

مقارنة التعلم الذاتي المقترن مع النموذج والتعلم بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الاولمبية للمبتدئين

أ. م. د مصطفى صالح مهدي أ. د علي شبوط ابراهيم

استلام البحث: ٢٠١٦/٥/٢٢

قبول النشر: ٢٠١٦/٧/٣١

الملخص :

الغرض من هذه الدراسة تعليم فن اداء الرفعات الاولمبية (الخطف والنتر) باستخدام اسلوبين تعليميين هما (التعلم الذاتي المقترن مع النموذج) و (الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية) والتعرف على فاعلية هذين الاسلوبين في تعلم فن اداء الرفعات الاولمبية والاسلوب الافضل في تعلم واحتفاظ المبتدئ للرفعات الاولمبية . تكونت عينة البحث من ١٦ رباعاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية برفع الأثقال لأعمار ١٤ سنة. وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين وضمت كل مجموعة (٨) ثمانية رباعين . استخدمت المجموعة التجريبية الاولى اسلوب التعلم الذاتي المقترن مع النموذج ، اما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ، وتم تقسيم الرباعين على المجموعتين بالطريقة العشوائية، وخلص الباحثان الى ان اسلوب التعلم الذاتي المقترن مع النموذج والتعلم بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية قد ساهما وبشكل فاعل في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الأثقال لدى المبتدئين ، ولم يحقق اي من الاسلوبين المستخدمين افضلية في تعلم الرفعات الاولمبية على الاخر كذلك يمكن اعتماد اي من الاسلوبين في تعلم الرفعات الاولمبية وتحقيق النتائج بنفس المدة الزمنية وقد حققت مجموعتا البحث تطوراً واضحاً في الاختبارات البعدية باستخدام الاسلوبين المختلفين كذلك حققت مجموعتا البحث مستوى احتفاظ برفعة النتر افضل مما تحقق في رفعة الخطف .

Comparing self-learning associated with the model and learning reverse fashioned way of partial way to learn Olympic lifts for beginners

Prof Dr. Ali Shabot Ibrahim

Assist Prof Dr. Mustafa Salih Mahdi

Abstract

The purpose of this study, teach the art of performing Olympic lifts (snatch and, clean and jerk) using the two methods are instructional (self-learning associated with the model) and (reverse style of partial way). Identify the effectiveness of these methods in learning the art of performance and style of the best Olympic lifting in the learning and retention of novice for Olympic lifts.

The research sample consisted of 16 lifters were selected purposively representing specialist center for the care of athletic talent to weightlifting for ages 14 years. The sample was divided into two experimental, Each group (8) eight weightlifters. The experimental group used the style of the first self-learning associated with the model, while the second experimental group used the reverse style of partial way, Lifters were divided on two groups randomly, The researchers found out that style is associated with self-learning model and learning reverse fashioned way of partial way has contributed significantly to the learning Olympic Weightlifting lift among novices, Did not achieve any of the two modes user preference in learning the Olympic lifts on the other, also can adopt any of the two modes in the Olympic lifts learning and achieving results in the same time period

. Two sets of the group research has made clear in the post tests using the two modes as well as different sets of research has achieved the level of retention of jerk better than in the snatch.

١ - المقدمة :

ان الاخراج العلمي لعملية تعليم وتدريب المبتدئين في الاندية الرياضية والمراكز التخصصية ومراكز الشباب ادى وخلال السنوات الماضية الى بناء قاعدة جيدة لجميع الفعاليات الرياضية مما وفر لنا وعن طريق التجارب الميدانية التطبيقية رافدا مهما من البيانات والمعلومات ذات الاثر الكبير والفاعل للعمل والتطوير ، وتلعب طرائق التدريس دورا فاعلا في نجاح العملية التعليمية ويأتي دور معززات التعلم لتساعد في تسريع تعلم المهارات الحركية ومنها تنوع اساليب التعلم وتوفير الوسائل والمستلزمات المساعدة واعتماد التكنولوجيا الحديثة في العرض والتعليم .

ويرى شمت " لقد وضعت طرائق واساليب متنوعة عدة للتأثير في التعلم من خلال استخدام جدولة وتنظيم تمرينات مؤثرة والتركيز على هيكل لجدولة تنظيم واقعية بمدة التمرين للتعرف على كيفية الاعداد والتكرار بغية تسهيل عملية التعلم

٢- الغرض من الدراسة :

يتطلب تعليم فن اداء الرفعات الاولمبية من القائمين بالعملية التعليمية والتدريبية استحضار الخبرات والمستلزمات التي يمكن من خلالها الوصول الى تعلم واتقان فن اداء الرفعات الاولمبية واستجابة لما يواجهه القائمون بالعملية التعليمية والتدريبية في رفع الاثقال من صعوبة في تعليم فن اداء الرفعات الاولمبية للمبتدئين وقد اتبع الباحثان وخلال سني عملهما في تدريب وتدريب رفع الاثقال عدة طرائق تعليمية بهدف

١-٢ - التعلم الذاتي :

هو النشاط التعليمي الذي يقوم به المتعلم مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية

التي تتم من خلال تداخل انواع عدة من اساليب التمرين على مهارة واحدة " (١١ : ٣٢٣)
ان دور تكنولوجيا التعليم يزداد ويتعاظم في التعلم الحركي لما يتضمنه من خصائص ومتطلبات بدنية وحركية وعقلية ونفسية عديدة للوصول الى درجة الاتقان والابداع في تطوير هذه الجوانب المختلفة ورفع كفاءتها وفعاليتها لتحقيق الهدف المطلوب . (١٠ : ٤)

ونظرا للاهمية التي يمثلها تعلم الرفعات الاولمبية برفع الاثقال والتي يمكن من خلالها الاستثمار الامثل للقدرات البدنية والميكانيكية للرباع من اجل التغلب على اكبر قدر من المقاومة وبجهد اقتصادي والعمل على تحديد الاخطاء الفنية التي تقلل من كفاءة الاداء لذلك ارتأى الباحثان استخدام اسلوبين تعليميين هما التعلم الذاتي المقترن مع النموذج والتعلم بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية في تعليم المبتدئين الرفعات الاولمبية (الخطف والنتر) .

تحسين مستوى التعلم واختصار الزمن اللازم لاتقان هذه المهارات والاحتفاظ الامثل لمستوى التعلم .. لذا هدف الباحثان في هذا البحث الى تعليم فن اداء الرفعات الاولمبية (الخطف والنتر) باستخدام اسلوبين تعليميين هما (التعلم الذاتي المقترن مع النموذج) و (الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية) والتعرف على فاعلية هذين الاسلوبين في تعلم فن اداء الرفعات الاولمبية والاسلوب الافضل في تعلم واحتفاظ المبتدئ للرفعات الاولمبية .

شخصيته وتكاملها ، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه نعلم المتعلم كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم ومن اهم

انواعه التعلم الذاتي المبرمج والذي يتم بدون مساعدة من المعلم ويقوم المتعلم بنفسه باكتساب قدر من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم التي يحددها البرنامج الذي بين يديه من خلال وسائط وتقنيات التعلم (مواد تعليمية مطبوعة أو مبرمجة على الحاسوب أو على أشرطة صوتية أو

مرئية في موضوع معين أو مادة أو جزء من مادة) ، وتتيح هذه البرامج الفرص أمام كل متعلم لأن يسير في دراسته وفقاً لسرعته الذاتية مع توافر تغذية راجعة مستمرة وتقديم التعزيز المناسب لزيادة الدافعية . (د . صلاح عبد السميع جامعة حلوان)

٣- الطريقة والاجراءات :

٣-١ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ١٦ رباعاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية برفع الأثقال لأعمار ١٤ سنة. وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين وضمت كل مجموعة (٨) ثمانية رباعين . استخدمت المجموعة التجريبية الاولى اسلوب

التعلم الذاتي المقترن مع النموذج ، اما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ، وتم تقسيم الرباعين على المجموعتين بالطريقة العشوائية ، وتم اجراء تجانس بين المجموعتين لعينة البحث باستخراج معامل الالتواء للمجموعتين وقد ظهر بانها تتوزع توزيعاً طبيعياً وكما موضحه في الجدول رقم (١) حيث كانت قيمة الالتواء محصورة بين (٣-٠) .

جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	٤٥.٩١٦	٧.٦٣٣	٤٧.٠٠٠	٠.٤٧٩٠
الطول	سم	١٤٨.٤١٦	٢.٨٧٤	١٤٤.٥٠٠	٠.٣٧٩
العمر	سنة	١٣.٢٥٠	٠.٤٥٢	١٣.٠٠٠	١.٣٢٧

٣-٢ تصميم الدراسة :

يعد المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (Cause & Effect) كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

الاداء الفني للرفعات الاولمبية :

في رياضة رفع الاثقال يتنافس الرباعون برفعتين هما رفعة الخطف (Snatch) ورفعة النتر (Clean & Jerk) وتعطى للرباع ثلاث محاولات لكل رفعة فقط وتحسب احسن محاولة

العلمية بصورة عملية ونظرية (٢١٧:٥) بذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختبار الاحتفاظ لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها.

ناجحة للخطف (Snatch) واحسن محاولة ناجحة للنتر (١٢ : المادة ٣)

لذلك تم اعتماد هاتين الرفعتين كمتغيرين اساسيين في هذه الدراسة كونهما يشكلان محور العملية التعليمية والتدريبية في رفع الاثقال ، ومن خلال اتقان فن الاداء ينكن الانطلاق نحو تطوير الانجاز للرباع .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

١/ اسم الاختبار : الأداء المهاري لرفعة الخطف
(١١ : المادة ١-٢) .
الهدف الاختبار : قياس الأداء الفني لرفعة الخطف .
الأدوات المستخدمة : (شفتات تعليمية ، أقراص تعليمية ، طبلة)

وصف الاداء: البار افقياً امام ساقى الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الاصابع للأسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الارض الى اقصى امتداد الذراعين فوق الرأس بثني الركبتين (بطريقة السكوايت). يمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس اي جزء من الجسم اللوحة الخشبية (ارضية الرفع) سوى القدمين اثناء ادائه الرفع. وبعد انتهاء الرفع يقف الرباع بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد حتى اشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية (ارضية الرفع) وينتهي الوضع والقدمين على خط واحد ومتوازي مع الجذع والبار وتعطى اشارة انزال الثقل عندما يكون الرباع بون حركة تماماً في جميع اجزاء الجسم .

٣-٥ التجربة الرئيسية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية :

خضعت العينة الى مرحلة الاكتساب الاولى للمهارة ولمدة اسبوع واحد اشتمل على (٣) وحدات تعليمية للرفعات الاولمبية وتم بعدها إجراء اختبار الأداء (المهاري) لعينة البحث

٣-٥-٢ التجربة الأساسية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية والتأكد من صحة وسلامة الإجراءات المنفذة تم تطبيق مفردات المنهجين التعليميين ميدانيا بتاريخ ٢٠١٦/ ١/٢٣ واستمر لغاية

التسجيل (القياس) : تكون عملية التسجيل من الحكام الثلاثة لوضع الدرجة النهائية للأداء كل حسب أدائه وتكون عملية القياس حسب الاستمارة التي أعدت للغرض وتكون الدرجة هي القياس اذ يتم اخذ الوسط الحسابي لدرجات الحكام الثلاثة.

٢/ اسم الاختبار : الأداء المهاري لرفعة النتر
(١١ : المادة ٢-٢)

الهدف الاختبار : قياس الأداء الفني لرفعة النتر .
الأدوات المستخدمة : (شفتات تعليمية ، أقراص تعليمية ، طبلة)

وصف الأداء : يبدأ اللاعب بسحب الثقل من الأرض حتى منطقة الصدر وتسمى مرحلة الكلين وبعدها يرفع من منطقة الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين وتسمى مرحلة الجرك وينتظر إشارة الحكم لإنزال الثقل .
عدد المحاولات : (٣ محاولات)

التسجيل (القياس) : تكون عملية التسجيل من الحكام الثلاثة لوضع الدرجة النهائية للأداء كل حسب أدائه وتكون عملية القياس حسب الاستمارة التي أعدت للغرض وتكون الدرجة هي القياس اذ يتم اخذ الوسط الحسابي لدرجات الحكام الثلاثة.

البالغ عددها (١٨ رباعاً) يوم الاثنين المصادف ٢٠١٦/ ١/ ١٨ في قاعة رفع الاثقال في المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد وبحضور فريق العمل المساعد . وتم تهيئة وضبط الظروف المتعلقة بالاختبار.

١٧ / ٢٠١٦/٣ واعتمدت المجموعة الاولى اسلوب التعلم المقترن مع النموذج الفني للاداء والذي تم عرضه بشكل مستمر خلال الوحدة التعليمية في حين استخدمت المجموعة الثانية الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية

وفق مفردات اعدھا الباحثان بهدف تعليم فن اداء الرفعات الاولمبية .

٣-٥-٣ المنهج التعليمي :

وفق ما تم تحديده من مستوى اداء افراد عينة البحث بمجموعتيه وانسجاما مع الاهداف التي بينهاها وضع الباحثان منهجا تعليميا يتضمن تمرينات مهارية خاصة بتعليم رفعتي الخطف والنتر وفقا للاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية (١٠ : ٢٠-٤٥) للمجموعة الثانية امتدت الى (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات في الاسبوع) فكان المجموع النهائي للوحدات (٢٤) وحدة تعليمية (ملحق ١) .

وقد اشتملت الوحدات التعليمية للمجموعة الاولى على عروض للرفعات الاولمبية لنماذج دولية وصور ثابتة لكل مرحلة من مراحل الاداء الفني للرفعات الاولمبية

مأخوذة من الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لرفع الاثقال يتم عرضها بشكل مستمر خلال التمرين ولنفس العدد من الوحدات التعليمية للمجموعة الاولى . اما المجموعة الثانية فقد استخدمت الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية وفق مفردات اعدھا الباحثان بهدف تعليم فن اداء الرفعات واعمد الباحثان على تحديد مجموعة من التمرينات التي تسهل عملية اداء وتعلم نهايات الرفعات مثل تعلم الجلوس تحت الثقل في وضع قرفصاء الخطف او الرفع الى الصدر وتعلم وضع الثبات في مرحلة فتح الرجلين في الجبرك وغيرها من الحالات التي يعد تعلمها عاملا مهما في نجاح الرفعة كما تعمل على زيادة قدرة المتعلم في التفريق بين شكلي الاداء المهاري للرفعات الاولمبية

٣-٥-٥ اختبار الاحتفاظ :

قام الباحثان باجراء اختبار الاحتفاظ المطلق لمجموعي البحث وباسلوب المسابقات المعتمد في رفع الاثقال والمتبع في الاختبارين القبلي والبعدي يوم الاحد المصادف ١٣ / ٣ / ٢٠١٦ أي بعد مرور اسبوعين من الاختبارات البعدية واعتمد المحكمين الذين قاموا بتحكيم الاختبارات السابقة الذكر وفريق العمل والاجراءات ذاتها .

٣-٥-٤ الاختبارات البعدية للاداء المهاري :

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي بشقيه على مدى ثمانية أسابيع تم إجراء الاختبارات النهائية في الاداء (المهاري) لعينة البحث يوم الخميس المصادف ١٨ / ٣ / ٢٠١٦ . وقد تم مراعاة الإجراءات ذاتها المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث وقت ومكان إجراء الاختبارات والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك لتلافي المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين حجم المجموعتين والوساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في رفعة الخطف

المجاميع	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±				
المجموعة الاولى	٨	١١,٣٧	١,٠٦	١٦,٦٢	١,٦٨	١٦,٧٥	٧	٠,٠٠	معنوي
المجموعة الثانية	٨	١١,١٢	٠,٨٣	١٦,١٢	١,٢٤	٧,٩٧	٧	٠,٠٠	معنوي

جدول (٣)

يبين حجم المجموعتين والاساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في رفعة النتر

المجاميع	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س				
المجموعة الاولى	٨	١١,٦٢	٠,٩١	١٧,٢٥	٠,٧٠	١٧,٣٦	٧	٠,٠٠	معنوي
المجموعة الثانية	٨	١١,٥٠	٠,٩٢	١٦,٦٢	١,١٨	٩,٩٤	٧	٠,٠٠	معنوي

يتضح من الجدول (٢) والجدول (٣) :

ان مجموعتي البحث قد حققتا تطوراً في الاختبار البعدي وهذا واضح من خلال معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلنا المجموعتين ويرى الباحثان ان الاسلوبين المستخدمين في تعليم فن اداء رفعتي الخطف والنتر كانا يلائمان مستوى المتعلمين من لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة برفع الاثقال وقابليتهم كذلك اتباع الباحثان في التعامل مع المجموعة الاولى طريقة النموذج الفني المرافق للاداء ليتم محاكاته من قبل المتدرب الامر الذي يتيح للمتدرب تقليد طريقة الاداء وتطبيق شكل الوضع الخاص بكل مرحلة من مراحل اداء الرفعة واعتماد قدرته على تعديل وتصحيح الحالات الخاطئة التي يمر بها خلال مراحل التعلم وفق مبدأ التجربة والخطأ وهذا يتفق مع ما اكده (محمد حسين ياسين) من "ان تعلم

في حين كان استخدام الاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية مع المجموعة الثانية مؤثراً والذي نلاحظه من خلال ما قدمته هذه المجموعة من تفاعل واضح مع هذا الاسلوب والذي ظهر جلياً في الاختبار البعدي اذ يتيح هذا السلوب للقائم بالتعليم من اوصول المتعلم الى فهم واتقان اجزاء المهارة المطلوب تعلمها بدءاً من الوضع النهائي للمهارة واعتماد مبدأ التغذية الراجعة المباشرة مع المتعلم مما يسهل عملية تصحيح الاخطاء والانتقال بالتعلم من مرحلة الى اخرى وهذا ما اكده علي شبوط "ان الاتقان التام للحركة من قبل اللاعب يأتي من خلال التمرين المستمر والمتابعة الموضوعية للمدرب او المعلم وقدرته على تشخيص الحركات وتحليلها واعطاء حكم صحيح وقابليته على تزويد اللاعب بالتغذية الراجعة المناسبة " (٣ : ٣٣) وهذا ما ذهب اليه بعض الباحثين "ان تقسيم الموقف التعليمي يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة الامر الذي يؤدي الى تجنب سلبية الطلاب وزيادة مشاركتهم في اكتساب الخبرة وفقاً لسرعتهم وقدراتهم الذاتية مما يزيد من الثقة بالنفس ودافعيتهم نحو التعلم " (٨ : ٥٩) ، كذلك ما ذكره عادل تركي نقلا عن وديع ياسين " في ريلضة رفع الاثقال يعد الاسلوب العكسي افضل الاساليب التعليمية. في تعلم فن الاداء مقارنة بالاساليب التقليدية " (٢ : ١٥)

الحركات الجديدة يعتمد على مبدأ التجربة والخطأ ، اذ ان القدرة على اداء الحركات تأتي بعد تجارب كثيرة يبذل فيها جهد بدني وفكري ونفسي مناسب " (١ : ٦) : (١٥) وهذا ما اكده ايضا (نيراس علي) ان تكرار العرض والمشاركة اكثر من مرة وبمناذج حركية متعددة يساعد على استيعاب الحركة وفهمها ويحافظ على الحركة لفترة زمنية اطول . (٩ : ٧٨)

وهذا ما هدف اليه الباحثان في هذا البحث من تعليم فن اداء الرفعات الاولمبي لرفع الاثقال للمبتدئين واختيار الطريقة المناسبة لعملية اكتساب المهارة والتي تحتاج الى وقت وجهد كبيرين وتتسم عملة التعلم لهذه الرفعات بالصعوبة لوجد مقاومة خارجية على الرباع او المتعلم ان يحسن التعامل معها .

جدول (٤)

يبين حجم المجموعتين والاساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الحرية ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبار البعدي في رفعتي الخطف و النتر

المجاميع	حجم العينة	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س				
رفعة الخطف	١٦	١٦,٦٢	١,٠٦	١٦,١٢	١,٢٤	٠,٥٢٤	١٤	٠,٠٠	غير معنوي
رفعة النتر	١٦	١٧,٢٥	٠,٧٠	١٦,٦٢	١,١٨	١,٢٧	١٤	٠,٠٠	غير معنوي

من الجدول (٤) يتضح :
ان الفروق بين الاسلوبين المستخدمين في تعلم رفعتي الخطف لم تكن معنوية مما يدل على تقارب كبير في تأثير كل منهما على عملية التعلم وان الاسلوبي قد حققا الهدف المقصود وبنفس الفترة الزمنية مما يشير الى امكانية اعتمادهما في عملية تعليم الرفعات الاولمبية للمبتدئين وهذا ما اكده محمد عثمان " هناك اساليب عدة لتنظيم جدولة التمرين يعتمد كل منها على اهداف معينة فضلا عن كونها مختلفة في تصاميمها واعدادها واسلوب ادائها " (٧ : ١٧٥)

جدول (٥)

يبين مقدار الاحتفاظ المطلق لمجموعتي البحث في رفعتي الخطف والنتر

المجموعتين والمهارة	الوسط الحسابي للاحتفاظ المطلق	الاختبار البعدي - الاحتفاظ	مقدار النسيان
الاولى / رفعة الخطف	١٣,٤٥	١٦,٦٢ – ١٣,٤٥	٣,١٧
الثانية / رفعة الخطف	١٤,٢٢	١٦,٢٥ -- ١٤,١٢	٢,١٣
الاولى / رفعة النتر	١٦,١٢	١٧,٢٥ -- ١٦,١٢	١,١٣
الثانية / رفعة النتر	١٥,٥	١٦,٦٢ – ١٥,٥	١,١٢

يتضح من الجدول (٥) :
ان مجموعتي البحث حققتا مستوى احتفاظ بمستوى الاداء الفني برفعة النتر افضل من مستوى الاداء الفني برفعة الخطف ويعزو الباحثان هذا الفرق الى مستوى صعوبة فن اداء رفعة الخطف وتكونها من جزء واحد يتصف اداءه

بينهما فاصل زمني قصير يستطيع من خلاله الرباع من استحضار الشكل النهائي للأداء مما يسهل عملية الاحتفاظ لديه .

بالسرعة العالية في حين ان رفعة النتر تتكون من قسمين هما الرفع الى الصدر ثم نتر الثقل للأعلى مما يسهل عملية تذكر شكل المهارة واعادة ادائها ، كذلك ان رفعة النتر التي تتكون من قسمين

٥- الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان يمكن الاستنتاج بـ :

١- ان اسلوب التعلم الذاتي المقترن مع النموذج والتعلم بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية قد ساهما وبشكل فاعل في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الاثقال لدى المبتدئين .

٢- لم يحقق اي من الاسلوبين المستخدمين افضلية في تعلم الرفعات الاولمبية على الاخر .
٣- يمكن اعتماد اي من الاسلوبين في تعلم الرفعات الاولمبية وتحقيق النتائج بنفس المدة الزمنية
٤- حققت مجموعتنا البحث تطورا واضحا في الاختبارات البعدية باستخدام الاسلوبين المختلفين .
٥- حققت مجموعتنا البحث مستوى احتفاظ برفعة النتر افضل مما تحقق في رفعة الخطف .

المصادر العربية والاجنبية

٧. محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧ .
٨. محمد سعد وحنان محمد . تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام اسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتالمرحلة الثانوية ، مجلة نظريات وتطبيقات . عدد ٤٩ لسنة ٢٠٠٣ .
٩. نبراس علي . تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الاداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية . اطروحة دكتوراه ، جامعة دبالى . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .
١٠. وديع ياسين . تعلم الرفعات الاولمبية بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية . الاتحاد القطري لرفع الاثقال ١٩٩٩ .

١. الاتحاد الدولي لرفع الاثقال . ترجمة جميل حنا . القانون الدولي لرفع الاثقال . ٢٠٠٤ .
٢. عادل تركي حسن . اثر استخدام اساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الاثقال . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، ١٩٩٨ .
٣. علي شبوط ابراهيم . تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في رفعتي الخطف والنتر للاشبال بعمر ١٢-١٤ سنة اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
٤. عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط٢ ، القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ .

11. INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION . TECHNICAL AND COMPETITION RULES , 2009- 2012

12 . Schmidt and Lee , Motor control and learning , IL . Human kenatics , 2005

٥. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٩
٦. محمد حسين الياسين . مبادئ طرق التدريس العامة ، المطبعة العربية ، ١٩٧٤

نموذج لبناء الوحدة التعليمية بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية والتمارين المستخدمة

ت	اقسام الوحدة	الهدف	التمرين المستخدم	الشدة من وزن الجسم	عدد المجموعات	التكرار	مجموع التكرارات	زمن الاداء
١	التحضيرى	الاحماء العام	سير متعدد ، هرولة متنوعة ، قفزات عمودية	وزن الجسم	--	--	--	١٠ د
		الاحماء الخاص	احماء المفاصل العامة ثم التركيز على التمرين الاول	وزن الجسم او الجزء				٥ د
٢	الرئيسي	عرض وتعليم التمرين قبل التطبيق	توزيع التمرينات وفقا للاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية للرفعتين الاولمبيتين بما يضمن تحقق الهدف من الوحدة التعليمية	٤٠% + ٥٠%	٤	٤	١٦	٤٠ د
					٤	٤	١٦	
					٤	٤	١٦	
		القوة	دبني خلفي	٧٥% +	٥	٤	٢٠	
٣	الختامي	تهدئة	تمرينات او حركات تهدئة					٥ د

ملاحظة : يترك للمدرب واللاعب تنظيم فترة الراحة البينية وفقا لكل لاعب وهو المعمول به في رفع الاثقال

نماذج من التمرينات المستخدمة في الاسلوب العكسي :

- ١- الدفع والهبوط الى وضع التثبيت في قرفصاء الخطف (سوبر سكوات) .
- ٢- الضغط الخلفي من وضع جلوس قرفصاء الخطف .
- ٣- الخطف من الورك (معلق) .
- ٤- ضغط خلفي عريض + دبني خطف .
- ٥- الخطف الجالس من الكراسي .
- ٦- الدبني الامامي .
- ٧- الجيرك من الحمالة .
- ٨- ضغط الثقل من وضع فتح الرجلين (الجيرك) .
- ٩- الرفع الى الصدر من عدة اوضاع (الارض ، الركبة ، الورك ، الكراسي) .
- ١٠- الدبني التحضيرى الامامي .