



أثر تواتر التغذية الراجعة في تعلم واحتفاظ مراحل رفعة الخطف للمبتدئين

The effect of feedback frequency on learning and retaining the stages
of the snatch lift for beginners

م.م حسن علي حسين علي⁽¹⁾، أ.د حاتم شوكت ابراهيم⁽²⁾، أ.م. د حيدر سعود حسن⁽³⁾

Hassan Ali Hussein, Prof. Dr. Hatem Shawkat Ibrahim, Assoc. Prof.
Haider Saud Hassan

مديرية تربية ديالى⁽¹⁾، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى⁽²⁾ ⁽³⁾

sport.hassan.phd22@uodiyala.edu.iq,
hatem.shawkat@uodiyala.edu.iq, haider.suod@uodiyala.edu.iq

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تواتر التغذية الراجعة في تعلم واحتفاظ رفعة الخطف للمبتدئين، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (تواتر عالي – تواتر منخفض)، إذ حدد الباحث مجتمع البحث من الرباعين المبتدئين في محافظة ديالى 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 تجربتين استطلاعية الاولى في يوم السبت 11-1-2025 والتجربة الاستطلاعية الثانية في 12/1/2025 وتم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 13-1-2025، تم البدء باجراء التجربة الرئيسة في يوم السبت الموافق 18-1-2025 لغاية 18-2-2025 ولمدة (4) اسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية في الاسبوع، اذ بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية تم تطبيق التغذية الراجعة المتواترة باستخدام التنوع في تقديمها وتم اجراء الاختبار البعدي في يوم الاثنين الموافق 20/2/2025 في تمام الساعة الرابعة عصرا، وبعد ذلك تم توزيع البيانات ومعالجتها احصائيا، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وكانت اهم الاستنتاجات: ضرورة تنظيم توقيت تقديم التغذية الراجعة بناءً على مستوى المتعلم ومرحلة التعلم. توصي الدراسة بتدرج تقديم التغذية الراجعة بما يتناسب مع مراحل التعلم.

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة، رفعة الخطف. الاحتفاظ

ABSTRACT

The study aimed to know the effect of the frequency of feedback on learning and retaining the snatch lift for beginners. The researcher used the experimental method with two equivalent groups (high frequency - low frequency). The researcher identified the research community of beginner

lifters in Diyala Governorate for the 2024 sports season, numbering (22) lifters. The research sample consisted of (10) weightlifters from Al-Khalis Club, who were divided into two groups that were randomly selected by lottery. The experimental group consisted of (5) weightlifters, and the control group consisted of (5) weightlifters. Two pilot experiments were conducted on Saturday 11-1-2025, and the pre-test was conducted on Monday 13-1-2025.

The main experiment began on Saturday, January 18, 2025, and continued until February 18, 2025, for a period of (4) weeks, with (4) educational units per week. The total educational units amounted to (16). An educational unit in which frequent feedback was applied using a variety of delivery methods was conducted. The post-test was conducted on Monday, February 20, 2025, at 4:00 PM. The data was then distributed and statistically processed, then presented, analyzed, and discussed. The most important conclusions were: the need to organize the timing of feedback based on the learner's level and learning stage. The study recommends gradual delivery of feedback in line with the learning stages.

Keywords: Feedback, Snatch Lift, Retention

1- المقدمة

تعد رفعة الخطف من أكثر المهارات تعقيداً في رياضة رفع الأثقال، إذ تتطلب توافقاً عالياً، إضافة إلى الدقة في الأداء. وقد أثبتت الدراسات أن التغذية الراجعة تسهم في تحسين الأداء الحركي من خلال تصحيح الأخطاء وتثبيت النمط الحركي (النجار، 2015)، لكن يبقى التساؤل قائماً حول التواتر الأمثل لتقديم هذه التغذية، حيث يرى البعض أن التغذية الراجعة المتكررة تُسرّع التعلم، بينما يرى آخرون أنها قد تُسبب الاعتماد المفرط، ما يؤثر سلباً على الاحتفاظ (حمزة، 2016). وعليه، جاءت هذه الدراسة لمعالجة هذا الإشكال.

2- مشكلة البحث:

إنّ تحديد التواتر الأنسب للتغذية الراجعة يُعد من التحديات التي تواجه المدربين، خاصة في المهارات المعقدة كالخطف. ومن هنا، تتمحور مشكلة البحث في السؤال التالي:
ما تأثير تواتر التغذية الراجعة (العالي مقابل المنخفض) في تعلم واحتفاظ رفعة الخطف.

3- أهداف البحث:-

1. التعرف على أثر التغذية الراجعة ذات التواتر العالي في تعلم رفعة الخطف.
2. التعرف على تأثير التغذية الراجعة ذات التواتر المنخفض.
3. مقارنة نتائج المجموعتين في اختبارات التعلم والاحتفاظ.

4-فرض البحث:-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5- مجالات البحث:-

- المجال البشري: الرباعين المبتدئين في نادي الخالص الرياضي.
- المجال الزمني: 11-1-2025 لغاية 20-2-2025.
- 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 المبتدئين في محافظة ديالى للموسم الرياضي 2024 والبالغ عددهم (22) رباع ، وقد تمثلت عينة البحث برباعي نادي الخالص لرفع الاثقال والبالغ عددهم (10) رباعين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، 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%
		التجريبية	الضابطة

-الوسائل و ادوات 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

❖ طبلة تمرين عدد (1).

❖ حمالات للكامرة استناد عدد (3).

-الاختبار قيد البحث

❖ اسم الاختبار : اداء رفعة الخطف.

❖ الغرض من الاختبار : قياس اداء رفعة الخطف.

❖ الادوات المستخدمة:

• شفت حديد بوزن 10 كيلو.

• طبلة رفع اثقال خشبية (طبلة تمرين).

• كأمرات عدد(3).

• أستاند كامرة عدد(3).

❖ طريقة الاداء:-

يقدم الرباع على عمود الثقل 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 الثقل بالمسكة الضيقة والظهر مشدود بشكل مستقيم والذراعان ممدودتان ثم يبدأ بانتزاع الثقل من الطبلة 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 والثبات.

❖ طريقة التسجيل:-

يؤدي كل رباع ثلاث محاولات لرفعة الخطف، أذ يتم جمع الدرجات لثلاثة حكام من كل محاولة وتقسم على ثلاثة لاستخراج الدرجة النهائية من (10) .

- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية 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 والبعدية.

- الاختبار القبلي:

بعد التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث والاجهزة المستخدمة تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاثنين الموافق 2025-1-13 على عينة البحث التجريبية والضابطة، اجري الاختبار القبلي لأداء رفعة الخطف وحسب الشروط القانونية للعبة في قاعة نادي الخالص ، حيث يؤدي كل رابع ثلاث محاولات في رفعة الخطف، ويتم تقييم الأداء من (10) حسب مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف، 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 البعدية.

- التجربة الرئيسة:

تم البدء بإجراء التجربة الرئيسة في يوم السبت 2025-1-18 لغاية 2025-2-18 ولمدة (4) اسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية في الاسبوع، اذ بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية حيث تلقت المجموعة الأولى تغذية راجعة بعد كل محاولة (تواتر عالي). وتلقت المجموعة تغذية راجعة بعد كل خمس محاولات (تواتر منخفض).

بعد الانتهاء من اجراءات الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بأعداد واختيار نماذج (صورية- وفيديو يه بالإضافة الى نموذج حي حول اداء رفعة الخطف وحسب كل مرحلة من مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف، أذ تم اعتماد الإجراءات الاتية 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 التدريبية 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 رابع قبل وبعد الوحدة التعليمية أذ تم عرض هذه النماذج من قبل المدرب لتصحيح الخطأ الذي تم تشخيصه لكل رابع 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 .

- الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة تم إجراء الاختبار البعدية في يوم الاثنين الموافق 2025-2-20 في تمام الساعة الرابعة عصرا، تم اجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث ، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف نفسها في الاختبارات البعدية لغرض الحصول على

نتائج ذات مصداقية عالية، قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات بشروطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعاً.

- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

8- عرض النتائج ومناقشتها

- عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى لرفعة الخطف

الخط المعياري	الانحراف المعياري	N	الوسط الحسابي		
0.153	0.594	5	2.404	الاختبار القبلي	وضع البدء
0.091	0.352	5	8.223	الاختبار البعدي	
0.133	0.516	5	2.133	الاختبار القبلي	السحبة الأولى
0.128	0.495	5	8.767	الاختبار البعدي	
0.182	0.704	5	3.067	الاختبار القبلي	حركة الركبتين
0.172	0.667	5	8.633	الاختبار البعدي	
0.165	0.640	5	2.467	الاختبار القبلي	السحبة الثانية
0.176	0.681	5	8.500	الاختبار البعدي	
0.192	0.743	5	3	الاختبار القبلي	مرحلة الطيران والهبوط
0.091	0.352	5	8.867	الاختبار البعدي	
0.235	0.910	5	2.400	الاختبار القبلي	مرحلة النهوض والثبات
0.205	0.794	5	8.667	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (3)

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

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

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية لرفعة الخطف:

من خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية في رفعة الطف 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)، 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 القبلية والبعدية ومناقشتها

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة والخطأ المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي لرفعة الخطف

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	N	الوسط الحسابي	الاختبار القبلي	وضع البدء
0.118	0.458	5	1.067	الاختبار البعدي	السحبة الأولى
0.131	0.507	5	7.400	الاختبار القبلي	
0.133	0.516	5	2.223	الاختبار البعدي	حركة الركبتين
0.126	0.488	5	7.667	الاختبار القبلي	
0.153	0.594	5	2.933	الاختبار البعدي	السحبة الثانية
0.133	0.516	5	7.533	الاختبار القبلي	
0.133	0.516	5	1.467	الاختبار البعدي	مرحلة الطيران
0.133	0.516	5	6.133	الاختبار القبلي	
0.182	0.704	5	2.267	الاختبار البعدي	مرحلة النهوض
0.169	0.655	5	8.000	الاختبار القبلي	
0.153	0.594	5	2.067	الاختبار البعدي	
0.182	0.704	5	7.733	الاختبار القبلي	

جدول (4)

يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مراحل رفعة الخطف

نسبة الخطأ	T	الخطأ المعياري	ع ف	س - ف	المراحل
0.019	2.646	0.126	0.49	-0.33	وضع البدء
0.000	7.483	0.107	0.41	-0.80	السحب الأولى
0.007	3.154	0.190	0.74	-0.60	حركة الركبتين
0.000	5.292	0.126	0.49	-0.67	السحبة الثانية
0.000	4.785	0.153	0.59	-0.73	مرحلة الطيران والهبوط
0.000	5.292	0.126	0.49	-0.67	مرحلة النهوض والثبات

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في رفعة الخطف:-

من خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية، 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 التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي ومناقشتها:

الجدول (10)

(يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة في رفعة الخطف)

المراحل	المجاميع	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ
وضع البدء	المجموعة التجريبية	5	8.867	0.352	2.928	0.007
	المجموعة الضابطة	5	7.400	0.507		
السحبة الأولى	المجموعة التجريبية	5	8.767	0.495	6.128	0.000
	المجموعة الضابطة	5	7.667	0.488		
حركة الركبتين	المجموعة التجريبية	5	8.633	0.667	5.049	0.000
	المجموعة الضابطة	5	7.533	0.516		
السحبة الثانية	المجموعة التجريبية	5	8.500	0.681	6.191	0.000
	المجموعة الضابطة	5	7.133	0.516		
مرحلة الطيران	المجموعة التجريبية	5	8.867	0.352	4.516	0.000
	المجموعة الضابطة	5	6.532	0.655		
مرحلة النهوض	المجموعة التجريبية	5	8.667	0.794	3.406	0.002
	المجموعة الضابطة	5	7.733	0.704		

- مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في رفعة الطف.

من خلال ما تم عرضه وتحليله للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية و التي اظهرت أن هناك تأثيراً معنوياً في تطور نتائج رفعة النتر للمجموعة التجريبية والضابطة، ولكن في الاختبارات البعدية نجد الافضلية في النتائج لصالح المجموعة التجريبية 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 المهم في ايصال المعلومات وإكساب اللاعب الإحساس بالحركة في أتباع سريان تسلسل الأداء المهاري"، وان احد اسباب هذه الفروق التي ظهرت لصالح المجموعة التجريبية 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 اكدته (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 أذ 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:-

1. التغذية الراجعة المتكررة تُسهم في تسريع اكتساب المهارة.
2. التغذية الراجعة المتباعدة تُعزز من تثبيت المهارة واحتفاظها.
3. ضرورة تنظيم توقيت تقديم التغذية الراجعة بناءً على مستوى المتعلم ومرحلة التعلم.

- التوصيات:-

1. استخدام التغذية الراجعة بكثرة في المراحل الأولى من التعلم.
2. إجراء دراسات مشابهة على مهارات حركية أخرى.

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 الجمناستك 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 البايو 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 محبوب ؛ 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).p23.

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 لرفعة الخطف

ت	اسم اللاعب	وضع البدء	السحب الأولى	حركة الركبتين	السحب الثانية	الطيران والهبوط	النهوض والثبات	المجموع الكلي	الدرجة النهائية
1									
أ	محاولة أولى								
ب	محاولة ثانية								
ج	محاولة ثالثة								
2									
أ									
	محاولة أولى								
ب	محاولة ثانية								
ج	محاولة ثالثة								
3									
أ	محاولة أولى								
ب	محاولة ثانية								
ج	محاولة ثالثة								
4									
أ	محاولة أولى								
ب	محاولة ثانية								
ج	محاولة ثالثة								