



The effect of an educational approach using the independent method on the technical performance of the snatch lift for beginners

Ali Ibrahim Abdel-Karim¹

Assist. prof. Dr. Ali Hamid Jubail²

Wasit University/ College of Physical Education and Sports Sciences

Correspondent mail: Alihameed@uowasit.edu.iq

Abstract

In the present era, interest is increasing in developing the learner's abilities and skills by focusing on his role in the learning process and his responsibility for his learning, which drew the attention of researchers towards the concept of independent learning. The current study aimed to identify the impact of an educational approach using the independence method in learning the technical performance of the snatch lift for beginners. The research sample consisted of (16) first-grade middle school students for the academic year 2022-2023. The researcher prepared an educational curriculum to teach the technical performance of the snatch, and used the experimental approach using the method of one experimental group with a pre- and post-test. The results of the study concluded that there are significant differences among the sample individuals between the pre and post tests in the variable of the technical performance of the snatch raise in favor of the post test, which means the effectiveness of using the independence method in teaching the technical performance of the snatch raise for beginners.

Keywords: *Curriculum – Learning independence – Elevation snatch*



أثر منهج تعليمي بأسلوب الاستقلالية في الأداء الفني لرفعة الخطف لدى المبتدئين

الباحث علي ابراهيم عبد الكريم¹ أ.م. د علي حميد جبيل²

جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يتزايد الاهتمام في العصر الحاضر بتنمية قدرات المتعلم ومهاراته من خلال التركيز على دوره في عملية التعلم وتحمله لمسؤولية تعلمه، الامر الذي وجه انتباه الباحثين نحو مفهوم التعلم المستقل. هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على أثر منهج تعليمي بأسلوب الاستقلالية في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف لدى المبتدئين. تكونت عينة البحث من (16) طالب من طلاب الصف الأول للمرحلة المتوسطة للعام الدراسي 2022 - 2023. أعد الباحث منهج تعليمي لتعليم الأداء الفني لرفعة الخطف، واستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتوصلت نتائج الدراسة الى أنه توجد فروق معنوية لدى افراد العينة بين لاختبارين القبلي والبعدي في متغير الأداء الفني لرفعة الخطف ولصالح الاختبار البعدي، مما يعني فعالية استخدام أسلوب الاستقلالية في تعليم الأداء الفني لرفعة الخطف لدى المبتدئين.

ويوصي البحث بالاستعانة بأسلوب التعلم المستقل في تعلم مهارة رفعة الخطف. كما يرى ان من الضرورة تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لصور وبوسترات مجزئة ومتسلسلة لمراحل الحركة لغرض الرجوع اليها والمقارنة بها واستنباط التصحيح، لما لذلك من دور فعال في سرعة التعلم وتنمية القدرات الذاتية واتقان فن الأداء لدى المبتدئين.

الكلمات المفتاحية: المنهج التعليمي - استقلالية التعلم - رفعة الخطف



مقدمة البحث وأهميته:

يعد التقدم العلمي والانفجار المعرفي من أهم ما يميز العصر الحالي، مما دفع الباحثين لمواجهة هذه التحديات التي أخذت تفرض وجودها في كافة ميادين المعرفة بأبعادها المختلفة، حيث أصبح لزاماً على القائمين على التعليم أن يطوروا من أنشطتهم وأساليبهم التعليمية لمواكبة هذا التطور وبما يناسب قدرات المتعلم واستعداداته، إذ أن أهداف العملية التعليمية ومنها التربية البدنية أن ترمي إلى اكساب المتعلمين المهارات الرياضية وغيرها من المهارات بما يحقق زيادة فهمهم وتفاعلهم معها.

يعتبر المنهج هو مجموع النشاطات الصفية واللاصفية التي تهدف إلى اكساب الطالب أو المتعلم الخبرات التربوية وتحقيق الأهداف المنشودة.

" والمنهج في مفهوم التربية الرياضية يشمل جميع جوانب شخصية المتعلم وهي النمو المعرفي والنمو الحركي والنمو الانفعالي " (علام، يحيى، 2007، ص3). أي يساهم مساهمة فعالة لتنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة للفرد، ولدرس التربية الرياضية دور فعال في ذلك. إذ يعد درس التربية الرياضية القاعدة الأساسية في منهج التربية الرياضية، فهو يساعد في تحسين الأداء الحركي واكتساب المهارات الأساسية للألعاب الرياضية، فضلاً عن تطوير الحركة الرياضية ورشد المنتخبات باللاعبين بعد أن يتم اعدادهم اعداداً جيداً وصقل موهبتهم من خلال المناهج المعدة لذلك.

ومن أساليب التعلم النشط الحديثة التعلم القائم على الاستقلالية والذي ينقل مسؤولية عملية التعلم إلى المتعلم، بحيث تنطوي هذه المسؤولية على وجود دوافع للتعلم وفهم المتعلم لعملية تعلمه وتشخيص احتياجاته التعليمية، فضلاً عن أنه ينمي لدى المتعلم القدرة على تحقيق التواصل مع الآخرين والابتكار والابداع وتشجيع التفكير الناقد واتخاذ القرارات المناسبة وتنمية شعور الفرد بقيمته الذاتية وتكيفه مع الظروف المتغيرة وجعلها سياقاً يتم فيه التعلم (Bird, 2009, 35).

ويضيف الساعدي أن استقلالية التعلم يتيح فرصة للمتعلمين للمشاركة والتفاعل والعمل، ويتمتعون فيه بنشاط وحيوية وبإمكانهم بناء أو انشاء أو تعديل الأفكار لمعرفة تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم، فضلاً عن أنه يتيح فرصة للطلبة لممارسة التعليم الذاتي وتنمية مهاراتهم العقلية في البحث والاستقصاء والعمل بروح الفريق



(الساعدي، 2013، ص290).

كما أن استقلالية التعلم توفر متعة للمتعلمين، إذ يصبح المتعلم المستقل مفكراً مستقلاً ويحظى بحرية التعليم دون قيود. ويؤكد (Broad) أن استقلالية التعلم ليس تعلماً فردياً أو بمعزل عن المعلم كما في التعليم الذاتي، بل أنه تعلم من خلال مواقف تشجع على التعاون حيث يتعلم فيها المتعلمون جنباً إلى جنب مع الآخرين من أقرانهم، كما أنها تساعد المتعلمين على تطوير تعلمهم من خلال التحفيز الذاتي والابداع من خلال حل ما يواجههم من مشكلات واتخاذ القرارات اللازمة لتلبية احتياجاتهم التعليمية (Broad, 2006, 127).

وتعد رفعة الخطف أولى الرفعات الكلاسيكية التي يؤديها اللاعب في المسابقات والتي يرفع فيها قضيب الثقل من الطبلية حتى كامل امتداد الذراعين بحركة واحدة من فوق الرأس، إذ سقط الجسم تحت القضيب الحديدي والثقل بإحدى طريقتين، إما بفتح القدمين أماماً خلفاً، أو السقوط إلى وضع القرفصاء ثم النهوض بحيث تكون القدمين على خط واحد مع الجذع وقضيب الثقل، منتظراً إشارة الحكم بإنزال الثقل.

وتكمن أهمية البحث من خلال اعتماد منهج تعليمي بأسلوب الاستقلالية والذي يعد من أساليب التعلم النشط الحديثة، حيث أن العملية التعليمية الفعالة تهدف إلى جعل المتعلم قادر على استخدام عملية التفكير العلمي الناجح من خلال مساعدته في التعرف على خصائص المهارات واتخاذ القرارات أثناء وخلال عملية التعلم، وتكون مسؤولية المعلم هي تعليم طلبته وتوجيههم نحو التفكير الصحيح وتنمية ما لديهم من قدرات وإمكانات ذاتية، وأيضاً محاولة من الباحث لتوسيع القاعدة التعريفية للعبة رفع الاثقال من خلال اختيار بيئة جديدة وهي طلاب المدارس كونهم يمثلون شريحة واسعة يمكن من خلالها اكتشاف المواهب والطاقات وتوجيهها التوجيه الصحيح بأسلوب جديد بعيد عن الأساليب التقليدية ويغلب عليه طابع الجاذبية والتشويق والاثارة مما ينعكس على تقديم المهارات الحركية بطريقة جديدة ومبتكرة بغية الوصول للتعلم الأمثل.

ويأمل الباحث أن يساهم هذا البحث بإضافة علمية جادة عن طريق التعرف على أحد الأساليب التعليمية الحديثة وتقديم ما هو أفضل لدفع مستوى العملية التعليمية لهذه الفعالية.

مشكلة البحث:

إن الهدف الأساسي للعملية التعليمية هو تعلم المهارات الحركية وذلك من خلال ضبط الأداء الفني



لغرض الوصول إلى تعلم مؤثر وفعال، لذا تستند معظم أساليب التعلم إلى اختيار الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التي يحاول كل معلم أن يصل إليها.

وانطلاقاً من حقيقة أن أساليب التعلم المتبعة، تتطلب تغيراً لمواكبة متطلبات العملية التعليمية في وقتنا الحاضر، لذا يسعى القائمون على العملية التعليمية إلى تحسين أساليب التعلم المتبعة وذلك من خلال إيجاد بدائل تعليمية جديدة تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، إضافة إلى استخدام وسائل تعليمية مختلفة.

فمن خلال عمل الباحث وإطلاعه كونه مدرس لمادة التربية البدنية، لاحظ أن أغلب الأساليب التعليمية التي يتبعها القائمون على التعليم تركز على مصدر واحد وهو المعلم، حيث تقع عليه مسؤولية شرح المهارة وعرض النموذج دون أي مشاركة فاعلة للمتعلمين في الموقف التعليمي، وهذا لا ينسجم مع الرؤية الحديثة لعملية التعلم، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسة محلية تناولت هذا المتغير في فعالية رفع الانتقال، من هنا انبثقت وتبلورت فكرة هذا البحث وأهميته من خلال اختيار الرياضة المدرسية والتي تعد المنطلق لاكتشاف أغلب المواهب الرياضية للتعريف بفعالية رفع الانتقال من خلال استخدام أسلوب الاستقلالية والذي يختلف عن الأساليب التقليدية في اعتماد وتوظيف القدرات الذاتية للمتعلم.

هدف البحث:

1. اعداد منهج تعليمي بأسلوب التعلم الاستقلالي لرفعة الخطف للمبتدئين.
2. التعرف على تأثير المنهج التعليمي بالتعلم الاستقلالي في الأداء الفني لرفعة الخطف للمبتدئين.

فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية في متغير الاستقلالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء الفني لرفعة الخطف لدى المبتدئين.

مجالات البحث:

- 1) المجال البشري: طلاب مرحلة الأول متوسط في متوسطة الكوت للتعليم الأساسي ح 2.
- 2) المجال الزمني: للفترة من 2022 /10/12 ولغاية 2023 /1/20.
- 3) المجال المكاني: متوسطة الكوت للتعليم الأساسي ح 2.



تحديد المصطلحات:

(1) المنهج التعليمي: المنهج كمصطلح يرجع الى اللغة اللاتينية فهو كلمة اغريقية تعني الطريقة التي ينهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين، وقد نقل هذا المعنى الى مجال التربية ليشير الى النهج الذي يجب أن يتبع لبلوغ الأهداف التربوية التي تتطلع المدرسة لتحقيقها (أكرم زكي خطابية، 1997، ص34).

(2) التعلم الاستقلالي: تعرف الاستقلالية بأنها " قدرة المتعلم على تحمل مسؤولية تعليمه " (Holec, 1981, 3) ويعرف الباحث استقلالية التعلم اجرائياً بأنها مجموعة الإجراءات والمهارات التي تزيد من قدرة المتعلم على القيام بمهام ومسؤوليات تعلمه بكفاءة لغرض تحقيق احتياجاته وأهدافه من خلال استخدام الأساليب التي تساعده على إدارة التعلم وتحمل المسؤولية وإنجاز المهام.

(3) رفعة الخطف: هي احدى الرفعات القانونية التي يتم فيها رفع البار الحديدي من منصة الرفع (القاعدة الخشبية) الى اقصى امتداد للذراعين فوق الرأس في حركة واحدة (وديع ياسين التكريتي، 2011، ص15).

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام عينة البحث ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الأول متوسط في متوسطة الكوت للتعليم الأساسي ح2 للعام الدراسي 2022 – 2023، وتم اجراء البحث على عينة عشوائية بلغ قوامها (16) طالب بنسبة مئوية بلغ قدرها (10.32%) من مجتمع البحث، اتبع معها المنهج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم المستقل في تعلم الأداء الفني لرفعة الخطف قيد البحث.



اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة:

تم حساب اعتدالية التوزيع التكراري في ضوء المتغيرات (الطول - الكتلة - العمر) كمعدلات للنمو، ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف قيد البحث. كما في الجدول (1).

الجدول (2) التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية (الاستقلالية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	العمر	سنة	12.813	0.750	13.000	0.334	5.854	متجانس
2	الكتلة	كغم	45.250	5.323	45.000	0.738	11.763	متجانس
3	الطول	سم	151.750	9.511	149.000	0.546	6.268	متجانس
4	الأداء الفني لرفعة الخطف	درجة	3.188	0.911	3.000	0.192	28.567	متجانس

عند ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الاعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوح معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين $(1 \pm)$ وهذا يثبت ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث.

بعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل المجموعة التجريبية، قام الباحث باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار لفين لمعرفة نوع الفروق بين الأوساط الحسابية، فتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية، وهذا ما يبينه الجدول (2).



الجدول (2) يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية (الاستقلالية)		ليفين	مستوى الدلالة
	س	ع		
العمر	12.813	0.750	0.802	0.378
الكتلة	45.250	5.323	0.015	0.902
الطول	151.750	9.511	0.987	0.329
الأداء الفني لرفعة الخطف	3.188	0.911	0.572	0.456

وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

وسائل جمع المعلومات:

1. استمارة استبيان
2. استمارة تفريغ البيانات
3. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
4. الاختبارات المهارية
5. الملاحظة
6. وسائل عرض

الأدوات المستخدمة في البحث:

1. سبت رفع الانتقال للأشبال
2. عصا تعليمية خشبية عدد (16)
3. كرة طبية (2 كغم)
4. ساعة توقيت الكترونية كورية الصنع
5. صافرة



6. شريط قياس

7. صور متسلسلة توضيحية لمراحل رفعة الخطف وأجزاء كل مرحلة بشكل تفصيلي

الأجهزة المستخدمة في البحث:

1. جهاز لابتوب نوع Lenovo

2. كاميرا تصوير نوع Sony يابانية الصنع

3. ميزان طبي نوع Sony

الاختبارات:

تم تحديد اختبار قياس الأداء الفني لرفعة الخطف وهو من الاختبارات المقننة:

- اسم الاختبار: الأداء الفني لرفعة الخطف (حسين علي حسين، 2021، ص85)

- الغرض من الاختبار: قياس أداء رفعة الخطف

- الأدوات المستخدمة: شفت حديدي بوزن 10 كغم - طبلية رفع ائقال - استمارة تسجيل.

- طريقة الأداء: يؤدي كل طالب ثلاث محاولات لرفعة الخطف، إذ سيتم جمع الدرجات لثلاث حكام في

كل محاولة وتقسم على ثلاثة لاستخراج الدرجة النهائية من (10).

التجربة الاستطلاعية للبحث:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (6) طلاب من خارج عينة البحث بهدف التعرف على

الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند القيام بالاختبار والتجربة الرئيسية للأسلوب التعليمي، بالإضافة الى

تعريف الطلاب بإجراءات الدراسة الاساسية.

الوحدات التعريفية:

قام الباحث بإجراء وحدتين تعريفيتين خارج منهج البحث ووفق منهج مكتف، كان الهدف منها شرح المهارة

والتعريف بها وكيفية الأداء المهاري، حيث تم عرض المهارة بأجزائها الكاملة بالإضافة الى النموذج الذي يقوم

به القائم على التعليم، ليتسنى للطلاب القيام بالاختبارات القبلية للبحث.



الاختبار القبلي:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للبحث على عينة البحث الأساسية في متغير الأداء الفني لرفعة الخطف في الساحة الخارجية لمتوسطة الكوت للتعليم الأساسي ح2 يوم الاحد 2022/11/13.

الوحدات التعليمية:

تم تحديد مدة تطبيق المنهج التعليمي بـ (8) أسابيع، حيث أجريت هذه الدراسة للفترة من 2022/11/20 ولغاية 2023/1/15، بواقع (2) وحدة تعليمية اسبوعياً، وزمن تطبيق الوحدة بـ (45) دقيقة، والجدول (3) يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية.

جدول (3) التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

أجزاء الدرس	القسم التمهيدي			القسم الرئيسي		القسم الختامي
	المقدمة	الاحماء العام	الاحماء الخاص	الجزء التعليمي	الجزء التطبيقي	
المدة بالدقيقة	5	5	5	5	20	5

الأسس التي تم مراعاتها عند وضع المنهج التعليمي بأسلوب استقلالية التعلم:

- ملائمة المحتوى لمستوى افراد العينة.
- مراعاة الهدف من المنهج، وهو الجانب التعليمي.
- أخذ الفروق الفردية بنظر الاعتبار لأفراد عينة البحث.
- التدرج في إعطاء المهارة من خلال تجزئة المهارة ثم الربط بين هذه الأجزاء.
- مراعاة وقت الدرس حيث تم تقسيم المفردات بما ينسجم مع أقسامه (القسم التمهيدي - القسم الرئيسي - القسم الختامي).
- أن يتسم المحتوى بالإثارة والتشويق وزيادة الرغبة والدافعية للتعلم من خلال تنويع المادة التعليمية.



- أن يمنح الأسلوب المتبع في التعليم فرصة مشاركة المتعلم أكثر من كونه متلقي للمعلومات فقط.
- أن تتميز الوحدات التعليمية بالسهولة والمرونة كون العينة من فئة المبتدئين.

أسلوب عمل عينة البحث:

تم تقسيم مهارة رفعة الخطف وحسب مراحل تعليمها الى:

- (1) المرحلة الأولى: أن يتعلم الطالب مرحلة التهيؤ وانتزاع الثقل من الأرض.
 - (2) المرحلة الثانية: أن يتعلم الطالب مرحلة (السحبة الأولى - حركة الركبتين - السحبة الثانية).
 - (3) المرحلة الثالثة: أن يتعلم الطالب مرحلة التهيؤ وانتزاع الثقل من الأرض + مرحلة (السحبة الأولى - حركة الركبتين - السحبة الثانية).
 - (4) المرحلة الرابعة: أن يتعلم الطالب مرحلة الامتداد الكامل والسقوط تحت الثقل والاستقرار في وضع القرفصاء.
 - (5) المرحلة الخامسة: أن يتعلم الطالب مرحلة التهيؤ + مرحلة السحبة الأولى وحركة الركبتين والسحبة الثانية + مرحلة الامتداد الكامل.
 - (6) المرحلة السادسة: أن يتعلم الطالب مرحلة الامتداد الكامل والسقوط تحت الثقل والنهوض والثبات.
 - (7) المرحلة السابعة: أن يتعلم الطالب أداء الرفعة كاملة.
 - (8) المرحلة الثامنة: أن يتعلم الطالب أداء الرفعة كاملة.
- في ضوء ما سبق يكون عمل المجموعة التجريبية كالاتي:

بعد الاحماء العام والخاص في القسم التمهيدي من الوحدة التعليمية، يتم تعليم الطلاب مراحل رفعة الخطف بدون استخدام العصا ومع استخدامها وكذلك مع البار الحديدي، حيث يتعلم الطالب وضع البدء وكيفية مسك البار الحديدي، ووضع الجسم، والمسافة بين اليدين والرجلين فضلاً عن المراحل الفنية للأداء المهاري للرفعة، ويتم ذلك من خلال قيام المدرس بشرح المهارة وعرضها بشكل وافي وواضح من أجل مساعدة الطالب للتعرف على الشكل الصحيح للمهارة وكيفية أدائها، ليتم تنفيذ التمرينات المعدة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للدرس، حيث كان زمن القسم الرئيسي (25) دقيقة، يتضمن الجزء التعليمي (5) دقيقة والذي يتم فيه شرح



وعرض التمرينات في كل وحدة تعليمية، والجزء التطبيقي (20) دقيقة والذي تنفذ فيه التمرينات، حيث استخدم الباحث أربعة تمرينات في كل وحدة تعليمية، يقوم الطالب بتنفيذ التمرين ثم ينتقل الى الصور المتسلسلة التي توضح كل مرحلة من هذه المراحل ليقوم باستنباط التصحيح والمقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم من خلال القدرات الذاتية ودون تدخل من قبل المدرس.

الملاحظات التي تم التأكيد عليها في الوحدات التعليمية:

عند تطبيق التجربة الأساسية تم مراعاة ما يلي:

1. يجب اشتراك جميع أفراد المجموعة التجريبية في أداء التمرينات المعدة لتعلم مهارة رفعة الخطف.
2. يتم التعلم في المجموعة التجريبية (الاستقلالية) وفق المنهج التعليمي من خلال أداء المتعلمين للتمرينات ثم عودة الطالب لمشاهدة الحركة الصحيحة في الصور والبوسترات ومن دون تدخل من قبل المدرس، ثم يعود ليطبق الحركة مرة أخرى الى أن يتم أدائها بالشكل الصحيح.
3. يبدأ الطلاب بتطبيق الأداء على شكل الحركة بدون أداة، ثم التطبيق بالعصا، ومن ثم البار الحديدي بشكل تدريجي، مع مراعاة الفروق الفردية.
4. أن يتدرج المحتوى التعليمي من السهل الى الصعب.

الاختبار البعدي:

بعد انتهاء المنهج التعليمي أجرى الباحث الاختبار البعدي للأداء الفني لرفعة الخطف يوم الاحد الموافق 2023/1/15 على المجموعة التجريبية، حيث راعى الباحث اجراء الاختبار تحت نفس الظروف التي أجري فيه في الاختبار القبلي.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) التي تضمنت الاتي:



عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج قيم الأداء الفني لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية (الاستقلالية) وتحليلها

الجدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاداء الفني لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية (الاستقلالية)

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
3	الأداء الفني لرفعة الخطف	درجة	3.188	0.911	6.313	1.138	-	0.885	14.123	0.000
							3.125			

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (4) الفروق في قيم الاداء الفني لرفعة الخطف في الاختبارين القبلي والبعدي، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية (الاستقلالية) أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (14.123) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (15)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الاستقلالية) ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج قيم الأداء الفني لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية (الاستقلالية) وتحليلها:

من الجدول (4) وملاحظة النتائج التي تحققت، يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للأداء الفني لرفعة الخطف ولصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث سبب هذه النتائج إلى أسلوب الاستقلالية الذي استخدمته المجموعة التجريبية، كون هذا الأسلوب يعطي فرصة كافية للمتعلم لاكتشاف قدراته من أجل تحقيق الهدف والواجب المطلوب منه بحيث يصل إلى حالة من الرضا عما توصل إليه من أداء، كما أنه " يساعد المتعلمين على تطوير تعلمهم من خلال التحفيز الذاتي والابداع من خلال حل ما يواجههم من مشكلات واتخاذ القرارات اللازمة لتلبية احتياجاتهم التعليمية " (DeLong, 2009, 2).

ان اسلوب التعلم باستقلالية يعد واحد من اهم اساليب التعلم النشط الذي يسمح للطالب بالعمل بالسرعة التي تسمح بها قدراته وقابلياته واكتسابه للمعلومات لأداء الفعاليات المطلوبة، كما يعطي فرصة كافية للمتعلم في



الاعتماد على نفسه في الاداء وتقويمه، وهذا ينسجم مع فعالية رفع الانتقال كون هذه الفعالية تحتاج الى التركيز والدقة في الأداء، وهذا ما لاحظته الباحثة اثناء الوحدات التعليمية عند اعطاء الواجبات التي قام بإعدادها للمتعلمين وما تحتويه من مفردات تخص الفعالية المراد تعلمها، حيث كانت تتضمن شرحاً مفصلاً عن كل مرحلة من مراحل الرفع وكذلك صور توضيحية والواجب المطلوب وعدد التكرارات، كان المتعلم يتبع ما مطلوب منه بالاعتماد على نفسه. لذلك فان الاسلوب المتبع كان ذو ايجابية كبيرة في رفع مستوى الاداء الفني من خلال اشراك أكثر من مهمة والاعتماد على الذات.

ان الاسلوب المتبع يعمل على تحفيز الطالب للتوصل الى مجموعة جديدة من الأهداف، ففي هذا الاسلوب يقوم كل طالب بإنجاز العمل بنفسه، وتنتقل القرارات للطالب والتي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه، ويكون دور المدرس هو المساهمة في اتخاذ القرارات وهذا ما ساعد على احداث نقلة في عملية التعلم (إبراهيم، 2010، ص45).

ان استخدام اسلوب التعلم المستقل زاد من اقبال المتعلمين على الدرس من قبل افراد المجموعة التجريبية (الاستقلالية) وحفزهم على المشاركة الفاعلة فيه، بسبب أن الأسلوب الذي تطرح فيه مفردات الوحدات التعليمية من مراحل الأداء الفني الى الأخطاء التي قد تواجه المتعلمين أثناء تنفيذ التمارين، كانت تسمح بإعطاء مساحة حرية واسعة للمتعلم في البحث والتقصي عن المعلومة وبالتالي استنباط الحلول لما قد يواجهه من مشاكل، وهذا ما جعل من المتعلم ليس فقط متلقي للمعلومة، وإنما باحث ومشارك بشكل فاعل في الحصول عليها، وألا يكون المعلم هو المصدر الوحيد لها، ويتفق هذا مع ما ذكره سعادة وآخرون في " مساحة حرية الحصول على المعلومات التي يمتلكها الطلبة أثناء اتباعهم لاستراتيجية التعلم المستقل، وفي مقدار حكم الطلبة على أهمية المعلومة، فيصبح المعلم مرجع للتحقق من صدق المعلومة وأهميتها، فلا يكون المعلم مصدراً للمعلومات ولا موجهاً لعملية التعلم " (سعادة وآخرون، 2011، ص414) بعكس التعليم التقليدي الذي يكون فيه المعلم مصدر التعليم والموجه والمرجع لطريقة الحصول على المعلومة، وهذا ما خلق جو من التنافس بين المتعلمين مما جعل المنهج مشوق وعلى مستوى من الاثارة، مما انعكس على العملية التعليمية بأن جعلها أكثر فاعلية وأفضلية للمجموعة وهذا ما تطمح اليه عملية التعلم.



الاستنتاجات

من النتائج التي أمكن التوصل اليها فقد تم استنتاج ان أسلوب التعلم المستقل له تأثير إيجابي على مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف لدى المبتدئين.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل اليها وفي حدود عينة الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1) الاستعانة بأسلوب التعلم المستقل في تعلم مهارة رفعة الخطف.
- 2) ضرورة تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لصور وبوسترات مجزئة ومتسلسلة لمراحل الحركة لغرض الرجوع اليها والمقارنة بها واستنباط التصحيح، لما لذلك من دور فعال في سرعة التعلم وتنمية القدرات الذاتية واتقان فن الأداء لدى المبتدئين.
- 3) اجراء دراسات مشابهة لفعالية رفعة النتر، وفئات عمرية أخرى، ولفعاليات رياضية غير فعالية رفع الانتقال.

المصادر:

- ❖ أكرم زكي خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية: (عمان، الفكر للطباعة والنشر، 1997).
- ❖ حسن علي حسين، تأثير أسلوب التعلم التفاضلي لبعض النماذج الحركية في أداء رفعة الخطف برفع الانتقال للمبتدئين بأعمار (10 - 13) سنة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- ❖ جودت احمد سعادة وآخرون؛ التعلم النشط بين النظرية والتطبيق، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2011).
- ❖ عمار طعيمة جاسم الساعدي، " أثر استخدام التعلم النشط في تحصيل الطلبة للصف الثالث المتوسط في الرياضيات وميلهم نحو دراستها " : (مجلة البحوث التربوية، العدد 30، 2013)، ص 290 - 312.
- ❖ محمد رمضان علام، يحيى ثابت يحيى، تحليل المضمون لأهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، (2007).



- ❖ ميثم لطيف إبراهيم، أثر اسلوبي المجمعات التعليمية والمراجعة الذاتية وفق مستوى الذكاء في التعلم المهاري والمعرفي للطلاب في الكرة الطائرة، (اطروحة دكتوراه)، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- ❖ وديع ياسين التكريتي؛ رفع الانتقال لياقة لجميع الرياضات: (القاهرة، دار الوفاء، 2011).
- ❖ Broad, James. Interpretations of independent learning in further education, Journal of Further and Higher Education. 30(2). 2006. P / 119-143.
- ❖ Broad, James. Interpretations of independent learning in further education, Journal of Further and Higher Education. 30(2). 2006. P / 119-143.
- ❖ DeLong, Suzanne. Teaching Methods to Encourage Independent Learning and Thinking. By the Center for Teaching Excellence, United States. Military Academy, West Point, NY. 2009. P / 2.
- ❖ Holec, H. Autonomy in Foreign Language Learning. British. Oxford. (1981). p/3.