

أثر استخدام الطريقة الجزئية بأسلوب المتدرج المتقدم في بعض نواتج تعلم للرفع الى الصدر ثم النتر للطلاب

م.م. نبرد أحمد أسماعيل ، م.م. صوهيب مصطفى عبدالقادر

م.م. جيكيير عبد القادر أحمد ، م.م. عصام اكرام عباس

العراق. جامعة گرميان. كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ١٠/٤/٢٠٢٢

الملخص

تم علاقه نواتج التعلم بالمثلث التعليمي الذي تمثل اركانه الثلاثة المعلم والطالب والمنهج ، ويلعب المعلم الدور الاساس في تحقيق نواتج تعليمية عالية من خلال اجادته لاستخدام طرائق واساليب التعلم وطرائق واساليب التدريس واساليب تنظيم الدرس ومعرزات التعلم التي من اهمها التغذية الراجعة والتعزيز الإيجابي والتقنيات التعليمية، ومن هنا تظهر أهمية البحث في اعداد منهج تعليمي بأسلوب المتدرج المتقدم والاسلوب الامري في طرائق التدريس لمعرفه فاعليتهما في مستوى الأداء الفني والبدني لدى الطلاب.

ويهدف البحث الى:

١- اعداد منهج تعليمي بالطريقة الجزئية بأسلوب المتدرج المتقدم لتعلم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب.

٢- التعرف عن فاعلية استخدام الطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم والمتبع) وبتطبيق الاسلوب الأمري في بعض نواتج تعلم فعالية الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب.

٣- التعرف عن أي الأسلوبين أفضل فاعلية في بعض نواتج تعلم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب.

الكلمات المفتاحية: أسلوب ، المتدرج ، المتقدم

The effect of using the partial method with my advanced gradual method on some learning outcomes to raise to the chest and then nib for students

M. Nabard Ahmed Ismail , M. Sohaib Mustafa Abdel Qader

M. Jeker Abdel Qader Ahmed , M. Issam Ikram Abbas

Iraq. German University. College of Physical Education and Sports Science

Abstract

Learning outcomes are related to the educational triangle, whose three pillars represent the teacher, the student, and the curriculum. The teacher plays the main role in achieving high educational outcomes by being proficient in the use of learning methods and methods, teaching methods and methods, lesson organization methods, and learning reinforcements, the most important of which are feedback, positive reinforcement and educational techniques. Hence, The importance of the research appears in preparing an educational curriculum with two advanced gradual and commanding methods in teaching methods to know their effectiveness in the level of technical and physical performance of students.

The research aims to:

- 1- Preparing an educational curriculum in the partial way, in my advanced progressive style, to learn the skill of lifting to the chest and then netting by lifting weights for students.
- 2-Recognizing the effectiveness of using the partial method in a method (gradual advanced and followed) and by applying the imperative method in some of the learning outcomes of the effectiveness of lifting to the chest and then netting by lifting weights for students.
- 3- Identifying which of the two methods is the most effective in some of the outcomes of learning the skill of lifting to the chest and then lifting weights for students.

Keywords: style, graded, advanced

تم علاقه نواتج التعلم بالمثلث التعليمي الذي تمثل اركانه الثلاثة المعلم والطالب والمنهج، ويلعب المعلم الدور الاساس في تحقيق نواتج تعليمية عالية من خلال اجادته لاستخدام طرائق واساليب التعلم وطرائق واساليب التدريس واساليب تنظيم الدرس ومعززات التعلم التي من اهمها التغذية الراجعة والتعزيز الإيجابي والتقنيات التعليمية، ويأتي الدور الفاعل للمنهج المبني على اسس علمية تتناسب مع قدرات المتعلم للارتقاء بمستوى التعلم والتدريس، ويكون الطالب هو المحور الذي يتفاعل فيه دور المعلم والمنهج من خلال ما يمتلكه من قدرات ورغبة والتزام لتنفيذ فقرات البرنامج التعليمي واستقبال المعلومات وخبزها من اجل تكوينها كتغذية راجعة، وتزداد اهمية هذا المثلث التعليمي في الفعاليات الرياضية لما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية وفكرية .

يسعى الباحثون في مجال طرائق التدريس في التربية الرياضية إلى التنوع في تطبيق الطرائق والأساليب التدريسية لحل المشكلات التي تواجه عملية التعلم أو التغلب على الصعوبات التعليمية، إنَّ لطرائق التدريس اتجاهات متنوعة منذ القدم وهذه الاتجاهات تطورت وتغيرت حسب تطور حاجات المجتمعات وأهدافها التعليمية اذ ترى(عثمان) أن الاتجاه التقليدي ينظر فيه الى عملية التدريس على أنها مجرد إعطاء معلومات وإكساب المعارف للتلميذ أما الاتجاه التقدمي فينظر إلى عملية التدريس على أنها كل الجهود المبذولة من المعلم من أجل مساعدة التلميذ على النمو الكامل كل على وفق ظروفه ، وأستعداداته ، وقدراته ، وميوله

(عثمان ، ٢٠٠٧ ، ص١٠)

أن الطريقة الجزئية هي إحدى طرائق التعلم، وتكون فيها عملية التعليم عن طريق تجزئة المهارة أو الفعالية إلى أجزاء عديد ويتم تعليم الاجزاء بأساليب عديدة وتسمى هذه الطريقة بالأدراك الجزئي وفيها يتم تعلم جزءاً من المهارة أو الفعالية ولا ينتقل إلى الجزء الاخر إلى بعد إتقان الجزء الأول ، وسوف يستخدم الباحث أسلوب من الطريقة الجزئية وهما أسلوب المتدرج المتقدم وفيها يتم تعلم الجزء الأول، ويتمرن الطالب على هذا الجزء لحين إتقانه ثم يتعلم الجزء الثاني ويتقنه وبعدها يتم الربط بين الجزئين : الثاني والأول، ثم ينتقل إلي تعلم الجزء الثالث وبعدها يتم ربطه بالجزئين : الأول والثاني وهكذا الى أن يتم تعلم جميع أجزاء المهارة أو الفعالية وعن طريقهما يحاول الباحث تعليم الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر ثم النتر بفعالية رفع الأثقال ومعرفة تأثيرهما على بعض نواتج التعليم في جوانب (الاداء الفني والبدني) ويقوم الباحث بتطبيق أسلوب التجزئة في تعليم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر في فعالية رفع الأثقال للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث للطلاب، وتعد فعالية رفع الأثقال إحدى المواد الدراسية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة گرميان وهي من الفعاليات الضرورية لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية وذلك للاستفادة منها كفعالية مستقلة أو تعلم استخدامها كتمرينات التقوية والإعداد البدني للفعاليات الاخرى وتتكون مهارات هذه الفعالية من نوعين هما (الرفع الى الصدر ثم النتر والخطف) وفي كل منها مراحل فنية للاداء وتحتاج إلى تمرينات خاصة بكل مرحلة من مراحلها، وإن فعالية رفع الأثقال تعد من الفعاليات الصعبة الأداء خاصة للطلاب المبتدئين اذ لاتوجد خبرة سابقة لديهم كما في بعض الفعاليات الأخرى. وعليه سيحاول الباحث استخدام طريقة التجزئة بأسلوب المتدرج المتقدم

للمجموعة التجريبية ومقارنة للطريقة المتبع تحت الاشراف المدرسة المادة في اساليب التعلم والاسلوب الامري في طرائق التدريس في مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب فقط، ومن هنا تظهر أهمية البحث في اعداد منهج تعليمي بأسلوبي المتدرج المتقدم والاسلوب الامري في طرائق التدريس لمعرفة فاعليتهما في مستوى الأداء الفني والبدني لدى الطلاب. أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى طموح العملية التعليمية من خلال الإبداع والابتكار في استثمار لبيئات التعليم والتعلم وكلما كانت هذه المهارات التي يراد تعلمها صعبة زادت الواجبات التعليمية خاصة حين وجود فروق فردية بين المتعلمين، وعليه يجب على المدرس اختيار أساليب تعليمية وتدريبية ملائمة للفعالية ومستوى المتعلمين ومن خلال متابعة الباحث وملاحظته لمادة رفع الأثقال، وكيفية تعليمها وتدريبها في عدد من أقسام وكليات التربية الرياضية الذي متابعة المدرس لهذه الفعالية كمادة دراسية ، وجد أن عملية التعليم والتدريس لاتحقق الطموح العلمية للتعليم والتدريس بالشكل الذي يحقق الاهداف التعليمية بالمستوى المطلوب، ومن هنا تكونت لدى الباحثون فكرة حول المشكلة، وعليه يحاول الباحث استخدام الطريقة الجزئية بأسلوبي المتدرج المتقدم وتطبيق الاسلوب الأمري بطرائق التدريس للتعرف على فاعلية الأسلوب في أفضلية تأثيرهما في بعض نواتج التعلم للنتر برفع الانتقال للطلاب.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد منهج تعليمي بالطريقة الجزئية بأسلوبي المتدرج المتقدم لتعلم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب.
- ٢- التعرف عن فاعلية استخدام الطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم والمتبع) وبتطبيق الاسلوب الأمري في بعض نواتج تعلم فعالية الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الأثقال للطلاب.
- ٣- التعرف عن أي الأسلوبين أفضل فاعلية في بعض نواتج تعلم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال للطلاب.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي في تصميم المجموعة التجريبية والمتبع لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية خانقين بجامعة گرميان للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) بالطريقة العمدية للأسباب لأن مادة رفع الاثقال من المواد المنهجية المقررة لهذه السنة الدراسية ، وضمان تطبيق مفردات المنهج ، إن هذا المجتمع يمثل طلاباً لم يمارسوا فعالية رفع الاثقال، وبلغ عدد المجتمع الكلي (٦٥) طالباً وطالبة وبواقع (٤٥) طالباً و(٢٠) طالبة وتم استبعاد الطالبات من عينة البحث لأن الباحث يجرى بحثه على الطلاب فقط .

١-٢-٢ عينة البحث:

عينة البحث تكونت من طلاب شعبتين دراسيتين (أ ، ب) إذ أختيرت شعبة (أ) عشوائياً عن طريق القرعة المجموعة التجريبية(اسلوب المتدرج المتقدم). أما شعبة(ب) فمثلت المجموعة ضابطة(الاسلوب المتبع)، وتم استبعاد الطلاب الممارسين لرفع الاثقال وغير الملتزمين بالدوام والطلاب الذين شاركوا في التجارب الأستطلاعية والذين بلغ عددهم(١٥) وبذلك أصبحت العينة(٣٠) طالباً بواقع(١٥) طالباً للمجموعة التجريبية(أسلوب المتدرج المتقدم) و(١٥) طالباً للمجموعة ضابط (الأسلوب المتبع) وكما يبين الجدول (١) .

جدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته واسلوب التعلم

الشعبة	عدد الطلاب	مشاركون الاستطلاعية	غير الملتزمين بالدوام	العدد المتبقي	المجموعة	أسلوب التعلم
أ	٢٣	٧	١	١٥	التجريبية	المتدرج المتقدم
ب	٢٢	٦	١	١٥	الضابطة	المتبع
المجموع	٤٥	١٣	٢	٣٠	—	—

١-٣-٢ التكافؤ بالوزن والطول والعمر:

جدول (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين (وزن - الطول - العمر)

المعامل الإحصائية				وحدة القياس	المجاميع
الالتواء	الوسيط	ع±	س̄		
٠,٦١٨	٧٠	٩,٦٩٥	٧٢	وزن - كغم	المتدرج المتقدم
٠,٦٦١	٦٧	٧,٨٦٠	٦٨,٧٣٣		المتبع
-٠,٦٦٣	١٧٧	٥,٤٢٧	١٧٥,٨٠٠	الطول - سم	المتدرج المتقدم
٠,٣٤٣	١٧٥	٤,١٠٣	١٧٥,٤٦٦		المتبع
-٠,٤٧٨	٣٠٠	٣٥,١١١	٢٩٤,٤٠٠	العمر - بالشهر	المتدرج المتقدم
١,٣٥	٢٥٢	٢٢,١٨١	٢٦٢		المتبع

تم التأكد من التكافؤ المجموعتين في كل من وزن والطول والعمر وبين الجدول (٢) ذلك

٢-٣-٢ التكافؤ بالقدرات البدنية الخاصة .

على الرغم من أن أفراد عينة البحث ينتمون الى مرحلة دراسية واحدة ويتمتعون بالقابليات المساعدة من القدرات البدنية الخاصة، لكن من خلال ملاحظة الباحث لهم شعر أن هناك فروقات بينهم في تلك القابليات، ومن أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين ولتلازم في تأثير هذا المتغير. لذا بعد تحديد القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعليم رفعة النتر والتي خرج بها الباحثون، تم إجراء عملية تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة المصادف اليوم (الأربعاء والخميس) بالموافق (٤-٥/١٢/٢٠٢١) في قاعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين بجامعة گرميان. بمساعدة فريق العمل المساعد انظر ملحق (٥) وقد تم الاعتماد عليها بوصفها اختبارات قبلية لمقارنة نتائجها مع الاختبارات البعدية وعلى وفق النتائج الموضحة في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين تكافؤ القدرات البدنية الخاصة في المجموعه التجريبية والضابطة (المتدرج المتقدم والمتبع)

ت	المتغيرات	المتدرج المتقدم	المنهج الدراسي	قيمة ت	نسبة	دلالة
---	-----------	-----------------	----------------	--------	------	-------

	الخطأ	المحتسبة	ع±	س̄	ع±	س̄		
١	٠,٤١٧	٠,٨٢٣	٥,٦٦٩	٦٠,٠٠٠	٧,٥١١	٥٨,٠٠٠	قوة قصى للذراعين (بنج بريس)	غير معنوي
٢	٠,٧٠٢	٠,٣٨٦	٦,٣٢٤	٦٩,٠٠٠	٢,٠١١	٧٠,٠٠٠	قوة قصى للرجلين (دبني كامل)	غير معنوي
٣	٠,٢١٨	١,٢٥٩	١,١٧٠	١٠,٧٦٣	٠,٩٩٨	١١,٢٦٣	قوة أنفجارية للذراعين (قذف كرة طبية للخلف)	غير معنوي
٤	٠,١١٥	١,٦٢٦	٥,٥١١	٢٧,٦٦٦	٦,١٥١	٣١,١٣٣	قوة أنفجارية للرجلين (قفز عمودي للاعلى)	غير معنوي
٥	٠,٤٠١	٠,٨٥٤	٨,٤٨٠	٤٢,٠٦٦	٨,٢٠١	٣٩,٤٦٦	تحمل قوة البطن (رفع الجذع للاعلى)	غير معنوي

يبين الجدول (٣) انه لا توجد فرق ذات دلالة احصائية بين طلاب عينة مجموعتين للبحث في القدرات البدنية الخاصة التي تم ضبطها وهذا يشير الى تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة، وتم التحقق من التكافؤ في القدرات البدنية والحركية المؤثرة في التعلم بين المجموعتين كون افراد عينة البحث لا يجيدون اداء الرفع الى الصدر ثم النتر (ملحق ٤) .

٢-٤ التصميم التجريبي:

"إن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة" (عبد الجليل ، ١٩٨١ ، ص ١٠٢)

اذ يرتبط تصميم الباحثون بمشكلة البحث وفروضه، لذا يجب على الباحث أن يختار التصميم الذي يجب على الأسئلة أو يختبر الفروض بأكثر قدرة من الفعالية كما أن استخدام تصميم تجريبي ملائم مهم في كل بحث. إذ استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعة العشوائية لاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي) لاختبار فروض الأداء والقدرات البدنية الخاصة، وكما بين في شكل (١) كالاتي:

(أبو علام ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٠٩)

شكل (١) التصميم التجريبي

ت	المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
---	----------	-----------------	-----------------	-----------------

أداء الفني وبعض القدرات البدنية الخاصة	الطريقة الجزئية اسلوب (المتدرج المتقدم) + الاسلوب الأمري	لبعض القدرات البدنية الخاصة	المجموعة التجريبية	١
	(الاسلوب المتبع) + الاسلوب الأمري		المجموعة الضابطة	٢

٢-٥ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً: الأدوات المستخدمة بالبحث:

- عصا خشبية عدد (١٥) وقضيب ثقل مع أقراص حديدية مختلف الأوزان.
- حامل قضيب الثقل عدد (٢)
- حامل الأقراص الحديدي عدد (٣) .
- الصناديق الخشبية ارتفاع (٤٠) سم عدد (٤) .
- كرات طبية (٣ كغم) عدد (٣)
- شريط القياس القماش (٢٠م) عدد (١) .
- ميزان طبي (طول + وزن) عدد (١).
- نوع كوري وكاميرا تصوير فيديو عدد (٢) نوع سوني ياباني.

ثانياً: وسائل جمع المعلومات:

- الاختبارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية والملاحظة العلمية
- إستمارة (لتحديد القدرات البدنية المؤثرة في تعلم رفعة النتر والاختبارات الملائمة لعينة البحث)، (ملحق ١).
- إستمارة تقويم مستوى الأداء المهاري لرفعة النتر، (ملحق ٤).

٢-٦ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث بتنفيذ التجربة معتمداً على عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً كي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث وبالتالي يحد من أسباب حدوثها، فضلاً عن ذلك يتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبية، ولهذا لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحده للتأثير في المتغير التابع . (ديو بولد ، ١٩٨٤ ، ص٢٤٢)

اذ يتضمن البحث المتغيرات الآتية:

- ١- المتغير المستقل (التجريبي) : ويتمثل باستخدام الأسلوب (المتدرج المتقدم)
 - ٢- المتغيرات التابعة: مستوى الأداء الفني لرفعة النتر في بعض القدرات البدنية الخاصة
 - ٣- المتغيرات غير التجريبية(الدخلية): إذ يعرف المتغير الدخيل بأنه "متغير شبيه بالمتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع أو الظاهرة قيد الدراسة ولكنه ليس موضوع اهتمام من قبل الباحث"
- (عودة ، ٢٠٠٦ ، ص٥٧)

قام مدرس مادة الأتقال^(*) بتطبيق المنهج الدراسي للمجموعة الضابطة واما قام الباحث تطبيق البرنامج التعليمي بعد أن تم الاتفاق مع المدرس مادة واطلاعه بصورة تفصيلية على البرنامج وكيفية تطبيقه للمجموعة التجريبية في اثناء الدرس .

أ- الفترة الزمنية للتجربة: كانت الفترة الزمنية متساوية لمجموعتي البحث اذ بدأت التجربة الرئيسة بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٥ وأنتهت بتاريخ ٢٠٢٢/١/١٨ .

ب- مكان التجربة: نفذت التجربة على المجموعه التجريبية والضابطة في المكان نفسه وهي قاعة مادة رفع الأتقال في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين بجامعة گرميان .

٢-٧ تحديد القدرات البدنية الخاصة والاختبارات الملائمة:

استخدم الباحثون أسلوب المسح الشامل لعناصر اللياقة البدنية من خلال اطلاعه على المصادر ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومنها:

قام الباحثون باعداد استمارة تتضمن القدرات البدنية الخاصة (ملحق ١). وعرضها على عدد من ذوي الاختصاص في مجال فعالية رفع الأتقال وطرائق التدريس القياس والتقويم (ملحق ٢) استخلص منها أهم القدرات البدنية الخاصة لقياس تلك القدرات من وجهة نظر المختصين وحسب نسب الاتفاق التي تزيد عن (٧٥%)، والجدول (٤) يبين ذلك ، إذ يشير(علاوي ونصرالدين) أنّ "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق(٧٥%)، فأكثر من آراء المحكمين"

(علاوي ونصرالدين ، ١٩٩٧ ، ص٣٦٦)

جدول (٤) يبين القدرات البدنية والحركية المرشحة والاختبارات الملائمة وحسب نسبة اتفاق المختصين

(*) م.م. رائد فوزي/مدرس مادة رفع الأتقال للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين بجامعة گرميان

ت	القدرات البدنية المرشحة	الاختبارات الملائمة	عدد المختصين للترشيح		نسبة الاتفاق
			المتقنين	الكلي	
١	القوة القصوى للذراعين	الضغط باليدين بالاستلقاء	٧	٨	%٨٧,٥
٢	القوة القصوى للرجلين	اختبار القرفصاء الخلفي	٦	٨	%٧٥
٣	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب من الثبات الى الاعلى	٧	٨	%٨٧,٥
٤	القوة الانفجارية للذراعين	قذف الكرة الطبية الى الخلف	٧	٨	%٨٧,٥
٥	تحمل القوة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود	٧	٨	%٨٧,٥

علماً أنّ الاختبارات المرشحة تمّ تطبيقها في العديد من الدراسات والبحوث على المستوى والعمر من العينة نفسها وفي البيئة العراقية لذا تعد الاختبارات المستخدمة مطابق للأسس العلمية العالية. وعلى هذا الأساس تم اختيار الاختبارات الآتية:

مواصفات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة في البحث:

- الاختبار الاول: اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية.

غرض الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين.

مستوى السن والجنس: المراحل السنوية من (١٢) سنة الى مرحلة السن الجامعية ولكلا الجنسين.

الادوات: مقعد سويدي، قضيب ثقل من (٥-٦) اقدام، عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات الأوزان المختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

الإجراءات: يوضع الثقل المناسب في قضيب ثقل، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي، ويقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر أمام الصدر، وتكون الذراعان منثنيتين وياتساع الصدر تماماً.

وصف الاداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط قضيب ثقل أمام الصدر وحتى يصبح الذراعان ممدودتين بالكامل، بعدها يقوم المساعدان بانزال قضيب الثقل من فوق يدي المختبر وحين يقرر القيام بالمحاولة الثانية عليه أن يزيد وزن الثقل الحديدي حتى يقوم بالمحاولة.

حساب الدرجات: يسجل المختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقوم بهما ولأقصى وزن. كما في

(علاوي ورضوان، ١٩٨٧، ص ٦١)

(الشكل ٢)



شكل (٢) يوضح اختبار قياس القوة لعضلات الذراعين

- الاختبار الثاني: اختبار القرفصاء الخلفي

غرض الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين.

مستوى السن والجنس: المرحلة السنوية من (١٢) سنة إلى مرحلة سن الجامعة للجنسين

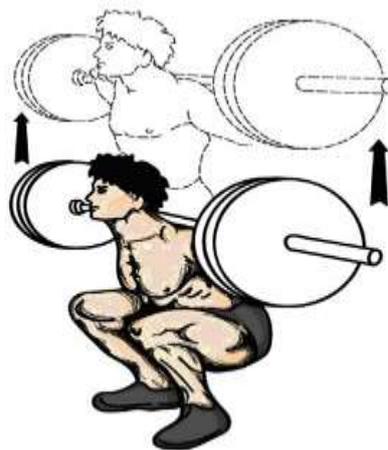
الأدوات: قضيب ثقل نوع شنيك مع عدد كاف من الأقرص الحديدية ذات الأوزان المختلفة بحيث تكفي مجموعها أقوى الأفراد المختبرين، قطعة سميكة من القماش توضع أسفل قضيب الثقل عند حمله على الكتفين والرقبة.

الإجراءات: يقوم المختبر بتركيب الثقل الذي يناسبه في قضيب ثقل ويقوم زميلان من زملائه بوضع قضيب الثقل على الكتفين ، ويتحرك المختبر ليقف بحيث تكون القدمان متباعدتين بالمسافة التي تناسبه.

وصف الأداء: عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بثني الركبتين للجلوس بالثقل ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين والدفع للأعلى مع ملاحظة عدم مرجحة أو ميل الجذع الى الأمام والى الخلف، بعد الوقوف يقوم المساعدان بإنزال قضيب الثقل على الأرض ، ويقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه للقيام بمحاولة ثانية إذ اراد .

التسجيل: يسجل المختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقوم بهما ويحتسب له الوزن الذي ينجح فيه (قضيب الثقل + الأقرص) . كما في (شكل ٣) .

(علاوي ورضوان ، ١٩٧٩ ، ص ٨٥)

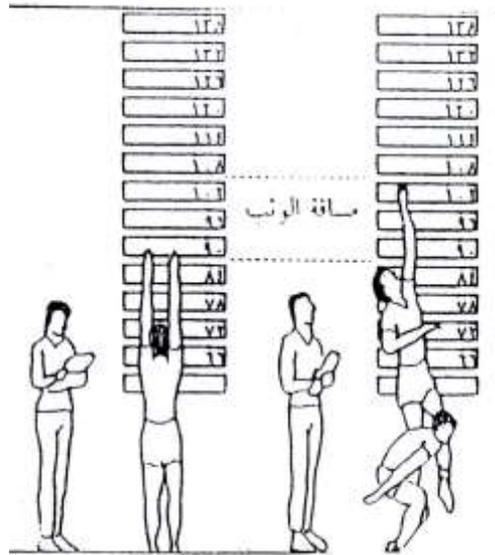


شكل (٣) يوضح اختبار قياس القوة العضلية للرجلين

- الاختبار الثالث: اختبار الوثب من الثبات الى الأعلى (القفزة العمودية).
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
الأدوات: جدار أملس وشريط قياس مثبت على الجدار.
الإجراءات: يقف اللاعب بجانب الجدار على أمشاط قدميه مؤشراً ارتفاع يده ثم يقوم بالقفز ولمس شريط القياس.

التسجيل: لكل مختبر (٢) محاوله، وتسجل له أعلى محاولة . وكما في (الشكل ٤)

(وديع ياسين ومحمد علي ، ١٩٨٦ ، ص١٦٢)



شكل (٤) يوضح اختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الاختبار الرابع: قذف الكرة الطبية (٣كغم) باليدين الى الخلف.
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .
الأدوات: منطقة خالية مستوية وكرة طبية وزنها (٣كغم) وشريط قياس.
طريقة الأداء: يقف اللاعب ممسكاً بالكرة الطبية باليدين ، وظهره باتجاه قطاع الرمي بحيث تكون الكرة في مستوى الحزام وتحت مستوى الذقن، وأن يقف اللاعب خلف الخط، ويقوم برمي الكرة للخلف باستخدام اليدين فقط.
شروط الأداء: يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية.

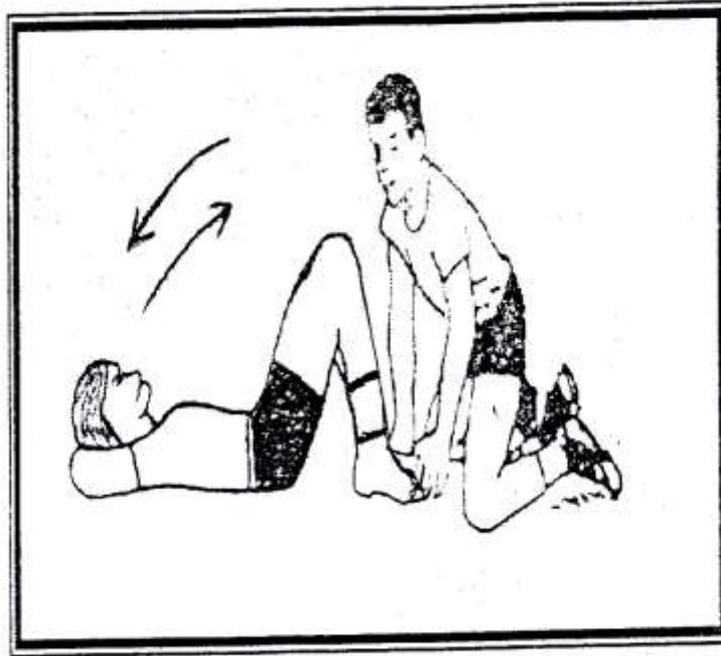
التسجيل: تقاس المسافة بين الخط وبين اقرب نقطة تماس للكرة بالأرض ، وتحسب للاعب افضل محاولة من المحاولات الثلاث. (Mekota.1983.p65)

- الاختبار الخامس: اختبار تحمل القوة لعضلات البطن .

غرض الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الاجراءات: من وضع الاستلقاء على الارض وتشبيك الأيدي خلف الرأس وتثبيت القدمين والساقان مثبتتان بمساعدة الزميل وبعد الإشارة بالبداية يقوم المختبر برفع الجذع للأعلى ووصول الذقن لمستوى معين بشكل مستمر لحين نفاد الجهد .

التسجيل: تحسب عدد مرات رفع الجذع الاعلى لوصول الذقن الى مستوى معين وحتى استنفاد الجهد. كما في (الشكل ٥) (عبد الجبار وبسطويس ، ١٩٨٤ ، ص ٢٩٢)



شكل (٥) يوضح اختبار قياس تحمل القوة لعضلات البطن

الملاحظة العلمية:

من أجل التعرف على مستوى الأداء المهاري لرفعة النتر استخدم الباحثون التصوير الفيديوي كوسيلة موضوعية، إذ قام بتصوير أداء الرفع الى الصدر ثم النتر لعينة البحث باستخدام آلي تصوير نوع (m7) سوني يابانية الصنع، وكانت آلة التصوير الأولى مخصصة للتصوير من ارتفاع (متر واحد) وعلى بعد (٦) متر من منطقة الاداء من الامام ، أما الثانية كانت مخصصة لتصوير الأداء من الجانب وبالبعد والارتفاع نفسهما. وذلك بعد ان قام الباحثون بعدد من المقابلات الشخصية: (ملحق ٣). مع المختصين بهدف معرفة كيفية تصوير أداء الطالب وارتفاع وبعد آلة التصوير عن الاداء. وبعد إكمال عملية التصوير تم تحويل الافلام الى أقراص ليزرية

، ومن ثم إرسالها الى ثلاثة المقيمين (ملحق ٣) ؛ لأجل إعطاء الدرجات المناسبة لمستوى الأداء الفني في الاستمارات الخاصة والمعدة من قبل الباحث لهذا الغرض .

وبعدها قام الباحث بتحديد الاستمارات التي تبين مراحل الرفع الى الصدر ثم النتر ودرجة كل مرحلة ونسبة الاتفاق. كما في الجدول (٥)

(زردشت رؤوف ، ٢٠١٣ ، ص ٩٨)

جدول (٥) يبين مراحل الرفع الى الصدر ثم النتر ودرجة كل مرحلة حسب الخبراء ونسبة الاتفاق

ت	المراحل الفنية	الدرجة	نسبة الاتفاق
١	وضعية الاستعداد لقسم الرفع الى الصدر	٧	%٧٠
٢	مرحلة السحبة الاولى	٧	%٧٠
٣	مرحلة حركة الركبتين	٧	%٧٠
٤	مرحلة السحبة الثانية	٧	%٧٠
٥	وضع الامتداد الكامل	٨	%٨٠
٦	مرحلة السقوط	٨	%٨٠
٧	وضع القرفصاء الهبوط	٧	%٧٠
٨	مرحلة النهوض	٧	%٧٠
٩	وضع الاستعداد لقسم النتر	٨	%٨٠
١٠	مرحلة التهيؤ للهبوط	٨	%٨٠
١١	مرحلة الدفع	٩	%٩٠
١٢	مرحلة فتح الرجلين	٩	%٩٠
١٣	مرحلة ضم الرجلين والثبات	٨	%٨٠
المجموع		١٠٠	%١٠٠

٢-٨ التجارب الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وأدواته" (علاوي ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٧)

٢-٨-١ التجربة الاستطلاعية للأسلوبين (المتدرج المتقدم)

قبل تطبيق وحدات المنهج المعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية للأسلوب المستخدم المتدرج المتقدم

والمتبع وذلك بتاريخ (٢٠٢١/١٢/٨) إذ تساعد هذه التجربة على تنقية الأجواء التي تتلاءم مع التعليم بطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم-المتبع) وذلك على عينة من طلاب السنة الدراسية الثالثة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين-جامعة گرميان . البالغ عددهم (١٣) طالباً والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وذلك للتعرف على أهم الملاحظات والمعوقات التي قد تجابه الأسلوب المتدرج المتقدم والمتبع للاغراض الآتية:

- التأكد من سيطرة الباحث والمدرس المادة لاجراء الدرس بنوعية السلوب المتبع المتدرج المتقدم.
- مدى صلاحية وكفاية القاعة والأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة متوسط الزمن المستغرق لتطبيق الوحدة التعليمية .
- التعرف على الصعوبات المتوقعة عند تنفيذ المنهج والدرس ووضع الحلول لها عند تنفيذ التجربة.

٢-٨-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية الخاصة:

قبل تطبيق الاختبارات البدنية تم إجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل:(ملحق ٥). بتاريخ (٢٠٢١/١٢/١) على عدد من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين - جامعة گرميان وعددهم (١٣) طالباً والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان هدف التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمتها لتنفيذها .
- التأكد من سلامة الاجهزة والأدوات التي ستستخدم ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد عند تطبيق الاختبار .
- تلافي الأخطاء أو المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق الاختبارات.
- الوصول الى البدائل اللازمة قبل التجربة الرئيسية .

٢-٨-٣ التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية لرفعة الى الصدر ثم النتر وذلك بتاريخ (٢٠٢١/١٢/١١) وذلك على عينة من طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في خانقين-جامعة گرميان والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وهم العينة نفسها التي طبقت عليهم التجارب الاستطلاعية السابقة. وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف منها التعرف على أهم الملاحظات والمعوقات التي قد تجابه الاختبارات المهارية ومنها:

- معرفة مدى فهم الطلاب واستيعابهم للاختبارات المهارية .
- مدى صلاحية وكفاية القاعة والأدوات المستخدمة في البحث.
- التأكد من الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات المهارية من قبل الطلاب .
- التعرف على الصعوبات المتوقعة عند تنفيذ الدرس ووضع الحلول لها عند تنفيذ التجربة.

٢-٩ الوحدة التعريفية:

قام الباحثون بتطبيق وحدة تعريفية على عينة البحث (مجموعة البحث) بتاريخ (٢٠٢١/١٢/٩) والتي تناولت تطبيق كيفية الأداء للرفع الى الصدر ثم النتر وبالطريقة الكلية وذلك قبل تطبيق المنهاج التعليمي .

٢-١٠ التجربة الرئيسية:

قام مدرس مادة رفع الأثقال وبمساعدة فريق العمل المساعد وبحضور الباحث بتطبيق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون والمخصص لاستخدام الطريقة الجزئية وبأسلوبين (المتدرج المتقدم للمجموعة التجريبية) و(الاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة) وفي أوقات المحاضرات الخاصة برفع الأثقال المثبتة في الجدول الدراسي الاسبوعي في كلية في الفترة ٢٠٢١/١٢/١٥ ولغاية ٢٠٢٢/١/٢٤ وأستغرقت خمسة اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع لكل مجموعة التجريبية والضابطة. وكان المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية والتي درست باستخدام أسلوب (المتدرج المتقدم) + الاسلوب الأمري والذي تعلم المرحلة الاولى من الرفع الى الصدر اولا ثم تعليم المرحلة الثانية والتمرين عليه ثم الربط بين المرحلتين الاولى والثانية والتمرين عليها ثم بعد ذلك تتم المرحلة الثالثة من قسم الرفع الى الصدر وهكذا الى أن يتم تعليم جميع المراحل الفينة للرفع الى الصدر ثم النتر . وكان في جميع التكرارات والراحات والاوزان متشابهة لدى تعليم المجموعة التجريبية ولكن الاختلاف كان في اساليب التعليم من الطريقة الجزئية وحسب الأساليب المثبتة للمجموعة التجريبية والضابطة ونفذت التجربة الرئيسية خلال الجزء الرئيس من المحاضرة وكانت مدته (٦٠) دقيقة ونفذت التجربة في القاعة الرياضية المخصصة لمادة رفع الأثقال في الكلية . تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية بمساعدة فريق العمل: (ملحق ٥) بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية وعلى فق التسلسل الاتي:

اولاً:- بتاريخ (٢٠٢٢/١/١٦) مستوى الأداء المهاري بالاعتماد على التصوير ولكلتا للمجموعة التجريبية والضابطة(المتدرج المتقدم والمتبع)

ثانياً:- بتاريخ (٢٠٢٢/١/١٨) للقدرات: (القوة القصوى للذراعين ، تحمل عضلات البطن ، القوة الانفجارية للرجلين) للمجموعة التجريبية والضابطة (المتدرج المتقدم والمتبع).

ثالثاً:- بتاريخ (٢٠٢٢/١/٢٠) للقدرات(القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين) لكلتا للمجموعة التجريبية والضابطة (المتدرج المتقدم والمتبع).

١١-٢ الوسائل الإحصائية: تمت معالجة البيانات بالاستعانة بنظام التحليل الإحصائي (spss)

٣- عرض وتحليل نتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعدية لفن اداء الرفع الى الصدر ثم النتر للمجموعتين
(المتدرج المتقدم والمتبع)

جدول (٦) يبين المعالم الاحصائية للاداء المهاري في الاختبارات البعدية لفن اداء الرفع الى الصدر ثم النتر للمجموعتين

(المتدرج المتقدم - المتبع)

ت	المتغيرات	وحدة	المتبع	المتدرج المتقدم	قيمة T	الخطأ	الدلالة
---	-----------	------	--------	-----------------	--------	-------	---------

		المحسوبة	\pm ع	$\bar{س}$	\pm ع	$\bar{س}$			
١	رفع الى الصدر	٥,٦٤	٢,١٥	٤٢,٩٣	٢,٩٢	٣٦,٩٩	درجة	معنوي	٠,٠٠١
٢	نتر	٤,٤٧	١,٩١	٢٧,٧٢	١,٥١	٢٤,٨٦	درجة	معنوي	٠,٠٠١

يتبين من الجدول (٦) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (المتبع) للاداء المهاري في الاختبار البعدي لقسم (الكلين) بلغ (٣٦,٩٩) وبانحراف معياري (٢,٩٢) أما المجموعة التجريبية (المتدرج المتقدم) بأن الوسط الحسابي للاداء المهاري في الاختبار البعدي لقسم (الكلين) بلغ (٤٢,٩٣) وبانحراف معياري (٢,١٥) ولأجل التعرف على الفروقات استخدام الباحث اختبار (T) لقسم (الرفع الى الصدر) فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية، والصالح المجموعة التجريبية (أسلوب المتدرج المتقدم) لقسم (الرفع الى الصدر) فكانت قيمته (T) المحسوبة (٥,٦٤) وبدلالة أحصائية (٠,٠٠١) وهي فروق معنوية.

وبين الجدول المذكور نفسه نتائج الفروقات للأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (المتبع) للقسم (النتر) بلغ الوسط الحسابي (٢٤,٨٦) وبانحراف معياري (١,٥١) أما المجموعة التجريبية (المتدرج المتقدم) بأن الوسط الحسابي لاداء المهاري في الاختبار البعدي لقسم (النتر) بلغ (٢٧,٧٢) وبانحراف معياري (١,٩١) ، ولأجل التعرف على الفروقات استخدام الباحث اختبار (T) لقسم (النتر) فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ، ولمصلحة المجموعة التجريبية (أسلوب المتدرج المتقدم) لقسم (الجيرك)، فكانت قمته (T) المحسوبة (٤,٤٧) وبدلالة أحصائية (٠,٠٠١) وهي فروق معنوية.

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والقدرات البدنية للمجموعة الضابطة (أسلوب المتبع)

الجدول (٧) يبين المعالم الاحصائية للقدرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة (أسلوب المتبع)

ت	متغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T	الخطأ	الدلالة
			$\bar{س}$	\pm ع	$\bar{س}$	\pm ع			
١	ضغط من الاستلقاء	كغم	٠١.٥٧	٥١.٦	١٤.٧٠	٤٥.٨	٨٥.٦	0.57	غير
٢	قرفصاء	كغم	١٢.٦٩	٢٣.٢	١٦.٧٨	٨٩.٧	٦٤.٨	0.68	غير

غير	0.43	٨٨.٥	٣٤.١	٣٤.١٣	٩٩.٠	٢٦.١٠	متر	قذف كرة طبية	٣
غير	0.31	١٦.٨	٣٥.٦	٢١.٤٠	١٥.٦	١٣.٣٠	سم	قوة انفجارية للرجلين	٤
غير	0.38	٩٥.٦	٩٣.٨	٨١.٤٧	٢٢.٧	٤٦.٣٨	تكرار	تحمل قوة البطن	٥

يتبين من الجدول (٧) أنَّ الوسط الحسابي للقدرات البدنية الخاصة في الاختبار القبلي للمجموعة الطابطة (مجموعة المتبع) بلغ (٥٧.٠١ ، ٦٩.١٢ ، ١٠.٢٦ ، ٣٠.١٣ ، ١٣٨.٤٦) على التوالي ، وبانحرافات المعيارية (٦.٥١ ، ٢.٢٣ ، ٠.٩٩ ، ٦.١٥ ، ٧.٢٢) على التوالي اما في الاختبار البعدي بلغت الاوساط الحساب (١٤،٧٠ ، ٧٨.١٦ ، ١٣.٣٤ ، ٤٠.٢١ ، ٤٧.٨١) على التوالي . وبانحرافات المعيارية (٨.٤٥ ، ٧.٨٩ ، ١.٣٤ ، ٦.٣٥ ، ٨.٩٣) على التوالي .

ولأجل التعرف على الفروقات استخدام الباحثون اختبار (T) للمجموعة الطابطة (اسلوب المتبع) فقد اظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي، ولصالح الاختبار القبلي . فكانت قمة (T) المحسوبة (٦.٨٥ ، ٩.٦٤ ، ٥.٨٨ ، ٨.١٦ ، ٦.٩٥) على التوالي وبدلالة إحصائية ما بين (٠.٦٨-٠.٣١) وهي فروق غير معنوية .

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والقدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية (أسلوب المتدرج المتقدم)

جدول (٨) يبين المعالم الاحصائية للقدرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية (المتدرج المتقدم)

ت	متغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T	الخطأ	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
١	ضغط من الاستلقاء	كغم	٥٩,٠	٤,٦٦	٧١,١٢	٥,٢١	٨,٨٢	٠,٠٠١	معنوي
٢	قرفصاء	كغم	٦٦,٢	٥,٣٢	٧٦,٣٢	٥,٧٧	٧,١٧	٠,٠٠١	معنوي
٣	قذف كرة طبية	متر	٩,٧٦	١,١٧	١٠,٦١	١,١٧	٦,٣٠	٠,٠٠١	معنوي

معنوي	٠,٠٠١	٩,٢٠	٦,٠١	٣٧,١٣	٤,٥٠	٢٦,٦	سم	قوة انفجارية للرجلين	٤
معنوي	٠,٠٠١	٦,٩٧	٩,١٤	٥١,٠٦	٧,٤٥	٤١,٠	تكرار	تحمل قوة البطن	٥

يتبين من الجدول (٨) أنَّ الوسط الحسابي للقدرات البدنية الخاصة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتدرج المتقدم) بلغ (٥٩,٠٠، ٦٦,٢٣، ٩,٧٦، ٢٦,٦٦، ٤١,٠٦) على التوالي وبانحرافات معيارية (٤,٦٦، ٥,٣٢، ١,١٧، ٤,٥٠، ٧,٤٥) على التوالي، أما في الاختبار البعدي بلغت الاوساط الحسابية (٧١,١٢، ٧٦,٣٢، ١٠,٦١، ٣٧,١٣، ٥١,٠٦) على التوالي، وبانحرافات المعيارية (٥,٢١، ٥,٧٧، ١,١٧، ٦,٠١، ٩,١٤) على التوالي ولأجل التعرف على الفروقات استخدام الباحث اختبار (T) للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتدرج المتقدم) فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة الاختيار البعدي فكانت قيمته (T) المحسوبة (٨,٨٢، ٧,١٧، ٦,٣٠، ٩,٢٠، ٦,٩٧) على التوالي وبدلالة احصائية (0.001) وهي فروق معنوية.

٣-١-٤ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية للمجموعتين (المتبع والمتدرج المتقدم)

جدول (٩) يبين الاحصائية للقدرات البدنية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والظابطة (المتبع والمتدرج المتقدم)

ت	متغيرات	وحدة	المتبع		المتدرج المتقدم		قيمة T	الخطأ	الدلالة
			س̄	ع±	س̄	ع±			
١	ضغط من الاستلقاء	كغم	٧٠,١٤	٨,٤٥	٧١,١٢	٥,٢١	٠,٧٣	٠,٤٦	غير معنوي
٢	قرفصاء	كغم	٧٨,١٦	٧,٨٩	٧٦,٣٢	٥,٧٧	٠,٨٦	٠,٣٩	غير معنوي
٣	قذف كرة طبية	متر	١٣,٣٤	١,٣٤	١٠,٦١	١,١٧	١,١٦	٠,١١	غير معنوي

٤	قوة انفجارية للرجلين	سم	٤٠,٢١	٦,٣٥	٣٧,١٣	٦,٠١	١,٢٢	٠,٣٢	غير معنوي
٥	تحمل قوة البطن	تكرار	٤٧,٨١	٨,٩٣	٥١,٠٦	٩,١٤	٠,٩٣	٠,٣٥	غير معنوي

يتبين من الجدول (٩) أنّ الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (أسلوب المتبع) وللاختبارات البعدية ، بلغ (٧٠,١٤ ، ١٦,٧٨ ، ٣٤,١٣ ، ٢١,٤٠ ، ٨١,٤٧) على التوالي وبالانحرافات المعيارية (٨,٤٥ ، ٧,٨٩ ، ١,٣٤ ، ٦,٣٥ ، ٨,٩٣) على التوالي للقدرات البدنية الخاصة ، أما الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (أسلوب المتدرج المتقدم) بلغت (٧١,١٢ ، ٧٦,٣٢ ، ١٠,٦١ ، ٣٧,١٣ ، ٥١,٠٦) على التوالي وبالانحرافات المعيارية (٥,٢١ ، ٥,٧٧ ، ١,١٧ ، ٦,٠١ ، ٩,١٤) على التوالي . ولأجل التعرف على الفروقات استخدام الباحث اختبار (t) للمجموعة الضابطة والتجريبية (أسلوب المتبع والمتقدم المتدرج). وللاختبارات البعدية ، فكانت قيمة (t) قد بلغت (٠,٧٣٩ ، ٠,٨٦٨ ، ١,١٦١ ، ١,٢٢٧ ، ٠,٩٣٦) على التوالي وبدلالة إحصائية (٠,٠٤٦ ، 0.39 ، ٠,١١ ، ٠,٣٢ ، ٠,٣٥) على التوالي بمستوى أكبر من (٠,٠٥) وهناك وجود فروق غير معنوية بين الاختبارات البعدية للقدرات البدنية الخاصة بين المجموعة الضابطة والتجريبية ، لان الباحثون استخدموا التمارين للمجموعتين التجريبية في القدرات البدنية الخاصة.

٢-٣ مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق غير معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية (بالأسلوب المتبع والمتدرج المتقدم) في الاختبارات البعدية في قسمي الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال وهذه الفروق معنوية والتي تعلمت (بالأسلوب المتدرج المتقدم) ويعزو الباحث سبب هذا التفوق يعود الى اسلوب التجزئة للمهارة وأختيار الجزء المراد تعلمها ليس بالطريقة التقليدية خلال عمليات التعلم بشكل عام بل اختيار جزء من اجزاء المهارة لتبدأ منه هذه المجموعة بتعلمها وبعد إتقانها يتم تعليم جزء اخر ويكون أما بعده أو قبله وهذا الاسلوب بأختيار المراحل يؤدي الى حماس وتشويق أفراد العينة بالاندفاع نحو أداء التمرينات الموضوعية من قبل الباحثون لغرض تعلم هذا الجزء من المهارة وفاعليته لما تحتويه من تمرينات ناجحة تساعد على التعلم بالشكل المطلوب اذ يرى

(الجبوري واخرون) "ان الطريقة التعليمية التي تلائم مع قدرات الطلاب وأمكاناتهم الجسمية والعقلية وأختيار تمريناتها تحت اشراف وتوجيه المدرس يفعل على تحقق اهداف الدرس" (الجبوري واخرون ، ١٩٨٩ ، ص٢٤٩) ويبين من الجدول (٦) أيضاً مجموع (الرفع الى الصدر ثم النتر) تفوقت المجموعة التجريبية (المتدرج المتقدم) على المجموعة الضابطة (المتبع) حيث ظهرت الفروق معنوية في الاختبارات البعدية. ويرى الباحثون ان التفوق عينة المجموعة التي تعلمت (بالأسلوب المتدرج المتقدم) يعود الى التكرار مرة واحدة للجزء المطلوب تعلمه ببطء ثم الانتقال الى الجزء الاخر اما قبله او بعده مما يساعد على حماس الطلاب للمشاركة الفاعلية في أداء التمرينات، ويرى (محمد رؤوف) "ان طبيعة الاسلوب المستخدم وأجراءاته تعد سبباً مهماً في زيادة التعلم المهاري على وفق الاسلوب المستخدم والتي تسعى الى تحقيق الاهداف من خلال التمرين والممارسة لتحسين مستوى الاداء وتبين من الجدول (٧) الخاص بالمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع) من الطريقة الجزئية خلال تعليم مهارة النتر برفع الأثقال اذ لاحظ وجود فروقة معنوية بين الاختبارات القبلية في القدرات البدنية لدى عينه البحث في هذه المجموعة ويرى الباحثون ان سبب هذه الفروق يعود الى تأثير الاسلوب (الضابطة) على القدرات البدنية من خلال التكرارات والمجاميع في أثناء تعلم الاداء المهاري للرفع الى الصدر ثم النتر لخصوصية هذا الاسلوب الذي يتضمن تعلم الجزء الأول والتمرين عليه ، ثم الجزء الثاني وإتقانه ، ثم الربط بين الجزء الاول والثاني ، والتمرين عليه عن طريق تكرار التمارين الموضوعه من قبل الباحث بشكل علمي وجيد وبعدها يتم الإنتقال الى الجزء الثالث من المهارة وبالطريقة نفسها يتم التمرين عليها لحين وصول المتعلم الى مستوى جيد وبعدها يتم ربط الجزء الثالث بالجزئين الاول والثاني وتكون التمارين للاجزاء الثلاثة (الاول والثاني والثالث) كل هذه التكرارات ساعدت على وجود كل هذه الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية بشكل عام في القدرات البدنية ، وان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون كان له تأثير ايجابي في تحسين القدرات بسبب تنظيم المنهج بشكل جيد من حيث التمرينات الخاصة في كل مرحلة فنية للاداء المهاري وكذلك كفاية الوحدات التعليمية واندفاع افراد العينة الى المشاركة الفعالة في اداء التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية ومعرفتهم بأهمية هذه التمرينات وخاصة في مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر وفي فعالية رفع الأثقال وهنا يؤكد كل من (نصيف وحسين) بأن "التمرين والتدريب المنظم والمبرمج على الاسس العلمية يؤدي الى تطور المستوى بشكل افضل" (نصيف وحسين ، ١٩٨٠ ، ص١٩٣) يتبين من الجدول (٨) الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت (الاسلوب المتدرج المتقدم) من الطريقة الجزئية خلال تعليم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الأثقال وهنا أيضاً ظهرت فروق معنوية في اختبار القدرات البدنية ولمصلحة الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون هذه الفروقات الى تأثير (الاسلوب المتدرج المتقدم) خلال تعليم مهارة النتر برفع الأثقال للطلاب من خلال اختيار مرحلة من مراحل مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر أو جزءاً من أجزاء المهارة كان تكون الثالث والرابع ويتم تعلمه وإتقانه من خلال مفردات المنهج المعد من قبل الباحثون بشكل علمي وجيد لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالرفع الى الصدر ثم النتر بالأثقال للطلاب من حيث الأنواع المختلفة بأداء التكرارات والمجموعات التدريبية

للقدرات البدنية المطلوبة لأداء مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر وحسب مراحلها وأجزائها اذ يرى كل من (التكريتي ومحمد علي) بأنه "يفضل الأدوات المستخدمة في النشاط المعين نفسها لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط المعين" (وديع

ياسين واخرون ، ١٩٨٦ ، ص٤٧) ويرى الباحثون أن سبب هذا التطور يعود الى الأسلوب المتدرج المتقدم من حيث خصوصية هذا الاسلوب في طريقة التنفيذ الاعتماد على التسلسل المنطقي لمراحل الاداء بل يتم اختيار جزء أو مرحلة من المهارة بغض النظر عن صعوبة الجزء او سهولته، وهذه الطريقة في التنفيذ تؤدي إلى الاندفاع والتشويق خلال تنفيذ فقرات المنهج من قبل عينة هذه المجموعة التجريبية اذ يؤكد (التك وعلي) الى ان "هذا الأسلوب من الاساليب المشوقة لدى الطلاب نتيجة لحدائته وعدم شعور الطلاب بالملل خلال تنفيذ فقرات المنهج"

(التك وعلي ، ٢٠٠١ ، ص٥٢)

يتبين من الجدول (٩) أنّ نتائج اختيارات البعدية للقدرات البدنية الخاصة بالفروق بين المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب (المتبع) والتجريبية التي استخدمت (الاسلوب المتدرج المتقدم) كانت الفروق غير معنوية لجميع القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث اذ يرى الباحثون ان سبب هذه الفروق يعود الى التأثير الأيجابي للمنهج التعليمي المعد من حيث تقسيم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال الى اجزاء عديدة وحسب خصوصية الأسلوبين (المتبع والمتدرج المتقدم) من الطريقة الجزئية خلال تعلم مهارة النتر وكذلك وضع التمرينات والتكرارات الخاصة المثبة في المنهج للمجموعة التجريبية لأن الفرق كان فقط في خصوصية الاساليب التعليمية والتدريسية التي استخدمت خلال التجربة الرئيسة للبحث، حاذ يذكر (مقادي) انه "بأمكان غالبية الطلبة الوصول الى أحسن مستوى من قدرتهم على التعلم إذا كان نمط التدريس منظماً ويقدم المساعدة للطلبة في الوقت والمكان الذين يواجهون فيها صعوبات مختلفة"

(مقادي ، ١٩٨٨ ، ص٢٧)

هناك سبب اخر هو مدرس مادة رفع الانتقال نفسه، إذ قام بتنفيذ المنهج على المجموعة الضابطة بأسلوب المتبع بالمادة وفي القاعة وتحت الظروف المنهج الدراسي(تقليدي)، وعند ملاحظة الجدول (٩) وعلى الرغم من عدم وجود فرق معنوي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ، وحتى بالرجوع الى الاوساط الحسابية نرى تفوق المجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب (المتبع) ، على حين نرى ان المجموعة التجريبية والتي استخدمت (الاسلوب المتدرج المتقدم) من الطريقة الجزئية خلال عملية تعلم مهارة الرفع الى الصدر ثم النتر برفع الانتقال قد تفوقت ظاهرياً في القدرات البدنية الخاصة القوة القصى للذراعين (ضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية) وفي التحمل القوة البطن ويعزو الباحثون أسباب هذا التفوق الظاهري والتي كانت أكثرها من المجموعة التجريبية (المتدرج المتقدم) يعود الى مضمون هذا الاسلوب الذي يهتم بالتكرارات والاعادة حسب متطلبات هذا الاسلوب من حيث تعلم جزء أو مرحلة من المهارة ثم الانتقال الى الجزء الذي يليه ثم الربط بين الجزئين ، وهذا يحتاج الى التكرارات للتمرينات المطلوبة ثم الانتقال الى الجزء الثالث ثم الربط بين الاجزاء الثلاثة ، وهذا لجميع الاجزاء

الخاصة بمهارة الرفع الى الصدر ثم النتر بالاتقال، أما بالنسبة للأسلوب المتبع الذي يتضمن ان يقوم المدرس باختيار أحد الأجزاء من المهارة وليس بتسلسلها الطبيعي (الاداء الحركي للمهارة) لتعليمها ثم اختيار جزء آخر أما بعده او قبله ليتم تعليمها للمهارة المطلوبة ، اذ ان هذه الأساليب التعليمية و التدريسية حديثة لدى عينة البحث ، اذ يؤكد كل من (علي وحازم) أن "معرفة المدرس بأساليب التدريس المختلفة لها أهمية بالغة لمعرفة كيفية حدوث التعلم واي الاساليب اكثر فاعلية في تنظيم المواد التعليمية وايصالها للمتعلم" (علي وحازم ، ٢٠٠٩ ، ص٢١٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تفوقت الطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم) على الطريقة الجزئية بالأسلوب (المتبع) في فن الاداء المهاري للرفع الى الصدر ثم النتر لدى عينة البحث.
- ٢- ان لاستخدام الطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم والمتبع) فاعليته في القدرات البدنية الخاصة للرفع الى الصدر ثم النتر بالاتقال لدى عينة البحث .
- ٣- عدم وجود فرق بين المجموعة الطابطة والتجريبية بأسلوب (المتدرج المتقدم والمتبع) في القدرات البدنية الخاصة للرفع الى الصدر ثم النتر لدى عينة البحث.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية (الاسلوب المتدرج المتقدم) ظاهرياً في القدرات البدنية (القوة القسوى للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، والقوة الانفجارية للرجلين) على المجموعة الطابطة (الاسلوب المتبع) .

٢-٤ التوصيات:

- ١- إجراء دراسة باستخدام الطريقة الجزئية بأسلوب (المتدرج المتقدم) لمواد دراسية مختلفة في المراحل الدراسية الأخرى.
- ٢- إجراء دراسة أخرى على الطالبات ومقارنتها بنتائج الطلاب في تعلم الطريقة الجزئية للرفع الى الصدر ثم النتر برفع الأثقال.
- ٣- التأكيد على استخدام أسلوب (المتدرج المتقدم) في تطوير القدرات البدنية الخاصة خلال تعليم للرفع الى الصدر ثم النتر برفع الأثقال للطلاب .

المصادر

- التكا وفتية وعل ولىد: اثر استخدام اسلوبى من الطرلقة الجزئية فى التحصلل البدنى والمهارى لقفزة اللىدن الامامىة على حصان القفز، (مجلة الرافىدين للعلوم الرىاضىة، العدد (٢٤) المجلد (٧) جامعة الموصل، ٢٠١١).
- ودىع ياسىن ومحمدعلى وياسىن طه: الاعداد البدنى للنساء ، مطابع ملىرىة دارالكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦.
- الجبورى وأخرون: المبادئ الأساسية فى طرق تدريس التربىة الرىاضىة ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، ١٩٨٩.
- عبد الجبار وقىس ناجى وبسطوىس وبسطوىس احمىد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء فى المجال الرىاضى، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤ .

- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي ومحمد احمد الغنام: مناهج البحث في التربية ، مطبعة التعليم العالي ، ج١ ، بغداد ، ١٩٨١ .
- عثمان وعفاف: طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ .
- محمد حسن ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- وليد قصي حازم: طرائق اتدريس التربية الرياضية كتاب منهجي ، موصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ .
- أحمد سليمان وملكاوي فتحي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الأنسانية ، مكتبة المنارة للنشر والتوزيع ، الأردن ، ١٩٨٧ .
- زردةشت محمد رؤوف: التعليم المبرمج الخطي والمتشعب وتأثيرهما في التحصيل الدراسي والحركي لرفعة النتر بأثقال (اطروحة دكتورا غير منشور ، كلية التربية الرياضية قسم التدريس ، جامعة السليمانية) ٢٠١٣
- مقدادي ومحمد فخري: التعلم للاتقان ، مجلة رسالة المعلم ، مجلد (٢٩) العدد (٢) الأردن ، ١٩٨٨ .
- المندلاوي وقاسم حسن مهدي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة العلاء ، ١٩٧٩ .
- عبد علي وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي كتاب المنهجي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٠ .
- ديو بولد فادلين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام ، ط٢ ، ترجمة نبيل واخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- Mecosta k. motors release rychovya, parka 1983.

ملحق (١) استمارة الخبراء للاجابة على استمارات الاستبيان القدرات البدنية والحركية والملائمة للقدرات البدنية

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
د. وديع ياسين التكريتي	استاذ	بايوميكانيك - رفع الاثقال	كلية القلم الجامعة - كركوك
د. ليث أسماعيل العبيدي	استاذ	بايوميكانيك - رفع الاثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
د. سرهنگ عبدالخالق عبدالله	استاذ مساعد	علم التدريب - رفع الأثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين
د. زردةشت محمد رؤوف	مدرس	طرق التدريس - رفع الاثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية
م.م. نوزين بختيار صالح	مدرس مساعد	طرق التدريس - رفع الاثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

ملحق (٢) استمارة الخبراء للأجابة على استمارات الاستبيان والمقابلات الشخصية والملاحظات العلمية

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	تقييم	الملاحظ	المنهج	المقابلة
د. سعيد صالح حمد أمين	استاذ	طرق التدريس-كرة القدم	كلية التربية الرياضية بجامعة كويه				
د. عامر رشيد	استاذ	بايوميكانيك-جمناستك	كلية التربية الرياضية في خانقين				
د. سرهنك عبدالخالق	استاذ مساعد	علم التدريب-رفع الأثقال	كلية التربية الرياضية بجامعة اربيل				
د. رائد فائق عبد الجبار	استاذ	تعلم الحركي-ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية				
د. فيان عبدالكريم	استاذ مساعد	طرق التدريس-كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية				
د. صفاء عبدالوهاب	استاذ مساعد	بايوميكانيك-رفع الأثقال	كلية التربية الرياضية جامعة ديالى				

ملحق (٣)

رأى الخبراء في تحديد القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم رفعة النتروترشيح الاختبارات الملائمة

الجامعة حلبجة

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة

م/استمارة استبيان

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم (ثر استخدام الطريقة الجزئية باسلوبي المتدرج المتقدم في بعض نواتج تعلم للرفع الى الصدر ثم النتر) على عينة من طلاب السنة الدراسية الثالثة السكول التربية الرياضية - في خانقين جامعة كرميان إجراءات البحث تتطلب تقويم مستوى الأداء المهاري لرفعة النتر ، ونظراً بما تتمتعون من الخبرة في المجال عملكم التدريس والتدريب والتحكيم . تم إختيار سيادتكم لتقييم مستوى الأداء المهاري لعينة البحث وفق الاستمارة المرفقة والاقراص الليزرية CD . علماً بأن درجة التقييم من (١٠٠) درجة وكما موزعة على مراحل الأداء للرفعة في الاستمارة المرفقة طياً . شاكرين تعاونكم معنا....

مجموع (جبرك)
مرحلة ظم الرجلين
مرحلة فتح الرجلين
مرحلة الدفع (٩) درجة
مرحلة التهيؤ للهبوط
وضع الاستعداد
مجموع (كلين)
مرحلة النهوض (٧) درجة
مرحلة القرفصاء الهبوط
وضع السقوط (٨) درجة
وضع المتداد كامل
مرحلة السحبة الثانية
مرحلة حركة الركبتين
مرحلة السحبة الاولى
وضعية البداية
رقم الطالب

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

٤	نبرد أحمد أسماعيل	طالب مجستير	كلية التربية الرياضية - جامعة كرميان - خانقين
٥	على أسماعيل محمد	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية والأساس - جامعة كرميان - كلار
٦	نبرد محمد طالب	طالب مجستير	كلية التربية الرياضية والأساس - جامعة حلبجة

ملحق (٥)

رقم الوحدة (٣) الأسلوب المتدرج المتقد والسحب	الهدف التعليمية : تعلم الطلاب الربط بين مرحلة الجوس أمام البار
المرحلة : الثالثة	الأولى والثانية الرفعة النتر في الرفع الأثقال
اليوم والتاريخ :	الهدف التربوية : التأكيد على العمل بشكل سليم وصحيح مع الاحترام
الزمن : ٩٠ دقيقة	المبادل بين الطلاب

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدات
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxxxxxxxxxx (x)	اخذ الغباريات وتجهيز الادوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٥٥	المقدمة
الإجماء العام يكون على شكل فريق	xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx	تجهيز عامة لجميع أعضاء الجسم	٥٧	الإجماء العام
التأكيد على جمع المجموعات العضلية المشاركة في الإجماء الخاص	xxxxxxxxxxxxxxxx (x)	تمارين لأعضاء الجسم من الأعلى إلى أسفل أو بالعكس ، تمارين للفواصل حسب الهدف وتطبق في أجزاء الوحدة القادمة	٥٨	الإجماء الخاص

القسم التحضيري

