الفصـــل الأول

١/٠ المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه

٤/١ أهدف البحث

٥/١ فروض البحث

٦/١ مصطلحات البحث

obeikandl.com

١/٠ المقدمة

١/١ تقديم

إن التطور والتحديث الذي يمر به العالم في الآونة الأخيرة بدأ يسيطر على جميع نواحي الحياة، وأصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي نعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول إلى أعلى المستويات في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي خاصة ، حيث نال اهتماما خاصا وملحوظا من كل الدول المتقدمة على كافة القطاعات خاصة المدارس والجامعات هذا باعتبارهم عماد المستقبل ، فمنهم ينشأ الأبطال الذين يمثلون بلادهم ويرفعون أعلامهم خفاقة بين الدول في المحافل الدولية ، والذي يشير إليها **محمد علاوي ١٩٩٢م** أنها تعتبر من الأدلة الموضوعية على تقدم المستوى الرياضي للدولة الفائزة التي استطاعت أن تخلق لاعبين عالميين . (٦٨ : ١٦٧) .

لذلك يجب إعداد الأفراد بصورة متكاملة على أسس علمية عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، فقدرة الفرد على التعلم وبذل الجهد يتوقف على كثير من المتغيرات ، لذلك فإن العملية التعليمية في ظل هذا التطور والتحديث تواجه العديد من التحديات والمشكلات أصبحت محور الأبحاث العلمية في هذا المجال، ومن ضمن هذه المشكلات هو اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات وإمكانيات المتعلمين ويتمشى مع الصحوة الفكرية العصرية التقدمية.

حيث يرى **عبد العظيم فرجاني ١٩٩٣م** أن التطوير ما هو إلا عملية لتحسين وتجويد إتقان الأداء في المواقف التعليمية ، فالهدف الأساسي من التطوير هو تحسين مخرجات العملية التعليمية المتمثلة في الأداء المتقن . (٤٤ : ٥٦)

ويضيف **عبد الحميد شرف ٢٠٠٠م** أن التربية الرياضية وأنشطتها المختلفة لن تصل إلى ما تريد إلا إذا عشنا عصر العلم والمعلومات والتكنولوجيا الحديثة ، لذا يجب استخدام التكنولوجيا الحديثة في جميع ميادين التربية الرياضية ، بجانب أن عملية التعليم في التربية الرياضية ذات صفة فردية إلى حد كبير حيث اختلاف السن والجنس والأنشطة ومستوى الأداء للمتعلم ، لذلك تتطلب عملية التعليم والتعلم طرق تدريس متعددة وأساليب مختلفة لتدريب عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية . (٤٣ : ٩، ٢٩)

ويشير كل من **محروس قنديل ومحمد إبراهيم وأحمد الشاذلي ١٩٩٨م** أنه لكي يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعلم يجب عليه أن يكون ملما إلماما تاما بالعديد من الطرق والأساليب المختلفة

التي تؤثر في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعلم بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية ، وذلك بما يحقق إتقان وتثبيت الأداء . (٦٠ : ٩٣)

إن طلاب اليوم يواجهون العديد من التحديات المعقدة والهائلة في التعليم ، والتي تفرض عليهم التعامل مع الأنظمة التعليمية الحديثة والتي تعتبر إحدى الالتزامات الجديدة للدولة والتي تسعى لاعتمادها على التكنولوجيا الحديثة في التعليم أو تطوير ما لديها من برامج وأنظمة تعليمية بما يضمن تخريج طلاب لديهم القدرة على تعليم أنفسهم بأنفسهم ، وكيفية التعامل مع الأنظمة التعليمية الحديثة ، فمدارسنا تحتاج إلى تطوير طرق التعليم وذلك بتطوير التكنولوجيا ومعالجة المعرفة باستخدام هذه التكنولوجيا . (٩٥)

في الوقت ذاته تنادي الاتجاهات التربوية الحديثة دائما بضرورة الأخذ بالتقنيات التي تستند في فاعليتها على أسس ومبادىء التعلم الذاتي من حيث التصميم وخصائص الفئة المستهدفة ومن حيث المحتوى والأداء وسبل التقويم والاتصال والوسائل التعليمية والإتقان والبدائل والخيارات والأنظمة التعليمية التي تهتم بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والاهتمام بالمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية، ولذا يوصي الخبراء في الحقل التربوي بضرورة إخضاع العملية التعليمية لأحد أساليب التعلم الذاتي الذي يمكن من خلاله مراعاة الفروق الفردية، واستخدام التقنيات التربوية الحديثة.

ويشير **خليل معوض ١٩٩٤م** أن الفروق الفردية بين الطلاب أمر طبيعي يجب أن نؤمن به في المدرسة ، فالأفراد يختلفون في قدراتهم وذكائهم واستعداداتهم كاختلافهم في أطوالهم وأوزانهم ، لذلك يجب أن يأخذ المعلم هذه الاختلافات في القدرات والميول والاستعدادات في الاعتبار أثناء العملية التعليمية . (٢٩ : ١٦)

و لذلك يرى **محمد صديق ١٩٩٥م** أن الخبراء أجمعوا على أن التعلم الذاتي من أنجح الأساليب التعليمية في معالجة الفروق الفردية بين الطلاب لما ينفرد به من مزايا وخصائص تساعد في الكشف عن مواهبهم وقدراتهم، وكذلك قدرته على تطويع المنهج الدراسي بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل طالب بمفرده. (٧٣ : ٦٧)

ويذكر **ممدوح الكناني ١٩٩٠م** نقلا عن **أوزبل Ausubel** أن أفضل طريقة لاكتساب المعلومات هي تلك التي يصل إليها المتعلم بنفسه ، وبناء على استبصاره الذاتي مما يجعلها أثبت في الذاكرة وأكثر وضوحا. (٨٢ : ٩٠)

فالتعلم الذاتي يعتمد على جهد المتعلم والاعتماد على ذاته في تحصيل المعرفة واكتساب المهارات والاتجاهات من خلال قراءته الحرة الموجهة نحو تحقيق الأهداف التعليمية تحت إشراف وتوجيه المعلم ، ويرى العديد من علماء التربية والتربية الرياضية أن هناك العديد من أنماط واستراتيجيات التعلم الذاتي (التعيينات ، والموديولات التعليمية ، والحقائب التعليمية، التعليم البرنامجي ،التعليم بواسطة الحاسب الآلي) .

و يشير **مجدي الزناري ١٩٩٩م** أن الاتجاهات التربوية الحديثة تزخر بنماذج متعددة من نظم تفريد التعليم والتعلم الذاتي فمنها ما يستخدم على المستوى الجامعي ومنها ما يستخدم على المستوى المدرسي ومن أكثر النظم استخداما الحقائب التعليمية واستراتيجية بلوم لإتقان التعلم. (٥٩)

كما يرى **أبو النجا عز الدين ٢٠٠٠م** أنه من أساليب التعلم الذاتي التعلم بالاكتشاف والتعليم المبرمج والتطبيق الذاتي والحقيبة التعليمية. (٤ : ٣٩)

ويرى **ديريك Derek** أن هذه الوسائل تمكن المتعلم من معرفة الأهداف ويقدر مشتملات الموضوع والأشياء وثيقة الصلة به. (٩٤ : ١١٥)

يرى **محمد السيد ٢٠٠١م** إن الحقيبة التعليمية تمثل أحد أنماط واستراتيجيات التعلم الذاتي وأنها تمثل برنامجا تعليميا ذاتيا تتكامل عناصره مع بعض وتتفاعل بشكل وظيفي لتحقيق أهداف محدودة وقد تكون هذه العناصر مواد مطبوعة أو وسائل سمعية وبصرية أو مواد خام.

(٦٥ : ٣٢٣) .

ويضيف كل من **فرد برتسيفال p.fred** ،**هنري E.hery** أن الحقائب التعليمية ربما تكون نصية أو مرئية سمعية أو استخدامها عبر الكمبيوتر وتستخدم في تكملة أو إتمام وتدعيم طرق التدريس التقليدية وليست كبديل وأنها تسمح للتلاميذ أن يتقدموا خطوة خطوة حسب إمكانياتهم وقدراتهم حتى يتمكنوا من إظهار البراعة والكفاءة المناسبة. (٩٦ : ٧٦-٧٧)

و يرى **فوربيوف vorbyev ١٩٧٨م** أن عملية التعلم الناجحة في رفع الأثقال يجب أن تبنى على قواعد تعليمية صحيحة، فمن الضروري للمتعلم أن يطور أداءه بتصور مضبوط من بداية تعلمه في المرحلة الأولى، فيقوم المعلم بإجراء مناقشة أو إلقاء محاضرة بشرح المهارات الحركية لرفع الأثقال نظريا ويطلعهم على بعض الأفلام أو الرسوم أو بعض الصور الفوتوغرافية.

(١٠٦ : ١٣١)

٢/١ مشكلة البحث

تعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات الرائدة التي تم إدراجها ضمن مسابقات الألعاب الأوليمبية الحديثة في دورة أثينا ١٨٩٦م واستمرت حتى الآن، وبالرغم من ذلك لم تنل إلا القليل من الأبحاث العلمية وخاصة في مجال التعليم . ويتكون برنامج مسابقات هذه الرياضة في الوقت الحالي من رفعتين ــ رفعة الخطف باليدين ورفعة النطر باليدين.

وأن رفعة النطر الذي سوف يتناولها الباحث بالدراسة هي عبارة عن مجموعة متتابعة من حركات الثني والمد لأجزاء الجسم وهى بذلك تدخل ضمن المهارات المركبة حيث أنها تتطلب السرعة والقوة والانسيابية والتوافق بين جميع أجزاء الجسم بصفة عامة أثناء عملية الرفع، والرجلين والذراعيين 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.

ويشير **دان وجمان Dan Wagman** ١٩٩٩م أن رفعة النطر علميا هي أكثر الرفعات فاعلية، وبالرغم من أهميتها في المنافسة إلا أنها تعتبر من الحركات الصعبة جدا عند تعلمها. (١٠٧)

ويذكر **مهدي سالم** ٢٠٠٢م أن الحقيبة التعليمية تتسم بتنوع الخبرات التي تقدمها سواء كانت خبرات سمعية أو بصرية أو كلاهما أوعملية، ويشترط تكامل هذه الخبرات مع بعضها البعض، ولذا فإن الحقيبة التعليمية تتعدد وسائلها للتعلم بما يتناسب مع خصائص كل متعلم، ومن شروط تصميم الحقيبة التعليمية بنائها في ضوء خصائص المتعلمين وقدراتهم المتنوعة وتكون أيضا مرنة بحيث تسمح لكل متعلم بتحديد استراتيجية تعلمه وأن تكون هناك بدائل لهذه الاستراتيجية من حيث المطبوعات والوسائل والأدوات لتقابل ميول واستعدادات واتجاهات ومهارات وقدرات مختلفة بين المتعلمين وبالسرعة التعليمية التي تناسب كل متعلم. (٨٤: ١٦٨)

حيث يرى **تمام إسماعيل** ١٩٩٦م أن الحقائب التعليمية تساعد كل تلميذ على السير في تعلمه بالسرعة التي تناسب قدراته ومستوى تحصيله فهي تناسب بطئ التعلم وسريع التعلم، وتفيد في

حالات التلاميذ المتفوقين والعاديين والمتأخرين في تعلم المفـاهيم أو الموضـوعات أو المهـارات المرتبطة بالمواد الدراسية المختلفة. (٢٠:٤٠) .

ويضيف **محمد مجدي** نقلا عن **أحمد اللقاني ٢٠٠١م** أن التقنيات التعليمية تسـتطيع نقـل المعلومات بسرعة كما أنها توفر الوقت والجهد بالإضافة إلى أن أثرها باقي إذا اختيرت على أسس علمية واستخدمت على نحو طيب. (٧٥: ٣٦٢)

ومن خلال ملاحظة الباحث عند معاونته في تدريس رفع الأثقال بالكلية أن أسلوب الأوامر لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء هذه الرياضة حيث الأعداد المتزايدة للطلاب وما يتبعه من فروق فردية كبيرة ، بالإضافة إلى قلة أعضاء هيئة التدريس المتخصصة للمحاضرة ، مما يشـكل عبئـا كبيرا على المعلم لاحتواء هذه المشكلات .

وانطلاقا من المبدأ القائل أن التعلم يحدث نتيجة للتفاعل بين ما يقدم للمتعلم مـن معلومـات ومواد تعليمية وما لدى المتعلم من معلومات وخبرات سابقة ذات صلة بالمعلومات الجديدة ولكن مع اختلاف هذه الخبرات من متعلم لأخر ، مما يحتم اختلاف طرق تقديم هذه المعلومات بما يتناسـب مع قدرات وإمكانيات كل متعلم وخبراته المعرفية ، وهذه الاختلافات في القدرات والخبرات لـدى الطلاب ذو المجموعة الواحدة تجعل مهمة المعلم صعبة جدا في توصيل المعلومات المتعلقة بالأداء إلى جميع الطلاب بنفس القدر وبنفس الكفاءة لتلبية احتياجاتهم التعليمية . مما دفع الباحث إلى إيجاد أسلوب تدريس أخر يعتمد على تفريد التعليم لمواجهة مثل هذه المشكلات أن يلبي احتياجـات كـل متعلم ويتمثل ذلك في عدة أساليب منها على سبيل المثال أسلوب الحقائب التعليمية.

حيث يشير أبو النجا عز الدين ١٩٩٢م أن أساليب التدريس التقليدية لم تعد تفي بالمتطلبات التربوية التي زادت خلال هذا القرن ناهيك عن المستقبل القريب والبعيد ، فالحاجة إلـى توسـيع الخدمات التعليمية تضاعفت يوما بعد يوم ، الأمر الذي يتطلب استحداث أساليب تـدريس جديـدة لمقابلة هذه التحديات التي تقابل العملية التعليمية . (٢: ٤٢)

ويرى **عبد الحافظ سلامة ١٩٩٢م** أن البحوث النفسية والتربوية أكدت بأن الطلاب حتى لو تساوت أعمارهم وخلفياتهم الاجتماعية، فهم يختلفون اختلافا بيناً فيما يتعلق بمعرفتهم السابقة بالمادة

ومستوى دافعيتهم ودرجة ذكائهم وهذه الاختلافات تحتم ضرورة تنوع الطـرق والاسـتراتيجيات بحيث تتناسب مع صفات وميول وخصائص كل فرد على حده . (٤٢: ١٢٨، ١٢٩)

ويرى الباحث أن معظم مؤسساتنا التعليمية من مدارس وجامعات مازالت تعتمد فـي المقـام الأول على أسلوب الأوامر في توصيل المعلومات والتي يتمثل في أسلوب الشرح والتلقين، وبالرغم من أننا في عصر ينادي دائما بتفريد التعليم ومراعاة الفروق الفردية والاتجاه نحو التعلم الذاتي لحل هذه المشكلة بكل أساليبه واستخدام التقنيات الحديثة وهذا مما دفع الباحث إلى اسـتخدام الحقائـب التعليمية كأسلوب من أساليب التعلم الذاتي لما ينفرد هذا الأسلوب ببعض الخصائص التي تميزه عن غيره من الأساليب .

حيث يشير **الغريب زاهر ١٩٩٩م** أن الحقيبة التعليمية قد تعتمد على خطة واضحة المعـالم توضح للطالب ما سوف يقوم به وتقترح له الوسائط التعليمية المختارة والطرق والأساليب المتنوعة التي تتيح للطالب فرصا للاختيار من بينها بما يتناسب مع نمط تعليمه وخصائصه المميزة في ضوء مجموعة التوجيهات والإرشادات التي يجب السير بها خطوة بخطوة من أجل تحقيق أهداف تعليمية محددة تحديدا دقيقا والتي تقرر في ضوء أساليب التقويم الموضوعة ما إذا كان الطالب قد تعلـم أم لا. (١٦: ٩٢)

٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه

- دعم الاتجاهات التربوية التي تنادي بأهمية التعلم الذاتي ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- تنمية إدراك الطلاب بأهمية أساليب التعلم الذاتي باستخدام الحقائب التعليمية والنتـائج المترتبـة عليهم عند استخدامها في عملية التعليم والتعلم .
- تقديم نموذج تكنولوجي متطور يساعد المتعلمين في تحسين الأداء المهاري والمعرفي للمهارات الحركية في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية .
- تزويد القيادات التربوية من معلمين وموجهين بأهمية اسـتخدام التقنيـات الحديثـة (الحقائـب التعليمية) في تدريس التربية الرياضية بصفة عامة وتدريس مهارات رفـع الأثقـال بصـفة خاصة.

- التغلب على مشكلة تزايد أعداد المتعلمين في الدرس وذلك باستخدام التعلم الذاتي بأساليبه المختلفة
- يعتبر هذا البحث من الأبحاث الجديدة التي استخدمت الحقائب التعليمية في تعلم مهارات رفع الأثقال على حد علم الباحث.

١/٤ أهدف البحث

التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال:

١/٤/١ تصميم حقيبة تعليمية لتعلم رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

٢/٤/١ التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

٣/٤/١ التعرف على تأثير أسلوب الأوامر على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

٤/٤/١ المقارنة بين تأثير استخدام الحقيبة التعليمية أسلوب الأوامر على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

١/٥ فروض البحث

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الحقيبة التعليمية) في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

٢/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

obeikandl.com

٣/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبية .

٦/١ مصطلحات البحث

١/٦/١ التعلم Learning

هو " عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ولا يلاحظ بصفة مباشرة ولكن يستدل عليه من تغير الأداء لدي الفرد " . (٤٠ : ٢٤٠)

٢/٦/١ التعلم الذاتي Self-Learning

هو " التغير شبه الدائم الذي يطرأ على أداء الفرد نتيجة مروره بموقف أو خبره وتفاعله معها دون مساعدة الآخرين " . (٦٣: ١١٩)

٣/٦/١ التعلم للإتقان Mastery learning

هو تقنية لتدريس مادة تعليمية متسلسلة على نحو هرمي ، حيث تكون المادة المراد تعلمها مجزأة إلى وحدات تعطي كل منها في حصة واحدة أو في عدد من الحصص ويعطي الطلاب اختبارا في نهاية الوحدة ، فإذا لم يصلوا إلى درجة الإتقان على الاختبار ٨٠% إلى ٩٠% فإنهم يزودون بوقت وتدريس إضافيين حتى يصبحوا قادرين على تحصيل درجة الإتقان على اختيار متكافئ . (٣٣ : ٢٠،٢١)

٤/٦/١ المواد التعليمية (الأنشطة التعليمية) Instructional materials

هي سلسلة من الإجراءات والأحداث المصممة على نحو يكفل تحقيق الأهداف التعليمية المحددة والقابلة للقياس . (٩ : ١٦٤)

٥/٦/١ الحقيبة التعليمية Learning Package

هي صندوق من الخشب والبلاستيك أو الورق المقوى يتضمن مواد وأدوات وأجهزة مصغرة وبسيطة يمكن بها إجراء التجارب أو الأنشطة اللازمة لدراسة موضوع معين أو وحدة دراسية معينة ، وتكون الحقيبة عادة مصحوبة بكتاب أو دليل يرشد المتعلم ويوجهه إلى طريقة الاستخدام ،

obeikandl.com

وبذا تمثل الحقيبة التعليمية برنامجا تعليميا ذاتيا متكامل عناصره مع بعض ، وتتفاعل بشكل وظيفي لتحقيق أهداف محددة . (٦٣ : ٣٢٣)

٦/٦/١ مستوى الأداء المهاري Skill Performance level

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد . (٤٩ : ١٨٦)

٧/٦/١ رفعة النطر Clean and Jerk

هي إحدى الرفعات التي يتكون منها برنامج المسابقات في رياضة رفع الأثقال والتي يتم فيها رفع الثقل من على مربع الرفع حتى أعلى القفص الصدري (علي الكتفين)في حركة واحدة ، ثم يقوم الرباع بنطر الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وفقا لشروط المسابقة .

(١٠٦: ١٥)

obeikandl.com