٢/٠ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢	القراءات النظرية
١/١/٢	مفهوم التعلم
٢/١/٢	شروط التعلم
٣/١/٢	أنواع التعلم
٤/١/٢	مفعوم العملية التعليمية
٥/١/٢	التعلم الحركي
٦/١/٢	التكنولوجيا
٧/١/٢	الوسائل التعليمية
٨/١/٢	الكمبيوتر
٩/١/٢	البرنامج التعليمي
١٠/١/٢	المجال المعرفي
١١/١/٢	رفع الأثقال
٢/٢	الدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ مفهوم التعلم :

ظلت ظاهرة التعلم تشكل أهم محاولات اهتمام علماء النفس التعليمي والتربوي على اختلاف توجهاتهم ورؤاهم، ولذا حاول الكثير منهم تناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير، وبالرغم من كل هذه الجهود والمحاولات التي سعت لتحليل و تفسير هذه الظاهرة فقد ظل "مفهوم التعلم" يعكس قدراً من الاختلاف حوله.

ويشير ***أحمد راجح (١٩٩٤) ومحمد علاوى (١٩٩٧)*** إلى أن التعلم عبارة عن تغيير أو تعديل ثابت نسبياً في سلوك الفرد، ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن الممارسة أو التدريب أو الملاحظة ولا يكون نتيجة لعملية النضج أو لظروف عارضة كالتعب أو المرض أو تعاطى العقاقير المنشطة وما إلى ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء(١٤: ٢٢٨) (٥٦: ١٦٦).

٢/١/٢ شروط التعلم :

يرى ***أحمد راجح (١٩٩٤)*** أن هناك شروط أساسية لابد من توافرها لحدوث التعلم سواء كان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً أم اجتماعياً، بل أن التعلم لا يمكن أن يتم بدونها وهذه الشروط هي:

- الدافعية: وتعنى وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بغية الوصول إلى الهدف المنشود.
- الممارسة: وتعنى أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض.
- النضج: ويعنى وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع محور التعلم (١٤: ٢٢٨).

٣/١/٢ أنواع التعلم :

يشير ***محمد علاوى (١٩٩٢)*** أن أنواع النشاط أو السلوك التي يتعلمها الفرد طبقاً للهدف الذي ترمى إليه وتتمثل في:

- التعلم المعرفي: ويهدف إلى اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والأفكار.

- تعلم السلوك الاجتماعي: ويهدف إلى اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة كالتعاون والتسامح والأمانة.
- التعلم الحركي: ويهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخططية (٥٣: ٩٣ - ٩٤).

٤/١/٢ مفهوم العملية التعليمية :

يرى ***حمدى الجوهرى (٢٠٠٦)*** أن العملية التعليمية هي موقف تربوى تعليمي منظم بين المربى المعلم وبين الفرد المتعلم يحدث فيه تفاعل وتعامل بينهما في الأنشطة والبرامج والفعاليات والخبرات وما يصاحبها من أدوات ومعدات وأجهزة مساعدة بقصد اكساب المتعلم معارف ومعلومات جديدة تحقق الهدف المنشود .

وعلى هذا فان التعلم يحدث عندما يتعرض التلميذ لخبرة كاملة فيها العمل أو النشاط وفيها المعرفة وفيها الغرض وفيها سبل تحقيق هذا الغرض بحيث تغيره هذه الخبرة من سلوك فيصبح أكثر قدرة على معالجة البيئة والحياة فيها (٢٤ :١٣).

٥/١/٢ التعلم الحركي :

يري ***مفتي إبراهيم (١٩٩٨)*** أن التعلم الحركي هو " مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلي تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء" حيث أن التعلم الحركي ما هو إلا إجادة للمهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد، مما يؤدي إلي تغير سلوكه الحركي إلي الأفضل (٦٩: ١٨٠- ١٨١).

كما يري ***محمد علاوي (١٩٩٤)*** أن التعلم الحركي "هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر علي الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معينا" (٥٤: ٣٣٦).

١/٥/١/٢ العوامل المؤثرة في التعلم الحركي :

يرى ***عبد المجيد نشواتى (١٩٩١)*** أن تعلم المهارات الحركية يتأثر كغيره من أنواع التعلم الأخرى بالكثير من العوامل المرتبطة بخصائص المهمة التعليمية ذاتها، وبالخصائص لشخصية للمتعلم، وأن أهم هذه العوامل هي:

٢/١/٥/١/١ التغذية الرجعية :

يشير كل من ***عبد المجيد نشواتى (١٩٩١) وعفاف عبد الكريم (١٩٩٣) وليلى رفعت (١٩٩٨) ومحمد علاوى (١٩٩٧) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨)*** إلى أن التغذية الرجعية تعتبر أهم العوامل التي تؤثر في التعلم الحركي. وهى عبارة عن المعلومات أو الإخطارات التي تتوفر للطالب حول طبيعة أدائه لمهارة حركية ما، والتي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ. كما أن التغذية الرجعية قد تكون معلومات عن مستوى الأداء وهى المعلومات التي ترتبط أكثر بميكانيكية الأداء من حيث صحة الحركة والأخطاء·وكيفية إصلاحها، وقد تكون معلومات عن نتائج الأداء وهى المعلومات التي ترتبط بهدف الأداء مثل مقدار الثقل الذي يرفعه الطالب في النطر.

وتنقسم التغذية الرجعية إلى تغذية رجعية ذاتية أو داخلية وهى معلومات تتولد من نظم معينة في الجهاز العصبي أي المستقبلات الحسية المختلفة بالجسم، وهناك التغذية الرجعية التكميلية أو التدعيمية أو الخارجية وهى معلومات تتوافر من البيئة ويكون مصدرها المدرس أو الزميل أو آلة مثل الفيديو والمسجل، والتغذية الرجعية التي تحدث أثناء أو بعد الأداء مباشرة تسمى تغذية فورية أو متزامنة أما التي تحدث بعد الانتهاء من الأداء بفترة تسمى تغذية مرجأة أو بعدية *وتلعب* التغذية الرجعية بمختلف أنواعها دوراً أساسياً في التعلم الحركي، لأن المهارة الحركية التي تخلو من التغذية الرجعية، تخلو في الوقت ذاته من دليل تحسن الأداء، أي تخلو من محك لتحديد مستوى الأداء المطلوب، الأمر الذي يحول دون تقدم التعلم، وكلما كانت التغذية الرجعية فورية وتعطى معلومات مفصلة ودقيقة عن أداء الطالب كلما تحسن الأداء وارتفع مستواه (٣٨ :٥٠٩ -٥١١)(٤١ : ١٧٤)(٤٧ :١٥ -٥٨)(٥٦ : ١٩٠ -١٩٥)(٦٩ :٢٠٥)

٢/١/٥/١/٢ التدريب :

يبدو أثر التدريب في التعلم الحركي، على نمو أكثر وضوحاً في تعلم أنماط السلوك الأخرى، ويعود ذلك إلى أن الكثير من المهارات الحركية تتطلب ممارسات لفترات زمنية طويلة نسبيا للتمكن من أدائها بشكل رشيق وفعال ويشير التدريب هنا إلى قيام الطالب بتكرار أداء المهارة الحركية موضوع التعلم، بعد تزويده بالتغذية الرجعية المناسبة لتحسين مستوى هذا الأداء (٣٨: ٥١٢).

التعلم الحركي يحدث بناءاً على تكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت إشراف المدرس وتوجيهه، والتكرار من غير أن يعرف الطالب الأخطاء التي يرتكبها أثناء الأداء قد يؤدى إلى

تثبيت الخطأ وإعاقة التعلم ولذلك يجب أن يكون التكرار موجهاً لغرض معين، كما يجب أن يعرف الطالب نتائج أدائه (٢٠ : ٥٣).

٣/١/٥/١/٢ الحالة الانفعالية :

إن الحالة الانفعالية الداخلية التي تنتاب الفرد عندما يكون في ظروف غير موائية أو عندما يواجه مهمة تفرض عليه شروطاً مزعجة كما هو الحال عند تعلم المهارات الحركية تؤدى إلى انخفاض في أداء تلك المهارات الحركية (٣٨ : ٥١٣).

فالانفعالات تؤثر بشدة على عمل الطالب أثناء العملية التعليمية. ودائماً ما يلاحظ ردود أفعال شديدة الانفعال تعوق التعلم، فالمشاعر والانفعالات المكبوتة كالقلق والخوف يمكن أن يكون لها تأثير بالغ الضرر. والمدرسون الذين يستخدمون أساليب كالتهكم والاستهزاء بأداء الطالب أو الإشارة إلى طالب ضعيف المستوى في المحاضرة كمثال لعدم القدرة على أداء مهارة حركية معينة يمكن أن يخلق استجابة انفعالية في الطالب تؤدى إلى كبت التعلم لفترة زمنية كبيرة لذا يجب على المدرس أن يهيئ الموقف التعليمي بحيث يساعد الطالب على التغلب على مخاوفه أثناء الأداء (٢٠: ٥٤).

٢/٥/١/٢ تعلم المهارات الحركية :

يتفـق كل من ***حمدى الجوهرى (٢٠٠٦)، وأمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٠م)، وعبد المجيد نشواتى (١٩٩١)، ومحمد علاوى (١٩٩٤)، ومفتى إبراهيم (١٩٩٨)*** أن عملية اكتساب المهارات الحركية تتم من خـــلال ثـلاث مـراحل رئيسية وهي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية
- مرحـلة اكتســاب التوافق الجيد للمهارة الحركية
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية

١/٢/٥/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية الجديدة التي تظهر في صـورة بدائية بالنسبة لمستوي الأداء حيث تكون هذه المرحلة، الإحساس الحركي بدرجة معينـة وقـد تكون غير مستكملة في بدايتها ومن خواص الحركة في هذه المرحلة أنها غير مستقرة وتتميـز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد، وكذلك افتقار الدقة المطلوبة لزيادة عمليات الإثـارة (زيـادة

المثيرات)، وعدم القدرة علي الكف (إيقاف الأعضاء الغير عاملة في الحركة).

٢/٢/٥/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تظهر هذه المرحلة بعد أن يستطيع المتعلم تكرار المهارة أو الحركة بشكل بدائي بغض النظر عن مستوي جودة الأداء وتهدف هذه المرحلة من التعلم إلي تطوير التوافق الأولي للحركة والذي يسبق استيعابه بغرض الوصول لدقة الأداء، ويتم ذلك من خلال عمليات التوجيه والصقل والتصحيح للنواحي الهامة في الحركة من جانب المعلم أثناء ممارسة التعلم وتكراره للحركة وبانتهاء التصحيح والعمل بهذه المرحلة سوف تصبح الحركة أكثر دقة واستقراراً ويستطيع المتعلم التحكم في توجيه قواه وإحداث التوازن بين عمليات الكف والاستثارة.

٣/٢/٥/١/٢ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

وفي هذه المرحلة تكون الحركة أصبحت مستقرة ويزداد ثبات واستقرار وإتقان المهارة من خلال الإكثار من التدريب تحت ظروف متغيرة ومتنوعة وعلي درجة متميزة من الصعوبة بما يتناسب ومجال تطبيق المهارة أثناء المنافسات الفعلية (٢٤ :٩٠-٩٢) (١٨: ١٦٩-١٧٢) (٣٨ :٥٠٦-٥٠٩)(٥٤ :٢٥٧-٢٥٩) (٦٩: ١٨٤-١٨٦).

٦/١/٢ التكنولوجيا :

يذكر ***يسن قنديل (١٩٩٩)*** أن التكنولوجيا مصطلح شاع استخدامه في الآونة الأخيرة في كافة الأوساط الأكاديمية والشعبية وقد عرف هذا المصطلح في كثير من المصادر العربية بلفظ " التقنية"، إلا أن كلمة تكنولوجيا مركبة من مقطعين هما Techno وهي كلمة يونانية وتعني حرفة أو صنعة، والمقطع الأخر هو Logy وهي لاحقة بمعني " علم " وعلي هذا يكون المعني الإجمالي الذي يمكن استخلاصه من ذلك هو " علم الحرفة " أو " علم الحرف " ويعتقد البعض أن الجزء الأول من المصطلح " تكنولوجيا " مشتق من الكلمة الإنجليزية Technique وتعني الأداء التطبيقي واعتماداً علي ذلك فإن مصطلح " التكنولوجيا " أو " التقنية " يشير إلي العلم الذي يهتم بتحسين الأداء وإتقانه في أثناء الممارسة أو التطبيق العملي (٧٧: ٦٧).

وتعرف ***نيفين محمود (١٩٩٦)*** التكنولوجيا " بأنها الجهد المنظم لاستخدام نتائج البحث العلمي في تطوير أساليب العمليات الإنتاجية بالمعني الواسع الذي يشمل الخدمات والأنشطة الإدارية والتنظيمية والاجتماعية بهدف التوصل إلي أساليب جديدة يفترض فيها أنها أجدى للمجتمع (٧٣: ٥٣).

٢/١/٦/١ تكنولوجيا التعليم:

يشير *زاهر أحمد (١٩٩٦)* إلي أن تكنولوجيا التعليم تعتبر عملية معقدة ومتكاملة تشمل الناس والطرق والأفكار والآلات والمؤسسات التعليمية بغرض تحليل المشكلات وتطبيق الحلول وتقيمها في كل وأي مجال يتعلق بتعلم الإنسان، ولذلك فلا بد من الاستفادة من كل الإمكانات المتاحة التي يمكن استخدامها في عملية التصميم والاختيار ، وتشمل هذه الإمكانيات وجود نظام إداري في المؤسسة التعليمية متعاون ومتفاهم بشرط أن ينعكس ذلك علي المتعلم (٢٨: ٣٣).

كما يشير *أحمد حامد (١٩٨٩)* أن تكنولوجيا التعليم تهدف إلي تطوير ورفع فاعلية النظام التعليمي، ويتضح من ذلك أن تكنولوجيا التعليم لا تعني مجرد استخدام الآلات، والأجهزة الحديثة، ولكنها تعني طريقة التفكير لوضع منظومة تعليمية (١٠: ٢٩ - ٣٠).

٢/٢/٦/١ تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية :

يري *محمد حمدان (١٩٨٧)* أن وسائل تكنولوجيا التعليم تجسد موضوعاً يومياً شيقاً ومحوراً لاهتمام الفكر الإنساني للحياة العصرية نظراً لتقنية هذا العصر الذي نعيشه وللاهتمام الواضح من ناحية أخرى بتجديد وتطوير أساليب التعلم والتدريس لدفع قدراتها جميعاً في الاستجابة لرغبات وخصائص المتعلمين وزيادة إنتاجياتهم التحصيلية (٦٠: ٩).

ويعرف *كمال زيتون (١٩٩٨)* الوسائل التعليمية بمعناها الشامل بأنها تضم جميع المواقف والأدوات والأجهزة التي تبني ضمن إطار منظومة تدريس معينه مع بقية مكوناتها لتحقيق الأهداف التربوية المرجوة (٤٦: ٣٨٤).

ويتفق مع ذلك *حمدي أحمد (١٩٩٧)* حيث يشيرون إلي أن التعلم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في عملية التعلم، ومن تلك الحواس " حاسة السمع وحاسة الأبصار، وحاسة اللمس، ومن تلك الحواس يكتسب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة حيث أن الاستخدام الهادف لوسائل تكنولوجيا التعليم يعمل علي توفير مواقف وخبرات تعليمية تفيد في إكساب المتعلمين قيم واتجاهات تربوية وتعليمية (٢٣: ٧٠ - ٧١).

٧/١/٢ الوسائل التعليمية :

١/٧/١/٢ مفهوم الوسائل التعليمية :

ويذكر ***حسن زيتون (١٩٩٩)*** أن مفهوم الوسائل التعليمية يعنى " مجموعة المواقف والمواد والأجهزة العلمية والأشخاص الذين يتم توظيفهم ضمن إجراءات استراتيجية التدريس بغية تسهيل عملية التعليم والتعلم، مما يسهم في تحقيق الأهداف التدريسية المرجوة في نهاية المطاف " (٢٢ :٣٩٣).

ويشير ***أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠)، أبو النجا عز الدين (٢٠٠١)*** إلى أن الوسائل التعليمية إذا أحسن وضع برامجها وإعدادها وانتقائها واستخدامها وتقويمها، تستطيع أن تشوق المتعلم وتثير الدوافع وتوسع الخبرات وتساعد على الفهم وتشحذ الفكر وتعلم المهارات، وتنمى الاتجاهات وتعدل السلوك، وتراعى الفروق الفردية، وتبرز المهم وتستبعد العوائق وتدعم أدوات التعليم المختلفة، حيث أن المعلم يحتاج خلال حياته العملية ما يعينه على نقل أفكاره ومهاراته وخبراته إلى المتعلمين، وبالتالي عليه أن يختار التقنية التي تساعده في تحقيق أهداف محاضراته النظرية أو التطبيقية المطلوب إنجازها (٥: ١٧٥) (٧: ١٤٥، ١٤٦).

ويضيف ***حمدى الجوهرى (٢٠٠٦)*** أن الوسائل التعليمية تلعب دورا هاما في عملية التعلم لأنها تتيح الفرصة لتلبية مقتضيات الفروق الفردية بين الدارسين من جهة، كما أنها تساعد المربى على استخدام مصادر مختلفة لعرض المعلومات والمفاهيم والمهارات المراد تعلمها من جهة أخرى، لذا أصبح من المستحيل الاستغناء عنها في المواقف التدريسية حتى يتمكن الطالب من الاستيعاب والتحصيل بأقل جهد ممكن، ولقد أثبتت الدراسات التربوية أنه كلما أحسن اختيار التقنيات التربوية واستخدمت بطريقة علمية سليمة أدى ذلك إلى تطوير العملية التربوية بشكل إيجابي

ولقد أطلق على مصادر التعلم السمعية والبصرية المصطلح الغالب عليها اليوم اسم الوسائل التعليمية، ويطلق عليها أيضا العديد من المصطلحات مثل (معينات التدريس، وسائل الإيضاح، الوسائل السمعية البصرية)وان كان مصطلح " الوسائل السمعية البصرية " من أكثر المصطلحات رواجا في الوقت الحالي اعتمادا على أن الحاستين الأكثر تأثيرا في العملية التعليمية هما حاستا السمع والبصر وبما أن هذه الوسائل أصبحت ركنا أساسياً من أركان العملية التعليمية لذا يفضل تسميتها بالوسائل التعليمية وعليه فان الوسائل التعليمية تعنى " تلك الأدوات والأساليب المستخدمة للتأثير على حواس المتعلم بغرض تسهيل عملية التعلم وتحقيق أفضل

نتائج ممكنة لمواقف التعلم" أو هي " كل ما يستعين به المدرس على إيصال المادة العلمية وسائر المعارف والقيم إلى أذهان الطلاب" (٢٥: ٢٤٨-٢٥٠).

٢/٧/١/٢ أهمية الوسائل التعليمية :

يتفق كل من ***عبد التواب شرف الدين (١٩٩٢)، عصمت إمام (١٩٩٧)، أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠)، شبكة المعلومات الدولية عن إبراهيم العبيد (٢٠٠٣)*** على أهمية الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية داخل النظام التعليمي لتحسين عمليتي التعليم والتعلم، والذي يلخصه الباحث في النقاط التالية:

- إثراء التعليم.
- اقتصادية التعليم.
- تساعد على استثارة اهتمام الطلاب وإشباع حاجاتهم للتعلم.
- تساعد على زيادة خبرة الطلاب مما يجعلهم أكثر استعداداً للتعلم.
- تساعد على اشتراك جميع حواس المتعلم.
- تساعد على تحاشى الوقوع في اللفظية.
- يؤدى تنوع الوسائل إلى تكوين مفاهيم سليمة.
- تساعد في زيادة مشاركة المتعلم الإيجابية في اكتساب الخبرة.
- تساعد في تنوع أساليب التعزيز التي تؤدى إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة.
- تساعد على تنوع أساليب التعلم لمواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- تؤدى إلى ترتيب واستمرار الأفكار التي يكونها المتعلم.
- تؤدى إلى تعديل السلوك وتكوين الاتجاهات الجديدة (٣١ :٤) (٤٠ :٣٢، ٣٣) (٦ :١٢١-١٢٣) (٩٤).

٣/٧/١/٢ أسس استخدام الوسائل التعليمية :

يشير كل من ***عبد الحافظ سلامة (١٩٩٢)، مصطفى عبد السميع، محمد جاد، صابر عبد المنعم (٢٠٠١)*** إلى أن هناك عدة أسس يجب مراعاتها عند استخدام الوسائل التعليمية و هي:

- تجربة الوسيلة قبل استخدامها.
- تهيئة أذهان التلاميذ لاستقبال محتوى الرسالة.
- الإعداد الجيد لاستخدام الوسيلة من تجهيز مكان الدرس و تجهيز الوسيلة.

- معرفة الأوقات المناسبة التي تستخدم فيها أثناء الدرس.
- تقويم الوسيلة و معرفة مدى تأثيرها على الطلاب بعد انتهاء الدرس (٣٢: ٧٣ – ٧٥) (٦٧: ٨١ – ٨٤).

٤/٧/١/٢ تصنيف الوسائل التعليمية:

يشير ***عبد الحافظ سلامة (١٩٩٢)*** إلى أن الوسائل التعليمية يمكن تصنيفها إلى ما يلى:

- الوسائل التعليمية غير الآلية: و تضم وسائل البيئة الواقعية المحلية، العينات الحقيقية و النماذج، الصور و الرسوم التعليمية، الخرائط الجغرافية، السبورات التعليمية المواد التعليمية
- الوسائل التعليمية الآلية: و تضم الصور المتحركة و الفيديو و التلفزيون التعليمي المرئيات الثابتة و الآلية، المواد و الوسائل السمعية، الكمبيوتر(٣٢: ٧٢).

٨/١/٢ الكمبيوتر :

١/٨/١/٢ الكمبيوتر كأحد الوسائل التعليمية لتكنولوجيا التعليم :

يري ***يسن قنديل (١٩٩٩)*** أن جهاز الكمبيوتر Computer من الأجهزة التي اقتحمت كافة مجالات الحياة بما فيها التعليم بسرعة كبيرة خلال العقدين الماضيين، ويظهر استعراض تاريخ الكمبيوتر أن هذه الآلة لم تكن معروفة تماماً منذ نصف قرن حيث ظهر أول جهاز كمبيوتر عام (١٩٤٦)، بالولايات المتحدة الأمريكية ثم تطورت هذه الأجهزة بسرعة كبيرة خلال هذه الفترة الزمنية القصيرة، ويستخدم جهاز الكمبيوتر للتعلم من مادة تعليمية مبرمجة ومخزونة علي أقراص خاصة تعرف بالأقراص الممغنطة Magnetic Diskettes كما يمكن أن يستخدم جهاز الكمبيوتر في نسخ هذه المادة من القرص الأصلي لآخر جديد، وكما هو الحال في أجهزة عرض التسجيلات الصوتية والمرئية فإن جهاز الكمبيوتر هو الذي يحول المادة المبرمجة علي القرص إلي مادة تعليمية مرئية علي شاشة الكمبيوتر أو مسموعة بواسطة سماعات خاصة ملحقة بالجهاز (٧٧: ٢٥٧ – ٢٥٨).

ويشير ***عبد العظيم عبد السلام (١٩٩٧)*** إلي أن هناك مسميات عديدة في اللغة العربية أطلقت علي الكمبيوتر ومنها (الحاسب الآلي – الحاسب الإلكتروني – الحاسوب) وذلك لأنه مشتق من الفعل الإنجليزي TO-COMPUTE بمعني يحسب كما أطلق عليه العقل الإلكتروني

والحقيقة أن الكمبيوتر رغم أنه مبني أساساً علي منطق رياضي إلا أنه أصبح يؤدي العديد من المعالجات الرياضية وغير الرياضية، ومن هنا فهو ليس حاسباً فقط، وأيضا كلمة عقل لا تدل علي هذه الآلة فهو لا يفكر للإنسان وإنما ينجز تفكير الإنسان بسرعة فائقة، ومن الجدير بالذكر أن المخزن وهو من أهم وحدات الكمبيوتر سمي بالمخزن لدي الذين يعتبرونه حاسباً، وسمي بالذاكرة لدي الذين ينزعون إلي اعتباره عقلا، وباعتبار أن هذه المسميات غير داله تماما فلا بأس من استخدام كلمة كمبيوتر مثلما نستخدم غيرها من المسميات الأجنبية (٣٦: ١٨٣).

ويعرف ***الغريب زاهر، وإقبال بهبهاني (١٩٩٩)*** الكمبيوتر بأنه "جهاز إلكتروني يستخدم في معالجة وتشغيل البيانات تبعاً لمجموعة من القواعد أو العمليات تتم كتابتها بإحدى لغات الحاسب وتسمي برامج، وذلك لتحويل البيانات إلي معلومات صالحة للاستخدام واستخراج النتائج المطلوبة لاتخاذ القرار" (١٦: ٢٢٣).

ويذكر ***حمدى الجوهرى (٢٠٠٦)*** أن الكمبيوتر يعتبر الثورة الثالثة في مجال التعليم بعد ظهور المطبوعات وانتشار المكتبات في المدارس والجامعات، وكانت نشأة الحاسب الآلي في الخمسينات حيث كانت الأجهزة تحتوى على عدة أميال من الأسلاك الكهربائية وعدد من أنابيب التفريغ وأساس تصميم الحاسب الآلي كان للتعامل مع المسائل الرياضية المعقدة ونظرا لعدم توفر البرامج حين ذاك فقد حد كثيرا من انتشار استخدامه في مجال التعليم وظهور الحاسبات الآلية الصغيرة Microcomputers في منتصف الخمسينات قد قلل كثيرا من حجم هذه المشكلة وساعدت كثيرا على انتشاره في دور التعليم والإدارة والمنازل والمستشفيات والمصانع والمحلات والمتاحف، مما أدى إلى زيادة الوعي بالمعرفة الكومبيوترية، مما أدى إلى توظيف خصائصه في أغراض تعليمية عديدة

ويوجد نوعان من الحاسب الآلي يستخدمان في مجال التعليم :

<u>النوع الأول :</u> عبارة عن كمبيوتر يساعد في التعليم.

وفى هذا النوع نجد أن المتعلم يتعامل مع الجهاز بصورة مباشرة حيث يقوم بتخزين المعلومات والتحكم في ترتيبها.

<u>النوع الثاني :</u> عبارة عن كمبيوتر يدير عملية التعليم.

وفى هذا النوع نجد أن الجهاز يساعد المعلم في إدارة العملية التعليمية حيث أن المتعلم لا يتعامل بصورة مباشرة مع الجهاز ولا يستطيع تخزين وحفظ مادة تعليمية به(٢٥: ٢٦٣).

٢/٨/١/٢ أهمية استخدام الكمبيوتر في التربية الرياضية:

إن هناك العديد من المجالات التعليمية والتدريسية في التربية الرياضية يتم استخدام الكمبيوتر فيها، ويتضح ذلك في النقاط التالية:

- **التحليل:** تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهاج أو خطة التدريب وتحديد النقاط الفنية لكل مهارة و طريقة التدريب والتعلم المناسبة لها، ومعرفة العضلات والقوانين الميكانيكية التي تساعد في عملية الأداء لكل مهارة.
- **حفظ البيانات:** يمكن للمدرب أو المعلم حفظ البيانات المتعلقة باللاعب أو الطالب مثل (الطول- السن- الوزن- المستوي المهاري – مستوي اللياقة البدنية – بيان بأخطاء كل فرد – نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ...الخ) كما يمكن حفظ البيانات المتعلقة بالمهارات التي يحتويها المنهاج أو الخطة التدريبية مواعيد التدريب أو التدريس، وكذلك حفظ البيانات التي تتعلق بمحتوي الدرس الواحد أو الوحدة التدريبية الواحدة.
- **التحضير والإخراج:** بيانات تتعلق بتحضير الدرس وإخراجه أو الوحدة التدريبية للمدرب ومحتوياتها.
- **التسجيل:** تسجيل كل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة والوسائط والملاعب ومدي حالتها الفنية وصلاحيتها للاستخدام.
- **التصحيح:** تصحيح أخطاء اللاعبين كل علي حدة.
- **التسهيل:** تسهيل عملية التعليم والتعلم للمهارات الحركية واختصار زمن العملية التعليمية.
- **المساهمة العلمية:** وذلك بالمساهمة الفعالة في إجراء البحوث العملية وخاصة التي تتعلق بمجالات علوم الحركة (٢٥ : ٢٦٣-٢٧١).

٣/٨/١/٢ أشكال استخدام الحاسب الآلي (الكمبيوتر) في عملية التدريس :

يشير كل من *ماكلين* MacLean، *عبد الله بن المغيرة (١٩٩٧)*، *إبراهيم الفار (٢٠٠٠)* إلى أن استخدام الحاسب الآلي في عملية التدريس يمكن أن تأخذ عدة أشكال وهي (استخدام الحاسب للتدريس كمدرس – استخدام الحاسب كوسيلة مساعدة – استخدام الحاسب للألعاب التعليمية – استخدام الحاسب الآلي لتدريس حل المشكلات – استخدام الحاسب للتدريبات و التمرينات- استخدام الحاسب للنمذجة أو المحاكاة) (٩٣) (٣٧: ١٦٤) (٢: ٢٢٣).

٢/١/٩ البرنامج التعليمي

٢/١/٩/١ ما هيه البرنامج :

ويعرف ***عبد الحميد شرف (٢٠٠٠)*** البرنامج بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة (٣٣: ١٨).

ويشير ***محمد الحماحمي، وأمين الخولي (١٩٩٠)*** أن برامج التربية الرياضية تسعي لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث، ولذا تعتمد في بنائها علي الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد، مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع(٥٠: ٣٧).

٢/٩/١/٢ مبادئ تصميم البرنامج :

ويذكر ***عبد الحميد شرف (١٩٩٧)*** أنه توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ تتمثل في:

- الاعتماد علي المربين المتخصصين.
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
- التنوع.
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها.
- أن يتمشى مع الإمكانات المتيسرة والوقت المتاح (٣٤: ٨٧).

٣/٩/١/٢ خصائص البرنامج التعليمي الجيد باستخدام الحاسب الآلي :

و يشير ***كمال زيتون (٢٠٠٢)*** إلى أن هناك بعض المقومات التي ينبغي توافرها في البرنامج التعليمي الجيد باستخدام الحاسب الآلي و هي:

- إظهارها للبيانات على الشاشة بشكل واضح.
- استخدامها موسيقى جذابة للمتعلم.

- استخدامها لألوان متنوعة جاذبة للنظر.
- اتصافها بالشمولية.
- جذبها لانتباه المتعلم.
- مساعدتها للمتعلم على تذكر المتطلبات السابقة.
- تقديمها المواد التعليمية بصورة مثيرة.
- إمدادها للمتعلم بتغذية راجعة تساعد على تصحيح مساره.
- تقويمها لمدى إنجاز المتعلم للمهام التعليمية (٤٥: ٢٢١).

٢/١/٩/٤ مراحل تصميم برامج الحاسب الآلي :

تمر عملية إعداد برنامج الحاسب الآلي بعدة مراحل قبل أن تخرج إلى الشكل النهائي و هذه المراحل تكون مرتبطة ببعضها البعض و جميعها يشكل أساسا في نجاح هذا البرنامج أو فشله أن إنتاج برنامج الحاسب الآلي يمر بعدة مراحل و هي كالتالي:

٢/١/٩/٤/١ مرحلة التحليل :

و هي المرحلة التي يتم فيها دراسة المجتمع أو الفئة التي سوف تستخدم البرنامج فيما بعد و يرى ***محمد البغدادي (٢٠٠٢)*** أن هذه المرحلة تضمن تقديم الحاجات الخاصة بالمتعلمين و اتجاهاتهم و ذلك لمحاولة توفير الفرص التعليمية المناسبة لهم تبعا لإمكانياتهم و قدراتهم الفردية واهتماماتهم و مستوياتهم التعليمية لكي يتم توفير كافة الفرص لهم.

٢/٤/٩/١/٢ مرحلة تحديد نوع البرنامج و الهدف منه :

و تعتمد هذه المرحلة على المعلومات التي تم تجميعها من خلال المرحلة السابقة حيث يتم تحديد الهدف العام من البرنامج التعليمي و كذلك تحديد الأهداف الفرعية ثم يلي ذلك تحديد الأبعاد و المحاور الرئيسية التي سوف يقوم عليها البرنامج التعليمي. و يتفق كل من **محمد *غنيمة (١٩٩٦)*، *محمد البغدادي (٢٠٠٢)*** على أنه يتم صياغة الأهداف التعليمية لموضوع البرنامج التعليمي بوضوح و بطريقة إجرائية و في عبارات سلوكية و ذلك من خلال المعلومات التي تم الحصول عليها من تحليل المقررات و تحليل العمل و تحليل خصائص الفئة التي ستستخدم البرنامج فيما بعد (٦٤: ٩٧) (٥٩: ٢٧٣).

٢/١/٩/٤/٣ مرحلة تجهيز متطلبات التصميم:

يشير *إبراهيم الفار (١٩٩٨)* إلى أن المقصود بمرحلة التجهيز، هي المرحلة التي يتم فيها تجهيز البرامج الخاصة بعرض الصور والأصوات ولقطات الفيديو، و كذلك متطلبات التصميم من مواد علمية و أنشطة و صور و أصوات و لقطات فيديو. حيث يتم تنقيتها و إعادة إنتاجها ووضعها في الصورة المناسبة لمتطلبات إنتاج البرنامج.

٢/١/٩/٤/٤ مرحلة كتابة السيناريو:

مرحلة كتابة السيناريو هي المرحلة التي يتم فيها ترجمة الخطوط العريضة للمراحل السابقة مع الأخذ في الاعتبار الإجراءات التفصيلية للأحداث و المهام التعليمية المقدمة.

٢/١/٩/٤/٥ مرحلة التصميم و البناء:

و في هذه المرحلة يتم تنفيذ السيناريو عن طريق البرمجة باستخدام البرامج المختلفة و المعدة لذلك. و ينبغي على المبرمج في هذه المرحلة القيام ببعض المهام قبل البدء في تصميم و بناء البرنامج مثل:

- التعرف على إمكانيات الحاسب الآلي و التدريب على تشغيله.
- استعراض بعض البرامج الجاهزة بصفة عامة.
- التدريب على استخدام الحاسب في استعراض و تعديل الصوت والصور ولقطات الفيديو والتحكم فيها.
- التدريب على استخدام الحاسب الآلي في تسجيل المؤثرات الصوتية ورسم الصور الثابتة والمتحركة والرسوم التوضيحية ولقطات الفيديو.

٢/١/٩/٤/٦ مرحلة التجريب الأولي و التقييم:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بصورته النهائية يجب عرضها على عدد من المحكمين، إضافة إلى عرضها عمليا على عينة من التلاميذ تمثل المجتمع الأصلي الذي سيطبق عليها هذا البرنامج.

٢/١/٩/٤/٧ مرحلة التطوير و التحسين :

في هذه المرحلة يتم إجراء التعديلات المقترحة و الناتجة من التجريب إلى أن يصل البرنامج إلى مستوي يسمح بنشره و تعميمه على نطاق واسع.

٢/١/٩/٤/٨ مرحلة إعداد النسخة النهائية من البرنامج :

و في هذه المرحلة يتم تجميع التطبيق لعمل نسخة للمستخدمين أو المتعلمين يمكنهم تشغيلها دون إضافة تعديلات أو تغيرات عليها، كذلك إعداد دليل الاستخدام الخاص لهذا البرنامج و الذي يمكن من خلاله التعامل مع البرنامج في المرات الأولي من استخدامه

(١: ٣٦٥، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤).

٢/١/٩/٥ العناصر الرئيسية في تصميم البرنامج التعليمي :

يشير ***عبد الحميد شرف (٢٠٠٠)*** أن هناك عدة عناصر رئيسية في تصميم البرنامج التعليمي يجب مراعاتها وهى (النص المكتوب – الصورة – الصوت – الحركة الفيديو)

(٣٣: ٧٧، ٧٨).

٢/١/١٠ المجال المعرفي :

٢/١/١٠/١ ماهية المجال المعرفي وأهميته :

إن المجال المعرفي يمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضة، كما أنه يعبر عن وجه ثقافي وحضاري متميز، ولأن على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس فإن دور المعرفة الرياضية لا يمكن اعتباره دوراً هامشياً، خاصة بين أوساط المتعلمين، حيث يشكل مطلباً هاماً لهم، بحيث تنتقل المعرفة من خلال عمليات الاتصال الثقافي بآلياته وطرائقه، فالمعرفة لا تورث وإنما تكتسب بالتثقيف والتعليم والتربية، فيتعين على الفرد المتعلم ممارساً أو مشاهدا أن يتفهم ويستوعب قدراً ملائماً من المعرفة الرياضية عن نوع النشاط الرياضي الممارس، كما يعتمد المعلم الناجح على الكثير من أساليب ووسائل عرض وتثبيت المعرفة الرياضية وتذكرها وفهمها واستيعابها ومن ثم القدرة على تطبيقها في الملعب (٨: ٤٧).

ويذكركل من ***محمد صبحي وحمدي عبد المنعم (١٩٩٧)*** أن المعرفة أو المجال المعرفي تعبير يشير إلى الإدراك والاكتشاف، والتعرف والتخيل، والحكم والتذكر، والتعليم والتفكير، التي من خلالها يحصل الفرد المتعلم على المعارف، فالتعليم الناجح يعتمد على الكشف والتجريب، حيث أن الممارسة والإتقان لا يتأتيان فقط بتعلم المهارات والخطط وإنما يلزم تزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط الممارس، سواء منها المباشرة أو غير المباشرة، أي أن الأمر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بنواحي معرفية أساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية، وذلك لتحقيق الاستمتاع والتفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضي الممارس وأهدافه (٦٢ :٢٦١-٢٦٤).

ونجد أن الفرق بين الأداء الماهر والأداء العادي في مختلف الأنشطة بين المتعلمين، يتوقف على تشكيل البنية المعرفية بما تنطبق عليه من خصائص الذخيرة المعرفية للمتعلم الذي يستقي منها معاني المفاهيم وخصائصها وما تشير إليه، والترابطات والتكاملات والتمايزات بين هذه المفاهيم، ومعانيها، وكيفية استخدامها وتوظيفها، كما أن سرعة وفاعلية التعلم تعتمد على قدرة المتعلم على إحداث ترابطات أو ارتباطات بين المادة موضوع التعلم وبين محتوى البناء المعرفي للفرد المتعلم في نوع النشاط الممارس، كما يتوقف أيضا الأداء على قدرة المتعلم على اشتقاق علاقات بين المعلومات السابق اكتسابها والمعلومات الجديدة، وكذا قدرته على هضم وتمثيل المعلومات، وتوظيفها، وتحويلها واستخدامها، وتسكينها كجزء دائم من البناء المعرفي له.

ويذكر ***احمد موافي (٢٠٠٤)*** أن عملية إمداد المتعلم بالمعلومات لا تقتصر فحسب على مجرد المعرفة في حد ذاتها، بل يجب أن تمتد إلى القدرة على توظيفها بحيث تكون قابلة للتطبيق، فاكتساب المتعلم لتلك المعلومات النظرية وقدرته على توظيفها قد تؤدى إلى تنمية المهارات والقدرات العقلية والى تحسين مستوى الأداء الحركي وتطوره، والقدرة على التصرف السريع في ظل الظروف المتغيرة، وقد تسهم تلك المعارف والمعلومات النظرية في الارتقاء بمستوى الفرد المتعلم في نوع النشاط الرياضي الممارس (٨: ٤٩-٥٠).

١١/١/٢ رفع الأثقال :

تعتبر رياضة رفع الأثقال إحدى الرياضات التي يفخر الإنسان بممارستها نظراً لكونها رياضة الكبير والصغير، الغنى والفقير، الخاصة والعامة على حد سواء فالرفع والدفع والخطف والضغط باليدين هي جملة حركات تستخدم كل عضلات الجسم عند أدائها كما أنها رياضة تساعد في رفع كفاءة وزيادة القوة العضلية لذلك البدن (٥٨: ٨).

ويذكر ***أمين الخولي، ومحمد قنديل (١٩٩٢)*** أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم على مختلف ثقافتهم، فهي رياضة القوة واثبات الذات وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للقوة العضلية على وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة على وجه العموم، كما احتلت رفع الأثقال مكانتها بين الأنشطة الرياضية أصبحت ضمن الألعاب الأوليمبية.

فرياضة رفع الأثقال من الرياضات الفردية الرقمية التي تستخدم في ممارستها جهاز الأثقال، وهي تمارس على مربع الرفع المصنوع من الخشب وطول ضلعه ٤م وارتفاعه عن الأرض لا يزيد ١٠سم ولا يقل عن ٥سم ويمارسها اللاعب وهو يرتدي ما يوه من قطعة واحدة وحذاء لا يزيد كعبة عن ٥سم ويسمح بأداء ثلاث رفعات في كل من الخطف باليدين والكلين والنطر باليدين (١٩: ٤) (٢٣: ٩٦).

ويذكر ***محمد فصالي، عبد المنعم فهمي(١٩٧٨)*** أن رياضة رفع الأثقال رياضة قديمة قدم التاريخ فقد عرفت معظم الحضارات القديمة رياضة رفع الأثقال حيث كان نوع الثقل المرفوع يختلف من حضارة لأخرى تبعاً لاختلاف العوامل البيئية للإنسان، فالصينيون والكوريون كانوا يرفعون الأواني الخزفية الضخمة وكان رفع الأثقال اختباراً أساسياً للالتحاق بالجيش الصيني بينما كان العرب يرفعون حجراً ضخماً في الأسواق يقال له حجر الأشداء، وقد أطلق عليها العرب (الربع) وأطلقوا على الرياضي الممارس لها اسم رباع (٦٣: ٢٩ – ٣٤).

١/١١/١/٢ أهمية رياضة رفع الأثقال :

- الإحساس بالتوقيت عن طريق تنمية خاصية الحس العضلي واستخدامه بدقة في أداء الرفعات.
- تحقيق التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من خلال التدريب والمنافسة.
- تعتبر وسيلة علاجية ووقائية وتحقق القوام المثالي.
- تنمية الصفات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة لمحاولة تحقيق الصبر.
- زيادة التعارف بين المتنافسين وتوحيد أسس الصداقة.
- تساعد على تنظيم أسلوب حياة الرباع.
- تمنح الرباع مكانة اجتماعية مرموقة يمارسها الرجال والنساء.

- تعتبر إحدى الوسائل الإعلامية للبلد.
- تعد أحد وسائل القياس في المجال الرياضي.
- يمكن للرباع الواحد الحصول على ثلاثة ميداليات في مسابقة واحدة (المسابقات العالمية والدولية)
- يمارسها الرجال والنساء وفى مختلف الأعمار السنية.

كما أن رياضة رفع الأثقال بريئة من تشويه القوام وإعاقة النمو لدى الناشئين حيث تشير الدراسات العلمية إلى التأثيرات الايجابية لرياضة رفع الأثقال على الناشئين على النحو التالي:

- تعمل على وقاية الجسم من التشوهات القوامية
- تعمل على زيادة كفاءة عمل الأجهزة الحيوية
- لا تسبب أي تشوهات في العمود الفقري
- تنمى القوة العضلية والتحمل العضلي
- تنمى العظام وخاصة المادة الصلبة والنسيج الاسفنجي لنهايات العظام
- تطور النمو البدنى المورفولوجى للناشئ (٣: ٢-٣٠).

٢/١١/١/٢ النواحي الفنية لأداء الرفعات الكلاسيكية :

برنامج مسابقات رفع الأثقال:

يتكون برنامج مسابقات رياضة رفع الأثقال من الرفعات التالية:

- رفعة الخطف. Snatch - رفعة الكلين والنطر Clean and Jerk.

١/٢/١١/١/٢ رفعة الخطف. *Snatch*

تعتبر رفعة الخطف هي الرفعة الأولى من الرفعات المقررة في برنامج المسابقات الأولمبية ، ويجب أن تتم الحركة مرة واحدة بصورة 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

و تعتبر هذه الرفعة من أسرع وأصعب الرفعات المقررة حيث تؤدى فى زمن يتـــراوح من ٣ : ٥ ثانية ويحتاج هذا إلى تضافر القوة لمجموعة عضلات الرجلين والجذع والـــذراعين والكتفين حتى تؤدى الرفعة بصورة جيدة ، وتمر رفعة الخطف بالمراحل الفنية التالية : الوضع الابتدائي – مرحلة السحب – مرحلة السقوط لاستقبال الثقل – مرحلة النهوض بالثقل لأعلـــى – مرحلة تثبيت الثقل (٧٥: ٤٨) (٨٤ : ٣٤).

١/١/٢/١١/١/٢ **وضع البـدء** *Start Position*

هناك نوعان من البدء : البدء الحركى ، البدء التمهيدى ، حيث يعتبر البدء الحركى هـــو الأوسع انتشارا ويقوم فيه الرباع بتحريك الجسم (رفع وخفض المقعدة) بثنى ومـــد الـــركبتين وذلك قبل بدء مرحلة السحب بينما البدء التمهيدى يعرف بالبدء الثابت وفيه لايتغير وضع الجسم خلال مرحلة وضع البدء وتتميز هذه المرحلة بالنواحى الفنية التالية :

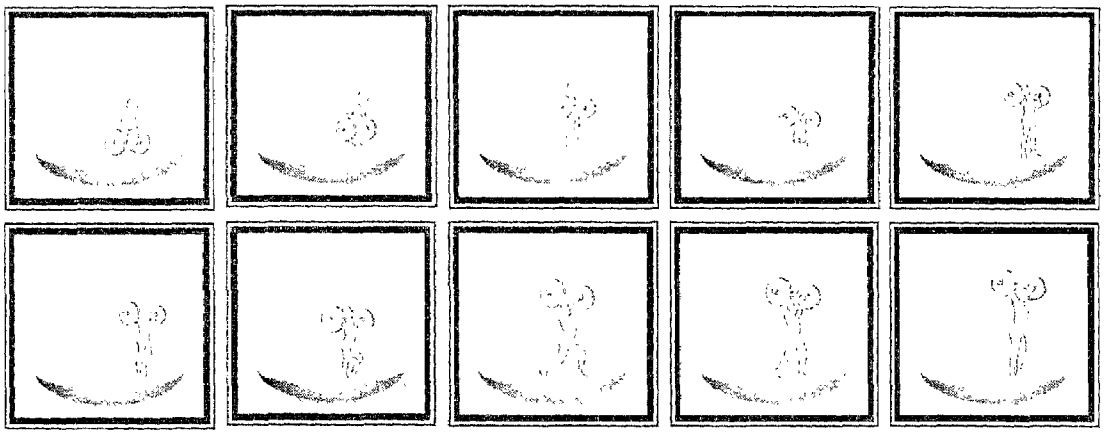
- القدمين باتساع الحوض
- المشطين متوازيين ومتجهان للخارج
- الجذع منتصب والذراعان عمودية على عمود الأثقال
- وزاوية الركبة حوالى ٩٠ درجة
- عمود الأثقال عمودى على العقلة الأخيرة لاصبع القدم (٧٥ : ٤٩ –٥٠).

٢/١/٢/١١/١/٢ **الرفع حتى الامتداد الكامل (مرحلة السحب)**

تبدأ الحركة بقوة العضلات المادة لمفصل الركبة حيث يرتفع البار فى اتجـــاه الـــركبتين وباستمرار حركة السحب عن طريق مد مفصلى الفخذين واشتراك عضـــلات الـــذراعين فـــى السحب يصل الثقل الى مسافة السحب كاملا والتى تسمح للرباع ان يغير مـــن وضـــع جســـمه للنزول لاستقبال الثقل وذلك يتم بثنى الركبتين كاملا (٦٩: ٣٤ –٣٧) (٧٥ :٥٨ –٥٩).

٣/١/٢/١١/١/٢ **النهوض بالثقـل وتثبيته**

فى هذه المرحلة يقوم الرباع بالنهوض بالثقل بعد استقباله وتثبيته استعدادا لانزالـــه بعـــد اشارة الحكم



يشير ***وديع ياسين (١٩٨٥)*** بأن رفعة الكلين والنطر، هى الرفعة الكلاسيكية الثانية التى تؤدى فى المسابقة، والتى يتمكن فيها اللاعب من رفع أوزان أثقل من تلك التى فى رفعة الخطف وتؤدى من خلال قسمين هما الكلين – النطر (٧٥ : ٥٧).

١/٢/٢/١١/١/٢ المراحل الفنية لرفعة الكلين والنطر :

يقسم ***فوربيوف*** vorbyev ***(١٩٧٨)*** رفعة الكلين والنطر الى جزئين أساسيين هما :

– الكلين – النطر

وتتكون رفعة الكلين من :

– وضع البدء
– الرفع حتى الامتداد الكامل ويتكون من :
  - السحبة الأولى (سحب الثقل حتى مستوى الركبة)
  - السحبة الثانية (سحب الثقل من مستوى الركبة حتى مستوى الحوض)
– السقوط لاستقبال عمود الأثقال والنهوض

وتتكون رفعة النطر من :

– الوضع الابتدائى للنطر
– الغطسة التمهيدية والنطر لأعلى
– فتح الرجلين والعودة للوقوف بالثقل (٩٠ : ٣٧-٤٩)

ويتفق كل من ***فوربيوف (١٩٧٨) ، ولير (١٩٨٠) ، وآيان وباروجا (١٩٨٨)*** فـــى أن النواحى الفنية لرفعة الكلين والنطر كما يلى :

١/١/٢/٢/١١/١/٢ **الوضع الابتدائى**

وفيها يقف اللاعب بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأثقال باتســـاع الحـــوض ويكـــون المشطان متوازيين أو للخارج قليلاً. ويكون الخط الوهمى العمودى الساقط من عمـــود الأثقـــال عمودياً على نقطة اتصال الأصابع مع مشط القدم ثم وفيه يقوم اللاعب بثنى الرجلين والنـــزول للقبض على عمود الأثقال، حيث تكون المسافة بين قبضتى اليدين باتساع الكتفين، وتكون زاوية مفصل الركبة المنحصرة بين سمانة الساق وخلف الفخذ حوالى ٩٠-١٠٠درجة وهذا يعنـــى أن يكون الحوض فى مستوى أعلى قليلاً من الركبتين، وتصبح الركبتين للخارج فى اتجاه المشطين وتكون زاوية مفصل الكاحل حوالى ٧٠-٨٠ درجة وزاوية الحوض المنحصرة بـــين الصـــدر والفخذ من الإمام حوالى ٥٥-٦٠درجة. وفى هذا الوضع يجب أن يكون الجذع مسطح ومنتصب (مشدود) ويكون الكتفين فى وضع فوق عمود الأثقال أو للأمام قليلاً، ويكون الذراعين مفـــرودة تماماً والمرفقين للخارج وتحتفظ الرأس بنفس زاوية ميل الجذع ويكون النظر للأمام ولأســـفل. وخلال هذا الوضع يجب أن يشعر اللاعب بأن وزن جسمه موزع على كلا القدمين بالكامل من الأصابع حتى الكعب، وهذا من شأنه يؤكد أنه فى وضع متزن يمكنه من البـــدء لرفـــع عمـــود الأثقال من على مربع الرفع (الطبلية). ويعتبر هذا الوضع هو ما يجب أن يكون عليه اللاعـــب فى لحظة مغادرة الثقل سطح الطبلية (٩٠ : ٣٨-٣٩) (٨٤ : ٤٥-٤٦) (٧٨ : ٥٣).

٢/١/٢/٢/١١/١/٢ **السحب**

ويتكون من الناحية النظرية من مرحلتين، المرحلة الأولى تبدأ منذ مغادرة الثقـــل ســـطح مربع الرفع (الطبلية) حتى وصول عمود الأثقال لمستوى الثلث الأول من الفخذين أعلى الركبتين وتبدأ المرحلة الثانية من هذا المستوى حتى وصول عمود الأثقال لمستوى الحوض حيث تكـــون مفاصل الجسم (الكاحل والركبة والحوض) فى حالة امتداد كامل.

١/٢/١/٢/٢/١١/١/٢ <u>المرحلة الأولى للسحب (السحبة الأولى)</u>

بعد حركة بسيطة للحوض إلى أعلى يبدأ نزع الثقل لأعلى مـــن علـــى الطبليـــة بفعـــل العضلات الكبيرة للجسم (المادة للرجلين، والظهر) حيث يتم بواسطتها التغلب علـــى القصـــور الذاتى لعمود الأثقال وإكسابه التعجيل المناسب.

ونتيجة لذلك تتغير قيمة زوايا مفاصل (القدمين والركبتين والحوض) فتصبح زاوية القدم حوالى ٩٠درجة وتبقى زاوية الفخذ كما هى تقريباً. وكنتيجة طبيعية لتغير الزوايا يصبح الظهر موازياً للأرض تقريباً كما تصبح الكتفين فى وضع للأمام قليلاً عن عمود الأثقال الذى يتحرك فى اتجاه الساقين. وخلال هذه المرحلة من السحب حتى وصول عمود الأثقال لمستوى الركبتين يجب أن تبقى عضلات الظهر على حالتها من الانتصاب والشد وكذا المحافظة على امتداد الذراعين دون حدوث أى انثناء بها (٩٠ : ٤٠-٤١) (٨٤ : ٤٦) (٧٨ : ٥٣).

٢/٢/١/٢/٢/١١/١/٢ المرحلة الثانية للسحب (السحبة الثانية)

عندما يتعدى عمود الأثقال مستوى الركبتين والجزء السفلى من الفخذين، يجب على اللاعب أن يحاول تقليل ذراع المقاومة المتواجد بين نقطة الارتكاز فى الحوض، والثقل، وبالتالى يقوم اللاعب بدفع الحوض بقوة للأمام ولأعلى فى اتجاه عمود الأثقال. حيث يبدأ عمل العضلات المادة للظهر فى هذه المرحلة بفعالية عن المرحلة السابقة فى عملية رفع الثقل، وكلما زاد ارتفاع عمود الأثقال كلما تمكنت تلك العضلات من العمل بصورة أفضل.

وبمجرد أن يرتفع عمود الأثقال إلى مستوى الثلث السفلى أو الأوسط من الفخذين تتحرك الركبتين للأمام بحيث تقع أسفل عمود الأثقال فى وضع متقدم عن القبضتين. وأيضاً خلال هذه اللحظة، يكون خط الكتفين متقدم عن خط عمود الأثقال، والذراعين على كامل امتدادهما.

وعندما يصبح الجذع فى وضع عمودى تبدأ عملية الامتداد الكامل للجسم والتى تتميز بالانفجارية نظراً للزيادة فى القوة المتولدة، نتيجة إلى عمل العضلات المربعة المنحرفة بجانب العضلات المادة للرجلين والجذع فى ظروف ميكانيكية ملائمة، وهذا من شأنه يؤدى لاكتساب عمود الأثقال إلى سرعة حركية قصوى (تعجيل) لأعلى. ومع نهاية المرحلة الثانية للسحب والامتداد الكامل للجسم حيث يكون عمود الأثقال فى مستوى الحوض، نلاحظ ميل الرأس للخلف قليلاً وانتقال اللاعب للارتكاز على مشط القدم، وبدء انثناء قليل فى المرفقين استعداداً للهبوط لاستقبال الثقل (٩٠: ٤١-٤٣) (٨٤ : ٤٧-٤٨) (٧٨ : ٥٣-٥٤).

٣/١/٢/٢/١١/١/٢ السقوط بثنى الرجلين لاستقبال الثقل فى وضع الجلوس

عند وصول اللاعب لوضع الامتداد الكامل يلاحظ أن عمود الأثقال يكتسب تسارع وقوة دافعة لأعلى يتحرك بها الثقل دون أن يبذل اللاعب أى مجهود وفى نفس هذا التوقيت من طيران عمود الأثقال، تنفصل القدمين عن الأرض وتتحرك للجانبين قليلاً وتثنى الركبتين بسرعة للوصول لوضع استقبال الثقل، حيث تشير الركبتين للخارج فى نفس اتجاه القدمين.

وخلال هذه الفترة الانتقالية أو (السقوط) لاستقبال الثقل، تتحرك المقعدة والفخذين للأمام ولأسفل بسرعة، مع دوران المرفقين حول محور عمود الأثقال حتى تصل أماماً في مستوى الكتفين. حيث أن هذا الوضع للمرفقين والجذع يساعد على تثبيت وتأمين وضع البار أعلى الصدر والكتفين ومنعه من السقوط خلال مرحلة النهوض بالثقل. كما أن ملامسة المرفقين للركبتين أو الفخذين خلال وضع الاستقبال للثقل يعتبر خطأ قانوني يسبب فشل الرفعة.

وفي وضع استقبال الثقل نلاحظ أن عمود الأثقال يستقر على أعلى الصدر والكتفين، وتكون الركبتين منثنية كاملاً بحيث تلامس عضلات خلف الفخذين مع عضلات سمانة الساقين، وأحياناً في حالة السقوط العميق نجد الحوض في وضع بين الكعبين اللاعب بالوضع العمودي للجذع فوق قاعدة الارتكاز وأن يكون مسطح القدمين كاملاً على الأرض والمرفقين للأمام والرأس حرة في وضعها الطبيعي

٢/١/١١/٢/٢/١/٤ النهوض بالثقل

تعتمد عملية النهوض بالثقل أساساً على قوة عضلات الرجلين والمحافظة على وضع المرفقين للأمام ولأعلى وكذلك الوضع العمودي للجذع والثقل، الأمر الذي يؤدي إلى بقاء مركز الثقل المشترك (الثقل + الجسم) داخل وفوق قاعدة الارتكاز، مما يساعد على الاتزان الجيد للاعب خلال عملية النهوض بالثقل وبعد انتهاء اللاعب من النهوض بالثقل من خلال الامتداد الكامل واستقامة الرجلين والجذع، يبدأ اللاعب في اتخاذ وضع البدء للنطر (٩٠ :٤٥-٤٩) (٨٤ : ٤٨-٥٣) (٧٨ : ٥٤-٥٧).

٢/١/١١/٢/٢/١/٥ وضع البدء للنطر

يقف اللاعب بحيث يكون مسطح القدمين كاملاً على الأرض والمسافة بينهما باتساع الحوض أو أقل قليلاً، والصدر لأعلى والجذع والرأس والحوض في وضع عمودي. عمود الأثقال مستقراً أعلى الصدر على الكتفين. المرفقين يشيران للأمام أو توضع بالقرب من الجسم لأسفل، ويقبض اللاعب بخفه على عمود الأثقال. ولضمان اتخاذ عمود الأثقال المسار العمودي لأعلى خلال مرحلة النطر، يقوم اللاعب بسحب الذقن وثني الرأس قليلاً للخلف.

٢/١/١١/٢/٢/١/٦ الغطس بثني الرجلين والنطر لأعلى

تتم حركة النطر لأعلى عن طريق ثني بسيط في الركبتين ثم توقف مفاجئ يتبعه مد سريع وقوي للرجلين للاستفادة من القوة المتولدة خلال هذه العملية في نطر الثقل لأعلى.

وحتى تنفذ هذه المرحلة بفعالية، من الضرورى أن يبقى الجذع والرأس منتصبين فى الوضع العمودى، حيث يتم الأداء من خلال الرجلين فقط بدون حدوث أى انثناء للجذع أماماً او خلفاً. كما يجب أن يحتفظ اللاعب بمسح القدمين كاملاً على الأرض (العقبين والمشطين). ويعتبر عدم الالتزام بذلك سبباً فى نظر الثقل فى اتجاه أماماً أو خلفاً وخروجه عن قاعدة الارتكاز وفقد الاتزان مما ينتج عنه سقوط الثقل وفشل الرفعة.

ويتميز اللاعبون المتقدمين بأنهم يستفيدون من الخاصية المرنة لعمود الأثقال، فنتيجة لعملية التوقف المفاجىء خلال النزول بثنى الرجلين يحث ارتداد لعمود الأثقال على الصدر لأسفل ثم لأعلى. وفى اللحظة التى يرتد فيها الثقل لأعلى يقومون بمد نشط للرجلين مما يساعد على زيادة كمية التحرك التى يكتسبها الثقل لأعلى.

ومع بدء رحلة عمود الأثقال لأعلى تحت تأثير القصور الذاتى يرتفع العقبين وتعمل عضلات الذراعين بقوة لأعلى ضد عمود الأثقال (٩٠ : ٤٩) (٨٤ : ٥٣)(٧٨ : ٥٦-٥٧).

٢/١/١١/٢/٢/١/٧ فتح الرجلين واستقبال الثقل

بمجرد انفصال عمود الأثقال عن الصدر وبدء رحلته إلى أعلى تحت تأثير القصور الذاتى، يجب على اللاعب أن يقوم بالغطس تحت الثقل مع فتح الرجلين وفى نفس هذه اللحظة، يتم مد الذراعين لأعلى بحيث تكون اليدين عمودية على الكتفين مع محاولة الاحتفاظ بالوضع العمودى للجذع. وبحيث يكون عمود الأثقال مع كل من مفصلى الكتفين والحوض على خط عمودى واحد.

وفى وضع استقبال الثقل بفتح الرجلين نلاحظ الآتى:

- تتم حركة فتح الرجلين أماماً وخلفاً فى توقيت واحد بأقصى سرعة.
- الرجل الأمامية تتحرك مسافة من ١,٥ إلى ٢ قدم تقريباً، وتقابل الأرض بالكعب أولاً ثم المشط لترتكز كاملاً على الأرض.
- الرجل التى تتحرك للخلف تقابل الأرض بمشط القدم وترتكز عليه.
- يلاحظ أن مشطى القدمين يتجها قليلاً للداخل والعقبين للخارج.
- زاوية الركبة والقدم للرجل الأمامية غالباً ما تكون زاوية قائمة. وهناك بعض اللاعبين تكون زاوية الركبة بالنسبة لهم أكثر من ٩٠ْ درجة، وزاوية مفصل القدم أقل

من٩٠° درجة، وفى كلا الحالتين يكون الحمل واقع بنسبة أكبر على الرجل الأمامية أكثر من الخلفية.

- يجب أن يكون الخط الوهمى الساقط من عمود الأثقال ماراً بمؤخرة الرأس والكتفين والحوض عمودياً على منتصف المسافة بين القدمين داخل قاعدة الارتكاز، وهذا يعنى أن مركز ثقل عمود الأثقال يجب أن يقع فوق مركز ثقل الجسم، والخط المار بهما يقع فى منتصف المسافة بين القدم الأمامية والخلفية (٩٠ : ٤٩) (٨٤ : ٥٣-٥٥) (٧٨ : ٥٧)

٨/١/٢/٢/١١/١/٢ النهوض وتثبيت الثقل فوق الرأس

تتم حركة النهوض والعودة للوقف من خلال ثنى بسيط فى الرقبة للأمام بحيث تضغط الذقن لأسفل، يقوم اللاعب بسحب القدم الأمامية نصف خطوة للخلف ثم تتحرك القدم الخلفية للأمام بحيث توضع بجانب القدم الأمامية وعلى خط واحد، وتكون المسافة بينهما باتساع الكتفين تقريباً أو أقل قليلاً مع احتفاظ اللاعب بالوضع العمودى للجذع والنظر للأمام.

وخلال تثبيت الثقل يجب أن يكون الذراعين على كامل امتدادهما فوق مؤخرة الرأس، والمرفقين مغلقة بإحكام متجهاً للخارج وهذا من شأنه يؤدى إلى أن يكون عمود الأثقال مرتكز على كلوة اليد بالقرب من المفصل الرسغى الكعبرى ، وليس على راحة اليد وبعد الوقوف وتثبيت الثقل عالياً ينتظر اللاعب إشارة الحكم لانزال الثقل وفى حقيقة الأمر، تعتبر النقاط الفنية السابقة بمثابة القواعد العامة للتكنيك، ولكن هناك بعض النقاط التى تعتمد على الخصائص والفروق الفردية بين اللاعبين (٩٠ : ٥٢) (٨٤ : ٥٥-٥٦) (٧٨ : ٥٨).

٣/١١/١/٢ الأخطاء الشائعة في رفع الأثقال :

١/٣/١١/١/٢ الأخطاء الشائعة عند تعليم الأداء الفني في رفع الأثقال :

تقع أخطاء كثيرة فى سير الحركات أثناء التدريب على تعلم الرفعات الأولمبية النظامية والتى يكون سببها الرئيسى مايلى:

- أن تعلم الرفعة يتم بأوزان ثقيلة والتى تفوق إمكانية قوى التوافق الحركى عند اللاعب.
- عدم وضوح الصورة الجيدة لتكنيك الرفعة عند اللاعب ولذلك لايتمكن من معرفة أداء الحركة الصحيحة.

- التعليم الخاطئ فى تدرج عملية التدريب على تكنيك الرفعات.
- تعلم اللاعب سير بعض الحركات الخاطئة.
- قلة تهيئه أو استعداد اللاعب على التحميل الخاص لرياضة رفع الأثقال.
- ويضيف **جيرهاردكارل** Gerhard Carl *(١٩٧٤)* أن أساس التكنيك الخالى من الأخطاء هو المعلومات الصحيحة حول جميع العناصر التى تعيق مسار التكنيك الجيد (زوايا مفاصل الجسم، طريق سير الثقل، سرعة حركة الجسم، القوة وتعجيل الثقل)، ويعتبر التطور الخاطئ للتكنيك يصعب الوصول إلى سير حركى مثالى وبالتالى يصعب الوصول إلى تحقيق إنجاز عال (٧٥ : ٥٩-٦٠).

٢/٣/١١/١/٢ أهم الأخطاء الشائعة لرفعة الخطف :

- رفع المقعدة قبل رفع الثقل من على مربع الرفع
- ابتعاد عمود الأثقال عن الجسم
- المبالغة فى سحب الثقل للخلف
- ابتعاد عمود الأثقال عن الساقين خلال المرحلة الأولى من السحب
- دفع الثقل بالفخذين للأمام فى وضع الامتداد الكامل مما يؤدى الى ابعاد الثقل عن الجسم
- امتداد كامل ضعيف غير متفجر
- عدم القدرة على تثبيت الثقل نتيجة دورانه للأمام خارج منطقة التثبيت خلال مرحلة استقبال الثقل
- عدم القدرة على تثبيت الثقل نتيجة دورانه لخلف الرأس خارج منطقة التثبيت خلال مرحلة استقبال الثقل
- تكملة رفعة الخطف ضغطا

٣/٣/١١/١/٢ أهم الأخطاء الشائعة لرفعة الكلين والنطر:

- الوقوف بعيداً عن عمود الأثقال عند البدء لرفع الثقل.
- رفع الكتفين لأعلى خلال وضع البدء للكلين.
- المد الكامل لمفصلى الركبة خلال السحبة الأولى.
- المد المبكر للجذع من مفصل الحوض.

- ابتعاد الثقل عن الجسم خلال السحبة الثانية.
- الثنى المبكر للمرفقين قبل الوصول لوضع الامتداد الكامل.
- الوقوف المبكر على مشطى القدمين قبل الوصول الثقل إلى مستوى الركتين.
- عدم الانتقال على مشطى القدمين عند نهاية السحبة الثانية والامتداد الكامل.
- عدم رفع الكتفين لأعلى عند نهاية السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم.
- توقف فى المرحلة الثانية من حركة السحب.
- مرحلة السحبة الثانية قصيرة جداً والهبوط المبكر قبل الامتداد الكامل تحت الثقل.
- فتح القدمين للجانب لمسافة كبيرة خلال حركة السقوط لاستقبال الثقل.
- عدم دوران المرفقين للأمام خلال حركة السقوط لاستقبال الثقل.
- الوضع العمودى للساعدين عند الاستعداد للنطر.
- انثناء الركبتين أكثر من اللازم عند الاستعداد للنطر.
- ميل الجذع للأمام عند ثنى الركبتين استعداداً للنطر.
- عدم ارتكاز اللاعب على كامل القدمين عند إجراء عملية الهبوط التمهيدى لحركة النطر، وكذلك الثنى البطئ خلال تلك العملية.
- سقوط اللاعب كثيراً فى وضع فتح الرجلين، أو زيادة فى انثناء الركبة الأمامية عند نطر الثقل.
- وقوف القدمين على خط واحد أو متباعدة كثيراً خلال حركة فتح الرجلين فى النطر مما يؤدى لفقد الاتزان.
- نطر الثقل لأعلى يتم بواسطة الذراعين بصورة رئيسية أو إكمال حركة النطر لأعلى ضغطاً.
- تحميل عمود الأثقال على عظام مشط اليد بدلاً من تحميلها على كلوة اليد، أثناء رحلة الثقل لأعلى.
- النظر لأعلى فى اتجاه الثقل أو ميل للجذع عن الوضع العمودى مما يؤدى لفقد الاتزان.
- عدم اتخاذ الوضع العمودى للجسم أثناء مرحلة تثبيت الثقل (٧٥: ٦٠ – ٧٦).

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ الدراسات السابقة المرتبطة ببناء الاختبار المعرفي

١/١/٢/٢ الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	هاني حسن كامل ١٩٩٦ م (٧٤)	بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة (إنتاج علمي)	* تصميم اختبار معرفي في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا * قياس المستوى المعرفي لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا	١٠٠ طالب من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا	المنهج التجريبي	الاختبار الذي تم تصميمه يقيس المستوى المعرفي لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا
٢	على محمد عبد المجيد ١٩٩٦ م (٤٢)	أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية (إنتاج علمي)	التعرف على تأثير استخدام: * الكمبيوتر في رفع مستوى التحصيل المعرفي في قانون كرة السلة بدرس التربية الرياضية * الفيديو في تدريس وحدة تعليمية في كرة السلة بدرس التربية الرياضية	٥٠ طالب	المنهج التجريبي	* فاعلية استخدام الكمبيوتر في رفع مستوى التحصيل المعرفي في كرة السلة * فاعلية استخدام الفيديو مع الشرح والنموذج على تعلم واكتساب المهارات الأساسية في كرة السلة

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٣	احمد السيد الموافي محمد خطاب ٢٠٠٤ م (٨)	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية (رسالة دكتوراه)	* يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أساليب التدريس ٠ الممارسة – التعلم التبادلي – الواجبات الحركية) على مستوى التحصيل المهارى والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنيين جامعة المنصورة	٩٠ طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنيين جامعة المنصورة	المنهج التجريبي	* بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة * أن أسلوبي (الممارسة – التعلم التبادلي) حققا أعلى نتائج في مستوى التحصيل المعرفي في الكرة الطائرة

٢/١/٢/٢ الدراسات الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	Beverly Fillingim Horns 1989 (٨٠)	تأثير استخدام الشرح بالكمبيوتر على تطوير التعليم المعرفي والنفس حركي في وحدة كرة الريشة للمبتدئين	* التعرف على فاعلية استخدام برنامج كمبيوتر تعليمي على تطوير التعلم الادراكى والنفس حركي في كرة الريشة	١٠٨ طالب وطالبة	المنهج التجريبي	* فاعلية الشرح بالكمبيوتر على المجموعة عن الفيديو والشرح والنموذج

٢/٢/٢ الدراسات السابقة المرتبطة باستخدام الكمبيوتر في تعلم المهارات الحركية

١/٢/٢/٢ الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	أحمد عبد الفتاح حسين ٢٠٠١ م (١٣)	فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة ١١٠ متر حواجز	التعرف على تأثير برنامج للوسائط المتعددة بواسطة الكمبيوتر في تعلم مسابقة ١١٠ متر / حواجز	١٠٠ طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	المنهج التجريبي	يؤثر استخدام برامج الوسائط المتعددة من خلال الكمبيوتر داخل الوحدات التعليمية على مستوى الأداء المهارى و المستوى الرقمي لمسابقة ١٠٠ متر / حواجز
٢	النبوي عبد الخالق سلامة ٢٠٠١ م (١٧)	تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز	١ – تصميم برنامج تعليمي متعدد الوسائط لتعلم بعض مهارات رياضة الجمباز ٢ – التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط على التحصيل المعرفي لبعض مهارات رياضة الجمباز قيد البحث	٣٠ تلميذ بالصف الثالث الإعدادي	المنهج التجريبي	التعلم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط يؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز و كذلك في التحصيل المعرفي لتلك المهارات

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٣	عائشة محمد سعد ٢٠٠١ م (٣٠)	تصميم برنامج تعليمي بالحاسب الآلي (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات المبارزة	تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي لتعليم بعض المهارات الأساسية في المبارزة و التعرف على تأثيره من خلال القياسات البينية للمهارات قيد البحث	٤٨ طالبة	المنهج التجريبي	يؤثر التعليم باستخدام برنامج الحاسب الآلي تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات المبارزة من حيث تقدم مستوى الأداء المهارى
٤	خالد فريد زيادة ٢٠٠٢ م (٢٦)	تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	تصميم برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر و معرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة	٦٠ طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – بجامعة المنصورة	المنهج التجريبي	البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر كان أكثر تأثيراً على تعلم المتغيرات المهاريه لرياضة الجودو (قيد البحث) من البرنامج التقليدي

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٥	محمد احمد فتحي جزر ٢٠٠٤ م (٤٩)	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (رسالة ماجستير)	* تصميم برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي لتعليم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة * بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة	٥٠ طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنيين جامعة المنصورة – فصول دمياط	المنهج التجريبي	* يؤثر التعليم باستخدام برنامج الحاسب الآلي تأثيرا ايجابيا على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من حيث تقدم مستوى الأداء المهارى وكذلك في التحصيل المعرفي لتلك المهارات

٢/٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	*Skinsly M Brodie D* ١٩٩٠م (٨٨)	دراسة فعالية التعليم المرتبط بالكمبيوتر في التربية الرياضية	التعرف على دراسة فعالية التعليم المرتبط بالكمبيوتر لتدريس لعبة كرة الريشة	١٢ طالب	المنهج التجريبي	التعليم باستخدام الكمبيوتر كان أكثر فعالية عن التعليم بالطريقة التقليدية
٢	*Skinsly M Brodie D* (١٩٩٢م) (٨٩)	الوعي الكمبيوتري والخبرة بين مدرسي التربية الرياضية	تقييم مستويات الوعي والخبرة في الاستخدام الكمبيوتر لمدرسي التربية الرياضية	٣٧٢ مدرس	المنهج الوصفي	أهمية تعليم مدرسي التربية الرياضية علي استخدام الكمبيوتر التعليمي في التدريس
٣	*Wiksten D. L. Patterson. P* (١٩٩٨م) (٩١)	مقارنة فعالية برنامج بالكمبيوتر والمحاضرة التقليدية في تعليم التدريب الرياضي	التعرف علي فاعـــــــلية البرنامج التعليمي بالكمبيوتر	٦٤ طالب	المنهج التجريبي	استخدام البرنامج التعليمي بالكمبيوتر كان ذو فاعلية بالمقارنة بالتعليم بالطريقة التقليدية

٣/٢/٢ الدراسات السابقة المرتبطة برياضة رفع الأثقال

١/٣/٢/٢ الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	محمود زكريا حجازي ماجستير ١٩٩٣م (٦٥)	أثر التصور الحركي علي تعليم مهارة النطر في رياضة رفع الأثقال	التعرف على أثر أسلوب الممارسة الذهنية في تنمية التصور الحركي لمهارة النطر باليدين في رياضة رفع الأثقال.	٦٠ لاعب من الناشئين تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين	المنهج التجريبي	الممارسة الذهنية المصاحبة للممارسة البدنية أفضل من الممارسة البدنية على ارتفاع مستوى الأداء في رياضة رفع الأثقال.
٢	على محمود الديرى ١٩٩٤م (٤٣)	أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهارى لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك (إنتاج علمى)	* يهدف البحث إلى دراسة أثر استخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) كوسيلة تعليمية على الأداء المهارى لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك	٣٧ طالب	المنهج التجريبي	* أوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القوة النسبية لرفعة الخطف في رفع الأثقال

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٣	محمد إبراهيم محمد ماجستير ٢٠٠٠م (٤٨)	اثر الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي (الخطف – الكلين والنطر) في رفع الأثقال – دراسة مقارنة.	التعرف على الفرق بين استخدام الطرق الثلاثة (الكلية – الجزئية – الجزئية العكسية) في تعلم مهارتي رفع الأثقال.	(٧٥) طالبا	المنهج التجريبي	التعلم بالطريقة الجزئية العكسية لها تأثير إيجابي أفضل من التعلم بالطريقة الكلية أو التعلم بالطريقة الجزئية وذلك على مستوى الأداء المهارى في رفع الأثقال للمبتدئين
٤	أحمد عبد الحميد العميري ماجستير ٢٠٠٢م (١٢)	تأثير استخدام التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة)	مقارنة تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.	٥٦ طالب	المنهج التجريبي	أوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر في مستوى الأداء المهارى لرفعة النطر في رفع الأثقال

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٥	محمد حسن محمد حسن ٢٠٠٤ (٥٧)	تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (رسالة ماجستير)	* تصميم حقيبة تعليمية لتعليم رفعة النطر في رفع الأثقال وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى والرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة	٥٢ طالب	المنهج التجريبي	* أوضحت النتائج أن للحقيبة التعليمية تأثير ايجابي وفعال على المستوى المهارى والرقمي لرفعة النطر في رفع الأثقال

٢/٣/٢/٢ الدراسات الأجنبية:

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	*Sewwall, Reeve* (١٩٨٨م) (٨٧)	تأثير استخدام التغذية الرجعية البصرية المتزامنة على اكتساب مهارة رفع الأثقال (إنتاج علمي)	التعرف على تأثير استخدام التغذية الرجعية البصرية بالمرآة على اكتساب رفعة الكلين في رفع الأثقال.	٣٢ طالب	المنهج التجريبي	استخدام المرآة كوسيلة للتغذية الرجعية أدى إلى تحسين الأداء الفني بصورة أفضل من عدم الاستخدام.
٢	*Hiskiadze,-G ; Hiskiadze, -D ; Lempart, T 1991* (٩٢)	برنامج كمبيوتر لنمذجة ومقارنة الأفراد بالنموذج في رياضة رفع الأثقال	هو التعرف علي إجراءات الاختبارات وسبب استخدامها الفنى والتشريحي وهذا بإعداد برنامج تم تطويره اعتمادا علي آخر نموذج (بر وفيل) وتم اختيار هذا البر وفيل من قبل المدرب معتمد فى ذلك علي الإطار النظري ذات العلاقة بموضوعه. وتم اختياره بواسطة ٩ اختبارات و مجموعة الأولمبية الرباع وهي كالتالي: الخطف، الرفع والنطر، خطف بدون جلوس (خطف نصفاً)، رفع نصفاً، نطر من علي الحمالات، سحب قدرة، رجلين أمامي، رجلين خلفي، ضغط صدر، والمجموعة (مهارة الخطف + مهارة الرفع والنطر).		المنهج التجريبي	يتم من خلال البرنامج المقارنة. وتشتمل المخرجات علي مقارنة جدولية وأشكال توضيحية للرباعيين وذلك في ضوء النموذج المختار. بمعلومية أحد المتغيرات السابقة يتم التعرف علي باقي المتغيرات ويتم تقديم معلومات مفصلة للمدرب عن الجانب البدني ومستوي الأداء المهارى مع الوضع في الاعتبار مكونات القوة المرتبطة بتنمية الرباعيين في ضوء نموذج أكثر موضوعية.

٤/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة و مدى الاستفادة منها

١/٤/٢/٢ الدراسات السابقة المرتبط ببناء الاختبار المعرفي.

- **الهدف:** استهدفت الدراسات المرجعية بناء اختبار معرفي في بعض الأنشطة الرياضية أو في بعض المجالات مثل التدريب أو التدريس.
- **المنهج:** اتفقت جميع الدراسات المرجعية على استخدام المنهج التجريبى.
- **العينة:** تراوح عدد العينة الخاصة بالدراسات المرجعية من (١٠ – ٣٥٠ فرداً)
- **عدد محاور الاختبار:** تراوح عدد محاور الاختبار من (٤ – ٨) محاور بناء على استطلاع رأي الخبراء الذي قام به الباحثون.
- **طرق بناء المفردات(العبارات):** اتفقت غالبية الدراسات المرجعية على بعض الطرق و هي بالترتيب التالي

  – الاختيار من متعدد

  – الصواب و الخطأ

  – التكملة

  – المصورة

  – المزاوجة

- **طرق حساب المعاملات العلمية:** اختلفت و تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة، إلى أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية في حساب كلا من معامل السهولة و الصعوبة و التمييز و في حساب صدق الاختبار (صدق المحكمين – صدق التمايز – صدق الاتساق الداخلي) و في حساب ثبات الاختبار (إعادة الاختبار – التجزئة النصفية).

٢/٤/٢/٢ الدراسات السابقة المرتبطة باستخدام الحاسب الآلي في تعلم المهارات الحركية

١. **الهدف:** استهدف الدراسات السابقة (العربية و الأجنبية) التعرف على تأثير استخدام برامج الحاسب الآلي على تعلم المهارات في بعض الألعاب المختلفة و مقارنته بالطريقة التقليدية في الأداء المهارى أو التحصيل المعرفى.

٢. **المنهج :** اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي ، و ذلك لملائمة لطبيعة البحث .

٣. **العينة:** تراوح حجم العينة التى استخدمتها تلك الدراسات من (٣٠ – ١٠٠) فرد و اختلفت فئات العينة ما بين (تلاميذ – طلاب جامعيون – لاعبون).

٤. **أدوات جمع البيانات:** تنوعت الدراسات المرجعية في أدوات جمع البيانات الخاصة بتحديد المحاور و تحديد محتوى البرنامج و التي انحصرت بين كلاً من (الاستبيان المسح المرجعي) كما تنوعت فى أجهزة القياس المستخدمة تبعاً لمتغيرات كل دراسة

٥. **المعاملات الإحصائية:** اختلفت الأساليب الإحصائية المستخدمة فى تحليل بيانات كل دراسة على حدي و ذلك طبقاً لطبيعة و أهداف كل دراسة و لكنها جميعاً استخدمت بعض الأساليب الإحصائية الأولية مثل (المتوسط الحسابي – الوسيط – المنوال الالتواء – الانحراف المعياري – اختبار " ت " – نسبة التحسن)

٦. **أهم النتائج:** اتفقت جميع نتائج الدراسات المرجعية على أن استخدام البرامج التعليمية باستخدام الحاسب الآلى تؤثر تأثيراً إيجابي على مستوى الأداء المهارى أو التحصيل المعرفى للمهارات التى تناولتها هذه الدراسات. و ذلك من خلال تفوق المجموعات التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام برامج الحاسب الآلي على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) مما جعل الباحث ينتبه إلى أهمية استخدام برامج الحاسب الآلي فى تدريس المهارات المختلفة للألعاب الرياضية.

٣/٤/٢/٢ مما سبق فقد ساهمت هذه الدراسات كمعينا و مرشدا بشكل واضح في الآتي

- تحديد الهدف.
- تحديد المنهج المستخدم الملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة (مجتمع البحث – العينة الخاصة بالدراسات الاستطلاعية) المناسبة
- تحديد محاور الاختبار المعرفي الذي سيقوم الباحث ببنائه.
- تحديد طرق بناء المفردات (العبارات)
- اختيار و تحديد وسائل جمع البيانات و أدواتها
- تحديد أنسب الأساليب و المعاملات الإحصائية التي تتماشى و طبيعة البحث الجاري
- مناقشة وتفسير النتائج فى البحث الحالى

و بذلك فقد ساهمت هذه الدراسات بشكل واضح و فعال فى إخراج هذا البحث في إطار علمي مدروس.