

تأثير أسلوب مقترح من خلال تقديم التمرينات البدنية في الأداء المهاري وتعلم رفعه الخطف

لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. نبراس علي لطيف م.د. حيدر سعود م.د. عمر سعد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

nibras.ali46@yahoo.com

1- المقدمة:

يلعب التعليم دوراً حيوياً وهاماً في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من التلاميذ الذين يشكلون جزء من الحاضر وكل المستقبل وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة الصالحة والجو الجامعي المنظم يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم. المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية، وتتوقف نسبة الاعتماد على أسلوباً ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم، ويتفق في ذلك (سعيد خليل، ص،) حيث أشار إلى أن أسلوب التدريس الذي يوفر مواقف تعليمية متنوعة ويراعي الفروق الفردية للمتعلمين هو الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها التربويون". ومن خلال ذلك تطرق الباحثون إلى استخدام تمرينات قبلية تخدم عملية التعلم وتمارس من قبل الطلاب (العينة التجريبية) قبل البدء بعملية التعلم. ويهدف التعرف على مستوى الأداء عند تطبيق الحركات والمهارات لذا فإن هذه التمرينات تشكل عاملاً مهماً في وضع الأسس العملية للتعلم الرياضي لمختلف الفعاليات .

وتكمن أهمية البحث في التمرينات القبلية المستخدمة لتطور عناصر القوة والمرونة لكل متعلم في بالتالي نصل إلى أهمية تمكن في مرحلة عملية التعلم متطورة برفعة الخطف برفع الإثقال.

اما مشكلة البحث تختزل بالتساؤل التالي:

- هل إن التمارين القبلية تؤدي إلى فاعلية تعلم مهارة رفعة الخطف برفع الإثقال بشكل ايجابي؟

وهدف البحث الى إعداد مجموعة تمارين خاصة برفع الإثقال لتطور سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين. والتعرف على فعالية التمارين الخاصة لتطور سرعة الأداء الحركي في رفعة الخطف للاعبين الناشئين. وفرض الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القياسي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختيار البعدي في رفعة الخطف. وفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم رفعة الخطف.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينه البحث:

يتكون مجتمع البحث من (235) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للسنة الدراسية 2016-2017 وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والمتمثلة بشعبي (د- هـ) بلغ حجم العينة (63) طالباً، وتم استبعاد الطلاب المؤجلين والطلاب الممارسين للعبة والطلاب المتغيبين وبذلك بلغ حجم العينة النهائي (40) طالب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعة ضابطة مكونة من (20) طالباً وهم شعبة (د) ومجموعة تجريبية مكونة من (20) وهم شعبة (هـ).

الجدول (1)

يبين عدد افراد عينة البحث الشعبة المجموعة العدد الكلي المستبعدون عدد أفراد العينة النهائية

الشعبة	المجموعة	العدد الكلي	المستبعدون	عدد أفراد العينة النهائية
هـ	التجربة	30	10	20
د	الضابطة	33	13	20
المجموع الكلي	-	63	23	40

تم إيجاد التكافؤ في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكما في

الجدول (2)

الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T		ع	س	ن	المتغيرات المجموعة
			الجدولية	المحتسبة				
عشوائي	0.05	38	2.02	0.63	1,6	6,2	20	ضابطة
					1,5	6,3	20	تجريبية

من الجدول (2) نلاحظ بان قيمة T المحتسبة قد بلغت (0,63) وهي اصغر من قيمة T الجدولية والبالغة (2,02) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية (عشوائية) بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري لرفعة الخطف مما يدل على تكافؤ العينة. ولمنع المتغيرات التي تؤثر على سير التجربة من حيث الطول والوزن والعمر قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث وكما هو موضح في جدول (3).

جدول (3) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وسيلة القياس	س ⁻	ع ±	و ⁻	قيمة معامل الالتواء *
1	الطول	سم	177,3	8,45	174,5	0,170
2	الوزن	كغم	73,4	7,79	69	0,994
3	العمر	سنة	17,5	2,48	17	0,714 -

2-3 الأجهزة و الأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .

- بار حديد (شفتات) تعليمية صيني المنشأ عدد (10) .
- بار حديد (شفتات) اولمبية سويدي المنشأ عدد (10) .
- اقراص مختلفة الاوزان صيني المنشأ العدد (1) .
- ميزان لقياس الوزن صيني المنشأ عدد (33) .
- طبله سباق (اولمبية صينية المنشأ) عدد (3) .
- حاسبة لابتوب نوع Dell صيني المنشأ .
- جهاز (داته شو) صيني المنشأ .
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والمقاييس .
- شبكة الانترنت .

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بلعبة رفع الاثقال .

2-4 اجراءات البحث:

2-4-1 خطوات تطبيق التجربة:

بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وضبط المتغيرات التي تؤثر في التجربة قام الباحثون مع مدرسو المادة بهدف تنظيم الجدول الأسبوعي لمادة رفع الإثقال (مهارة رفعة الخطف)، من خلال

مدة التجربة للمجموعة الضابطة وقد اقتصر عمل الباحثون على متابعة سير المنهج التعليمي وضبط الوقت وتهيئة اللوازم الخاصة بالبحث.

إما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تتعلم ضمن خطة (التمارين القبلية) فقد اتخذ الباحثون الإجراءات الآتية :

- 1- تحديد الهدف من إتباع التمارين القبلية في تعلم المهارة قيد البحث.
- 2- توفير المصادر والمستلزمات والمواد التي من الممكن استخدامها من لدن الطلاب خلال تطبيق التجربة .
- 3- مدة تطبيق المنهج التعليمي (8) أسابيع.
- 4- الزمن الكلي للوحدة التعليمية (90) دقيقة خصص منها (45) دقيقة لتعليم مهارة رفعة الخطف.

بدأ تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية وفق تمارينات التعليم القياسية بتاريخ 2016/2/18 ولغاية 2016/4/20. وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرسو المادة

2-4-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القياسي في 2016/2/17 بعد ذلك تم إعطاء النقاط المهمة والواجب مراعاتها للمجموعة التجريبية للتعرف على مستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث لكل متعلم منذ بدء المنهاج وتعريف المتعلم بنتائج تعلمه وإعطاؤه فكرة واضحة عن أدائه وتحديد جوانب القوة والضعف وتقديم التوجيهات لتلافي الأخطاء وكذلك إثارة دافعية المتعلم للتعلم والاستمرارية فيه.

2-4-3 التمارينات البدنية القبلية المقترحة في مهارة رفعة الخطف:

تم استخدام تمارينات قبل البدء في عملية تعلم المهارة قيد البحث (رفعة الخطف) تساهم في تطوير القدرة البدنية للمتعلمين اذ قام الباحثون بإعداد تمارينات تعليمية من مص ادر عملية خاصة بلعبة رفع الإثقال (احمد عبد الله شحادة،2013،ص18) ،

أما المجموعة الضابطة فبقيت بدون أداء إي تمارينات قبلية وفيما يلي بعض التوضيحات على

التمارين المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية. TSI IPSSD.

- 1- مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- 2- عدد الوحدات في الأسبوع (وحدة واحدة) .
- 3- عدد الوحدات التعليمية خلال المنهج (ثمانية وحدات) .
- 5- مدة التمارينات التعليمية بالأسابيع (8 أسابيع) .

2-4-4 إستراتيجية التمارين القبلية في تعلم مهارة رفعة الخطف:

إستراتيجية تعتمد على تعلم تمارين من شأنها تطوير القدرات البدنية والمهارية قبل تأدية المعلم للموقف التعليمي ألتعلمي، بهدف أخذ لياقة بدية تسهم بشكل فاعل في تعلم رفعة الخطف ، والاعتماد عليها للتخطيط لتعلمهم اللاحق(يعرب خيون،2010،ص5). إذ اعتمد الباحثون في هذا البحث على جمع المعلومات عن المتعلمين في المجموعة التجريبية وتعلمهم والتعرف أيضا على الاحتياجات التي تسهم في تعلمهم بالتالي فإن مستوى أداء أفراد العينة لرفعة الخطف برفع الإثقال قبل تنفيذ المنهج التعليمي المعتمد من قبل الكلية هو ضعيف لان هذه المهارة يتم تعليمها لأول مرة ، وعليه تم إجراء تقويم للمجموعة التجريبية من خلال التصميم التجريبي لفترة التجربة وبشكل مرحلي مقسم على ثلاث مراحل كما موضح في الجدول (4).

الجدول (4) يبين التصميم التجريبي للبحث

المهارة	المجموعات	المتغير المستقل	الاختبارات
رفعة الخطف	التجريبية	أسلوب التمارين القبلية	اختبار بعدي
	الضابطة	الأسلوب المتبع	اختبار بعدي

جدول (5) يوضح تقسيم الزمن على أقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسبة المئوية

خلال مدة تنفيذ التمرينات المقترحة

النسبة المئوية	الوقت الكلي خلال التمرينات المقترحة	الوقت خلال أسبوع/ د	الوقت خلال الوحدة التعليمية/ د	أقسام الوحدة التعليمية
22%	480	60	20	القسم الإعدادي
11%	240	30	10	إحماء عام
11%	240	30	10	إحماء خاص
72%	1560	195	65	القسم الرئيسي
16%	360	45	15	تمرينات بدنية قبلية
11%	240	30	10	الجزء التعليمي
44%	960	120	40	الجزء التطبيقي
5%	120	15	5	القسم الختامي
3%	72	9	3	تمارين تهدئة
2%	48	6	2	تمارين استرخاء
100%	2160	270	90	الوقت الكلي للزمن

2-4-5 الاختيار البعدي:

تم إجراء الاختيار البعدي للمجموعة الضابطة وأيضاً التجريبية بتاريخ 2016/4/22 والذي تم فيه تحديد درجة تحقيق المتعلمين للمخرجات الرئيسية لتعلم مهارة رفعة الخطف برفع الإثقال.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الخطف

قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
3.57	2.14	3.741	7.33	0.9	3.666	درجة	رفعة الخطف

جدول (7) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في تعلم رفعة الخطف.

قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	لمعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
26.18	2.14	0.707	11.93	0.91	3.466	درجة	رفعة الخطف

* المناقشة:

من الجدولين (6) و (7) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات تعلم فعالية رفع الخطف للمجموعتين في الاختبار (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب هذا الفرق في النتائج للمجموعتين إلى الأثر الإيجابي لدرس الأتقال الذي كانت تنفذه المجموعتين وعلى مدى (8) أسابيع، فضلا عن دور الباحث في استخدام تمارين قبل البدء في عملية التعلم في إتمام هذا البحث، كما يعزو الباحث الفرق ذلك إلى إن يمكن القول إن استخدام التمارين بأنواعها يؤدي إلى تحسين عملية التعلم لدى الطلاب من خلال تطوير عناصر القوة و المرونة ويعزى ذلك إلى التفاعل المتبادل الإيجابي بين أفراد المجموعة إذ يكون الطالب نشطا ومشاركاً في عملية التعلم وليس مجرد مستقبل للمعلومات من المدرس.

كما تفيد هذه التمارين القبلية في التغلب على مشكلة الاعداد الكبيرة في الصف الواحد وتخفف من مسؤولية المدرس في إدارة الصف إذ يتعامل المدرس مع مجموعات تكون لديها لياقة بدنية تسهم في عملية التعلم.

كما إن في التمارين القبلية يدرك المتعلمون في المجموعة أنهم يسعون لتحقيق هدف مشترك ويحاولون الوصول إليها، ويسود بينهم إحساس بأن ما يفيد المجموعة يفيد الفرد وما يفيد الفرد يفيد المجموعة مما يساعدهم على العمل والانجاز 1.

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وتحليلها ومناقشته:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في الاختبار البعدي

لمعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		ع	س	ع	س		
رفعة الخطف	درجة	3.741	7.33	0.707	11.93	4.523	2.05

يتبين لنا من الجدول (8) إلى أن التمارين القبلية كانت ذات تأثير في زيادة مستوى الأداء لتعلم رفعة الخطف لطلاب المرحلة الأولى أكثر من التعلم المتبع لان المجموعة التجريبية قد أبدى طلابها تعاوناً وحماساً ومشاركة فعلية في تنفيذ المهام التعليمية فيقبل على التعلم بفاعلية وحماس شديدين أكثر من الطريقة المتبعة التي تخلو من التمارين القبلية والمشاركة الهادفة وتولد نوعاً من الرتابة.

4- الخاتمة

- 1- ان لاستخدام التمارين القبلية في رفع الانتقال قبل عملية التعلم له الاثر الايجابي في تطوير سرعة التعلم الحركي لدى عينة البحث .
 - 2- فاعلية وفائدة التمارين القبلية لتطوير سرعة التعلم الحركي في رفعة الخطف عند المجموعة التجريبية .
 - 3- ان المجموعة الضابطة حصل فيها تطور نسبي نتيجة التعلم .
 - 4 - ظهر ان تمرين واحد او التمرينات القبلية المقترحة تكفي في كل وحدة تعليمية تساعد في تطوير سرعة اداء رفعة الخطف .
- بناءً على ما افرزته النتائج التي توصل اليها الباحثون لذلك يوصي بما يلي :-
- 1- يفضل استخدام التمارين القبلية المقترحة لتطوير سرعة اداء رفعة الخطف لأنها اثبتت إيجابياتها في تطوير التعلم الحركي للمهارة عينة البحث .
 - 2- ضرورة إطلاع المدرسين العاملين في مجال رفع الانتقال على نتائج الدراسة الحالية .
 - 3- يفضل اجراء دراسة مماثلة لتطوير سرعة الاداء والانجاز لرفعة النتر .

المصادر :

- 1- احمد عبد الله شحادة : رياضة رفع الإثقال، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ،سنة 2013 .
- 2- عبد علي نصيف وصباح عبيدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي للنشر، 1988. **ISIPRESSD-CONF**
- 3- جميل حنا : القانون واللوائح الدولية لرفع الإثقال ، الاتحاد العربي لرفع الإثقال ، القاهرة ، مطابع الأهرام ،. 2008
- 4- منصور جميل وصباح عبيدي وصادق فرج : الأسس النظرية والعملية في رفع الإثقال، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد ، 1990.
- 6- محمود داود الربيعي: (2008) استراتيجيات التعلم التعاوني، الطبعة الأولى ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،النجف الأشرف،العراق.

- 7- مراد الشوابكة ، فوائد تمارين رفع الإثقال للرجال ، مجلة الرياضة للجميع ، القاهرة ، 2015.
- 8- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، الطبعة الثانية، المطبعة المركزية ،جامعة ديالى، 2010.

