

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب فحص النفس في تعلم بعض جوانب مهارتي رفع الإثقال لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

* د/ زين العابدين معروف الخولي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعلم من أهم المظاهر والسمات التي تلعب دوراً هاماً في تقدم الشعوب، لما له من تأثير إيجابي في تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة، ويعتمد هذا التقدم على مناهج ونظريات واستراتيجيات تدريس حديثة، مما مكن المعلم من الاستفاده منها في تهيئة مجالات الخبرات للمتعلمين، حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة، وبناءً على ذلك فقد أصبحت مهمة غير قاصرة على الشرح والإلقاء واتباع الأساليب التقليدية في التدريس بل أصبحت مسؤليته الأولى هي التوجيه والإشراف ومتابعة المتعلمين ورسم الخطط الاستراتيجية للدرس مما يحقق الأهداف المحددة المنشودة.

وقد شهدت الآونة الأخيرة أساليب تدريسية مختلفة ومتطورة في مجالات تربوية عده، انعكست على تحقيق نتائج ايجابية في التعلم، نتيجة تحويل العملية التعليمية من عائق المعلم إلى المتعلم وبالتالي أصبح المتعلم هو محور العملية التعليمية، الأمر الذي قد اسهم في الارتقاء والإثراء بالبيئة التعليمية وسمح لكل متعلم أن يسير طبقاً لقدراته واستعداداته وأن يكون فعالاً ولا سيما إذا تم اختيار الأسلوب التعليمي الأنسب له، الذي يتوقف على خصائص المتعلم، خبراته، المواقف، والظروف التعليمية، وطبيعة المادة المطلوب تعلمها، ولقد كانت للتربية الرياضية نصيب من هذا التطور، وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من "زيد عبد القادر الهويدي (٢٠٠٢) (١٥)، كريمة فياض

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعه طنطا.

سالم (٢٠٠٦) (٣٤)، حاتم يونس شوكت (٢٠٠٧) (١١)، وليد علي خنفر (٢٠١٠) (٥٠)، مصطفى السايح (٢٠٠١) (٤٧) على أحمد ممدوح على العقاد" (٢٠١٦) (٣٢) على أهمية استخدام الاساليب التدريسية في تدريس مهارات الانشطة الرياضية المختلفة بكافة المراحل التعليمية، وذلك من اجل اثراء العملية التعليمية، وإثارة عقل المتعلم مما يساعد على الانتباه لعملية الشرح، والتركيز، والاستيعاب، والاسترجاع. كما يزيد ايجابية التعاون بين المتعلمين وكل ذلك ينعكس بايجابية علي المتعلم في تعلم مهارات الانشطة الرياضية المختلفة.

وتشير نتائج دراسة كلاً من "أمين انور الخولي(٢٠٠٢) (٦)، عفاف عبد الكريم (٢٠٠٤) (٢٩)، محمود الربيعي وآخرون (٢٠١١) (٤٤)، محمد إبراهيم أبو نمره" (٢٠١٤) (٣٨) علي ضرورة تعلم مهارات الانشطة الرياضية المختلفة من خلال التنوع في الاساليب والاستراتيجيات التدريسية.

ويعد أسلوب فحص النفس أحد الأساليب التدريسية الحديثة التي يكون فيها المتعلم هو الركيزة الاساسية في العملية التعليمية، ويعتمد في تنفيذه علي واجب ورقي يعطي للمتعلم التغذية الراجعة من خلالها والتي تتمشي معه ومن ذلك المنطلق جاءت تسمية بهذا المسمى، إذ يفسح المجال أمام المتعلم بالاعتماد على نفسه واتخاذ قرارات تساعد علي تحمل مسؤولية وكيفية استخدام التقويم الذاتي. بالاضافة الي أنه يأخذ بعين الاعتبار مستويات المتعلمين كافة في تأدية المهارات الحركية من خلال تحديد واجبات أو مستويات متعددة على تعلم المهارات من قبل المعلم.

وهناك دراسات في مجال العلوم التربوية تناولت اسلوب فحص النفس ومنها دراسة كلا من "علاء الدين أحمد عبد الراضى أحمد (٢٠٠٦) (٣١)، عبد الحميد فهد المسعود (٢٠٠٧) (٢٧)، عبد السلام ابراهيم جودت" (٢٠١٥) (٢٨)، والمراجع العلمية ومنها "مصطفى السايح (٢٠٠١) (٤٧)،

زيد عبد القادر الهويدي (٢٠٠٢)(١٥)، كوثر حسن كوجك (٢٠٠٣) (٣٥)،
 وليد علي خنفر (٢٠١٠)(٥٠)، محمود الربيعي، وآخرون" (٢٠١١) (٤٤)
 Wang ,A & et al (2003) (55), Self-assessment methods in
 writing instruction. (2009) (54), Morgan, Kingston and
 Sproule. (2005) (53), Cheng Lin, Chia. (2005) (51),
 حيث أكدت نتائجها علي أهمية استخدام هذا الاسلوب في تدريس
 الموضوعات العلمية المختلفة بالاضافة الي تحسين عملية التعلم، وزيادة خبرة
 المتعلم بواسطة عمله الخاص، وتعلمة كيفية ملاحظته لإنجازه، كما أنه يوفر
 الوقت والجهد للمعلم أثناء قيامه بعمله، لذا ركزت النتائج أيضاً علي ضرورة
 الاستعانة به كإمتداد منطقي للأساليب التدريسية المستحدثة في التعلم، وهناك
 دراسات تناولت في مجال تعلم بعض مهارات الأنشطة الرياضية، ومنها دراسة
 كلا من "إيمان نجم الدين، لؤي حسين شكر (٢٠٠٩) (٨)، إيمان حمد
 شهاب (٢٠١١) (٧)، حيدر فاضل صالح (٢٠١١) (١٢)، بشائر رحيم شلال
 (٢٠١٢)(٩)، "شروق علي محمد علي أبو النصر (٢٠١٤) (٢١)، صبري
 سليمان حسن الدوسكي (٢٠١٥) (٢٥)، علي أحمد ممدوح علي العقاد
 (٢٠١٦) (٣٢)، عمرو محمد رفيق بشارات (٢٠١٧) (٣٣)، إبراهيم يونس وكاع"
 (٢٠١٨) (١) حيث اكدت نتائجها علي أهمية استخدامة في مجال تعلم
 الأنشطة الرياضية بشكل أفضل، حيث تعمل علي مراعاة الفروق الفردية وتوفير
 الوقت والجهد، وتوفير التغذية الراجعة التي تساعد في اكتساب الرفعة عن
 طريق الإحساس والتفاعل مع البرامج المقترحة، كما ركزت ايضاً علي تأثيرة
 الإيجابي في الجانب المعرفي، زيادة نسبة التحسن في الجانب المهاري،
 بالاضافة الي مساعدة المعلم على تحقيق أهداف دروسه. وعلي حد علم
 الباحث لم تتناول أي دراسة هذا الاسلوب في تعلم مهارات رفع الاثقال.

وتعد رياضة رفع الأثقال أحد أنشطة الرياضات الفردية التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتتميز عن باقي الرياضات الأخرى بأنها تحتوي علي مهارات مركبة وذات صعوبة في الأداء، وفي هذا الصدد يذكر "شريف فؤاد الجرواني، زين العابدين معروف (٢٠١٥) (٢٢)، خالد عبد الرؤوف عبادة" (٢٠١٢) (١٣)، أن مرحلة تعليم المبادئ الاساسية فيها هي من اصعب المرحل ولكنها لازمة لرفع مستوى الاداء، كما أنها تمثل السلم للإرتقاء نحو الإجادة والامتياز، وفي هذا الصدد يذكر "أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٤) (١٧)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠١٤) (٤٠)، جمال عبد الحميد محمد حضره (٢٠١٦) (١٠)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٦) (١٨)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي" (٢٠١٧) (١٩) إلي أن الأداء الغير السليم يفقد للتناسق والتوافق بالإضافة إلى أن المتعلم يشترك عدد من المجموعات العضلية التي ليس لها علاقة بالحركة مما يعيق المسار الحركي الصحيح، ولقد اصبحت الطرق التقليدية (المتبعة) لا تؤدي إلي تحسن مستوي الأداء النظري والعملي للمتعلمين، حيث تتطلب هذه الرياضة ايضاً وضع برامج تعليميه مطورة واستخدام أساليب تدريسية ذات تقنية حديثة تعمل على اكتساب الجوانب المعرفية والمهارية التي تساعد المتعلم على الاشتراك بصورة فعالة في عملية تعلم رفعات رياضة رفع الاثقال. وخاصة عندما يصل المتعلم إلى درجة الإتقان للأداء الحركي.

وتعتبر رفعة الخطف إحدي رفعات رياضة رفع الاثقال، وتعرف بأنها الأداء الحركي الذي يتمكن المتعلم من خلاله رفع الثقل من الأرض إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس طبقاً لأحكام القانون الدولي لرفع الأثقال، وتؤدي دون توقف وتستغرق حوالي " ٣ : ٤.٥ ث"، وهي من أصعب الرفعات من الوجهة الفنية حيث أنها تحتاج إلي توافق ومهارة حركية ومرونة في مفصل الفخذين

والكتفين، وتنقسم فنياً الي (وضع البدء Starting position - السحب The pull - الغطس لاستقبال الثقل بثني الركبتين Squat drop - النهوض بالثقل Rising with weight)، اما رفعة الكلين والنظر هي التي تحدد نتيجة المسابقة، ولذلك يجب أن تفرد لها عناية خاصة في التعليم والتدريب، وفيها يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة المتوسطة بحيث لا تتعدى اتساع الكتفين وتنقسم إلى جزئين هما الكلين (الرفع حتى أعلى الصدر) وتنقسم فنياً الي (وضع البدء Starting position - السحب The pull - النهوض بالثقل Rising with weight) الجزء الثاني النظر وتنقسم فنياً الي (حركة النظر التمهيديّة Preparatory dip and jerk off - الغطس بفتح الرجلين Split dip - النهوض وتثبيت الثقل (الوقوف) The rising and fixing the weight ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الرباع بعد انتهاء الحركة وعند الثبات في نهاية الحركة تكون القدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار. وتعطى اشارة الحكم بإنزال الثقل عندما يصبح الرباع بدون حركة تماما في جميع أجزاء جسمه. الاتحاد العربي لرفع الأثقال (١٩٩٩) (٢) International Olympic Committee Power lifting Rules and Regulations (52)

وهناك دراسات تناولت تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لطلبة كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ومنها دراسة "محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٣٧)، أحمد عبد الحميد شحاتة العميري (٢٠٠٢) (٤)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦) (٣٩)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧) (٤٢)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٤) (١٧)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠١٤) (٤٠)، جمال عبد الحميد محمد حضره" (٢٠١٦) (١٠)، في حين لم يتطرق احد من الباحثين في عمل أي دراسة

تتناول تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لطالبات كليات التربية الرياضية لذا تعد هذه الدراسة علي حد علم الباحث الاولي من نوعها في تعلم مهارات رفع الأثقال للطالبات بكليات التربية الرياضية.

ومن خلال انتداب الباحث لتدريس مقرر رياضة رفع الأثقال لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنوفية فقد لاحظ انخفاضاً في مستوى أداء الطالبات وقد يرجع ذلك الي استخدام الطريقة التقليدية المتبعة في التدريس والتي تعتمد علي "الشرح واداء النموذج"، بالإضافة الي عدم تواجد أي مقرر لتلك الرياضة في الفرق الدراسية الثلاث السابقين، الأمر الذي أسترع الانتباه إلي إمكانية تطبيق هذا الاسلوب في تدريس رياضة رفع الأثقال لهم، مما دفع الباحث الي استخدام برنامج تعليمي في تعلم مهارتي رياضة رفع الأثقال من خلال اسلوب فحص النفس كونه محاولة بالارتقاء بمستوى التعلم من جهة وبمستوى الطالبات من جهة أخرى من خلال استخدام أسلوب تعليمي مختلف بما يتلائم بالمستوى العمري وطبيعة الرفعة لتعلم مهارتي رفع الأثقال.

وتكمن مشكلة هذا البحث في الاجابة علي التساؤل التالي:

- ما هو تأثير برنامج تعليمي في تعلم بعض جوانب مهارتي رفع الإثقال لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية باستخدام بأسلوب فحص النفس ؟

هدف البحث :

بناء برنامج تعليمي باستخدام أسلوب فحص النفس والتعرف علي تأثيره في :

- مستوى شكل الاداء الفني لمهارتي رفع الأثقال لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية.
- الاراء والانطباعات الوجدانية نحو البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب فحص النفس لطالبات المجموعة التجريبية.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوي شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكليين والنظر" قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوي شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكليين والنظر" قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين لطالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى مستوي شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكليين والنظر" قيد البحث لصالح لطالبات المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام اسلوب فحص النفس لصالح الموافقين.

المصطلحات :

- أسلوب فحص النفس (المراجعة الذاتية):

وهو عبارة عن تصميم ورقة بيانات واعطائها للمتعلم لكي يقوم بإنجاز الواجب الحركي المطلوب منة بنفسه مع تدريبية علي ذلك ويليها يقوم بإتخاذ قرارات تقويم ما بعد الدرس ويقوم المعلم بالتركيز ومراقبة المتعلمين وتعليمهم كيفية استعمال ورقة البيانات وفحص النفس بدقة وبناء على ذلك فلا تغذية راجعة تعطى للمتعلم من قبل المعلم حول الإنجاز، ولكن هناك تغذية راجعة واحدة تعطى وهي كيفية فحص النفس وتقويمها أي تقويم العمل المنجز من قبل المتعلم (تعريف اجرائي)

- العائد المعلوماتي (التغذية الراجعة) :

هي المعلومات التي يتم تجميعها من المتعلم من مصادر متنوعة س لتوضيح الفرق بين الاداء الامثل للرفعة وبين ما نفذه المتعلم (تعريف اجرائي) - مهارتي رفع الأثقال (الرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال): هي الرفعات التي يؤديها الرباعون في برنامج المسابقات في رفع الأثقال، والتي اقرها الاتحاد الدولي لرفع الاثقال وهما رفعة الخطف snatch ورفعة الكلين والنظر Clean and jerk.(تعريف اجرائي) منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وقد تم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة. مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٥٦) ستة وخمسون طالبة، وذلك من إجمالي مجتمع العينة البالغ عددها (١١٠) مائة وعشرة طالبة وبنسبة مئوية قدرها ٥١ % من إجمالي مجتمع البحث حيث استبعد الباحث بعض الطالبات قبل تنفيذ التجربة الأساسية وهم: الطالبات الممارسات للرياضات المتشابهة واللاتي لم ينتظم في القياسات والباقيات للإعادة والمصابات. وقد قسمت العينة إلى: المجموعة الضابطة عددها (٢٠) عشرون طالبة، المجموعة التجريبية عددها (٢٠) عشرون طالبة، عينة المعاملات العلمية (٢٠) عشرون طالبة ويوضح ذلك جدول رقم (١).

جدول (١)
توصيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		عينة المعاملات	مجتمع البحث	المجتمع الأصلي
المجموعة	المجموعة			

التجريبية		الضابطة		العلمية					
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
١٨.١٨	٢٠	١٨.١٨	٢٠	١٨.١٨	٢٠	٥٤.٥٤	٦٠	١٠٠	١١٠

إعتدالية البيانات وتكافؤ عينة البحث:

أ- إعتدالية البيانات:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعي
البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات
(ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	معدلات دلالات النمو					
-	العمر	سنة/شهر	٢٢.٠٠٠	٢٢.٠٠٠	٠.١٩٢	٠.١١٣
-	طول	سم	١٧٢.٢٥٠	١٧٢.٠٠٠	٣.١٣٦	٠.٠٥٩
-	الوزن	كجم	٧٦.٠٧٥	٧٦.٠٠٠	٣.٤٨٩	٠.١١٠
٢	القدرات العقلية (الذكاء)	درجة	٤٠.٤٧٥	٤١.٠٠٠	١.٩٨٧	٠.٢٧٨
٣	الاختبارات البدنية					
-	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليمنى.	(كجم)	٣١.٧٠٠	٣٢.٠٠٠	٢.١٠٣	١.٠٢٥
-	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليسرى.	(كجم)	٢٣.٨٥٠	٢٤.٠٠٠	١.٩١٦	٠.٠٩٧
-	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	(كجم)	١٢٦.٨٧٥	١٢٦.٥٠٠	٣.١١٥	١.٠١٨

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعي
البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات
(ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
---	-----------	-------------	-----------------	--------	-------------------	----------

٠.٤٤٧	٢.٠٦٢	٤٩.٠٠٠	٤٨.٤٢٥	(كجم)	ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	-
-	٠.٣٢٩	٦.١٥٠	٦.١٤٠	سم	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	-
-	٠.٠٣١	٠.٧٥٠	٠.٧٥٤	%	اختبار القوة النسبية للجسم	-
-	١.٥١٩	٢٥.٠٠٠	٢٥.٢٧٥	سم	اختبار مرونة الكتف والرسغ	-
-	١.٠١١	٦.٠٠٠	٦.٠٥٠	عدد	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)	-
-	٢.٠٧٠	١٤.٠٠٠	١٤.٣٥٠	عدد	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-
٠.٢٨١	٠.٧١٤	٧.٠٠٠	٦.٩٥٠	ث	اختبار الوقوف علي مشط القدم	-
٤ شكل الاداء المهارى						
-	١.٢٧٢	٧.٠٠٠	٧.١٥٠	٢٨	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	-
-	٠.٨٥٧-	٨.٠٠٠	٨.٠٢٥	٣٥	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكلتا مجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

ب- تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ $n=2=20$

مستوى	المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق	التجانس	قيمة
-------	-----------	------	--------------------	------------------	-------	---------	------

الدالة الاحصائية	(ت)	بين المتوسطات	±ع	س	±ع	س	القياس		
معدلات دلالات النمو									
٠.٧٤٧	٠.٣٢٥	١.٣٢٤	٠.٠٢٠	٠.٢٠٧	٢٢.٠١٠	٠.١٨٠	٢١.٩٩٠	سنة/شهر	العمر
٠.٨٤٣	٠.١٩٩	١.٠٩٩	٠.٢٠٠	٣.١٠٠	١٧٢.٣٥٠	٣.٢٤٩	١٧٢.١٥٠	سم	طول
٠.٨٢٤	٠.٢٢٤	١.٢٦٦	٠.٢٥٠	٣.٧٣٤	٧٥.٩٥٠	٣.٣١٨	٧٦.٢٠٠	كجم	الوزن
٠.٨١٥	٠.٢٣٦	١.٣٦٧	٠.١٥٠	١.٨٤٩	٤٠.٥٥٠	٢.١٦٢	٤٠.٤٠٠	درجة	القدرات العقلية (النكاء)
الاختبارات البدنية									
٠.٧٦٨	٠.٢٩٧	١.١٧٢	٠.٢٠٠	٢.٠٤٢	٣١.٨٠٠	٢.٢١٠	٣١.٦٠٠	(كجم)	اختبار قسوة عضلات القابضة لليد اليمنى.
٠.٨٧١	٠.١٦٣	١.٠٠٨	٠.١٠٠	١.٩٣٦	٢٣.٨٠٠	١.٩٤٤	٢٣.٩٠٠	(كجم)	اختبار قسوة عضلات القابضة لليد اليسرى.
٠.٨٨١	٠.١٥٠	١.١١٣	٠.١٥٠	٣.٢٣٨	١٢٦.٨٠٠	٣.٠٦٩	١٢٦.٩٥٠	(كجم)	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر
٠.٧٠٧	٠.٣٧٩	١.٢٨٧	٠.٢٥٠	٢.٢١٢	٤٨.٥٥٠	١.٩٤٩	٤٨.٣٠٠	(كجم)	ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف
٠.٨٥٠	٠.١٩٠	١.١٣٨	٠.٠٢٠	٠.٣٤٤	٦.١٣٠	٠.٣٢٢	٦.١٥٠	سم	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين

تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث لبيان التكافؤ ن=١ ن=٢ =٢٠

م	المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبيّة	المجموعة الضابطة	الفرق	التجانس	قيمة	مستوى
---	-----------	------	---------------------	------------------	-------	---------	------	-------

الدالة الاحصائية	(ت)		بين المتوسلات	±ع	س	±ع	س	القياس	
٠.٨٤١	٠.٢٠٢	١.١٠٨	٠.٠٠٢	٠.٠٣٢	٠.٧٥٣	٠.٠٣١	٠.٧٥٥	%	القوة النسبية للجسم"
٠.٧٥٩	٠.٣٠٩	١.١٠٩	٠.١٥٠	١.٤٩٦	٢٥.٣٥٠	١.٥٧٦	٢٥.٢٠٠	سم	اختبار مرونة الكتف والرسغ
٠.٧٥٩	٠.٣٠٩	١.١٠١	٠.١٠٠	١.٠٢٦	٦.٠٠٠	١.٠٢١	٦.١٠٠	عدد	فتح الرجلين أماما وخلفا من وضع الوقوف (١٠ث)
٠.٨٨١	٠.١٥١	١.١١٩	٠.١٥٠	٢.٠٣٧	١٤.٤٥٠	٢.١٥٥	١٤.٣٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف
٠.٦٦٤	٠.٤٣٨	١.٤٧٥	٠.١٠٠	٠.٦٤٩	٧.٠٠٠	٠.٧٨٨	٦.٩٠٠	ث	الوقوف على مشط القدم
شكل الاداء المهارى									
٠.٨٠٧	٠.٢٤٦	١.١٥٨	٠.١٠٠	١.٢٤٠	٧.٢٠٠	١.٣٣٤	٧.١٠٠	درجة	شكل الاداء الفنى لرفعة الخطف
٠.٩٠٧	٠.١١٧	٢٧.٥٣٠	٠.٠٥٠	١.٣١٧	٨.٠٥٠	١.٣٧٦	٨.٠٠٠	درجة	شكل الاداء الفنى لرفعة الكلبين والنظر

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتى حرية (١٩ ، ١٩) = ٢.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يوضح جدول (٣) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى

جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة

احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات

مواد المعالجة التجريبية وتشمل علي :

أ- وسائل جمع البيانات

ب- البرنامج التعليمي

ج- وسائل جمع البيانات : وتشمل ما يلي :

١. قياس معدلات النمو: (طول- وزن- السن)

٢. اختبار الذكاء المتقدم "Advanced Iq Tests" ملحق (أ)

٣. اختبار الصفات البدنية ملحق (ب)

٤. استمارة تقييم شكل الأداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر" قيد

البحث "إعداد الباحث". ملحق (ج)

٥. اسلوب فحص النفس.

٦. استبيان الآراء والانطباعات نحو البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب

فحص النفس (الجانب الوجداني) "إعداد الباحث" ملحق (ز)

أولاً: اختبار الذكاء المتقدم "Advanced Iq Tests" ملحق (أ)

يحتوي علي (٤٤) سؤالاً يتدرج في الصعوبة وتحتوي العبارات علي

"صور- مواقف..." وأنه يطبق علي المرحلة العمرية (١٨ : ٢٣ عام)، ويتضمن

عينات مختلفة من الوظائف الذهنية أهمها : القدرة على تركيز الانتباه: يتمثل

في تنفيذ عدد من التعليمات دفعة واحدة- الاستعداد اللفظي: يتمثل في التعامل

بالألفاظ في أسئلة التعبير والمرادفات- القدرة على إدراك العلاقات بين

الأشكال- الاستدلال الفردي: يتمثل في حل سلاسل الأعداد وأسئلة التفكير

الحسابي- الاستدلال اللفظي: يتمثل في الأحكام المنطقية والمتناسبات اللفظية.

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء المتقدم "Advanced Iq Tests"

- صدق الاختبار :

تم حساب الصدق الذاتي بحساب الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى (المقارنة الطرفية) لاختبار الذكاء عن طريق تعيين الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغ ٠.٩١ مما يشير إلى الصدق الذاتي، وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث يوم ١٦/٩/٢٠١٨م.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى (المقارنة الطرفية) لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق $n=20$

م	الاختبار	الأرباع الأعلى n=5		الأرباع الأدنى n=5		فروق المتوسلات	قيمة ت	ايتا ^٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الذكاء	٤٢.٧٠٠	١.٤٢٢	٣٧.٣٠٠	١.٣٦٧	٥.٤٠٠	٥.٤٥١	٠.٧٩٢	٠.٨٩٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٣٠٦

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا^٢ - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف - من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط - من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لدى عينة التقنين في درجات اختبار الذكاء قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

- ثبات الاختبار :

قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (٧) سبعة أيام وذلك يوم ٢٣/٩/٢٠١٨م، على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وتم رصد الدرجات في كل من التطبيقين

للاختبار وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق ودرجات إعادة التطبيق ومن ثم إيجاد ثبات الاختبار وبعرض جدول رقم (٥) ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار الذكاء لدى عينة التقنين
لبيان معامل الثبات (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار	٥
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩١٤	٢.٣٩٥	٤٠.١٠٠	٢.٢٧٨	٣٩.٧٥٠	الذكاء	١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٥) وحود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات الاختبار.

ثانياً: القدرات البدنية

لتحديد عناصر اللياقة البدنية للمهاتري قيد البحث:

قام الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات التي أجريت فى مجال رياضة رفع الأثقال ومنها دراسة كلاً "محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٣٧)، أحمد عبد الحميد شحاتة العميري (٢٠٠٢) (٤)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦) (٣٩)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧) (٤٢)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٤) (١٧)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠١٤) (٤٠)، جمال عبد الحميد محمد حضره" (٢٠١٦) (١٠)، والمراجع العلمية ومنها "خالد عبادة (٢٠١٢) (١٣)، شريف الجرواني، زين العابدين معروف" (٢٠١٥) (٢٢). فكانت أهم عناصر اللياقة البدنية هي: (القوة القسوى الثابتة- القوة الحركية- القوة المميزة بالسرعة- القوة النسبية-

المرونة- السرعة الحركية- الرشاقة- التوازن) ملحق (ب)، وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار الذكاء لدى عينة التقنيين
لبيان معامل الثبات

م	القدرات البدنية	م	الاختبارات	المدف من الاختبار
١	القوة الثابتة القصوى	١	اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر	قياس القوة القصوى للقبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).
٢	القوة المميزة بالسرعة	١	اختبار اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	قياس القوة القصوى للعضلات المادة الجذع
٣	القوة الحركية	١	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين.	قياس القدرة العضلية للجسم ككل.
٤	القوة النسبية		اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى
٥	التوازن		اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين.	قياس القوة العضلية الدينامية للرجلين أثناء الهبوط لأسفل ثم الوقوف
٦	الرشاقة		أكبر ثقل يرفعه الطالب نظر (كجم) وزن الطالب بالثقل كيلو جرام	قياس القوة النسبية للجسم
٧	المرونة		اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً.	قياس القدرة على التوازن الثابت
٨	السرعة الحركية		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم
			اختبار مرونة الكتف والرسغ	قياس مرونة الكتف والرسغ
			اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف

الاختبارات البدنية : ملحق (ب)

بعد تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارتي قيد البحث وفقاً للدراسات والمراجع العلمية، تم اختيار الاختبار المناسب لكل عنصر بدني من

خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وتتمثل في دراسة كلاً من "محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٣٧)، أحمد عبد الحميد شحاتة العميري (٢٠٠٢) (٤)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦) (٣٩)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧) (٤٢)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٤) (١٧)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠١٤) (٤٠)، جمال عبد الحميد محمد حضره" (٢٠١٦) (١٠)، والمراجع العلمية ومنها "خالد عبادة (٢٠١٢) (١٣)، شريف الجرواني، زين العابدين معروف" (٢٠١٥) (٢٢) والجدول التالي يوضح الاختبارات والغرض منها ووسيلة القياس.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث صدق الاختبارات :

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية بحساب الأرباع الأعلى والأدنى وذلك لإيجاد معامل صدق عناصر اللياقة البدنية في رياضة رفع الأثقل على عينة عددها (٢٠) عشرون طالبة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الرابعة وذلك يوم ٢٠١٨/٩/١٨م والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى الاختبارات
البدنية لبيان معامل الصدق (ن=٢٠)

م	الاختبارات البدنية	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسلات	قيمة ت	اينتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليمنى.	٢.٠٧٤	٢٩.١٢٠	١.٢٥٣	٦.٦٦٠	٥.٤٩٧	٠.٧٩١	٠.٨٨٩	
٢	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليسرى.	١.٧٣١	١٩.٢٠٠	١.٥٣٤	٧.٤٠٠	٦.٣٩٩	٠.٨٣٧	٠.٩١٥	
٣	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	٤.٧٤٣	١١٦.٨٥٥	٤.٣٣٦	٢٣.١٣٠	٧.١٩٩	٠.٨٦٦	٠.٩٣١	
٤	ضغط البار الحديدى باليدين لأعلى من وضع الوقوف	٢.٦٨٥	٤٣.٧٢٠	٢.١٢٨	٩.٠١٠	٥.٢٦٠	٠.٧٧٦	٠.٨٨١	
٥	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٠.٣٧٣	٥.١٠٠	٠.٣٢١	١.٥٠٠	٦.٠٩٦	٠.٨٢٣	٠.٩٠٧	
٦	القوة النسبية للجسم"	٠.٠٢١	٠.٦٧٣	٠.٠١٦	٠.١٠٢	٧.٧٢٧	٠.٨٨٢	٠.٩٣٩	
٧	اختبار مرونة الكتف والرسغ	١.٣٩١	٢٧.٨٥٠	١.٤٦٨	٦.١١٠	٦.٠٤٢	٠.٨٢٠	٠.٩٠٦	

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى الاختبارات
البدنية لبيان معامل الصدق (ن=٢٠)

معامل الصدق	ايتا٢	قيمة ت	فروق المتوسطات	الارباعى الأدنى ن=٥		الارباعى الأعلى ن=٥		الاختبارات البدنية	٥
				ع±	س	ع±	س		
٠.٩١٨	٠.٨٤٣	٦.٥٤٧	١.٦٠٠	٠.٣٢٤	٥.١٥٠	٠.٣٦٦	٦.٧٥٠	فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)	٨
٠.٩٠٥	٠.٨١٨	٦.٠٠٤	٦.٣٢٠	٠.٩٢١	٩.٨٩٥	١.٨٩٣	١٦.٢١٥	الانبطاح المائل من الوقوف	٩
٠.٩٥٣	٠.٩٠٧	٨.٨٥٦	٢.٨٨٠	٠.٣٦٧	٤.٧٧٠	٠.٥٣٧	٧.٦٥٠	الوقوف على مشط القدم	١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية.

- ثبات الاختبار :

لإيجاد ثبات الاختبار وقام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم إجراء التطبيق الأول فى ٢٥/٩/٢٠١٨ وإعادة التطبيق تحت نفس الظروف فى ٢٨/٩/٢٠١٨ وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، ويوضح جدول(٨) ثبات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق اعادة التطبيق فى الاختبارات البدنية لبيان
معامل الثبات (ن = ٢٠)

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليميني.	٣٢.٤٥٠	٢.٦٧٤	٣٢.٦٧٠	٢.٦٤٤	٠.٩٠٦
٢	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليسري.	٢٢.٩٠٠	٢.٣٢٦	٢٣.٠٥٠	٢.٥٧١	٠.٩١١
٣	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	١٢٨.٤٢٠	٥.٨٩٣	١٢٩.١٢٠	٦.١٨٩	٠.٨٩٣
٤	ضغط البار الحديدى باليدين لأعلى من وضع الوقوف	٤٨.٢٢٥	٣.٣٢٥	٤٩.٠٠٠	٤.٧٤٢	٠.٨٩٩
٥	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٥.٨٥٠	٠.٤٦٣	٥.٩١٠	٠.٥١١	٠.٩٢٠
٦	القوة النسبية للجسم"	٠.٧٢٤	٠.٠٣٢	٠.٧٢٦	٠.٠٣٤	٠.٩٣٧
٧	اختبار مرونة الكتف والرسغ	٢٤.٧٩٥	١.٦١٢	٢٤.٥٧٥	١.٥٢٤	٠.٩١٤
٨	فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)	٥.٩٥٠	٠.٣٨٩	٦.١٠٠	٠.٤١٩	٠.٩٢٦
٩	الانبطاح المائل من الوقوف	١٣.٠٥٥	٢.٢١١	١٣.١٢٠	١.٨٩٩	٠.٩١٧
١٠	الوقوف علي مشط القدم	٦.٢١٠	٠.٦٢٣	٦.٢٣٥	٠.٥٧٤	٠.٩٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٨) وحوادث ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق اعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) فى الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير الى ثبات الاختبار.

ثالثاً : استمارة تقييم شكل الأداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر"
قيد البحث ملحق (ج)

قام الباحث بتصميم الاستمارة وذلك لقياس شكل الأداء الفني لمهارتي رياضة رفع الأثقال "الخطف-الكلين-النظر"، وذلك بالرجوع للدراسات والمراجع التي أجريت في مجال رياضة رفع الأثقال ومنها دراسة كلاً من "محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٣٧)، أحمد عبد الحميد شحاتة العميري (٢٠٠٢)

(٤)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦) (٣٩)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧) (٤٢)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٤) (١٧)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠١٤) (٤٠)، جمال عبد الحميد محمد حضره" (٢٠١٦) (١٠)، والمراجع العلمية ومنها "خالد عبادة (٢٠١٢) (١٣)، "شريف الجرواني، زين العابدين معروف" (٢٠١٥) (٢٢)، قواعد ولوائح اللجنة الاولمبية لرياضة رفع الأثقال **International Olympic Committee Power lifting Rules and Regulations** (٤٨) وقد روعي عند تصميمها ما يلي: تحديد الهدف من

استمارة الملاحظة وهو قياس شكل الاداء الفني للرفعة قيد البحث - تحليل الرفعة لتحديد أهم المراحل الفنية وتوضيح مكوناتها التي يجب ملاحظتها أثناء الأداء ولكل مرحلة لها درجتها وهي كالتالي :

أولاً: رفعة الخطف: "وضع البدء - السحبة الأولى - السحبة الثانية - ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال الثقل أعلي امتداد والذراعين في الخطف - النهوض بالثقل والعودة للوقوف - الوقوف بالثقل" وبلغت اجمالي درجات الاستمارة ٢٨ درجة.

ثانياً: رفعة الكلين والنظر: "وضع البدء - السحبة الأولى - السحبة الثانية - ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال الثقل علي الصدر - النهوض بالثقل والعودة للوقوف - وضع الاستعداد - الحركة التمهيديّة (ثني الركبتين والدفع لأعلي) - الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين - الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل" وبلغت اجمالي درجات الاستمارة ٣٥ درجة.

- المعاملات العلمية للاستمارة :

- صدق الاستمارة :

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية بحساب الأرباع الأعلى والأدنى وذلك لإيجاد معامل صدق استمارات تقييم شكل الاداء الفني للمهاتري قيد البحث على عينة عددها (٢٠) عشرون طالبة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية من طلاب الفرقة الرابعة وذلك يوم ٢٠١٨/٩/١٦ م والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني لمهاتري رياضة رفع الاثقال قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاستمارة	الارباعى الأعلى n=٥		الارباعى الأدنى n=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا٣	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	٠.٧٨١	٩.٧٥٠	٠.٥٦٢	٦.٥٦٠	٣.١٩٠	٧.٤١٣	٠.٨٤٦	٠.٩٢٠
٢	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	٠.٥٦٨	٨.٧٧٥	٠.٣٩٤	٦.٧٨٥	٢.٩٩٠	٩.٦٧٢	٠.٩٠٣	٠.٩٥٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطى الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني ويتضح حصول الاستمارات على قوة تاثير وصدق عالية.

ثبات الاستمارة :

وذلك عن طريق تطبيق اختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام ٢٠١٨/٩/٢٣ م إلى ٢٠١٨/٩/٢٦ م على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالباً ممثلة للعينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية و جدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمارة
تقييم شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكليين والنظر"
فيد البحث (ن = ٢٠)

م	الاستمارة	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	٠.٨٩٧	٨.١٥٥	٠.٧٦٤	٨.٣١٥	٠.٩١٤
٢	شكل الاداء الفني لرفعة الكليين والنظر	٠.٤٢١	٨.٢٤٥	٠.٥٣٢	٨.٢٦٠	٠.٩٣٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٠) وعود ارتباط نو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاستمارة) لبيان معامل الثبات لاستمارة تقييم شكل الاداء المهاري لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير الى ثبات الاستمارة

رابعاً : اسلوب فحص النفس :

يتم من خلال الخطوات التالية :

- الجلسة الاسترشادية : وفيها يقوم المعلم بالاجتماع مع طالبات المجموعة التجريبية لشرح طبيعة وكيفية تطبيق الاسلوب وتقييمه
- يقوم المعلم بتصميم استمارة التقييم التي تتضمن الشكل النموذجي (الواجب المهاري).
- يقوم المعلم بإعطاء إستمارة التقييم للطالبة.
- تقوم الطالبة بتطبيق الواجب التي أخذته (الرفعة)
- تقوم الطالبة بمراجعة الاستمارة من أجل التغذية الراجعة لمعرفة مستوي تقدمها (الانجاز الذي تحقق).

- يقوم المعلم بالمرور بين الطالبات لتوجيه الإرشادات وتعليمهن كيفية استعمال استمارة التقييم وفحص النفس بدقة.
 - تؤدي الطالبة مرة أخرى وتقوم بالرجوع الي التغذية الراجعة ثانية لمعرفة مستوي تقدمها (الانجاز الذي تحقق)، ويتكرر ذلك حسب قدراتها وتقدمها.
 - ومن أجل تقييم مستوي التقدم (الانجاز الذي تحقق) من خلال الطالبة تقوم زميلة لها بتصويرها أثناء الأداء، ويتم التبادل بينهما في التصوير.
 - يقوم المعلم بمراجعة استمارة التقييم لمعرفة مستوي تقدم الطالبة (الانجاز الذي تحقق).
 - في حالة عدم تقدم الطالبة تقوم بالمراجعة علي التغذية الراجعة مرة أخرى وإعادة تصويرها من جديد.
 - هناك مصادر متعددة ومختلفة للتغذية الراجعة تغذية راجعة (بصرية- سمعية- حيوية "داخلية أو ذاتية"- متداخلة لأكثر من مصدر).
- ملحوظة: تم إدخال تقنية الفيديو من خلال الهاتف للتغلب علي عيوب الأسلوب التي كانت تتمثل في :**
- احتمال وقوع الطالبة بالخطأ أثناء الأداء.
 - عدم دقة تقويم الطالبة لذاتها.
 - تعمل كل طالبة حسب الكيفية التي تريدها.
 - تولد للمعلم صورة غير واضحة عن إنجاز الطالبة.
- خامساً: استبيان الآراء والانطباعات نحو استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب فحص النفس "الجانب الوجداني" ملحق (ز).**

أ- تحديد الهدف من الاستبيان

يهدف إلى استطلاع آراء وانطباعات المجموعة التجريبية نحو استخدام البرنامج التعليمي المقترح ومعرفة تأثيره علي الآراء والانطباعات الوجدانية لهم.

١- صياغة وتحديد العبارات :

انطلاقاً من عنوان البحث وهدفه واستناداً إلى المراجع العلمية ومنها دراسة كلا من "محمد عبد القادر أحمد الشرقاوى (٢٠٠٥) (٤١)، رشيد فهد البداح (٢٠٠٧) (١٤)، عبد الحميد فهد المسعود (٢٠٠٧) (٢٧)، زين العابدين معروف الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، حمد شهاب (٢٠١١) (٧)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٢)، شروق علي محمد أبو النصر (٢٠١٤) (٢١)، صبري سليمان حسن الدوسكي (٢٠١٥) (٢٥)، إبراهيم يونس وكاع (٢٠١٦) (١)، إيمان زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي" (٢٠١٦) (١٧)، تم صياغة وتحديد عدد العبارات، حيث روعي في صياغتها أن تكون بسيطة ومفهومة، وأن تكون عبارتها مباشرة حتى تكون بياناتها محددة ودقيقة.

المعاملات العلمية الاستبيان :

صدق الاستبيان :

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرضها على (٩) تسعة من الخبراء في مجال علم النفس التربوي والرياضي والمناهج وطرق تدريس رفع الأثقال ملحق (ك) وتم وضع ميزان خماسي بطريقة لكارد، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٧٧.٧٨ % فأكثر وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الآراء والانطباعات الوجدانية نحو استخدام اسلوب فحص النفس (صدق المحكمين (ن=٩)

العبارة	نسبة الموافقة %						
١	١٠٠.٠٠٠	٧	١٠٠.٠٠٠	١٣	١٠٠.٠٠٠	١٩	٨٠.٠٠٠
٢	١٠٠.٠٠٠	٨	٩٠.٠٠٠	١٤	١٠٠.٠٠٠	٢٠	١٠٠.٠٠٠
٣	٩٠.٠٠٠	٩	١٠٠.٠٠٠	١٥	٩٠.٠٠٠	٢١	٩٠.٠٠٠
٤	١٠٠.٠٠٠	١٠	٩٠.٠٠٠	١٦	٥٠.٠٠٠	٢٢	١٠٠.٠٠٠
٥	٨٠.٠٠٠	١١	٤٠.٠٠٠	١٧	١٠٠.٠٠٠	٢٣	١٠٠.٠٠٠
٦	١٠٠.٠٠٠	١٢	٩٠.٠٠٠	١٨	٨٠.٠٠٠	٢٤	١٠٠.٠٠٠

يوضح جدول (١١) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الآراء والانطباعات الوجدانية استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب فحص النفس ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٤٠.٠٠٠% - ١٠٠.٠٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٨٠.٠٠٠% فأكثر.

جدول (١٢)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية

م	الاستمارة	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
م	الآراء والانطباعات الوجدانية	٢٤	٢	١١-١٦	٢	٥-١٧	٢٢

يوضح جدول (١٢) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية قيد البحث ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (٢) عبارات من اجمالي الاستبيان وعدده (٢٤) عبارة وتعديل عدد (٢) عبارة وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي للاستبيان (٢٢) عبارة ثبات الاستبيان :

تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية وذلك بتطبيق الاستبيان على المجموعة التجريبية بعد مرور أسبوعين من تطبيق البحث في الفترة من ٢٧/١/٢٠١٩م إلي ٢/٢/٢٠١٩م، حيث وجد أن معامل الثبات ٠.٩٤ مما يشير إلى ثبات الاستبيان

جدول (١٣)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لعبارات استمارة الآراء والأنطباعات الوجدانية نحو استخدام أسلوب فحص النفس (ن=٩)

م	الاختبار الإحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠.٩٣٢
٢	معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٩٢٧

يوضح جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفي عبارات الاستبيان حيث حقق معامل الارتباط المحسوب ٠.٩٣٢ وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط ٠.٩٢٧ لبيان معامل الثبات الكلي للاستبيان وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات الاستبيان

ت. البرنامج التعليمي المقترح : ملحق (هـ) :

أولاً : هدف البرنامج :

(إكساب بعض جوانب تعلم مهارات رفع الإثقال لطلبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية من خلال برنامج تعليمي باستخدام أسلوب فحص النفس).

ثانيا : ترجمة الهدف العام للبرنامج التعليمي في صورة سلوكية

أ- الاهداف السلوكية المعرفية :

- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة الاستعداد في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة التنفيذ في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة المتابعة في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تعرف الطالبة الفرق بين الأداء الصحيح والخطأ في شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتعرف الطالبة علي الأجزاء الجسمية المستخدمة أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتمكن الطالبة من شرح الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال لزملائها.
- أن تعرف الطالبة كيف تنمي جوانبها العقلية (التذكر - الانتباه - الإدراك) عن تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تكتب الطالبة بإيجاز الخطوات التعليمية الخاصة بشكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تستخدم الطالبة الاستدلال العقلي في موقف تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تقوم الطالبة بتقويم أداء زملائها من خلال الحوار والمناقشة.
- أن تقوم الطالبة بتحليل شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

ب- الاهداف السلوكية المهارية :

- ١- أن تكتسب الطالبة كيفية أداء مهارتي " الخطف - الكلين والنظر"، وذلك عن طريق:
- تنمية مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء.

- التمكن من اكتساب مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء.

- الأهداف المهارية :

- أن تكتسب الطالبة كيفية أداء مهارتي "الخطف- الكلين والنظر" بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء من خلال :

أولاً : المرحلة التمهيديّة :

- أن تقوم الطالبة بسحب البار علي الجسم.
- أن تقوم الطالبة بملاصقة البار للجسم.
- أن تقوم الطالبة بشد جسمها إلي أقصى ارتفاع.
- أن تقوم الطالبة بمد جسمها إلي أعلي أثناء سحب البار من علي الأرض.

ثانياً : المرحلة الرئيسيّة :

- أن تكون القدمان باتساع الحوض.
- أن تقوم الطالبة بالتركيز على الوصول لمرحلة الكلين بدون ثني الكوعين ولا الذراعين.
- أن يكون الجسم على استقامة واحدة.
- أن يكون الجسم عمودياً على الأرض.
- أن تكتسب الطالبة القدرة على النظر.
- أن تقوم الطالبة بشد زوايا جسمة علي البار أثناء السحبة الأولي.
- أن تقوم الطالبة بشد البار علي الفخذ أثناء السحبة الثانية.
- أن تقوم الطالبة بشد الكتفين إلي اعلي أثناء السحبة الثانية.
- أن تقوم الطالبة بالصعود علي أمشاط القدم ورفعهما إلي أقصى ارتفاع أثناء السحبة الثانية.
- أن تكتسب الطالبة القدرة علي وضع البار علي الصدر.
- أن تتعلم الطالبة السقوط أسفل البار.

- أن تكتسب الطالبة القدرة علي تعلم حركة القدمين أثناء النظر.
- أن تحرك الطالبة القدمين في علامة + أثناء النظر.

ثالثاً : المرحلة النهائية :

- أن تكتسب الطالبة القدرة على الربط بين مرحلة الكلين ومرحلة النظر
- أن تصل الطالبة إلى وضع الثبات بصورة جيدة وبنجاح.
- أن يكون التنفس حراً ومنتظماً.
- أن يكون النظر للأمام والرأس علي استقامتها.
- أن تكتسب الطالبة التوافق الزمني (التوقيت السليم).
- أن تنهي الطالبة الرفعة بنزول البار علي الطبلية بعد سماع إشارة إنزال الثقل.

- أن تكتسب الطالب كيفية أداء مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء من خلال :
 - * أداء الطالبة الرفعة كما شاهدها
 - * أداء الطالبة الرفعة بدقة وسرعة
 - * إتقان الطالبة المراحل الفنية لمهارتي " الخطف - الكلين والنظر "
 - * قدرة الطالبة علي الربط بين أجزاء الرفعة بكفاءة عالية وانسيابية وقوة
 - * قدرة الطالبة علي أداء الرفعة كما في مواقف اللعب
 - * إتزام الطالبة بتعليمات المعلم وتوجيهاته

ب- الأهداف السلوكية الوجدانية :

- أن تتعاون الطالبة مع زملائها عند تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتعاون الطالبة مع زملائها عند تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تلاحظ الطالبة زملائها أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال واكتشاف الأخطاء وتعديلها لهم.
- أن تنقد الطالبة زملائها باستمرار نقدا صحيحا.
- أن تقبل الطالبة على تعلم مهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال بسعادة نتيجة لاستخدام البرنامج التعليمي المستخدم بأسلوب فحص النفس.
- أن تشعر الطالبة بالتشويق أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتكيف الطالبة مع زملائها بدلا من حب الذات.
- أن تتحلى الطالبة بالصبر حتى يتم الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال بمستوى عالي من الإتقان.
- أن تشعر الطالبة بقيم الجمال أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تشعر الطالبة بالانضباط أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

ثالثاً: أسس البرنامج

- يراعى خصائص النمو للطالبات واحتياجاتهم في هذه المرحلة.
- يحقق تكامل الشخصية من حيث علاقة الطالبة مع ذاتها وعلاقتها مع الآخرين.
- مراعاة ان تنمي مهارتي قيد البحث مع مهارات مقرر تدريس رياضة رفع الأثقال.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة الطالبات.
- مراعاة زمن الاشتراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- مراعاة المشاركة التعاونية للطالبات في البرنامج التعليمي المستخدم بأسلوب فحص النفس.
- يراعى تحقيق الشعور بالسعادة لدى الطالبات.
- يراعى ربط النشاط بالتعاون وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين.
- يكون في مستوى قدرات الطالبات.
- يتحدى المحتوى البرنامج قدرات الطالبات مما يسمح بأستثاراتهم ودافعيتهم للتعلم.

رابعاً: امكانيات البرنامج تتضمن امكانيات البرنامج ما يلي

- ١- بار حديدي
- ٢- عدد من الأقراص
- ٣- محابس
- ٤- طبلية

خامساً : محتوى البرنامج

- يتضمن محتوى البرنامج المقترح مهارتي قيد البحث (الكلين والنظر - الخطف).

سادساً: الاسلوب التدريس المستخدم في تنفيذ البرنامج

استخدام الباحث أسلوب فحص النفس.

سابعاً: الاطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج

نقد البرنامج لمدة شهرين بواقع (٨) ثمانية اسابيع، (١٦) ستة عشر وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة، يتم تقسيم الوحدة التعليمية (العملية) على النحو التالي :

- أعمال ادارية ٥ ق
- احماء ١٠ ق
- اعداد بدنى عام ١٥ ق
- اعداد بدنى خاص ٢٥ ق
- نشاط تعليمى (تطبيق ما جاء بالبرنامج) ٣٠ ق
- نشاط تطبيقى (تدريبات للارتقاء بالرفعة) ٣٠ ق
- النشاط الختامى ٥ ق

ثامنا قيادات تنفيذ البرنامج

قام الباحث وبمفرده بتنفيذ البرنامج

تاسعا: طرق واساليب تقويم البرنامج

- تقويم محتوى البرنامج : من أجل تقويم فاعلية محتوى البرنامج قام الباحث :
- بتصميم استمارة لقياس شكل الاداء الفني لمهاتري قيد البحث لطالبات المجموعتين البحث.
 - تصميم استبيان الازاء والانطباعات الوجدانية تجاه البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية.
- تم عرض البرنامج المقترح على عدد (٧) من المتخصصين فى طرق التدريس والمناهج و رياضة رفع الاثقال بكليات التربية الرياضية ملحق (ح) لاستطلاع ارائهم حول البرنامج وقد وافق الخبراء على البرنامج وعلى صلاحية بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%).

الدراسة الاستطلاعية (للبرنامج) :

بعد موافقة المحكمين على البرنامج المقترح قام الباحث بتجريب اجزاء من البرنامج (وحدة تعليمية على عينة ممثلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وعددهن (١٦) ستة عشر طالبة من طالبات الفرقة الرابعة ومن اجل التعرف على مدى مناسبة وقدرتهن ومدى فهم واستيعابهم والازمنة المخصصة لكل جزء من اجزاء البرنامج وبناء على تلك الدراسة تم الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تجربة البحث الأساسية والتأكد من ملائمة البرنامج للتطبيق، سهولة الحركة، الأمان. في الفترة ما بين ٢٠١٨/١٠/٧م إلي ٢٠١٨/١٠/١١م.

خطوات إجراء البحث الأساسية

الجلسة الإرشادية:

إلتقي الباحث بأفراد المجموعة التجريبية في جلسة ارشادية وأوضح لكلاً منهن نمط التعلم المستخدم، وكيفية التعامل مع اسلوب فحص النفس، وقد تم التأكيد علي ضرورة الالتزام بالتعليمات، والاجابة عن أي إستفسار، وتوجيه المتعلمة الي كيفية استخدام والابحار داخل البرنامج التعليمي، ومن خلال هذه الجلسة تم التأكد من تفهم أفراد المجموعة التجريبية للدور المسند اليهم طوال فترة تطبيق التجربة.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجرائها على (١٦) ستة عشر طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من مدى صلاحية ادوات البحث وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لكل من (الإختبارات البدنية- استمارة تقييم شكل الاداء للمهاتري قيد البحث- مقياس الإتجاه)، كما قام بتجريب البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب فحص النفس وقام بتطبيق درسين تعليميين وذلك للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث

أثناء تجربة البحث الأساسية والتعرف على مدى ملائمة البرنامج ومناسبته للطلّابات في الفترة ما بين ٢٠١٨/١٠/٧م إلى ٢٠١٨/١٠/١١م

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث، وذلك خلال الفترة ما بين ٢٠١٨/١٠/١٤ إلى ٢٠١٨/١٠/٢١م، في اختبارات (معدلات النمو- الصفات البدنية- شكل الاداء الفني) قيد البحث.

تنفيذ التجربة

المجموعة التجريبية :

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب فحص النفس والوحدات التعليمية المصاحبة له علي المجموعة التجريبية عقب القياس القبلي بمعمل كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية في مواعيد مختلفة عن مواعيد محاضرات تدريس مقرر رفع الاثقال وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢٨م إلى ٢٠١٨/١٢/٣٠م، لمدة شهرين بواقع (٨) ثمانية اسابيع، (١٦) ستة عشر وحدة تعليمية، و زمن تنفيذ الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة، واحتوت أجزاء الوحدة علي: "اعمال ادارية- احماء- اعداد بدني عام- خاص- نشاط تعليمي- نشاط تطبيقي (تطبيق ورقة العمل وتقييم الطالبة لنفسها والمراجعة الذاتية- ويقوم المعلم بمراجعة استمارة التقييم لمعرفة مستوي تقدم الطالبة)- ختام" ملحق (د).

المجموعة الضابطة :

تم تطبيق الوحدة التعليمية بالطريقة التقليدية " الشرح واداء النموذج" من خلال الباحث بتطبيق الوحدة التعليمية عليهم، الالتزام بالخطة الزمنية المحددة لها (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة مقسمة كالتالي "اعمال ادارية- احماء- اعداد بدني عام- خاص- نشاط تعليمي- نشاط تطبيقي- ختام"

التطبيق البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح وذلك في الفترة ما بين ٢٠١٩/١/٦ إلى ٢٠١٩/١/١٣ م في تقييم شكل الأداء الفني لمهاتري قيد البحث، واستمارة الآراء والانطباعات قيد البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث :

- المتوسط الحسابي (س-)
- الانحراف المعياري (\pm ع)
- معامل الالتواء (ل)
- اختبار (ت) لدلالة الفروق
- معامل الارتباط (ر)
- الوسيط
- درجات الحرية
- نسبة التحسن (معدل التغير)
- تحليل التباين
- النسبة المئوية
- اختبار ال L. S. D

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات يتناول الباحث عرض النتائج التي تم التوصل إليها علي النحو التالي:

جدول (١٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية ومعنوية حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير شكل الاداء الفني لمهاتري رفع الاثقال قيد البحث (ن=٢٠)

م	شكل الاداء الفني	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة تـ	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	\pm ع	س	\pm ع						
١	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	٧.٢٠٠	١.٢٤٠	١٧.١٠٠	١.٣٣٤	٩.٩٠٠	٠.٥٥٨	١٧.٧٣٤	١٣٧.٥٠٠	١.٠٣٩	مرتفع

تابع جدول (١٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية ومعنوية حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير شكل الاداء الفني لمهاتري رفع الاثقال قيد البحث (ن=٢٠)

م	شكل الاداء الفني	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
٣	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	٨.٠٥٠	١٥.٢٥٠	٧.٢٠٠	٠.٣٨٨	١٨.٥٥٨	٨٩.٤٤١	٠.٧٩٦	متوسط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.860$

مستويات حجم التأثير لكوهين: -0.20 : منخفض 0.50 : متوسط

مرتفع 0.80

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير شكل الاداء الفني قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (17.734 الى 18.558) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (89.441% الى 137.500%) كما يتضح من جدول ان قيم حجم التأثير لمتغيرات شكل الاداء الفني وقد حققت قيم تراوحت ما بين (0.796 الى 1.039) وهى دلالات متنوعة ما بين المتوسطة والمرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدي بشكل متفاوت على المتغير التابع

جدول (١٥)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية ومعنوية حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير شكل الاداء الفني لمهارتي رفع الاثقال قيد البحث (= ٢٠)

م	شكل الاداء الفني	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع	س	ع	س						
١	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	١.٣٣٤	٧.١٠٠	١.٦٩٤	٢٣.٨٥٠	١٦.٧٥٠	٠.٥٧٥	٢٩.١١٧	٢٣٥.٩١٥	٥.٦٥٩	مرتفع
٣	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	١.٣٧٦	٨.٠٠٠	١.٩٣٠	٢٨.٦٠٠	٢٠.٦٠٠	٠.٧٠٤	٢٩.٢٥٤	٢٥٧.٥٠٠	٥.٦٥٩	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.860$

مستويات حجم التأثير لكوهين: $0.20 - 0.50$: منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير شكل الاداء الفني قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢٩.١١٧ الى ٢٩.٢٥٤) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٢٣٥.٩١٥% الى ٢٥٧.٥٠٠%) كما يتضح من جدول ان قيم حجم التأثير لمتغيرات شكل الاداء الفني أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٤.٢٢١ الى ٥.٦٥٩) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير في
متغير شكل الاداء الفنى لمهاتري رفع الانتقال لدى مجموعتى البحث
والتجريبية والضابطة (ن ١=٢=٢٠)

م	شكل الاداء الفنى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	شكل الاداء الفنى لرفعة الخطف	٢٣.٨٥٠	١.٦٩٤	١٧.١٠٠	١.٣٣٤	٦.٧٥٠	١٤.٠٠١	٩٨.٤١٥	٣.٩٨٥	مرتفع
٢	شكل الاداء الفنى لرفعة الكلين والنظر	٢٨.٦٠٠	١.٩٣٠	١٥.٢٥٠	١.٤٨٢	١٣.٣٥٠	٢٣.٩١٤	١٦٨.٠٥٩	٣.٣٧١	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦

مستويات حجم التأثير لكوهين: -٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى لمتغير شكل الاداء الفنى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٤.٠٠١ الى ٢٣.٩١٤) كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٩٨.٤١٥% الى ١٦٨.٠٥٩%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير متغير شكل الاداء الفنى بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٣.٣٧١ - ٣.٩٨٥) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١٧)
التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للأراء والانطباعات
الوجدانية لأفراد عينة البحث نحو استخدام البرنامج التعليمي بإستخدام
اسلوب فحص النفس (ن = ٢٠)

م	العبارات	اوافق بشدة		اوافق		غير متأكد		لا اوافق		لا اوافق مطلقا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
٢		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
٣		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
٤		٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١	٥.٠٠	١	١٠.٠٠	١٩	٩٥.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
٥		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
٦		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
٧	سلبية	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٢	١٠.٠٠	١٨	٩٠.٠٠	٩٨	٩٨.٠٠
٨		٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٢٠	١٠٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
٩		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
١٠		٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٢٠	١٠٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١١	سلبية	٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١٢	سلبية	١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
١٣		١٨	٩٠.٠٠	٢	١٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٨	٩٨.٠٠
١٤		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١٥		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١٦		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
١٧	سلبية	٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١٨		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
١٩		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠
٢٠		١٩	٩٥.٠٠	١	٥.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٩	٩٩.٠٠
٢١		١٨	٩٠.٠٠	٢	١٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٨	٩٨.٠٠
٢٢		٢٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠	١٠٠.٠٠

يوضح جدول (١٧) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للأراء والانطباعات الوجدانية لافراد عينة البحث نحو استخدام البرنامج التعليمي بإستخدام اسلوب فحص النفس وقد تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٨.٠٠٠ % - ١٠٠.٠٠٠ %)

ثانياً مناقشة النتائج وتفسيرها :

أشارت نتائج جدول رقم (١٤) الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في (شكل الاداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث) حيث يتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٧.٧٣٤ الى ١٨.٥٥٨) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٨٩.٤٤١% الى ١٣٧.٥٠٠%) كما يتضح من جدول ان قيم حجم التاثير لمتغيرات شكل الاداء الفني وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٧٩٦ الى ١.٠٣٩) وهى دلالات متنوعة ما بين المتوسطة والمرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدي بشكل متفاوت على المتغير التابع، ويعزو التقدم الذي حدث في القياس البعدي للمجموعه الضابطة لمستوي التحصيل المعرفي إلى أهمية المحاضرة (الطريقة التقليدية) في تنمية المعارف والمهارتي الخاصة بتدريس مقرر رفع الاثقال، وذلك من خلال الشرح اللفظي، كما قد يكون الألقاء ذو فاعلية في شرح كثير من المهمات العملية، وخاصة إذا كان الألقاء مصحوبا بأداء نموذج، ويتفق ذلك مع نتائج كلا من " محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٣٧) أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٠٢) (٤)، كريمة فياض سالم (٢٠٠٦) (٣٤)، إيمان نجم الدين (٢٠٠٩) (٨)، نبراس علي لطيف (٢٠١٠) (٤٩)، حيدر فاضل صالح (٢٠١١) (١٢) أحمد سلام عطا (٢٠١٣) (٣)، زين العابدين معروف (٢٠١٤) (١٩)، على أحمد ممدوح على العقاد (٢٠١٦) (٣٢)،

(٢٠١٧) (٣٣)، مها رمضان محمد يوسف (٢٠١٨) (٤٨)، علي أهمية استخدام أسلوب المحاضرة (الطريقة التقليدية) في تعليم المعارف والمعلومات الخاصة بالانشطة الرياضية، ويعزو التقدم الذي حدث في القياس البعدي لمجموعه الضابطة لشكل الاداء الفني إلى أن الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج)، والذي يعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج للرفعة المطلوب تعلمها والممارسة والتكرار من جانب المتعلم مع تصحيح الأخطاء في بداية وقوعها. الأمر الذي أدى إلى إتاحة الفرصة أمام المتعلم إلى تعلم الرفعة بشكل جيد.. وهذا ما أكدت نتائج دراسة كلا من عفاف عبدالكريم (٢٠٠٤) (٢٩)، صادق الحايك (٢٠٠٥) (٢٤)، محمد فريد (٢٠٠٦) (٢٥)، محمد الجندي (٢٠٠٧) (٢٩) عبد الحميد فهد المسعود (٢٠٠٧) (٢٧)، زين العابدين معروف (٢٠٠٩) (١٨)، شيماء عبد السلام حامد (٢٠١٣) (٢٣)، علي أهمية استخدام الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) في تعليم شكل الأداء للانشطة الرياضية. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوي شكل الاداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة الضابطة.

كما أشارت نتائج جدول رقم (١٥) الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى (شكل الاداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث) ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢٩.١١٧ الى ٢٩.٢٥٤) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٢٣٥.٩١٥% الى ٢٥٧.٥٠٠%) كما يتضح من جدول ان قيم حجم التاثير لمتغيرات شكل الاداء الفني اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٤.٢٢١ الى

٥.٦٥٩) وهى دلالات المرتفعة٠ مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل كبير على المتغير التابع، ويعزو التقدم الذي حدث في القياس البعدي لشكل الاداء الفني للمهاري قيد البحث إلى ان البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب فحص النفس قد أتاح للطالبة بيئة تعليمية خصبة ومشوقة من خلال تقديم المادة التعليمية بأشكال متنوعة،استطاعت من خلالها مشاهدة نفسها بأوضاع مختلفة للأداء الصحيح بشكل واضح في ضوء التسلسل الحركي للرفعة بالإضافة إلي التدريبات،وإذاد من فرص تكرار مشاهدة الرفعة بعد التطبيق العملي كلاً حسب احتياجاتها،وما ينتج عن ذلك من تقديم التغذية الراجعة اللازمة وبصورة مستمرة مما ساعد علي تلافي وقوع الأخطاء، وتقييم نفسها، ويتفق ذلك مع نتائج كلا من Wang ,A & et al (٢٠٠٣) (٥٥)، Cheng Lin, Chia (٢٠٠٥)(٥١)، Morgan,, Kingston (٢٠٠٥) (٥٣)، رشيد فهد البداح (٢٠٠٧) (١٤)، إيمان حمد شهاب (٢٠١١) (٧)، حيدر فاضل صالح (٢٠١١) (١٢)، بشائر رحيم شلال (٢٠١٢) (٩)، ابراهيم يونس وكاع (٢٠١٦) (١)، اسلام رجب حامد احمد (٢٠١٧) (٥)، أن من أهم فوائد اسلوب فحص النفس مساعدة الطالبة علي ملاحظته إنجازها، تقديم التغذية الراجعة الفورية، وفسح المجال للمتعلمة الاعتماد على نفسها، تحمل المسؤولية، التقويم الذاتي، كما أن يوفر الوقت والجهد للمعلم أثناء قيامه بعمله، لذا فإنه من الضروري الاستعانة به كإمتداد منطقي للأساليب التدريسية المستحدثة في التعليم، وهذا ما أكد عليه دراسة كلا من " ظافر يونس هاشم (٢٠٠٢)(٢٦)، مروة محمد عبد الله (٢٠٠٤) (٤٦)، محمد عبد القادر أحمد الشرقاوى (٢٠٠٥) (٤١)، علاء الدين أحمد عبد الراضى أحمد (٢٠٠٦) (٣١)، عبد الحميد فهد المسعود (٢٠٠٧) (٢٧)، شافيناز رفعت عبد المنعم محمد (٢٠١٣) (٢٠)، صبري سليمان حسن الدوسكي (٢٠١٥) (٢٥)، عبد

السلام ابراهيم جودت (٢٠١٥) (٢٨)، عمرو محمد رفيق بشارات (٢٠١٧) (٣٣)، ان استخدام الاساليب التدريسية في التعليم لها دور مهم في تعليم مهارتي "الخطف-الكلين والنظر" لما تقدمه من التعلم الذاتي للطالبة، وتقديم المادة التعليمية بأشكال متنوعة، الأمر الذي يراعي الفروق الفردية بالنسبة للطالبة، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي شكل الاداء الفني لمهارتي "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية.

وباستعراض نتائج البحث كما جاءت في جدول رقم (١٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (شكل الاداء الفني لمهارتي قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية فقد وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٤٠٠١) الى (٢٣٠٩١٤) كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٩٨.٤١٥%) الى (١٦٨.٠٥٩%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير متغير شكل الاداء الفني بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٣.٣٧١ - ٣.٩٨٥) وهي دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية (البرنامج التعليمي المقترح) بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة، عنة بشكل افضل من المعالجة المستخدمة في البرنامج (التعليمي التقليدي) على المتغير التابع، ويعزو التقدم الذي حدث علي المجموعة التجريبية في شكل الاداء الفني إلى أن البرنامج التعليمي بأسلوب فحص النفس ساعد الطالبة علي توضيح الرفة بشكل دقيق عن طريق مشاهدة أدق تفاصيلها والأبعاد المختلفة لها ونماذج مختلفة للأداء الصحيح بشكل واضح في ضوء التسلسل الحركي للرفة بالإضافة إلي التدريبات، وتنمية

المهارتي العقلية والابتكارية لها، في ضوء التسلسل الحركي للرفعة بالإضافة إلي التدريبات، وتصحيح الأخطاء فور حدوثها وتثبيت الأداء الفني الصحيح. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من Cheng Lin, Chia (٢٠٠٥) (٥١)، Morgan,, Kingston (٢٠٠٥) (٥٣)،، إيمان إيمان نجم الدين (٢٠٠٩) (٨)، حيدر فاضل صالح (٢٠١١) (١٢)، بشائر رحيم شلال (٢٠١٢) (٩)، ابراهيم يونس وكاع (٢٠١٦) (١)، اسلام رجب حامد احمد (٢٠١٧) (٥) الي أن البرنامج التعليمي بأسلوب فحص النفس يمكن المعلم من معرفة مستوي تقدم الطالبة (الانجاز الذي تحقق) عن طريق مراجعة استمارة التقييم، كما ان الاسلوب يتميز بوجود مصادر متعددة ومختلفة للتغذية الراجعة (بصرية- سمعية- حيوية "داخلية أو ذاتية"- متداخلة لأكثر من مصدر) الأمر الذي إنعكس إيجابيا علي اتقان الرفعة بالشكل الفني الصحيح، وبالتالي أدي الي زيادة نسبة التحسن في الجانب المهاري، وقد أكدت نتائج دراسة كلا " علاء الدين أحمد عبد الراضى أحمد (٢٠٠٦) (٣١)، علا عبد العال إبراهيم عبد العال (٢٠١٠) (٣٠)، شافيناز رفعت عبد المنعم محمد (٢٠١٣) (٢٠)، صبري سليمان حسن الدوسكي (٢٠١٥) (٢٥)، ظافر (٢٠١٥) (٢٨)، عمرو محمد رفيق بشارت (٢٠١٧) (٣٣)، علي أهمية استخدام اسلوب فحص النفس في التعليم، باعتبارها أحد أهم اساليب التدريس التربوية الحديثة لما لها من تأثير إيجابي علي تعلم المهارتي المختلفة بشكل أفضل، حيث تعمل علي مراعاة الفروق الفردية وتوفر الوقت والجهد، وتوفير التغذية الراجعة Feed back. التي ساعدت علي تنمية الرفعة عن طريق الإحساس والتفاعل مع البرنامج حيث تقوم الطالبة بتطبيق الواجب التي أخذته (الرفعة) ومن ثم تقوم بمراجعة الاستمارة من أجل معرفة مستوي تقدمها (الانجاز الذي تحقق)، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين

متوسطي القياسين البعدين لطالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث لصالح لطالبات المجموعة التجريبية.

وقد اشارت نتائج جاءت في جدول رقم (١٧) علي وجود فروق دالة إحصائياً بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب فحص النفس لصالح الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية ويعزو ذلك إلى كونها طريقة حديثة في التعليم تشتمل على توجهات جديدة علمية بخلاف النظرة التقليدية (التلقين والحفظ) حيث يعد اسلوب فحص النفس من الاساليب التدريسية التي تستخدم في مجال التعليم لتوفر الكثير من المعارف والمعلومات التي تحتاج إليها المتعلمة أثناء عملية التعلم بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات بحيث تهيئ الفرصة لها بأن تتطور إيجابياً وفق محتويات البرنامج لتصبح فعالاً بدلاً من كونها سلبية. واتاحة الفرصة لها للمشاركة والتفاعل مع زميلاتها من خلال تشجيع المشاركة الإيجابية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة دراسات كلا من محمد عبد القادر أحمد الشرقاوي (٢٠٠٥) (٤١)، رشيد فهد البداح (٢٠٠٧) (١٤)، عبد الحميد فهد المسعود (٢٠٠٧) (٢٧)، زين العابدين معروف الخولي (٢٠٠٩) (١٦)، حمد شهاب (٢٠١١) (٧)، أحمد سلام عطا عطا (٢٠١٣) (٢)، شروق علي محمد أبو النصر (٢٠١٤) (٢١)، صبري سليمان حسن الدوسكي (٢٠١٥) (٢٥)، إبراهيم يونس وكاع (٢٠١٦) (١)، إيمان زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي (٢٠١٦) (١٧) والتي أكدت نتائجها على فاعلية استخدام اسلوب فحص النفس وتأثيره الايجابي على آراء وانطباعات الطالبات، وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص

علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب فحص النفس لصالح الموافقين.

الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث تم استخلاص ما يلي :

- الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) ساهمت بطريقة ايجابية في تحسن شكل الأداء الفني لمهاتري قيد البحث في رياضة رفع الاثقال قيد البحث لدي طالبات المجموعة الضابطة.
- تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج التعليمي باسلوب فحص النفس على المجموعة الضابطة التي إستخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج) في تحسن شكل الأداء الفني لمهاتري "الخطف-الكلين والنظر" مما يدل على فاعليته وتأثيره الإيجابي على تعلم مهاتري قيد البحث في رفع الاثقال قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء استخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة تطبيق أسلوب فحص النفس في تعلم مهاتري "الخطف-الكلين والنظر".
- ضرورة إستخدام أسلوب فحص النفس لتدريس مهاتري "الخطف-الكلين والنظر" لطلبة كلية التربية الرياضية.
- ضرورة التوظيف المناسب للأساليب التدريسية المستحدثة في تدريس مقرر رفع الاثقال.
- تدريب وتشجيع المتعلمات على الاتجاه نحو التعلم الذاتي.

- توجية المعلمين الي أهمية استخدام اسلوب فحص النفس عند تعلم المهارات الرياضية.
- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام اسلوب فحص النفس لإثبات مدي فاعليته علي عينات من مراحل مختلفة وعلي متغيرات أخرى وأنشطة رياضية أخرى.