

أثر برنامج تعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني في تنمية القدرات العقلية
والاداء الفني برفعة النتر للطلاب

*The effect of an educational program by using e-learning
techniques on developing mental abilities and technical
performance by jerk lifting of students*

م.د محمد نصير فالح محمد

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية القادسية

mss_19702002@yahoo.com

م.د وسام ياسين برهان

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية القادسية

wisamsport2010@gmail.com

Dr. Muhammad Naseer Faleh

Muhammad

Ministry of Education - General

Directorate of Qadisiyah

Education

Dr. Wisam Yaseen Burhan

Ministry of Education - General

Directorate of Qadisiyah

Education

الكلمات المفتاحية: تقنيات التعلم الالكتروني، القدرات العقلية، الاداء الفني، رفعة النتر

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الاول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى للعام الدراسي (2018-2019م) والبالغ عددهم (155) طالب. وتم اعداد البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني للمجموعة التجريبية باستعمال الكمبيوتر وعرض الشرائح (داتا شو) وكذلك الفيديوهات والصور الثابتة والمتحركة واستغرق مدة تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع (2) جرة أسبوعيا مع التدرج من السهل الى الصعب. اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليه الباحثان وهي:



- إن اساليب تقنيات التعلم الالكتروني بتتوعها وطرق عرضها من أفلام فيديو ونماذج عالمية بالصورة والصوت ساهمت في زيادة دافعية الطلاب نحو تعلم رفعة النتر.

Abstract

The study aimed to identify the impact of the educational program by using e-learning techniques on developing mental abilities and technical performance by jerk lifting of students.

The two researchers used the experimental method in the method of equal groups, and the research community was identified with first-grade students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Muthanna University for the academic year (2018-2019) and their number (155) students. The educational program was prepared using electronic learning techniques for the experimental group using the computer and slide show (data show) as well as videos and still and moving images. The duration of the program implementation took (8) weeks at a rate of (2) dose per week with the gradation from easy to difficult. As for the most important conclusions reached by the researchers, namely:

- The methods of e-learning techniques, with their diversity and presentation methods, including video films and international models in image and sound, have contributed to increasing students 'motivation towards learning jerk lifting.

1- المقدمة:

لقد أدى التقدم التكنولوجي إلى ظهور أساليب ووسائل تعليمية حديثة، تعتمد على توظيف مستحدثات تكنولوجية من أجل تحقيق فاعلية وكفاءة أفضل للتعليم، ومنها استعمال الحاسوب وملحقاته ووسائل العرض الالكترونية والقنوات الفضائية والأقمار الصناعية وشبكة الانترنت والمكتبات الالكترونية، لغرض إتاحة التعلم على مدار اليوم ولمن يريده وفي المكان الذي يناسبه ، بواسطة أساليب وطرائق متنوعة لتقدم المحتوى التعليمي بعناصر مرئية ثابتة ومتحركة وتأثيرات سمعية وبصرية، مما يجعل التعليم أكثر تشويقاً ومتعة و بكفاءة أعلى ويجهد وقت أقل.

وتعد تقنيات التعلم من الامور الحيوية التي تستعمل في مخاطبة جميع حواس المتعلم أو اللاعب فهي تقوم على أساس أشتراك أكثر حاجة في تكوين التصور الذهني



والمدركات والمفاهيم بصورة أفضل من الاسلوب الكلاسيكي القائم على الألفاظ والوامر وعرض النموذج لدى المعلمين او المدربين (إذ إن التعلم بواسطة تقنيات تعليمية حديثة تحدث بدون تدخل مباشر من المدرس، بل إن المدرس يكون مرشدا وموجها وبالنظر إلى إن المتعلم يبذل جهودا شخصية ويفكر وبيتكر في تعلمه بهذه الطرق فإن التعلم الناتج يكون عادة تعلم جيدا ومتقنا عن طريق ما تحدثه هذه التقنيات من تغيير في عملية التعلم ذاتها) (محمود وسعيد ، 2011 ، 145).

ولعبة رفع الاثقال من الالعاب الاولمبية والتي تتكون من رفعتين (الخطف والنتر) يتنافس فيها الرباعون على رفع اعلى وزن لمحاولة ناجحة لهذا تعتمد رفع الاثقال على عنصرين اساسيين هما (فن الاداء والقوة العضلية) لذلك لا بد من اتقان الرفعة بشكل جيد من خلال التركيز والانتباه الجيد والتصور العقلي للحركة لكي يتمكن من رفع النقل بانسيابية وباقل مجهود لهذا عمد الباحثان على ادخال تقنيات التعلم في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر عن طريق ادخال اساليب متنوعة من تقنيات التعلم تتناسب مع قدرات اللاعبين مما يجعل من القدرات العقلية والفنية أكثر سهولة وبالتالي تحقيق الاهداف الذي وضع من اجلها البرنامج التعليمي لذا ارتأى الباحثان أعداد برنامج تعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب.

مشكلة البحث: من خلال خبرة احد الباحثين كونه مدريا ومتخصص برياضة رفع الاثقال لاحظ اعتماد الكثير من المدربين والمعلمين على الاساليب التعليمية التقليدية بما تمتازة من الرتابة وانعدام الاثارة والتشويق وتشتت انتباه الطالب وعدم التركيز اثر سلبا في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفع الاثقال (رفعة النتر) ، ومع انتشار السوشل ميديا والانترنت والتقنيات الالكترونية لذا توجب ادخالها في العملية التعليمية لخلق حالة من التجديد وزيادة الاثارة لدى المتعلم لهذا ارتأى الباحثان التعرف على اثر البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني على القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب.

أهداف البحث:

- 1- إعداد البرنامج تعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب.
- 2- التعرف على أثر البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني في تنمية القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب.
- 3- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبارين البعدي في القدرات العقلية والاداء الفني برفعة النتر للطلاب.

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمتها طبيعة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الاول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى للعام الدراسي (2018-2019م) والبالغ عددهم (155) طالب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وبلغ عددهم (20) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبصورة متساوية وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين.

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفرق	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات	ت
		الاختلاف	ع	س	الاختلاف	ع	س			
غير معنوي	1.306	6.174	2.068	33.5	7.694	2.685	34.9	درجة	الذكاء	1
غير معنوي	0.808	2.491	0.042	1.695	2.387	0.041	1.71	متر	الطول	2
غير معنوي	0.522	6.810	4.849	71.20	7.486	5.420	72.4	كغم	الكتلة	3
غير معنوي	0.553	6.789	1.337	19.70	5.541	1.075	19.4	سنة	العمر الزمني	4
غير معنوي	0.445	11.99	23.57	196.5	11.265	21.628	192	درجة	تركيز الانتباه	5

غير معنوي	0.301	13.734	1.202	8.755	11.475	1.022	8.905	درجة	الاحساس بالزمن	6
غير معنوي	0.288	11.666	0.168	1.440	9.987	0.142	1.420	درجة	الاحساس بالمسافة	7
غير معنوي	0.973	16.658	1.033	6.200	13.600	0.789	5.800	درجة	الاداء الفني	8

قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (18) هي 2.101

2-3 توصيف الاختبارات :

اولا: اختبار تركيز الانتباه (*): -

ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة ، والتركيز ، التوزيع ، الثبات والتحويل) (احمد ، 1984 ، 524) :-

اختبار بوردن - انفيموف لقياس مظاهر الانتباه ، وهو عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطراً من الحروف الروسية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) حروف ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ويبلغ مجموع حروفها (40) حرفاً ، فبذلك يحتوي الاختبار على (1240) حرفاً ، وقد وضعت حروف هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها إن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضاً وذلك لتفادي احتمالات الحفظ يتم شرح الاختبار للطالب عن طريق ملاحظته لورقة القياس وكما يلي :-

انظر الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الحروف والتراكيب الموجودة بصورة جيدة ، وحاول أن تبحث عن الحروف المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بقلم الرصاص ، وعليك أن تراعي السرعة والدقة قدر المستطاع لان مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط ، وستقوم بشطب كل كلمة تبدأ بالحرفين (BC) وتبدأ بالأسطر الواحدة بعد الآخر ومن اليسار إلى اليمين .

يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة بيد ، وقلم الرصاص بيد أخرى ، بعدها تعطي كلمة أبدا فيقوم المختبر بقلب الورقة في لحظة تشغيل ساعة الإيقاف ويبدأ البحث والشطب لتركيب (BC) .

(*) ينظر الملحق (1) .

الشروط :- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط ، وعند سماع كلمة قف يضع المختبر - علامة راسية بجانب الأرقام التي وصل إليها .

يؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين ، يتم في المرة الأولى في مكان هادئ ، أما في المرة الثانية فيؤدي بوجود مثير ضوئي - صوتي، حيث تعطى إشارة البدء بتشغيل الجهاز الذي يعطي ومضة ضوء كل (خمس ثوانٍ) ومثير صوتي بمعدل دقة واحدة لكل ثانية واحدة، علماً إن الجهاز يوضع على منضدة في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة متر واحد من مكان العمل ومن أجل التوصل إلى درجة التركيز قام الباحثان بالإجراءات الآتية :- يتم استخراج الدلالات الآتية من استمارة الاختبار

- ف = الحجم المنظور العام (كمية الحروف التي نظرت) في البداية وحتى كلمة قف.

- ن = عدد حروف (BC) المفروض شطبها في الجزء المنظور ، والتي تم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار في ملحق (1) وهو عبارة عن ورقة شفافة تحتوي على ثقب بعدد حروف (BC) الموجودة في استمارة القياس .

- ش = عدد الأخطاء (عدد الحروف التي لم تشطب مضافاً إليها الحروف التي شطبت خطأ) .

$$- أ = \text{معامل صحة العمل وتطبيق المعادلة التالية: } - \frac{ن \cdot ش}{100} \times ن$$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة التالية :- ه = أ × ف وبعد احتساب حدة الانتباه بالاختبارين (الاختبار في حالة الهدوء والاختبار بوجود المثيرين الضوئي والصوتي) نبدأ باحتساب درجة تركيز الانتباه ويرمز لها بالرمز (ت) ، وهي عبارة عن الفرق بين الحدة في الحالة الأولى (ه1) والحدة في الحالة الثانية (ه2) وكما في المعادلة التالية :- ت = ه1 - ه2

ثانياً : اختبار الإدراك الحس - حركي :-

أ:- اختبار الإحساس بتقدير الزمن (خليل ، 2000 ، 38)

الغرض من الاختبار :- قياس الإحساس بتقدير الزمن .

الأدوات المستخدمة :- ساعة إيقاف إلكترونية (Stop Watch) .

مواصفات الأداء :- المرحلة الأولى :- يطلب من المختبر أن ينظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها لغرض فحص الساعة والتحسس بها ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5 ثانية ، 7 ثانية ، 15 ثانية) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات لكل زمن من هذه الأزمنة .

اما المرحلة الثانية :- يطلب من المختبر أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أماما واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم. حيث يقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7 ثوان) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية . **التسجيل :-** تسجل للمختبر نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7 ثوان) ولكل محاولة على حدة على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن الـ (7 ثوان) أو ينقص .

ب: اختبار الإحساس بالمسافة :- الإحساس بمسافة الوثبة (اختبار سكوت) (ابراهيم ، 1999 ، 164)

الغرض من الاختبار :- لقياس الإحساس بالمسافة الأفقية

مواصفات الأداء :- يحدد خطان بينهما مسافة 60,96 سم ويقف المختبر بحيث تكون أصابع قدميه خلف الخط ويقوم بالقفز إلى الخط الثاني بحيث يكون العقبين أمام الخط ومن ثم تعصب عيناه بقطعة قماش ويؤدي القفز لثلاث مرات بحيث تعلن النتيجة لكل محاولة .

ثالثا- اختبار الاداء الفني برفعة النتر (Clean & Jerk) (نبراس ، 2007 ، 61)

يبدأ اللاعب بسحب الثقل من الأرض حتى منطقة الصدر وتسمى مرحلة الكلين وبعدها يرفع من منطقة الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين وتسمى مرحلة الجيرك وينتظر إشارة الحكم لإنزال الثقل وتعطى ثلاث محاولات لكل رباع وتكون عملية التسجيل من الحكام الثلاث لوضع الدرجة النهائية للأداء حسب الاستمارة (*) المعدة .

(*) ينظر الملحق (2) .



2-4 التجربة الاستطلاعية:

تمت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 18-2-2019م على طالبين اثنين الغرض منها الاطلاع على السلبيات والايجابيات التي قدر ترافق التجربة الرئيسية والتعرف على الوقت اللازم وصلاحيه الادوات المستعملة .

2-5 الاختبار القبلي:

بعد اعطاء وحدتين تعريفيتين بالإداء الفني لرفعة النتر للمجموعتين ، تم اجراء الاختبار القبلي للقدرات العقلية (تركيز الانتباه ، الاحساس بالزمن ، الاحساس بالمسافة) وكذلك الاداء الفني لرفعة النتر في الساعة العاشرة صباحا بتاريخ 25-2-2019 م للمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى.

2-6 البرنامج التعليمي:

تم اعداد البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني للمجموعة التجريبية باستعمال الكمبيوتر وعرض الشرائح (داتا شو) وكذلك الفيديوهات والصور الثابتة والمتحركة في حين اعتمدت المجموعة الضابطة على البرنامج المقرر من قبل الكلية ، حيث عمد الباحثان على استعمال تقنيات التعلم اثناء القسم الرئيسي لعينة البحث وحسب الهدف من الوحدة التعليمية وكانت مدة تطبيق البرنامج (8) أسبوع بواقع (2) جرعة أسبوعيا وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (16) جرعة تعليمية وبزمن قدره (90) دقيقة.

2-7 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي للقدرات العقلية (تركيز الانتباه ، الاحساس بالزمن ، الاحساس بالمسافة) وكذلك الاداء الفني لرفعة النتر في الساعة العاشرة صباحا بتاريخ 25-4-2019 م للمجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى مراعيًا نفس الظروف في الاختبار القبلي قدر الامكان.



2-8 الوسائل الاحصائية :

(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المترابطة - اختبار (t) للعينات المستقلة).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (2)

يبين الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

دلالة الفروق	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	2.842	28.407	232.50	21.628	192	درجة	تركيز الانتباه	1
غير معنوي	2.216	0.508	8.007	1.022	8.905	درجة	الاحساس بالزمن	2
غير معنوي	1.894	0.310	1.628	0.142	1.420	درجة	الاحساس بالمسافة	3
معنوي	6.857	1.247	9.000	0.789	5.800	درجة	الاداء الفني	4

قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (9) هي 2.262.

3-2 عرض وتحليل الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعة التجريبية
في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (3)

يبين الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

دلالة الفروق	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	5.847	75.048	339	23.57	196.5	درجة	تركيز الانتباه	1
معنوي	3.096	0.478	7.630	1.202	8.755	درجة	الاحساس بالزمن	2
معنوي	7.836	0.101	1.870	0.168	1.440	درجة	الاحساس بالمسافة	3
معنوي	10.875	1.054	12.000	1.033	6.200	درجة	الاداء الفني	4

قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (9) هي 2.262

3-3 عرض وتحليل الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعتين في الاختبار البعدي :

جدول (4)

يبين الفروق في القدرات العقلية والاداء الفني للمجموعتين في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	4.197	75.048	339	28.407	232.50	درجة	تركيز الانتباه	1
غير معنوي	1.708	0.478	7.630	0.508	8.007	درجة	الاحساس بالزمن	2
معنوي	2.351	0.101	1.870	0.310	1.628	درجة	الاحساس بالمسافة	3

قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 امام درجة حرية (18) هي 2.101

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي)

للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القدرات العقلية والاداء الفني :

من خلال الجداول السابقة (2) و (3) و (4) تبين ان هنالك تطور معنوي للمتغيرات التابعة (تركيز الانتباه ، الاحساس بالزمن ، الاحساس بالمسافة ، الاداء الفني) للمجموعة التجريبية في حين لم تظهر فروق معنوية في متغير (الاحساس بالزمن ، الاحساس بالمسافة) وفي متغير (الاحساس بالزمن) في الاختبار البعدي للمجموعتين اما باقي المتغيرات فهناك تطور واضح وكما مبين في الجداول السابقة وهذا مايعزوه الباحثان الى المنهج المتبع من قبل الكلية في تعليم الاداء الفني وقدرة التدريسي في اصال المعلومة بشكل جيد للمجموعة الضابطة اما فيما يخص التطور الكبير الحاصل للمجموعة التجريبية فيعزو الباحثان هذا الى فاعلية البرنامج التعليمي باستعمال تقنيات التعلم الالكتروني بما يحتويه من اساليب متعددة زادت من الرغبة والتشويق لدى الطلاب مما ساهم في تحسين العملية التعليمية للطلاب حيث يشير (عبد الحافظ ، 1998 ، 20) ان " تعدد الاجهزة والادوات والمواد المستخدمة من قبل المعلم تعمل على تحسين عملية التعليم والتعلم " وان ادخال تقنيات التعلم كان له الاثر البالغ في هذا التحسن الكبير للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي . اما فيما يخص الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فكانت الفروق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان دلالة الفروق اقل من مستوى الدلالة التي هي (0.05) ما عادا متغير الاحساس بالزمن فلم يظهر فروق معنوية ، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى استعمال هذه التقنيات التي زادت من تركيز الانتباه للطلبة كون هذا المتغير مهم لنجاح الرفعة لما يحتاجه الرباع من توجيه افكاره وتركيزه على اتمام الرفعة بالشكل الصحيح حيث يشير (يعرب ، 2002 ، 48) بان تركيز الانتباه هو "عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه الى مثير واحد فقط" ، وكذلك تعتبر وسيلة جذب تلفت انتباه الطلبة وهذا يتفق مع (مصطفى ، 2001 ، 131) في إن " المشاهدة المتكررة وبسرع مختلفة وتنوع مصادر التعلم تضيف حيوية وبعدا جديدا لعملية التعلم وتثقل الطالب من

جو التعلم التقليدي إلى حالة من التشويق والانجذاب نحو التعلم " وان التطور الحاصل في مستوى الاحساس بالمسافة نتيجة طبيعة الرفة التي تحتاج الى اقتصادية في الجهود وتقليل المسافات العمودية والافقية من خلال تقليل ارتفاع الثقل نهاية القسم الاول (الكلين) وكذلك فتحة الرجلين في القسم الثاني (الجيرك) أي "عند اداء اي حركة رياضية يجب ان يحضر الادراك الحس- حركي وقت الاداء وبعكسه يكون الخطأ كبيراً وواضحاً لاسيما عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الاداء السليم " (خليل ، 2000 ، 17).

وان التحسن الواضح في القدرات العقلية لعينة البحث انعكست ايجاباً في تعليم وتحسين الاداء الفني برفة النتر نتيجة مفردات تقنيات التعلم الالكتروني والتفاعل بين الطالب والمادة والابتعاد عن الكلاسيكية في التعلم بحيث يرى (Hofsetter ، 1995 ، 64) إن " الطلاب يتذكرون (20 %) مما يسمعون و(30 %) مما يشاهدون و (50 %) مما يسمعون ويشاهدون معا وتزيد هذه النسبة إلى (80 %) مما يشاهدون مقترن بالتعليق الصوتي والأداء " وكما يشير (صالح ، 1999 ، 143) على ان " استخدام البرامج التفاعلية وما تحتويه من تنوع في مصادر التعلم يعطي الطالب درجة كبيرة من التشويق والإثارة وبالتالي يكون هنالك تفاعل بين الطالب والمادة ويتحقق التعلم الأفضل".

4- الخاتمة:

ساهم البرنامج التعليمي بأسلوب تقنيات التعلم الالكتروني الى تحسن واضح في القدرات العقلية لعينة البحث، إن اساليب تقنيات التعلم الالكتروني بتنوعها وطرق عرضها من أفلام فيديو ونماذج عالمية بالصورة والصوت ساهمت في زيادة دافعية الطلاب نحو تعلم رفعة النتر، إن إمكانية العرض البطيء وتحليل المراحل الفنية للرفة سهل من عملية التعلم لما تخللته من تغذية راجعة خارجية وداخلية، ويوصي الباحثان يمكن استعمال تقنيات التعلم الالكتروني في مادة رفع الأثقال في تعلم رفعتي (الخطف والنتر)، إجراء دراسات مشابهة على الالعاب اخرى وعينات مختلفة.

المصادر :

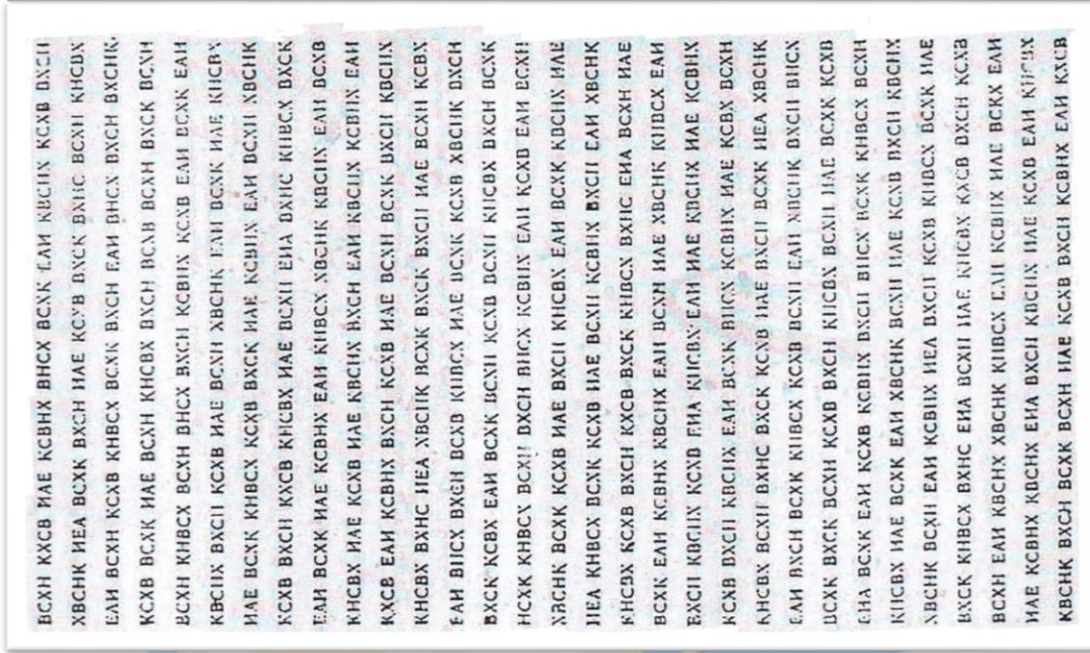
- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999 .
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1984.
- خليل إبراهيم أحمد العزاوي : تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكب على العقلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- خليل ابراهيم العزاوي : تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الادراك الحس -حركي ومستوى الاداء لتعلم مهارة الكب على العقلة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- صالح بن موسى الضبيان : منظومة الوسائط المتعددة في التعليم الرسمي (بحث منشور ، تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية) ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- عبد الحافظ سلامه : مدخل الى تكنولوجيا التعلم ، ط 2 ، الاردن ، دار الفكر ، 1998 .
- محمود داوود الربيعي وسعيد صالح حمد : طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها، ط1، لبنان، دار الكتب العلمية، 2011 .
- مصطفى عبد السميع محمد واخرون : الاتصال والوسائل التعليمية ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
- نبراس علي لطيف الزهيري : تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2007.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.



- Hofsetter, Fred; Multimedia Literacy :New York, Megraw-Hill , 1995.

ملحق (1)

يبين استمارة (بوردون - أنفيموف) للانتباه.



ملحق (2)

استمارة تقييم الاداء الفني لرفعة النتر

الملاحظات	قسم النتر للأعلى					قسم الرفع إلى الصدر				المراحل الفنية أفراد العينة	
	التثبيت	فتح الساقين	الدفع	ثني الركبتين	الوضع الابتدائي	التثبيت في وضع القرفصاء	السقوط تحت الثقل	السحبة الثانية	السحبة الأولى		الاستعداد
	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5	د 1.5		د 1.5
											1
											2
											3

ملحق (3)

نموذج لوحة تعليمية

الأسبوع الأول : الوحدة (1)

الهدف : تعلم الوضع الابتدائي والسحبة الاولى





الزمن : 84 د

القسم	الوقت	التمرينات	التكرار	المجموعا ت	الراحة بين	
					التكرارات	المجاميع
احماء عام	5 د	تمارين هرولة وتمارين اطالة عضلية وتمارين مرونة لجميع اجزاء الجسم				
احماء خاص	10 د	تمارين تقوية لعضلات الرجلين والظهر والذراعين	6	4	30 ثا	1 د
الرئيسي	59 د					
الجانبا النظري	10 د	شرح هدف الوحدة التعليمية وكيفية اداء الوضع الابتدائي والسحبة الاولى				
	15 د	عرض فيديو على الداتو شو على كيفية اداء الحركة وكذلك عرض صور متسلسلة للحركة				
الجانبا التطبيقي	12 د	اتخاذ وضعية البداية من قبل الطلاب باستخدام بار زنة 20 كغم	4	2	1 د	2 د
	12 د	اداء السحبة الاولى من قبل الطلاب باستخدام بار زنة 20 كغم	4	2	1 د	2 د
	10 د	اتخاذ وضع البداية والسحبة الاولى من قبل الطلاب باستخدام بار زنة 20 كغم	4	2	1 د	2 د
الختامي	10 د	لعبة ترويحية				