

## الفصل الثاني

### ٢ / الإطار النظري والفكري والدراسات المرجعية

- ١/٢ الإطار النظري والفكري .
- ٢/٢ الدراسات المرجعية .
- ٣/٢ فروض البحث .

## الفصل الثاني

### ٢ / الإطار النظري والفكري والدراسات المرجعية

١ / ٢ الإطار النظري والفكري :  
١ / ١ / ٢ تكنولوجيا التعليم .

يشهد العالم الآن ثورة تكنولوجية هائلة وتقدم علمي واسع في شتى المجالات وتتطلب هذه الثورة تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة وتطويرها إلى أساليب جديدة في التعليم لتلائم التقدم الحادث في عالمنا ، حيث تزداد أهمية طرق التدريس الحديثة في إعداد المتعلم لمواجهة تحديات العصر التي فرضتها العولمة والتغيرات العلمية والتكنولوجية والثقافية ، ولذا وجب الاهتمام بتحديث التعليم بوجه عام والجامعي بوجه خاص ، ومن هذا المنطلق فإن برامج إعداد المعلم بكليات التربية الرياضية بحاجة ماسة إلى إعادة النظر لتواكب التغيرات الحديثة في المجال التربوي حيث أصبح إتقان المتعلم للمهارات المعلوماتية والتعامل مع المستجدات التكنولوجية مطلباً أساسياً من متطلبات برامج إعداده وتدريبه حيث الإبداع والابتكار مطلب أساسي لتطوير التعليم الجامعي .

وتعد تكنولوجيا التعليم عملية معقدة ومتداخلة تتضمن الأفراد والإجراءات والأفكار والأدوات والتنظيم من أجل تحليل المشكلات وتصميم وتنفيذ وتقويم وإدارة حلول هذه المشكلات المتعلقة بجميع أوجه التعلم الإنساني ، وفي هذا الصدد تضيف "وفيقة سالم" (٢٠٠١) أن تكنولوجيا التعليم تنفيذ وتقويم كامل للعملية التعليمية من مختلف جوانبها المعرفية والنفس حركية والوجدانية من خلال وسائط تكنولوجية متنوعة ، كما تذكر "كوثر عبد المجيد، فاطمة فليفل" (٢٠٠٥) بأنها الجوانب العملية والفنية والهندسية والأساليب الإدارية المستخدمة في تناول ومعالجة المعلومات ، وتطبيقاتها ، والحواسيب وتفاعلها مع الإنسان والآلات والقضايا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المرتبطة بها . (١١٣ : ٩٢) ، (٦٥ : ٨٩)

ويتفق كلا من "محمد سعد زغلول وآخرون" (٢٠٠١) ، "كمال زيتون" (٢٠٠٢) ، "محمد نصر" (٢٠٠٣) ، "كوثر عبد المجيد، فاطمة فليفل" (٢٠٠٥) في أن تكنولوجيا التعليم لا تعني مجرد استخدام للأجهزة والأدوات الحديثة المتطورة ولكنها تعني طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية تخلق بيئات تكنولوجية في مجال التعليم والتعلم ، بحيث يُكوّن المتعلم من خلالها خبرته التعليمية عن طريق تعليمه كيفية استخدام كافة مصادر المعرفة والوسائل التكنولوجية المساعدة لكي يصل إلى المعلومة بنفسه . (٨٧) ، (٦٣) ، (٩٠) ، (٦٥)

ويرى الباحث أن تكنولوجيا التعليم تعمل على تعديل وتوجيه فكر الطالب لكي يكون قادر على البحث الذاتي والإبداع والابتكار والمساهمة في تكوين شخصية متكاملة تعتمد على التفكير المنطقي المنظم وقادر على حل المشكلات بما يواكب التقدم التكنولوجي الحادث في العالم وبذلك يمكن خلق جيل جديد قادر على مجاراة نظائره حول العالم .

نحن نعيش عصرا يطلق عليه عصر الانفجار المعرفي ، فلكي يمكن الاستفادة من هذه المعارف يجب البحث عن وسائل تمكن من إدراك هذه المعارف بسرعة حتى لا تضيع فكرة ولا تهمل معلومة ، وبذلك يمكن ملاحقة إدراك الحقائق العلمية التي يتم اكتشافها يوميا بقدر الإمكان ، وبدون شك فإن الوسائط التعليمية المتعددة تزيد من فاعلية وكفاءة العملية التعليمية والتربوية في مجالاتها العديدة .

وتعد الوسائط المتعددة صورة من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة، والتي تبدو قادرة على مواجهة هذه المتغيرات ، بما تحوية من مواد تعليمية ، وأجهزة، وآلات ، ومواقف تعليمية في نظام شامل متكامل ومستمر ، بل أصبحت ضرورة حتمية لإتباعها في مجال التعليم والتعلم، فهي تساعد على زيادة خبرة الدارس، فتجعله أكثر استعدادا، وهي تساعد على إشباع حاجته للتعليم، وتؤدي إلي تنوع الخبرة بشكل كبير ، فتهيئ له مجالات للنمو في جميع الاتجاهات، فتعمل على إثراء مجالات الخبرة التي يمر بها ، فهي تنوع أساليب التعزيز التي تؤدي إلي تثبيت الاستجابات الصحيحة وتأكيد التعلم، وتساعد على تكوين الاتجاهات الجديدة المرغوب فيها . (٢ : ٢١٤ )

الوسائط التعليمية المتعددة Multimedia في اللغة تتكون من كلمة Multi وتعني متعددة وكلمة Media وتعني وسائل أو وسائط ومعناها استخدام جملة من وسائط متعددة مثل الصوت Audio، الصورة Visual أو فيلم فيديو Video Film بصورة مندمجة ومتكاملة من أجل تحقيق الفاعلية في عملية التدريس والتعليم ، وفي هذا الصدد يذكر "عبد الحميد شرف" نقلا عن " فان Vain " (٢٠٠٠) أن الوسائط التعليمية المتعددة Multimedia مزيج من النصوص المكتوبة ، والرسومات ، والتكوينات الخطية، والصوت، والموسيقى ، والرسوم المتحركة، والصور الثابتة التي تقدم للمتعلم من خلال الكمبيوتر، أو أي وسيلة إلكترونية . (١٢٤ : ٤٠ - ٤٥ ) ( ٤٨ : ٧٥ )

هناك تصنيف للوسائط يقوم على أساس الحواس وأهمها (الحواس البصرية - الحواس السمعية - الحواس السمعية البصرية) وتحتوي على كل من ما يلي :

المعلم - الكتاب - السبورة - السبورة المضيئة - السبورة المغناطيسية - الصور الثابتة - الصور المتحركة - الشفافيات - اللوحات البصرية - الشرائح الميكروسكوبية - الميكروفيلم -

شرائط التسجيل السمعية - الراديو - التليفزيون - الأفلام المتحركة - العروض التوضيحية - الفيديو - الأعمال والزيارات الميدانية في البرامج التعليمية - جلسات المناقشة - زيارة المتاحف القصص - التقارير - التمثيلات . ويضيف إيهاب غراب نقلاً عن دل أدجر " Del Edgar (٢٠٠١) أنه يمكن تقسيم الوسائط التعليمية المتعددة حسب طبيعتها إلى :

١- وسائط تستخدم لغة لفظية Varabal Language :

٢- وسائط تستخدم لغة غير لفظية Non Varabal Language :

(٣٧ : ١٠) ، (٣٢ : ١٨٩) ، (٢٢ : ١٠ ، ١١) .

٥/١/٢ أهمية الوسائط المتعددة :

يتفق كل من "إسماعيل محمد السيد" (١٩٨٢)، "رشدي لبيب" (١٩٨٦)، "حسين الطوبجي" (١٩٨٧)، "زاهر أحمد" (١٩٩٧)، "حسين شحاتة" (١٩٩٨)، "صباح محمود" (١٩٩٨) "محمد البغدادي" (١٩٩٨)، "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠)، "محمد سعد زغلول وآخرون" (٢٠٠١) على أن الوسائط التعليمية المتعددة ذات فائدة تربوية وأهمية كبرى تتمثل في النقاط التالية :

- تخاطب أكثر من حاسة لدى المتعلم .
- تساهم في تعميق مفهوم التقويم لدى المتعلم .
- تساعد المتعلم على إنماء الابتكار .
- تتغلب على العيوب اللفظية أثناء الشرح وتتيح فرص تعليمية أكبر عدد ممكن من المتعلمين حيث يمكن تجاوز صعوبات قلة المعلمين .
- تساهم في تنمية الجانب الإنفعالي لدى الأفراد إذ تعمل على تنمية ميولهم العلمية .
- تحقق تنوعاً مرغوباً فيه من الخبرات التعليمية .
- تنمي الاستمرارية في الفكر وتنمي في المتعلم حسب حب الاستطلاع وترغبه في التعلم .
- تتيح للمتعلم بتكرار الأداء ومشاهدته عدة مرات متتالية .
- تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد المعلمين .
- تساهم في تحقيق التكامل في شخصية المتعلم .
- تساعد الطالب على التفكير المنظم بطريقة علمية فهي تساعد على حل المشكلات
- تحويل الطالب من متلقي سلبي إلى إيجابي يسعى بنفسه للحصول على المعرفة .
- تزيد من درجة الوضوح والشرح .
- تساعد على اكتساب خبرات مختلفة ومتعددة .
- تعمل على استثارة دوافع الأفراد المتعلمين .
- توفير الوقت والجهد في عملية التعليم لدى المعلم والمتعلمين معاً .

(١٤ : ٣١) ، (٣٣ : ٤٥) ، (٤٢ : ٦٩) ، (٣٧ : ٨٣) ، (٨٧ : ١١٩) ، (٣٢ : ٦٥) ، (٨٣ : ٥٠) ، (٥١) ، (٤٨ : ٥٠) ، (٤٦ : ٢٢) .

ويرى الباحث ويرى الباحث أن الوسائط المتعددة تعمل على خلق فرصاً جديدة لتيسير الحصول على المعلومات من خلال استثارة عدد أكبر من الحواس الطلاب وذلك يسهم في المشاركة الإيجابية للمتعلم في اكتساب الخبرة وتنمية القدرة على التأمل ، ودقة الملاحظة ، وإتباع التفكير العلمي ، ويؤدي هذا الأسلوب إلى تحسين نوعية التعلم ورفع مستوى الأداء عند الطلاب.

٦/١/٢ أسس اختيار الوسائط المتعددة :

يجب إحداث عملية تكيف بين كل من الإعداد والملائمة فيما يتعلق بالمادة الدراسية التي يتم تعليمها أو تعلمها كما يجب استخدام الوسيط مثلثاً مع الأهداف السلوكية المراد تحقيقها ويجب على المعلم أن يكون على دراية تامة بمصادر الوسائط وأنواع التعلم التي تتلاءم معها واختيارها بصورة موضوعية مثلثاً مع المادة التي تعرض من أجلها والهدف الذي تسعى لتحقيقه وليس على أساس فردي ويجب أن تتلاءم مع أسلوب المعلم في التدريس ومهاراته واختيار الوسائط التي أثبتت البحوث السابقة على أنها تؤدي إلى رفع كفاءة المتعلم ، وفي هذا الصدد يؤكد ويوضح "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠) أن تعدد الوسائط يسمح بتوفير مبدأ التنوع ، حيث يجد فيها كل متعلم ما يناسبه ويتمشى مع قدراته وإمكانياته واستعداداته فهناك ( الصوت - النص - الرسوم الثابتة والمتحركة - الصور الثابتة والمتحركة والموسيقى ..... الخ ) ويكون نتيجة لذلك تنوع المثيرات التي تتعامل مع مختلف الحواس ، وهذا يزيد من فاعلية التعلم ، حيث أن الوسائط التعليمية المتعددة قادرة على توصيل المعرفة بالشكل المناسب وبأفضل صورة ممكنة . ( ٥٩ : ٤١ ) ، ( ٤٨ ، ٨٦ ) .

٧/١/٢ الوسائط المتعددة كأسلوب للتدريس :

يذكر كل من "زاهر أحمد" (١٩٩٧) ، "صباح محمود" (١٩٩٨) ، "رضا البغدادي" (١٩٩٨) ، "محمد سعد زغلول وآخرون" (٢٠٠١) أن أسلوب الوسائط المتعددة يجعل المتعلم أبقى أثراً، ويمد المتعلم بنغذية راجعة ينتج عنها زيادة في التعلم كما ونوعاً كما تخاطب أكثر من حاسة لدى المتعلم وتتيح الفرصة للمتعلم تكرار الأداء ومشاهدته عدة مرات بالإضافة على أن أسلوب الوسائط المتعددة يحقق عدالة في فرص التعلم وتنمي الاستمرارية في الفكر بجانب المساهمة في تعميق التنويم لدى المتعلم ومن خلال ما سبق نجد أن الوسائط التعليمية المتعددة تلعب دوراً هاماً وحيوياً كأسلوب تدريس مهم في العملية التعليمية لذلك يجب اختيارها وفقاً لقواعد محددة لتحقيق الغرض من استخدامها في العملية التعليمية ، وفي هذا الصدد تشير "منى السيد مندور" (٢٠٠٨) أن عملية التعليم في ظل النظام التقليدي هي عملية جامدة لا حياة فيها ولا نشاط ولا تنتمي إلى ميول وقدرات المتعلمين بصفة إذ لا تقوم على خبراته الخاصة وهي بهذا تتنافى مع تعريف "جون دوى" "Dewey John" للتربية بأنها عملية دائمة لتعديل الخبرة وإعادة تنظيمها بشكل يزيد في معناها ولين يستطيع المتعلم الوصول إلى النجاح في هذا العالم المتغير النشط إلا إذا أخذ بالوسائل الحديثة في التعلم حتى يمكن أن تتناسب مع كل ظرف وكل جديد مع تطور العصر ويعد أسلوب الوسائط المتعددة أحد الأساليب التي لعبت دوراً كبيراً بما قدمته من أجهزة متنوعة كأجهزة العرض المختلفة والكاميرات والأفلام . ( ٤٢ :

٦٩) ، (٤٦ : ١١٩) ، (٨٣ : ٥٠) ، (٨٧ : ١٠٥) ، (١٠٤ : ١٤ ، ١٥)

ويرى الباحث أن تنوع أساليب التعزيز التي تتضمنها الوسائط المتعددة تؤدي إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة ، وتأكيد التعلم بما يساعد علي تقدم العملية التعليمية بصورة أفضل وأسرع من الطرق التقليدية.

٨/١/٢ معايير وقواعد اختيار واستخدام الوسائط المتعددة التعليمية في مجال التعليم :

يتفق العديد من الخبراء ومنهم "رشدي لبيب" (١٩٨٦)، "فاطمة جمعة" (١٩٩٤) "حلمي الوكيل" (١٩٩٩)، "محمد سعد زغلول" على أن هناك معايير وقواعد لاستخدام الوسائط في مجال تعلم مهارات الأنشطة الرياضية تتمثل فيما يلي :

- اختيار الوسيط بما يتناسب مع حاجات وأهداف وطبيعة الموقف التعليمي.
- اختيار الوسيط الذي يساعد على جذب انتباه وتركيز وتفكير المتعلم .
- يتم اختياره بما يتلاءم مع خصائص المتعلمين المختلفة .
- مراعاة الدقة في اختياره .
- ملائمة لطبيعة المهارة أو الهدف المراد تحقيقه .
- يتوقف اختياره على الإمكانيات المتاحة .
- توفير مكان مناسب يتم وضع فيه الوسائط وعلى مسافات مناسبة مع بعضها .
- أن يحتوى على القدر الكافي من المعلومات .
- إن يتم اختيارها بما يتناسب مع خبرات المتعلمين بحيث يسهل ربط المادة بخبراتهم السابقة وتحقيق استراتيجية التدريس
- تعرف المعلم على الوسائط المختلفة من حيث مميزاتها وحدود استخدامها .
- التنوع في الوسائط المختارة حتى لا يصاب المتعلمين بالملل .
- ارتباط الوسائط بالمقرر الدراسي .
- أن يسود النظام مكان استخدام الوسائط .
- تستخدم الوسائط في جميع مراحل المؤسسات التعليمية ولمختلف الأعمار .
- تدريب المعلمين على كيفية إعدادها واستخدامها .
- أن يكون استخدامها متلائم مع الأهداف السلوكية المراد تحقيقها .
- أن تتماشى مع العمل المطلوب أدائه .

(٣٧ : ٨)، (٥٩ : ٧٥)، (٣٢ : ١٨٤ - ١٨٩)، (٣٤ : ١١٠ ، ١١١)، (٨٧ : ١٠٧ ، ١٠٨)

٩/١/٢ مكونات الوسائط المتعددة :

يتفق كل من "جون كوجل" "John .F. Kagel" (١٩٩٤) "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠) على أن عناصر الوسائط التعليمية المتعددة تتكون من مجموعة من العناصر تتلخص فيما يلي :

Image	٢. الصورة	Text	١. النص المكتوب
Animation	٤. الحركة	Sound	٣. الصوت
Computer	٦. الكمبيوتر	Video	٥. الفيديو

## ١٠/١/٢ التعلم Learning :

تعتبر عملية التعلم تغير في سلوك الفرد بمعنى أن تقاس نتيجة التحسن في أدائه ، فالتغيير نتيجة تغير الفرد لمواقف البيئة الخارجية والتي تثير فيه الرغبة للسيطرة عليها والتحكم فيها ولا يتحقق هذا إلا نتيجة مروره بعدد من الخبرات يمارس أثناءها أنواع من النشاط ويصل في النهاية إلى التحكم في الموقف أو الوصول إلى حل بالنسبة له ، بحيث لا يشترط أن يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب. ( ٧٧ : ٨٦ )

ويذكر "علي بن صالح" (٢٠٠٣) أن هناك إجماع عالمي على أن المعلم هو الركيزة الأساسية في أي نظام تعليمي وبدون معلم متدرب ذكي يعي دوره بشكل شمولي لا يستطيع أي نظام تحقيق أهدافه ونوع دخول العالم عصر العولمة والاتصالات والتقنية والتكنولوجيا تزايدت الحاجة إلى معلم يتطور باستمرار مع تطور العصر ومستجداته، ويلبي حاجات المتعلم والمجتمع بما يثري عملية التعلم . ( ٥٤ : ١٠٨ )

## ١١/١/٢ مفهوم التعلم الحركي " Motor Learning "

يعتبر التعلم الحركي يعتبر عملية لا بصرية ، حيث إننا نجد نتائج التعلم الحركي عندما يكون هناك تحسين في الأداء ولكن العملية تتشكل داخل عقل وجسم المتعلم ، إذ أن التعلم يشترك الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فهما قمنا بأداء المهارات الحركية فإن تذكر المحاولات السابقة التي تؤدي بدياً ويؤثر في أداء الحركة مرة أخرى ومع استمرار عملية التعلم فإن وضوح الحركة في الذاكرة تتشكل ويمكن استرجاعها عند الحاجة إليها وتذكر الحركة التي شكلت في المخ تسمى (البرنامج الحركي) أو مجموعة التوجيهات أو التلميحات الحركية . ( ٥٨ : ٢٤ )

إن تعلم المهارات الحركية لا يختلف في جوهره عن تعلم الخبرات المعرفية فيما يتعلق بتنظيم القوى المختلفة التي تؤدي إلى التعلم حيث تعمل كل عضلات الجسم بحركتها المختلفة في توافق وتعاون، ولهذا فإن التنظيم العضلي هو جوهر تعلم أي مهارة حركية، فالتعلم الحركي يعد مجموعة من العمليات اللازمة للتدريب والخبرة مما يؤدي إلى تغيير دائم في القدرة على الأداء المهارى ومن هنا يتضح خصائصه المميزة في أن نتائج التعلم لا تظهر إلا من خلال التدريب وأنه لا يمكن ملاحظة مباشرة كما أنه عبارة عن مجموعة من العمليات الداخلية في الجهاز العصبي ويستند على المستوى من خلال التغيير في مستوى الأداء ويكون التغيير دائم في كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي . ( ١٠١ : ٥٣ )

ويرى الباحث أن التعلم الحركي في المجال الرياضي بشكل عام وفي رياضة رفع الأثقال بشكل خاص هو عبارة عن "التعديلات والتغيرات في سلوك الفرد الحركي والمعرفي للمهارات التي يمارسها في النشاط الرياضي الممارس" .

يعتبر تصنيف بلوم " Bloom " للأهداف من أشهر التصنيفات المعروفة ، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف ويتألف تصنيف بلوم " Bloom " للأهداف في ثلاثة مجالات رئيسية هي :

- المجال المعرفي ( الإدراكي ) . **Cognitive Domain**
- المجال النفس حركي ( المهاري ) . **Psychomotor Doman**
- المجال الوجداني ( الإنفعالي ) **Affective Doman**

#### أ. المجال المعرفي : **Cognitive Domain**

هو عبارة إكساب المتعلم المعرفة اللازمة في أحد مجالات التعلم وقد وضع العالم " بلوم " Bloom " تقييماً لهذا المجال عام (١٩٥٦) الذي عرف من بعده بتقسيم Bloom وهذا التقسيم يقع في ستة مستويات معرفية كما يلي :

#### (١) مستوى الحفظ والتذكر : **Knowledge**

وهو قدرة المتعلم على تذكر التعريفات والقوانين والمصطلحات والمفاهيم والنظريات.

#### (٢) مستوى الفهم والاستيعاب : **Comprehension**

ويقصد به إدراك المتعلم للمعلومات التي تفرض عليه ويستخدم المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات أو أن " يترجم ويفسر وينتبا " .

#### (٣) مستوى التطبيق : **Application**

وهو أن يطبق المتعلم المفاهيم والعلاقات التي درسها في التربية الرياضية في مواقف غير مألوفة " جديدة " .

#### (٤) مستوى التحليل : **Analysis**

وهو قدرة المتعلم على تحليل المشكلات المتضمنة داخل محتوى التربية الرياضية وتجزئة المعرفة إلى عناصرها الأولية مع إدراك العلاقة فيما بينها للوصول إلى حل .

#### (٥) مستوى التركيب : **Synthesis**

ويقصد به القدرة على ربط عناصر أو أجزاء المعرفة لتكوين شيء له معنى لم يكن موجوداً من قبل، وهو قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة في الكليات .

(٦) التقويم : Evaluation

وهو قدرة المتعلم على إصدار الأحكام حول قيمة المحتوى الذي يدرسه أو على قيمة ما (٤١ : ١١٤ - ١١٩) ، (١٠١ : ٣٨ ، ٣٩) ، (٨٧ : ٣٧ ، ٣٨)

ب. المجال النفس حركي ( المهارى ) Psychomotor Domain

ويشمل هذا المجال الأهداف التي تتعلق بالمهارات الآلية واليدوية كالمهارات الحركية ونحو ذلك من أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركي النفسي والعصبي وتكتسب المهارات في صورة مجموعة من الخطوات تتمثل فيما يلي :

١ - المحاكاة : Imitation

وتعتمد على التقليد والملاحظة ، بمعنى قيام المتعلم بأداء حركة أو مجموعة حركات نتيجة ملاحظة للمعلم ، أو شاهدة وسيلة تعليمية .

٢ - التناول والمعالجة : Manipulation

ويعنى قيام المتعلم بالأداء المطلوب بناءً على تعليمات محددة .

٣ - الدقة : Precision

وتعنى قيام المتعلم بأداء العمل المطلوب منه على مستوى عال من الإتقان .

٤ - الترابط : Articulation

وتعنى التوافق بين مجموعات من الحركات المختلفة .

٥ - الإبداع : Naturalization

ويعنى الوصول إلى أعلى درجة من الإتقان والأداء. (٤١ : ١٢٥) ، (١٠١ : ٣٩ ، ٤٠) ، (٨٧ : ٣٨ ، ٣٩)

ج. المجال الوجداني ( الإنفعالى ) : Affective Doman

حيث يعكس المجال الوجداني التغيير في سلوك المتعلم فيما يخص الاهتمامات والاتجاهات والقيم والمشاعر . (٤١ : ١٢٠)

ولقد قسم العالم " بلوم Bloom " هذا المجال إلى المستويات التالية :

(١) الاستقبال : Receiving

ويتمثل في إثارة اهتمام المتعلم ، ومن مظاهره الإصغاء والمتابعة لاختيار أمر ما ، والاهتمام والتأثر ، والرغبة في التعرف بشكل أكبر .

(٢) الاستجابة : Responding

وهي المرحلة التي تلي الاستقبال ، حيث يظهر رد الفعل لما استقبله المتعلم في شكل مشاركة إيجابية مع الظاهرة أو المثير .

(٣) التقدير : Valuation

أي إعطاء قيمة أو تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك في ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة .

(٤) تنظيم القيم : Valuing Organization

ويقصد به إيجاد قيمة كلية تضم التقديرات للقيمة .

(٥) تمثيل القيم وتجسيدها : Characterization

أي تكامل المعتقدات والإخاطر والاتجاهات والقيم في نظرة شاملة. ( ٤١ : ١٢٠ -  
١٢٤ ) ، ( ١٠١ : ٣٩ ، ٤٠ ) ، ( ٨٧ : ٣٨ ، ٣٩ )

١٣/١/٢ رفع الأثقال :

تعتبر رياضة رفع الأثقال احدي الرياضات التي يفخر الإنسان بممارستها نظراً لكونها رياضة الكبير والصغير ، الغني والفقير ، الخاصة والعامة ، علي 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 .

١٤/١/٢ 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 .
- زيادة التعارف بين المتنافسين وتوحيد أسس الصداقة .
- تساعد علي تنظيم أسلوب حياة الرباع .

- تمنح الرباع مكانة اجتماعية مرموقة يمارسها الرجال والنساء .
- تعتبر احدي الوسائل الإعلامية للبلد .
- تعد أحد وسائل القياس في المجال الرياضي .
- يمكن للرباع الواحد الحصول علي ثلاثة ميداليات في مسابقة واحدة .
- يمارسها الرجال والنساء وفي مختلف الأعمار السنية .

(٢ : ٢ ، ٣ )

١٥/١/٢ أوزان رياضة رفع الأثقال .

أ- فئات أوزان الرجال (كبار - ناشئين) :

- حتى وزن ٥٦ كجم .
- من وزن ٥٦,٠١ حتى ٦٢ كجم .
- من وزن ٦٢,٠١ حتى ٦٩ كجم .
- من وزن ٦٩,٠١ حتى ٧٧ كجم .
- من وزن ٧٧,٠١ حتى ٨٥ كجم .
- من وزن ٨٥,٠١ حتى ٩٤ كجم .
- من وزن ٩٤,٠١ حتى ١٠٥ كجم .
- أكثر من ١٠٥,٠١ كجم .

ب- فئات وزن السيدات هناك (٧) فئات كالآتي :

- حتى وزن ٤٨ كجم .
- من وزن ٤٨,٠١ حتى ٥٣ كجم .
- من وزن ٥٣,٠١ حتى ٥٨ كجم .
- من وزن ٥٨,٠١ حتى ٦٣ كجم .
- من وزن ٦٣,٠١ حتى ٦٩ كجم .
- من وزن ٦٩,٠١ حتى ٧٥ كجم .
- أكثر من ٧٥,٠١ كجم .

(٦ : ٨٣ ، ٨٤)

١٦/١/٢ المراحل الفنية لرفعة الكلين والنظر

يتفق كلا من فوربيوف vorbyev ١٩٧٨م وجون لير john Lear ١٩٨٠م ووديع ياسين ١٩٨٥م أن رفعة الكلين والنظر تؤدي في جزئين هما :

الجزء الأول : الكلين clean ( الرفع حتى أعلى الصدر )

الجزء الثاني : النظر jerk ( رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس )

( ١ ) الجزء الأول الكلين ( الرفع حتى أعلى الصدر )

## وضع البدء . Starting position

يتخذ المتعلم وضع البدء ويكون شكل جسمه كالآتي :

- يقف المتعلم بحيث تكون القدمين باتساع الحوض ، والقدمين تكون متوازيتين او المشطين للخارج قليلا بحيث يكون عمود الأثقال عمودي على الثلث الأول من القدمين .
  - يقوم المتعلم بثي الركبتين للقبض على عمود الأثقال باستخدام القبضة الخطافية بحيث تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين وزاوية الركبتين تكون من ٩٠ - ١٠٠° .
  - الجذع يكون مائل للأمام بحيث تكون زاوية الفخذ ٥٥-٦٠° والظهر يكون مشدود بفعل انقباض العضلات المادة للظهر حتى يحدث تجويف في المنطقة الظهرية القطنية .
  - وهناك بعض المعلمون أو المدربون يوجهون لاعبيهم لإحداث هذا النقوس البسيط في الظهر مع الاحتفاظ بالشد القوي للعضلات في وضع البدء .
  - الكتفين تكون عمودية فوق عمود الأثقال أو تتعدى مستوى عمود الأثقال بقليل للأمام وتكون الذراعين مفردتان تماما .
  - الرأس تكون في وضع حر بدون تشنج ، والنظر يكون للأمام بمسافة ١ - ١,٥ م .
  - وزن الجسم يكون موزع على القدمين بالتساوي بحيث يكون ٦٠% من وزن الجسم على الكعبيين ، و ٤٠% على المشطين .
- ملحوظة : اتخاذ المتعلم لوضع البدء الجيد يمكن من خلاله أن يحقق المتعلم أفضل فاعلية لحظة الأداء لرفع الثقل إلى الصدر .

## السحب The pull

وتؤدي في مرحلتين :

### ١. السحبة الأولى First pull

- بعد اتخاذ المتعلم وضع البدء ، يبدأ المتعلم بنزع الثقل من مربع الرفع بفعل العضلات المادة للرجلين حتى يصل الثقل مستوى الركبتين .
- تتغير زوايا مفاصل القدمين والركبتين والحوض نتيجة هذه الحركة .
- زاوية الركبتين تصل إلى ١٦٠° - ١٧٠° ، وزاوية القدمين تصبح ٩٠° .
- الظهر يصبح موازيا للأرض تقريبا مع ملاحظة أن يكون مشدود وفي وضع منتصب
- الكتفين تتعدى مستوى عمود الأثقال قليلا ، والذراعين تكون ممتدة وليس فيها أي انثناء

### ٢. السحبة الثانية حتى الوصول إلى الامتداد الكامل . The sccond pull

قبل أداء هذه المرحلة يقوم المتعلم بالتحرك بالركبتين للدخول أسفل عمود الأثقال وتكون أمام القبضة ، وتكون الذراعين ممتدتين في هذا الوضع والثقل معلقا فيها ، ومن الخطأ الجسيم استخدام الذراعين في هذه اللحظة قبل البدء في مرحلة الامتداد الكامل للجسم ، وفي هذه اللحظة يقوم المتعلم بسحب الثقل بقوة وبسرعة اعتمادا على عضلات الظهر والرجلين معا للوصول إلى الفرد الكامل للجسم . وبالتالي يتم كالآتي :

- يتم الدفع بالحوض لأعلى وللأمام وذلك لتقليل ذراع المقاومة عن طريق تقريب مركز ثقل عمود الأثقال من مركز نقل الجسم .

- يتم الارتكاز على المشطين استعدادا للسقوط أسفل الثقل .
  - يتم رفع الكتفين لأعلى بسرعة في نهاية السحبة .
  - الذراعين تكون مفرودتين أو يكون فيها انثناء بسيط في مفصل المرفقين .
- ونتيجة عمل المجموعتين العضليتين الكبيرتين (عضلات الظهر - وعضلات الرجلين) في هذه المرحلة تؤدي إلى إكساب الثقل عجلة قصوى (منفجرة) بجانب حركة الكتفين السريعة التي تزيد من سرعة الثقل لأعلى ، وهذه الحركة تحقق فائدة عظيمة للاعب تمكنه من السقوط بسهولة أسفل الثقل .

### السقوط لاستقبال الثقل بثني الركبتين Squat drop

قبل بدء هذه المرحلة يكون المتعلم قد وصل إلى وضع الامتداد الكامل للجسم ، ويكون الثقل في مستوى عظم العانة أو أعلى بقليل وذلك عندما يتم ثني طفيف في الذراعين ، وهذه الحركة تعطي سرعة قصوى للثقل ، ففي هذه اللحظة من طيران الثقل يقوم المتعلم بحركة طيران وذلك بفصل القدمين عن الأرض للسقوط بسرعة أسفل الثقل ويتم فتح القدمين للجانب لتتخذ وضع جديد في الارتكاز ويكون باتساع الكتفين تقريبا ، مع الدوران السريع للمرفقين حول المحور الطولي لعمود الأثقال لاستقباله على الكتفين حتى يصل المتعلم إلى الثني الكامل للركبتين أسفل الثقل ويكون شكل جسمه كالتالي :

- القدمين تكون باتساع الكتفين تقريبا ، والمشطين للخارج قليلا ، ومن الخطأ فتح القدمين للجانب بقيمة أكبر من اتساع الكتفين فالقيمة العريضة تسبب صعوبة للاعب للذهوض من وضع القرفصاء وخاصة عند رفع المتعلم الأثقال الكبيرة .
- الركبتين في وضع الثني الكامل إلى أن تصل العضلات الخلفية للرجلين إلى ملامسة سمانة القدم وتكون الركبتين للخارج قليلا في اتجاه المشطين .
- عند السقوط يتم اللف السريع للمرفقين حتى تشير للأمام ، وتفيد هذه الحركة في جعل عمود الأثقال مستقرا على الكتفين ، وليس على راس اليدين وذلك لضمان عدم سقوط الثقل للأمام ، وأيضا لضمان عدم لمس الكوعين للركبتين في وضع ثني الركبتين (الطريقة الألمانية) حتى لا تحتسب خطأ قانوني يؤدي إلى فشل المحاولة ، ولكي يتم التعود على الوضع الصحيح للكوعين بدون التفكير في ذلك كثيرا يتم ضم الكوعين للداخل ، وسوف تجد الحركة أصبحت سهلة وصحيحة
- وضع المرفقين للأمام والثني الكامل للركبتين يجعل الجذع في وضع عمودي تقريبا ومستقيم .
- وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوي والقدمين تكون بالكامل على الأرض حتى يمكن الحفاظ على اتزان الجسم أسفل الثقل .
- الرأس تكون في وضع حر في وضعها الطبيعي .

### الذهوض بالثقل ( الوقوف ) Rising with weight

يتم بعد استقبال الثقل على الكتفين النهوض بالثقل بفعل العضلات المادة للرجلين والظهر معا مع المحافظة على وضع المرفقين والجذع في وضع عمودي ، ولكن في بعض الأحيان تكون قوة عضلات الرجلين غير فعالة في النهوض فيقوم المتعلم بالميل بجذعه للأمام قليلا وتقوم عضلات الظهر بعمل فعال بمعاونة العمود الفقري على النهوض ، وهذه الحركة تؤدي بالمتعلم إلى فقد توازنه وفي بعض الأحيان تكون سببا في سقوط الثقل .

### ( ٢ ) الجزء الثاني : النظر Jerk

بعد النهوض بالثقل من الكلين يقوم المتعلم بضم القدمين قليلا حتى تكون باتساع الحوض أو أقل قليلا ، وتكون القدمين بالكامل على الأرض ، والثقل يكون أعلى الصدر وعلى

الكتفين و المرفقين للأمام ، ولكن هناك بعض المتعلمين ينزلون بالمرفقين لأسفل حتى يكون الساعد عموديا على الأرض تقريبا وهذا فنيا يعتبر غير صحيح ، حيث يجعل الثقل عرضة للسقوط عند ثني الركبتين لأسفل استعدادا للنظر .

### حركة النظر التمهيدية Preparatory dip and jerk off

يقوم المتعلم بثني الركبتين قليلا وسريعا بحيث يحتفظ بوضع الظهر المنتصب والقدمين تكون بالكامل على الأرض ووضع المرفقين تكون للأمام تقريبا ، ثم يتم التوقف المفاجئ ( فرملة ) ثم يتبعه مد سريع وقوي للرجلين ، وبهذا يحصل المتعلم على حركة ارتداد جيد للثقل حيث يستغل المتعلم قوة عضلات الرجلين والتي تمنح قوة إضافية للارتفاع لأعلى وذلك بمدى كاملا ، وهنا قد يكون الثقل قد بدأ بمغادرة الكتفين لأعلى ، والمتعلمين المتقدمين يستغلون مرونة عمود الأتقال مع نتيجة المد السريع والمفاجئ حتى يركز المتعلم على مشطيه استعدادا لفتح الرجلين للأمام وللخلف.

### السقوط بفتح الرجلين Split dip

بمجرد أن يصل المتعلم إلى وضع الامتداد الكامل والثقل قد غادر الكتفين متجها لأعلى بفعل الحركة التمهيدية وتقوم الذراعين بتعزيز هذه القوة وترفع الثقل لأعلى ، ثم تنطلق الرجلين بأقصى سرعة للأمام وللخلف وان سرعة حركة القدمين تحقق فائدة كبيرة للرفعة وتساعد على إنجازها بنجاح ، ويكون شكل الجسم في هذه المرحلة كالآتي :

- تقوم القدم الأمامية بلمس مربع الرفع بالكعب أولا ثم بالمشط حتى تكون القدم الأمامية بالكامل على الأرض وتتم بسرعة كبيرة لدرجة أنها لا تميز من سرعتها ، لذلك يرافق هذه الحركة صوت القدم عند التقائها مع مربع الرفع ، وتكون الرجل الأمامية منثنية من مفصل الركبة بزاوية ٥٩° .
- الرجل الخلفية تكون مرتكزة على المشط وتكون شبه مفردة أو فيها انثناء قليل في مفصل الركبة .
- المشطين يكونان للداخل قليلا .
- يكون وزن الجسم موزع على الرجلين بحيث يقع الحمل الأكبر على الرجل الأمامية أكثر من الخلفية .
- القدمين تكون باتساع الحوض وليست على خط واحد .
- الجذع يكون منتصب و عمودي على الأرض ليس فيه أي ميل للأمام او للخلف .
- الذراعين مفردتين على كامل امتدادهما فوق الرأس بحيث يكون عمود الأتقال عمودي على خط الكتفين .

### النهوض وتثبيت الثقل ( الوقوف ) The rising and fixing the weight

في حركة النهوض يقوم المتعلم بإسقاط رأسه للأمام قليلا ويضغط بذقنه لأسفل ويقوم بمد الرجل الأمامية ويدفع الأرض بالقدم لسحبها للخلف نصف خطوة ، ثم يعقبها حركة سحب القدم الخلفية للأمام بجانب القدم الأمامية وتكون على خط واحد متوازيين بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين أو اقل بقليل ، وفي تثبيت الثقل يجب أن تكون الذراعين على كامل امتدادها فوق الرأس أو عمودية على خط الكتفين ، والثقل يكون على كلوة اليد أي يستقر الثقل على الفتحة بين إصبع الإبهام والسبابة ويكون اتجاه الكف قريبا ، فالمتعلم يجد صعوبة في الرفع عند وقوع الثقل على راحة اليد . (١٣٧ : ٣٨-٥٢) (١٢٤ : ٤٥-٥٦) (١١٢ : ٢٦١-٢٧٧) .



## Common errors in the الأخطاء الفنية الشائعة في رفعة الكلين والنظر السبب وعلاجه clean and jerk

يشير وديع ياسين (١٩٨٥) وكيلان (Keelan, M) (٢٠٠٤) أن هناك بعض الأخطاء الشائعة في الأداء ، والتي يقع فيها المتعلم خلال مراحل تعلمه لرفعة الكلين والنظر نوضحها كالآتي

أولا : الرفع حتى أعلى الصدر ( الكلين )

رفع المقعدة قبل رفع الثقل

أسبابه :

- القوة الغير كافية لعضلات الرجلين .
- زاوية الكاحل تكون ضيقة جدا .
- المرونة الغير كافية .

علاجه :

- الرفع من المكعبات ( سحب كلين معلق ) من المكعبات في ارتفاعات مختلفة
- أداء بعض التمرينات التي تنمي عنصر التوازن التي تكون بمثابة العنصر الجوهرية في الوحدات التعليمية في رفع الأثقال .
- ارتداء حذاء رفع أثقال جيد قانوني أو حذاء ذو كعب مرتفع .

ابتعاد عمود الثقل عن الجسم .

أسبابه :

- الرفع المبكر لمشطي القدمين قبل وصول الثقل إلى مستوى الركبتين .
- خروج عمود الأثقال عن الوضع العمودي على مفصلي القدمين (الثالث الأول من القدم) مما يؤدي إلى ميل أكثر من اللازم في الساقين في وضع البدء وعند رفع الثقل من مربع الرفع يتحرك عمود الأثقال بشكل قوس أمام الركبتين فتكون بعيدة عن المتعلم .
- التي المبكر للمرفقين .
- اتجاه المرفقين للخلف مبكرا في نهاية الامتداد الكامل .
- عمل دوران للحوض لأعلى وللأمام في نهاية السحبة الثانية .

علاجه :

- وضع عمود الأثقال قريب جدا من الساقين وعمودي على الثالث الأمل من القدم بحيث تكون زاوية الكاحل ( ٦٠-٧٠ ° ) .
- الاحتفاظ بقاعدة الارتكاز على القدمين بالكامل من بداية سحب الثقل من مربع الرفع حتى السحبة الثانية .
- يجب أن تتحرك الذراعين في الاتجاه الصحيح قريبة من الجسم في جميع مراحل السحب

- يجب الاحتفاظ باستقامة الرجلين والجذع والحوض ورفع الكتفين لأعلى

المبالغة في سحب الثقل للخلف .

أسبابه :

- الطلوع على الكعبين .
- اتجاه الرأس والكتفين للخلف .

علاجه :

- الارتكاز على كلتا القدمين .
- أداء تمرينات السحب من المكعبات .
- يجب أن تحرك لأعلى في الاتجاه الصحيح قريبة من الجسم في جميع مراحل السحبة
- كلين من منتصف الفخذ ( كلين من الوضع المعلق ) باستخدام أثقال خفيفة .

دفع الثقل بالفخذين للأمام في وضع الامتداد الكامل مما يؤدي إلى إبعاد الثقل عن الجسم

أسبابه :

- تكون حركة عمود الأثقال قريبة جدا (ملاصقة) للساق في وضع البد ، ويقوم المتعلم بفرد رجله بسرعة ولكنها لا تمتد كاملا ويبقى الجذع في وضع ميل للأمام ، وبحركة الجذع والرجلين معا يتحرك الفخذ للأمام ويضرب عمود الثقل بفخذه .

علاجه :

- اتخاذ وضع الاستعداد الصحيح .
- الارتكاز على كلتا القدمين .
- الحفاظ على المسار الصحيح للثقل عند مغادرته مربع الرفع .
- السحب من مستوى الركبة ( سحب كلين معلق ) .
- الرفع السريع للكتفين في الامتداد الكامل للجسم .

الامتداد الكامل الضعيف .

أسبابه :

- القوة الغير كافية للعضلات المشتركة في حركة الامتداد الكامل .
- الثقل يكون كبير جدا فيقلل من فاعلية الامتداد الكامل .
- عدم دخول المتعلم بالركبتين أسفل عمود الأثقال بعد السحبة الأولى .
- عدم التوافق بين العضلات الباسطة للرجلين والحوض والجذع ، والعضلات القابضة للذراعين والكتفين .

علاجه :

- تقوية الجسم بشكل عام .
- الممارسة المثالية ( اى تطبيق المهارة بشكل صحيح ومثالي ) .
- السحب من ارتفاعات مختلفة .

عمود النّقل يكون على الصدر ولكن المرفقين للخلف .

أسبابه :

- عدم وجود الوقت الكافي لدى المتعلم للدوران السريع للمرفقين عند استقبال النّقل على الكتفين .
- الصدر الساقط .
- تأخر المتعلم في السقوط أسفل النّقل ولم يكن النّقل في حالة الحركة باتجاه لأعلى لحظة السقوط .
- قلة المرونة حول المفاصل المشتركة في الأداء .
- يبذل المتعلم جهدا كبيرا باستخدام قوة عضلات اليدين لوضع النّقل على الصدر ولكن المرفقين لا يزالان للخلف .

علاجه :

- السقوط السريع أسفل النّقل .
- يجب رفع النّقل إلى أقرب ما يمكن من الجسم عند السقوط عندما يكتسب النّقل حركة سريعة مستمرة لأعلى .

لمس الركبتين بالمرفقين .

أسبابه :

- الجذع يكون مائل للأمام في وضع الجلوس أسفل النّقل .
- عدم لف المرفقين بالكامل للأمام ولأعلى بسبب عدم الوصول إلى الامتداد الكامل .
- السقوط السريع أسفل النّقل .
- عدم استقرار عمود الأتقال على عظم الترقوتين .

علاجه :

- أداء حركات السحب بشكل صحيح .
- كلين معلق من ارتفاعات مختلفة .
- تمارين مرونة متخصصة .
- أداء تمرين البنش .

ثانيا النظر .

النظر الضعيف

أسبابه :

- يخطأ المتعلم في حركة النظر التمهيدية وجعلها على أصابع القدم وليس على القدمين بالكامل .
- ميل الجذع للأمام .
- سقوط النّقل من على الكتفين للأمام أثناء الحركة التمهيدية للنظر مما يكون هناك حمل على رسغي اليدين .
- الاحتفاظ بالقبضة المحكمة على عمود الأتقال أثناء النظر .

- الثني البطيء للركبتين أثناء الحركة التمهيدية للنظر، ثني الركبتين بشكل كبير .
- هذه العوامل تؤدي إلى إعاقة القوة لرفع الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس .

علاجه :

- الاحتفاظ بوضع الثقل على الترقوتين عند نظر الثقل .
- تخفيف القبضة على عمود الأثقال في الوضع الابتدائي للنظر .
- الحفاظ على وضع الجذع بشكل عمودي عند التمهيد للنظر .
- أداء الحركة التمهيدية بشكل سريع ويكون الارتكاز على القدمين بالكامل والارتداد لأعلى بسرعة لدفع الثقل لأعلى .
- استغلال مرونة عمود الأثقال في النظر .

دفع الثقل للأمام في النظر

أسبابه :

- أداء الحركة التمهيدية على مشطي القدمين وليس على القدمين بالكامل .
- النظر للأمام ولأعلى بعيدا عن مركز الثقل .
- المرفقين تكون للخلف والثقل يكون على الصدر .

علاجه :

- أداء الحركة التمهيدية للنظر على القدمين بالكامل .
- النظر للثقل بقوة وبسرعة لأعلى والمرفقين في اتجاهها للأمام .
- النظر للثقل بقوة وبسرعة لأعلى مع فتح الرجلين للأمام وللخلف بسرعة أسفل عمود الأثقال .

السقوط العميق في حركة فتح الرجلين split مما يصعب على المتعلم النهوض بالثقل

أسبابه :

- الثني البطيء والعميق في الحركة التمهيدية للنظر .
- نظر الثقل بقوة غير كافية مما يضطر المتعلم بالسقوط أكثر تحت الثقل لامتساك الثقل باليدين الممدودتين على استقامتها فوق الرأس .

علاجه

- زيادة فاعلية نظر الثقل لأعلى بزيادة السرعة وتقصير حركة ثني الرجلين وإيقاف الحركة بسرعة والاستفادة من مرونة عمود الأثقال .
- تقوية عضلات الرجلين لتساعد في الدفع لأعلى .

نظر الثقل بشكل صحيح إلى أقصى امتداد للذراعين إلا أنه لا يستطيع المتعلم التمسك بالثقل أو حمله على الذراعين المستقيمتين ويتم سقوطه .

أسبابه :

- المرونة الزائدة في مفصلي الكتفين ومفصلي الرسغين والزواوية بين الساعد ورسغ اليد تكون أكبر من ٩٠° .

علاجه :

- أداء بعض التمرينات التي تنمي مرونة مفاصل المرفقين والكتفين ومفصلي الرسغ.

- استخدام بنداج ( رباط ضاغط ) أو رسغ يد wrist band .
- وضع عمود الأتقال في وضع أقرب إلى رسغ اليد .
- النظر يتم بشكل عمودي .
- دوران الذراعين أو الساعد للخارج بعض الشيء حتى يصعب ثني المرفقين .

نظر الثقل إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ثم يتحرك المتعلم على مربع الرفع بالثقل  
أسبابه :

- العمل الغير دقيق للرجلين .
- وضع مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز ووقوعه للأمام .
- اتجاه الرأس للخلف والمتعلم يقوم بنظر الثقل .
- تقاطع حركة الرجلين .

علاجه :

- وقوع الرجلين أماما وخلفا بشكل صحيح وتبقى المسافة بين القدمين باتساع الكنتفين
- الحوض و الجذع و الكنتفين تكون أسفل عمود الأتقال مباشرة .
- الرأس في وضع طبيعي تنظر للأمام أو يتم ضغط الرأس على الصدر قليلا .

هذه الأخطاء التي تم إدراجها من قبل ليست شاملة كل الأخطاء ، فهناك بعض الأخطاء الفرعية لم يتم إدراجها والتي يمكن إصلاحها مباشرة عند إصلاح الأخطاء الأساسية ، ولكن منع أو تجنب فعل الخطأ تكون دائما أفضل من علاجه ، فأخطاء تكنيك الأداء تحتاج إلى إصلاحها في حالة ظهورها مباشرة وأن يصحح الأخطاء الكبيرة أو الأساسية أولا والتي يمكن أن يكون من الصعب جدا إصلاحها في الأداء بعد ذلك ، وظهور التكنولوجيا الحديثة في الوقت الحاضر يمكن أن تساعد المعلم أو المدرب في تعليم رفع الأتقال وإصلاح الأخطاء.

( ١١٤ : ٤٦ - ٧٨ ) ( ١٢٧ : ٦٥ - ٧٧ )

• الأخطاء الفنية التي تسبب فشل المحاولة (تحتسب المحاولة بسببها غير صحيحة) :

- السحب من الثقل المعلق
- ملامسة اللوحة الخشبية بأي جزء من أجزاء الجسم بخلاف القدمين
- الامتداد الغير متكافئ أو الامتداد الغير كامل للذراعين في نهاية الرفع
- التوقف أثناء فرد الذراعين
- تكلمة الرفع ضغطا
- ثني الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفع
- ترك اللوحة الخشبية أثناء تأدية الرفع - أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية
- إنزال الثقل علي اللوحة الخشبية قبل إشارة الحكم بذلك
- سقوط الثقل بعد إشارة الحكم بإنزاله
- عدم تساوي القدمين والبار في خط واحد موازي للجذع بعد انتهاء الرفع

- عدم وضع البار بالكامل علي اللوحة الخشبية حيث يجب أن يلامس البار بالكامل اللوحة الخشبية أولاً بعد إنزال النقل .

(٦ : ٧١ ، ٧٢)

مما سبق يري ( الباحث ) أنه يمكن تلخيص الأخطاء الفنية التي تعوق من تقدم المتعلم وفشل الرفعات في الآتي :

أولاً : الأخطاء الفنية الشائعة في رفعة الكلين وما ينتج عنها :

- الوقوف بعيداً عن البار يزيد من دخول البار لداخل الجسم في محاولة تقريب مركزي النقل - ويعتبر ذلك جهداً إضافياً علي المتعلم .
- سحب البار بعيداً عن الجسم في السحبة الثانية يؤدي إلي محاولة تعويض هذه المسافة - فتكون النتيجة وثب المتعلم للأمام - ويعتبر ذلك جهداً غير لازم - وقد يؤدي إلي أن النقل لا يقع في منطقة التثبيت .
- عند البدء الديناميكي تبدأ عملية فرد الركبتين - ثم الركبتين مع الجذع - حتى تتم السحبة الأولى - وتبدأ بعد ذلك السحبة الثانية باستمرار فرد الركبتين وفرد الجذع - وفي حالة أن الركبتين تكونان قد تم فردهما نهائياً في نهاية السحبة الأولى - فسوف يلقي ذلك عبئاً كبيراً علي عضلات الظهر
- عدم رفع الكعبين في السحبة الثانية - وبذلك لا تعمل عضلات سمانة الساق في رفع النقل .
- عدم رفع الكتفين في نهاية السحبة الثانية لغرض المعاونة في رفع النقل - وبذلك تقل عملية السحب - وبالتالي يقل ارتفاع النقل لأعلي .
- يعتمد المتعلم النظر لأسفل عند السحب مما يقلل من كفاءة عضلات الظهر - ويعمل علي عدم بروز الصدر للأمام
- إن رفع الكتفين لأعلي قبل البدء الديناميكي يقلل من كفاءة السحب .
- فتح القدمين للأجناب بعد أداء الكلين سيجعل النقل كبيراً علي عضلات الرجلين حيث يصعب الوقوف علي الرجلين
- عدم دوران الكوعين للأمام في محاولة لتقريب الكوعين يجعل النقل عرضة للوقوع أماماً حيث لا يكون محملاً بالكامل علي الكتفين
- كما أن دوران الكوعين يعطي فرصة لتباعدهما عن الركبتين .
- في البدء التمهيدي عندما تصبح زاوية الركبتين زاوية حادة - فإن ذلك يجعل الكتفين عموديتين علي البار - فيتباعد مركز ثقل الجسم عن مركز ثقل البار - ويجعل أغلب وزن الجسم علي العقبين وذلك يقلل من كفاءة عملية السحب
- عند القبض علي البار في البدء الديناميكي تكون القبضة متوترة ولكن باقي عضلات الجسم ليست علي درجة كبيرة من التوتر وأقل عزمياً في الحركة ، وعند سحب النقل تكون الذراعين مفردتين حيث أن ثني الذراعين في السحبة الأولى يقلل من كفاءة حركة السحب - ويلقي عبئاً علي عضلات العضد الأمامي فلا تستخدم بكفاءة في نهاية السحبة الثانية

ثانياً : الأخطاء الفنية الشائعة في مرحلة النظر باليدين وما ينتج عنها :

- وضع الساعدين العمودي علي الأرض سيجعل هناك تحميلاً كبيراً علي الذراعين وبالتالي يجعل النقل مرتكزاً للأمام عند ثني الركبتين استعداداً للنظر
- عمل تنفس عميق قبل النظر - يجعل الصدر يهبط لأسفل ويزداد الحمل علي الجسم ويصبح النظر عرضة للوقوع للأمام
- النظر لأعلي عند النظر حيث لا يمكن دوران الكوعين للخارج ليكونوا بجانب الرأس وبالتالي لا تقترب عظمتي اللوحتين من بعضهما فتفشل الحركة
- انثناء الركبتين أكثر من اللازم عند الاستعداد حيث يزيد الحمل الواقع علي الركبتين - ويصعب الدفع لأعلي
- ميل الجذع للأمام عند ثني الركبتين استعداداً للنظر لأعلي حيث يتغير إتجاه النقل ويصبح الدفع غير عمودياً أسفل البار
- لف عقب القدم الخلفية للداخل حيث يصبح التحميل علي عظم الإبهام فقط فتضعف القدم ويسقط النقل للأمام
- المتعلمون ذوي العضلات المتوترة ( عضلة العضد الأمامية ) وحيث تكون عضلة العضد الخلفية أقل توتراً - فإن ذلك يساعد علي ثني الكوعين بعد فردهما في عملية النظر
- إذا زاد انثناء الركبة الأمامية عند نظر النقل - فإن ذلك سوف يجعل النقل عرضة للسقوط من الأمام
- عدم امتداد الركبة الخلفية في حركة النظر يجعل القاعدة ضعيفة - ويجعل النقل عرضة للوقوع
- يجب عدم رفع الكتفين لأعلي قبل بدء حركة نظر النقل - وإلا أصبح الدفع ضعيفاً من الصدر
- حركة الرجلين في نظر النقل تكون في اتجاهها الأصلي فإذا كانت علي خط واحد ( حركة مقص ) أو متباعدة كثيراً فإن القاعدة تختل ويفقد التوازن
- في حركة النظر تبتعد الركبتين للخارج عند ثنيهما استعداداً للدفع لأعلي حيث تنتج قوة أكبر - بعكس إذا كانتا تميلان للداخل
- عدم تحميل البار علي كف اليد أثناء رحلة النقل لأعلي حيث تكون في إتجاه الساعد فإذا تركت علي عظام المشط فإنها تشكل عبئاً أكبر

١٨/١/٢ الخطوات التي يجب إتباعها عند تصحيح الأخطاء :

أ : تصميم التدريب العقلي بهدف التعرف علي الأخطاء لمحاولة تصحيحها ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية :

- التصور العقلي للأداء الخاطئ .
- الإحساس والشعور بأخطاء الأداء .
- محاولة تصحيح الاستجابة .
- لتصوير العقلي الأداء صحيح .
- تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات .
- الأداء الفعلي للمهارة .

ب : تشجيع المتعلم علي العمل من خلال الخطوات السابقة بعد الأداء مباشرة .

ج : تجنب استخدام هذه الطريقة عند حالات الاستثارة الانفعالية أو الضغط العصبي .

رابعاً : يمكن استخدام التصور العقلي البطيء في تصحيح الأخطاء ، حيث تبدو فيه الأخطاء أكثر وضوحاً ، ولكن يجب العودة إلي السرعة العادية للأداء .

١٩/١/٢ الإصابات الناتجة عن الأداء الفني الخاطئ :

- عدم فرد الجسم علي كامل إمتدادة ووصول الثقل إلى نقطة التثبيت ، وعدم لف الكوعين بسرعة - بسبب إصابة الرسغ نتيجة لمس الكوعين للركبتين في رفعة الكلين
- في النظر عند محاولة الدفع والجسم ليس عموديا يميل إلي الخلف ( التحميل علي الظهر السفلي فقط وغير موزع علي الجسم كله ) عند ثني الرجلين بسبب إصابة في الظهر عند تثبيت الثقل بعد انتهاء عملية النظر يجب أن يكون المعصم والساعد علي استقامة واحدة ، إذا حدث أن الكف رجع إلي الخلف يمكن أن يسبب إصابة في الرسغ . ( ٥٢ : ٣٤ )

٢٠/١/٢ القواعد القانونية لرفعة الكلين والنظر

- يسمح بعد حركة الكلين تعديل وضع القبضة قبل النظر .
- السحب من الوضع المعلق يعتبر خطأ قانوني .
- إذا توقف البار خلال حركة الكلين قبل وصوله إلى الأكتاف تحتسب محاولة فاشلة .
- يمنع استخدام الزيوت على الجسم ، ولكن يسمح فقط باستخدام بودرة الأطفال أو المانيزيا فقط .
- إذا وصل عمود الأثقال إلى الكتفين قبل لف المرفقين تحتسب محاولة فاشلة .
- إذا لمست الذراعين الركبتين أو الرجلين في وضع الكلين بثني الركبتين تحتسب المحاولة فاشلة .
- النظر يجب أن يؤدي بعد حركة الكلين وأي حركة ظاهرة من الكتفين بعد حركة النظر التمهيدية تحتسب محاولة فاشلة .
- لا يترك المتعلم الثقل حتى يتعدى الثقل مستوي وسط المتعلم ( ١٤٥ )

٢١/١/٢ المواصفات الفنية للوحة الخشبية :

- لوحة خشبية مربعة الشكل طول ضلعها ٤ م .
- تصنع من البلاستيك أو الخشب أو أي مائه صلبه .
- ذات حروف ملونه .
- تغطي بماده غير لزفة .
- لا يقل ارتفاعها عن السطح المحاط بها عن ٥سم ولا يزيد عن ١٥ سم .

٢٢/١/٢ المواصفات الفنية للأقراص :

- قطر أكبر قرص ٤٥٠ مم ( ٤٥ سم ) .
- يجب أن تغطي بالكوتشوك أو طبقه بلاستيكية مطلية بلون ثابت .
- يجب كتابة وزن القرص على القرص نفسه بأسلوب واضح .
- الأقراص حتى ١٠ كجم يمكن صنعها من مواد أخرى غير المعدن .
- تميز الأقراص عن بعضها بالألوان فنجد ٢٥ باللون الأحمر ، و ٢٠ باللون الأزرق ، ١٥ باللون الأصفر ، ١٠ إذا كانت بقطر ٤٥٠ مم تكون باللون الأسود .
- توجد أقراص زنة ٥ كج ، ٢,٥ كج ، ١,٢٥ كج ، ٥٠٠ جم ، ٢٥٠ جم .

٢٣/١/٢ المواصفات الفنية للبار :

- طوله ٢٢٠ سم .
- قطره ٢٨ مم ( ٢,٨ سم ) .
- وزن البار ٢٠ كج .
- المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين ١٣١ سم .
- سمك الحاجز الداخلي يجب أن لا يقل عن ٣ سم .
- يجب أن يكون عليه منطقة خشنه أو مشرشره .
- يجب ألا يكون عليه زوائد في الشرشرة حتى يسهل القبض على البار .

## ٢/٢ الدراسات المرجعية :

يتناول الباحث في هذا الجزء عرضا للدراسات المرجعية الأكثر ارتباطا بمجال البحث الحالي ، لاستخلاص ما يمكن الاستفادة به في تحديد أهدافه وفروضه ، واختيار العينة ومواد المعالجة التجريبية ، وقد قام بعمل مسح شامل لها ، والتي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بالبحث من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه ، وكذلك المؤتمرات والمجلات العلمية لكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، بالإضافة إلى الاتصال بمواقع شبكة الإنترنت لجمع مستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه والبحوث الأجنبية ، وقد اعتمد على مجموعة من الدراسات المرجعية بموضوع البحث والتي تحمل في طياتها كم كبير من المعلومات التي تفيد البحث الحالي ، وقام بترتيبها من حيث تاريخ إجراءها من الأقدم إلى الأحدث ، وقد تم تقسيم الدراسات وفقا لمحورين هما :

١/٢/٢ دراسات تناولت تكنولوجيا البرمجيات في التعليم .

٢/٢/٢ دراسات تناولت رياضة رفع الأثقال .

١/٢/٢ المحور الأول : دراسات تناولت تكنولوجيا البرمجيات في التعليم .

١ - دراسة "شنج Chung - tae - won" (١٩٩٩م) :

عنوانها : "فعالية الفيديو التفاعلي القائم على الحاسب الآلي على قدرة مدرس التربية الرياضية قبل الخدمة على تحليل المهارات النفس حركية" .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- تطوير نظام التعليم باستخدام وسائل تكنولوجية مثل الفيديو التفاعلي القائم على الحاسب الآلي في تحليل مهارات التنس .

- تحديد فاعلية الفيديو التفاعلي القائم على الحاسب الآلي في قدرة معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة على تحليل المهارات المعرفية والنفس حركية .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي

العينة : اشتملت العينة على (٢٢) طالب من الطلاب المعلمين بكلية التربية الرياضية بجامعة كلورادو .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبار التحصيل المعرفي .

- اختبار وجداني .

- اختبار قياس القدرات الحركية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أن استخدام الفيديو التفاعلي القائم على الحاسب الآلي له قدرة كبيرة في تعليم معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة على تحليل المهارات النفس حركية والمهارات المعرفية . (١٢٨)

٢ - دراسة "جونثان ، جلاذوسكي Jonthan . Glazewski" (٢٠٠٠م)

وعنوانها : "الهيبرميديا والتأسيس التعليمي في المراحل الأولية من التعليم"

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف على أثر الهيبرميديا على التأسيس التعليمي وإستراتيجية التعلم للمرحلة الأساسية للتعليم والتعرف على مواقف التلاميذ والمعلمين تجاه الهيبرميديا في الوحدة التعليمية.

المنهج : استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت العينة على (٢٠) تلميذ من المرحلة السادسة من التعليم الأساسي .

أدوات ووسائل جمع البيانات : اختبار أكاديمي للمرحلة الإعدادية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : إن الهيبرميديا إستراتيجية أكثر تأثيراً على الموهوبين . (١٢٦)

٣ - دراسة مصطفى عبد القادر عبد الوهاب الكيلاني (٢٠٠٠م)

وعنوانها : " تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين " .

أهم ما استهدفته الدراسة : استهدفت الدراسة تصميم برنامج باستخدام منظومة الوسائط المتعددة ومعرفة أثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم والتحصيل المعرفي لمبتدئي كرة القدم بنادي النجوم بنادي السادات بمحافظة المنوفية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

العينة : اشتملت على ٦٠ مبتدئاً من سن ١٠-١٢ سنة من مبتدئي كرة القدم للموسم ٢٠٠٠/١٩٩٩م من مدرسي كرة القدم بنادي النجوم بمدينة السادات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الفيديو .

- اختبار التحصيل المعرفي .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- إن أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بإيجابية في تعلم مهارات كرة القدم ومستوى التحصيل المعرفي .

- أن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر فاعلية في التحصيل المعرفي المهاري لكرة القدم (١٠٠)

- دراسة منى محمود جاد (٢٠٠٠م)

وعنوانها : " فاعلية برامج الكمبيوتر متعدد الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات المتحركة " .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- التعرف على الأسلوب الأمثل لتقديم عرض المهارات الحركية ( رسوم متحركة ) ( صور متحركة ) ( والاثنين معا ) .

- التعرف على سرعة العرض المثلي لتقديم المهارة الحركية في برامج الكمبيوتر متعدد الوسائل ( بطئ - واقعي ) .

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (٦) ست مجموعات .

العينة : اشتملت على ٩٦ طالبة من طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية الرياضية بنات في جامعة حلوان .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- رسوم متحركة .

- صور متحركة .

- أجهزة كمبيوتر .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : توجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية التي تستخدم أسلوب الجمع بين الرسوم والصور المتحركة معا . (١٠٥)

- دراسة النبوى عبد الخالق سلامة (٢٠٠١م)

وعنوانها : " تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات الجمباز " .

أهم ما استهدفته الدراسة : تهدف الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم مهارة الوقوف على الرأس - السند في الشقبة الجانبية لليدين - القفز فتحاً فوق المهر .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

العينة : اختيرت العينة بطريقة عمدية عشوائية من تلاميذ الصف الثاني الإعدادى بمعهد طنبليخ الإعدادى والثانوي بمحافظة الدقهلية وبلغ قوامها ٣٠ تلميذاً .

أدوات ووسائل جمع البيانات : مجموعة أجهزة كمبيوتر .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أن التعليم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط لبعض مهارات الجمباز يؤدي إلى نتائج أفضل معرفياً ومهارياً من تعلمها بالطريقة

التقليدية . (١٧)

- دراسة : إيهاب فتحي زكى غراب (٢٠٠١م)

عنوانها : " استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين في الملاكمة " .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي والجانب الوجداني للمبتدئين في الملاكمة .

- التعرف على مستوى العلاقة بين نتائج طلاب المجموعة التجريبية في كل من الجوانب الثلاثة المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

العينة : اشتملت على طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وذلك في العام الجامعي ٢٠٠٠/٩٩ ولقد تم إجراء هذا البحث على عينة من الطلبة المبتدئين بالفرقة الثانية وبلغ عددهم (٦٠) ستون طالب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- أدوات للدلالة على معدلات النمو
- أدوات للدلالة على مستوى الصفات البدنية الخاصة بالملاكمة وتمثلت في الاختبارات البدنية .
- اختبار التحصيل المعرفي .
- اختبار وجداني .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- الأسلوب التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات الملاكمة يد البحث ومستوى التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة الضابطة .
- أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات الملاكمة قيد البحث ومستوى التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية .
- أسلوب الوسائط المتعددة كان ذي فاعلية عالية في آراء وانطباعات أفراد عينة البحث مما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني .
- أسلوب الوسائط المتعددة المستخدمة للفيديو كان له فاعلية على الناحية الوجدانية والمهارية (٢٢)

٧ - دراسة "محمد سعد زغلول، محمد علي محمود، هاني سعيد عبد المنعم" (٢٠٠١م)

وعنوانها : "تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا"

أهم ما استهدفته الدراسة : تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية (مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم) معدة بتقنية الهيرميديا والتعرف على أثرها في كل من التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والانطباعات الوجدانية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بطنطا .

المنهج : استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

العينة : أشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٦٦) طالبا .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبارات لقياس القدرات الحركية .
- اختبار معرفي .

- اختبار وجداني .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي ، ومستوى الأداء

والتعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس ( قيد البحث ) لصالح المجموعة التجريبية . ( ٨٥ )

٨ - دراسة "مكيثان روبرت ، إفرارت برت Mckethan Robert, Everhaert Brett" (٢٠٠١م)

وعنوانها : "تأثير برنامج الوسائط المتعددة وتوجيهات المحاضرة على تعليم وتعلم مهارات المناورة بعصى البلياردو عند معلمو التربية البدنية بيرييرفايس" .

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف على التأثيرات التعليمية لاستراتيجية الوسائط المتعددة بالمقارنة بالمحاضرة التقليدية على المكونات الإدراكية لمهارة المناورة بعصى البلياردو لطلاب كلية التربية البدنية جامعة ساويشترن .

المنهج : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة .  
العينة : اشتملت عينة الدراسة على (٤٤) من طلاب قسم الصحة وعلوم التدريب بكلية التربية البدنية جامعة ساويشترن .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبار تحصيلي للمهارات .

- مجموعة وسائط متعددة مختارة .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- وجود فروق بين المجموعات لصالح مجموعة الوسائط المتعددة .

- وجود فروق بين المجموعة التي استخدمت أسلوب المحاضرة والمجموعة الضابطة لصالح مجموعة أوامر أسلوب المحاضرة . ( ١٣٠ )

٩ - دراسة "وليام ج . ريان William J. Ryan" (٢٠٠١م)

وعنوانها : "مقارنة لأداء واتجاهات الطلاب في الفصول العادية والفصول التكنولوجية والإنترنت" .

أهم ما استهدفته الدراسة : تفحص تأثير نوعين من البرامج التكنولوجية يتمثلان في الفصول التليفزيونية وفصول الإنترنت على خبرات التعلم لدى الطلاب مقارنة بأقرانهم من الملتحقين بالفصول العادية .

المنهج : لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لنوع الدراسة .

العينة : شملت العينة (٧٨) طالبا من كلية ليكلاند العامة بولاية أوهايو كلهم ملتحقون بمقرر الرياضيات (١٥٥) الذي يقدم بالطرق الثلاثة قيد الدراسة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبارات نهائية لقياس نتائج الدرجات .
  - استمارة استبيان لمسح مواقفهم .
- وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أوضحت النتائج عدم وجود أي ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبار النهائي في الفصول المستخدمة لطريقتي التعليم عن بعد ، مقارنة بنظيراتها عند طلاب الفصول العادية . ( ١٣٨ )
- ١٠ - دراسة أماني رفعت بسيوني البحيري ( ٢٠٠٢ م )  
وعنوانها : " تأثير التعلم الذكي باستخدام الحاسب الآلي على بعض مهارات المبارزة لدى المعاقين حركياً " .
- أهم ما استهدفته الدراسة : تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذكي من خلال الحاسب الآلي والتعرف على أثره على تعلم بعض مهارات المبارزة لدى المعاقين حركياً المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .
- العينة : لاعبات النادي الأهلي للمعاقين بمدينة طنطا وعددهم ١٢ لاعبة تم اختيارها بالطريقة العمدية ووسائل جمع البيانات :
- استمارة استطلاع الآراء والانطباعات .
  - اختبار معرفي لقياس التحصيل .
- استراتيجية التدريس : قامت الباحثة باستخدام برنامج الحاسب الآلي المعد بتقنية أسلوب التعلم الذكي للتدريس للمهارات قيد البحث .
- وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها :
- برنامج الحاسب الآلي التعليمي المقترح المعد بأسلوب التعلم الذكي له تأثير إيجابي في (تعلم المهارات الأساسية قيد البحث ، تحسين مستوى التحصيل المعرفي لدى المجموعة التجريبية على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية . ( ١٨ )
- ١١ - دراسة "Zeillger" (٢٠٠٢م)  
وعنوانها : "فاعلية استخدام خرائط المفاهيم المعتمدة على الإبحار في بيئة برمجيات الوسائل الفائقة في التعليم لدى طلاب الجامعة" .
- أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف على فاعلية استخدام خرائط المفاهيم المعتمدة على الإبحار في بيئة برمجيات الوسائل الفائقة في التعليم .
- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .
- العينة : أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة .
- أدوات ووسائل جمع البيانات : اختبار تحصيل معرفي للمفاهيم المعتمدة على الإبحار .
- وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : فاعلية استخدام خرائط المفاهيم كأداة للإبحار في بيئة الوسائل الفائقة (الهيبرميديا) ، استغرق الطلاب زمناً أقل في التعلم من خلالها (١٣٩)

١٢ - دراسة محمد سعد زغلول ، لمياء فوزي محروس (٢٠٠٢م)

وعنوانها : " فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب التعليم في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

أهم ما استهدفته الدراسة: تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة والتعرف على أثره على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي.

العينة : تضمنت العينة (٥٠) خمسون تلميذه في الصف الثاني الاعدادي بمدرسة السيدة عائشة الإعدادية بنات بطنطا وقسمت إلى مجموعتي متساويتين قوام كل مجموعة (٢٥) تلميذه

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- جهاز فيديو .
- الشفافيات O.H.P .
- جاهز تليفزيون .
- صور فوتوغرافية .
- اختبار التحصيل المعرفي .
- اختبارات الأداء المهاري .
- استمارة استبيان آراء وانطباعات الأفراد نحو الأسلوب المستخدم .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أن أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً على تعليم مهارات كرة السلة (قيد البحث) من الأسلوب التقليدي مما يدل على فاعليته وتأثيره (٨٦)

١٣ - دراسة نسرین محمد عيد الشرفاوي (٢٠٠٣م)

وعنوانها " تصميم منظومة تعليمية باستخدام الحاسب الآلي وأثرها علي بعض جوانب التعلم لطلبة كلية التربية بالسادات في سلاح الشيش .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- التعرف علي تأثير المنظومة التعليمية باستخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في سلاح الشيش " قيد البحث " للمبتدئين .
- التعرف علي تأثير المنظومة التعليمية باستخدام الحاسب الآلي علي تنمية النواحي المعرفية لدي المبتدئين " عينة البحث " .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت عينة البحث ٥٠ طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- تؤثر المنظومة التعليمية باستخدام الحاسب الآلي تأثير إيجابي علي تعلم بعض مهارات المبارزة والهجوم البسيط من حيث تقدم مستوي الأداء المهارى .

- تؤثر المنظومة التعليمية باستخدام الحاسب الآلي تأثير إيجابي علي زيادة التحصيل المعرفي لدي الطلاب . ( ١٠٩ )

١٤- دراسة ميرفت سمير حسن سيد (٢٠٠٣م)

وعنوانها: " فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا " .

أهم ما استهدفته الدراسة : تصميم برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر في تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

العينة : أشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وبلغ عددهم (٣٠) ثلاثون طالبة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- أدوات للدلالة على معدلات النمو .

- اختبار لقياس مستوى الذكاء .

- اختبار القدرات البدنية .

- اختبار المهارات الحركية .

- اختبار التحصيل المعرفي .

- استبيان الجانب الوجداني .

- البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة .

وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- يؤثر أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط تأثيراً إيجابياً أفضل من الأسلوب التقليدي في المستوى المهارى - التحصيل المعرفي - الاستبيان الوجداني لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

- يؤثر البرنامج المقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) تأثيراً إيجابياً على المستويات الثلاثة ( منخفض - متوسط - مرتفع ) للمجموعة التجريبية لصالح المستوى المرتفع(١٠٦)

١٥- دراسة نجلاء لبيب معوض (٢٠٠٣م)

وعنوانها : " برنامج حاسب آلي لتقييم مناطق الاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية" أهم ما استهدفته الدراسة :

- وضع تصور مقترح لتقييم أداء مناطق الاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية

- تصميم برنامج حاسب آلي لتقييم أداء مناطق الاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية .

العينة : وقد تم اختيار عينة عشوائية حجمها ٢٧٨ من المسؤولين عن مناطق الاتحادات الرياضية على مستوى الجمهورية .

أدوات ووسائل جمع البيانات : تصميم استمارة استبيان لتحديد المحاور التي يجب إدراجها عند تقييم مناطق الاتحادات الرياضية .

وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- تقييم مناطق الاتحادات الرياضية في جمهورية مصر العربية مرتبط بتقييم تفاعل مناطق الاتحادات مع المحاور الأساسية لعملية الإدارة من تخطيط - تنظيم - قيادة - تحفيز - اتصال وتقييم .
- برنامج الحاسب الآلي المقترح يعتمد على مدخلات إجابات قائمة عناصر أسئلة التقييم عن أداء مناطق الاتحادات على المحاور المذكورة .
- يمكن تقييم مناطق الاتحادات الرياضية في جمهورية مصر العربية باستخدام قائمة عناصر الأسئلة المرفقة .
- لانتشار مناطق الاتحادات الرياضية أهمية كبرى في تحقيق أهدافها فهو محدد الوصول لأكبر قاعدة من الممارسين للرياضة والذين يمكن إدراجهم في البطولات وخلق قاعدة كبيرة من الناشئين وعليه فإن قيمة الانتشار كعامل منفصل تعطى مؤشرا جيدا أو أي مناطق الاتحادات . (١٠٧)

#### ١٦- دراسة "تهى فتحي صالح" (٢٠٠٣م)

وعنوانها : "فعالية برنامج تروحي ثقافي باستخدام الهيبرميديا على الثقافة الترويحية الخلوية" أهم ما استهدفته الدراسة : تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي ثقافي باستخدام الهيبرميديا والتعرف على مدى فاعليته في تنمية الثقافة الترويحية الخلوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا .

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة من (١٧٥) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بنسبة مئوية ٣٤,٤ تم اختيارها بالتطوع .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبار التحصيل المعرفي لقياس مستوى الثقافة الترويحية الخلوية من إعداد الباحثة .
- اختيار (كانتل) لقياس مستوى الذكاء .
- إعداد البرنامج المقترح .
- بناء برمجة الهيبرميديا .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- ساهمت برمجة الهيبرميديا في إكساب الثقافة الترويحية الخلوية .

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برمجية الهيبرميديا على المجموعة الضابطة في مستوى الثقافة الترويجية الخلوية .

- صلاحية برمجية الهيبرميديا في اكتساب المعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الترويجية الخلوية . (١١١)

#### ١٧- دراسة أحمد فتحي الصواف (٢٠٠٤م)

وعنوانها : " اثر اختلاف نمط الوسائل المتعددة في برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت " أهم ما استهدفته الدراسة :

- التعرف على اثر اختلاف نمط الوسائل الفائقة الهيبرميديا والوسائل المتعددة في برنامج كمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت.

- تحديد أنماط التعلم الأكثر مناسبة مع توظيف برامج الكمبيوتر .

المنهج : استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي .

العينة : جمع الباحث عينة عشوائية من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة شعبة معلم حاسب بقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة طنطا مكونة من (٩٠) تم توزيعهم عشوائيا على ٦ مجموعات تجريبية .

وسائل جمع البيانات :

- اختبار التحصيل المعرفي المرتبط بمهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية

- بطاقات ملاحظة .

- استمارة تقويم برامج الكمبيوتر .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠٥ بين المتوسطات المعدلة لدرجات الطلاب في مستوى إنتاج برامج الكمبيوتر وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت يرجع الاختلاف إلى التفاعل بين نمط الوسائل المتعددة ,الفائقة ,نمط التعلم فردي - مجموعات صغيرة - مجموعات كبيرة. ( ١١ )

#### ١٨ - دراسة محمد أحمد فتحي جزر (٢٠٠٤م)

وعنوانها : " تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة " .

أهم ما استهدفته الدراسة : استهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ( فصول دمياط ) جامعة المنصورة ٢٠٠٣/٢٠٠٤م .

وسائل جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات .

- المسح المرجعي .

- استمارة استطلاع رأى الخبراء .

- الأجهزة والأدوات .

- اختبارات التحصيل المعرفي واختبارات مهارية .

- اختبارات التحصيل المعرفي واختبارات مهارية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : تقدمت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام الحاسب الآلي على المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي في

أداء المهارات الأساسية ( قيد البحث في الكرة الطائرة ) . ( ٦٩ )

١٩- دراسة "سالي محمد عبد اللطيف" (٢٠٠٥م)

وعنوانها : "فعالية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا" .

أهم ما استهدفته الدراسة : تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا والتعرف على فعاليته بالنسبة لمستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري والجانب الوجداني.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

العينة : اشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في العام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٤م وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبار تحصيل معرفي .

- اختبارات الأداء المهاري .

- اختبار للتعرف على آراء وانطباعات التلاميذ نحو البرنامج المقترح .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام برمجة الكمبيوتر المعدة بتقنية الهيبرميديا ساهمت بطريقة إيجابية في مستوى تعلم الأداء المهاري والتحصيل المعرفي وعلى آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية . ( ٤٣ )

٢٠- دراسة "شاهر ربيع وحيد عبد الرحمن" (٢٠٠٥م)

وعنوانها : "تأثير برمجة هيبرميديا على التحصيل الكشفي لدى بعض معلمي التربية الرياضية بمحافظة الغربية"

أهم ما استهدفته الدراسة : يهدف البحث إلى تصميم برمجة هيبرميديا مقترحة عن الحركة الكشفية من خلال برنامج تعليمي ومعرفة تأثيرها على التحصيل الكشفي لدى بعض معلمي التربية الرياضية قادة الوحدات الكشفية بمحافظة الغربية .

المنهج : يتمثل مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية القائمين بقيادة الفرق الكشفية بمدارس التعليم الأساسي بمحافظة الغربية ، وتم اختيار عينة عمدية من إدارة سمندود التعليمي بلغ عددهم (٥٠) خمسون مدرس قائد كشفي .

العينة : استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بالاستعانة بإحدى التصميمات التجريبية وهم التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الاختبار المعرفي لقياس مستوى التحصيل الكشفي .
- اختبار مهاري لقياس المهارات الكشفية العملية لدى المعلمين .
- استمارة استطلاع الآراء والانطباعات نحو استخدام البرمجية .
- برمجية الكمبيوتر التعليمية (مادة المعالجة التجريبية) .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين مستوى التحصيل الكشفي لأفراد المجموعة التجريبية .
- ساهمت برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا في إكساب أفراد العينة المعلومات والمهارات الكشفية بطريقة إيجابية وسريعة .
- ظهرت فاعلية نمط التعلم الفردي في اكتساب جوانب الحركة الكشفية .
- برمجية الكمبيوتر المعدة بالهيرميديا كان لها تأثير إيجابي على انطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني الانفعالي . (٤٥)

٢١- دراسة "فاطمة أحمد بسيوني" (٢٠٠٥م)

وعنوانها : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا" .

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة .

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

العينة : اشتملت العينة على (٦٠) ستون طالبة وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات قوام كل مجموعة (١٥) خمسة عشر طالبة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبارات القدرات البدنية .

- البرنامج التعليمي المقترح .
- اختبار التحصيل المعرفي .
- الاختبارات المهارية .
- استبيان الآراء والانطباعات .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى التحصيل المعرفي والمهاري والفني لأفراد المجموعات التجريبية الثلاث في بعض مهارات كرة السلة قيد البحث .
- البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي في القياسات البعدية كان لصالح المجموعة التجريبية الثلاثة التي استخدمت الصور الفوتوغرافية من خلال الحاسب الآلي . ( ٥٨ )

٢٢-دراسة محمد بدر الدين صالح الجندي ( ٢٠٠٦ م )

وعنوانها: " تصميم برنامج بالحاسب الآلي الكمبيوتر لتعليم بعض مهارات مناهج التربية الرياضية " .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- تصميم برنامج بالحاسب الآلي ( الكمبيوتر ) لتعليم بعض مهارات مناهج التربية الرياضية .
- التعرف على الفروق في المستوى المهاري بين كل من المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التعليمي المصمم بالحاسب الآلي والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي .
- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي .
- العينة : اشتملت على ٢٨ طالب من طلاب الفرقة الأولى للمرحلة الإعدادية بمدرسة أبو بكر الصديق التجريبية بالقاهرة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- جهاز كمبيوتر .
- أدوات القياس : ( جهاز لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - كرات سلة - طباشير لتحديد العلامات في الاختبارات المهارية ) .
- الاختبارات ( تم استخدام بطارية اختبارات الأداء المهاري .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أشارت نتائج البحث إلى وجود زيادة في معدلات التحسين في مستوى الأداء للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التعليمي المصمم بالكمبيوتر كما أن معدلات التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي وقد يرجع هذا التحسن إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه الكمبيوتر كمساعد تعليمي وأهميته كوسيلة معينة للتدريس . ( ٧٣ )

٢٣- دراسة "تسرين محمد عيد الشرقاوي" (٢٠٠٧م)

وعنوانها : "المدخل المنظومي باستخدام الحاسب الآلي وتأثيره على تعلم المهارات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية"

أهم ما استهدفته الدراسة : بناء مواقف تعليمية تقوم على المدخل المنظومي باستخدام الحاسب الآلي والتعرف على تأثيرها بجوانب تعلم المهارات التدريسية لدى الطالبات المعلمات.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

العينة : أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٠) طالبة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- اختبار القدرات العقلية .

- اختبار التحصيل المعرفي .

- استمارة تقييم المستوى المهاري .

- استمارة الآراء والانطباعات الوجدانية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- نسبة التحسن المنوية في مستوى أداء المهارات التدريسية لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المنوية لدى المجموعة الضابطة .

- المدخل المنظومي باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو تعلم المهارات التدريسية قيد البحث . (١٠٩)

٢/٢/٢ المحور الثاني : دراسات تناولت رياضة رفع الأثقال :

١. دراسة " جون جارهامر " (١٩٨٢م)

وعنوانها : " انسياب الطاقة أثناء رفع الأثقال الأولمبية "

أهم ما استهدفته الدراسة : تحليل تغيرات الطاقة في حركات أجزاء الجسم والبار بالنقل .  
المنهج : استخدم الباحث الوصفي باستخدام التحليل الحركي .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :زيادة الطاقة الكامنة للبار بالنقل - زيادة معدل

الطاقة الكلية للبار بالنقل للرباعيين الذين يستخدمون تكنيك D K B - تباين نسب مساهمة

أجزاء الجسم بالطاقة بهدف نقلها إلى بعضها البعض والي البار بالنقل . ( ١٢٤ )

٢. دراسة جلاس وستانتون Glass & Stanton ( ١٩٩٦م )

وعنوانها : " كثافة تمارين المقاومة المختارة عند رافعي الأثقال المبتدئين " ،

أهم ما استهدفته الدراسة : تحديد كثافة تمارين رفع الأثقال المختارة عند النساء والرجال الغير متدربين .

العينة : ( ١٣ رجل ، ١٧ امرأة ) .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أن الأحمال التي تم اختيارها ذاتياً كانت أقل من ٦٠% كما أظهرت النتائج أن كلا الجنسين ( المعرضين للتجربة ) لم يختاروا درجة حمل كافية تحت علي الاستجابات التضخم العضلي مما يؤدي إلي زيادة القوة .

٣ . دراسة هاس وآخرون Hass , C-J ( ١٢٢ )

وعنوانها : المجموعات الفردية مقابل المجموعات المتعددة خلال البرنامج طويل المدى عند الرباعين البالغين " .

أهم ما استهدفته الدراسة : تحديد تأثيرات زيادة معدل التدريب من مجموعة واحدة إلي ثلاثة مجموعات علي كل من القوة العضلية والتحمل العضلي وبناء الجسم بالنسبة للرباعين البالغين . وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : اثبت كلا المجموعتين وجود تحسن في التحمل العضلي وأقصى تكرار لمرة واحدة من تدريبات القوة السابقة وكذلك كتلة الجسم العامة ، ولا توجد اختلافات بين المجموعتين بالنسبة لأي متغيرات من الاختبارات . ( ١٢١ )

٤ . دراسة هاورد جيم جرانت Howard - Jim - Grant .

وعنوانها : " تأثير برنامج تدريبي لمدة ٨ أسابيع من تدريبات قوة الرفع ( الكلين ) والرجلين كاملا علي القدرة اللاهوائية والقوة المتفجرة والسرعة القصوى وأداء الوثب العمودي للرباعين المبتدئين " .

أهم ما استهدفته الدراسة : توضيح تأثير تمرين الكلين كتمرين معتمد أو الرجلين كاملا ما إذا كان لهما اثر علي القدرة اللاهوائية وإنتاج القوة المتفجرة والسرعة القصوى وأداء الوثب العمودي بالنسبة للرباعين المبتدئين .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : أن هناك اختلافات في القياس القبلي والبعدي في كلا القدرة اللاهوائية وإنتاج القوة المتفجرة والسرعة القصوى وأداء الوثب العمودي .

٥ . دراسة رمضان إبراهيم محمد صبري ( ١٩٩٢م ) ( ٣٩ )

وعنوانها : " تنمية القوة القصوى باستخدام العمل العضلي اللامركزي علي أداء حركة السحب " . أهم ما استهدفته الدراسة : دراسة تأثير استخدام العمل العضلي اللامركزي علي تنمية القوة القصوى لمجموعة العضلات العاملة في حركة السحب لرفعة الخطف لدي لاعبي رفع الأثقال المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث . العينة : علي عدد ( ٢٦ ) لاعب رفع أثقال قسموا إلي مجموعتين .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : تحسن كل من المجموعات العضلية قيد البحث في القوة القصوى العضلية ما عدا مجموعة عضلات الجذع وكذلك استعراض مسافة السحب الخاصة بالمتعلم وتحسن المستوي الرقمي لرفعة الخطف . ( ١٢٣ )

٦ . دراسة محمود حجازي ( ١٩٩٣م )

وعنوانها : " أثر تنمية التصور الحركي علي تعليم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال " .

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف علي أثر أسلوب الممارسة الذهنية في تنمية التصور الحركي لمهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : ستون لاعبا من المبتدئين تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : الممارسة الذهنية المصاحبة للممارسة البدنية

أفضل من الممارسة البدنية علي ارتفاع مستوى الأداء في رياضة رفع الأثقال .

٧ . دراسة خالد قرني محمد حسن (١٩٩٨م) ( ٣٥ ) .

وعنوانها : "تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة علي المستوي الرقمي لناشئ رفع الأثقال"

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف علي تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة علي

المستوي الرقمي لناشئ رفع الأثقال .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت عينة البحث علي ( ٢٠ ) لاعب .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي

في تنمية المرونة لدي ناشئ رفع الأثقال . (٩٣)

٨ . دراسة سامح محمد رشدي (١٩٩٩م)

وعنوانها : "برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين

لدى الرباعيين" .

أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح في تصحيح بعض

أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : اثنين من رباعي مصر الذين مارسوا اللعبة لمدة لا تقل عن عشر سنوات ووصول

إلي مرحلة التعليم الجامعي .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : البرنامج له فاعلية التدريب العقلي في تطور

المهارة في تصحيح بعض أخطاء مسار الثقل لرفعة الخطف باليدين لدى الرباع . (٤٤)

٩ . دراسة محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠م)

وعنوانها " أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية علي تعلم مهارتي (النظر ، الكلين والنظر )

في رفع الأثقال - دراسة مقارنة "

أهم ما استهدفته الدراسة " تأثير استخدام الطرق الثلاثة ( الكلية - الجزئية - الجزئية العكسية

( علي تعلم مهارتي رفع الأثقال - الفروق بين استخدام الطرق الثلاثة ( الكلية - الجزئية -

الكلية الجزئية ) في تعلم رفع الأثقال .

المنهج : استخدم الباحث المنهج " التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

العينة : اشتملت عينة البحث علي " ٧٥ طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية

للبنين بالهرم مقسمة إلي ثلاث مجموعات تجريبية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية والطريقة الجزئية العكسية في تعليم مهارتي الخطف ، الكلين والنظر في رفع الأثقال ذات تأثير ايجابي علي مستوي الأداء المهاري في رفع الأثقال .

- تفاوت درجة المساهمة في التحسن في المستوي المهاري ، وكانت أكثرهم في درجة مساهمة الطريقة الجزئية العكسية ثم الكلية ثم الجزئية. (٦٧)

١٠ . دراسة أحمد عبد الحميد شحاتة (٢٠٠٢م) .

وعنوانها : "تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر علي مستوي أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " :

أهم ما استهدفته الدراسة : المقارنة بين تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر علي مستوي أداء رفعة النظر في رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : واشتملت عينة البحث علي ( ٢٩٥ ) طالب من طلاب الفرقة الثانية .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : " تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني علي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر. (٩)

١١ . دراسة محمد حسن قنديل (٢٠٠٣م)

وعنوانها " المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوي المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال " .

أهم ما استهدفته الدراسة :

- الكشف عن المعايير التكنيكية وتحديدتها تحديدا كميًا لرباعي المستوي العالمي بجمهورية مصر العربية .

- الكشف علي مجال المعايير التكنيكية لكل رباع علي حدا من عينة البحث .

- تصميم برنامج تدريبي مهاري لتطوير المستوي المهاري والرقمي لرفعة "الكلين والنظر" مؤسستا علي المعايير التكنيكية لكل رباع علي حده .

- معرفه تأثير البرنامج التدريبي المهاري المؤسس علي المعايير التكنيكية في مستوي الأداء المهاري والرقمي لرباعي رفع الأثقال .

المنهج : استخدم الباحث المنهج " الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي ، كما استخدم والمنهج التجريبي .

العينة : اشتملت عينة البحث علي " اثنان من رافعي الأثقال الناشئين "

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- زيادة مقادير السرعة والعجلة الرأسية للبار لصالح الاختبار البعدي .

- اقتراب مقادير السرعة والعجلة الرأسية للبار .

- قلة مقادير السرعة الأفقية للبار . (٨١)

١٢ . دراسة جمال عبد الحميد حضره (٢٠٠٤م)

وعنوانها " استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال في جمهورية مصر العربية " أهم ما استهدفته الدراسة :

- إمكانية استخدام أسلوب النظم بطريقة تحليلية كمحاولة للارتقاء برياضة رفع الأثقال بمصر .
- وضع تصور لأسلوب الارتقاء برياضة رفع الأثقال في الظروف البيئية والإمكانات المتاحة .
- المنهج : استخدم الباحث المنهج " الوصي المسحي القائم علي استخدام أسلوب النظم لتناسب مع طبيعة البحث .
- العينة : واشتملت عينة البحث علي " ٣٥٢ من لاعبي رفع الأثقال ، ٤٥ مدرباً ، ٥٥ إدارياً ، ٨٤ حكماً ، وذلك من مختلف رفع الأثقال علي مستوى الجمهورية .
- وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :
- وجود فجوة كبيرة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون في رياضة رفع الأثقال في مصر - عدم تطبيق وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في مجال رفع الأثقال .
- مجال رفع الأثقال الحالي نظام غير متكامل وبه قصور .
- استخدام أسلوب النظم يساعد علي الارتقاء برياضة رفع الأثقال ووضع الأسس والقواعد اللازمة لذلك . ( ٢٦ )

١٣ . دراسة محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦م)

وعنوانها : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لدي المبتدئين بمحافظة الغربية " .

أهم ما استهدفته الدراسة : " التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لدي المبتدئين بمحافظة الغربية .

المنهج : استخدم المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدي علي مجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

العينة : تم اختيار العينة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية ، وذلك بعد استبعاد الممارسين لرياضة رفع الأثقال والمصابين والغير المنتظمون في الحضور وقد بلغ قوامها ( ٤٨ ) مبتدءاً ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما ( ٢٤ ) مبتدءاً ، إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة ، والأخرى ضابطة يطبق معها البرنامج التقليدي " المتبع " في الأندية .  
أدوات ووسائل جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية .

- الأدوات والأجهزة

- اختبار الذكاء

- اختبارات القدرات البدنية

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى .

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهاتري الخطف باليدين والكلين والنظر وأنها جاءت لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهاتري الخطف باليدين والكلين والنظر ، أنها جاءت لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية (٧٠)

#### ١٤ . دراسة محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧ م)

وعنوانها " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال".  
أهم ما استهدفته الدراسة : التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال .  
المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .  
العينة : اشتملت عينة البحث علي ( ٨٢ تلميذ ) من تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية . وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : " تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدي المجموعة التجريبية أفضل من الطريقة المتبعة. (٩٢)

#### ٣/٢/٢ تحليل الدراسات المرجعية :

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية ، سوف يقوم الباحث بتحليل هذه الدراسات من حيث أهدافها ، المنهج المستخدم ، عينة الدراسة ، مواد المعالجة التجريبية ، كذلك النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات.

#### أ- من حيث الأهداف :

استهدفت بعض الدراسات السابقة التعرف علي أثر استخدام البرمجيات كمنظومة في مجال تعليم التربية الرياضية ومنها دراسة كلا من : مكثيان روبرت ، إفرارت بريث Mckethan Robert, Everhaert Brett (٢٠٠١) ، نسرين محمد عيد. (٢٠٠٧)

كما استهدف البعض الآخر استخدام الكمبيوتر مقترنة بالوسائط التعليمية في مجال التربية الرياضية مثل دراسة كلا من : شنج Chung-Tae-Won (١٩٩٩) ، فاطمة بسيوني (٢٠٠٥) . (١٣٠)، (١١٠)، (١١٨)، (٥٨)

وكذلك استهدف البعض أثر استخدام الوسائط التكنولوجية علي التحصيل المعرفي والمهاري والنواحي الوجدانية مثل دراسة كل من : جونثان ، جلاؤوسكي Jonthan, Glazweski (٢٠٠٠) ، محمد سعد ، محمد علي ، هاني سعيد (٢٠٠١) ، زيلجر Zeillger

(٢٠٠٢) ، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣) ، شاهر ربيع وحيد (٢٠٠٥) ، سالي محمد عبد اللطيف (٢٠٠٥) ، هذا وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الأهداف المناسبة للدراسة الحالية. (١٢٦)، (٨٥)، (١٣٩)، (١١١)، (٤٥) .

ب- من حيث المنهج المستخدم :

اتفقت جميع الدراسات السابقة التي استخدمت تكنولوجيا البرمجيات في التعليم استخدام المنهج التجريبي وقد استفاد الباحث من ذلك في تحديد المنهج المناسب بما يتفق مع موضوع الدراسة الحالية (١٦٨)، (١٦٦)، (١٣٦)، (٢٢)، (١٥٣)، (٨)، (١٧)، (٢٢)، (١٨)، (٨٦)، (١١)، (٦٩)، (٧٣)، (٧٠)، (٩٢)، (١٣٠)، (١٠٠)، (١٠٥)، (١٠٦)، (١١١)

ج- من حيث العينة :

اتفقت جميع الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث من طلاب المرحلة الجامعية، فيما عدا البعض منها التي اختارت العينة من طلاب المرحلة الابتدائية كدراسة كل من : جونثان ، جلاذوسكي **Jonthan, Glazweski** (٢٠٠٠) ، بالإضافة إلى بعض الدراسات السابقة التي استخدمت عينة من معلمي التربية الرياضية كدراسة: شاهر ربيع وحيد (٢٠٠٥) ، بالإضافة إلى بعض الدراسات السابقة التي استخدمت عينة من طلاب المرحلة الجامعية كدراسة: "شنج **Chung - tae - won**" (١٩٩٩) ، منى محمود جاد (٢٠٠٠) ، إيهاب فتحي زكي غراب (٢٠٠١) محمد سعد زغلول، محمد علي محمود، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١) ، مكيثان روبرت، إفرارت بريث **Mckethan Robert, Everhaert Brett** (٢٠٠١) ، زيلجر **Zeillger** (٢٠٠٢) ، نسرين محمد عيد الشرفاوي (٢٠٠٣) ، محمد سعد زغلول، محمد علي محمود، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠٣) ، ميرفت سمير حسن سيد (٢٠٠٣) ، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣) ، أحمد فتحي الصواف (٢٠٠٤) ، محمد أحمد فتحي جزر (٢٠٠٤) سالي محمد عبد اللطيف (٢٠٠٥) ، فاطمة أحمد بسيوني (٢٠٠٥) ، محمد بدر الدين صالح الجندي (٢٠٠٦) ، نسرين محمد عيد الشرفاوي (٢٠٠٧) ، محمد إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) ، أحمد عبد الحميد شحاتة (٢٠٠٢) .

وقد اتفق الباحث مع الدراسات السابقة في اختيار العينة من طلبة المرحلة الجامعية. (١٣٠)، (٤٥)، (١٢٨)، (١٠٥)، (٢٢)، (٨٥)، (١٣٠)، (١٣٩)، (١٠٩)، (٨٥)، (١٠٦)، (١١١)، (١١)، (٦٩)، (٤٣)، (٥٨)، (٧٣)، (١٠٩)، (٦٧)، (٩) .

د- من حيث مواد المعالجة التجريبية :

١- وسائل جمع البيانات في تكنولوجيا البرمجيات التعليمية :

استخدمت الدراسات السابقة في تكنولوجيا البرمجيات اختبارات مختلفة لقياس الجانب المعرفي والمهاري مثل دراسة كلا من : جونثان ، جلاذوسكي **Jonthan, Glazweski** (٢٠٠٠) ، مكيثان روبرت، إفرارت بريث **Mckethan Robert, Everhaert Brett** (٢٠٠١) ، زيلجر **Zeillger** (٢٠٠٢) . (١٢٦)، (١٣٨)، (١٣٩)

وهناك دراسات استخدمت اختبارات لقياس الجانب الوجداني إضافة إلى اختبارات لقياس الجانب المعرفي والمهاري مثل دراسة كلا من : شنج **Chung-Tae-Won** (١٩٩٩) ، محمد

سعد، محمد علي، هاني سعيد (٢٠٠١)، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣)، سالي محمد عبد اللطيف (٢٠٠٥)، شاهر ربيع وحيد (٢٠٠٥)، فاطمة أحمد بسيوني (٢٠٠٥)، نسرين محمد عيد (٢٠٠٧). وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تصميم الاستمارات والمقاييس والاختبارات في جوانب البحث المختلفة . (١١٨)، (٨٥)، (١١١)، (٤٣)، (٤٥)، (٥٨)، (١١٠)

## ٢- البرمجية التعليمية :

من الملاحظ أن معظم الدراسات السابقة قد اتفقت على جمع البيانات من خلال بطاقات الملاحظة ، واستمارات الآراء والانطباعات الوجدانية نحو استخدام البرمجية التعليمية واختبارات التحصيل المعرفي مثل دراسة كلا من : مصطفى عبد القادر، عبد الوهاب الكيلاني (٢٠٠٠)، منى محمود جاد (٢٠٠٠)، النبوي عبد الخالق سلامة (٢٠٠١)، إيهاب فتحي زكي غراب (٢٠٠١)، "وليام ج . ريان William J. Ryan" (٢٠٠١)، أماني رفعت بسيوني البحيري (٢٠٠٢)، "زيلجر Zeillger" (٢٠٠٢)، محمد سعد زغلول، لمياء فوزي محروس (٢٠٠٢)، ميرفت سمير حسن سيد (٢٠٠٣)، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣)، أحمد فتحي الصواف (٢٠٠٤)، محمد أحمد فتحي جزر (٢٠٠٤)، محمد بدر الدين صالح الجندي (٢٠٠٦)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧)

وقد استفاد الباحث من هذا في تحديد مواد المعالجة التجريبية للبحث حيث تمثلت في كيفية تصميم البرمجية التعليمية وعمل اختبارات التحصيل المعرفي واختبارات تقييم المستوى المهاري ووضع الاستبيانات للتعرف على الآراء والانطباعات نحو استخدام البرمجية التعليمية في العملية التعليمية. (١٠٠)، (١٠٥)، (١٧)، (٢٢)، (١٣٨)، (١٨)، (١٣٩)، (٨٦)، (١٠٦)، (١١١)، (١١)، (٦٩)، (٧٣)، (٧٠)، (٩٢)

## هـ- من حيث النتائج :

أكدت الدراسات السابقة الخاصة باستخدام تكنولوجيا البرمجيات في التعليم ، أن لها تأثيرا إيجابيا على جوانب التعلم المختلفة (المعرفية - المهارية - الوجدانية) مما يدل على أهميته وفاعليته مثل دراسة كلا من : محمد سعد، محمد علي، هاني سعيد (٢٠٠١)، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣)، سالي محمد عبد اللطيف (٢٠٠٥)، فاطمة أحمد بسيوني (٢٠٠٥) . (٨٥)، (١١١)، (٤٣)، (٥٨)

كما أكدت بعض الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التعليم بالوسائط المتعددة والتعليم التقليدي لصالح التعليم بالوسائط المتعددة مثل دراسة كلا من : مصطفى عبد القادر، عبد الوهاب الكيلاني (٢٠٠٠)، منى محمود جاد (٢٠٠٠)، النبوي عبد الخالق سلامة (٢٠٠١)، إيهاب فتحي زكي غراب (٢٠٠١)، "وليام ج . ريان William J. Ryan" (٢٠٠١)، أماني رفعت بسيوني البحيري (٢٠٠٢)، "زيلجر Zeillger" (٢٠٠٢)، محمد سعد زغلول، لمياء فوزي محروس (٢٠٠٢)، ميرفت سمير حسن سيد (٢٠٠٣)، نهى فتحي صالح (٢٠٠٣)، أحمد فتحي الصواف (٢٠٠٤)، محمد أحمد فتحي جزر (٢٠٠٤)، محمد بدر الدين صالح الجندي (٢٠٠٦)، محمد أحمد فريد عبد الله (٢٠٠٦)، محمد مصطفى السعيد الجندي (٢٠٠٧)

وقد استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في الاتجاه نحو استخدام البرمجية التعليمية لتطوير برامج إعداد الطالب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (١٠٠)، (١٠٥)، (١٧)، (٢٢)، (١٣٨)، (١٨)، (١٣٩)، (٨٦)، (١٠٦)، (١١١)، (١١)، (٦٩)، (٧٣)، (٧٠)، (٩٢)

٤/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية السابقة :

ساهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحث فيما يلي .

- تفهم مشكلة البحث الحالي .
- تحديد أهداف وفروض البحث بصورة واضحة .
- التعرف على أنواع المناهج وأيضاً الوسائط التعليمية المستخدمة في البرمجية التعليمية.
- اختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث .
- اختيار نوع وحجم العينة .
- تحديد أنسب أدوات جمع البيانات (اختبار القدرات العقلية - الاختبار المعرفي - استمارة التقييم المهاري - الاختبار الوجداني) .
- تحديد أهم القياسات البدنية و اختبارات القدرات البدنية .
- تصميم البرمجية التعليمية وفقاً لأسس منهجية .
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة .
- الوقوف على أهم المراجع العربية و الأجنبية التي تم الاستعانة بها في البحث .

وفي ضوء استعراض تحليل الدراسات المرجعية السابقة قد استطاع الباحث صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي :

٣/٢ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٧- الآراء والانطباعات الوجدانية لطلبة المجموعة التجريبية نحو استخدام البرمجية التعليمية المعده بتقنية الوسائط المتعددة في تعلم مهارة ( الكلين والنظر ) كانت ايجابية.