



فاعلية تواتر التغذية الراجعة في تعلم رفعة النتر للناشئين

The effectiveness of feedback frequency in teaching juniors to raise their ante

م.م حسن علي حسين علي

M.M. Hassan Ali Hussein

sport.hassan.phd22@uodiyala.edu.iq

مديرة تربية ديالى

أ.د حاتم شوكت إبراهيم

Prof. Dr. Hatem Shawkat Ibrahim

hatem.shawkat@uodiyala.edu.iq

أ.م. د حيدر سعود حسن

Assoc. Prof. Haider Saud Hassan

haider.suod@uodiyala.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الملخص

هدف البحث الى التعرف على فاعلية وتأثير تواتر التغذية الراجعة في تعلم رفعة النتر للناشئين، أذ استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ حدد الباحث مجتمع البحث من الرباعين الناشئين في محافظة ديالى موزعين على ثلاثة اندية وهي (ديالى – الخالص – المقدادية) للموسم الرياضي 2024 والبالغ عددهم (22) رباع، وقد تمثلت عينة البحث برباعي نادي الخالص لرفع الاثقال والبالغ عددهم (10) رباعين قسموا الى مجموعتين تم اختيارهم بالشكل العشوائي بطريقة القرعة، تكونت المجموعة التجريبية من (5) رباعين، وكذلك المجموعة الضابطة تكونت من (5) رباعين، تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت 11-1-2025 وتم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 13-1-2025، تم البدء باجراء التجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق 18-1-2025 لغاية 28-2-2025 ولمدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع،

اذ بلغ مجموع الوحدات التعليمية (18) وحدة تم تطبيق التغذية الراجعة المتواترة ضمن وحدات تعليمية باستخدام التنوع في تقديمها للرباع وحسب اخطاء الاداء لكل رباع ومن حيث الحصول عليها تم استخدام التغذية الراجعة المرئية وكذلك السمعية ونموذج حي اما من حيث وظائفها فقد استخدمت كوظيفة اعلامية ومعلوماتية لغرض اعلام الرباع حول الاداء الذي تم وما يجب ان يتم حول الخطأ، حيث يتم اعطائها بشكل فردي لكل رباع فأن الرباع يتلقى تغذية راجعة لفظية (سمعية) حول الخطأ ثم يوضح طبيعة الخطأ باستخدام الصور الثابتة ثم الفيديو ثم العرض الحي لنفس الخطأ قبل وبعد الوحدة التعليمية أذ تم عرض هذه النماذج من قبل المدرب وتم اجراء الاختبار البعدي في يوم الاثنين الموافق 354/3 في تمام الساعة الرابعة عصرا، وبعد ذلك تم توزيع البيانات ومعالجتها احصائيا، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وكانت اهم الاستنتاجات: اسهمت التغذية الراجعة المتواترة في زيادة خيارات المدرب للتصحيح وتوجيه الاداء، ومن اهم التوصيات: اعتماد طريقة تواتر التغذية في تصحيح اخطاء الاداء في رفعة النتر للناشئين: اجراء دراسات مستقبلية حول تأثير التغذية الراجعة المتواترة على تعلم المهارة الحركية في رياضات اخرى لتحقيق فهم اوسع لاستراتيجيات تحسين الاداء.

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة، رفعة النتر

ABSTRACT

The research aimed to identify the effectiveness and impact of the frequency of feedback in learning the elevation of the niter for juniors, as the researcher used the experimental approach for the equivalent experimental groups and random control selection with pre- and post-tests in order to suit the nature of the research problem as the researcher identified the research community of the emerging lifters in Diyala province distributed over three clubs, namely (Diyala - Khalis - Muqdadiya) for the season 2024, numbering (22) weightlifters, and the research sample was represented by the foursome of the Khalis Weightlifting Club, which numbered (10) lifters divided into two groups that were randomly selected by lottery, the experimental group consisted of (5) lifters, as well as the control group consisted of (5) lifters,

two exploratory experiments were conducted on Saturday 11-1-2025 and the pre-test was conducted on Monday, 13-1-2025, Behind the main experience on Saturday, 18-1-2025 until 28-2-2025 for a period of (6) weeks, by (3) training units per week, as the total training units reached (18) training units, frequent feedback was applied within training units using diversity in providing them to the weightlifters and according to the performance errors for each quarter, and the post-test was conducted on Monday, 3/354 at exactly four o'clock in the afternoon After that, the evidence was distributed and processed statistically, and then presented, analyzed and discussed, and the most important conclusions were: Frequent feedback contributed to increasing the coach's options for correction and performance guidance, and the most important recommendations: Adopting the method of frequency of nutrition in correcting performance errors in raising the netter for juniors.

Keywords: Feedback, Raise the Net

1- المقدمة

ان رياضة رفع الاثقال (الخطف -النتر) قد تلقت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمدربين كونها من الرياضات التي تظهر فيها الفروق الفردية بين الرباعين لجميع الفئات العمرية، ولقد اصبح تحقيق المستويات الرياضية من اهم مظاهر التقدم الحضاري للدول والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي ، وتعد رفعة النتر مهمة بالنسبة للرباع وذلك للإمكانية الرباع رفع ثقل عالي في هذه الرفعة أذ يحتاج الرباع الى تهيئة نفسية وبدنية لتنفيذ هذه الرفعة، " حيث تتم حركة النتر إلى الاعلى بثني الركبتين ثم مدهما ومد الذراعين الى كامل امتدادهما ليكون قضيب الثقل عموديا فوق الراس ثم ترجع القدمان على خط واحد مع امتداد الذراعين والثبات لانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية ، إذ يعطي الحكم الاشارة بإنزال الثقل بمجرد ثبات الرباع" (ايان وباروكا:2011: 84)، لذا نجد هناك "ملاحظات مهمة قبل تنفيذ عملية النتر بعد عملية رفع الثقل إلى اعلى الكتفين وقبل نتر الثقل يمكن للرباع أن يشبث وضع قضيب الثقل وهذا لا يدعو إلى الالتباس ، لا يعني ذلك في أية حال أنه منح حركة ثانية ولكن يسمح له) ذا كان قضيب الثقل مستقرا عاليا ويعيق تنفسه أو يسبب له ألما فعلية ان يخفضه بحيث يستقر على الكتفين، تغير عرض القبضة" (التكريتي والدلوي:2018: 200)، وتري(الدليمي:2008:

87) ان "مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم والأسس المهمة في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس لكونه يعد من اهم المحاور الاساسية لنجاح اية عملية تعليمية وان كان هذا المفهوم لم يكن يستخدم بمفهومه الواسع الحديث الا انه كان معروفا وهو مطابق لمصطلح كان معروفا منذ زمن طويل"، ويرى (اللامي: 2006: 78) بانها" المعلومات التي يزود بها المتعلم من خلال تعلم المهارة تعتبر من اكثر المتغيرات اهمية في التعلم الحركي حيث يمكن ان تأخذ هذه المعلومات اشكال عدة سواء كانت من الظروف التعليمية او ظروف البحث المختبرية فأنها تخبر المتعلم عن درجة كفاءة الأداء خلال الاداء او بعده او في كليهم" ويعرفها (العامري: 2014: 197) بالمفهوم الشامل والدقيق بانها تعني " جميع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية او خارجية أو كليهما معا قبل او اثناء او بعد الاداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا الى الاستجابات المثلى " واخيرا يؤكد (عويس: 2001) بان التغذية الراجعة هي "المقوم الأساسي للتعلم كونها توجه المتعلم وتعرفه على أخطائه وتعمل على تصحيح الاستجابات الخاطئة وتكرار الاستجابات الصحيحة وصولا للمستوى المطلوب عبر زيادة قدرة المتعلم على تركيز حواسه المختلفة لاستيعاب ما هو مطلوب باستخدام المشاهدة والاستمتاع والتفكير والتقويم المستمر في ضوء الأهداف المحددة والمرئية".

2-مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث فضلا عن تجربته كونه أحد لاعبي المنتخب الوطني للشباب سابقا وحاليا مدرب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية برفع الانتقال في محافظة ديالى ونادي الخالص الرياضي ، لاحظ أن مشكلة البحث تكمن في تقديم نوع واحد من التغذية الراجعة في تصحيح الخطأ عند الرباع بشكل عام وخصوصا عند فئة الناشئين من قبل المدرب وهي التغذية الراجعة المباشرة السمعية مما يؤدي الى تشتيت انتباه الرباع حول الخطأ اثناء الأداء ويرى الباحث إمكانية اعتماد أكثر من شكل للتغذية الراجعة حول الخطأ في رفع الانتقال ، وهو مساهمة من الباحث لزيادة افق المدرب في توفير اكبر قدر من وسائل التغذية الراجعة بهدف توضيح الأداء للرباع وتصحيح الأخطاء.

3- هدف البحث:-

التعرف على تأثير تواتر التغذية الراجعة في تعلم رفعة النتر لناشئين.

4-فرض البحث:-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

5- مجالات البحث:-

- المجال البشري: الرباعين الناشئين في نادي الخالص الرياضي.

- المجال الزمني: 11-1-2025 لغاية 3-3-2025.
- المجال المكاني: قاعة نادي الخالص الرياضي لرفع الاثقال.

6- منهج البحث إجراءاته :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

7- مجتمع البحث وعينته:-

حدد الباحث مجتمع البحث من الرباعين الناشئين في محافظة ديالى موزعين على ثلاثة اندية وهي (ديالى-الخالص-المقدادية) للموسم الرياضي 2024 والبالغ عددهم (22) رابع ، وقد تمثلت عينة البحث برباعي نادي الخالص لرفع الاثقال والبالغ عددهم (10) رباعين قسموا الى مجموعتين تم اختيارهم بالشكل العشوائي بطريقة القرعة ، تكونت المجموعة التجريبية من (5) رباعين، وكذلك المجموعة الضابطة تكونت من (5) رباعين ، كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

(يبين توزيع عينة البحث والنسبة المئوية)

ت	تفاصيل مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	22	100%
2	عينة البحث	10	45،45%
		الضابطة	

-الوسائل و الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

-الوسائل المستخدمة :

❖ الملاحظة.

❖ شبكة المعلومات الدولية(الانترنت).

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

❖ المقابلات الشخصية.

- الاجهزة والادوات المستخدمة :

❖ كامرة تصوير علمية (بسرعة 240 لقطة- الثانية) عدد (3)

❖ جهاز حاسوب نوع (hp) صيني الصنع عدد (1)

❖ جهاز رفع اثقال قانوني

❖ طبلية تمرين عدد (1).

❖ حملات للكامرة استناد عدد (3).

-الاختبار قيد البحث

❖ اسم الاختبار : اداء رفعة كلين جيرك (النتر).

❖ الغرض من الاختبار : قياس اداء رفعة النتر.

❖ الادوات المستخدمة:

• شفت حديد بوزن 20 كيلو.

• اقراص مختلفة الاوزان.

• طبله رفع اثقال خشبية (طبله تمرين).

• كأمرات عدد(3).

• أستناد كامرة عدد(3).

❖ طريقة الاداء:-

يقدم الرباع على عمود النقل ويضع قدمية تحت العمود لتقريب مركز ثقل الجسم وتكون القدمان بعرض الكتف تقريبا ومقدمتها متجه الى الخارج قليلا. ومن ثم يبدأ بوضع التهيئة الجلوس ومسك عمود النقل بالمسكة الضيقة والظهر مشدود بشكل مستقيم والذراعان ممدودتان ثم يبدأ بانتزاع الثقل من الطبله السحبة الاولى.

التي تكون الى مستوى تحت الركبتين وبعدها مرحلة حركة الركبتين التي تتوسط مرحلتي السحبة الاولى والثانية، اما السحبة الثانية تبدأ لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين عندما تكون في اقصى امتداد اولي لهما، وصولا بمرحلة السقوط تحت الثقل واستقراره في وضع القرفصاء. ويبدأ بعدها نهوض الرباع والتهيئة لقسم الثاني من رفعة النتر (جيرك)، أذ تؤدي الحركة بثني قليل للركبتين ثم مدهما بسرعة عالية مع دفع الذراعين وفتح القدمين أمام خلف ثم سحب القدمين والثبات.

❖ طريقة التسجيل:-

يؤدي كل رباع ثلاث محاولات لرفعة النتر، أذ يتم جمع الدرجات لثلاثة حكام من كل محاولة وتقسم على ثلاثة لاستخراج الدرجة النهائية من (10) ومن ثم يتم اختيار الوسط الحسابي لهما موضح في لشكل رقم (10)

- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 11-1-2025 في نادي الخالص الرياضي وكان الغرض منها تهيئة الادوات ومكان وضع الكاميرات للحصول على أفضل تصوير ممكن قبل

الاختبار القبلي وكذلك التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد و تعريفهم بواجباتهم اثناء اداء الاختبارات القبلية والبعديّة.

- الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين الموافق 13-1-2015 على عينة البحث التجريبية والضابطة، اجري الاختبار القبلي لأداء رفعة النتر وحسب الشروط القانونية للعبة في قاعة نادي الخالص الرياضي من خلال وضع ثلاث كأمرات عالية الدقة كامرة امامية وكامرتان جانبيتان، حيث يؤدي كل رباع ثلاث محاولات في رفعة النتر، ومن ثم عرض الاختبار على خبراء معتمدين في اللعبة ويتم تقييم الأداء من (10) حسب مراحل الأداء الفني لرفعة النتر، وسعى الباحث وفريق العمل المساعد على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من اجل السيطرة قدر الامكان على خلق ظروف متشابهة عند اجراء الاختبارات البعديّة.

-التجربة الرئيسية :

تم البدء بإجراء التجربة الرئيسية في يوم السبت 18-1-2025 لغاية 28-2-2025 ولمدة(6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، اذ بلغ مجموع الوحدات التعليمية (18) وحدة ، بعد الانتهاء من اجراءات الاختبارات القبلية و تصوير اداء الرباعين وتحميلها على اقراص (dvd) وعرضها على ذوي الاختصاص في مجال رفع الاثقال وتشخيص اخطاء كل رباع على حدة من قبلهم، قام الباحث بأعداد واختيار نماذج (صورية- وفيديو يه بالإضافة الى نموذج حي لكل خطأ من اخطاء الرباعين وحسب كل مرحلة من مراحل الاداء الفني لرفعة النتر، أذ تم اعتماد الإجراءات الآتية في استخدام التغذية الراجعة من قبل المدرب من حيث المصدر تم استخدام التغذية الراجعة الخارجية ومن حيث وقت استخدامها تم استخدامها انية متأخرة اي اثناء وبعد الاداء وبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية ومن حيث الحصول عليها تم استخدام التغذية الراجعة المرئية وكذلك السمعية ونموذج حي اما من حيث وظائفها فقد استخدمت كوظيفة اعلامية ومعلوماتية لغرض اعلام الرباع حول الاداء الذي تم وما يجب ان يتم حول الخطأ ،حيث يتم اعطائها بشكل فردي لكل رباع قبل وبعد الوحدة التعليمية أذ تم عرض هذه النماذج من قبل المدرب لتصحيح الخطأ الذي تم تشخيصه لكل رباع والعمل على تصحيح الاداء من خلال الوحدات التعليمية للوصول الى افضل اداء ممكن من خلال التنوع في مصادر التغذية الراجعة (المتواترة) وتقديمها للرباعين لتعرفهم بأخطائهم واعطاء معلومات وافية عن الاداء الصحيح والعمل على تصحيح الاخطاء ذاتيا من قبل الرباع نفسه (التحكم الذاتي).

- الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الاثنين الموافق 3-3-2025 في تمام الساعة الرابعة عصرا، تم إجراء الاختبارات البعدي لأفراد عينة البحث ، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف نفسها في الاختبارات البعدي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية، قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات بشروطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعا.

- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

8- عرض النتائج ومناقشتها

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي للجزء الاول لرفعة النتر

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	N	الوسط الحسابي		
0.153	0.594	15	7.933	الاختبار القبلي	وضع البدء
0.091	0.352	15	8.867	الاختبار البعدي	
0.133	0.516	15	7.133	الاختبار القبلي	السحبة الأولى
0.128	0.495	15	8.767	الاختبار البعدي	
0.182	0.704	15	7.067	الاختبار القبلي	حركة الركبتين
0.172	0.667	15	8.633	الاختبار البعدي	
0.165	0.640	15	6.467	الاختبار القبلي	السحبة الثانية
0.176	0.681	15	8.500	الاختبار البعدي	
0.192	0.743	15	7.533	الاختبار القبلي	مرحلة الهبوط
0.091	0.352	15	8.867	الاختبار البعدي	
0.235	0.910	15	7.400	الاختبار القبلي	مرحلة النهوض
0.205	0.794	15	8.667	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (3)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مراحل الجزء الاول لرفعة النتر

نسبة الخطأ	t	الخطأ المعياري	ع ف	س - ف	
0.000	6.089	0.153	0.594	-0.933	وضع البدء
0.000	8.249	0.198	0.767	-1.633	السحبة الاولى
0.000	9.740	0.161	0.623	-1.567	حركة الركبتين
0.000	19.717	0.103	0.399	-2.033	السحبة الثانية
0.000	7.135	0.187	0.724	-1.333	مرحلة الهبوط
0.000	6.733	0.188	0.729	-1.267	حلة النهوض مر

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى للجزء الثاني لرفعة النتر (الجيرك)

خطأ معياري	انحراف معياري	N	الوسط الحسابي		
0.235	0.910	15	7.400	الاختبار القبلي	مرحلة التهيؤ للنتر
0.131	0.507	15	8.900	الاختبار البعدى	
0.287	1.113	15	7.333	الاختبار القبلي	مرحلة الثني
0.000	0.387	15	9.000	الاختبار البعدى	
0.324	1.254	15	7.000	الاختبار القبلي	الدفع وفتح الرجلين والسحب والثبات
0.165	0.640	15	8.467	الاختبار البعدى	

الجدول (5)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مراحل الجزء الثاني لرفعة النتر (الجيرك)

نسبة الخطأ	t	الخطأ المعياري	ع ف	س- ف	
0.000	8.216	0.183	0.707	-1.500	مرحلة التهيؤ للنتر
0.000	5.801	0.287	1.113	-1.667	مرحلة الثني
0.000	5.358	0.274	1.060	-1.467	الدفع وفتح الرجلين والسحب والثبات

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الجزء الاول والثاني لرفعة النتر:

من خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدية في الجزء الاول والثاني لرفعة النتر ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية هذا ما اظهرته النتائج الاحصائية، يعزو الباحثون هذه الفروق الى فاعلية استخدام التغذية الراجعة المتواترة (المتنوعة) التي استخدمها الباحث بأشكالها المختلفة (سمعية، بصرية، سمعية بصرية) وفي اوقات مختلفة في بداية الاداء واثناء

الاداء وبعد الاداء، فهي معلومات يحصل عليها المتعلم من المعلم او المدرب او من قبل اللاعب نفسه وهي تؤدي الى تصحيح وتحسين وتطوير الاداء، حيث يرى (اللامي واخرون، 2024) "ان التغذية الراجعة هي المقارنة بين ما تم ادائه من قبل المتعلم او اللاعب وبين ما يجب ان يؤديه اللاعب والذي هو الهدف الاساسي المطلوب ادائه (ما تم فعلا وما يجب ان يتم) بعد ذلك يتزود هذا المتعلم (اللاعب) ويتغذى بمعلومات خاصة عن ادائه حتى يستطيع اللاعب تشذيب هذا الاداء من الاخطاء التي رافقت هذا الاداء اي رجوع معلومات صحيحة للمتعلم بعد استجاباته الحركية كي تعزز هذا الاداء للوصول الى الاداء الامثل، ويرى (محمود، 2017) "ان التغذية الراجعة تعني جمع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية او خارجية او كليهما معا قبل او اثناء او بعد الاداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا الى الاستجابات المثلى"، حيث يرى الباحثون ان التنوع في اعطاء التغذية الراجعة ادت الى اثاره اللاعب ومدى استجابته وتفاعله في كل مرحلة من مراحل الاداء وتؤثر تأثيرا اساسيا في التعلم ولاسيما عندما تقترن المعلومات بوجود الانموذج فالتغذية الراجعة المصاحبة للانموذج تكون ذات قوة وتأثير في عمليتي التدريب والتعلم وهذه حقيقة حيث يمكن فهم سلوكيات وحركات كبيرة ومعقدة بسهولة من خلال الربط بين مشاهدة الحركة وسماع التغذية الراجعة حول واحد او اكثر من الجوانب الحركية او الانجاز وهذا يتفق مع (حسين: 2011) " لا يمكن ان يحكم على التكنيك بالصحة والجودة مالم يشاهد اللاعب ادائه الصحيح وان يستعين بعرض الافلام لأبطال رياضيين والعمل على تحليل ادائهم واستخلاص الافضل منها" وان التغذية السمعية من قبل المدرب في كل مرحلة من مراحل الاداء والثناء على اللاعب والتشجيع المستمر مع تصحيح الاخطاء اعطت ثمارها في ظهور هذه الفروق المعنوية حيث يرى (اللامي واخرون، 2024) " ان المعلومات التي تقدم من قبل المدرب حيث يقوم المدرب بتصحيح اخطاء اللاعب التي يرتكبها او المرافقة للأداء للوصول باللاعب الى الاداء الجيد والمطلوب".

- عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية ومناقشتها

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى للجزء الاول لرفعة النتر

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	N	الوسط الحسابي		
0.118	0.458	15	8.067	الاختبار القبلي	وضع البدء
0.131	0.507	15	8.400	الاختبار البعدى	
0.133	0.516	15	6.867	الاختبار القبلي	السحبة الأولى
0.126	0.488	15	7.667	الاختبار البعدى	
0.153	0.594	15	6.933	الاختبار القبلي	حركة الركبتين
0.133	0.516	15	7.533	الاختبار البعدى	
0.133	0.516	15	6.467	الاختبار القبلي	السحبة الثانية

0.133	0.516	15	7.133	الاختبار البعدي	مرحلة الهبوط
0.182	0.704	15	7.267	الاختبار القبلي	
0.169	0.655	15	8.000	الاختبار البعدي	مرحلة النهوض
0.153	0.594	15	7.067	الاختبار القبلي	
0.182	0.704	15	7.733	الاختبار البعدي	

الجدول (7)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مراحل الجزء الاول لرفعة النتر

نسبة الخطأ	t	الخطأ المعياري	ع ف	س - ف	
0.019	2.646	0.126	0.49	-0.33	وضع البدء
0.000	7.483	0.107	0.41	-0.80	السحب الاولي
0.007	3.154	0.190	0.74	-0.60	حركة الركبتين
0.000	5.292	0.126	0.49	-0.67	السحب الثانية
0.000	4.785	0.153	0.59	-0.73	مرحلة الهبوط
0.000	5.292	0.126	0.49	-0.67	مرحلة النهوض

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للجزء الثاني لرفعة النتر (الجيرك).

خطأ معياري	انحراف معياري	N	الوسط الحسابي		
0.145	0.561	15	7.200	الاختبار القبلي	مرحلة التهيؤ للنتر
0.153	0.594	15	8.067	الاختبار البعدي	
0.206	0.799	15	6.733	الاختبار القبلي	مرحلة الثني
0.190	0.737	15	7.600	الاختبار البعدي	
0.131	0.507	15	6.600	الاختبار القبلي	الدفع وفتح الرجلين والسحب والثبات
0.165	0.640	15	7.133	الاختبار البعدي	

الجدول (9)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مراحل الجزء الثاني لرفعة النتر

(الجيرك)

نسبة الخطأ	t	الخطأ المعياري	ع ف	س - ف	
0.000	9.539	0.091	0.35	-0.87	مرحلة التهيؤ للنتر
0.000	6.500	0.133	0.52	-0.87	مرحلة الثني
0.006	3.228	0.165	0.64	-0.53	مرحلة الدفع وفتح الرجلين والسحب والثبات

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الجزء الاول والثاني لرفعة النتر:-

من خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث هذه الفروق الحاصلة للمجموعة الضابطة التي اعتمدت منهاج المدرب الذي عادةً ما يعتمد على تكرارات الاداء الفني لرفعة النتر وتصحيح الاخطاء من قبله، مما ادت الى ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

- عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبار القبلي ومناقشتها:

الجدول (10)

(يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الجزء الاول والثاني لرفعة النتر.

GROBS	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ
وضع البدء	15	8.867	0.352	2.928	0.007
	15	8.400	0.507		
السحبة الأولى	15	8.767	0.495	6.128	0.000
	15	7.667	0.488		
حركة الركبتين	15	8.633	0.667	5.049	0.000
	15	7.533	0.516		
السحبة الثانية	15	8.500	0.681	6.191	0.000
	15	7.133	0.516		
مرحلة الهبوط	15	8.867	0.352	4.516	0.000
	15	8.000	0.655		
مرحلة النهوض	15	8.667	0.794	3.406	0.002
	15	7.733	0.704		
مرحلة التهيؤ للنتر	15	8.900	0.507	4.134	0.000
	15	8.067	0.594		
مرحلة الثني	15	9.000	.3780	7.359	0.000
	15	7.600	0.737		
الدفع وفتح الرجلين والثبات	15	8.467	0.640	5.706	0.000
	15	7.133	0.640		

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

- مناقشة نتائج المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعدية في الجزء الاول والثاني لرفعة النتر:-

من خلال ما تم عرضه وتحليله للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعدية و التي اظهرت أن هناك تأثيراً معنوياً في تطور نتائج رفعة النتر للمجموعة التجريبيّة والضابطة، ولكن في الاختبارات البعدية نجد الافضلية في النتائج لصالح المجموعة التجريبيّة على حساب المجموعة الضابطة، ويعود التطور إلى الامكانيات المعدة في استثمار التغذية الراجعة بأشكالها وطرائقها المختلفة والتي اسهمت في حصول حالة تقدم واضحة في تطور مستوى الأداء الفني ، وهذا ما اكده (عزيز:1998: 17) "في ان استخدام التغذية الراجعة المتنوعة بمختلف اشكالها في عملية التدريب للمهارات بوصفها وسيلة تعليمية لها تأثيرها أهم في إيصال المعلومات وإكساب اللاعب الإحساس بالحركة في أتباع سريان تسلسل الأداء المهاري"، وان احد اسباب هذه الفروق التي ظهرت لصالح المجموعة التجريبيّة على حساب المجموعة الضابطة هو طريقة تنوع وعرض الفيديو من خلال التحكم في سرعة العرض (بطيء- سريع) حسب قدرة اللاعب على الفهم والاستيعاب وهذا ما أكدته (رزاق:1993: 97) " (ان فهم واستيعاب للمهارات من خلال رؤية هذه المهارات بالتصوير البطيء والعادي فضلاً عن زيادة في عامل التشويق والرغبة في الأداء من خلال التنوع في الوسائل التعليمية"، كما ان مشاهدة الأنموذج للحركة من خلال شاشة العرض بجهاز (الفيديو) قد ساهمت في اكتساب المهارة من خلال مشاهدة الأنموذج للحركة ، وهذا ما يتفق مع ما أكدته (وديع ، 1987) بأن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة إذ أنه من خلال مشاهدة الأنموذج الأداء وعند ممارسة هذا الأداء يتمكن اللاعبون من متابعة مكونات المهارة وتقليدها وتلمس نواحي الضعف والقوة فيها ، مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها".

9- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- ✓ أن استخدام التغذية الراجعة (المتواترة) كان خياراً أفضل لتحسين التعلم وتصحيح الأخطاء .
- ✓ أن تواتر التغذية الراجعة بأشكالها له تأثير في الانتقال الحركي بين مراحل الاداء الفني مما ادت الى وصل الرباع الى مسار الاداء الامثل.

- التوصيات

- ✓ توفير مصادر التغذية الراجعة المتواترة (سمعي- بصري) وبأشكال متعددة.
- ✓ دراسة هذا النوع من التغذية الراجعة على رفعة (الخطف).

المصادر

- ❖ ايلين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، القاهرة : منشأة المعارف ، 1987 ، ص 194.
- ❖ تاماس أيان ، لازار باروكا؛ رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضات ، (ترجمة وديع ياسين التكريتي، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية، 2011) ص 84.
- ❖ ساهرة رزاق : أثر النموذج بواسطة الأجهزة السمعية البصرية على الأداء الحركي في الجمناستيك الأيقاعي ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1993) ص 79 .
- ❖ صداح ابراهيم سيد ولي؛ تأثير التغذية الراجعة باستخدام النماذج المرئية وقياس القوة في تطوير بعض المتغيرات الجايو ميكانيكية ودقة الارسال الساحق للاعبين المتقدمين في الكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2013) ص 109.
- ❖ عبد الله محمد محمود؛ التعلم الحركي الرياضي، ط1 (الاردن، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2019) ص 355.
- ❖ عبدالله حسين اللامي واخرون؛ التعلم والاداء الحركي، ط1 (العراق، بغداد، مطبعة الرفاه، 2024م) ص 85.
- ❖ عويس، رزان : (أثر التغذية الراجعة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة) (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، 2001). ص 23
- ❖ ماهر محمود عواد العامري؛ فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1 (النبراس للطباعة والتصميم، 2014) ص 197.
- ❖ مصطفى صلاح الدين عزيز . تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم السباحة الحرة (الزحف على البطن) ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) ص 17.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1 (النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008)، ص 87.
- ❖ نجاح شلش واكرم صبحي ؛ التعلم الحركي ، جامعة البصرة : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1994 ، ص 132 .
- ❖ وجية محجوب ؛ التعلم الحركي ، بغداد : مطبعة جامعة بغداد 1985 ، ص 98 .
- ❖ وديع ياسين التكريتي، عادل تركي الدلوي؛ المدخل الى رياضة رفع الاثقال الاعداد وفن الاداء، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2018) ص 200.
- ❖ عبد الله حسين اللامي. التعلم اساسيات الحركي، ط1 (الديوانية مجموعة مؤيد الفنية، 2006) ص 77.

Sources

Eileen Wadih Faraj; Experiences in Games for Children and Adults, Cairo: Mansha'at Al-Maaref, 1987 p. 194.

Tamas Ayan, Lazar Baruka; Weightlifting: Fitness for All Sports, (translated by Wadih Yassin Al-Tikriti, Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing, Alexandria, 2011) p. 84.

Sahra Razzaq: The Effect of Modeling Using Audio-Visual Devices on Motor Performance in Rhythmic Gymnastics, (Master's Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1993) p. 79.

Sadah Ibrahim Saied Wale; The Effect of Feedback Using Visual Models and Force Measurement on Developing Some Biomechanical Variables and the Accuracy of the

Smash for Advanced Volleyball Players, (Master's Thesis, University of Diyala, College of Basic Education, 2013) p. 109.

Abdullah Muhammad Mahmoud; Sports Motor Learning, 1st ed. (Jordan, Amman, Dar Al-Hammed for Publishing and Distribution, 2019) p. 355.

Abdullah Hussein Al-Lami et al.; Learning and Motor Performance, 1st ed. (Iraq, Baghdad, Al-Rafah Press, 2024 AD), p. 85.

Awis, Razan: (The Effect of Feedback on Developing Some Basic Basketball Skills) (Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Jordan, 2001), p.23.

Maher Mahmoud Awad Al-Amiri; Physiology of Motor Learning, 1st ed. (Al-Nabras Printing and Design, 2014) p. 197.

Mustafa Salah Al-Din Aziz. The Effect of Using Different Types of Feedback on Learning Freestyle Swimming (Footcrawl), (Master's Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1998) p. 17.

Nahida Abdul Zaid Al-Dulaimi; Fundamentals of Motor Learning, 1st ed. (Najaf, Dar Al-Diaa Printing and Publishing, 2008), p. 87.

Najah Shalash and Akram Subhi; Motor Learning, University of Basra: Dar Al-Kutub Printing and Publishing, 1994, p. 132.

Wajiha Mahjoub; Motor Learning, Baghdad: Baghdad University Press, 1985, p. 98.

Wadih Yassin Al-Takriti, Adel Turki Al-Dalawi; Introduction to Weightlifting: Preparation and the Art of Performance, 1st ed. (Cairo, Kitab Publishing Center, 2018), p. 200.

⌘ Abdullah Hussein Al-Lami. Learning the Basics of Movement, 1st ed. (Al-Diwaniyah, Mu'ayyad Artistic Group, 2006) p. 77.

الملحق (1)
استمارة تقييم اداء مراحل الاداء الفني لرفععة النتر

ت	1	ا	ب	ج	ت	2	ا	ب	ج
وضع البدء					وضع البدء				
السحبة الاولى					السحبة الاولى				
حركة الركبتين					حركة الركبتين				
السحبة الثانية					السحبة الثانية				
مرحلة الهبوط والتثبيت تحت الثقل					مرحلة الهبوط والتثبيت تحت الثقل				
مرحلة التهوؤض والقبضات					مرحلة التهوؤض والقبضات				
الجزء الاول للرفعة					الجزء الثاني للرفعة				
مرحلة التهوؤ للنتر					مرحلة التهوؤ للنتر				
مرحلة اثني القدمين والسحب					مرحلة اثني القدمين والسحب				
المجموع الكلي					المجموع الكلي				
الدرجة النهائية					الدرجة النهائية				