

فاعلية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال

أ.م.د. إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم سيداحمد
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين
- جامعة الزقازيق

ikortam086@gmail.com

الملخص :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة ، وتمثلت عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بالكلية ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (٥٠) طالب ، تم اختيار (١٠) طلاب لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، والباقي عددهم (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالب ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) طالب ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب النمذجة ساهم بشكل إيجابي على تحسين مستوى أداء رفعة الخطف في رفع الأثقال لدى عينة البحث ، ومن خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بضرورة استخدام برنامج أسلوب النمذجة في تعلم مهارات رفع الأثقال للطلاب والناشئين ، وضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أهمية استخدام برامج أسلوب التدريس بالنمذجة في تعلم باقى مهارات رفع الأثقال على مختلف المراحل السنية.

The effect of using modeling on differentiated teaching method on learning to skill the snatch in weight lifting

Abstract :

The research aims to The effect of using modeling on differentiated teaching method on learning to skill the snatch in weight lifting for first-year students at the Faculty of Physical Education for Boys in Zagazig.

The researcher used the Experimental method The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of this research through the experimental design, which relies on the pre and post measurements of two experimental and control groups.as it the nature of the study.The research community consists of the students of the first year of the college, where the research sample was chosen by the intentional random method from the research community and its number was (50) students. The strength of each group reached (20) students, and thus the basic research sample becomes (40) students.The most important results It has been The educational program using the using modeling on positively affected The results of students in the level of performance skill to snatch in weight lifting. the research and the conclusions reached by the researcher, the researcher recommends the following: The need to use the modeling method program in learning weightlifting skills for students and youth.The necessity of conducting more studies and research to identify the importance of using modeling teaching method programs in learning the rest of weightlifting skills at different age levels.

فاعلية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال

المقدمه ومشكلة البحث :

العلم هو أساس تقدم الأمم ، وتحديد وتحليل المشكلات للعمل على حلها وتحقيق الإنجازات ، وبالعلم والتفكير نستطيع إدراك مواطن الضعف والقصور ، ومن ثم نتغلب عليها ونعمل على حلها ونكتشف قدرات الفرد الكامنة داخله لتبرز مصاحبة لمظاهر قوته وتميزه .

والعصر الذى نعيش فيه الآن يتسم بالتغيير والتطوير السريع والمستمر في مختلف جوانب الحياة والعملية التعليمية، ولذلك يجب أن تتلائم نظم التعليم ووسائله مع تلك التغيرات من اجل تحقيق أهدافها ومن أجل إعداد الطلاب للعيش في مجتمع سريع التغير يحتم علينا نمذجة التعليم وتقديمه بصورة معيارية لكي تتيح لهم الفرصة للملاحظة والتدريب والممارسة (١٤ : ٢٢).

يذكر **محمد سعيد عزمى** (٢٠١٦م) ينبغي اتباع أساليب واستراتيجيات تعليمية معاصره للانتقال بالتعليم من الصورة التقليدية الى صوره حديثه تهدف للارتقاء بالتفكير وتنظيم الأفكار للمتعلم بصوره عمليه للمحتوى الاكاديمي وتجعله إيجابياً في العملية التعليمية ليصبح مشاركاً من خلال المناقشات الجماعية واتخاذ القرارات للوصول لحل المشكلات (١٦ : ٣٠٠).

يعد أسلوب التعليم بالنمذجة أحد الأساليب في اكتساب السلوك وتشكيله ، فالكبار يمارسون سلوكهم والصغار يقلدونهم وبالتالي يعتمد الأسلوب علي النماذج في نقل فكرة او خبرة الي فرد أو مجموعه أفراد وهي احدى الفنيات وطرق اكتساب الأفراد أنماط السلوك الصحيح (١٢ : ٦١).

ويعتمد أسلوب التعلم بالنمذجة علي نظرية التعليم بالملاحظة، حيث أن المتعلم كائن يعيش مع مجموعات من الأفراد الآخرين ويتعلم بالملاحظة والتقليد حيث يعتبر هؤلاء الأفراد بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم من أجل اكتساب انماط السلوك الصحيح. (٢ : ٧٥).

حيث يتفق كل من " **جابر عبدالحميد جابر** (٢٠٠٤م) و**عواطف إبراهيم محمد** (٢٠٠١م) و**محمد عبدالهادي حسين** (٢٠٠٩م)" أن التعلم بالنمذجة هو أسلوب إنتقائي يعتمد علي عنصر الدافعية الذى يظهر خلال نتائج التعلم عقب أداء النموذج ، والتي توضح مدى أقبال المتعلم علي تنفيذ وتقليد النموذج كله او تنفيذ بعض مهاراته وسلوكياته دون الأخرى وفق المردود الذى يوضحه أداء النموذج الذى تم مشاهدته أو الذى يعتمد علي إمداده بالمعارف المرتبطة به قبيل تنفيذه. (٧ : ٥٥) ، (١٣ : ٢٣) ، (١٨ : ٨٨) ،

كما يرى **الباحث** أنه أصبح من الأهمية ضرورة إعادة تخطيط المقررات الدراسية التعليمية لكليات التربية الرياضية بشكل يعتمد على استخدام الوسائل وطرق التدريس الحديثة بهدف جعل الطالب إيجابياً ونشطاً في العملية التعليمية وتعويدده على التفكير المنطقي وتنمية قدراته لتنظيم

وترتيب الحقائق والمعلومات مما يؤدي الى تحسين وتطوير مهارات رفع الأثقال ، ويحتل المقرر الدراسي لرياضة رفع الأثقال مكانه هامة بين مختلف المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية ويتضح أهميته في مختلف المتطلبات والقدرات البدنية والمهارية والمعرفية التي يجب أن تتوافر لدى الطلاب للوصول لمستوى الأداء الصحيح لمهارات رفع الأثقال " رفعة الخطف - رفعة الكلين والنتر " مما يستدعي الإهتمام بها من حيث أساليب وطرق التعليم والتدريس ، ويرى الباحث أيضاً أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي يتم التعليم فيها وفقاً لمبادئ وأسس التعلم الحركي وذلك نظراً لدرجة التعقيد التي تتميز بها مهارات رياضة رفع الأثقال والتي يصعب أن يتعلمها طلاب كليات التربية الرياضية بكل تفاصيلها بالأساليب التقليدية.

كما تتميز رياضة رفع الأثقال عن باقي الرياضات الأخرى بمهاراتها أو رفعاتها ذات الصعوبة في الأداء والتي تحتاج إلى اسلوب تعليمي ذات مواصفات معينة لتعلم تلك الرفعات، وتعد رفعة الخطف إحدى مهارات رفع الأثقال وتعتبر من المهارات المركبة والمعقدة نظراً لصعوبة التوافق بين حركات الرجلين والذراعين وعمود النقل ، والتي تتطلب بذل مجهوداً كبيراً من الناحية البدنية والتعليمية ، وخاصة إذا بدأ الفرد في تعلم هذه الرفعة أثناء المرحلة الجامعية. (١ : ٤)

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر لمادة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة الزقازيق) ، ومعاونته في تدريس المقرر الدراسي لمادة رفع الأثقال ، فقد لاحظ أولاً ضعف مستوى أداء الطلاب لرفعة الخطف مما يؤدي إلى خصم درجات من الطلاب ، ثانياً أن الأسلوب المتبع في التدريس هو أسلوب التدريس التقليدي (الأمرى) والذي لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء هذه الرياضة حيث الأعداد المتزايدة للطلاب وما يتبعه من فروق فردية كبيرة ، كما أنه توجد صعوبات تواجه طلاب الفرقة الأولى "المبتدئين" أثناء تعلم رفعة الخطف نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الأداء والتي تتطلبها رياضة رفع الأثقال لدى هؤلاء الطلاب ، وأن رفعة الخطف التي سوف يتناولها الباحث بالدراسة هي عبارة عن مجموعة متتابعة من حركات الثني والمد لأجزاء الجسم وهي بذلك تدخل ضمن المهارات المركبة حيث أنها تتطلب السرعة والقوة والانسيابية والتوافق بين جميع أجزاء الجسم بصفة عامة أثناء عملية الرفع، والرجلين والذراعين بصفة خاصة فهي بذلك تحتاج بعض الوسائل التي توضح دقائق الحركة حتى يتمكن المتعلم من الفهم الكامل للرفعة التي يشترك فيها مزيج من القوة والسرعة مع الرشاقة والتوافق ، ونظراً لخصوصية رياضة رفع الأثقال بشكل عام ورفعة الخطف بشكل خاص وذلك لصعوبة تلك الرفعة ، فقد ارتأى الباحث

اختيار أسلوب تدريس آخر مناسب لتعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال الأ وهو أسلوب النمذجة، والذي يتميز بأنه يمكن المتعلمين من التعبير بحرية عن آرائهم كما أنه يراعى الفروق الفردية بين الطلاب ، ويساعد المتعلمين على التفكير العلمي المنطقي المنظم ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ، كما يعمل علي تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية وكذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ويساعد علي التعاون بين المتعلمين ونشر الإحترام المتبادل ، لذا سعى الباحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق في رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي " ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم رفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة .

مصطلحات البحث

التعلم بالنمذجة:

"هي عملية اكتساب ونقل المهارات والخبرات السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظته نماذج معبره ترتبط بموقف التعلم، ومن خلالها يمكن التعديل من السلوكيات الخاطئة للمتعلم". (٧: ٥٥)

الدارسات المرجعية:-

أولاً:- دراسة شريف على جلال الدين (٢٠٢٠م) (٩) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير استخدم أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية وتعلم سباحة الصدر للمبتدئين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٦٠) مبتدئ تم اختيارها بالطريقة العمدية، أشارت أهم النتائج الى أن البرنامج التعليمي باستخدام النمذجة ساهم بشكل إيجابي على تحسين اللياقة الحركية وتعلم سباحة الصدر، ويوصي بتطبيق البرنامج في مدارس تعلم السباحة.

ثانياً:- دراسة محمد على السيد (٢٠١٩م) (١٩) والتي تهدف الى التعرف على فاعلية برنامج باستخدام الاسلوب المتباين علي تعلم بعض المهارات الاساسية في رفع الاثقال للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٧٠) ناشئ وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المتباين ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات الاساسية " الخطف - الكلين والنتر " في رفع الاثقال للناشئين.

ثالثاً:- دراسة روبرتسون وجريمان وآخرون Robertson R., Germain L (٢٠١٨م) (٢٣) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير الملاحظة الذاتية من خلال تشغيل الفيديو ومشاهدة نموذج مهارى علي تعلم مهارات الجمباز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عينه البحث (٢١) لاعبه جمباز ، واستخدموا أسلوب تعلم باقتران نموذج ملاحظه الذات مع عرض نموذج المهارة لمجموعه من اللاعبات، والمجموعة الثانية استخدمت أسلوب ملاحظه الذات فقط وأهم نتائج البحث الي فعالية أسلوب التعلم بأسلوب اقتران نموذج ملاحظه الذات مع عرض نموذج المهارة في تحسين مهارات الجمباز عن المجموعة التي استخدمت نموذج ملاحظه الذات فقط.

رابعاً:- دراسة منتظر مجيد علي وآخرون (٢٠١٧م) (٢١) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير منهج تعليمي مقترح وفق تفضيل النمذجة الحسية البصرية في تطوير الأداء المهارى لبعض الحركات علي بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفنى، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عينه البحث (٣٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانية كليه التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعه البصرة، وتم تصميم استمارة تفضيل النمذجة الحسية لتعلم المهارات الحركية، وكان من اهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات البعدية عن القبليية فى المهارات الحركية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

خامساً:- دراسة انجال محمد دسوقي (٢٠١٤م) (٥) والتي تهدف الى التعرف علي تأثير استخدم أسلوب النمذجة لتصحيح الأخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقالة في أداء سباحة الزحف علي

الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٤٦) طالبه من طالبات الفرقة الرابعة، وكان من أهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث في شكل الأداء الفني لسباحه الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

سادساً :- دراسة **محمود مهدي عبد الفتاح شومان** (٢٠١٤م) (٢٠) وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح باستخدام الهيبرميديا على تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث ٤٠ طالب، وكانت أهم النتائج الوصول إلى أن استخدام برنامج الوسائط فائقة الجودة له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى لمهاره الخطف لطلاب الفرقة الأولى.

سابعاً :- دراسة **عبدالله عبدالنبي المجادى** (٢٠١٢) (١٠) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير النمذجة الإلكترونية علي تنمية المهارات والدافعية لتعلم الألعاب الرياضية الفردية لدى طلاب التربية البدنية بدوله الكويت ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينه البحث (٢٢) طالب، وكان من أهم نتائج البحث أن طريقه النمذجة في التعلم أفضل من الطرق المستخدمة، وكذلك أدت إلى زياده الدافعية لتعلم الألعاب الفردية.

ثامناً :- دراسة **إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم سيدأحمد** (٢٠١١م) (١) وتهدف الدراسة إلى وضع بعض الأسس العلمية التطبيقية للأرتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية الخاصة برفعة الخطف في رفع الأثقال ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على لاعب واحد من المنتخب القومي لرفع الأثقال ، وكانت أهم النتائج الوصول إلى نموذج تعليمي تطبيقي للأرتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال .

تاسعاً :- دراسة **انجي محمد عبدالباسط** (٢٠١١م) (٦) والتي تهدف الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم بالنمذجة وفاعليته على بعض المهارات الحركية والجوانب الصحية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينه البحث (٣٦) تلميذ، وكان من أهم نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة لأسلوب التعليم بالنمذجة في مستوى اداء المهارات الحركية والجوانب الصحية على المجموعة الضابطة.

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة .

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بالكلية ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (٥٠) طالب ، تم اختيار (١٠) طلاب لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، والباقي عددهم (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالب ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) طالب ، كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٥٠	%١٠٠	٢٠	%٤٠	٢٠	%٤٠	١٠	%٢٠

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستامير **Restamer Pe 3000** لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- عدد (٥) بارات حديد قانونية - عدد (٥) جلة حديد قانونية - عدد (٤) طبليّة خشبية.
- طارات او اقراص حديد مختلفة الأوزان .
- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر - قائم متحرك لاختبار مرونة الكتفين والرسغ.
- عدد من أجهزة الكمبيوتر (لاب توب)

تجانس عينة البحث:

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) والقدرات الحركية قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن = ٥٠

لعينة البحث في متغيرات النمو والحالة البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٨.١٣	٠.٤٣	١٨.٢٥	٠.٣٨-
الطول	سم	١٧١.٩٦	٣.٥٧	١٧٢	٠.٤٤-
الوزن	كجم	٧٢.٦٧	٥.٤٦	٧٢.٥	٠.٣٦
اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٣٢.٤٦	٥.٨٢	١٣٢	٠.٠٢-
اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٤٣.٨٨	٣.٣٢	٤٣.٠٥	٠.٢٢
اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين	كجم	٧٨.٩٧	٥.٧٨	٧٨.٠١	٠.٤٣
اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس	متر	٧.٤٩	٤.٨٢	٧.٤٠	٠.٤٧
اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٣٧.١١	٤.٢٩	٣٦.٥١	٠.٥٩
اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً	ث	٢٣.٠٦	١.٧٢	٢٤	٠.١٢

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (٣+) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة ن=١ ن=٢ = (٢٠)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	س١	١ع±	س٢	٢ع±	
العمر	١٨.١٣	٠.٤٣	١٨.٣٠	٠.٣٩	١.٢٧
الطول	١٧١.٩٦	٣.٥٧	١٧٢	٣.٨١	٠.٨٣
الوزن	٧٢.٦٧	٥.٤٦	٧٢.١٣	٥.٠٦	١.٢١
اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	١٣٢.٤٦	٥.٨٢	١٣٢.٣٨	٥.٤٢	٠.٠٥

٠.٣٨	٣.٤١	٤٣.٥٦	٣.٣٢	٤٣.٨٨	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
٠.٣٧	٥.٣٢	٧٨.٥٤	٥.٧٨	٧٨.٩٧	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين
٠.٥٨	٤.١١	٧.٢٣	٤.٨٢	٧.٤٩	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
٠.٠٣	٤.٧٨	٣٧.٠٨	٤.٢٩	٣٧.١١	اختبار مرونة الكتف والرسغ
٠.٣٦	١.٦٩	٢٢.٧٦	١.٧٢	٢٣.٠٦	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا
٠.٨١	١.٦٢	٦.٩٥	١.٦٣	٧.٦٥	رفعة الخطف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند $0.05 = 0.024$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

متغيرات النمو : مرفق (١)

- _ الطول : قام الباحث بقياس طول الجسم باستخدام الريستاميتير وتم قياس الطول بالسلم
- _ الوزن : تم بقياس وزن عينة البحث باستخدام ميزان طبي معاير بالكيلوجرام .
- _ العمر الزمني (السن) : حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات شئون التعليم والطلاب بالكلية .

المتغيرات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضه رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها لتحديد إجراؤها التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها على الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر والجدولين كما هو موضح بمرفق (٢).

المتغيرات المهارية:

قام الباحث بتحديد المهارة قيد البحث وذلك وفق منهج رفع الأثقال المقرر على الفرقة الأولى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين، وتلك المهارة هي (رفعة الخطف) ، وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية ثم توصل الباحث الي اختبار تقييم المستوي المهاري تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات ، والتي يتم بها القياس القبلي والبعدي للعينه مرفق (٤)

استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات وهي:

- استمارة لتسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج الطلاب في الاختبار المهاري ، كما هو موضح بمرفق (٥) .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية ، ومقارنتها بمجموعة أخرى من طلاب الفرقة الرابعة المميزين وعددهم (١٠) طلاب .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية $n=1$ $n=2$ = (١٠)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	٢٤±	٢س	١٤±	١س	
*٥.٦٥	٦.٦٣	١٥١.٢٢	٧.٨٥	١٣٠.٣١	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
*٥.٤٠	٩.٧٤	٦٢.٥٨	٤.٢٣	٤٨.٣٣	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
*٦.٨٣	٨.٨٢	٨٤	٥.٩٧	٦٤.٥٣	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين

*٦.٠٥	١.٥٤	١١.٢٤	١.٥١	٧.٩٤	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
*٧.٦٦	٤.٦٩	٤٧.٦٤	٢.٨٨	٣٥.٩٤	اختبار مرونة الكتف والرسغ
*٩.٤٣	٧.٨٩	٣٦.٠٤	٣.٢٧	١٤.٨٢	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا
*١٩.٤٣	١.٨٩	٣٣.٦١	٢.٢٧	٥.٨٢	رفعة الخطف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند $٠.٠٥ = ٢.٢٣$

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء رفعة الخطف قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية ورفعة الخطف، الأمر الذي يشير إلى صدق هذه الاختبارات المستخدمة.

الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني أربعة أيام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	٢ع±	٢س	١ع±	١س	
٠.٩٩	٧.٨٥	١٣١.٠٨	٧.٨٥	١٣٠.٣١	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
٠.٩٠	٤.٢٣	٤٩.٣٨	٤.٢٣	٤٨.٣٣	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
٠.٩٣	٥.٩٧	٦٨.٠٣	٥.٩٧	٦٤.٥٣	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين
٠.٩٧	١.٥١	٨.١٧	١.٥١	٧.٩٤	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس
٠.٩٢	٢.٨٨	٣٦.٨٣	٢.٨٨	٣٥.٩٤	اختبار مرونة الكتف والرسغ
٠.٨٩	٣.٢٧	١٥.٧٧	٣.٢٧	١٤.٨٢	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا

٠.٩٣	٢.٢٧	٥.٩٤	٢.٢٧	٥.٨٢	رفعة الخطف
------	------	------	------	------	------------

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى عند $0.05 = 0.632$

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية ومستوى أداء رفعة الخطف قيد البحث، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية ورفعة الخطف ، الأمر الذي يشير إلى ثبات هذه الاختبارات المستخدمة.

اعداد مواد المعالجة التجريبية :

يتطلب هذا البحث اعداد برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب النمذجة علي تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.

بناء البرنامج المقترح باستخدام أسلوب النمذجة : مرفق (٦)

الهدف العام للبرنامج :

- هدف عام معرفي

اكساب الطلاب المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين بالتطور التاريخي لرفع الأثقال والمواصفات القانونية للأدوات المستخدمة في رياضة رفع الأثقال وذلك لرفع ثقافة الطالب بالنشاط الذي يمارسه ولتحبيبه وترغيبه فيه وكذلك لمعرفة محتوى الأداء المهارى لمهارة (رفعة الخطف) .

- هدف عام مهارى :

اكساب الطالب كيفية أداء رفعة الخطف بدقة وسرعة وتوقيت سليم .

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية وذلك بواقع وحدتان أسبوعيا لمدة (٦) أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (١٢) وحدة تعليمية ، وزمن تنفيذ الوحدات التعليمية (٤٥) دقيقة وهى زمن محاضرة رفع الأثقال بالكلية ، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالى :

- ٥ق احماء .

- ١٠ق إعداد بدنى .

- ٢٥ق النشاط التعليمى والتطبيقى .

- ٥ق ختام .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢م واليوم الذى يليه ، حيث قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث والتأكد من سهولة الاختبارات و تحديد زمن إجراء الاختبارات واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار.

الدراسة الأساسية :

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تم قياس الاختبارات قيد البحث اعتباراً من السبت ١٥/١٠/٢٠٢٢م حتى الاثنين ١٧/١٠/٢٠٢٢م. وقد قام الباحث باستخدام الإختبارات التالية:

- اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر
- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
- اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين.
- رمى جلة باليدين من خلف الرأس .
- اختبار مرونة الكتف والرسغ.
- اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً فوق الرأس

تنفيذ البرنامج

بعد التأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قام البحث بتطبيق البرنامج التعليمى المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي والتبادلي والمجموعة الضابطة الاسلوب التقليدى فى الفترة من الثلاثاء ١٨/١٠/٢٠٢٢م حتى يوم الأحد ٤/١٢/٢٠٢٢م ولمدة (٦) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعيا ، وزمن الوحدة (٤٥) دقيقة .

القياس البعدى :

قام البحث بإجراء القياس البعدى على الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يوم الأثنين ٦/١٢/٢٠٢٢م واليوم الذى يليه ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التى تم قياسها فى القياس القبلى وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات وذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

الأسلوب الإحصائي :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبارات - نسب التحسن) .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

عرض النتائج وتفسيرها:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف .

ن = ٢٠

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
١٠٩,٢١%	*٨٨,٥٢	٠,٦٣	١٨,٠٤	٠,٣٣	٨,٢٦	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء مهارة الخطف.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف .

ن = ٢٠

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
٩٣,١٤%	*٤٧,٤٢	١,٣٤	١٤,٦٧	٠,٦٥	٧,٥٠	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الخطف.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعديين

للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف. $n_1 = n_2 = 20$

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
	١.٣٤	١٤.٦٧	٠.٦٣	١٨.٠٤	مستوى أداء رفعة الخطف

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.06$

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الخطف.

مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث والتي تم معالجتها إحصائياً قام الباحث بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

توضح الجداول السابقة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة على حده وعلى إختبارات قياس المستوى البدني والمهاري ، وقد أثبتت مجموعات البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة الخطف قيد البحث والذي يحقق صحة الفروض الثلاثة للبحث والتي تشير وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) في مهارة الخطف قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اسلوب النمذجة) لمهارة الخطف ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة

التجريبية والتي استخدمت أسلوب النمذجة ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف إلى استخدام أسلوب النمذجة فى التعليم حيث يرجع الباحث التحسن الذى طرأ على المجموعة التجريبية إلى أن استخدام أسلوب النمذجة الذى طبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تعلم رفعة الخطف، حيث أن هذا الأسلوب يسهم فى تطوير مهارات معلمين رفع الأثقال عبر تطور المعرفة وتطوير تصورات المتعلمين بشكل مؤثر مما أدى الي تعلم مهاره الخطف قيد البحث ، حيث أن استخدام أسلوب النمذجة يوفر فى الوقت الفعلي للأداء وكذلك تقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء .

كما يرى الباحث إلى أن التأثير الإيجابي الذى ظهر مع استخدام أسلوب النمذجة يرجع إلى المشاركة الحقيقية التي قام بها الطلاب فى تطبيق درس التربية الرياضية والذى ساعد علي ذلك توفير يقظة وفعالية من الطلاب مما يتيح وقت للمعلم للقيام بعمليات الإشراف والتوجيه والمتابعة وتصحيح الأخطاء خلال الوحدة التعليمية .

كما أنه من خلال التعلم بأسلوب النمذجة يجد المدرس الوقت الكافي نتيجة لتحرره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت فى ملاحظه وتصحيح الأخطاء التي يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه ، وتشجيع الأداء الجيد ودفع التلاميذ علي بذل جهد أكبر ، وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ فى عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتي الذي ينقل إلى محور الاهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية .

ويذكر عبدالسلام مصطفى (٢٠٠٧م) (١١) الى أن استخدام المعلمين للنماذج والنمذجة يساعد على الملاحظة الجيدة وفهم الأفكار المجردة من خلال تخيل أو تصور المهارات مما يجعل دور المتعلم فعالاً فى العملية التعليمية، كما إنها تجعل المتعلم اكثر تشويقاً وانتباه وإثارة مما يجعل عملية التعلم اكثر متعة ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من عماد الزغول (٢٠١٠م) (١٢) ابراهيم وجيه (٢٠١٢) (٢) أحمد محمد عبدالفتاح (٢٠١٣م) (٤) عبدالله عبدالنبي (٢٠١٢م) (٢٠) ، انجى محمد عبد الباسط (٢٠١١م) (٦)، فى أن اسلوب التعلم بالنمذجة هو الأسلوب الأساسى فى اكتساب السلوك وتشكيله، وأنه يعتمد على نظرية التعلم بالملاحظة، حيث ترى النظرية أن هناك عمليات معرفية تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التى تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص

الملاحظ، وهذه الأنماط ربما لا تظهر على نحو مباشر ولكن تستقر في البناء المعرفي للفرد حيث يتم تنفيذها في الوقت المناسب.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من شريف على جلال (٢٠٢٠م) (٩) ، محمد حسن عباس (٢٠١٥م) (١٤) منتظر مجيد على وآخرون (٢٠١٧م) (٢١) روبرتسون وجريمان وآخرون (٢٠١٨م) (٢٣) " حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى أهميه التعلم بأسلوب النمذجة في التأثير الإيجابي على تعلم المهارات الرياضية وتحسين مستوى الاداء المهارى والقدرات الحركية التى تتناسب وطبيعة النشاط الممارس .

وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة لصالح القياس البعدي"

كما يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء مهارة الخطف قيد البحث ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في مستوى أداء مهارة الخطف ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية ويرجع زيادة تحسن مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف إلى الطريقة المتبعة (الطريقة التقليدية) المعتمدة على الشرح حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذه الطريقة وأن الطلاب قد تعودوا خلال مراحل التعليم المختلفة على أن يتلقون المعلومات من المعلم بدون البحث عنها كما تعود الطلاب أيضاً على أن يتعلموا المهارات عن طريق المعلم الذي يقوم بكل شيء ويقف الطلاب في وضع سلبي والمتلقي للمعلومات فقط ولا يبذلوا أي مجهود في التعلم.

كما يرجع الباحث التقدم الذى طرأ على المجموعة الضابطة إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم تهتم بمراحل الأداء الفني لرفعة الخطف " قيد البحث"، وهنا يكون للمعلم الدور الأساسي في الشرح والتطبيق والمساعدة أثناء أداء المهارة قيد البحث، والتكرار من جهة الطلاب وهذا بلا شك يوفر للطلاب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابى على كفاءة الأداء المهارى وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من عماد الزعول (٢٠١٠م) (١٢) انجى محمد (٢٠١١م) (٦) ابراهيم وجيه

(٢٠١٢م) (٢) محمد حسن (٢٠١٥م) (١٥) منتظر مجيد وآخرون (٢٠١٧م) (٣٠)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى وجود فروق داله إحصائيا في تعلم بعض المهارات وتحسين القدرات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج التقليدي.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:
 " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم الاسلوب التقليدي لصالح القياس البعدي".

كما يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الخطف قيد الدراسة حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الخطف قيد الدراسة عند مستوى (٠.٠٥) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن المجموعة التجريبية المستخدمة أسلوب النمذجة أفضل من المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية في مستوى أداء مهارة الخطف.

حيث يتضح من نتائج الجداول أرقام (٦، ٧، ٨) نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعات (التجريبية والضابطة) في مستوى أداء مهارة الخطف ، حيث يتضح أن متوسط مستوى أداء مهارة الخطف للمجموعة التجريبية (أسلوب النمذجة) في القياس القبلي ٨.٢٦ درجة والقياس البعدي ١٨.٠٤ درجة بفارق ٩.٧٨ درجة ومتوسط نسبة التحسن ١٠٩.٢١ % ، أما المجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) كان متوسط القياس القبلي ٧.٥٠ درجة ومتوسط القياس البعدي ١٤.٦٧ درجة بفارق ٧.١٧ درجة ومتوسط نسبة التحسن ٩٣.١٤ %.

مما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية (أسلوب النمذجة) في جميع مستويات أداء مهارة الخطف قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) في جميع مستويات أداء مهارة الخطف قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لبرنامج اسلوب التدريس بالنمذجة حيث راعى الفروق الفردية بين الطلاب ، كما ساعد برنامج اسلوب التدريس بالنمذجة الطلاب على حرية التعلم وبالتالي ساعد البرنامج على تعلم الطلاب طبقاً لرغبة كل طالب في عملية التعلم ، كما أن استخدام نموذج واضح للمهارات الصعبة بشكل مبسط يسهل على المتعلم تعلم المهارات تطبيقاً لمبدأ التعلم الذاتي، وكذلك يمكن الرجوع الى مشاهدته النموذج من خلال عرض الفيديوهات في أي وقت لتحقيق الفائدة من النمذجة، كما يرجع الباحث تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام أسلوب النمذجة حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام المتعلم وتحفيزه وتحفزه على بذل الجهد في التعلم، وعدم شعوره بالملل، وكذلك يعتمد على عنصر التشويق. ويتفق هذا مع ما أشار إليه **حسنى الجبالي** (٢٠١٠م) (٨) أن أسلوب التعلم بالنمذجة عملية معرفية نشطة تتيح أمام المتعلم الفرصة للمرور بخبرات تعليمية استكشافية. متنوعة يستكشف من خلالها المفهوم المراد تعلمه (رفعة الخطف) ويعد التعلم وفق هذا النموذج ذات معنى لأنه يؤكد على أهمية الممارسة والعمل ما يزيد من قوة المتعلم في اكتساب المفاهيم الخاصة بالمهارات المراد تعلمها ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **شريف على جلال** (٢٠٢٠م) (٩) **محمد حسن عباس** (٢٠١٥م) (١٤) **منتظر مجيد وآخرون** (٢٠١٧م) (٢٠) **أحمد محمد عبدالفتاح** (٢٠١٣م) (٤)، في أن البرامج المستخدمة لأسلوب النمذجة في التدريس تجذب انتباه المتعلم وتؤدي إلى سهولة وسرعة التعليم ، كما تشير نتائج هذه الدراسات الي أهمية استخدام أساليب حديثة لتعلم المهارات ذات الصعوبة وتحسين القدرات البدنية والحركية التي يتطلبها النشاط الممارس.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب النمذجة "

الإستنتاجات والتوصيات.

الإستنتاجات.

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات احصائياً أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة لتعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال لعينة البحث .
٢. البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب النمذجة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف قيد البحث.
٣. البرنامج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة أثر إيجابياً على نتائج الطلاب في مستوى الأداء المهارى لرفعة الخطف قيد البحث.
٤. أوضحت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب النمذجة على أفراد المجموعة الضابطة في قياسات مستوى اداء رفعة الخطف قيد البحث .
٥. نسب التحسن لدي أفراد المجموعة التي تستخدم أسلوب النمذجة في متغير فاعلية تعلم مهارة الخطف أفضل من نسب التحسن لدي أفراد المجموعة التي تستخدم الأسلوب التقليدي.

التوصيات :

- من خلال نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالتالى :
١. ضرورة استخدام برنامج أسلوب النمذجة في تعلم مهارات رفع الأثقال للطلاب والناشئين.
 ٢. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أهمية استخدام برامج أسلوب التدريس بالنمذجة في تعلم باقى مهارات رفع الأثقال على مختلف المراحل السنية
 ٣. ضرورة إنشاء أماكن مخصصة بالأندية ومراكز الشباب مجهزة بالوسائل التدريسية والتكنولوجية الحديثة لتعليم اللاعبين المهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال .
 ٤. الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال مناهج وطرق التدريس عن طريق اقامة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية التي تساهم في توعية الباحثين والباحثات بأهمية استخدام الأساليب التدريسية الحديثة في مجالات التعليم .
 ٥. ضرورة اجراء دراسات مماثلة علي مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى وعلي عينات مختلفة وباستخدام أكثر من اسلوب تدريسي.

قائمة المراجع:-

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١١) : المؤشرات البيوميكانيكية لرفعة الخطف كأساس تعليمي في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢- إبراهيم وجيه محمود (٢٠١٢): التعلم (أسسه، نظرياته، تطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٣- أبو العلا احمد عبدالفتاح واحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٤- احمد محمد عبدالفتاح (٢٠١٣): اثر برنامج أنشطه رياضيه مقترح باستخدام النمذجه الحركية المصورة علي بعض مشكلات المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- ٥- انجال محمد دسوقي (٢٠١٤): تأثير استخدام اسلوب النمذجه لتصحيح الاخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقالة في اداء سباحه الزحف على الظهر ، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٦- انجي محمد عبدالباسط (٢٠١١): "استخدام أسلوب التعلم بالنمذجة وفاعليته على بعض المهارات الحركية والجوانب الصحية بمدرس التربية الرياضية التلاميذ المرحلة الاعدادية" رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- جابر عبدالحميد جابر (٢٠٠٤): نمو تعلم أفضل، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٨- حسنى الجبالى (٢٠١٠): ملامح وقضايا التعلم الاجتماعى فى المجتمع العلمى المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٩- شريف على جلال الدين (٢٠٢٠): تأثير استخدام أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية وتعلم سباحه الصدر للمبتدئين ، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ١٠- عبدالله عبدالنبي المجادى (٢٠١٢): "اثر النمذجة الالكترونية على تنمية المهارات والدافعية لتعلم الالعاب الرياضية الفردية لدى طلاب التربية البدنيه بدوله الكويت"، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج، العربي، البحرين

- ١١- عبدالسلام مصطفى عبدالسلام (٢٠٠٧): النماذج وطبيعة النمذجة وتدعيم التربية العملية, المؤتمر العلمي الحادى عشر " التربية العملية الى اين ؟ " الجمعية المصرية للتربية العلميه, فايد الاسماعيلية.
- ١٢- عماد الزغول (٢٠١٠) : نظريات التعلم , دار الشروق للطباعة والنشر, عمان , الاردن.
- ١٣- عواطف ابراهيم محمد (٢٠٠١): التعلم الاجتماعى فى رياضة الاطفال- نصوصه وتطبيقاته العلمية, كلية الانجلو المصرية, القاهرة.
- ١٤- محمد حسن عباس (٢٠١٥): فاعليه استخدام النمذجه في تنميه الفهم العميق للمفاهيم الفيزيائية والقدرة على الحل الابداعى للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية, رساله ماجستير , كلية التربية , جامعة المنصورة.
- ١٥- محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الاداء الحركى, دار الفكر العربى, القاهرة
- ١٦- محمد سعيد عزمى (٢٠١٦): اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق, مؤسسه عالم الرياضية للنشر, الاسكندرية.
- ١٧- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضة ,دار الفكر العربى ,القاهرة .
- ١٨- محمد عبدالهادى حسين (٢٠٠٩) : الذكاء العاطفى وديناميات قوة التعلم الاجتماعى, دار الكتاب الجامعى, العين, الامارات.
- ١٩- محمد على السيد (٢٠١٩م): فاعلية برنامج باستخدام الاسلوب المتباين علي تعلم بعض المهارات الاساسية في رفع الانتقال للناشئين، رساله ماجستير , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الزقازيق.
- ٢٠- محمود مهدى شومان (٢٠١٤م): تأثير برنامج تعليمى باستخدام الهيبريميديا فى ضوء المؤشرات البيوميكانيكية على تعلم مهارة الخطف فى رفع الأثقال ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.
- ٢١- منتظر مجيد على، فراس حسن عبدالحسين، فاطمه حسن حسون(٢٠١٧):" تأثير منهج تعليمى مقترح وفق تفضيل النمذجة الحسية البصرية فى تطوير مستوى الاداء المهارى لبعض الحركات على بساط الحركات الارضية فى الجمناستك الفنى , مجله دراسات التربية الرياضية, المجلد ٢٠١٧ , كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضية, جامعة البصره , العدد ٥٣.

٢٢- وجيهه محجوب وآخرون (٢٠٠١) : نظريات التعلم والتطور الحركي, دار وائل للطباعة والنشر, بغداد.

ثانياً: المراجع الاجنبية

23-Robertson R., Germain L., Ste-Marie D. M. (2018): The Effects of self-observation when combined with a skilled model on the learning of gymnastics skills, Journal of motor learning and development, 6, 18-34.

ثالثاً: الشبكة العنكبوتية للمعلومات

<http://sami99.ahlamontada.net/t1791-topic>.