرف على مدى مناسبة هذا الاسلوب وكم يستغرق وقت عند اعطاء التكرارات للعينة ، والتأكد من كفاءة فريق العمل(*) وما هي المعوقات التي قد تواجه الباحث في تطبيق هذا الاسلوب.

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية

تم اعطاء فترة اكتساب اولي للمهارة مدتها اسبوع خضع خلالها الطلاب لوحيدتين تعليميتين في يومين الاحد والاربعاء المصادف (٨-١/١١/٢٠١٢) وبعد ذلك تم تقسيم عينة البحث وكما مذكور سابقاً الى ثلاث مجاميع مجموعتين تجريبية وواحدة ضابطة كل مجموعة (٢٠) طالبا، ولم يجري الباحث اختبار قبلي لمجاميع البحث الثلاث لانهم مبتدئين وعلى خط شروع واحد وان ما مطلوب هو معرفه مدى تاثير الاسلوب التعليمي موضوع البحث بالمقارنة مع الاسلوب الاعتيادي والتعرف على الفروق. وتم ذلك بعد اجراء مقابلة شخصية مع عدد من الخبراء.**

استخدمت المجموعة التجريبية الاولى بتاريخ (١٥/١/٢٠١٢) الاسلوب التعليمي (التكرار المتجمع) بالطريقة الاعتيادية وعلى وفق مراحل الاداء ابتداءً من وضع البدء الى مرحلة النهوض حيث أعطيت لكل مرحلة (٣×٥) بمجموع (١٥) تكرار لكل مرحلة بمعدل (٩٠) تكرار لكل مراحل الاداء في الوحدة التعليمية الواحدة وفي نهاية تكرار مراحل الاداء

* - فريق العمل المساعد. سعيد احمد سعيد؛ مدرس دكتور كلية التربية الرياضية.

- محمد قصي ؛ مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية.

- حسين خميس؛ مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية.

** - صريح عبد الكريم؛ الفضلي استاذ دكتور/جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية.

- حازم علوان؛ استاذ دكتور/جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية.

- علي شبوط؛ استاذ مساعد/ جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية.

- محمد جواد؛ استاذ مساعد/ جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية.

تعطى (٥×٣) تكرارات لاداء الرفعة بشكل كامل علما ان الوزن المستخدم (٢٥) كغم وذلك ليرتفع البار من الارض المسافة القانونية واستمرت (١٤) وحدة تعليمية، اعطيت في الاسبوع الاول وحدتين تعليمية كما ذكرت سابقا لاكتساب المهارة حيث يصبح عدد الوحدات (١٦) وحدة تعليمية وتم العمل على وفق تكرار مراحل الاداء المذكورة في الاسبوع الـ (٢-٣) اما في الاسبوع الـ (٤-٥) تم الدمج بالنسبة للتكرارات بين المرحلة (الاولى والثانية) والمرحلة (الثالثة والرابعة) والمرحلة (الخامسة والسادسة) اما بالنسبة لتكرار المهارة (الخطف) بشكل كامل فهو ثابت (١٥) تكرارا في نهاية كل وحد تعليمية ولكل المجاميع وفي الاسبوع الـ (٦-٧) تم الدمج بالنسبة للتكرارات بين المرحلة (الاولى والثانية والثالثة) والمرحلة (الرابعة والخامسة والسادسة) اما بالنسبة لتكرار المهارة (الخطف) بشكل كامل فهو ثابت أيضا وفي الاسبوع الاخير الاسبوع الـ (٨) كانت التكرارات فقط للمهارة (الخطف) ، اما المجموعه التجريبية الثانية عملت بنفس الاسلوب التعليمي (التكرار المتجمع) بالطريقة العكسية واعطيت نفس تكرارات المجموعه الاولى ولكن البداية كانت من نهايات الرفعة ومن مختلف المناطق (الارتفاعات) وصولا لوضع البدء وهذا يطبق ايضا حتى على مراحل الاداء أي التكرار يبدأ من نهاية المرحلة الى بدايتها وبفس العدد (٥×٣) لكل مرحلة واعطيت ايضا (٥×٣) تكرارات لرفعة الخطف في نهاية تكرار مراحل الاداء من كل وحدة تعليمية، اما المجموعه الثالثة (الضابطة) استخدمت الاسلوب التعليمي المنهجي (المتسلسل) ولكن أضيفت عليه التكرارات الـ (٥×٣) للرفعة التي اعطيت لمجموعتين البحث التجريبية في نهاية كل وحدة تعليمية.

٤-٤-٣ اختبار البحث النهائي

بعد الانتهاء من المنهج التعليمي قام الباحث بمساعدة فريق العمل باجراء الاختبار النهائي للبحث المتمثل بالاداء الفني لرفعة الخطف يوم الخميس المصادف (٢٠١٢/٣/١)

حيث ادت مجاميع البحث الثلاث هذا الاختبار وتم اعطاء ثلاث محاولات لكل طالب على ان تؤخذ المحاولة الأفضل.

٣-٤-٥ اختبار الاحتفاظ

اجري اختبار الاحتفاظ بعد مرور (١٠) ايام من اجراء الاختبار النهائي للبحث في يوم الاحد المصادف ١١/٣/٢٠١٢ لاكتساب تعلم المهارة موضوع البحث وفي الظروف ذاتها وذلك بعد زوال المؤثرات الوقتية لاداء التعلم.

٣-٥ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج القوانين الاتية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. تحليل التباين.
٤. اقل فرق معنوي (L.S.D).
٥. اختبار الاحتفاظ المطلق = درجة اختبار البحث - درجة اختبار الاحتفاظ = مقدار النسيان

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبار الاداء الفني لرفع الخطف وتحليلها ومناقشتها

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث في التعلم

المجاميع	الوسط الحسابي	والانحراف المعياري
التجريبية الاولى	١٢.١٣	٢.٣٦
التجريبية الثانية	١٣.٦٣	١.٧٨
الضابطة	١١.٤٢	٢.٣٩

من خلال الجدول (١) يتبين بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى قدره (١٢.١٣) وبانحراف معياريه قدره (٢.٣٦)، اما المجموعة التجريبية الثانية فان الوسط الحسابي قدره (١٣.٦٣) وبانحراف معياري قدره (١.٧٨)، اما المجموعة الضابطة فان الوسط الحسابي قدره (١١.٤٢) وبانحراف معياري قدره (٢.٣٩).

ومن اجل معرفة التعرف على الفروق بين مجاميع البحث الثلاث استخدم الباحث تحليل التباين (F-test).

جدول (٢)

يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (F) المحسوبة	قيمة الدلالة
بين المجاميع	٦١.٠٢٦	٣٠.٥١٤	٢	٦.٣٠٢	٠.٠٠٣
داخل المجاميع	٣٣٤.٠٨٣	٤.٨٤٢	٦٩		

من خلال الجدول (٢) تبين بان هناك فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث وذلك لان نسبة الخطأ لقيمة (F-test) هي (٠.٠٠٣) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذا ما يدل على معنوية الفروق، وللتعرف على اقل فرق معنوية بين المجاميع استخدم الباحث قانون (L.S.D).

جدول (٣)

يبين قيمة اقل فرق معنوي بين المجاميع (L.S.D)

المجاميع	فرق الاوساط	قيمة الدلالة
٢م-١م	١.٥٠٠	٠.٠٢١
٣م-١م	٠.٧٠٨	٠.٢٦٩
٣م-٢م	٢.٢٠٨	٠.٠٠١

من خلال الجدول (٣) يتبين بان هناك فرق معنوي بين المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة، وهناك فرق معنوي بين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة، ولم يظهر أي فرق معنوي بين المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة.

٢-٤ عرض نتائج اختبار الاحتفاظ وتحليلها ومناقشتها

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث في الاحتفاظ

المجاميع	الوسط الحسابي	والانحراف المعياري
التجريبية الاولى	١٢.٠٨	٢.٢٢
التجريبية الثانية	١٣.٣٣	١.٦٨
الضابطة	١٠.٦٧	٢.٠٩

من خلال الجدول (٤) يتبين بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى قدره (١٢.٠٨) وبانحراف معياريه قدره (٢.٢٢)، اما المجموعة التجريبية الثانية فان الوسط الحسابي قدره (١٣.٣٣) وبانحراف معياري قدره (١.٦٨)، اما المجموعة الضابطة فان الوسط الحسابي قدره (١٠.٦٧) وبانحراف معياري قدره (٢.٠٩).
ومن اجل معرفة التعرف على الفروق بين مجاميع البحث الثلاث استخدم الباحث تحليل التباين (F-test).

جدول (٥)

يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (F) المحسوبة	قيمة الدلالة
بين المجاميع	٨٥.٤٤	٤٢.٧٢	٢	١٠.٥٠	٠.٠٠٠
داخل المجاميع	٢٨٠.٥٠	٤.٠٦٥	٦٩		

من خلال الجدول (٥) تبين بان هناك فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث وذلك لان نسبة الخطأ لقيمة (F-test) هي (٠.٠٠٠٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، وهذا ما يدل على معنوية الفروق، وللتعرف على اقل فرق معنوية بين المجاميع استخدم الباحث قانون (L.S.D).

جدول (٦)

يبين قيمة اقل فرق معنوي بين المجاميع (L.S.D)

المجاميع	فرق الاوساط	قيمة الدلالة
٢م-١م	١.٢٥٠	٠.٠٣٥
٣م-١م	١.٤١٧	٠.٠١٨
٣م-٢م	٢.٦٦٧	٠.٠٠٠

من خلال الجدول (٦) تبين بان هناك فرق معنوي بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية، وبين المجموعة الاولى والثالثة، وبين المجموعة الثانية والثالثة.

جدول (٧)

جدول يوضح الفرق في الاوساط بين الاختبار النهائي للبحث واختبار الاحتفاظ

المجاميع	الوسط الحسابي
التجريبية الاولى	٠.٠٥
التجريبية الثانية	٠.٣٠
الضابطة	٠.٧٥

٢-٤ مناقشة نتائج اختبار البحث ودلالة الفروق بين الجامعات

من خلال الجدولين (٢،٥) نلاحظ هناك فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث ويعزو الباحث هذه الفروق الى ان عينة البحث التجريبية وحتى الضابطة حصلت على نسبة تعلم متقدمة لان اساليب وطرائق التعلم لها دور فعال ومؤثر في المسيرة التعليمية للمناهج المراد تطبيقها وتختلف هذه الاساليب حسب خصوصية اللعبة وكذلك حسب التوقيت في اعطائها اذ ان " الاساليب تؤثر في سرعه التعلم ودرجة الاشباع في التعلم وان التوقيت المناسب للطريقة او الاسلوب يعتمد على الفهم السليم للعوامل التي لها صلة بالموضوع لكي يثبت اثرها وقيمتها بالتعلم"^(١) ولكن يوجد تفاوت في نسبة التعلم لدى عينة البحث حيث سجلت المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت في وحداتها التعليمية على الاسلوب العكسي اعلى نسبة تعلم وكما مبين في جدول (٤،١) فانها سجلت اعلى درجات في الاوساط الحسابية وعند ملاحظة جدول (٦،٣) نجد ان المجموعة ذاتها حققت فروقا معنوية مع المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة وهذا يدل على التعلم العكسي ذو فائدة كبيرة اذا تم اعتمادا للمبتدئين في فترة اكتساب المهارة وبتكرارات عالية ويشير وديع ياسين الى "ان الاسلوب العكسي يدر فائدة كبيرة في المراحل الاولى من التعلم اكثر من غيره ويكون ذلك بتعلم المبتدأ المرحلة الاخيرة من المهارة نزولا الى المرحلة الاولى ثم اداؤها بالكامل"^٢.

حيث يمكن استخدام هذا الاسلوب لتحسين اداء رفع الاثقال عند المبتدئين لانه من الاساليب الاكثر فعالية عند التعلم.^٣

(١) عمار فليح رميح؛ عن محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٤، القاهرة: دار المعارف، ١٩٨٧، ص٤٠.

(٢) عادل تركي؛ عن وديع ياسين؛ طرائق واساليب التعلم، محاضرة للدراسات العليا/الدكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥/٣/٢٢.

3- Lenjannejadian,sh.journal:2008 cairo international biomedical Engineering conference year:2008 pages:1-4 provider.

من خلال الجدول (٧) الذي يبين لنا نسبة النسيان لدى عينة البحث نجد ان المجموعه الثانية حصل فيها نسبة نسيان ٠,٣٠ وهي على من المجموعه الاولى التي حصل فيها نسبة نسيان ٠,٠٥ وهذا يدل على ان التعلم العكسي فقد من احتفاظه بالمهارة نسبة كبيرة مقارنة بالمجموعه الاولى لذا فان (التعلم العكسي) هو مفيد لاكتساب المهارة فقط أي ممكن إعطاه للمبتدأ في مرحلة اكتساب المهارة ومن ثم الانتقال الى اساليب تعليمية اخرى،بالاضافة الى ذلك فان اسلوب التكرار المتجمع الذي اعتمد للمجموعتين التجريبيتين من الاساليب الجيدة التي تعتمد للعمل مع المبتدئين لانه حقق مع المجموعتين نتائج افضل من المجموعه الضابطة وذلك لان التكرارات العالية تصل بالمبتدا الى الالية وبالتالي يستطيع المبتدا اداء المهارة بشكل افضل.وهو من افضل الاساليب استخداما مع المهارات المغلقة.ويشير يعرب خيون الى ان " مثل هذا التمرين يسمى بالمتسلسل وظهر من هذه الطريقة ان المتعلم سوف يركز على المهارة من كل الجوانب،ويتفرغ للتركيز عليها حتى يصل الى مستوى اداء جيد قبل الانتقال الى مرحلة اخرى".^(١)

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

١. ان تعلم رفعة الخطف تحتاج الى تكرارات كثيرة يضمنها اسلوب التعلم التكراري.
٢. ان تعلم النهايات الصعبة للمهارة يحقق نسبة تعلم افضل لبقية مراحل الرفعة وهذا ما تحققه طريقة التدريب العكسي.

(١) يعرب خيون؛مصدر سبق ذكره،٢٠٠٢،ص٨٠.

٣. ان نسبة الاحتفاظ تتأثر بشكل اكبر بعدد التكرارات المستخدمة في التعلم.
٤. حقق الاسلوب التعليمي بالطريقة الاعتيادية نسبة احتفاظ اعلى من الطريقة العكسية.

٢-٥ التوصيات

١. استخدام اسلوب التكرار المتجمع بالطريقة العكسية والاعتيادية في تعلم مهارة الخطف.
٢. اعتماد الطريقة العكسية في مرحلة الاكتساب الاولي للمهارة.
٣. استخدام طريقة التعلم العكسي للمهارة في فعاليات اخرى.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ جميل حنا؛ القانون واللوح الدولية لرفع الاثقال: (الاتحاد العربي لرفع الاثقال، ٢٠٠٨).
- ◀ صفاء عبد الوهاب اسماعيل؛ التغيرات الحاصلة في النشاط الكهربائي لبعض المجموعات العضلية العاملة لدى الرباعين في اثناء اداء رفعة الخطف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه ديالى، ٢٠٠٩.
- ◀ محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٤، القاهرة: دار المعارف، ١٩٨٧.
- ◀ وديع ياسين؛ طرائق واساليب التعلم، محاضرة للدراسات العليا/الدكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥.
- ◀ يعرب خيون؛ بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢.
- Cheryl, A. Coker; Motor learning and control for practitioners, Boston, McGraw Hill, 2004.
- Schmidt and Wrisberg; Motor Learning and performance, II, Human Kinetics, , 2008.

- Schmidt, A. Richard and Timothy, Lee; Motor Control and Learning, II, Human Kinetics, 2011.
- Schmidt, A. Richard and wisberg.A.gring, Motor learning and forman, II.human kinetics,2000.
- Schmidt, A. Richard; Motor learning and performance. II, Human Kinetics. 1991.

مصادر المكتبة الافتراضية

- Lenjannejadian,sh.journal:2008 cairo international biomedical Engineering conference year:2008 pages:1-4 provider .
- che-chernLin.journal: 2011 international conference on control.Automation and systems Engineering (case)year:2011 pages: 1-3 provider .

الملاحق

ملحق (١)

استمارة تسجيل الدرجات لاختبار الاداء الفني لعينة البحث

المجموع	م/السادسة النهوض والثبات	م/الخامسة مرحلة السقوط	م/الرابعة الامتداد الكامل	م/الثالثة السحبة الثانية	م/الثانية السحبة الاولى	م/الاولى وضع البدء	الاسماء

ملحق (٢)

نموذج وحدة تعليمية المجموعة التجريبية الأولى

الادوات والاجهزة	الراحة بين المراحل	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن المجموعة	التفاصيل	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
قاعة رفع الاثقال					- احماء عام - احماء خاص	د/١٠	القسم التحضيرى
					المفردات التعليمية شرح وعرض طريقة الاداء لكل مرحلة من المراحل المذكورة مع اعطاء امثلة توضيحية لها	د/٢٠	القسم الرئيسى الجانب التعليمى
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/وضع البدء	د/٤٠	الجانب التطبيقي
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/السحب الاولى		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/السحب الثانية		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/الامتداد الكامل والطيران		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/مرحلة السقوط		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/مرحلة النهوض والثبات		
		د/١	٣مرات	٣	اداء المهارة بشكل كامل		
					تمارين تهدئة واسترخاء	د/٥	القسم الختامى

ملحق (٣)

نموذج وحدة تعليمية المجموعة التجريبية الثانية

الادوات والاجهزة	الراحة بين المراحل	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن المجموعة	التفاصيل	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
قاعة رفع الاثقال					- احماء عام - احماء خاص	د/١٠	القسم التحضيرى
					المفردات التعليمية شرح وعرض طريقة الاداء لكل مرحلة من المراحل المذكورة مع اعطاء امثلة توضيحية لها	د/٢٠	القسم الرئيسى
					م/مرحلة النهوض والثبات	د/٤٠	الجانب التعليمى
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/مرحلة السقوط		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/الامتداد الكامل والطيران		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/السحبة الثانية		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/السحبة الاولى		
	د/١	ثا/٣٠	٣مرات	د١	م/وضع البدء		
		د/١	٣مرات	٣	اداء المهارة بشكل كامل		
					تمارين تهدئة واسترخاء		
					د/٥	القسم الختامى	