

أثر التعليم الإلكتروني في تعلم مهارة رفعة الخطف للطلاب وتطويرها (8)

E-learning skill in learning and developing the skill of lifting the snatch

م.م احمد نافع كامل محمد

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed Nafie Kamel

Diyala University

College of Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية: التعليم الإلكتروني، تعلم، رفعة الخطف، الأثقال.

Keywords: e-learning, learning, snatch, weightlifting

الملخص:

يهدف البحث الى إعداد منهج تعليمي باستخدام التعليم الإلكتروني في تعلم وتطوير رفعة الخطف برفع الأثقال، وتعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام التعليم الإلكتروني في تعلم وتطوير أداء رفعة الخطف الأثقال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة مشكلة البحث وكونه انسب المناهج لمعالجتها، واختيرت مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 مقسمين على 3 شعب واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب شعبي (أ) و(ب) وبواقع (32) طالب لكل شعبة إذ مثلت المجموعة التجريبية الشعبة (أ) والمجموعة الضابطة الشعبة (ب) ومثلت مجموعة من طلاب الشعبة (ج) افراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) طلاب وبهذا يكون المجموعة النهائية لعينة البحث (72) طالباً، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى ثبوت كفاءة البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الإلكتروني في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال، فضلاً عن كون البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الإلكتروني ذي تأثير ايجابي في تعلم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال، وهناك افضلية في التأثير للبرنامج التعليمي باستخدام التعليم الإلكتروني مقارنة بأسلوب المتبع في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال على الرغم من ثبوت فاعلية الاسلوب الاعتيادي في تعليم افراد العينة (الضابطة) رفعة الخطف، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحث باستخدام التعليم الإلكتروني كوسيلة تعليمية حديثة في تعليم اداء المهارات الحركية برفع الأثقال خاصة، والفعاليات الفردية الاخرى بشكل عام.

Abstract:

The research aims to prepare an educational curriculum using technological education to learn and develop more weightlifting snatches, and to identify the effect of educational applications using technological education in teaching diverse weightlifting performance, to reach the experimental user with two experimental and control groups due to its suitability to the research problem and being the most appropriate curriculum to address it. The research was chosen. The research community recognized the blind, who are the students of the first stage, Department of Education and Sports Sciences/ College of Basic Education/ University of Diyala, Classical Dance 2022/2023, divided into 3 divisions, and a careful research was chosen from the students of Divisions (A) and (B), with a ratio of (32) students for each division, as The experimental group represented Division (A), the control group represented Division (B), and a group of students from Division (C) represented individuals with experimental experience, then their number was (8). The final group of the research sample was (72) students, and through the results reached by the researcher, the program was proven. The educational program using e-learning in teaching members of the experimental sample to lift the snatch with weights is easy due to the fact that the educational program using e-learning has a positive impact on the members of the experimental sample learning to lift the snatch with weights, and there is an advantage in the educational effect of using e-learning and compared to the method followed in teaching members of the experimental sample to lift the snatch. With weights, despite the proven effectiveness of the usual method of teaching members of the sample (control) to lift the snatch, and through the results that can be easily accessed through modern e-learning in teaching skills tools, you will be able to lift special weights, and other individual activities in general.

1- المقدمة:

لقد أدى التقدم العلمي والالكتروني في مختلف مجالات العلم والمعرفة في العديد من التغييرات في أنماط الحياة المختلفة ، وظهور الابتكارات العلمية والتكنولوجية الحديثة وهو حافز للباحثين على الاستمرار في الاجتهاد والابتكار في مختلف التخصصات العلمية، بما في ذلك علم التربية البدنية.(محبوب:2000: 14)

إذ يعد التعلم الحركي واحداً من علوم التربية البدنية الذي تنوعت طرقه وتعددت أساليبه فهو "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود الى تغيرات ثابتة في قابلية الفرد على الأداء المهاري، ومن خلال استخدام الوسائل التعليمية في عملية التعلم يبرز أهمية التقدم في

مستوى الأفراد في المجتمع لذا فان اختيار الوسائل التعليمية المساعدة سيسهم في عمليات التعلم الحركي " (خيون:2002: 185) وان استخدام الوسائل المرئية والسمعية للمتعلم ونعني بالوسائل هي الأجهزة والادوات البصرية والسمعية ومنها جهاز الحاسوب الحديثة من خلال أجهزة (Tap) والهواتف النقالة وطرق توظيفها في مجال العملية التعليمية التي تساعد في تطوير قابليات المتعلم إذ أن للتطورات العلمية والتقنية تأثيرا واضحا في حياتنا وخاصة تلك المتعلقة بتكنولوجيا المعلومات من خلال التغذية الراجعة وطرق الافادة منها لتسهيل عملية اكتساب المعلومة ومراجعتها, إذ انها تعد من الوسائل الحديثة التي يمكن الاستعانة بها للجميع بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة كونه يعمل على زيادة سرعة النشاطات التعلم وتحسين النوعية.(بلال:2000: 15) ولقلة استخدام هذه التكنولوجيا وطرق استغلالها في أوقات الفراغ للمتعلمين في تعليم المهارات والفعاليات الحركية لمعظم الرياضيات ومنها فعالية رفع الأثقال نجد أنها تشكل مشكلة لا بد من الوقوف عندها وإزاء هذه المشكلة جاءت محاولة الباحث في استثمار القدرات التقنية لتكنولوجيا التعليم في تعليم وتطوير المهارات الأساسية لفعالية رفع الأثقال في أثناء الدروس المنهجية لمادة رفع الأثقال في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي (2022 - 2023). وهذا مما يكسب هذه الدراسة أهمية كبيرة من خلال استخدام تقنيات التعليم الالكتروني عبر منافذ العملية التعليمية وزيادة قدرة المدرس في عرض المادة المراد تعليمها وايضا لكي يتمكن المتعلم من ادراك الحقائق العلمية وفهمها عن طريق استخدام التفكير المتسلسل والمترايط كما انه يقلل من الجهد المبذول خلال المحاضرة.

يهدف البحث الى:

1. إعداد منهج تعليمي باستخدام التعليم الالكتروني في تعلم وتطوير رفعة الخطف برفع الأثقال.
2. تعرف تأثير المنهج التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني في تعلم وتطوير أداء رفعة الخطف الأثقال.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة مشكلة البحث وكونه انطباق المناهج لمعالجتها.

2-2 عينة البحث :

اختيرت مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 مقسمين على 3 شعب واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب شعبي (أ) و(ب) وبواقع (32) طالب لكل شعبة إذ مثلت المجموعة التجريبية الشعبة (أ) والمجموعة الضابطة الشعبة (ب) ومثلت

مجموعة من طلاب الشعبة (ج) افراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) طلاب وبهذا يكون المجموعة النهائية لعينة البحث (72) طالباً.

2-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

2-3-1 ادوات البحث :

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلة الشخصية.
- استمارة تقويم الاداء وهي خاصة بالحكام.
- الاختبارات المهارية المتعلقة بالدراسة.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- بارات حديدية.
- ائقال واوزان مختلفة.
- حاسوب نوع (LapTop) نوع (Dellinspiron15)
- شاشة عرض (Datashow)
- آلة تصوير فديوية نوع سوني NikoneD5000.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن (كغم).
- شريط معدني لقياس الطول (سم).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبار الأداء الفني لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء (حنا:2004: 69):

يتمثل اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة الخطف بطريقة القرفصاء في رفع الأتقال، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق استمارة تقييم الاداء. واعتمد الباحث افضل المحاولات لتقييم الأداء الفني .

الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة الخطف بطريقة القرفصاء وكل لاعب بمراحلها الخمسة.

الأدوات المستخدمة:

- بار حديدي (عمود ثقل) قانوني.
 - كاميرات تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (2).
 - اقرص تعليمية (مصنوعة من مادة الخشب) وهي مشابهه للأقرص من حيث القياسات.
- وصف الأداء:** يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة الخطف بطريقة القرفصاء) بشروطها القانونية.

طريقة التسجيل: اعطاء ثلاث محاولات ويتم اختيار المحاولة الافضل من بين الثلاث محاولات ومن ثم نقوم باستخراج الوسط الحسابي بعد تقييم المحكمين الثلاثة.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية، قبل المباشرة بأجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ البرنامج التعليمي على عينة من طلاب المرحلة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى والبالغ عددهم (8 طلاب) وذلك يوم الاثنين الموافق 2023/2/20، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

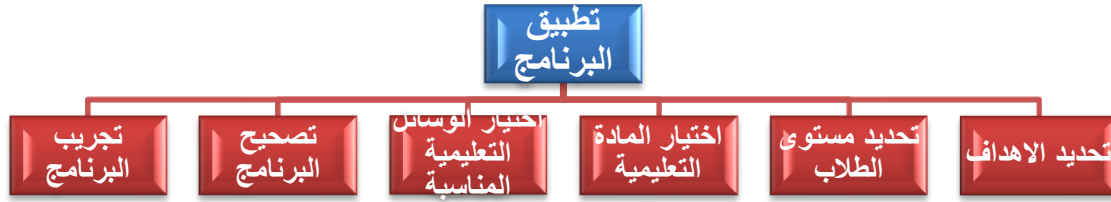
- مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث لغرض عرضها والتأكد من صلاحيتها.
- طريقة تنفيذ التمرينات التي اعدّها الباحث ومشاهدتها وتطبيقها.
- لمعرفة مدى ملاءمة قاعة الأثقال في الكلية.
- معرفة مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة الأقراص الليزرية (CD) .
- التأكد من الإنارة داخل قاعة رفع الأثقال لكي تكون المشاهدة واضحة وبشكل جيد.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ القياسات.

3-4-2 المنهج التعليمي :

ان الحاجة للمناهج التعليمية بدأت بعد الثورة الالكترونية للتعليم الذي نقلته من التعليم العام الى التعليم الخاص لتقليل الجهد والوقت للمتعلمين في نطاق اسس علمية رصينة .

أعد الباحث منهجاً تعليمياً تم اتباع على وفق الخطوات الآتية:

1. تحديد (رفعة الخطف) ضمن المنهج وذلك لتزامن تجربة البحث في الفصل الدراسي الثاني ولأنه تم تدريس (رفعة النتر) بصورة كاملة في الفصل الدراسي الأول.
2. وقام الباحث بتصوير فعالية (الخطف) المطلوب تعليمها للطلاب وتوثيق الإجراءات كافة لغرض دراستها وتعرف على مكان الضعف والقوة لدى كل طالب.
3. واعتمد الباحث على اداء النموذج المصور والذي مثله احد ابطال القطر للعبة رفع الأثقال وكان بعد الكاميرا عن الرباع مسافة (5)م وارتفاع الكاميرا (120 سم) , وبعد تسجيل الفعالية إعادة ضرب بعض مراحل الأداء بالتصوير البطيء ليتسنى للطلاب معرفة طبيعة تنفيذ المهارة بالشكل الصحيح فضلاً عن بعض المعالجات الخاصة لغرض الافادة منها في طرق العرض (الاعتیادي) (وبالسرعة البطيئة) , ولقد قام الباحث بشرح الفعالية المقدمة من خلال شاشة عرض ليصبح جزءاً من الفلم المعروض للطلاب والمدرس يقوم بإعطاء التغذية الراجعة وبإشراف الباحث على افراد عينة البحث، "وتتميز الافلام التعليمية لعنصر الحركة وهي ميزة لها اهميتها في عملية التعلم وبالذات لأنماط تعليمية محددة تتطلب الحركة ولا يمكن الاستغناء عنها وبخاصة في المجال الرياضي لفهم واستيعاب مهارات حركية محددة وخاصة الحركة البطيئة" (حياوي:1990:127).
4. لقد تم اضافة مجموعة من الصور التوضيحية ضمن البرنامج التعليمي مع الشرح النظري للخطوات التعليمية للأداء، وعرض بعض التمارين المساعدة لتعلم الاداء الحركي بحيث تم التأكد على طرق العرض بالصورة البطيئة والتقطيع الصوري للفعالية وهذا يتفق مع ما اكده (حسن، وشاكر:1998:320).



الشكل (1)

يوضح خطوات صياغة برنامج التعليم .

2-4-4 الاختبار القبلي:

اجرى الباحث الاختبار القبلي على افراد عينة البحث في قاعة الانتقال في كلية التربية الأساسية جامعة ديالى وذلك يوم الخميس الموافق 2023/2/23 وعلى افراد عينة البحث التجريبية والضابطة وبحضور فريق العمل المساعد، وتم تسجيل البيانات والإجراءات كافة التي اتبعتها البحث من الناحية العلمية والعملية لغرض إعادة تطبيقها في الاختبار البعدي.

2-4-5 تطبيق البرنامج التعليمي:

طبق المنهج التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني في قاعة رفع الانتقال في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وبإشراف الباحث، إذ تضمن المنهج التعليمي عرض وشرح مهارة رفعة الخطف برفع الانتقال، حيث كانت المجموعة التجريبية تتوجه نحو أجهزة الـ (Tap) والهواتف الذكية لتتلقى عملية التعلم للمهارة المراد تعلمها وذلك عن طريق (الانموذج المصور) فضلاً عن شاشة عرض رئيسية وهي (Datashow) الى شرح المهارة المعروضة مع توضيح الخطوات التعليمية لها، وطرق المساعدة والتأكيد على ضرورة العرض البطيء وتجزئة المهارة والعرض المستمر لها في كل خطوة إذ "ان اكثر حركات الانسان يتعلمها عن طريق مشاهدة هذه الحركات وعن طريق المشاهدة تتولد فكرة عمل تلك الحركة، ان اعطاء فرصة المشاهدة للمتعلمين لعمل مهارة ما يمثل واجباً مهماً قبل قيامهم بعمل التمرين، ان الحركات في التلفزيون والموديلات الرمزية تكون في بعض الاحيان نماذج حية " (محجوب:2000:176).

- إذ استغرق تنفيذ المنهج التعليمي (6) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع.
- استمر تنفيذ المنهج التعليمي من يوم الاثنين الموافق 2023/2/27 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2023/4/3.
- بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، وتم تنفيذ مفردات الوحدة التعليمية في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية.

الجدول (1)

يبين اقسام الوحدة التعليمية وتوزيع الزمن لكل قسم من الأقسام للوحدة التعليمية

النسبة المئوية %	الزمن خلال 6 وحدات الزمن الكلي (بالدقائق)	الزمن خلال الوحدة التعليمية الواحدة(بالدقائق)	اقسام الوحدة التعليمية	
5.56	30 دقيقة	5 دقائق	الإحماء العام	القسم
11.11	60 دقيقة	10 دقائق	الإحماء الخاص	الاعدادي
16.66	90 دقيقة	15 دقائق	الجزء التعليمي	القسم
55.56	300 دقيقة	50 دقيقة	الجزء التطبيقي	الرئيسي
11.11	60 دقيقة	10 دقائق	القسم الختامي	
% 100	540 دقيقة	90 دقيقة	المجموع	

2-4-6 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية المهارية لرفعة الخطف في قاعة رفع الأثقال في الكلية بتاريخ 2023/4/6 بعد انتهاء البرنامج التعليمي، بحيث اعطيت (3 محاولات) لكل طالب واختيرت افضلها، وتم تقويم الأداء المهاري لرفعة الخطف بالنقاط من (10 درجات) وهي ذات الطريقة في الاختبار القبلي، ولقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات البعدية في نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبليّة وبإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد .

2-4-7 اجراءات تقويم اداء اللاعبين :

تم الاستعانة بثلاثة حكام متخصصين في رفع الأثقال، وتم تهيئة استمارات خاصة لهم لغرض تقويم الاختبارات، إذ كان تقويم الأداء المهاري لمهارة رفعة الخطف بالنقاط والتي كانت من (عشر درجات) موزعة بالتساوي على اجزاء الحركة ككل، واختيرت المحاولة الأفضل بحسب تقدير كل حكم من الحكام الثلاثة ثم تم استخراج الوسط الحسابي للحكام الثلاثة لاستخراج الدرجة النهائية.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجتها إحصائياً (علام:2000:95).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار مهارة الخطف بالأثقال للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اداء رفعة الخطف

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	مستوى الخطأ	الدلالة
الضابطة	القبلي	2.73	0.81	0.21	2.96	1.40	8.17	0.000	معنوي
	البعدية	5.69	1.01	0.26					
التجريبية	القبلي	2.66	0.81	0.21	5.35	1.35	15.3	0.000	معنوي
	البعدية	8.02	0.8	0.20					

من خلال نتائج الجدول (2) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدية، والذي يدل على التطور الحاصل في المجموعة الضابطة بسبب المنهاج التعليمي المقرر وملائمته لمستوى اداء الطلاب، إذ ان "ملاحظة عرض النموذج بواسطة النظر تعطي للمتعم صورة الاداء المتميز وان هذه الطريقة تستخدم من قبل الكثير من المدربين والمدرسين حيث انها تعطي المتعلم النظرة المستقبلية لأدائه وكيف يجب ان يكون بعد التكرار الصحيح " (Hardyl:1995:87)، وهذا ما قام به مدرس المادة من عرض وشرح واداء للفعالية امام الطلاب إذ مكنهم ذلك من تعلم الحركة بشكلها الصحيح، كان هناك دور واضح للمدرس في تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء في حالة حدوثها، جميع هذه العوامل ساعدت على تطور وتقدم في مستوى اداء الطلاب في المجموعة الضابطة.

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية - بعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رفعة الخطف لدى افراد عينة البحث:

الجدول (3)

يبين الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء رفعة الخطف

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية	8.02	0.8	0.20	2.31	1.39	6.14	0.000	معنوي
الضابطة	5.69	1.01	0.26					

ومن خلال نتائج الجدول (3) نجد ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء رفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ان الفرق يعود الى ان استخدام التعليم الإلكتروني بالنسبة للمجموعة التجريبية قد حقق تعلم افضل من الاسلوب التقليدي المتبع، إذ ان " التعليم الإلكتروني يلعب دوراً كبيراً وهاماً في العملية التعليمية، فهو يستطيع ان يضفي على العملية التعليمية حيوية وبعداً تقنياً جديداً ليعيد بها عن

الطريقة التقليدية , حيث يساعد المدرسين والطلبة في حل مشاكلهم بجميع انواعها ويساعدهم في الوصول الى أهدافهم وتحقيقها واكتساب الطلاب للمهارات التعليمية ونقل الخبرات اليهم". (محمد:1996: 141) فضلاً عن تفوقهم هو استخدام الأجهزة الالكترونية الحديثة وسيلة تعليمية مساعدة في التعلم, إذ استطاعت هذه الاجهزة ان تلبي حاجة المتعلم من خلال العرض والشرح للمهارة وبكامل اقسامها بالصورة الاعتيادية والبطيئة مما وفر فرصة جديدة لفهم واستيعاب المهارة بشكل سريع وواضح. فضلاً عن احتياج الطالب المبتدئ في بداية مراحل التعلم الى معرفة كيفية اداء المهارات بالصورة الاعتيادية والبطيئة والتي قد لا يوفرها الانموذج الحي نتيجة السرعة في اداء بعض المهارات, إذ اظهرت النتائج ان هناك افضلية الاسلوب التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني على المنهج التعليمي باستخدام النموذج الحي في تعليم رفعة الخطف, والذي وفر امتيازات عدة للمتعلم منها انه قام بتغطية المادة بشكل تفصيلي ومنح فرصة اعادة الحركة اكثر من مرة لغرض معرفة مفرداتها, ان الصور المشاهدة كانت واضحة وكونت له فكرة كيفية التسلسل الحركي للمهارة بشكلها الكلي, ويعزو الباحث هذا التطور الى ان استخدام التعليم الالكتروني بوصفه وسيلة تعليمية مساعدة في التعلم يعمل على زيادة رغبة المتعلم فضلاً عن اختصار زمن التعلم وهذا ما اكده (حسن:1990: 1) " اذ ان العملية التربوية تحتل الان دورا هاما وفعالاً بعد تسخير الوسائل والتقنيات الحديثة وتوظيفها لمواكبة التقدم العلمي", وان استخدام البرنامج التعليمي بواسطة عرضه بجهاز بالأجهزة الالكترونية قد حقق تعلم افضل من الاسلوب التقليدي, كون ان هذه الفعالية تحتاج الى خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية الخطوات التعليمية لأداء الفعالية بشكلها الصحيح من جهة والتركيز على استخدام التمارين التي تنمي الصفات البدنية والحركية التي تمكن الطالب من اداء المهارة وبهذا تم تحقيق هدف البحث.

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى ثبوت كفاءة البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال, فضلاً عن كون البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني ذي تأثير ايجابي في تعلم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال, وهناك افضلية في التأثير للبرنامج التعليمي باستخدام التعليم الالكتروني مقارنة بأسلوب المتبع في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالأثقال على الرغم من ثبوت فاعلية الاسلوب الاعتيادي في تعليم افراد العينة (الضابطة) رفعة الخطف, ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحث باستخدام التعليم الالكتروني وسيلة تعليمية حديثة في تعليم اداء المهارات الحركية برفع الأثقال خاصة, والفعاليات الفردية الأخرى بشكل عام, وأعداد برامج تعليمية بالتعليم الالكتروني لتعليم الاداء الحركي لرفعة النتر برفع الأثقال في كليات التربية البدنية كما هو الحال بالنسبة لرفعة الخطف.

المصادر:

- جميل حنا. القانون الدولي واللوائح الدولية لرفع الأثقال 2001-2004، الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.
- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي-اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- عصام حسن؛ اعداد حقيبة تعليمية لمادة السيطرة بواسطة الحاسبة، رسالة ماجستير، الجامعة التكنولوجية، 1990
- علي محمد؛ اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المؤتمر الثامن العدد (1-2-3) القاهرة، جامعة حلوان، 1996،
- قاسم حسن، ايمان شاكر؛ مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)
- محمد بلال، احمد عبد العزيز: مهارات الحاسوب والبرمجيات الجاهزة: (عمان)، دار وائل للنشر، 2000)
- موفق حياوي؛ أسس التقنيات التربوية الحديثة واستخداماتها: (الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1990).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مكتب العادل للطباعة، 2000.
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002)
- White A.Hardyl :use of different Imagery .the learning and preformance of different motor skills.British jonnal of psychology no.1995.

الملاحق

الملحق (1)

استمارة تقويم الأداء اسم الطالب:

الدرجة النهائية

الدرجة	التقييم	الحكم
	البداية	الحكم الاول
	السحبة الاولى	
	السحبة الثانية	
	الغطس والسقوط	
	النهوض والثبات	
	البداية	الحكم الثاني
	السحبة الاولى	
	السحبة الثانية	
	الغطس والسقوط	
	النهوض والثبات	
	البداية	الحكم الثالث
	السحبة الاولى	
	السحبة الثانية	
	الغطس والسقوط	
	النهوض والثبات	
	المعدل	

ملاحظة/ التقويم من عشر درجات ويعطى لكل جزء درجتان فقط .