

١/٠ المقدمة

مقدمة البحث	١/١
مشكلة البحث	٢/١
أهمية البحث والحاجة إليه	٣/١
أهداف البحث	٤/١
فروض البحث	٥/١
مصطلحات البحث	٦/١

لقد شهدت السنوات العشر الماضية تحولات تكنولوجية وعلمية واقتصادية هائلة وسوف تشهد السنوات المقبلة تطورات خطيرة في كافة المجالات وأن العالم يتجه بسرعة إلى تكامل التقدم العلمي في كافة نواحي الحياة وربط كل اكتشاف علمي بالتطبيق ويتميز العصر الحالي والعصر القادم بالانفجار الهائل في العلم والمعلومات حيث أن الصراع الآن لم يعد صراعا عسكريا بقدر ما هو صراع حول العلم والمعلومات ويتميز العصر القادم بالتحديد باستخدام الكمبيوتر في شتى المجالات (٧٦ : ٣٦ - ٣٧).

والكمبيوتر من أجهزة تكنولوجيا التعليم التي ساعدت على نقل المعرفة والمعلومات في جميع المجالات لقدرته العالية في حفظ المعلومات اللفظية وغير اللفظية واسترجاعها وبهذا يسهل استخدامه في عملية التعليم والتعلم والكمبيوتر في حد ذاته لا يعتبر غاية ولكنه وسيلة لتوظيف أنماط متعددة من التعليم البرامجي ومن هذه الأنماط برامج الكمبيوتر التي أثبتت نتائج الدراسات والأبحاث أنها تعمل على زيادة معدلات التذكر وتقليل الوقت المطلوب للتعلم وهناك العديد من الدراسات التي تؤكد على التأثير الإيجابي لبرامج الكمبيوتر في التعليم الفردي وبصفة خاصة في تحصيل المعلومات المعرفية وإدراكها (٧١ : ١).

والكمبيوتر يقدم العديد من المساعدات للتغلب على المشكلات الموجودة في الحقل التعليمي فهو يعمل على كسر الحواجز النفسية بين المعلم والطالب ويقدم المادة العلمية بطريقة تتوافق مع مستوى الطالب وكذلك يقوم الكمبيوتر بمساندة دور المعلم في تفاعله مع الطلبة (٣٠ : ٣). ولقد أصبح الكمبيوتر من الوسائل الحديثة الفعالة التي إذا استخدمت بشكل جيد في مجال التعليم أمكن تحقيق الأهداف التربوية المرجوة منه حيث إن الاستخدام الأمثل والمتكامل للكمبيوتر يساعد على توفير بيئة تعليمية جيدة لأن الكمبيوتر يساعد على التفاعل المثمر بين المتعلم والآلة وهو يختلف عن باقي الوسائل التعليمية الأخرى في أنه يسمح للمتعلم بأن يتفاعل وفقا لمعدل تعلمه الخاص (٤٤ : ٣٤٦).

وفي ضوء مشروع مبارك القومي لتطوير التعليم في مصر نجد أن الدولة تسعى إلى نشر تكنولوجيا جديدة عن طريق استخدام الكمبيوتر في العملية التعليمية بهدف إدخال التعليم الإيجابي محل التعليم السلبي حيث يهدف التعليم الإيجابي إلى:-

- أن يكون التلميذ طرفا أساسيا في العملية التعليمية وليس طرفا متلقيا للأوامر فقط.
- ألا يرتبط التعليم بالمدرسة فقط وإنما يتسع لخلق مناخ تعليمي خارج المدرسة.

- التعليم الذاتي: بحيث يتعود التلميذ على الوصول إلى المعلومة بذاته وأن يكون نظام التعليم هو تعويد التلميذ على طريقة البحث عن المعلومة وليس بالتركيز على حفظ المعلومات بذاته (٧١ : ٣).

ويذكر عبد الحميد شرف (٢٠٠٠) إلى أهمية استخدام الكمبيوتر في تعليم الأنشطة الحركية وذلك من خلال تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها البرنامج الدراسي وتحديد المهارات الفنية لكل رياضة وطريقة التعليم المناسبة لها، وكذلك يعمل الكمبيوتر على تصحيح أخطاء اللاعبين كلا على حده ويسهم في تسهيل وتبسيط عملية التعليم والتعلم للمهارات الحركية بالإضافة إلى اختصار وقت عملية التعليم مما يساعد على الارتقاء بالعملية التعليمية (٣٣ : ١١٩).

وهناك العديد من الدراسات التي أثبتت مدى فاعلية استخدام الكمبيوتر في تسهيل عملية التعليم والتعلم منها دراسة أندرول *Androll* (١٩٧٦) و دراسة توماس و جاكلين *Thomas and Jacqueline* (١٩٨٢) و دراسة فوكس *Fox* (١٩٨٦) و دراسة ثورنبرج *Thonbaeg* (١٩٨٩) وقد أثبتت نتائج هذه الدراسات إلى أن الكمبيوتر كأداة تعليمية له آثار ايجابية واضحة على زيادة فاعلية العملية التعليمية، مما يبرر ضرورة الاستفادة من هذه التقنية واستثمارها في مجال التعليم (٦٦ : ١٣).

ويتفق كل من إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٢)، عبد الحميد شرف (٢٠٠٠)، مصطفى عبد السميع (١٩٩٩)، جوجن *Goggin* (١٩٩٧)، مايو *Mayo* (١٩٩٧)، باي وينج *Bai-Weidong* (١٩٩٥) على أنه يمكن استخدام الكمبيوتر في مجال التربية الرياضية وذلك من خلال إعداد البرامج الرياضية المتخصصة سواء في مجالات التدريب أو التعليم أو الإدارة أو التحكم، ونهضة التربية الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على الاستفادة من قدرات الحاسب الآلي في شتى المجالات (١٥ : ٣) (٣٣ : ٦) (٦٦ : ١٦٣) (٨٣ : ٢٨٠ - ٢٩٠) (٨٥ : ١٨) (٧٩ : ١٨٢).

وهناك العديد من الوسائل التعليمية المستخدمة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية ومنها: الكمبيوتر (الحاسب الآلي)، التلفيزيون التعليمي، الفيديو، الصور المتحركة، الصور الصامتة، الرسوم، النماذج، التمثيليات، أجهزة عرض الشفافيات، التصوير الفوتوغرافي، البيان العملي وجميع هذه الوسائل السابقة يمكن من خلالها تدريس المهارات الحركية وكذلك تقديم المعارف والمعلومات المرتبطة بالثقافة الرياضية والكمبيوتر يمكن استخدامه في تدريس منهاج التربية الرياضية بالمؤسسات التعليمية حيث يتم ذلك من خلال أربع منظورات مختلفة يستطيع بها

التأثير في منهاج التربية الرياضية وهذه المنظورات هي:

- كمدير للمنهج
- كأداة متكاملة داخل المنهج
- كمقدم للمنهج (معلم)
- كمنهج للتربية الرياضية

(١٩ : ٦١)

ويشير كلا من أحمد حامد منصور (٢٠٠١)، مهدي محمود سالم (٢٠٠٢) إلى أن استخدام الكمبيوتر في التعليم أدى إلى حدوث ثورة شاملة في معظم الدول المتقدمة حيث أنه يعمل على خلق بيئة تعليمية نشطة يكون فيها المتعلم مشاركا ايجابيا يستطيع تحصيل المعارف والمعلومات ثم اكتساب المهارات والقدرات العقلية المتنوعة (٩ : ٢٢٣) (١٦ : ٧٢).

ويقول فوربيوف Vorbyeve (١٩٧٨) أن عملية التعليم الناجحة في رفع الأثقال يجب أن تبنى على قواعد تعليمية صحيحة فمن الضروري للمتعليم أن يطور أدائه بتصور مضبوط للمهارة المراد تعلمها وفي عملية التعليم الناجحة في رفع الأثقال يجب أن يقوم المعلم بشرح المهارة الحركية المراد تعلمها نظريا أولا ثم يطلع التلاميذ على تصور حركي للمهارة من خلال بعض الأفلام أو الرسوم أو بعض الصور الفوتوغرافية (٩٠ : ١٣١).

٢/١ مشكلة البحث:

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أقدم الرياضات التي عرفها ومارسها قدماء المصريين ويتضح ذلك من النقوش المرسومة على مقابر الفراعنة وبالأخص في معبد بنى حسن بالمنيا بجنوب مصر (٣٥ : ٢٤٥).

كما تعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات الرائدة في الألعاب الأولمبية الحديثة حيث كانت مسابقاتها من أوائل المسابقات التي أدرجت في فاعليات دورة أثينا الأولمبية عام ١٨٩٦ واستمرت حتى الآن (٤ : ٢).

ولما كانت المدرسة وما زالت هي القاعدة العريضة التي يجب الاعتماد عليها في انتقاء الموهوبين وتوجيههم نحو النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراتهم واستعداداتهم لذا وجب على مدرسي التربية الرياضية أن يكونوا ملمين بمختلف الأنشطة الرياضية.

فالمدارس هي الأساس في صنع قاعدة عريضة لرياضة رفع الأثقال حيث نجد أن اللاعبين المسجلين في البطولات الرسمية لرياضة رفع الأثقال على مستوى جمهورية مصر العربية لعام ٢٠٠٤ بلغ عددهم ٤٧١ لاعب منهم ١٩ لاعب فقط في منتخب مصر وهذا العدد

في جميع الفئات الوزنية وعلى النقيض من ذلك دولة بلغاريا حيث بلغ عدد لاعبي رفع الأثقال فيها مليون ومائتان ألف لاعب.

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس للتربية الرياضية ومن خلال إطلاعه على النشرات الواردة من وزارة التربية والتعليم أن رياضة رفع الأثقال إحدى الرياضات المدرجة ضمن مشروع السيد الوزير لانتقاء الموهوبين والذي يهدف إلى انتقاء الموهوبين في أربع رياضات وهم (رفع الأثقال - العدو - كرة السلة - تنس الطاولة) وأن أجهزة رفع الأثقال تم توزيعها على جميع مدارس الجمهورية حيث تم توزيع ١٢٠ مجموعة على مدارس محافظة الدقهلية فقط (تصنيع المصانع الحربية) ولقد لاحظ الباحث أن رياضة رفع الأثقال غير موظفة في هذا المشروع وأن أجهزة رفع الأثقال غير مستغلة.

والحقيقة التاريخية تؤكد أن أبطال مصر الأولمبيين قد حققوا أعظم الإنجازات وذلك على يد البطل المصري الأولمبي خضر التوني الذي حقق رقما قياسيا جديدا والميدالية الذهبية في دورة برلين الأولمبية عام ١٩٣٦ وكان آخر الميداليات الذهبية لرياضة رفع الأثقال على يد البطلين المصريين محمود فياض، إبراهيم شمس في دورة لندن الأولمبية عام ١٩٤٣ ونحن الآن في انتظار ميدالية تؤكد أن شعب مصر قادر على إفراز بطل أولمبي في رياضة رفع الأثقال (٨ : ٢١).

والمدرسة هي النواة الأساسية التي نستطيع من خلالها صنع بطل أولمبي لذا وجد الباحث ضرورة تصميم برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر لكي يكون معينا لمدرس التربية الرياضية في تعليم وتدريب مهارات رفع الأثقال بالمدارس كما أنه يعتبر وسيلة تعليمية حديثة في مجال التدريس بصفة عامة وفي مجال تدريس رفع الأثقال بصفة خاصة حيث نجد أن وزارة التربية والتعليم اهتمت بإدخال الكمبيوتر إلى المدارس لإفادة التلاميذ به في تعلمهم للمواد الدراسية وقد أعدت الوزارة البرامج المخصصة لذلك في معظم المواد الدراسية ولكنها لم تتطرق إلى التربية الرياضية، فلم تعد البرامج التي تستخدم الكمبيوتر في تعلم المهارات الرياضية ولم تعمل على تأهيل مدرسي التربية الرياضية كغيرهم من المدرسين لتعريفهم كيفية استخدام وتوظيف التكنولوجيا الحديثة للنهوض بمستوى التربية الرياضية التي تعد إحدى دعائم التربية والتي هي في أمس الحاجة إلى استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة لمواجهة المشكلات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- زيادة عدد تلاميذ الفصل الواحد مما يتطلب الوقت والجهد من المعلم وعدم الاستفادة كل التلاميذ من الوقت المخصص للدرس.

- عدم قدرة بعض مدرسي التربية الرياضية على تدريس بعض المهارات بصورة جيدة.
- تباين الفروق بين التلاميذ مما يجعل المدرس غير قادر على تلبية حاجات كل تلميذ على حدة.

ومن خلال المسح المرجعي اتضح أنه تم استخدام الكمبيوتر في تعليم المهارات الحركية لبعض الألعاب الرياضية مثل الجمباز، السباحة، مسابقات الميدان والمضمار، الجودو، المبارزة، الملاكمة، كرة السلة، الكرة الطائرة أما بالنسبة لتعليم المهارات وتنمية الجوانب المعرفية في رياضة رفع الأثقال لا توجد برامج متخصصة باستخدام الكمبيوتر يمكن الاستفادة بها في رياضة رفع الأثقال والتي ربما يكون لها أكبر الأثر والفاعلية على رفع مستوى القدرة على إدراك وتصوير الطالب للأداء المهارى بصورة جذابة وبشكل مناسب مما يؤدي إلى حدوث التغذية الرجعية أثناء عملية الأداء والتي قد تؤدي إلى حدوث تحسن في الأداء المهارى مع تنمية الجوانب المعرفية لهذه الرياضة.

ومن خلال تخصص الباحث في مجال رفع الأثقال وفي ضوء عمله كمدرس للتربية الرياضية وفي محاولة من الباحث للاستفادة بأجهزة الكمبيوتر الموجودة بالمدارس وفي ضوء ما توصل إليه الباحثون يحاول الباحث تجريب برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر قد يمكن من خلاله تنمية مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرياضة رفع الأثقال في مساهمة منه للنهوض بهذه اللعبة والرجوع بها إلى سالف عهدها عهد الإنجازات و البطولات والميداليات.

٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه:

يستمد هذا البحث أهميته في أنه:

١/٣/١ يعتبر من أوائل البحوث التي تناولت استخدام الكمبيوتر في مجال رفع الأثقال وذلك في حدود قراءات الباحث وإطلاعه على المراجع والدوريات والأبحاث العلمية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

٢/٣/١ استثارة دافعية التلاميذ نحو تعلم المهارات الحركية من خلال برامج تعليمية مقننة باستخدام الكمبيوتر كوسيلة تكنولوجية حديثة في مجال التعليم للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرياضة رفع الأثقال.

٣/٣/١ محاولة التغلب على المشكلات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في تعليم وتدريس مهارات رفع الأثقال.

٤/٣/١ محاولة إدخال الكمبيوتر كوسيلة تعليمية حديثة في تدريس التربية الرياضية بصفة عامة وفي مجال رفع الأثقال بصفة خاصة وذلك لمواجهة التطور التكنولوجي الحادث.

٥/٣/١ وأخيرا ترجع أهمية هذه الدراسة إلى قلة الأبحاث في رياضة رفع الأثقال بصفة عامة وندرة الأبحاث المتعلقة بتعليم وتعلم رفع الأثقال بصفة خاصة في جمهورية مصر العربية.

٤/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي في رفع الأثقال وذلك من خلال:

- ١/٤/١ تصميم برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر.
- ٢/٤/١ بناء اختبار معرفي في رفع الأثقال لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٣/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج الدراسي باستخدام الأسلوب المتبع (أسلوب الأوامر) للمجموعة الضابطة على مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال.
- ٤/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر للمجموعة التجريبية على مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال.
- ٥/٤/١ التعرف على الفروق بين تأثير كل من برنامجي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال.
- ٦/٤/١ التعرف على الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال.

٥/١ فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :-

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

٢/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (الكمبيوتر) في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

٣/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبية.

٤/٥/١ توجد فروق في نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهارى في رفع الأثقال و 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 لدى الفرد " (٢٩ : 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 " (٥٢ : ١٩).

٣/٦/١ الكمبيوتر : computer

يعرف عبد العظيم الفرجاني (١٩٩٧) الكمبيوتر بأنه " آلة لمعالجة المعلومات والبيانات الحسابية وفق نظام إلكتروني وباستخدام لغة خاصة، وهذه الآلة تستطيع تنفيذ العديد من الأوامر المخزنة بها بسرعة فائقة تصل إلى مائة مليون عملية في الثانية الواحدة وقد شاع استخدامه في الآونة الأخيرة في مختلف ميادين الحياة " (٣٦ : ١٨٣).

٤/٦/١ المهارة : Skill

تعرف بأنها " المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للجهد في أقل زمن ممكن " (٦٨ : ١٣٠).

مستوى الأداء المهارى : Skill Performance level ٥/٦/١

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (٣٩ : ١٨٦).

التحصيل المعرفي : Cognitive Achievement ٦/٦/١

هو المعلومات التي اكتسبها الطالب أو المهارة التي نمت عنده من خلال تعلم الموضوعات الدراسية، و الذي يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في أحد اختبارات التحصيل (١١ : ٦٤).

رياضة رفع الأثقال Weightlifting Skills ٧/٦/١

أحد الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم على مختلف ثقافاتنا فهي رياضة القوة وإثبات الذات، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للقوة العضلية على وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة على وجه العموم (١٩ : ٤).

مهارات رفع الأثقال Weightlifting Skills ٨/٦/١

رفعة الخطف Snatch ١/٨/٦/١

تعتبر رفعة الخطف هي الرفعة الأولى من الرفعات المقررة في برنامج المسابقات الأولمبية، ويجب أن تتم الحركة مرة واحدة متصلة دون توقف حيث يتم سحب الثقل من على الأرض إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس بحركة واحدة بحيث يمر عمود الأثقال أمام الجسم في حركة مستمرة

رفعة النظر Clean and Jerk ٢/٨/٦/١

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 بنظر الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وفقاً لشروط المسابقة (٧٧ : ٤٨) (٢٧ : ١١) (٨٤ : ١٢).