

## فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية (Sharing) الإلكترونية على جوانب تعلم رفعة الخطف لمبتدئي رفع الأثقال

\*د/ محمد هنداوى ابوالمجد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح النهوض بالرياضة ضرورة قومية وإنسانية باعتبارها من أهم وسائل إعداد وتنمية جميع أفراد المجتمع، لمواجهة التحديات الحضارية التي تتطلب زيادة في القدرات البدنية والمهارية والمعرفية والوجدانية في المجال الرياضي، وأصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه علي البيئة المصرية وخاصة للمبتدئين.

يذكر جين م. شمعون Jane M. Shimon (٢٠١٩م) أن مستون يصف عملية التدريس بأنها سلسلة من صنع القرار، وكل أسلوب من أساليب التدريس يتضمن مجموعة من القرارات التي تتخذ قبل أو أثناء أو بعد التفاعل بين المدرس والطالب، وقام مستون بتصنيف أساليب التدريس إلى إحدى عشر أسلوباً مسلسلاً، تبدأ بأسلوب الأوامر (Command) وهذا الأسلوب يتخذ فيه المدرس كل القرارات الخاصة بالدرس، وتنتهي بأسلوب التعليم الذاتي (Self-teaching) وهذا الأسلوب يتخذ فيه الطالب كل القرارات الخاصة بالدرس، وما بين الأسلوب الأول والأخير هناك عدد غير محدد من الأساليب الأخرى التي لها خصائص هذين الأسلوبين بدرجات متفاوتة. (٢٠: ٢١٣-٢١٤)

تؤدي استراتيجيات التدريس التي يستخدمها بعض القائمين بالتدريس الى زياده مسؤوليه المتعلمين في التعلم والتغذية الراجعة بينما تمكن البعض الاخر من التقدم من خلال سلسله من انشطه التعلم قد تكون تشاركه او تعاونه او الكترونيه دون الحضور المباشر للقائم بالتدريس وذلك من خلال تقديم المحتوى العلمي امام المتعلمين بطريقه فنيه قد تؤثر على ادائهم في اكتساب الاداء الجيد للمهارات والتقدم المعرفي في المحتوى الاكاديمي والتطبيقي. (١٩: ٦٢)

يرى الباحث ان تحقيق مستوى عالم من الفاعلية التدريسية يعد امرا ضروريا للنجاح الاكاديمي والتطبيق ومن ثم التميز في مجال التخصص حيث تزيد احتماليه احتفاظ المتعلم بالمعلومات القيمة وتطوير معرفه شامله ووافيه نحو الموضوعات المتعلمة هذا وقد يشمل ذلك عوامل مثل الحضور والمشاركة في المحاضرات العلمية والنظرية والمشاركة الوجدانية

\* مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

ومستوى التحفيز لديهم ومدى امتلاكهم لتجربة التعلم الخاصة بهم كما يمكن ان يتضمن عناصر مثل الشعور بالانتماء وتحديد الهدف من التعلم وهل مضمون استراتيجياتية *sharing* الإلكترونية يشير سينا نيرمالا كوماراسوامي، ك.، وتشيتالي، سي إم **Sita Nirmala Kumaraswamy, K., & Chitale** (٢٠١٢م)، علياء مصطفى السايح (٢٠٢٤م) الى ان المتعلم في هذه الاستراتيجية سيبدل جهدا جيدا بمشاركه زملائه وبمحاولات متكررة في كامل العملية التعليمية وسيعطي اهتماما كبيرا بالموضوعات التي يتم شرحها او تكليفه بها وسيظهر رغبته في فهم هذه الموضوعات بشكل كامل وذلك بما يتجاوز ما هو مطلوب منه الاجتياز اختبار او اكمال مهمه معينه ويضيف نفسه الى ان ممكن ان يساعد استخدام التكنولوجيا في بيئة التعلم على تعزيز استراتيجياتية المرور كالطلابية الإلكترونية بعد الطرق احدى المميزات الرئيسية للاستخدام الالكتروني في هذه الاستراتيجيات هي القدرة على انشاء الدروس تستخدم محتوى متنوع بداية من عروض الشرائح التقديمية ومقاطع الفيديو واللوحات التعليمية والتقنيات المؤثرة حتى الواقع الافتراضي. (٢٨: ٣٠٩) (٧: ١٥٧- ١٥٨)

وفي سياق علمي مرتبط بالمتغيرات البحثية يشكل القائمين بالتدريس الجامعي جزءاً مهماً من حياه كل المتعلمين حيث ان لديهم القدرة على تشكيل عقولهم والهمهم التعليم مدى الحياه وتمكنهم من تحقيق إمكاناتهم الكاملة ومع ذلك فان فاعليه القائمين بالتدريس في المحاضرات لا تعتمد فقط على قدرتهم الذاتية بل يتم تحسينها وسقلها من خلال عمليه شامله تسمى برامج التعليم المقترح حيث تشير علياء السايح (٢٠٢٤م) الى ان مفهوم البرامج التعليمية في نظام التعليم الجامعي بقولها انه أمراً بالغ الأهمية حيث يشكل استراتيجيات ومنهجيات واساليب خطط تدريسية وسعه النطاق وفرص تطوير التدريس حيث يزود البرنامج التعليمي بالمهارات الأساسية والمعرفة والاساليب والتربوية لتنمية التجارب التعليمية المثالية للمتعلمين ولا يقتصر مفهوم برامج التعليم على تقديم المحتويات التدريسية المقترحة لأي نشاط تعليمي فحسب بل يتعمق ايضاً في اداره المحاضرات والتقنية التعليمية والاستراتيجيات المستخدمة ومنهجيات التقييم ودمج التقنيات المتقدمة. (٧: ١٥٨)

يعد التحصيل المعرفي احد اهم عوامل النجاح في تحديد نتائج التعليم من اجل تحقيق مستوى عالى من التماثل الاكاديمي في هذه المرحلة التعليمية ولا شك ان هناك تأثيراً ايجابياً للتحصيل المعرفي الاكاديمي على مخرجات العملية التعليمية حيث يرتبط ارتباطاً مباشراً بمعدلات النجاح لدى المتعلمين ولقد اظهرت بعض الدراسات ان المتعلمين الذين يظهرون تفوقاً اكاديمياً اعلى هم اكثر عرضة للقبول في العمل المجتمعي من اولئك الذين لا يفعلون ذلك

ومن ثم يشمل النجاح الاكاديمي درجات الاختبار ودرجات الأنشطة المنهجية حيث تعتبر هذه المكونات ضرورية في اظهار التزام المتعلم بالتعلم اما عن متغير الاتجاهات في علم النفس التربوي فهي احكام يصدرها المتعلم وتتكون من ثلاثة اقسام هي (الجانب الادراكي Cognition، الجانب التأثري Affect، الجانب السلوكي Behavior اي تدرك المعنى فتتأثر ثم تصدر سلوكاً وتعتبر الاستجابة المزاجية استجابة عاطفية تعبر عن درجة تفضيل المتعلم لشيء معين اما المقصد السلوكي فهو الميل السلوكي المتوقع للمتعلم اما الاستجابة المعرفية فهي تقييم ادراكي للأدوات التعليمية المستخدمة في التدريس اما عن متغير نواتج التعلم فيشير بريندان سوسي، وآخرون (Brendan SueSee, et al ٢٠٢٠م) بأنه اهداف المقرر الدراسي بعد تحققها بالإضافة الى مخط القائمة بالمحاضرة اكسابه للمتعلمين من معرفه ومهارات وقيم من خلال ممارسه محتوى أنشطة باستخدام مصادر المعرفة المختلفة وتعد نواتج التعلم المنتج النهائي للمقرر الذي يظهر في صورته متعلمين يملكون قدراً من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم ويسلكون سلوكاً معيناً بناء على ما تم اكتسابه. (١٨: ٧٧)

يتطلب تدريس مهارات انشطه التربية الرياضية الجامعية ان يكون لدى المحاضر معرفه اساسية بالاستراتيجيات التدريسية الجيدة لتمكينه من اتقان المتعلمين للمفاهيم والمهارات ويبدو ان هناك الكثير من القائمين بتدريس لديهم قشور في استخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات بشكل فعال بسبب عدم كفاية الاستفادة من تنوع استخدام الاستراتيجيات ومميزاتها ومضمونها بالإضافة الى العديد من الاسباب التي تشكل مدى مناسبة الاستراتيجية لنوع النشاط المتعلم ويسعى هذا البحث الى تطبيق استراتيجيات (sharing) الإلكترونية التدريسية المقترحة من قبل الباحث في اكتساب نواتج التعلم لرفعة الخطف لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا استناداً لمتطلبات الجودة في التعليم والتي من احدي بنودها العمل الجماعي والمشاركة الفعالية للطلاب في العمل في مجموعة واحده الى جانب مهارات استخدام الوسائط التكنولوجية الحديثة لجمع المعلومات وتبادلها وكيفيه عرضها لذا اعتبر الباحث محاوله اقتراح استراتيجيات حديثة وتجريبها في تعليم وتعلم رفعة الخطف في رياضة رفع الاثقال ربما يؤدي الى تحسين افضل في اكتساب هذه المهارات والمعارف ويعزز ذلك ما تمت الإشارة عليه من توصيات الدراسات المرجعية في مجال تدريس رياضة رفع الاثقال حيث اكدت على اهمية تطبيق الاستراتيجيات الحديثة بشكل فعال لتحقيق الاهداف التعليمية ولمخرجاتها فضلاً عن توصية الدراسات السابقة والتي اوصت بضرورة اجراء المزيد من البحوث حول استخدام استراتيجيات تعليمية متنوعة وحديثة التطبيق في العملية التعليمية الجامعية والمدرسية في مجال تدريس أنشطة التربية الرياضية ومن هذه الدراسات دراسة كلاً

من مصطفى رمضان عثمان (٢٠١٨م) (١٤)، مصطفى محمد نصر الدين وآخرون (٢٠١٩م) (١٣)، ميليفا إي.، سلافوفا في Mileva, E., Slavova, et al (٢٠١٩م) (٢٣)، محمود مهدي شومان (٢٠٢٠م) (١١)، زين العابدين معروف الخولي (٢٠٢٠م) (٦)، رافيكومار، ر.، كيتانا، وآخرون Ravikumar, R., Kitana, et al (٢٠٢٢م) (٢٤)، رزاق، أنجوم. Razzaque, Anjum (٢٠٢٠م) (٢٥)، سانجكو، أريستوني Sangco, Aristonie (٢٠٢٢م) (٢٦)، شاكرا، علي صادق، آخرون Shaker, Ali Sadiq, et al (٢٠٢٢م) (٢٧)، السويسي، هشام السويسي وآخرون Souissi, Hichem., et al (٢٠٢٣م) (٢٩)، والتي أكدت على دور الوسائل التكنولوجية والمشاركات في تحسن عملية تعلم رياضة رفع الأثقال.

يذكر وديع ياسين التكريتي (٢٠١١م) نقلاً عن "تاماس أيان ولازار باروكا" أن تطوير فن الأداء يحتاج في عصرنا الحالي إلى العديد من طرائق تطوير فن الأداء للفعاليات التقليدية، فضلاً عن استخدام التقنيات التربوية الحديثة ووسائل الإيضاح مثل الصور المسلسلة، والرسوم التخطيطية أو البيانية، والأجهزة الميكانيكية والإلكترونية التي تسجل المسار الحركي للنقل والسلسلة الحركية للرباع.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٢م) إلى أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي حظيت بالتقدم العلمي والتكنولوجي وأصبح تسجيل البيانات الخاصة بمعدلات النمو ونتائج اللاعبين الأولمبيين يستفاد منها في الأبحاث العلمية والتخطيط ووضع برامج التدريب لمعرفة مدى التقدم في تسجيل الأرقام العالمية. (٩٣:١٧) (١٧٣:٥) (٣٠)

وحيث أن رفعة الخطف الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال تعتبر من المحتوى العملي المطلوب تعليمه لطلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، والتي تحتاج مجهود عضلي كبير، وفترة زمنية طويلة لتعلمها وإتقانها، ونظراً لوجود الفروق الفردية بين المتعلمين وصعوبة إيجاد تصور سليم لرفعة الخطف لدى الطلاب في ظل الإمكانيات والظروف المتاحة الأمر الذي دفع الباحث للبحث في أساليب التدريس بهدف إيجاد طريقة أو أسلوب يساعد في زيادة سرعة التعلم وكذلك لتقليل العبء الواقع على المعلم خلال العملية التعليمية إلى جانب توصيل رفعة الخطف في صورة أكثر قبولاً وتشويقاً.

ومن هذا المنطلق نشأت فكرة هذا البحث في إيجاد استراتيجية تدريسية يتحقق من خلالها أهداف المادة بصورة أفضل في ظل الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة وفقاً لمعايير الجودة ويحقق التفاعل بين الطلاب والمدرس وبين الطلاب بعضهم البعض ويتم به التغلب على مشكلات زيادة كثافة الطلاب في المحاضرات والنقص الواضح في المدرسين والأدوات، وبطيء التعلم، وكذلك العبء الواقع على المعلم وتقديم استراتيجية تراعى التعلم التشاركي

التعاوني الإلكتروني وفق قدرات الطلاب المتعلمين وإمكاناتهم ومهارتهم مما يحسن جوانب تعلم رفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال من طلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

#### هدف البحث:

التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية على جوانب تعلم رفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال.

#### فروض البحث:

في ضوء طبيعة وأهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية- المعرفية) لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية- المعرفية) لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (المهارية- المعرفية) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد آراء إيجابية نحو استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في جوانب تعلم رفعة الخطف لدي مبتدئي رفع الأثقال.

#### مصطلحات البحث:

استراتيجية (المشاركة) sharing الإلكترونية:

هي خطة تدريسية مقترحة تعتمد على المشاركة الفعلية في تجميع المادة العلمية والانشطة المكتسبة وتبادل هذه المعرفة تحت اشراف المحاضر من خلال الاستعانة بالوسائط التكنولوجية الحديثة وتقوم هذه الاستراتيجية على مدى فاعلية المحاضر والزلاء في التعاون والمشاركة في تحقيق اهداف المقرر. (٧: ١٦٠)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية بطنطا- جامعة طنطا، والمقيدون بسجلات الكلية للعام الدراسي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م)

وقد عمد الباحث إلي اختيارهم لكونهم مبتدئين في الدراسة الجامعية بالمستوى الثاني والبالغ عددهم (٢٥٦) طالب وهم المنتظمين بالحضور، واشتملت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من بين طلاب المستوى الثاني (بنظام الساعات المعتمدة) بكلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا للعام الدراسي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م) وتمثل نسبتهم (١٩,٥٣%) من إجمالي مجتمع البحث، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) طالب ويدرس أفرادها باستخدام استراتيجية (Sharing)، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) طالب ويدرس طلابها باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج)، وكذلك (٢٠) طالب كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية عليهم، وقد تم اختيار العينة بحيث يكون كل أفراد العينة من طلاب المستوى الثاني المستجدين وذلك بعد استبعاد الطلاب اللاعبون بالأندية وممن لديهم خبرة سابقة برياضة رفع الأثقال.

### تجانس وتكافؤ العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الانثروبومترية واختبار الذكاء والاختبار المعرفي والقدرات البدنية والمهارية التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (١)

### جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات  $n=30$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig
١	السن	سنة	٢٠,٢٩	٢٠,٠٠	٠,٤٦٨	٠,٩٧٩	٠,٢٠٨	*٠,١٢٣
٢	الطول	سم	١٧٩,٤٦	١٧٨,٥	٧,٧٢١	٠,٢٥٦	٠,١٦٠	*٠,١٩٤
٣	الوزن	كجم	٧٢,٠٠	٧٠,٠٠	٧,٢٤٢	٠,٨١١	٠,٢٥٦	*٠,١٠٠
٤	الذكاء	الدرجة	٢٣,٤٢	٢٣,٠٠	٥,٣٥٩	٠,١٠٥-	٠,١٨١	*٠,٠٨٤
٥	الاختبار المعرفي	الدرجة	١٥,٣٨	١٥,٥٠	١,٩٣٦	٠,٠٨٩	٠,١٣٤	*٠,٢٠٠
	قوة القبضة	اليمنى	٣٢,٣٠	٣٢,٠٠	١,٩٩٨	٠,١٧٠	٠,١٣٠	*٢٠٠
		اليسرى	٣٠,٩٨	٣١,٠٠	١,٩٦٧	٠,١٥٠	٠,١٣١	*٢٠٠
	القوى القسوى	الظهر	١٠٩,٧٢	١٠٥,٠٠	٨,٧٢٧	٠,٤٤٥	٠,١٣٥	*٢٠٠
		الرجلين	١٢٧,٦٦	١٢٦,٠٠	٦,٠٧٦	٠,٠٤٤-	٠,١٢٧	*٢٠٠
٦	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٦,٠٤	٧٥,٠٠	٨,٠٧٧	-	٠,١٢٦	٠,٨٧٨-

تابع جدول (١)  
الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig
٧	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٤٨,٩٦	٥٠,٠٠	١١,٠٣٤	٠,٠٣٠-	٠,١٧٦	*٠,١٤٥
٨	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	المتري	٨,١٤	٧,٨٥	١,٢٩٠	٠,٠٩٨	٠,٢٨٠	*٠,٢٠٠
٩	اختبار سرعة فتح الرجلين للخطف	العدد	١٠,٥٠	١٠,٠٠	٢,٣٠٨	٠,٤٤٣	٠,٢٠٩	*٠,٠٥٢
١٠	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠	العدد	٢٦,٣٨	٢٧,٠٠	٣,٥٨٥	-	٠,٢١٥	*٠,٠٦١
١١	اختبار السرعة الحركية للخطف	الثانية	٧,٦٢	٧,٦٢	١,٢٢٥	-	٠,٣٠٥	*٠,٠٥٣
١٢	اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	٣٢,٧١	٣٢,٠٠	٤,٥٧٢	١,٤٥٦	٠,١٧٦	*٠,٢٠٠
١٣	اختبار الاتزان الحركي	العدد	٧,٥٨	٨,٠٠	١,٤٨٧	-	٠,١٩٨	*٠,٠٩٣
١٤	اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٢٩,٠٨	٣٠,٥	٥,٩٠١	-	٠,١٨٨	*٠,٠٦٣
١٥	ثني الجذع اماما وأسفل من الجلوس الطويل	سم	١٧,٥٨	١٧,٥٠	٠,٩٣٣	٠,١٣٧	٠,٢٠٩	*٠,٠٥٢
١٦	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١,٠٢	٢٠,٥٠	٢,٢٧٣	٠,٦٢٨	٠,١٧٧	*٠,٢٠٠
١٧	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٢٩,٦٣	٣٠,٠٠	٥,٠١٤	-	٠,١١٥	*٠,٢٠٠

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث معا تراوحت ما بين (١,٤٥٦، ١,٣٣٨) وأن هذه القيم انحصرت بين (٣±) وباستخدام اختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا ام لا ويتضح ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا حيث ان  $\text{sig} > 0.05$ ، الأمر الذي يشير إلى

اعتدالية توزيع البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية للعينة في قياسات متغيرات السن والطول والوزن والذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية ومستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي الخاص برفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الأثقال، وبذلك نستخدم الاختبارات المعملية (البارامترية).  
تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في معدلات النمو والذكاء والاختبار المعرفي والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمي وجدول (٢) يوضح ذلك:

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=١=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	التجانس (ف)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±			
١	السن	سنة	٢٠,٣٣	٠,٤٩	٢٠,٢٥	٠,٤٥	٠,٠٨	٠,٢٣١	٠,٠٩١
٢	الطول	سم	١٧٧,٩٢	٧,٩٨	١٧٧,٠٠	٧,٧٧	٠,٩٢	١,٤٢٧	٠,٢٨٥
٣	الوزن	كجم	٧١,٢٥	٦,٦٨	٧٢,٧٥	٧,٩٨	١,٥٠	٠,٦٤٥	٠,٤٩٩
٤	الذكاء	الدرجة	٢٢,٥٨	٦,١٣	٢٤,٢٥	٤,٥٦	١,٦٧	٠,٦٢٠	٠,٧٥٦
٥	الاختبار المعرفي	الدرجة	١٥,٤٢	٢,٠٢	١٥,٣٣	١,٩٢	٠,٠٨	١,٣٦٥	٠,١٠٣
٦	قوة القبضة	اليمنى	٣٢,٥٠	٢,٢١٢	٣٢,١٠	١,٨١٥	٠,٤٠	٠,٦٢٠	٠,٥٤١
٧		اليسرى	٣١,١٠	٢,٠٠٢	٣٠,٨٧	١,٩٩٥	٠,٢٣	١,٣٦٥	٠,٣٢٠
٨	القوى القصوى	الرجلين	١٠٩,٩١	٨,٧٩٢	١٠٩,٥٣	٨,٩٦٧	٠,٣٨	٠,٦٢٠	٠,١١٧
٩		الظهر	١٢٧,٨٥	٦,١٦٤	١٢٧,٤٧	٦,١٩٨	٠,٣٩	٠,٥٠٧	٠,١٧١
١٠	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٥,٤٢	٨,١١	٧٦,٦٧	٨,٣٥	١,٢٥	٠,٦٢٠	٠,٣٧٢
١١	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٤٨,٧٥	١١,١٠	٤٩,١٧	١١,٤٥	٠,٤٢	٠,٥٠٧	٠,٤٣٢
١٢	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	المتري	٧,٨٩	١,٣٣	٨,٣٩	١,٢٥	٠,٥٠	٠,٢١٠	٠,٩٥٠
١٣	اختبار سرعة فتح الرجلين للخطف	العدد	١٠,٠٨	٢,٤٣	١٠,٩٢	٢,١٩	٠,٨٣	٠,١٧٢	٠,٨٨٢
١٤	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	العدد	٢٦,٥٠	٣,٩٧	٢٦,٢٥	٣,٢٥	٠,٢٥	٠,١٥٦	٠,١٦٩



تابع جدول (٢)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين  
التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=١=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	التجانس (ف)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±			
١٥	اختبار السرعة الحركية للخطف	العدد	٧,٢٩	٠,٨٩	٧,٩٦	١,٤٩	٠,٦٧	٠,٦٤٢	١,٣٣٢
١٦	اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	٣٢,٠٠	٤,٣٣	٣٣,٤٢	٤,٧٨	١,٤٢	١,١٥٤	٠,٧٦١
١٧	اختبار الاتزان الحركي	العدد	٧,٥٠	١,٧٣	٧,٦٧	١,٢٣	٠,١٧	٠,١٥٤	٠,٢٧٢
١٨	اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٢٨,٥٨	٦,٠٧	٢٩,٥٨	٥,٩٦	١,٠٠	٠,٢٣٨	٠,٤٠٧
١٩	ثنى الجذع اماما وأسفل من الجلوس الطويل	سم	١٧,٦٩	١,٠٢٠	١٧,٤٨	٠,٨٦١	٠,٢١	٠,٦٤٢	٠,٥٩٩
٢٠	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١,٢١	٢,٠٩	٢٠,٨٣	٢,٤٤	٠,٣٨	٠,١٠٩	٠,٤٠٤
٢١	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٢٩,٢٥	٥,٠٥	٣٠,٠٠	٥,٢٢	٠,٧٥	٠,٤٤٢	٠,٣٥٨

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١٤, ١٤) = (٢,٤٦٠)

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-٢) = (١,١٠٧)

يوضح جدول (٢) أن قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما، ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبالية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٠٩١ إلى ١,٣٣٢) وهي أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-٢ = (١,١٠٧) مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في جميع متغيرات البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم القيام بدراسة مسحية للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة في طرق ومناهج التربية الرياضية وكذلك رياضة رفع الانتقال وذلك لتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات المناسبة لطبيعة وهدف الدراسة والتي تتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها في

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية (sharing) وهي كالآتي:

أ- الاستثمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء)، (الاختبارات البدنية)، (الاختبارات المهارية). مرفق (١)
- استمارة قياس وتقويم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال. مرفق (٢)

- استمارة الآراء والانطباعات نحو استخدام استراتيجية (sharing) الالكترونيه في جوانب تعلم مهارة الخطف برياضة رفع الأثقال. مرفق (١١)

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ريستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي.
- ٢ عارضة توازن خاصة (عرضها ٥ اسم وارتفاعها ٥سم).
- بارات تدريب.
- حاملات أثقال بار تفاعلات مختلفة.
- ٢ كاميرا تصوير فيديو ديجيتال.
- مسطرة مدرجة ١٠٠ اسم + ٤٠سم.
- جلة زنة ٧ كيلو.

ج- القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث:

- السن (العمر الزمني)
- القياسات الانثروبومترية: قام الباحث بقياس (الطول-الوزن) لأفراد عينة البحث، وقد تم تفريغ البيانات ونتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك. مرفق (٥)
- اختبار الذكاء العالي: من إعداد السيد محمد خيرى. مرفق (٦)
- الاختبار المعرفي: من إعداد الباحث (٢٠١٩م). مرفق (٩)
- استمارة الآراء والانطباعات نحو استخدام استراتيجية (sharing) الالكترونيه في جوانب تعلم مهارة الخطف برياضة رفع الأثقال. مرفق (١١)
- اختبارات المكونات (القدرات) البدنية العامة:
- قام الباحث بقياس بعض المتغيرات البدنية قيد البحث. مرفق (٧)

**القياسات الخاصة بمستوى الأداء الفني:**

- تم تصوير الأداء لرفعة الخطف ثم تحليل الأداء من خلال الاستمارات المخصصة لذلك.

**مرفق (٢)****الاختبارات الخاصة بالمستوى الرقمي:**

- تم قياس المستوى الرقمي عن طريق قياس أكبر ثقل يمكن أن يرفعه المتعلم في رفعة الخطف.

**الدراسات الاستطلاعية:****الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١١ م على عدد (٢٠) طالب من طلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل تطبيق التجربة الأساسية.
- تدريب المساعدين على طريقة إجراء وإدارة الاختبارات وقياس متغيرات البحث بدقة.
- تحديد المكان المناسب لتصوير الأداء الفني لرفعة الخطف (قيد البحث)، وقد تم الاستفادة من بعض الزملاء في مجال الميكانيكا الحيوية وزملاء في مجال رفع الأثقال لتحديد أفضل الزوايا للتصوير وبعد الكاميرا عن الطالب وارتفاع الكاميرا عن الأرض وذلك لتوضيح النقاط الفنية خلال الأداء.

**وقد أمكن من خلال الدراسة تحقيق النتائج التالية:**

صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب، وتحديد مكان التصوير في صالة الأثقال، وقد اتفق الخبراء على زوايا التصوير من الجهة الجانبية ومن الزاوية الأمامية بزاوية "٥54" حيث أن هذه الزوايا هي الأفضل في إيضاح النقاط الفنية في الأداء.

**الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١٨ م، وعلى عينة مختارة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها ٢٠ طالب من المستوى الثاني لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ٢٠٢٣ م - ٢٠٢٤ م، بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لاختبار الذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

## معامل الثبات لاختبار الذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية والمهارية.

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢ م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٩ م على عينة تتكون من (٢٠) طالب من طلاب المستوى الثاني تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وقد تم القياس الأول لاختبار الذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية والمهارية في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ١٢-١٣/٢/٢٠٢٤ م ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد أسبوع من القياس الأول في يومي الأحد والاثنين الموافق ١٨-١٩/٢/٢٠٢٤ م، وقد تم إيجاد معامل الارتباط (ر) بين التطبيقين والذي يوضحه جدول (٣).

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب معامل الارتباط لاختبار الذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية ومستوى الأداء بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (ن=٢٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
				س	ع±	س	ع±		
١		اختبار الذكاء	درجة	٢١,١٣	٣,٩٣	٢١,٨٠	٤,٢١	٠,٦٧	*٠,٨٤٧
٢		الاختبار المعرفي	درجة	١٦,٧٣	٢,٤٣	١٨,٠٧	٢,٦٩	١,٣٤	*٠,٨١٤
٣	قوة القبضة	اليمنى	كجم	٣٢,١٥	١,٧٠٠	٣١,٨٥	١,٧٣٣	٠,٣٠	*٠,٩٦١
٤		اليسرى	كجم	٣١,٣٠	٢,١١١	٣٠,٧٠	٢,٣١٢	٠,٦٠	*٠,٧٤٩
٥	القوى القسوى	للرجلين	كجم	١٠٤,٦٠	٦,٣٨١	١٠٤,٠٠	٦,٦٦٧	٠,٦٠	*٠,٩٨٧
٦		للظهر	كجم	١٢٨,٠٠	٦,٤٦٧	١٢٧,٩٠	٦,٥٥٧	٠,١٠	*٠,٩٦٠
٧		اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٧٤,٣٣	١٢,٣٧	٧٦,٦٧	١٢,٢٠	٢,٣٤	*٠,٨٥٩
٨		اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٥١,٨٠	١١,٢١	٥١,٣٣	١٠,٧٧	٠,٤٧	*٠,٨٢٦
٩		اختبار رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	المتري	٨,٠٥	١,٢٦	٨,٣٠	١,١٣	٠,٢٥	*٠,٩٣٤
١٠		اختبار سرعة فتح الرجلين للخطف	العدد	١٠,٢٧	٢,٢٥	١٠,٤٧	٢,٠٣	٠,٢٠	*٠,٨٠٩
١١		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	العدد	٢٥,٩٣	٢,٥٨	٢٦,٤٧	١,٥١	٠,٥٤	*٠,٧٥٤
١٢		اختبار السرعة الحركية للخطف	العدد	٧,٥٥	١,٣٨	٧,٨٦	١,٢٣	٠,٣١	*٠,٦٦٩
١٣		اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	٣٠,٤٠	٣,٩١	٣٠,٩٣	٣,٠٦	٠,٥٣	*٠,٨٢٩
١٤		اختبار الاتزان الحركي	العدد	٧,٨٧	٠,٩٩	٨,٢٧	٠,٩٦	٠,٤٠	*٠,٦٧٤
١٥		اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٣٢,٤٠	٣,٠٢	٣٢,٨٧	٢,٩٠	٠,٤٧	*٠,٧٤٦
١٦		ثني الجذع اماما وأسفل من الوقوف	سم	١٧,٤٧	٠,٦٩٨	١٧,٤٦	١,٤٢٩	٠,٠١	*٠,٧١٢
١٧		اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	٢١,٦٢	٢,٢٢	٢٢,٣٠	٢,١٢	٠,٦٨	*٠,٨٣٤

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٦

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لجميع الاختبارات (الذكاء- المعرفي- الاختبارات البدنية- مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف)، حيث أشارت نتائج الجداول أن هذه القيم تراوحت بين (٠,٦٦٩، ٠,٩٦١) وبينما قيمة (ر) الجدولية (٠,٥١٦) وهذا يدل على أن معامل الارتباط قوى بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

**معامل الصدق لاختبار الذكاء والاختبار المعرفي والاختبارات البدنية ومستوى الأداء**  
قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٩ م (نفس قياس الثبات) الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٢ م، حيث تم حساب معامل صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بتطبيق الاختبارات علي العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) طالب، ثم تم ترتيب نتائج الطلاب تنازلياً وتم إجراء المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى، ويوضح جدول (٤) معامل صدق التمايز للاختبارات بطريقة المقارنة الطرفية، وللتأكد من صدق المعاملات الاحصائية قام الباحث بالتأكد من تطبيق شرطي تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة للعينات الأقل من (٢٠) طالب عن طريق إيجاد معامل الالتواء وتجانس التباين (ف) طبقاً لما أشار إليه إيهاب حامد البراوي. (٣:٣١٦، ٣١٧)

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربع الأدنى (٥)		الربع الأعلى (٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل ارتباط	معامل صدق
			س	ع±	س	ع±				
١	اختبار الذكاء	درجة	١٧,٢٠	٢,٠٤٩٣	٢٥,٢٠	٣,٠٣٣٢	٨,٠	*٤,٨٨٧	٠,٨٦٤	٠,٧٤٩
٢	الاختبار المعرفي	درجة	١٤,٦٠	٢,٠٧٣٦	١٩,٢٠	١,٦٤٣	٤,٦٠	*٣,٨٦٨	٠,٨٠٦	٠,٦٥١
المكونات البدنية										
٢-	قوة	كجم	٣٤,١٨	١,٤٨٨	٣٢,١٥	١,٧٠٠	٢,٠٣	*٧,٧٦١	٠,٨٧٦	٠,٧٦٩
٤-	القبضة اليسرى	كجم	٣٣,٧٣	٢,١١٥	٣١,٣٠	٢,١١١	٢,٤٣	*٨,٧٦٥	٠,٩٠٠	٠,٨١٠
٤-	القوة للرجلين	كجم	١١١,٧٠	٦,١٨٣	١٠٤,٦٠	٦,٣٨١	٧,١٠	*٦,٧٥٩	٠,٨٤٦	٠,٧١٧
٣-	القوى للظهر	كجم	١٣٣,٦٠	٥,٧٩٧	١٢٨,٠٠	٦,٤٦٧	٥,٦٠	*٧,٧٨٩	٠,٨٧٨	٠,٧٧١
١-	اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين	كجم	٦٢,٠٠	١٣,٥٠٩	٨٤,٠٠	٥,٤٧٧	٢٢,٠٠	*٣,٣٧٥	٠,٧٦٦	٠,٥٨١

## تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأدنى (٥)		الربيع الأعلى (٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل ارتباط	معامل صدق
			ع±	س	ع±	س				
١-	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	كجم	٤٠,٤٠	٩,٦٥٩	٦٣,٠٠	٤,٤٧٢	٢٢,٦٠	*٤,٧٤٨	٠,٨٥٩	٠,٧٣٧
٢-	اختبار رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	المتر	٦,٧٨	٠,٥٥٤	٩,٣٨	١,٠٠٣	٢,٦٠٠	*٥,٠٧٢	٠,٨٧٦	٠,٧٦٦
٣-	اختبار سرعة فتح الرجلين للخطف	العدد	٨,٤٠	٠,٨٩٤	١٢,٨٠	١,٧٨٩	٤,٤٠٠	*٤,٩١٩	٠,٨٦٦	٠,٧٥٠
٤-	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	العدد	٢٣,٠٠	٢,١٢٣	٢٨,٠٠	١,٢٢٥	٥,٠٠٠	*٤,٥٦٤	٠,٨٤٩	٠,٧٢٦
٥-	اختبار سرعة الحركية للخطف	العدد	٦,٣٤	١,٥٣٨	٨,٧٣	٠,٧٦٠	٢,٣٩٠	*٣,١٧٨	٠,٧٤٦	٠,٥٥٠
٦-	اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	٢٦,٤٠	٣,٥٠٧	٣٣,٨٠	٢,٣٨٧	٧,٤٠٠	*٣,٨٩٧	٠,٨٠٨	٠,٦٥٠
٧-	اختبار الاتزان الحركي	العدد	٧,٢٠	٠,٤٤٧	٩,٠٠	٠,٧٠٧	١,٨٠٠	*٤,٨١١	٠,٨٦٦	٠,٧٤٦
٨-	اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٢٩,٢٠	١,٠٩٥٤	٣٥,٦٠	١,٣٤٢	٦,٤٠٠	*٨,٢٥٢	٠,٩٤٦	٠,٨٩٤
٩-	ثني الجذع اماما وأسفل من الجلوس	سم	١٩,٥٤	١,٠٢٤	١٧,٤٧	٠,٦٩٨	٢,٠٧	*٨,٩٥٦	٠,٩٠٣	٠,٨١٦
١٠-	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٨,٦٠	٠,٦٦٠	٢٣,٤٠	٠,٦٥٩	٤,٨٠٠	*١١,٥٩٣	٠,٩٧٦	٠,٩٤٦

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٣٠٦

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا: من صفر إلى أقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط، من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في (اختبار الذكاء، الاختبار المعرفي، والاختبارات البدنية، اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف) قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة تراوحت بين (٣,١٧٨ الى ١١,٥٩٣) وهى أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,٣٠٦) عند درجة حريه (٨)، كما اتضح ان قيم معامل الصدق قد تراوحت ما بين (٠,٧٤٦ : ٠,٩٧١) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

### البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية (Sharing) الإلكترونية.

- ١- **التخطيط:** تم تحديد الرفعة المستخدمة قيد البحث للفرقة الثانية التي يتم تنفيذ استراتيجية (Sharing) الإلكترونية عليها ويقسم الطلاب الى اربع مجموعات وتوزع المهام قيد البحث الى طريقة عن طريق القرعة كل مجموعه تعمل مسؤول عن جميع المحتوى العلمي الخاص بالرفعة المختارة عن طريق تجميع كل ما هو مرتبط بالمحتوى من محاور ثم اعلام الطلاب بها في بداية العام الدراسي وتم عمل مجموعة التواصل جروب على برنامج واتساب لسهولة التواصل مع الطلاب تبادل الخبرات التعليمية بين طلاب المجموعة الواحدة في الرفعة المقررة ومشاركة للأفكار المختلفة في تجميع محتويات المادة العلمية من حيث اهم النقاط والمحاور الخاصة يعتبر الطلاب هم المسؤولون عن تجميع محتويات الرفعة طبقاً للقرعة ودور المعلم التوجيه والارشاد والدعم والتواصل والمشاركة مع الطلاب في تقديم كافة المساعدات المطلوبة.
- ٢- **التأكد** من تجميع المحتوى العلمي الخاص بالمرحلة الفنية الموزعة على مجموعات العمل والتأكد من كمالياتها وتصحيح الاخطاء والوصول بها للصورة النهائية قبل العرض على باقي مجموعات العمل الاخرى اجراء قرعة اخرى يتم من خلالها تحديد نوع الوسيط الإلكتروني المستخدم في نقل المحتوى التعليم الخاص برفعة الخطف وهو الانفوجرافيك خرائط المفاهيم الإلكتروني الكتاب المبرمج العرض التقديمي اصبح لكل مجموعه عمل منطقه محده مع وسيط الكتروني محدد طبقا للقرعه وتم نقل المحتوى العلمي الخاص وعرضه على القائم بالتدريس بعد المشاركة في طرح الافكار وكيفية تجميعه باستخدام برنامج كانفا
- ٣- **التنفيذ** تعتبر مرحلة التنفيذ من اهم المراحل التي يعتمد عليها صحة مرحلة التخطيط ففي هذه المرحلة تنتقل المشاركة من مجموعة عمل واحده الى المجموعات الاخرى، فيصبح التفاعل على مدى اكبر ونقل المعارف والمعلومات والافكار والمهارات الحركية بصورة

أكثر تفاعليه، فيزيد من الإبداع الفكري والقدرة على التواصل مع الآخرين مما يزيد من بناء المعرفة وتقبل الآراء والأفكار الأخرى بطريقة إيجابية، وفي هذه المرحلة تكون مجموعات العمل بتبادل محتوى المقرر العلمي الذي تم تجميعه ووضعه على الوسيط الإلكتروني وتحمله على جروب التواصل ومشاركته مع المجموعات الأخرى، ومناقشته في المحاضرات النظرية مع عرض الصور والفيديوهات المدعمة داخل جروب التواصل، ودور المعلم هنا هو التوجيه والإرشاد والدعم والإجابة عن التساؤلات وقياده الحوار والمناقشة، وهذا يختص بالجانب المعلوماتي المعرفي سواء كان في المحاضرات أو على الجروب، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تم فيه ترجمة وتطبيق التدريبات المقترحة في المحاضرات العملية وذلك لتحسين وتطوير الأداء في مراحل الأداء الفني وخاصة في المرحلة الرئيسية (قيد البحث)، مع اختيار انسب الأدوات في التعليم وإمكانية تطبيق التدريبات المقترحة التي قام الطلاب بتجميعها ومشاركتها في كل مجموعة مع المجموعات الأخرى طبقاً للرفعة المراد تعلمها، حيث إن كل مجموعة اختارت أفضل التدريبات التعليمية ومشاركتها مع المجموعات الأخرى، فأصبح التعلم قائم على المشاركة والتفاعلية والتبادلية بين الطلاب الذي يحقق أفضل درجة من التعلم.

وتم تطبيق نفس محتوى الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية استراتيجية (Sharing)، والمجموعة الضابطة (الأوامر) مع اختلاف أسلوب التدريس فقط، حيث كان الاعتماد والعبء الأكبر يقع على الباحث في شرح الرفعة المراد تعلمها وعمل النموذج الحركي لرفعة الخطف وتصحيح الأخطاء للطلاب ومتابعة وتوجيه وتعزيز الأداء الصحيح، وكان دور الطالب هو الأداء وفقاً لما يشير إليه الباحث وقد تم خلال تطبيق الوحدات بهذا الأسلوب التدريسي مراعاة ضبط جميع المتغيرات ماعدا أسلوب التدريس (المتغير التجريبي).

#### محددات البرنامج المقترح:

بلغت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدات أسبوعياً وإجمالي (١٦) وحدة زمن كل وحدة ٦٠ دقيقة، وقام الباحث بتدريس عدد محاضرتين تطبيقيتين قبل إجراء التجربة الأساسية بالطريقة الكلية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين، حتى يتمكن الباحث من خلالها إجراء القياس القبلي لهم، وتم تدريس هاتين المحاضرتين لكل من مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

#### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في الفترة ما بين يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٤ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٩ م لجميع متغيرات البحث وتم



إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول- الوزن- السن- اختبار الذكاء- الاختبار المعرفي- الاختبارات البدنية- مستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف).

الدراسة الأساسية:

تمت التجربة الأساسية للبحث على المجموعتين (التجريبية والضابطة) خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٣ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٣ م بواقع (١٦) وحدة تعليمية وبواقع (٢) وحدة في الاسبوع، لمدة (٨) أسابيع وزمن الوحدة (٦٠ ق) لكل من مجموعتي البحث.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، قام الباحث بإجراء القياس البعدي لرفعة الخطف وقد أجري الباحث القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٧ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٩ /٤/٢٠٢٤ م لمتغيرات البحث، وقد أجري الباحث قياس مستوى الأداء لرفعة الخطف في يوم السبت الموافق ٢٧/٤/٢٠٢٤ م، حيث قام الباحث بقياس مستوى الأداء الفني وذلك لتصوير الأداء من الجانب ومن الأمام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرا فيديو، وتم تصوير أفراد عينة البحث وهم يؤدون رفعة الخطف بنقل ٣٥ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع إلى الارتفاع القانوني ٢٢,٥ من الأرض، وقام الباحث بتحليل مستوى الأداء عن طريق استمارة تحليل الأداء للخطف، مرفق (٢).

وتم قياس مستوى التحصيل المعرفي في رفع الأثقال في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٨ م بواسطة الاختبار المعرفي واستمارة الانطباعات والآراء نحو استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في جوانب تعلم رفعة الخطف مرفق (١١)، وأجري الباحث قياس المستوى الرقمي لرفعة الخطف في يوم الاثنين الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٤ م بواسطة لجنة من الحكام مرفق (٣) حيث يعطى لكل فرد من أفراد عينة البحث ثلاث محاولات يسجل له أكبر ثقل يمكن أن يرفعه في الخطف، وتم تجميع البيانات وتصنيفها وتحليلها إحصائياً للتوصل إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية التي تلائم طبيعة البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: **Statistical Package For Social Science (SPSS) v21** وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- الوسيط
- معامل التقلطح.
- الانحراف المعياري
- معامل الصدق.
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل آيتا<sup>٢</sup>.
- اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطتين
- معامل التغير
- اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين
- حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن.
- كلومجروف - سيمرنوف

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية - المعرفية) لصالح القياسات البعدية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الاثقال ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	T-test	معامل التغير	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
١	المستوى المعرفي	الدرجة	١٥,٣٣	١,٩٢	١٩,٦٧	١,٧٨	٤,٣٣	*٩,٢٩٩	٢٨,٣١%	٢,٤٠٠	مرتفع
٢	اختبار مستوى الأداء لرفعة الخطف	الدرجة	٢٠,٨٣	٢,٤٤	٢٥,٦٣	٢,٩٦	٤,٧٩	*٨,١٤١	٢٣,٠٤%	٢,١٠١	مرتفع
٣	المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٣٠,٠٠	٥,٢٢	٣٧,٥٠	٥,٠٠	٧,٥٠	*٧,٧٠٩	٢٥,٠٠%	١,٩٩٠	مرتفع

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠: منخفض، ٠,٥٠: متوسط، ٠,٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف

لمبتدئي رفع الانتقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٧٠٩ إلى ٩,٢٩٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن=١= (١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٥,٠٠٪ الي ٢٨,٣١٪)، كما حقق حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (١,٩٩٠ الى ٢,٤٠٠) وهي دلالة مرتفعة. ما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متوسط على المتغير التابع.

### عرض نتائج الفرض الثاني :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية- المعرفية) لصالح القياسات البعدية.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي

ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	T-test	معامل التغير	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
١	المستوى المعرفي	الدرجة	١٥,٤٢	٢,٠٢	٢٢,٠٠	٢,٤١	٦,٥٨	*١٥,١٥٣	%٤٢,٦٧	٣,٩١٢	مرتفع
٢	اختبار مستوى الأداء لرفعة الخطف	الدرجة	٢١,٢١	٢,٠٩	٢٨,٨٨	٢,٧٥	٧,٦٧	*١٢,٤٣٦	%٣٦,١٦	٣,٢١٠	مرتفع
٣	المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٢٩,٢٥	٥,٠٥	٤٢,٥٨	٣,١٢	١٣,٣٣	*١١,٠٩٤	%٤٥,٥٧	٢,٨٦٤	مرتفع

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠: منخفض، ٠,٥٠: متوسط، ٠,٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١,٠٩٤ إلى ١٥,١٥٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن=١=

(١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت قيمتها بين (٣٦,١٦٪ إلى ٤٥,٥٧٪)، كما حقق حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (٢,٨٦٤ إلى ٣,٢١٠) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية (استراتيجية **sharing**) بشكل مرتفع على المتغير التابع. عرض نتائج الفرض الثالث:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (المهارية- المعرفية) لصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (٧)

دلالة فرق الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الاثقال ن=٢=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			القياس البعدي			T-test	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التغير			
١	المستوى المعرفي	الدرجة	٢٢,٠٠	٢,٤١	%٤٢,٦٧	١٩,٦٧	١,٧٨	%٢٨,٣١	*٣,٦٩٩	متوسط ٠,٣٢٨	
٢	اختبار مستوى الأداء لرفعة الخطف	الدرجة	٢٨,٨٨	٢,٧٥	%٣٦,١٦	٢٥,٦٣	٣,٩٦	%٢٣,٠٤	*٤,٧٨٦	متوسط ٠,٤٤٩	
٣	المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٤٢,٥٨	٣,١٢	%٤٥,٥٧	٣٧,٥٠	٥,٠٠	%٢٥,٠٠	*٤,٩٨٨	متوسط ٠,٤٧٠	

\*قيمة ت الجدولية عند (ن-٢)=٢٨، ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,١٠٧، ومستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا: من صفر إلى أقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط، من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى. يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الاثقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣,٦٩٩ إلى ٤,٩٨٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-٢=١٠٧، كما حققت فروق معامل التغير قيمة تراوحت ما بين (١٣,١٢٪ إلى ٢٠,٥٧٪) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات الأساسية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد

تراوحت ما بين (٠,٣٢٨ إلى ٠,٤٧٠) وهى دلالات متوسطة، وكان اعلي عنصر تأثراً من المتغيرات قيد البحث للمجموعتين هو المستوى الرقمي لرفعة الخطف بفارق في معامل التغير بلغ (٢٠,٥٧) وحجم تأثير يساوي (٠,٤٧٠) وكان اقل اختبار تأثراً من المتغيرات قيد البحث للمجموعتين هو مستوى الأداء لرفعة الخطف بفارق في معامل التغير بلغ (١٣,١٢٪) وكان حجم التأثير يساوي (٠,٤٤٩). مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل كبير على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة.

#### عرض نتائج الفرض الرابع:

- توجد آراء ايجابية نحو استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في جوانب تعلم رفعة الخطف لدي مبتدئي رفع الأثقال.

#### جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة الآراء وانطباعات عينة البحث التجريبية للجانب الوجداني لمبتدئي رفع الأثقال ن=١٥

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	١	١٤	٩٣,٣٣	١	٦,٦٧	٠	٠,٠٠	٤٤	٩٧,٧٨
٢	٢	١٥	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠
٣	٣	١٥	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠
٤	٤	١٣	٨٦,٦٧	٢	١٣,٣٣	٠	٠,٠٠	٤٣	٩٥,٥٦
٥	٥	١٤	٩٣,٣٣	١	٦,٦٧	٠	٠,٠٠	٤٤	٩٧,٧٨
٦	٦	١٢	٨٠,٠٠	٢	١٣,٣٣	١	٦,٦٧	٤١	٩١,١١
٧	٧	١٥	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠
٨	٨	٠	٠,٠٠	٢	١٣,٣٣	١٣	٨٦,٦٧	٤٣	٩٥,٥٦
٩	٩	١٤	٩٣,٣٣	١	٦,٦٧	٠	٠,٠٠	٤٤	٩٧,٧٨
١٠	١٠	١٣	٨٦,٦٧	٢	١٣,٣٣	٠	٠,٠٠	٤٣	٩٥,٥٦
١١	١١	٠	٠,٠٠	٣	٢٠,٠٠	١٢	٨٠,٠٠	٤٢	٩٣,٣٣
١٢	١٢	١٢	٨٠,٠٠	٢	١٣,٣٣	١	٦,٦٧	٤١	٩١,١١
١٣	١٣	١٥	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠
١٤	١٤	١٤	٩٣,٣٣	١	٦,٦٧	٠	٠,٠٠	٤٤	٩٧,٧٨
١٥	١٥	١٣	٨٦,٦٧	٢	١٣,٣٣	٠	٠,٠٠	٤٣	٩٥,٥٦
١٦	١٦	٠	٠,٠٠	١	٦,٦٧	١٤	٩٣,٣٣	٤٤	٩٧,٧٨
١٧	١٧	١٤	٩٣,٣٣	١	٦,٦٧	٠	٠,٠٠	٤٤	٩٧,٧٨
١٨	١٨	١٥	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠

يتضح من جدول (٨) أن استجابات عينة البحث التجريبية عن عبارات الجانب الوجداني قد حققت أهمية نسبية عالية مما يشير إلى أن استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث ذو فاعلية في تحقيق الأهداف الوجدانية.  
ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٧٠٩ إلى ٩,٢٩٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-١ = (١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٥,٠٠٪ الي ٢٨,٣١٪)، كما حقق حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (١,٩٩٠ الى ٢,٤٠٠) وهي دلالة مرتفعة. ما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متوسط على المتغير التابع.

ويرجع الباحث ذلك التقدم الذي طرأ على المجموعة الضابطة إلى أن الطريقة المعتادة التي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة المتعلم، وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية، إضافة إلى مهارة وكفاءة وقدرة المعلم في الشرح الجيد للأداء المطلوب من حيث صحة الأوضاع لكل جزء من أجزاء الجسم في أثناء عملية التعلم - هذا بلا شك يوفر فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر بدور إيجابي على كفاءة المتعلم في أداء مهارة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال.

كما يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي، ويرجع الباحث ذلك إلى أن معرفة المتعلم للمضمون الخاص بالأداء، وذلك من خلال الشرح اللفظي للمعارف والمعلومات المرتبطة برفعة الخطف مما يساعد المتعلم على تكوين قدر من المعارف والمعلومات المرتبطة بتلك الرفعة قيد البحث.

ويذكر محمد سعيد عزمي (٢٠١٦م) أن طريقة الشرح اللفظي والنموذج لها تأثير إيجابي في تعلم المهارات الحركية لملائمتها لمستوى عينه البحث حيث قام الباحث بالشرح اللفظي بصوره دقيقة ومختصره مع توضيح المهارات المراد تعلمها وكيفيه عرضها من خلال نموذج جيد، لأن النموذج ضروري جداً لوصف كيفية أداء المهارات امام المتعلم لكي يكتسب المعلومات الكافية عن رفعة الخطف وكذلك الانتظام والتدرج في التدريبات الخاصة بالرفعة استناداً الى تكرار الاداء مقروناً بالتغذية الراجعة من خلال تصحيح الاخطاء في حاله حدوثها من قبل الباحث بالإضافة الى العدد المناسب من التكرارات، وقد ساعدت هذه المعلومات في

تعلم رفعة الخطف بشكلها الصحيح، مما يشير ذلك الى اهمية الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) والتي لا يمكن اغفالها او الاقلال منها حيث انها ساهمت بطريقة ايجابية في جوانب تعلم رفعة الخطف. (٨: ٧٥) (٣١)

ويؤكد محمود داود الربيعي (٢٠٠٦م)، نبيل جاد عزمي، السيد صفاء الرفاعي (٢٠٢٣م) على ان قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض الصورة لها يعد من افضل الطرق في تعليم اداء المهارات وان درجه اداء المتعلمين للمهارة تتوقف على مقدره المعلم على الشرح الجيد والدقيق والعرض الواضح لفن اداء المهارة من حيث صحة الاوضاع لكل اجزاء الجسم خلال عمليه التعلم. (١٠: ١٤٣) (١٦: ٤٧)

ويؤكد على ذلك نتائج دراسات أحمد سلام عطا وآخرون (٢٠١٢م) (١)، إشراق غالب عودة، غيداء محمد حسون (٢٠١٧) (٢)، محمد هندأوي أبو المجد (٢٠١٩م) (٩)، محمود مهدي شومان (٢٠٢٢م) (١٢)، تامر جمال عرفة وآخرون (٢٠٢٣م) (٤)، علياء مصطفى السايح (٢٠٢٤) (٧)، مظهر، هشام مالك، محسن علي السعداوي. Mazhir, MM Hisham Malik, Mohsen Ali Al Saadawi (٢٠٢٤م) (٢١)، والتي أشارت إلى أن المجموعة الضابطة لديهم قد حققت نتائج ذات دلالة احصائية وأن أسلوب (الشرح- العرض) أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى والمعرفي لاستخدامها لأسلوب عرض المعلومات النظرية والتعقيب عليها والنقد المصاحب للنموذج.

وبذلك يتضح التأثير المحدود لاستخدام الطريقة التقليدية عند مقارنة نتائج القياس القبلي مع القياس البعدي والتي كانت لصالح القياس البعدي وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية - المعرفية) لصالح القياسات البعدي).

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١,٠٩٤ إلى ١٥,١٥٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-١ = (١,٧٦١)، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت قيمتها بين (٣٦,١٦٪ الى ٤٥,٥٧٪)، كما حقق حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (٢,٨٦٤ الى ٣,٢١٠) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية (استراتيجية sharing) بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن (استراتيجية sharing) تزيد من تحسن الاداء في مراحل التعلم الاولى حيث ان المتعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامج حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه ويقارن بين نتائجه ونتائج البرنامج المصمم في عقله.

ويذكر مؤيد محمد أمين (٢٠١٧م)، مايكل ميتززر، جافين كولكيت Michael Metzler, Gavin. Colquitt (٢٠٢١م)، ان الوسائل التكنولوجية (الإلكترونية) تعتبر من اكبر العوامل المؤثرة في العملية التعليمية فهي تزود المتعلم بالمعلومات حول أدائه وتعديله قبل المحاولة القادمة كما انها تقوى الاستجابة الصحيحة له. (١٥ : ٧٩) (٢٢ : ٨٢)

ويرى الباحث ان استخدام استراتيجية (sharing) على تعلم رفعة الخطف كان لها تأثير ايجابياً في تحسين عملية التعلم وذلك لما تحتويه من لقطات صور وفيديو والتي ساعدت على وضوح الرؤيا مما ادى الى ابقاء اثر التعلم لفترة طويلة وكذلك جذب انتباه المتعلم والمشاركة الايجابية والتفاعل بين المادة التعليمية والمتعلم وطريقة عرض المادة التعليمية مما ساعد في بذل الجهد للأداء بصورة مختصرة.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى مدى الاستفادة من استراتيجية (sharing) الإلكترونية وما تحتويها من معلومات تساعد على التعلم فهي تعتبر مصدر للتغذية الرجعية لدى الطالب، وهذه الطريقة تساعد الطالب على اكتساب الجوانب الفنية المرتبطة بالرفعة المتعلمة أثناء عملية التعلم مما يؤدي الي تثبيت المعلومات بصورة أفضل مما لم تكن موجودة، كما أن هذا الأسلوب جعل الطالب يقوم بنشاط وتنمية التوجيه الذاتي في محاولات التعلم. والتي أشارت إلى أن استخدام الطريقة البرمجية داخل الوحدات التعليمية أدى إلى وضوح الواجبات التعليمية المطلوب تنفيذها أثناء فعاليات الوحدة التعليمية مما يؤدي إلى فهم أوضح للأداء المهارى الذي يؤدي وبالتالي يتمكن الطالب من إنجاز الواجب الحركي بدقة وينعكس ذلك على مستوى الأداء المهارى بشكل أفضل من أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج).

كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي ويرجع الباحث ذلك إلى أن استخدام استراتيجية (sharing) تساعد على زيادة مستوى التحصيل للمتعلمين عن الحقائق والمعارف والمعلومات المرتبطة بالرفعة نتيجة تنوع اساليب التدريس المستخدمة داخل الوحدة التعليمية وتنوع الكم المعرفي الذي يتلقاه الطالب من كل أسلوب من الأساليب مما يؤدي إلى تراكم كم معرفي مرتبط بالرفعة لدى المتعلمين وذلك لتعدد اشكال وصور المعرفة المقدمة وتباينها مما يشجع المتعلم على التحليل الفعلي للحركة وتذكر أجزاء تلك الحركات من منطلق أن عملية التذكر ليست عملية تخزين فقط بل هي عملية لاسترداد المعرفة أو الحركة واستعادتها مرة أخرى.

وتتفق تلك النتائج الإيجابية مع نتائج دراسات أحمد سلام عطا وآخرون (٢٠١٢م) (١)، إشراق غالب عودة، غيداء محمد حسون (٢٠١٧) (٢)، مصطفى رمضان عثمان



(٢٠١٨م) (١٤)، مصطفى محمد نصر الدين واخرون (٢٠١٩م) (١٣)، محمد هندواي أبو المجد (٢٠١٩م) (٩)، ميليفا إي.، سلافوفا في Mileva, E., Slavova, et al (٢٠١٩م) (٢٣)، محمود مهدي شومان (٢٠٢٠م) (١١)، زين العابدين معروف الخولي (٢٠٢٠م) (٦)، رافيكومار، ر. كيتانا، واخرون Ravikumar, R., Kitana, et al (٢٠٢٢م) (٢٤)، رزاق، أنجوم. Razzaque, Anjum (٢٠٢٠م) (٢٥)، سانجكو، أريستوني Sangco, Aristonie (٢٠٢٢م) (٢٦)، شاكرا، علي صادق، اخرون Shaker, Ali Sadiq, et al (٢٠٢٢م) (٢٧)، محمود مهدي شومان (٢٠٢٢م) (١٢)، تامر جمال عرفة واخرون (٢٠٢٣م) (٤)، السويسي، هشام السويسي واخرون Souissi, Hichem., et al (٢٠٢٣م) (٢٩)، علياء مصطفى السايح (٢٠٢٤م) (٧)، مظهر، م هشام مالك، محسن علي السعداوي Mazhir, MM Hisham Malik, Mohsen Ali AI Saadawi (٢٠٢٤م) (٢١) التي أكدت أنه بفضل التكامل الذي توفره استراتيجية (sharing) الإلكترونية حيث ساعدت على تحسين أداء رفعة الخطف الكلاسيكي نتيجة إتاحة فرص أكبر للمتعلم للممارسة الفعلية في الأداء حيث إن التنوع في تلك الأساليب يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي لتحقيق الأهداف المهارية والمعرفية المنشودة، وبذلك يتضح التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في القياس البعدي بمقارنته بالقياس القبلي وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات " المهارية - المعرفية " لصالح القياسات البعدي).

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الاثقال قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣,٦٩٩ إلى ٤,٩٨٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-٢= (١,١٠٧)، كما حققت فروق معامل التغير قيمة تراوحت ما بين (١٣,١٢٪ إلى ٢٠,٥٧٪) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات الأساسية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد تراوحت ما بين (٠,٣٢٨ إلى ٠,٤٧٠) وهي دلالات متوسطة، وكان اعلي عنصر تأثيراً من المتغيرات قيد البحث للمجموعتين هو المستوى الرقمي لرفعة الخطف بنسبة تحسن تساوي (٢٠,٥٧) وحجم تأثير يساوي (٠,٤٧٠) وكان اقل اختبار تأثيراً من المتغيرات قيد البحث

للمجموعتين هو المستوى المعرفي بنسبه معامل تغير (١٣,١٢٪) وكان حجم التأثير يساوي (٠,٣٢٨). مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل كبير على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

كما يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ومستوى التحصيل المعرفي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال مما يدل على أن استراتيجية (sharing) الإلكترونية كانت أكثر إيجابية وفاعلية على تعلم رفعة الخطف بصورة افضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة المعتادة (الشرح- العرض) ويرجع الباحث ذلك إلى تعدد وتنوع اساليب استراتيجية (sharing) الإلكترونية باستخدام الهاتف النقال الموجود به (الصور والفيديوهات- التغذية السمعية واللفظية- الواجبات الحركية) حيث ادى ذلك إلى اثاره اهتمام المتعلمين وتحفيزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل كما أن هذا الأسلوب يعتبر اعداد عملياً وعقلياً للمتعلم حيث يساعد هذا على خلق الكثير من القدرات العقلية كالنقد والتحليل والمقارنة لدى المتعلم بالإضافة إلى تقسيم الرفعة إلى خطوات صغيرة في ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتابعة مما ينعكس بالإيجاب على تحسن مستوى الأداء المهاري لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال بالإضافة إلى تحسن مستوى التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية.

ويؤكد كل من سينجوبيلي جومبو وآخرون Singobile Gumbo,et al

(٢٠١٧م)، نبيل جاد عزمي، السيد صفاء الرفاعي (٢٠٢٣م) على ان دمج استخدام التكنولوجيا في التعليم مع طرق واساليب التعليم الحديثة يمكن المعلم من مقابله الفروق الفردية بين المتعلمين واعطاء كل منهم الخبرات التي تناسبهم مما يزيد من إيجابيتهم واثاره حماسهم ومساعدتهم على التفكير الايجابي وتؤدي في النهاية الى جوده التعليم اي ان استخدام المعلم الاساليب المختلفة مع دمجها بتكنولوجيا التعليم الحديثة يحقق مختلف الاغراض التعليمية. (١٩: ٦٢-٦٣) (١٦: ٧٨)

ويرجع الباحث ذلك إلى ممارسة المتعلمين لرفعة الخطف عملياً بأكثر من أسلوب مما يتيح لهم معرفة مضمون الأداء الخاص بها مما ساعدهم على تكوين الصورة الواضحة لتلك الرفعة حيث إن البيئة الحركية دائماً ديناميكية وتساعد باستمرار على أن يكون لدى المتعلم قدر من المعرفة يساهم في تحسن مستوى التحصيل، وقد انفقت نتائج دراسات مصطفى رمضان عثمان (٢٠١٨م) (١٤)، مصطفى محمد نصر الدين وآخرون (٢٠١٩م) (١٣)، ميليفا إي.، سلافوفا في Mileva, E., Slavova,et al (٢٠١٩م) (٢٣)، محمود مهدي

شومان (٢٠٢٠) (١١)، زين العابدين معروف الخولي (٢٠٢٠م) (٦)، رافيكومار، ر.، كيتانا، واخرون (Ravikumar, R., Kitana, et al) (٢٠٢٢م) (٢٤)، رزاق، أنجوم. Razzaque, Anjum (٢٠٢٠م) (٢٥)، سانجكو، أريستوني Sangco, Aristonie (٢٠٢٢م) (٢٦)، شاكرا، علي صادق، اخرون Shaker, Ali Sadiq, et al (٢٠٢٢م) (٢٧)، السويسي، هشام السوييس واخرون Souissi, Hichem., Souissi, et al (٢٠٢٣م) (٢٩)، على تعدد وتنوع أساليب التعلم المستخدمة والتي أدت إلى وجود دلالة احصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية كما لوحظ تحسن المجموعة الضابطة في جوانب التعلم ومستوى الأداء المهاري بنسبة اقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية. ويرى الباحث أن المجموعة الضابطة قد حققت تفوقاً وتحسن في القياس البعدي كنتيجة منطقية لأن التغير إلى الأفضل في جوانب التعلم والمستوى المهاري هو نتيجة متوقعة للممارسة والتدريب.

وبالمقارنة بين نسب التحسن للمجموعة الضابطة بجدول (٥)، والمجموعة التجريبية بجدول (٦) في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة الخطف الخاصة بمبتدئي رفع الانتقال، نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت اكبر بكثير من نسبة التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال لصالح المجموعة التجريبية.

وتذكر سينا نيرمالا كوماراسوامي، ك.، وتشيتالي، سي. إم Sita Nirmala Kumaraswamy, K., & Chitale, C. M. (٢٠١٢م) استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية تلعب دوراً هاماً في التعليم والتدريس من خلال المساعدة في تحقيق نوع من التواصل ونقل المعرفة المباشرة بين اطراف العملية التعليمية والطالب وتعمل على تسهيل مهام المعلمين. (٢٨: ٣١٠)

كما يرى الباحث أن البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية لتنمية مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة الخطف لمبتدئي رفع الانتقال ساعد المتعلمين على التحكم في حركات الجسم والاقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور رفعة الخطف بشكلها الجمالي والانسيابي أثناء تأديتها وتحسن مستوى الاداء الفني. وبذلك يتضح التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية بمقارنته بمتوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات "المهارية - المعرفية" لصالح المجموعة التجريبية).

يتضح من جدول (٨) أن استجابات عينة البحث التجريبية عن عبارات الجانب الوجداني قد حققت أهمية نسبية عالية مما يشير إلى أن استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث ذو فاعلية في تحقيق الأهداف الوجدانية.

حيث تتفق الدراسات العلمية مثل دراسة سيتا نيرمالا كوماراسوامي، وآخرون Sita Nirmala Kumaraswamy, et al (٢٠١٢م) (٢٨)، علياء مصطفى السايح (٢٠٢٤) (٧)، السويسي، هشام السوييس وآخرون Souissi, Hichem., Souissi, et al (٢٠٢٣م) (٢٩)، على أن استراتيجية (sharing) الإلكترونية من الاستراتيجيات التي تحقق التنوع حيث تعتبر هذه الاستراتيجية واحدة من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة كما تعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمي مقترح لتحقيق أهداف محددة حيث يحتوي على مجموعة أساليب يتم استخدامها في تعليم المهارات الحركية بشكل متوازي وتختلف هذه الأساليب من مهارة إلى مهارة أخرى وذلك طبقاً لنوع المهارة المتعلمة وتبعاً لخصائص الطلاب والأدوات المتوفرة لذا فإن استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية تؤثر إيجابياً على الحالة الوجدانية لعينة البحث وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري والمعرفي لدى الطلاب عينة البحث.

ويعزو الباحث ذلك إلى نجاح هذا الأسلوب التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث في إزالة الشعور بالملل في عملية التعلم في ظل الطريقة التقليدية، وكذلك يزيد من تجاوب المتعلم لمراعاته الفروق الفردية بين المتعلمين، مما ينعكس إيجابياً على الأداء بشكل أفضل، وبذلك يتضح فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث في تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو تعلم رفعة الخطف، وهذا يحقق الفرض الرابع والذي ينص على (توجد آراء إيجابية نحو استخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية في جوانب تعلم رفعة الخطف لدي مبتدئي رفع الأثقال).

#### استنتاجات البحث :

توصل الباحث من تطبيق برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية لدي مبتدئي رفع الأثقال من طلاب المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المستوى المعرفي، اختبار مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الأثقال لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي بمعامل تغير بلغ على التوالي ٢٨,٣١% - ٢٣,٠٤% - ٢٥,٠٠%.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المستوى المعرفي، اختبار مستوى الأداء المهارى والرقمى لرفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الاثقال لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي بمعامل تغير بلغ على التوالي ٤٢,٦٧% - ٣٦,١٦% - ٤٥,٥٧%.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات البعدي في المستوى المعرفي، اختبار مستوى الأداء المهارى والرقمى لرفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الاثقال لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت فروق معامل التغير على التوالي ١٤,٣٦% - ١٣,١٢% - ٢٠,٥٧%.
- حققت استجابات عينة البحث التجريبية في الجانب الوجداني أهمية نسبية عالية مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث ذو فاعلية في تحقيق الأهداف الوجدانية.
- بمقارنة معاملات التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدي نجد أن معاملات التغير التي حققتها المجموعة التجريبية كانت اكبر بكثير من معاملات التغير التي حققتها المجموعة الضابطة في المستوى المعرفي، اختبار مستوى الأداء المهارى والرقمى لرفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الاثقال قيد البحث، مما يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية كان له اثر فعال على جوانب تعلم رفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الاثقال.

#### توصيات البحث:

- استخدام البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية، الذى ثبتت صلاحية استخدامه في جوانب تعلم رفعة الخطف لمبتدئي رياضة رفع الاثقال.
- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث على (رفعة الكلين والنظر).
- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية (sharing) الإلكترونية قيد البحث على أنشطة رياضية أخرى.
- يجب الاهتمام بجميع جوانب التعلم (الجانب المعرفي- الجانب المهارى- الجانب الوجداني) في جميع المؤسسات التعليمية.
- تشجيع أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية علي استخدام استراتيجيات تدريسية مختلفة لما لها من تأثير إيجابي على نواتج العملية التعليمية.



- ٧- **علياء مصطفى السايح (٢٠٢٤):** فاعلية برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية (Sharing) الالكترونية في تحسين نواتج التعلم لبعض مسابقات الميدان والمضمار. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ١٠(١١٩)، ١٥٧-١٨٤.
- ٨- **محمد سعيد عزمي (٢٠١٦):** اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية : في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ٩- **محمد هندواوي أبو المجد (٢٠١٩م):** تأثير أسلوب التعلم التعاوني على أداء رفعات رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا، مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا - كلية التربية الرياضية، مج ٣٢، ج ١، ١-٥٠.
- ١٠- **محمود داود الربيعي (٢٠٠٦م):** طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، ط ١، جدارا للكتاب العالمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١١- **محمود مهدي شومان (٢٠٢٠):** تأثير تفريد التعليم المدعم إلكترونيا على جوانب تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ١٩(٠١٩)، ٢٠-٣٢.
- ١٢- **محمود مهدي شومان (٢٠٢٢م):** فاعلية استخدام إحدى وسائل التواصل الاجتماعي على تعلم مهارة الخطف في رفع الأثقال، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ج ٩٥٤، ٢، ٢٨٨ - ٣١٨.
- ١٣- **مصطفى محمد نصر الدين، محمد مصطفى السعيد، محمد فتحى حماد (٢٠١٩م):** تأثير استخدام تطبيق أندرويد "APK" على مستوى التحصيل المعرفي والمهارى لكل من رياضتي رفع الأثقال والملاكمة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط- كلية التربية الرياضية، ج ٤٩٤، ٢، ٦٩ - ٩٩.
- ١٤- **مصطفى رمضان عثمان (٢٠١٨م):** بناء كتيب إلكتروني تفاعلي للهواتف الذكية وتأثيره على تعلم مهارة الخطف للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مج ٢١، ١٤، ١ - ١٣.
- ١٥- **مؤيد محمد أمين (٢٠١٧م):** التقنيات الحديثة ودورها كتغذية راجعه في تطوير اداء المهارات الحركية، نور للنشر والتوزيع، العراق.
- ١٦- **نبيل جاد عزمي، السيد صفاء الرفاعي (٢٠٢٣م):** موسوعة تكنولوجيا التعليم، التعلم المنظم ذاتياً / self-regulated learning، المركز الأكاديمي العربي للنشر والتوزيع، القاهرة. ١٥٥ ص

١٧- وديع ياسين التكريتي، ترجمة لتاماس أيان ولازار باروكا: (٢٠١١م): رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- **Brendan SueSee , Mitch Hewitt, Shane Pill (2020):**The Spectrum of Teaching Styles in Physical Education 1st Edition, Kindle Edition, ASIN : B085R7T3ZV.197p
- 19- **Gumbo, Singobile, Simbarashe Magonde, Edmore Nhamo. (2017):** Teaching strategies employed by physical education teachers in gokwe north primary schools. International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 1(2), 61-65.
- 20- **Jane M. Shimon (2019):** Introduction to Teaching Physical Education: Principles and Strategies Second Edition, Human Kinetics; ISBN-10 : 149256639X.256p
- 21- **Mazhir, MM Hisham Malik, Mohsen Ali AI Saadawi. (2024):** The Effect of Some Cognitive Stimulants according to their Timing on Learning the Snatch Skill in Weightlifting for Students. Kurdish Studies, 12(2), 1327-1336.
- 22- **Michael Metzler, Gavin. Colquitt (2021):**Instructional Models for Physical Education 4th Edition, Kindle Edition, ASIN : B093TK67BN. 461p
- 23- **Mileva, E., Slavova, V., Yankova, N., & Panayotov, V. (2019):** Impact Of Experimental Teaching Method “Language Through Sport” On motivational Strategies Of Weightlifting Specialists. Trakia Journal of Sciences, 17(1), 802-806.
- 24- **Ravikumar, R., Kitana, A., Taamneh, A., Aburayya, A., Shwedeh, F., Salloum, S., & Shaalan, K. (2022):** Impact of knowledge sharing on knowledge Acquisition among



Higher Education Employees. Comput. Integr. Manuf. Syst, 28(12), 827-845.

**25- Razzaque, Anjum. (2020):** M-learning improves knowledge sharing over e-learning platforms to build higher education students' social capital. Sage Open, 10(2), 2158244020926575.

**26- Sangco, Aristonie. (2022):** Emerging Physical Education Teaching Strategies and Students' Academic Performance: Basis for a Development Program. Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal, 4(1), 28-39.

**27- Shaker, Ali Sadiq, Hussein Mhaibes Tuama, and Mahmoud Nasser Radhi (2022):** The effect of using e-learning technology in learning the skill of clean and jerk in students of Physical Education and Sports Sciences. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 4-4.

**28- Sita Nirmala Kumaraswamy, K., & Chitale, C. M. (2012):** Collaborative knowledge sharing strategy to enhance organizational learning. Journal of Management Development, 31(3), 308-322.

**29- Souissi, Hichem., Souissi, M. A., Trabelsi, O., Ben Chikha, A., Gharbi, A., & Souissi, N. (2023):** Peer-to-peer online video feedback with pedagogical activity improves the snatch learning during the COVID-19-induced confinement in young weightlifting athletes. International Journal of Sports Science & Coaching, 18(6), 2151-2159.

**ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات (Internet)**

**30-** <https://iwf.sport/home-2020/>

**31-** <https://www.emerald.com/insight/>