

قائمة المراجع

- أولاً : بعض المراجع العربية .
- ثانياً : بعض المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : بعض مواقع شبكة الانترنت .

أولا : بعض المراجع العربية .

- ١- إبراهيم سليمان الكردي : "استخدام الفيديو في التعليم الذاتي للكبار"، بحث منشور الكويت، المركز العربي للتقنيات التربوية، مجلة تكنولوجيا التعليم، عدد ديسمبر، ١٩٨٢م .
- ٢- إبراهيم محمد العجمي : "مدخل تدريب رفع الأثقال"، مذكرة منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٣- إبراهيم محمد محمد : "نسبة مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثانية - المتفجرة -الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوي الرقمي للرباع"،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٤- إبراهيم نبيل عبد العزيز : "أساسيات فن المبارزة" ، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ٥- إبراهيم وجيه محمود : "التعلم - أسسه - نظرياته وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٤م.
- ٦- الاتحاد العربي لرفع الأثقال : القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، الاتحاد العربي لرفع الأثقال، مطابع النعام التجارية، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ٧- أحمد إبراهيم شحاتة : "دراسة أثر بعض طرق تقويم المهارة الحركية على تحسين تكنيك لاعب الجمناز المبتدئ" ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأبوقير، جامعة حلوان، ١٩٨١م .
- ٨- أحمد حامد منصور : "تكنولوجيا التعليم ومنظومة الوسائط المتعددة، سلسلة تكنولوجيا التعليم، الكويت، ١٩٨٦م .
- ٩- أحمد عبد الحميد شحاتة العميري : "تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر علي مستوي أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

- ١٠- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١١- أحمد فتحي الصواف : "أثر اختلاف نمط الوسائد المتعددة في البرنامج الكمبيوتر على تنمية بعض مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ١٢- أحمد محمد عبد الله : "تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٣- أسامة أحمد عبد العزيز : "أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيرميديا علي تعلم مسابقات الوثب العالي لـدي المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.
- ١٤- إسماعيل محمد السيد : "استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تدريس موضوع الإحساس في الإنسان لطلاب الصف الثالث في المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٩٨٢م.
- ١٥- السيد محمد خيرى : اختبار الذكاء العالي، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٦- المركز القومي لإعداد القادة الرياضيين "ب ت " : رفع الأثقال، اللجنة الأولمبية المصرية ، ٢٠٠٠م.
- ١٧- النبوي عبد الخالق سلامة : "تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعليم بعض مهارات الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٨- أماني رفعت البحيري : "تأثير التعلم الذكي باستخدام الحاسب الآلي على

بعض مهارات المبارزة لدى المعاقين حركيا"،
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية
، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م.

: رفع الأثقال للبراعم، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٩٢م .

١٩- أمين أنور الخولي ومحمد حسن
قنديل

: التعليم الإلكتروني - مدخل إلى التدريب غير
التقليدي، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة،
٢٠٠٣م.

٢٠- إيمان محمد الغراب

: "تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحسي
حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس"،
رسالة ماجستير غير منشورة ، لكلية التربية
الرياضية ، ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،
١٩٩١م.

٢١- إيهاب عبد الفتاح

: "استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم
بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين في
الملاكمة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.

٢٢- إيهاب فتحي زكي غراب

" تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره
على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى
طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"،
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.

٢٣- إيهاب محمد فهيم

: "أثر تقنيات التعليم في الجزء الرئيسي من الدرس
علي مستوي الأداء المهاري علي تلاميذ المرحلة
الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

٢٤- تامر أحمد حسن

: التعلم وتكنولوجيا التعليم، دار النهضة العربية ،

٢٥- جابر عبد الحميد

- القاهرة ١٩٩٨م.
- ٢٦- جمال عبد الحميد محمد خضرة : "استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال في جمهورية مصر العربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٢٧- جميل حنا بسخيرون : رفع الأثقال، دار الجبل للطباعة، القاهرة، ١٩٧٠م.
- ٢٨- _____ : المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة ، سلسلة المناهج الرياضية، مناهج رفع الأثقال، ١٩٨٠م.
- ٢٩- _____ : الدراسات الأساسية لمدرسين رفع الأثقال، دار تكونت للطباعة، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٣٠- حازم مصطفى عبد: القادر : "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا علي تعلم بعض مهارات المبارزة لدي المبتدئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٥م.
- ٣١- حسام الدين أحمد : "دراسة مقارنة لأثر كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية في تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٣٢- حسن شحاتة : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق، الدار العربية للكتاب، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٣- حسين حمدي الطوبجى : وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعلم ، ط ٩، دار القلم، الكويت، ١٩٨٧م.
- ٣٤- حلمي أحمد الوكيل : تطوير المناهج-أسبابه-أسسه-أساليبه-خطواته-معوقاته، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣٥- خالد عبد العظيم زهران : "العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصري والمستوى الرقمي في

رفع الأثقال"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٢م.

٣٦- خالد قرني حسن

: "تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة علي المستوى الرقمي لناشئ رفع الأثقال" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٣٧- رشدي لبيب وآخرون

: الوسائط التعليمية، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٨٣م.

٣٨- رمزية الغريب

التعلم-دراسة نفسية - تفسيرية - توجيهية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٦م.

٣٩- رمضان ابراهيم صبري

: "تنمية القوة القصوي باستخدام العمل العضلي اللامركزي علي أداء حركة السحب" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٤٠-

: "دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٦م.

٤١- زاهر أحمد أحمد

: تكنولوجيا التعليم-كفلسفة ونظام، ج ١، المكتبة الأكاديمية للنشر القاهرة، ١٩٩٦م.

٤٢-

: تكنولوجيا التعليم، تصميم وإنتاج الوسائل

التعليمي"، المكتبة الأكاديمية القاهرة، ج ٢، ١٩٩٧م

٤٣- سالي محمد عبد اللطيف

: "فعالية برنامج مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا علي تعلم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.

- ٤٤ - سامح محمد رشدي : "برنامج تدريبي عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار التقل في رفعة الخطف باليدين لدي الرباعين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، ١٩٩٩ م .
- ٤٥ - شاهر ربيع وحيد : "تأثير برمجة هيبرميديا على التحصيل الكشفي لدى بعض معلمي التربية الرياضية بمحافظة الغربية" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥ م .
- ٤٦ - صباح محمود : تكنولوجيا الوسائل التعليمية، دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٤٧ - صباحي عدي عبد الله : المهارات والتدريب في رفع الأثقال"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، ١٩٨٨ م .
- ٤٨ - عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ م .
- ٤٩ - عبير عبد المنعم : "فاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة في تعليم بعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٢ م .
- ٥٠ - _____ : "الرضا الحركي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري في المبارزة لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨ م .
- ٥١ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٦، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤ م .
- ٥٢ - عصام السيد رحومة : "أثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس علي بعض المتغيرات والبدنية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م .

٥٣- عصام الوشاحي : التدريب بالأثقال = قوة + بطول، دار الجهاد للنشر، ١٩٩٤م .

٥٤- علي بن صالح الخبتي : نظرة تطويرية للتنمية الذاتية للمعلمين ، نموذج للتعلم مدى الحياة للمعلمي، ورقة عمل مقدمة للقاء الحادي عشر لقادة العمل التربوي، الرياض، ٢٠٠٣م .

٥٥- علي حسب الله : "أثر التعلم الذاتي في تعلم مهارات برنامج الألعاب في المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٢م .

٥٦- علي حسن السعدني : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ١٩٩٨م .

٥٧- غادة شحاتة إبراهيم معوض : "فاعلية تكنولوجيا التعليم بمساعدة الكمبيوتر على كفايات الطالبة المعلمة في تطبيق خطوات التصميم التعليمي وعلاقتها بنمط التعليم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢٠٠١م .

٥٨- فاطمة أحمد بسيوني : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المتفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م .

٥٩- فاطمة فاروق جمعة : "فاعلية الوسائط التعليمية على التحصيل واكتساب المهارات المرتبطة بمادة السكرتارية لدى الطلاب"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٩٩٤م .

٦٠- فاطمة محمد فليفل : "أثر برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية

- الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.
- ٦١- "أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا علي تعلم مهارات كرة السلة لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.
- ٦٢- كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٢م .
- ٦٣- كمال محجوب : تدريب رفع الأثقال، دار مرجان للطباعة، القاهرة، ١٩٩٨م .
- ٦٤- كوثر عبد المجيد السيد، فاطمة محمد فليفل : كفايات تكنولوجيا المعلومات للطالب المعلم بكليات التربية الرياضية في ضوء الاهتمام بتطوير التعليم الجامعي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد السابع، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
- ٦٥- كير هارد كارل : رفع الأثقال - كتاب تعليمي للتدريب الأساسي ا، ترجمة صادق فرج دياب، مطبعة بغداد، جامعة بغداد، ١٩٧٤م.
- ٦٦- رفع الأثقال، ترجمة صادق دياب، مطبعة أوفيست التجهيزية، بغداد، ١٩٧٦م.
- ٦٧- محمد إبراهيم أحمد : " أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية علي تعلم مهارتي(الخطف ،الكلين والنظر) في رفع الأثقال- دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦٨- محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦٩- محمد أحمد فتحي جزر : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي في أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٤م.
- ٧٠- محمد أحمد فريد عبد الله : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة

- رفع الأثقال لدي المبتدئين بمحافظة الغربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
- ٧١- محمد إسماعيل محمد : "تأثير استخدام بعض الوسائط المنفردة علي تعلم بعض مهارات السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.
- ٧٢- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦م.
- ٧٣- محمد بدر الدين صالح الجندي : "تصميم برنامج الحاسب الآلي الكمبيوتر للتعليم بعض مهارات المناهج التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ٧٤- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، ط ١١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧٥- _____ : علم التدريب الرياضي ط ١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٧٦- _____ : علم نفس المدرب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧٧- _____ : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧٨- _____، نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٧٩- _____ : اختبارات الأداء الحركي، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٨٠- _____ : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٨١- محمد حسن قنديل : "المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوي المهاري والرتمي لرفعة الكليلين والنظر في رياضة رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٨٢- محمد حسن مصطفى : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات

البليومتريّة بالانتقال عليّ المستوي الرقميّ للرباعين
الناشئين تحت ٢٠ سنة"، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،
٢٠٠٦م.

٨٣- محمد رضا بغدادى :
تكنولوجيا التعليم والتعلم دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٩٨م.

٨٤- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي
أبوهرجة، رضوان محمد رضوان
الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.

٨٥- محمد سعد زغلول، محمد
علي محمود، هانسي سعيد
عبد المنعم
"تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية
الهيبرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات
ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية
بطنطا"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات،
العدد الثامن والأربعون، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م .

٨٦- محمد سعد زغلول ،
لمياء فوزي محروس
"فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية
المتعددة على جوانب التعلم في كرة السلة لتلميذات
الكرة من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي" ،
المجلة التعليمية للتربية البدنية ، بحث منشور، كلية التربية
للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

٨٧- محمد سعد زغلول ، مكارم
حلمي أبوهرجة ، هانسي سعيد
عبد المنعم
تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية"،
مركز الكتاب القاهرة، ٢٠٠١م.

٨٨- محمد صبحي حسانين
التقويم والقياس في التربية البدنية، ط٢، ج٢، دار
الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

٨٩- محمد عثمان عبد الغنى
التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر
الكويت، ١٩٩٣م.

٩٠- محمد علي نصر
"دور المدخل المنظومي في التدريس والتعلم في
تطوير برامج إعداد المعلم وتدريبه"، بحث منشور ،
المؤتمر العربي الثالث، مركز تطوير تدريس العلوم،
جامعة عين شمس، ٢٠٠٣م.

٩١-
"دور التعليم الإلكتروني في تطوير الأداء وتحقيق
الجودة الشاملة بالتعليم الجامعي"، بحث منشور،
الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، القاهرة، ٢٠٠٥

- ٩٢- محمد مصطفى السعيد الجندي : " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م.
- ٩٣- محمود زكريا حجازي : " أثر تنمية التصور الحركي على تعليم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٩٤- مختار سالم : رفع الأثقال رياضة الجبابة، مؤسسة المعارف، بيروت- لبنان، ١٩٩٢م.
- ٩٥- مصطفى السايح محمد : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٩٦- مصطفى زيدان ، جمال رمضان : بقلم ناشئ كرة السلة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٩٧- مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٩٨- مصطفى عبد السميع محمد : الاتصال والوسائل التعليمية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٩٩- مصطفى عبد القادر : "تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.
- ١٠٠ مفتى إبراهيم حامد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٠١ مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول : طرق التدريس والتربية والعملية في مجال التربية الرياضية المدرسية، دار حراء ، المنيا ، ١٩٩١م.
- ١٠٢ مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ١٠٣ منصور جميل العنكبى : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال، دار الحكمة للطباعة، بغداد، ١٩٩٠م.

- ١٠٤ منى السيد مندور " تأثير برنامج لجمباز الموانع باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم مهارة الففز فتحاً على المهر لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٨م.
- ١٠٥ منى محمود جاد : " فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية "رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية ، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٠٦ ميرفت سمير حسن : فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كليلر(تفريد التعليم)بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.
- ١٠٧ نجلاء لبيب معوض : "برنامج حاسب آلي لتقييم مناطق الاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٠٨ نجوى سليمان بيومي : " تأثير بعض الوسائل التعليمية علي مستوي الأداء المهاري في التمرينات الفنية الحديثة"، رسالة ماجستير غير المنشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ١٠٩ نسرين محمد عيد الشرقاوي : "تصميم منظومة تعليمية باستخدام الحاسب الآلي وأثرها علي بعض جوانب التعلم لطلبة كلية التربية بالسادات في سلاح الشيش " ،رسالة ماجستير غير المنشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ٢٠٠٣م.
- ١١٠ : "المدخل المنظومي باستخدام الحاسب الآلي وتأثيره على تعلم المهارات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية"،رسالة دكتوراه غير المنشورة،كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧م.
- ١١١ نهى فتحي أحمد صالح : "برنامج تروحي ثقافي باستخدام الهيبرميديا على

الثقافة الترويحية الخلوية" ، رسالة ماجستير غير المنشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.

- ١١٢ وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج ١ - ٢، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٥م.
- ١١٣ وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١١٤ يحيى حسين المتولي : "تأثير التغذية المسبقة والراجعة باستخدام الكمبيوتر على مستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١١٥ يسن عبد الرحمن قنديل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم، دار النشر الدولي ، ط الثانية، القاهرة، ١٩٩٩م.

ثانيا : بعض المراجع الأجنبية :

- 116- *Bookr Russell William* : Multi media applications development, second edion New York, Mec.Graw, Hill,1994
- 117- *Bucher , CA* : Foundation of physical education and sport ,4 Th ediction , The C . V mosby company . st Lovis , 1983 .
- 118- *Chung-Tae - Won* : The effectiveness of Computer Based Interactive Video Instruction on Psychomotor Skill Analysis Competency of Preserve Physical Education Teacher in Tennis Teaching, University of Northern Colorado, 1999.
- 119- *Daine , m . Gayeski* : Multimedia for learning educational Applicaliri Evaluation , Educational - technology publication Engiewood - cliffs , we WGERSY , prited in (U . S . A) 1993.
- 120- *Fox, J.* : Review of The Factors Influencing The Satisfaction of Learning in Online Courses at Marshall University (West Virginia). DAI-A, P.95, 2001.

- 121- *Glass & Stanton* : The art and science of fencing publishers printed in the united states of America, 1996.
- 122- *Hass , C-J* : Advanced fencing, physical education dade country, public school Miami, 1991.
- 123- *Howard – Jim – Grant* Effect of an eight -- week power clean or squat training program on anaerobic power , peak force , max velocity.
- 124- *John , F . Koegel* : Recreational fencing program at Redlands fencing, printed in the united states of America, published, 1982.
- 125- *Jerry Benson& Robert Fiegle* : multimedia systems printed in U . S . A . Addison Wesley pupldishing company , C . 1994.
- 126- *Jonthan D. Glazewski* : : Hypermedia-Based Problem Based Learning in The Upper Elementary Grades, Conference Paper
- 127- *Kumari, J.C. : & Rao, D. B.* : Methods of Teaching Educational Technology Copyright Discovery Publishing house, India, 2004.
- 128- *Mathias* Comparison of the effectiveness of in ervative video in teaching theadility to analysis tow psy chomotor skills in swmming diss - adst-inter-Vo-1-5-1.no-11may 1991 op 1676
- 129- *Maxwell R.Garret & Emmanuel* Foil , Saber and Epee fencing skills, safety operations, and G.Kaidanovresponsibilities , America, 1995.
- 130- *Mckethan, : Robert Everhart, Brett* Effectiveness of Multi Media Soft Wart Instruction and Learning and Teaching Cues of Manipulative Skills on, Physical Educator, International, Vol 85, Lssusl P2, 12 p.lat, Winter 2001.
- 131- *Meinel , K* Bewegungs Lehre , Volks 4 . Wisson Berlin , 1982.
- 132- *Meyer, Katrina A .* Quality in Distance Education : Focus on Online Learning, Jossey-Bass, 2003.

- 133- *Richard , Magiel* Motor learning concepts and application 4Th ed , W . M . C broen & Ban mark U . S . A , 1998)
- 134- *Reif, F.Scott, : L.A* Student and Computers Caching each other - Method for Teaching Important Thinking Skills Paper Resented at The Annual Mecting of The American Educational Research Association Chicago: March 24-28, 1997.
- 135- *Simmards A.T. E .D* Fencing to win, printed in Great Britain, Published, 1994.
- 136- *Simon , L . G* multimedia systems printed in Greet Britan by , T . V . prees Addison wesly publishing . company , 1994.
- 137- *Vorobyev, A . N* Weight Lifting ., I . W . F . pub, Budapest 1978.
- 138- *William j .Ryan* Comparison of Student performance and attitude in alecture class to student performance and Attitude in a Telecourse and a Web-Based class . 2001 .
- 139- *Zeiliger, R.* Concept-map Based Navigation in Educational Hypermedia. a Case Study, Technologie de l, Education (STE), Bd. Rectorat, 5 b32, Universite de liege au start-tilman, 4000 liege Belgi que, R. Peeters, Vml, ulg, ac, Be, 2002.

ثالثاً : بعض مواقع شبكة الانترنت :

- 140- <http://www.fencing.net> 3.5.2009 3:45pm
- 141- <http://www.fencingonline.com> . 12.8.2009 5:03pm
- 142- <http://www.fencingdrills.com> 23.9.2009 7:00am

الملحقات

- ملحق (أ) اختبار الذكاء العالي
- ملحق (ب) الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث.
- ملحق (ج) استمارة الملاحظة المقننة - تقييم شكل الأداء - مستوى الأداء المهاري (الأداء الفني).
- ملحق (د) الصورة الأولية لاختبار التحصيل المعرفي للمهارات قيد البحث.
- ملحق (هـ) الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفي للمهارات قيد البحث.
- ملحق (و) دليل استخدام البرمجية .
- ملحق (ز) الوحدات التعليمية .
- ملحق (ح) الصور الأولية لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية.
- ملحق (ط) الصور النهائية لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية.
- ملحق (ي) نموذج لاستمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية والاختبارات البدنية قيد البحث .
- ملحق (ك) أسماء المساعدين في إجراء البحث .
- ملحق (ل) أسماء الخبراء .
- ملحق (م) السيناريو.

ملحق (أ)
اختبار الذكاء العالي

(١ - ١)

اختبار الذكاء العالي

إعداد

د / السيد محمد خيرى

تعليمات الاختبار :

الوقت المحدد لإجراء الاختبار ٣٠ دقيقة ، توزع كراسات الاختبار وتلقى التعليمات

الآتية :

هذا الاختبار يحتوي على عدد من الأسئلة الذهنية بين قدرتك على التفكير ، حاول أن تجيب على الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضع وقتا كبيرا في الإجابة على أحد الأسئلة ، لاحظ أن زمن الاختبار نصف ساعة ، لا تفتح الكراسة إلا عندما يؤذن لك بذلك ، ستجد في الصفحة الأولى أمثلة توضح لك ما يطلب منك عمله في أسئلة الاختبار ، وعندما تسمع "ضع القلم" رجااء أن تضع القلم مباشرة ولا تكتب شيء بعد ذلك .

تصحيح الاختبار :

تعطي لكل سؤال تجيب عليه إجابة كاملة درجة كاملة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول على الدرجة . ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي (للسيد محمد خيرى) كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية في بعض الدراسات في جمهورية مصر العربية .

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على تفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك ، والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل لغيره الذي بعده وإليك بعض أمثلة الأسئلة التي سنجدها في الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وسنجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار .

(٢ - ١)

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

- ١ - أبيض إلى أسود مثل قصير إلى
- ٢ - عين إلى مثل إلى يسمع .

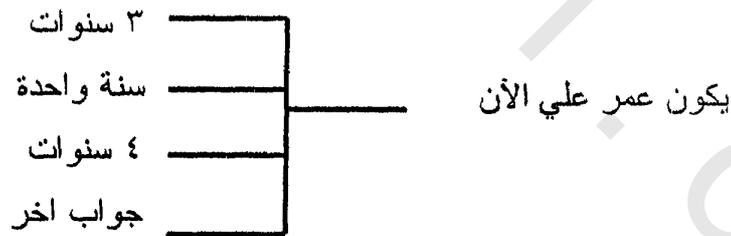
أوجد العديدين التاليين :

- ٣ - ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -
- ٤ - ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - -
- ٥ - رتب الكلمات الآتية لتكون جمل مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط
حيوان اسم اكتب

الإجابات الصحيحة هي :

- ١ - طويل .
 - ٢ - يرى - الأذن .
 - ٣ - ٣٢ - ١٤ .
 - ٤ - ١٨ - ٨١ .
 - ٥ - اسم أي حيوان (قط مثلا) .
- اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروق الآتية :

- ١ - ك ل م س ر ن أ م ل
 - ٢ - ي أ ط و س أ م ص
 - ٣ - ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي
 - ٤ - أ م ق ر ز أ أ م
- اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :
- ٥ - الأول إلى واحد مثل إلى ٤ .
 - ٦ - إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .
 - ٧ - إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة .
 - ٨ - أحمد عمره خمسة سنوات وبعد ٣ سنوات يصبح عمره ضعف عمر علي

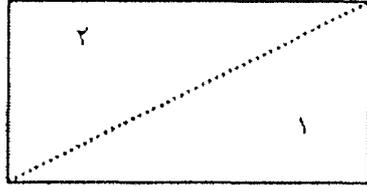


في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر أصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطا .

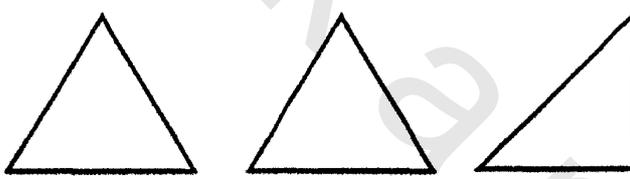
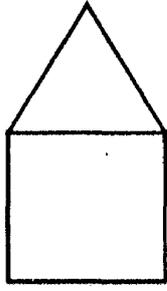
- ٩ - الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ) .
- ١٠ - يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالتأثر) .

الشكل الذي على اليمين في الأسئلة التالية مكون من الأجزاء المجاورة له - ارسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تتيح الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي :

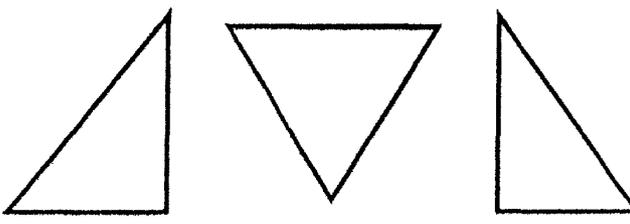
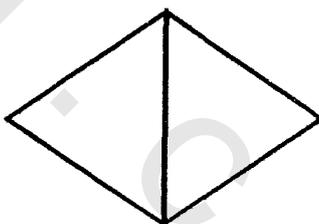
(٣ - ١)

الأجزاء	الشكل
	

- ١١

الأجزاء	الشكل
	

- ١٢

الأجزاء	الشكل
	

١٣ - ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :
فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلى ذلك :

تكون فاطمة وزينب

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

(أ - ٤)

١٤- من الأمثلة الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (x) أمام المثالين :

- أ- سبق السيف العزل .
- ب- الطيور على أشكالها تقع .
- ج- لا يفتى ومالك في المدينة .
- د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن .
- هـ- مكره أخاك لا بطل .
- و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

فيما يأتي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خط تحت كل (أ) قبل (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته .

- ١٥- م ل م أن أم
- ١٦- م أم أن أم م أ
- ١٧- م م أم أ أم
- ١٨- أم أم أم م أ م أ

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أو لا فالكلمة "ياكل" - تصير "ل ك أ ي" ويدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك "ك ق ي لا" ونلاحظ أن الحرف "ي" اعتبر أنه قبل الحرف "أ" في الحروف الهجائية ، والحروف الأبجدية المرتبة هي كالاتي وسوف تحتاج إليها في إجابة الأسئلة :

" أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن هـ و لا ي" الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى لغة سرية :

١٩- أ ك ت ب - ح ط أ ب أ - أ ل ي و م / /

٢٠- الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية .

٢١- ذ ع ي و - ي خ ع - ي ج أ ش

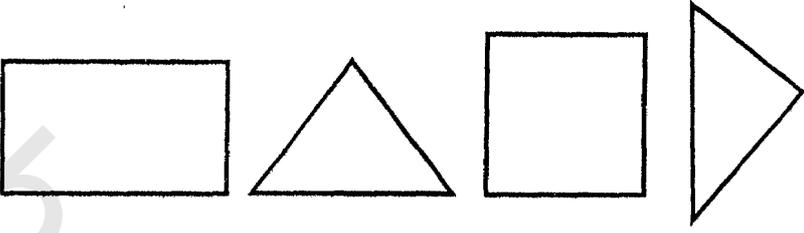
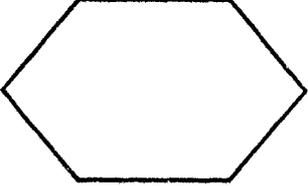
٢٢- إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد بين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة ؟

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

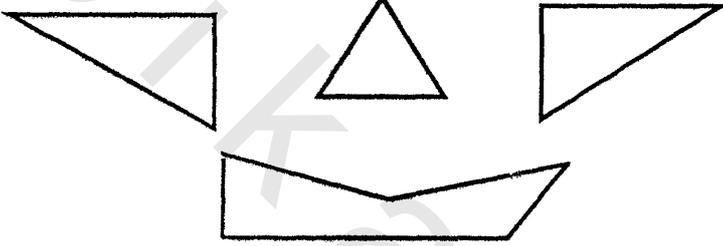
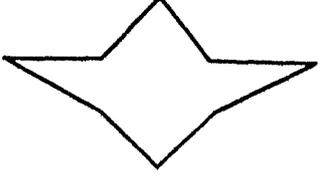
٢٣- أسفر (السر - سلم - مثل - انكشف) .

٢٤- استمرار (أذعن لغيره - استساع - استطرد - عمل معروفا) .

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

الأجزاء	الشكل
	

-٢٥

الأجزاء	الشكل
	

أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

- ٢٦- .. المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .
 ٢٧- .. الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة .
 ٢٨- .. إصبع إلى يد مثل عين إلى
 ٢٩- .. دم إلى شرابين مثل كهرباء إلى
 ٣٠- .. مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه الجمل فقط :

- ٣١- .. ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بما
 ٣٢- .. ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع
 كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة (x) أمام الاستنتاج الصحيح :

- ٣٣- .. لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه أبيض :
 • صديقي الثالث أسمر طويل .
 • صديقي الثالث أسمر طويل .
 • صديق الثالث أسمر قصير .
 • صديقي الثالث أبيض طويل .
 ٣٤- .. كل من كانوا بالحجرة رجال طوال ، وليس هذا الشخص القصير امرأة :
 • لا بد أن هذا الشخص كان في الحجرة .
 • يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة .
 • لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة .
 ٣٥- .. ليس من الكتب الإنجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي أحمر :
 • لا بد أن يكون هذا كتابي .
 • يجوز أن يكون هذا كتابي .

(٦ - ١)

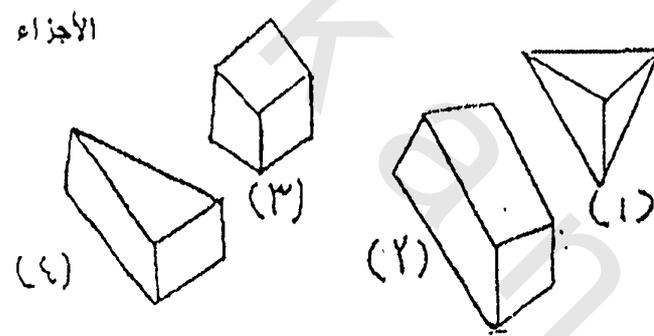
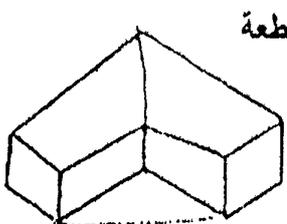
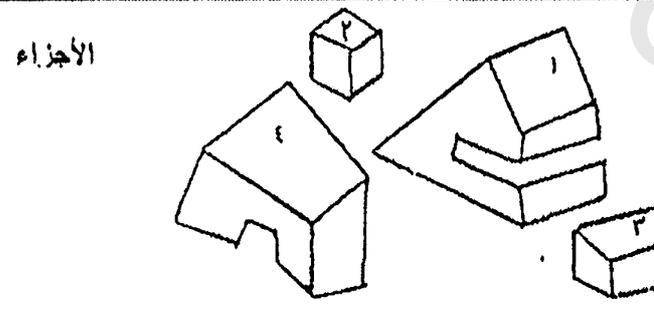
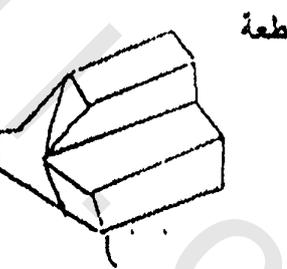
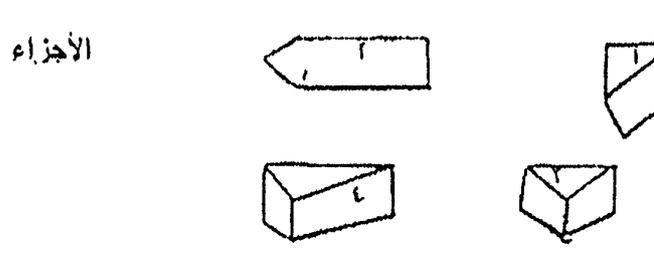
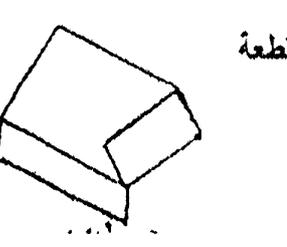
• لا يمكن أن يكون هذا كتابي .

في كل سؤال من الاسئلة سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة : اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة :

..... - - ٣٨ - ١٩ - ٢٢ - ١١ - ١٤ - ٧ - ١٠ - ٥ - ٣٦

..... - - ٢١ - ١٥ - ١٢ - ١١ - ٥ - ٢ - ١ - ٣٧

في كل سؤال من الاسئلة التالية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (x) تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار التي تكمل القطعة التي في اليمين .

<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p>  <p>- ٣٨</p>
<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p>  <p>- ٣٩</p>
<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p>  <p>- ٤٠</p>

اكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

..... - - ١٦ - ٢٥ - ١٤ - ٣٠ - ١٢ - ٣٥ - ٤١

..... - - ١٦ - ٢١ - ٤٢ - ٤٦ - ٩٢ - ٩٥ - ١٩٠ - ٤٢

(٧ - ١)

مفتاح تصحيح الاختبار :

يعطي لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة -- ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح -- ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول على الدرجة .

م	الإجابة صحيحة	م	الإجابة صحيحة
١	ك ل م س و ن أ م ل	٢٢	انكشف
٢	ي أ ط و س أ م ص	٢٣	استساغ
٣	ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي	٢٤	
٤	أ م ق ك ر ز أ أ م	٢٥	
٥	الرابع	٢٦	البيضاوي
٦	١٢	٢٧	الخيال
٧	وزن	٢٨	وجه
٨	سنة واحدة	٢٩	أسلاك
٩	الموت في سبيل المبدأ	٣٠	كرة
١٠	يحفظ بالشيء لنفسه	٣١	اكتب كلمة سطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك . سطر . سطر ؟
١١		٣٢	اكتب حاصل ضرب ثلاثة في أربعة وضع خطأ تحت الجواب ، ١٢
١٢		٣٣	صديقي الثالث أبيض طويل
١٣	لا يتعلمان أبدا ، يتعلمان أحيانا ، يتعلمان أحيانا	٣٤	لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة
١٤	لا يفتى ومالك في المدينة ، وإذا حضر الماء بطل التيمم	٣٥	يجوز أن يكون هذا كتابي
١٥	م ل م أ ن أ م	٣٦	٧٠ - ٣٥
١٦	م أ م ن أ م أ	٣٧	٢٥ - ٢٢
١٧	م م أ أ م أ أ م	٣٨	(٣)
١٨	أ م أ م أ م أ م أ	٣٩	(١)
١٩	أ ب ق ي - ي أ ي ض ح - ل ه - لا ك ي	٤٠	(٤)
٢٠	سافر غدا صباحا	٤١	٨ - ٢٠
٢١	٢٨ سم	٤٢	٢ - ٨

ملحق (ب)

الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث

(ب - ١)

١) المرونة لمفصل الكتف والرسغ
اختبار مرونة الكتف والرسغ

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الكتف والرسغ

الأدوات :

• بساط مسطرة ، شريط قياس

وصف الأداء :

- ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على الارض .
- يوضع شريط القياس أمام المختبر راسياً على بعد يقارب طول ذراع المختبر
- يتم رفع الذراعين وهي ممسكة بالمسطرة باتساع الكتفين ، لأعلى ببطي من مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع .

تعليمات الاختبار :

- يجب بقاء الذقن ملامسة للأرض .
- يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماماً من مفصل الكوع .

حساب الدرجات :

- تقاس المسافة من الأرض إلى لأسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة .

(ب - ٢)

٢) المرونة لمفصل الحوض اختبار زاوية مفصل الحوض

غرض الاختبار:

- قياس زاوية مفصل الحوض (مرونة مفصلي الفخذين)

الأدوات :

- مسطرة مدرجة.

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف يقوم المختبر بمد الرجلين جانباً مع خفض زاوية التقاء الأرض إلي أقرب مسافة ممكنة على أن يتم ذلك ببطء دون وثب مفاجيء.
- يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب نقطة تجاه الأرض بوضع مسطرة القياس (الصفير تجاه الأرض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الأرض لأقرب سنتيمتر.

تعليمات الاختبار:

- عدم ثنى الركبتين نهائياً أثناء الأداء.
- يجب أن يثبت المختبر ٢ ثانية عند أقصى نقطة يصل إليها.

حساب الدرجات:

- يسجل أفضل رقم (الأقل) من خلال ثلاث محاولات.

(ب ٣)

٣) القدرة العضلية لعضلات الرجلين اختبار الوثب العمودي من الثبات

غرض الاختبار:

- قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين والركبتين.

الأدوات:

- سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم : ٤٠٠ سم - مانيزيا.

مواصفات الأداء:

- يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عالياً بجانب السبورة.
- يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عالياً على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة مع ملاحظة رفع الكعبين عن الأرض ويسجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه.
- من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أمام عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

تعليمات الاختبار:

- يجب رفع الكعبين من على الأرض عند أداء العلامة الأولى .
- يجب رفع كتف الذراع المميزة لأقصى امتداد لها أثناء وضع العلامة.
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب له أحسن مسافة للوثب.

حساب الدرجات:

تعبر المسافة بين العلامتين (الأولى والثانية) عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاساً بالسنتيمتر وتحسب نتيجة المختبر باستخدام المعادلة الآتية:-

درجة أحسن محاولة * وزن الجسم

= قدم / رطل.

(ب - ٤)

٤) السرعة الانتقالية اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق

غرض الاختبار:

- قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.

الأدوات:

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ متر ،
وعرضها لا يقل عن ٥ متر
- ثلاثة ساعات إيقاف.

الإجراءات:

- تحدد منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد ٢٠ متر من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد ٣٠ متر من الخط الثاني.
- تخطط عدد ثلاثة حارات بالمنطقة لأداء الاختبار.

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عندما تعطى إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقة المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتياز المختبر خط النهاية.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل مختبرين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يعمل المختبر أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة ٣٠ متر.

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية.

(ب - ٥)

٥) التوازن للقدم المفضلة

اختبار الوقوف على مشط القدم

غرض الاختبار:

- قياس التوازن الثابت للجسم.

الأدوات:

- ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم بوضع اليدين في الوسط.
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنة لأكثر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون حذاء .
- الاحتفاظ بوضع الثبات لكل أجزاء الجسم.
- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم أو لمس الأرض بعكس القدم.
- يسمح بأداء ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

- يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات.
- يتم معايرة الاختبار بحساب الدرجات التائية.

(ب - ٦)

٦ الرشاقة
* اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ثواني

غرض الاختبار:

- قياس قدرة الفرد على تغيير وضع جسمه أو أجزاء منه في فترة زمنية محددة (الرشاقة).

الأدوات:

- بساط رقيق من اللباد أو الأرض الناعمة المستوية - ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على الأرض (وضع البدء).
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين (أ).
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل (ب).
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين (ج).
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف (د).
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات، خلال مدة ١٠ ثواني وهي الزمن المقرر لأداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

- شرح الاختبار وإعطاء نموذج له.
- يفضل القيام بالتمرين على الاختبار قبل تطبيقه.
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف.
- يعطى المختبر محاوله فقط.

حساب الدرجات:

- تحتسب ٤ درجات لكل محاولة صحيحة.
- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار ١٠ ثواني أثناء محاولة لم يكملها المختبر تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي من المراحل الأربع السابقة.
- يتم معايرة الدرجات (اختبار بيوربي).

(ب - ٧)

٧) القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين
اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر

غرض الاختبار:

-- قياس قوة العضلات الماددة للفقذيين والركبتين.

الأدوات:

- جهاز الديناموميتر.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ويقوم بثني الركبتين وميل الجذع للأمام في وضع الانتصاب ليقبض على المقبض الحديدي باليدين.

- يعدل طوت السلسلة الحديدية التي تصل المقبض الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد لأعلى بحيث تكون حركة الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالظهر مفرد والقدمين على قاعدة الديناموميتر.

- القبض على المقبض الحديدي بالطريقة العكسية أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.

- يجب أن يكون الظهر مع الجذع على استقامة واحدة.

إدارة الاختبار:

-- محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.

-- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات و تسجيلها.

حساب الدرجات:

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كجم

(ب- ٨)

٨) القوة العضلية الثابتة لعضلات الظهر اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر

غرض الاختبار:

- قياس قوة العضلات المادة للجزع.

الأدوات :

- جهاز الديناموميتر.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ويقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على المقبض الحديدي باليدين.
- يعدل طوت السلسلة الحديدية التي تصل المقبض الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد لأعلى بحيث تكون حركة الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب الاحتفاظ بالظهر مفرد والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على المقبض الحديدي بالطريقة العكسية أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن يكون الظهر مع الجذع على استقامة واحدة.

إدارة الاختبار:

- محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات و تسجيلها.

حساب الدرجات:

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كجم .

ملحق (ج)

استمارة الملاحظة المقننة - تقييم شكل الأداء - مستوى
الأداء المهاري (الأداء الفني).

(ج - ١)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

لرفع الكلين والنظر في رفع الأثقال.

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين كمحك لتقييم مستوى الأداء الفني لرفع الكلين والنظر في رفع الأثقال.

كيفية استخدام الاستمارة : الاستمارة عبارة عن ٣٥ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفع خلال المراحل الفنية لها، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة واحدة ، وبذا يكون رصيد الطالب المفحوص من الدرجات في حالة الأداء المثالي ٣٥ درجة ، يقوم الحكم بملاحظة أداء الطالب المفحوص بعد تصويره من خلال جهاز فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي تؤدي بطريقة خاطئة، ويكون ذلك عن طريق تظليل الدائرة الموجود بها الدرجة.

رصيد الطالب المفحوص قبل الخصم (الأداء النموذجي) = ٣٥ درجة.
رصيد الطالب المفحوص =

رصيد الطالب المفحوص قبل الخصم - درجة الطالب المفحوص الفعلية
= ٣٥ - ()

ملاحظة:

يستخدم المحكم جهاز فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض.

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال

الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • زاوية مفصل الركبة من ٩٠ - ١٠٠ درجة • الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة • خط الكتفين فوق البار أو مائل للأمام قليلا • مفصلي رسع اليدين والمرفقين ممتدين تماما • مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع والبار عمودي على مقدمة القدمين 	٥	وضع البد
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع • الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام بزاوية من ٩٠ - ١٠٠ درجة • زاوية الركبة منفرجة حوالي من ١٦٠ - ١٧٠ درجة • الذراعين ممتدة تماما • البار ملاصق للساقين خلال السحبة 	٥	السحبة الأولى (السحب حتي مستوي الركبتين)
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية حركة السحب وامتداد الجسم • مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب • ترفع الكتفين عند نهاية السحب • الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوي الحوض وقريب من الجسم عند نهاية حركة السحب 	٤	السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتي مستوي الحوض)
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الكبتين كاملا لاستقبال الثقل • القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع • الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا • البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج 	٤	ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال الثقل على الصدر
١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع • الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض 	٢	النهوض بالثقل والعودة للوقوف
٢٠	٢٠ درجة		المجموع

(ج - ٣)

تابع استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال

الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية
١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none">• القدمين بأتساع الحوض ومركزة كاملا علي مربع الرفع• جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - جذع) ممتدة في وضع عمودي• البار مستقر أعلي الصدر والكتفين	٣	وضع الاستعداد
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none">• القدمين مركزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين• ثني الركبتين يكون قليل جدا• الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء• الدفع لأعلي بأقصى قوة وسرعة	٤	الحركة التمهيدية (ثني الركبتين والدفع لأعلي)
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none">• الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة• الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال للثقل• الجذع في وضع عمودي أسفل الثقل• القدم الأمامية كاملا علي الأرض والخلفية علي المشط والمشطين للداخل قليلا• القدمين علي خطين متوازيين بأتساع الكتفين	٥	الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين)
١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none">• الاحتفاظ بوضع البار عمودي علي مؤخرة الرأس أثناء الأداء• الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية• القدمين بأتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل	٣	الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل
١٥	١٥ درجة		المجموع

ملحق (د)

الصورة الأولى لاختبار التحصيل المعرفي للمهارات قيد البحث

(د - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث زين العابدين معروف عبد المحسن ، بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية وموضوعها " بناء برمجيه معده بتقنية الوسائط المتعددة وتأثيرها في تعلم مهارة (الكلمين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية " .

وحيث أن البحث يتضمن التعرف علي الجانب المعرفي لمهارة (الكلمين والنظر) و عليه فقد تم إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء، راجين التكرم بإبداء الرأي لتحديد عبارات اختبار التحصيل المعرفي لتعلم مهارة (الكلمين والنظر) في رياضة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

ولكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحث

زين العابدين معروف
معيد بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

بيانات شخصية :

..... / اسم الخبير
..... / الدرجة
..... / الوظيفة
..... / عدد سنوات الخبرة

(د - ٢)

اختبار التحصيل المعرفي

• الهدف من الاختبار :

يهدف الاختبار إلى معرفة وقياس تحصيل طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية (جامعة طنطا) في الأهداف المعرفية الخاصة بالمحتوي المهاري لمهارة (الكليين والنظر) في رفع الأثقال، كذا قانون الرياضة، وتاريخها .

وقد تم وضع الأهداف المعرفية المرغوب قياسها للمحتوي المهاري لمهارة (الكليين والنظر) في رفع الأثقال، والأسئلة الخاصة بقانون وتاريخ رياضة رفع الأثقال، في ضوء المستويات الثلاثة التالية (المعرفة - الفهم - التطبيق) .

• تحديد نوع الأسئلة :

تم اختيار نوع واحد من أنواع الأسئلة، وهي أسئلة الاختيار من متعدد .

• صياغة الأسئلة :

تم وضع عدد (٤٠) سؤالاً، وهي كالتالي أسئلة محتوى تاريخي، (٦)، أسئلة قانون (١٠)، أسئلة محتوى مهاري (٢٤) .

• ترتيب الأسئلة :

بعد صياغة الأسئلة في صورتها المطلوبة، تم ترتيبها لموضوعات المادة بحيث تجمع الأسئلة التي تدور حول موضوع واحد تحت بعضها في الاختبار .

• تحديد زمن الاختبار :

سوف يتم تحديد زمن الإجابة كما يلي :

الزمن الذي إستغرقه أول طالب + الزمن الذي إستغرقه آخر طالب

تابع اختبار التحصيل المعرفي

رأى الخبراء		المحتوى	م
موافق	غير موافق		
		عمود الأتقال في مرحلة النظر يكون أ- خلف الرأس ب- عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين عمودي ومستقيم وفي المنتصف ت- للأمام	٢٤
		بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم أ- الرجوع بالرجل الأمامية أولاً ثم الخلفية . ب- التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها . ت- الرجوع بالقدمين في وقت واحد .	٢٥
		في السحبة الثانية يتم أ- رفع الكعبين ب- رفع الكتفين ت- رفع الساعدين	٢٦
		تتكون طريقة الأداء للكليين من : أ- البدء - السحب حتى المد الكامل للذراع - المرحلة النهائية ب- البدء - النظر - السحب حتى المد الكامل للركبة ت- النظر - البدء المرحلة النهائية	٢٧
		في نهاية السحبة الثانية يتم أ- رفع الكعبين ب- رفع الكتفين ت- رفع الساعدين	٢٨
		لا يمكن استخدام الأربطة على أجزاء معينة بالنسبة للرباع هي أ- المرفقين - أسفل الجزع - الفخذين - الساقين ب- المرفقين - أسفل الجزع - الركبتين - الساقين ج- المرفقين - أسفل الجزع - الساعد - الساقين	٢٩
		طريقة الأداء لمهارة النظر تتكون من : أ- النظر - النهاية - الثبات ب- النظر - النهاية ت- الوقوف - الثبات - النظر	٣٠

ملحق (هـ)

الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفي للمهارات قيد
البحث.

(هـ - ١)

اختبار التحصيل المعرفي للمهارات قيد البحث

اسم الطالب :

الفرقة :

اختر الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية :

(١) الهدف من رياضة رفع الأثقال:

- أ- رفع الأثقل وزنا بأقل جهد وأخف وزن للجسم
- ب- رفع الأثقل وزنا بأقل جهد وأثقل وزن للجسم
- ت- رفع الأخف وزنا بأقل جهد وأثقل وزن للجسم

(٢) في بطولة العالم ١٩٤٩ التي أقيمت في - لاهاي - هولندا - فاز الفريق المصري بالمركز

- أ- الأول
- ب- الثالث
- ت- الثاني

(٣) تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام :

- أ- ١٩٢٠
- ب- ١٩٣٠
- ت- ١٩٢٢

(٤) تأسس الاتحاد المصري لرفع الأثقال عام :

- أ- ١٩٢٢
- ب- ١٩٢٠
- ت- ١٩٣٠

(٥) يفوز الفريق المصري دائما في بطولات البحر المتوسط وأفريقيا حتى عام ١٩٩٥م بالمركز :

- أ- الأول والثاني
- ب- الثاني والثالث
- ت- المراكز الثلاث الأولى

(٦) دخلت رياضة رفع الأثقال ضمن الألعاب الاولمبية عام

- أ- ١٨٩٦م
- ب- ١٨٦٩م
- ت- ١٨٩٩م

(هـ - ٢)

(٧) لا يتعدى الجزء المغطى بالأربطة

- أ- على رسغ اليد ٣٠ سم ، الركبه ١٥ سم
- ب- على رسغ اليد ١٠ سم ، الركبه ٣٠ سم
- ت- على رسغ اليد ٢٠ سم ، الركبه ١٠ سم

(٨) طول البار :

- أ- ٢٢٠ سم
- ب- ٢٠٠ سم
- ت- ٢١٠ سم

(٩) قطر البار :

- أ- ٢,٨ سم
- ب- ١,٨ سم
- ت- ٢ سم

(١٠) وزن البار :

- أ- ٢٣ كجم
- ب- ٢٠ كجم
- ت- ١٨ كجم

(١١) اللوحة الخشبية مربعة الشكل طول ضلعها:

- أ- ٣,٥ م
- ب- ٥ م
- ت- ٤ م

(١٢) لكل بار عدد ٢ محبس للأقراص ، يزن المحبس

- أ- ٢,٥ جم
- ب- ٣,٥ جم
- ت- ٢,٥٠ كجم

(١٣) يتم ترتيب دخول الرفعات كالتالي:

- أ- اللاعب الذي يأخذ الثقل الأقل يبدأ أولاً
- ب- اللاعب الذي يأخذ الثقل الأكبر يبدأ أولاً
- ت- اللاعب الأخف وزناً يبدأ أولاً

- (١٤) بمنح لكل رابع لكل رفعة
أ - ثلاث محاولات
ب- أربع محاولات
ت- محاولتان

- (١٥) يحكم مسابقات رفع الأثقال
أ- حكم واحد
ب- ثلاث حكام
ت- حكمان

- (١٦) عدد الفئات لوزن الرجال لرفع الأثقال هي :
أ- ٨ فئات
ب- ٧ فئات
ت- ٩ فئات

- (١٧) عند البدء الديناميكي تبدأ عملية ، حتى تتم السحبة الأولي
أ- فرد الركبتين - ثم الركبتين مع الجذع
ب- فرد الركبتين - ثم الجذع
ت- ثني الركبتين - ثم فرد الركبتين مع الجذع

- (١٨) أفضل قبضة لمسك عمود الأثقال لأحكام السيطرة عليه
أ- العادية
ب- الخطافية
ت- من جهة واحدة

- (١٩) تبدأ السحبة الثانية باستمرار ،
أ- فرد الركبتين - ثم الركبتين مع الجذع
ب- فرد الركبتين - ثم الجذع
ت- ثني الركبتين - ثم فرد الركبتين مع الجذع

- (٢٠) يبدأ اللاعب في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى.....
أ- مستوى مفصل الفخذ
ب- مستوى الركبة
ت- أعلى الركبة

(هـ - ٤)

(٢١) عند السقوط لاستقبال الثقل يتم فتح القدمين

- أ- أماما
- ب- للخارج قليلا
- ت- للداخل قليلا

(٢٢) عند سحب الثقل من الأرض في السحبة الأولى تكون زاوية الركبتين

- أ- منفرجة
- ب- قائمة
- ت- حادة

(٢٣) في النظر يكون الجذع

- أ- عمودي ومائل للأمام قليلا
- ب- مائل للخلف
- ت- عمودي ومستقيم وفي المنتصف

(٢٤) عمود الأتقال في مرحلة النظر يكون

- أ- خلف الرأس
- ب- عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين عمودي ومستقيم وفي المنتصف
- ت- للأمام

(٢٥) بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم

- أ- الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .
- ب- التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها .
- ت- الرجوع بالقدمين في وقت واحد .

(٢٦) في السحبة الثانية يتم

- أ- رفع الكعبين
- ب- رفع الكتفين
- ت- رفع الساعدين

(٢٧) تتكون طريقة الأداء للكليين من :

- أ- البدء - السحب حتى المد الكامل للجذع - المرحلة النهائية
- ب- البدء - النظر - السحب حتى المد الكامل للركبة
- ت- النظر - البدء المرحلة النهائية

(٢٨) تتكون المرحلة النهائية لمهارة الكلين من :

- أ- السقوط أسفل البار - الوقوف - النزول
- ب- النزول - الوقوف - الثبات
- ت- النزول - السقوط أسفل البار - الوقوف

(٢٩) تتكون طريقة الأداء للكلين من

- أ- البدء - السحب حتي المد الكامل للجذع - المرحلة النهائية
- ب- البدء - النظر - السحب حتي المد الكامل للركبة
- ت- النظر - البدء المرحلة النهائية

(٣٠) طريقة الأداء لمهارة النظر تتكون من :

- أ- النظر - النهاية - الثبات
- ب- النظر - النهاية
- ت- الوقوف - الثبات - النظر

(٣١) تتكون مرحلة النهاية لمهارة النظر من :

- أ- الاسبلت مع فرد الذراعين - التثبيت - وضع الرجل الأمامية - وضع الرجل الاخري - الثبات
- ب- الاسبلت - التثبيت - حركة الرجلين - الثبات
- ت- حركة الرجلين - الاسبلت - الثبات

(٣٢) في مرحلة النظر لمهارة الكلين والنظر تكون :

- أ- الرجل الأمامية تطعن للأمام والرجل الاخري للخلف و الظهر عمودي
- ب- الرجل الأمامية تطعن للخلف والرجل الاخري للأمام و الظهر مفرد
- ت- الرجل الأمامية ثابتة والرجل الاخري ثابتة و الظهر بزاوية منفرجة

(٣٣) من الوضع الابتدائي يقوم الرباع برفع الثقل من علي الطبلية إلي أعلي

- أ- الرأس
- ب- الصدر
- ت- الركبتين

(٣٤) من الوضع الابتدائي يقوم الرباع بلف الكوعين إلي وفرد كاملتين

- أ- إلي الأمام - وفرد الرجلين
- ب- إلي الخارج - وفرد الذراعين
- ت- إلي الداخل - وفرد الركبتين

(هـ - ٦)

(٣٥) من الوضع النهائي للكئين يكون الظهر..... والنظر..... وعدم الميل للأمام بالبار

- أ- يكون الظهر علي استقامة والنظر للأمام
- ب- يكون الظهر بزاوية قائمة والنظر للأمام
- ت- يكون الظهر علي استقامة والنظر للأسفل

(٣٦) تتكون طريقة الأداء لمهارة الكئين والنظر من :

- أ- البدء - السحب حتى المد الكامل للجذع - المرحلة النهائية - النظر - النهاية
- ب- البدء - السحب - المرحلة الابتدائية - المرحلة النهائية - النظر - النهاية
- ت- البدء - السحب حتى المد الكامل للجذع - المرحلة الابتدائية - المرحلة النهائية - النظر - النهاية

(٣٧) يتم إنزال النقل بعد إتمام الرفة.....

- أ- قبل إشارة الحكم
- ب- بعد إشارة الحكم
- ت- لا يتقيد اللاعب برأي الحكم .

(٣٨) ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين تعتبر.....

- أ- خطأ قانوني
- ب- خطأ فني
- ت- ليس فيه أي خطأ

(٣٩) يتم إنزال النقل بعد إتمام الرفة.....

- أ- رميه خلفا.
- ب- إنزاله أماما مع متابعته في النزول .
- ت- تركه يسقط من أعلى للتخلص منه بسرعة.

(٤٠) يكون النظر أثناء الوضع الابتدائي للكئين

- أ- للأمام ولأسفل
- ب- لأسفل
- ت- لأعلي

(هـ - ٧)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

رقم العبارة	نوع السؤال	الإجابة	رقم العبارة	نوع السؤال	الإجابة
١	قانون	أ	٢١	مهاري	ب
٢	قانون	أ	٢٢	مهاري	ب
٣	قانون	أ	٢٣	مهاري	أ
٤	قانون	ت	٢٤	مهاري	ب
٥	قانون	أ	٢٥	مهاري	أ
٦	قانون	أ	٢٦	مهاري	أ
٧	تاريخي	ب	٢٧	مهاري	أ
٨	تاريخي	أ	٢٨	مهاري	أ
٩	تاريخي	أ	٢٩	مهاري	أ
١٠	تاريخي	ب	٣٠	مهاري	ب
١١	تاريخي	ت	٣١	مهاري	أ
١٢	تاريخي	ت	٣٢	مهاري	أ
١٣	تاريخي	أ	٣٣	مهاري	ب
١٤	تاريخي	أ	٣٤	مهاري	أ
١٥	تاريخي	ب	٣٥	مهاري	أ
١٦	تاريخي	أ	٣٦	مهاري	أ
١٧	مهاري	أ	٣٧	مهاري	ب
١٨	مهاري	ب	٣٨	مهاري	أ
١٩	مهاري	ب	٣٩	مهاري	ب
٢٠	مهاري	أ	٤٠	مهاري	أ

ملحق (و)

دليل استخدام البرمجية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس



إعداد

زين العابدين معروف عبد الحسن الخولي

معيد بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

إشراف

دكتور

علي حنظل محمد النوراني

المدير الفني للمقربق الشومبي لرفع الأثقال

للمعاقمين ... خبير رخص الأثقال

رئيس قطاع المصطفوية

بطنطا

دكتور

شريف فؤاد الجبر وانسي

استاذ طرق تدريس الملاكمة بقسم المناهج

وطرق الصدرين ووكيل كلية التربية

الرياضية لأممناون العمليين والطلاب

جامعة طنطا

دليل الطالب

عزيزي الطالب

أهلاً ومرحباً بك في ممارسة أسلوب جديد من أساليب التعلم الذاتي التي يمكنك أن تعلم نفسك بنفسك وهو أسلوب الوسائط المتعددة ، فهو نظام تعليمي يساعدك على تحقيق أهدافك التربوية والتعليمية حسب قدراتك واستعداداتك ، وذلك عن طريق اختيارك لأحد البدائل (الوسائل المستخدمة داخل البرمجية التعليمية) التي تناسب قدراتك وميولك واستعداداتك وتقدم لك في النهاية تقدم لك اختبارات تساعدك على معرفة مدى تقدمك نحو هدفك المنشود والاستمرار في التعلم لتحقيق المستوى المطلوب

ولا يعني ذلك أن تقوم بعملية التعلم بعيداً عن معلمك ، فمعلمك هو الموجه والمرشد ليساعدك على التغلب على الصعوبات التي تواجهك فلا تتردد في اللجوء إلى معلمك حتى يساعدك على مواجهة مثل هذه الصعوبات .

تعلمك باستخدام هذا الأسلوب سوف :

- يجعلك أكثر اعتماداً على نفسك في الحصول على المعلومات وتعلمها .
- يجعلك تستفيد من مصادر المعرفة المختلفة.
- تساهم الاتجاهات الحديثة التي تنادي بضرورة التعلم الذاتي .
- يزيد من قدرتك على التفكير والتذكر وإعمال العقل حتى تكون قادر على اتخاذ القرارات فيما يتفق مع قدراتك وميولك واستعدادك.

وتحتوي البرمجية التعليمية التي تقوم بدراستها على :

- المقدمة (تتضمن النظرة العامة للبرمجية التعليمية من فكرة عامة عن الموضوع) سيتم عرض الموضوع بصورة عامة مع التأكيد على أهمية وأسباب وفوائد دراستك لهذا الموضوع ، وتحتوي أيضاً على تعريفك بطريقة تناول الموضوع بصورة فردية معتمداً على نفسك وباستخدام خطة التنفيذ وإرشادات لك .

- الأهداف العامة :الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة الموضوع الدراسي بصورة عامة .

- الأهداف السلوكية : هي الأهداف التي تسعى لتحقيقها في فترة محددة .

- مواد وبدائل تعليمية مقترحة :اسطوانة كمبيوتر- صور مسلسلة - فيديو تعليمي.

- الاختبارات الذاتية : تحدد مدى تقدمك نحو الهدف خلال خطوات البرمجية التعليمية ويمدك بالتغذية الرجعية .

- اختبار بعدي : بهدف تحديد ما تم إنجازه من أهداف في نهاية التعلم ، وهو نفس محتوى الاختبار القبلي .

- مفتاح الإجابة الصحيحة .

إرشادات وتعليمات

١ . اقرأ جيدا مقدمة البرمجية التعليمية وتفهم الفكرة العامة الأساسية للبرمجية التعليمية التي تقوم بدراستها .

٢ . تعرف على الهدف العام لهذه البرمجية التعليمية فهو الهدف التي تسعى إلى تحقيقه في نهاية تعلم كل مرحلة من مراحل هذه البرمجية .

٣ . تعرف على الأهداف السلوكية (الخاصة)لكل جزء من أجزاء رفعة الكلين والنظر

٤ . يمكنك أن تختار أحد الوسائل التي تناسب قدراتك وميولك واستعداداتك واتبع الخطوات التي تحتوي عليها المرحلة التي تريد أن تتعلمها و نفذ ما يطلب منك .

٥ . اتبع التسلسل وفقا لما هو موضوع لك دون أن تتخطى أي واجب حركي إلا إذا طلب منك .

٦ . إذا وجدت نفسك قادر على تخطي المرحلة التي تقوم بتعلمها ، عليك أن ترجع إلى معلمك ليختبرك عمليا وتجيب على الاختبار النظري ، وإذا اجتزت الاختبار بنسبة ٨٠%-٩٠% يمكن أن تنتقل إلى المرحلة التالية .

(و - ٤)

٧. لا تتقيد بسرعة زميلك فعندما تنتهي من تعلم أي جزء من الأداء كما هو محدد انتقل إلى المرحلة التالية .

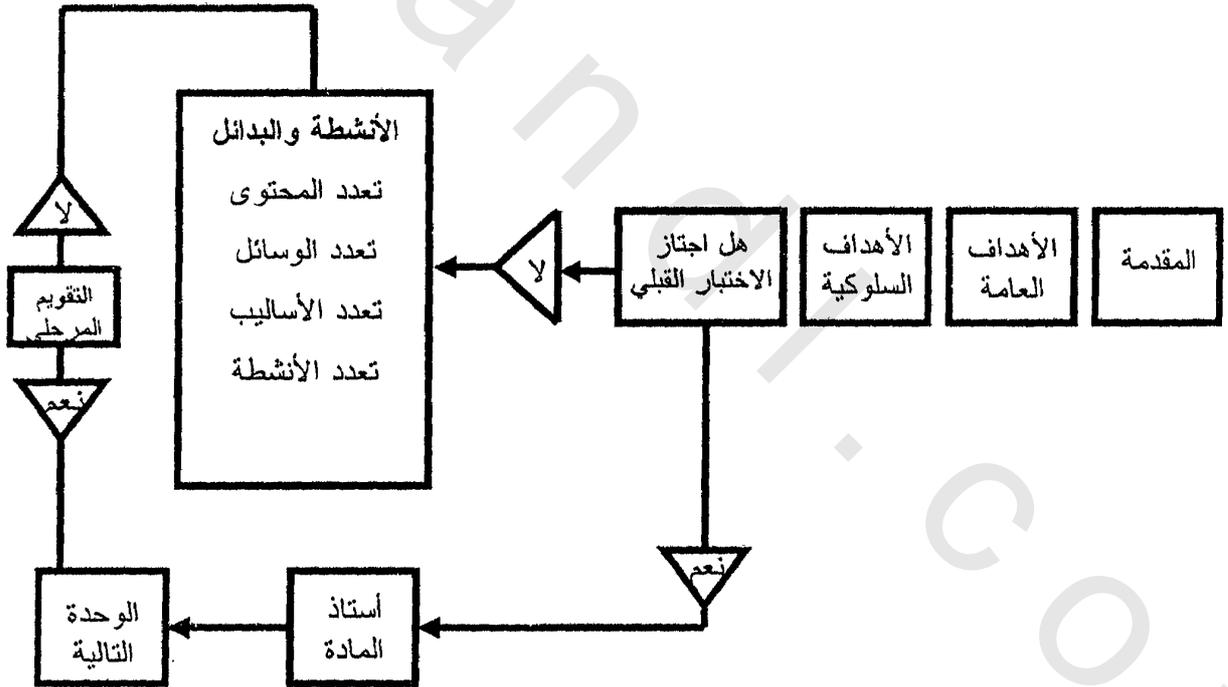
٨. عند مواجهتك أي مشكلة ارجع فوراً إلى معلمك ليساعدك على اجتيازها .

٩. يمكنك الاشتراك مع زميلك أو زملائك لمشاهدة بعض الأنشطة والوسائل الموجودة في حالة تشابه المرحلة التي سوف تقومون بتعلمها .

١٠. إذا لم تستطع اجتياز الاختبار البعدي يمكنك اختيار إحدى البدائل الأخرى .

١١. إعلم عزيزي الطالب أن هذا أسلوب جديد الغرض منه مساعدتك على تعليم ذاتك من خلال هذه البرمجية التعليمية التي صممت من أجلك .

وفيما يلي نموذج تخطيطي يوضح كيفية السير في البرمجية التعليمية:



كيف تستخدم البرمجية التعليمية :

١. اقرأ مقدمة البرمجية التعليمية حتى تتعرف على أهميتها ومدى ارتباطها بما سبق دراسته

٢. اقرأ الهدف العام من المرحلة أو الوحدة التي سوف تقوم بتعلمها حتى تسعى إلى تحقيقه

بعد دراسة هذه الوحدة .

(و - ٥)

٣. اقرأ الأهداف السلوكية للجزء التي سوف تقوم بتعلمه حتى تتعرف على الأهداف المراد تحقيقها بعد دراسة هذا الجزء.

٤. تخير من الأنشطة والبدائل الذي ترى أنها تتناسب مع استعداداتك وقدراتك لتحقيق

الأهداف العامة والأهداف السلوكية وإذا رغبت أن تطلع على أكثر من بديل فلا مانع

٥. إذا وجدت نفسك قادر على أداء المرحلة التي تقوم بتعلمها ارجع إلى معلمك لاختبارك

عمليا وأجب على الاختبار النظري وراجع إجابتك مع مفتاح الإجابة، فإذا اجتزت هذه

الاختبارات بنجاح بنسبة ٨٠% : ٩٠% يمكنك الانتقال إلى الوحدة التالية

٦. اجب على الاختبار البعدي حتى يمكن الانتقال إلى الجزئية التالية

ملحوظة

اجعل نفسك في تفاعل مستمر مع الآخرين سواء كان زميلك أو معلمك ، فمفهوم الذاتية هنا في البرمجية التعليمية لا يعني بالضرورة أن تقوم بالدراسة وأنت بمعزل عن الآخرين ، وإنما تعني الذاتية هنا ضرورة اعتمادك على نفسك بحيث تكون لك مطلق الحرية في تحديد الأسلوب الذي تتعلم من خلاله ، والمكان والوقت المناسب لك ، فهناك بعض المهارات أنت بحاجة إلى دراستها مع مجموعة من الزملاء ، أو من خلال أسلوب المناقشة في جماعة صغيرة أو من خلال الاستماع إلى محاضرة يلقيها معلمك أو المشاهدة لفيلم تعليمي مع بقية زملائك أو من خلال عمل فردي تقوم به وهكذا... فإن توجيهك لنفسك واختيارك للأسلوب الذي يناسبك هو ما يقصد بالذاتية

ملحق (ز)

الوحدات التعليمية

(ز - ١)

الوحدة التعليمية الأولى

الهدف: تعليم مهارة الكلين والنظر كاملة

الأسبوع / الأول

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٠٠٩ / ٣ / ١

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يتعلم الطالب النظام
• الجزء التعليمي	١٠ ق	مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم مهارة الكلين والنظر كاملة	• فيديو - الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب آلي	أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية
• إحماء عام	٥ ق	• تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يشعر الطالب بالإثارة والمتعة والتشويق
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب مرونة مفصلي الكتف والرسغ
• الجزء التطبيقي	٢٠	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلى البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أقال - طبليية خشبية	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• تمرينات تهيئة	٣ ق	• تمرينات تهيئة - التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٢)

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف: تعليم وضع البدء لمهارة الكلين والنظر

الأسبوع / الثاني

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٠٠٩ / ٣ / ١٠

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم وضع البدء لمهارة الكلين والنظر	• فيديو- الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب آلي	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• إجماء عام	٥ ق	• تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يكتسب الطالب اللياقة البدنية
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب عنصر المرونة
• الجزء التطبيقي	٢٠	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلي البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	يعرف الطالب المراحل الفنية (لوضع البدء)
• تمارينات تهدئة	٣ ق	• تمارينات تهدئة - التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٣)

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف: تعليم السحبة الأولي والثانية لمهارة الكلين والنظر

الأسبوع / الثالث

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٩ / ٣ / ١٩

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يحب الطالب النظام
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم السحبة الأولي والثانية لمهارة الكلين والنظر	• فيديو- الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب الي	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• إحماء عام	٥ ق	• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يكتسب الطالب اللياقة البدنية
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب عنصر القوة
• الجزء التطبيقي	٢٠ ق	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلى البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	أن يؤدي الطالب المهارة كما شاهدها
• تمرينات تهدئة	٣ ق	• تمرينات تهدئة التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٤)

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف: تعليم حركة الجلوس أسفل البار

الأسبوع / الرابع

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٣ / ٣ / ٢٠٠٩

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يكتسب الطالب روح التعاون
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم حركة الجلوس أسفل البار	• فيديو - الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب آلي	أن يعرف الطالب التسلسل الصحيح لأداء المهارة
• إحماء عام	٥ ق	• تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يكتسب الطالب جب المشاركة في التمارينات
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب عنصر الرشاقة والتوازن
• الجزء التطبيقي	٢٠ ق	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلي البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	أن يتعود الطالب علي تجريب المهارة وممارستها مع الزميل
• تمارينات تهدئة	٣ ق	• تمارينات تهدئة - التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٥)

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف: تعليم حركة النهوض بالثقل والعودة للوقوف

الاسبوع / الخامس

اليوم / الاربعاء

التاريخ ٢٠٠٩ / ٤ / ١

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال ادارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يتعلم الطالب النظام
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم حركة النهوض بالثقل و العودة للوقوف	• فيديو - الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب الي	أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية
• احماء عام	٥ ق	• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يشعر الطالب بالإثارة و المتعة و التشويق
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يلتزم بتعليمات المعلم و توجيهاته
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب عنصر القدرة العضلية
• الجزء التطبيقي	٢٠ ق	• التطبيق لما تم مشاهدته و تكرار أداء المهارة و الرجوع إلى البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• تمرينات تهدئة	٣ ق	• تمرينات تهدئة التحية	• بدون أدوات	

(ز- ٦)

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف: تعليم وضع البدء لحركة النظر و حركة ثني الركبتين والدفع لأعلي

الأسبوع / السادس

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٩ / ٤ / ٩

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الآلي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم وضع البدء لحركة النظر و حركة ثني الركبتين والدفع لأعلي	• فيديو - الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب آلي	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• إحماء عام	٥ ق	• تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	أن يكتسب الطالب اللياقة البدنية
• إعداد بدني خاص		• كما هو متبع		أن يكتسب الطالب عنصر المرونة
• الجزء التطبيقي	٢٠	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلي البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	يعرف الطالب المراحل الفنية (لوضع البدء)
• تمارينات تهدئة	٣ ق	• تمارينات تهدئة - التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٧)

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف: تعليم حركة الغطس وفتح الرجلين { الطعن } والحركة الرجوعية وتثبيت الثقل { الوقوف بالنقل }

الأسبوع / السابع

اليوم / الاثنين

التاريخ ٢٠٠٩ / ٤ / ١٩

الزمن / ٦٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات	الأهداف السلوكية
• أعمال إدارية	٢ ق	• أخذ الغياب داخل المعمل		أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية
• الجزء التعليمي	١٠ ق	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الالي بالكلية في الجزء الخاص بتعليم حركة الغطس وفتح الرجلين { الطعن } والحركة الرجوعية وتثبيت الثقل { الوقوف بالنقل }	• فيديو - الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب الي	أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
• احماء عام	٥ ق	• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	• بدون أدوات	أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
• إعداد بدني عام	٢٠ ق	• كما هو متبع	• حبال ، كرات طبية ، شو اخص	أن يكتسب الطالب اللياقة البدنية
• إعداد بدني خاص	٢٠ ق	• كما هو متبع		عنصر المرونة
• الجزء التطبيقي	٢٠ ق	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلى البرمجية عند الحاجة إليها	• مجموعة أثقال - طبلية خشبية	يعرف الطالب المراحل الفنية (لوضع البدء)
• تمرينات تهادئة	٣ ق	• تمرينات تهادئة - التحية	• بدون أدوات	

(ز - ٨)

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف: عرض نموذج لحركة الكلين والنظر بصورة كاملة

الأسبوع / الثامن

اليوم / الخميس

التاريخ ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٩

الزمن / ٦٠ ق

الأهداف السلوكية	الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
أن يتعلم الطالب الطاعة.		• أخذ الغياب داخل المعمل	٢ ق	• أعمال إدارية
أن يعود الطالب علي المشاركة الإيجابية	• فيديو- الصور الفوتوغرافية - أجهزة حاسب الي	• مشاهدة البرمجية داخل معمل الحاسب الألي بالكلية في الجزء الخاص بعرض نموذج لحركة الكلين والنظر بصورة كاملة	١٠ ق	• الجزء التعليمي
أن يشعر الطالب بالإثارة والمتعة والتشويق	• بدون أدوات	• تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم كما هو متبع	٥ ق	• إحماء عام
أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته	• حبال ، كرات طبية ، شواخص	• كما هو متبع	٢٠ ق	• إعداد بدني عام
أن يكتسب الطالب عنصر التوازن		• كما هو متبع		• إعداد بدني خاص
أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب	• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلي البرمجية عند الحاجة إليها	٢٠	• الجزء التطبيقي
	• بدون أدوات	• تمارينات تهدئة - التحية	٣ ق	• تمارينات تهدئة

(ز - ٩)

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف التربوي/ تعليم التعاون
الهدف البدني / تنمية عنصر القدرة العضلية
الهدف المهاري/ تعليم حركة النهوض بالنقل
والعودة للوقوف

الأسبوع / الخامس
اليوم / الأربعاء
التاريخ ٢٠٠٩ / ٤ / ١
الزمن / ٦٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
			١ الجزء التمهيدي
	• أخذ الغياب - التحية	٢ ق	• أعمال إدارية
• بدون أدوات	• تمارين بدنية عامه لتهيئة الجسم	٥ ق	• إحماء عام
• عصا من الخشب ، سلم	• تمارين بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢٠ ق	• إعداد بدني خاص
حائط			
			٢ الجزء الرئيسي
رسم إيضاحي	• عرض المرحلة الخامسة لمهارة الكلين وهي النهوض بالنقل والعودة للوقوف من خلال أداء نموذج	١٠ ق	• النشاط التعليمي
• مجموعة أثقال - طبلية خشبية	• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء النهوض بالنقل والعودة للوقوف والرجوع إلي المعلم عند الحاجة إليه	٢٠ ق	• النشاط التطبيقي
			٣- الجزء الختامي
• بدون أدوات	• تمارين تهدئة - التحية	٣ ق	• تمارين تهدئة

(ز - ١٠)

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف التربوي / تعليم النظام
الهدف البدني / تنمية عنصر القوة
الهدف المهاري / تعليم السحبة الأولى والثانية
لمهارة الكلين والنظر

الهدف:
الأسبوع / الثالث
اليوم / الخميس
التاريخ ٢٠٠٩ / ٣ / ١٩
الزمن / ٦٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • حبال ، كرات طبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
رسم إيضاحي للمرحلة الثانية والثالثة	• عرض المرحلة الثانية لمهارة الكلين والنظر وهي السحبة الأولى خلال البرمجة التعليمية المعروضة للمتعلمين • عرض المرحلة الثالثة لمهارة الكلين والنظر وهي السحبة الثانية من خلال أداء نموذج للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المرحلة الثانية والثالثة للمهارة والرجوع إلي المعلم عند الحاجة إليه	١٠ ق ٢٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• مجموعة أثقال - • طبليّة خشبية	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

ملحق (ح)

الصور الأولية لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية

(ح - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول الآراء والانطباعات نحو استخدام
البرمجية التعليمية .

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي ، بإعداد رسالة الماجستير في التربية
الرياضية وموضوعها " بناء برمجية معده بتقنية الوسائط المتعددة وتأثيرها في تعلم مهارة
(الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية " .

تحت إشراف

د / علي حسن محمد السعدني

أ.د/ شريف فؤاد الجرواني

و عليه فقد تم إعداد استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأي
لتحديد الاسئلة الخاصة باستطلاع آراء الطلاب للتعرف على انطباعاتهم نحو استخدام البرمجية
التعليمية .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحث

م	العبارة	رأي الخبير	
		موافق	غير موافق
١	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي ساعدني على اكتساب المعلومات والحقائق والمفاهيم المتصلة بالرياضة رفع الأثقال		
٢	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة علي معرفة النقاط الصعبة أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر		
٣	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة علي إعطائي الثقة بالنفس أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر		
٤	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة علي الشعور بالخوف والقلق عند القيام بالمهارة		
٥	ساعدتني البرمجية علي الانتباه الجيد لاجزاء مهارة الكلين والنظر بدقة وتركيز		
٦	لا أشعر بالتقدم عند استخدام الحاسب الآلي .		
٧	استخدام البرمجية التعليمية من خلال الحاسب الآلي جعلني أشعر بقيمة الأداء الحركي.		
٨	ساعدتني البرمجية علي التعرف أهمية مهارة الكلين والنظر		
٩	أسلوب البرمجية التعليمية من خلال الحاسب الآلي ساعد علي الانتباه لأجزاء المهارات بدقة .		
١٠	يساعدني التعليم بواسطة البرمجية علي فهم النقاط الصعبة أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر		
١١	التعليم بواسطة البرمجية يساعد علي الشعور بالملل		
١٢	التعليم بواسطة البرمجية ليس مفيد ومضيق للوقت		
١٣	يساعد التعليم بواسطة البرمجية علي حب النظام والهدوء أثناء عملية التعلم للمهارات		
١٤	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي لم يفيدني في تعلم مهارات رفع الأثقال قيد البحث		
١٥	استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلت عندي رغبة في التعرف علي مهارات رفع الأثقال وأهميتها		
١٦	يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي في انتقاء طرق التدريس المناسبة للموقف التعليمي		
١٧	لا يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي علي إيضاح نقاط القوة والضعف أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر		
١٨	يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي علي عدم تحمل المسؤولية		
١٩	استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلتني أشعر بالضعف وعدم القدرة علي الأداء		
٢٠	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلني أشعر بعدم التركيز أثناء أداء تعليم مهارات رفع الأثقال قيد البحث		
٢١	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلني أعتمد علي نفسي في تعلم أداء المهارات في رياضة رفع الأثقال		
٢٢	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة تعطيني الدافع نحو تعلم مهارات رفع الأثقال قيد البحث		
٢٣	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة ساعدني علي إتقان المهارات تبعاً لقدراتي		
٢٤	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة ساعدني علي أن أكون أكثر ممارسة عند التعلم		
٢٥	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أشعر بالراحة أثناء عملية التعلم لمهارات رفع الأثقال قيد البحث		
٢٦	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أكثر مشاركة إيجابية أثناء أداء مهارات رفع الأثقال قيد البحث		

(ح - ٢)

م	العبارات	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
٢٧	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي ساعدني علي تنمية قدراتي العقلية أثناء أداء مهارات رفع الأثقال قيد البحث		
٢٨	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أشعر بالضيق والارتباك		
٢٩	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي التعاون مع زملائي أثناء درس التربية الرياضية		
٣٠	ساعد أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي اكتسابي العديد من الأهداف السلوكية المتنوعة المتعلقة بالرياضة رفع الأثقال		
٣١	يساعد أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي العرض الشيق للرياضة رفع الأثقال		
٣٢	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي تقويم وتقييم الأداء		
٣٣	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي تنمية صفة القيادة		
٣٤	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي خاطب أكثر من حاسة لدي		
٣٥	يحتوي أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي أكثر من وسيط يساعد علي التعلم أثناء تنفيذ الوحدة التعليمية		
٣٦	لا أشعر بالتقدم عند استخدام البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة		
٣٧	ساعدتني البرمجية في معرفة تسلسل الأداء المهارى لمهارة الكلين والنظر		
٣٨	أثناء مشاهدة البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلتني أشعر بالسعادة والفرح		

ملحوظات :

.....
.....
.....

ملحق (ط)

الصور النهائية لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية

(ط - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

تعليمات الاستبيان

يتضمن هذا الاستبيان علي (٢٠) سؤالاً لقياس الآراء والانطباعات نحو البرنامج المقترح في تعلم مهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال من خلال برمجة قيد البحث .
لذا الرجاء أن تعبر عن رأيك الشخصي بغض النظر عما يجب أن يكون وأن تتبع التعليمات الآتية :

- ١ . سجل بياناتك في ورقة الإجابة المرفقة مع عدم وضع علامة علي كراسة الأسئلة
- ٢ . أقرأ الفقرة جيداً لاستيعاب المقصود منه .
- ٣ . ضع علامة صح أمام الفقرة ، وتحت الخانة التي تعبر عن رأيك .
- ٤ . لا تضع أكثر من علامة أمام الفقرة الواحدة .
- ٥ . لا تترك أي فقرة دون وضع علامة تعبر عن رأيك فيها .
- ٦ . تأكد في نهاية الاستبيان من أنك أجبت علي جميع الأسئلة .
- ٧ . لا تبدأ في الإجابة قبل أن يؤذن لك

مع تميناتي بالتوفيق

استمارة استطلاع الآراء والاتباعات نحو استخدام البرمجية التعليمية

اسم الطالب :

الفرقة :

الرجاء وضع علامة (✓) أمام كل عبارة من الاستبيانات وأسفل الرأي الخاص بك

م	العبارة	رأي الطالب		
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جدا
١	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي ساعدني على اكتساب المعلومات والحقائق والمفاهيم المتصلة برياضة رفع الأثقال			
٢	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة على معرفة النقاط الصعبة أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٣	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة على إعطائي الثقة بالنفس أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٤	ساعدتني البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة على الشعور بالخوف والقلق عند القيام بمهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٥	ساعدتني البرمجية على الانتباه الجيد لأجزاء مهارة الكلين والنظر بدقة وتركيز			
٦	لا أشعر بالتقدم في الكلين والنظر عند استخدام البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة			
٧	ساعدتني البرمجية في معرفة تسلسل الاداء المهاري لمهارة الكلين والنظر في رفع الأثقال			
٨	ساعدتني البرمجية على التعرف أهمية مهارة الكلين والنظر			
٩	أثناء مشاهدة البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلتني أشعر بالسعادة والسرور أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٠	يساعدني التعليم بواسطة البرمجية على فهم النقاط الصعبة أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١١	التعليم بواسطة البرمجية يساعد على الشعور بالملل أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٢	التعليم بواسطة البرمجية ليس مفيد ومضيق للوقت أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٣	يساعد التعليم بواسطة البرمجية على حب النظام والهدوء أثناء عملية أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٤	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي لم يفيدني في تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٥	استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلت عندي رغبة في التعرف على مهارات رفع الأثقال وأهميتها			
١٦	يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي في انتقاء طرق التدريس المناسبة للموقف التعليمي			
١٧	لا يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي على إيضاح نقاط القوة والضعف أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٨	يساعد التعليم بواسطة الحاسب الآلي على عدم تحمل المسئولية أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
١٩	استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلتني أشعر بالضعف وعدم القدرة على أداء مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٠	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلني أشعر بعدم التركيز أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢١	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة جعلني اعتمد على نفسي في تعلم أداء مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٢	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة تعطيني السدافع نحو تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٣	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة ساعدني على إتقان مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			

م	العبارات	رأى الطلاب		
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة جدا
٢٤	مشاهدة البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة ساعدني علي أن أكون أكثر ممارسة عند التعلم			
٢٥	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أشعر بالراحة أثناء عملية تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٦	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أكثر مشاركة إيجابية أثناء أداء مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٧	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي ساعدني علي تنمية قدراتي العقلية أثناء أداء مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٨	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي جعلني أشعر بالضيق والارتباك أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٢٩	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي التعاون مع زملائي أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٣٠	يساعد أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي العرض الشيق للتطور التاريخي لرياضة رفع الأثقال			
٣١	ساعد أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي اكتسابي العديد من الأهداف السلوكية المتنوعة المتعلقة برياضة رفع الأثقال			
٣٢	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي تقويم وتقييم أداء مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٣٣	ساعدني أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي علي فهم المفاهيم الصعبة أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			
٣٤	أسلوب الوسائط المتعددة من خلال الحاسب الآلي خاطب أكثر من حاسة لدي أثناء تعلم مهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال			

ملحق (ى)

نموذج لاستمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية
والاختبارات البدنية قيد البحث .

ملحق (ك)

أسماء المساعدين في إجراء البحث

(ك - ١)

أسماء السادة المساعدين

م	الأسم	الوظيفة
١	أ / محمد سيف الإسلام	أخصائي نشاط رياضي بجامعة طنطا .
٢	د/ أيمن صبحي القديم	رئيس قسم الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية-جامعة طنطا.
٣	د/ إيهاب عزت	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية-جامعة طنطا.
٤	أ / أشرف فتحي حباظة	معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية-جامعة طنطا.
٥	أ / عصام رحومة	حكم - مدرس بالتربية والتعليم .

ملحق (ل)

أسماء الخبراء

(ل - ١)

أسماء الخبراء (*)

أولا : الخبراء الأكاديميين

الاسم	الوظيفة
١. إبراهيم عبد ربة خليفة	أستاذ علم النفس ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.
٢. أيمن مصطفى الفخراني	مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا.
٣. حسناء عبد العاطسي الطباخ	مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا.
٤. حمدي إسماعيل شعبان	أستاذ مساعد تكنولوجيا التعليم ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا.
٥. عمرو مصطفى كامل الشتيحي	أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٦. ماجدة عقل صابر	أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٧. محمد حسن علاوي	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.
٧. محمد سعد زغول	أستاذ المناهج ورئيس قسم المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٨. نبيل فضل	أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية - جامعة طنطا.

* - تم ترتيب أسماء الخبراء هجائيا

ثانياً : الخبراء الميدانيين

الاسم	الوظيفة
١. إبراهيم السيد حسونة	مدرّب المنتخب الإماراتي - مدرّب المنتخب السعودي سابقاً.
٢. أحمد محمد فرغل	مدرّب نادي ٢٣ يوليو.
٣. الزغبى شحاتة السباعي	حكم دولي - مدرّب نادي ٢٣ يوليو.
٤. عماد يوسف جلال	مدرّب المؤسسة العسكرية بالمنيا.
٥. هشام مسعد حسونة	مدرّب نادي ٢٣ يوليو.

* - تم ترتيب أسماء الخبراء هجائيا

ملحق (م)

السيد اريو

(م - ١)

سيناريو البرمجيات
سيناريو الـ Multi Media
سيناريو الفيديو التفاعلي
سيناريو الصور الفوتوغرافية من خلال الحاسب الآلي

<p>Simplified Arabic حجم الخط ٢٠/١٨ ، لون خلفية أبيض ، لون الخلفية أزرق ، ظهور تدريجي من أعلى لأسفل الشاشة وذلك بتحريك الطالب السهم لأسفل لقراءة النص بالفأرة حتي يتم قراءة كاملة ويكون لون الكتابة أبيض والخلفية أزرق . ظهور تدريجي من اليمين إلى اليسار علي أن يظهر مستطيل أسفل مستطيل حتي يثبت الشكل التوضيحي علي يمين الشاشة في بروجاز أبيض والخلفية زرقاء</p>	<p>هدف البرنامج .</p>	<table border="1"> <tr> <td>الأثقال</td> </tr> <tr> <td>معرفة قانون رياضة رفع الأثقال</td> </tr> <tr> <td>تعلم مهارة الكلين والنظر</td> </tr> <tr> <td>تعلم مهارة النظر</td> </tr> <tr> <td>تعلم مهارة الكلين</td> </tr> </table>	الأثقال	معرفة قانون رياضة رفع الأثقال	تعلم مهارة الكلين والنظر	تعلم مهارة النظر	تعلم مهارة الكلين	
الأثقال								
معرفة قانون رياضة رفع الأثقال								
تعلم مهارة الكلين والنظر								
تعلم مهارة النظر								
تعلم مهارة الكلين								
تابع المحتوي (المقدمة)								
<p>وصف الإطار</p> <p>يتم ظهور تدريجيا للهدف أعلي الصفحة وذلك بتحريك السهم الذي يوجد أسفل علي جانب النص لقراءة الهدف كاملا علي</p>	<p>الجانب المسموع (المقروء)</p> <p>نفسها ولكن بصوت</p> <p>يقوم الطالب بالضغط علي هدف البرنامج يظهر التالي : ظهور النص</p>	<p>رقم الجانب البصري (المرئي)</p> <p>٦ أهداف عامة للبرمجية : يرجى بعد الانتهاء من دراسة هذه البرمجية تكون قادراً علي: - اكتساب المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين مرتبطة بالتطور التاريخي للعبة رفع الأثقال ، والمحتوي المهاري لمهارة " الكلين</p>	<p>الإطار</p> <p>٧</p>					

والنظر " - اكتساب كيفية أداء مهارة " الكلين والنظر
بمصاحبة شكل توضيحي عند الضغط يتم عرض الأهداف .

شعور بالرضا والسعادة نحو استخدام البرمجية التعليمية عند التعلم هدف البرنامج :

تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المنفردة من خلال الحاسب الآلي ومعرفة تأثيره علي تعلم مهارة " الكلين والنظر " لدي طلبة

الفرقة الثانية وينقسم هذا الهدف إلي :

إذا ضغط الطالب علي هدف عام مهاري يظهر التالي:

إذا ضغط الطالب علي هدف عام وجداني يظهر التالي :

أن يكتسب طلبة الفرقة الثانية بكفاءة التربية الرياضية

المعلومات والمعارف والحقائق المرتبطة بالنقاط التالية :

- التطور التاريخي للعبة رفع الأثقال .

- المحتوي المهاري لمهارة " الكلين والنظر "

توجيه

هدف عام مهاري :

أن يكتسب الطالب كيفية أداء

ظهور تدريجي للكتابة من اليمين إلي اليسار في نقاط أسفل بعضها علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic، وحجمة ٢٠/١٨ ، ولونة أبيض ، والخلفية زرقاء داكنة .

ظهور تدريجي للكتابة من اليمين إلي اليسار في نقاط أسفل بعضها علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic، وحجمة ٢٠/١٨ ، ولونة أبيض ، والخلفية زرقاء.

مهارة " الكلين والنظر " بأعلى
درجة من الدقة والإتقان
وسرعة الأداء

توجيه

هدف عام وجدائي :

التعرف علي الآراء
والانطباعات الوجدانية لطلبة
الفرقة الثانية ، بكلية التربية
الرياضية جامعة طنطا نحو
استخدام تقنية (MultiMedia
الفيديو - الصور الثابتة من
خلال الحاسب الآلي)

موسيقى

تابع المحتوي (التطور التاريخي)

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
١١	تاريخ رياضة رفع الأثقال	يقوم الطالب بالنقر نقرتين بالماوس للرجوع للقائمة الرئيسية ثم الضغط علي تاريخ رياضة رفع الأثقال فيظهر التالي :	ظهور الشكل التوضيحي علي يمين الصفحة ويكون باللون الأبيض والخلفية زرقاء داكنة ثم ظهور باقي المحتوي علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمة ٢٠/١٨ ، ولونة أبيض ، والخلفية زرقاء داكنة .
١/١١	الأهداف السلوكية : ١. أن يعرف الطالب التطور التاريخي لرياضة رفع الأثقال . ٢. أن يعرف الطالب متى بدأت رياضة رفع الأثقال ٣. أن يعرف الطالب متى دخلت رياضة رفع الأثقال	يقوم الطالب بالضغط علي الأهداف السلوكية يظهر التالي :	
٢/١١			

الأهداف السلوكية
المحتوي
اسئلة التقويم

توجيه

يقوم الطالب بالضغط	مصر
على المحتوي	التطور التاريخي لرياضة رفع
فيظهر التالي :	الأثقال :
ظهور النص	عزيزي الطالب لقد تطورت
بمصاحبة صورة	رياضة رفع الأثقال عالمياً في
تظهر الكتابة أعلي الصورة	الأونة الأخيرة تطوراً واضحاً
التوضيحية في منتصف	ملموساً وظهر لك جلياً لكل من
الصفحة وتكون الكتابة	تابع نشاط اللعبة في البطولات
باللون الأبيض والخلفية	العالمية والدورات الأولمبية .
زرقاء داكنة علي أن يكون	توجيه
نوع الخط Simplified	ويتبلور الغرض الرئيسي من
Arabic وحجمة ٢٠/١٨ .	اللعبة في
تظهر الكتابة أسفل الصورة	رفع الأثقل وزناً بأقل جهد
التوضيحية في منتصف	وأخف وزن للجسم
الصفحة ويتم تحريك الكتابة	توجيه
من خلال تحريك السهم إلي	رفع الأثقال هي احدي الألعاب
أسفل ، وتكون الكتابة	الفردية التي عرفتها أغلب
باللون الأبيض والخلفية	الحضارات القديمة ولكن كان
زرقاء داكنة علي أن يكون	نوع الثقل المرفوع يختلف من
نوع الخط Simplified	حضارة إلى أخرى
Arabic وحجمة ٢٠/١٨ .	التالي
	توجيه

تابع المحتوي (التطور التاريخي)	رقم
الجانب المسموع	الجانب البصري
وصف الإطار	(المرئي) الإطار
(المقروء)	فمنذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل
تظهر الكتابة أسفل	الميلاد كان المصريون يتبارون
الصورة التوضيحية وقيام	على رفع الأثقال وهذا ما تعكسه
المتعلم بالضغط علي الفأرة	النقوش الموجودة على مقابر
علي السهم الذي يتحرك	

- نادى الشيبية - النادي
الأولمبي بالإسكندرية - نادى
مصر بالإسكندرية - نادى
الشبان المسلمين بطنطا - نادى
أسيوط - نادى الشبان
المسيحين - نادى الألعاب
بوكاليمى) - النادي الأهلي .

تابع المحتوي (التطور التاريخي)

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
٩/١١	السابق	إذا ضغط الطالب	يقوم الطالب بالضغط على السهم وتحريكه لأسفل وذلك للاستمرار في قراءة النص علي أن يكون نوع الخط Arabic Simplified وحجمه ٢٠/١٨ .
١٠/١١	التالي	علي التالي تظهر له الصورة بمصاحبة النص الآتي :	
	وكان لجهود بعض القائمين على رئاسة هذا الإتحاد في بداية نشأته ثمرات تفتحت عنها بطولات نالتها مصر بجدارة واستحقاق حتى أصبحت مصر آنذاك عمدة رياضة رفع الأثقال في العالم وذلك بسيادتها في اللقاءات الدولية والدورات الأولمبية وإحرازها الدرجات والألقاب والأرقام القياسية التي لم تتحطم إلا حديثا	إذا ضغط الطالب	
	السابق	علي التالي تظهر له الصورة بمصاحبة النص الآتي :	
	توجيه	علي التالي تظهر له الصورة بمصاحبة النص الآتي :	
	محطات تاريخية لرياضة رفع الأثقال المصرية	علي التالي تظهر له الصورة بمصاحبة النص الآتي :	
	- بطولة العالم ١٩٤٦ - باريس - فرنسا - فاز		

- الفريق بالمركز الثالث
- بطولة العالم ١٩٤٩ -
 - لاهاي - هولندا - فاز
 - الفريق بالمركز الأول
 - بطولة العالم ١٩٥٠ -
 - باريس - فرنسا - فاز
 - الفريق بالمركز الثاني
 - بطولة العالم ١٩٥١ -
 - ميلانو - إيطاليا - فاز
 - الفريق بالمركز الثالث
 - شاركت مصر بعد ذلك
 - في جمع بطولات العالم
 - ولم يصادفها فوز بمدليات
 - البحر المتوسط وأفريقيا -
 - يفوز الفريق دائماً
 - بالمركز الأول أو الثاني
 - حتى عام ١٩٩٥م
- توجيه

تابع المحتوي (التطور التاريخي)		
رقم الإطار	الجانِب البصري	الجانِب المسموع وصف الإطار
١٢	المرئي () أسئلة التقويم	المقروء () إذا ضغط الطالب علي ظهور الأسئلة أعلي
١/١٢	الهدف من رياضة رفع الأثقال:	الصفحة وتحت كل سؤال ثلاث اختيارات علي الطالب اختيار
	١. رفع الأثقل وزناً بأقل جهد وأخف وزن للجسم	إذا ضغط الطالب علي الإجابة الصحيحة مع مصاحبة مؤثر صوتي بالتصفيق في الإجابة الصحيحة ،
٢/١٢	٢. رفع الأثقل وزناً بأقل جهد وأثقل وزن للجسم	إذا ضغط الطالب علي الإجابة الصحيحة صاحبها التصفيق للتشجيع ، وإذا أخطأ صاحبها صوت الحادثة مع علامة خطأ
	٣. رفع الأخف وزناً بأقل جهد وأثقل وزن للجسم	الإجابة الصحيحة ، والحادثة في الإجابة

السابق التالي وذلك للتصحيح . الخاطئة .

في بطولة العالم ١٩٤٩ التي

أقيمت في - لاهاي - هولندا

- فاز الفريق المصري

بالمركز

٣/١٢

الأول

١. الثالث

٢. الثاني

التالي

السابق

تأسس الاتحاد الدولي لرفع

٤/١٢

الأنقال عام :

١. ١٩٢٠

٢. ١٩٣٠

٣. ١٩٢٢

التالي

السابق

تأسس الاتحاد المصري لرفع

٥/١٢

الأنقال عام :

١. ١٩٢٢

٢. ١٩٢٠

٣. ١٩٣٠

التالي

السابق

يفوز الفريق المصري دائماً

في بطولات البحر المتوسط

وأفريقيا حتى عام ١٩٩٥م

بالمركز

١. الأول والثاني

٢. الثاني والثالث

٣. المراكز الثلاث الأولى

التالي

السابق

دخلت رياضة رفع الأثقال

الخاطئة .

وذلك للتصحيح .

إذا ضغط الطالب علي

التالي بالفأرة انتقل إلي

السؤال التالي

تظهر الأسئلة في

مستطيل أعلي

الصفحة وتحت كل

سؤال ثلاث اختيارات

علي الطالب أن

اختيار الإجابة

الصحيحة من بينهم

علي أن يكون نوع

الخط Simplified

Arabic وحجمه

٢٠/١٨ .

إذا ضغط الطالب علي

التالي بالفأرة انتقل إلي

السؤال التالي .

إذا ضغط الطالب علي

القائمة الرئيسية تعود مرة

أخري للقائمة الرئيسية ،

ويقوم بالضغط علي الفأرة

علي القانون يظهر له

الشاشة التالية :

ضمن الألعاب الاولمبية عام

.١ ١٨٩٦م

.٢ ١٨٦٩م

.٣ ١٨٩٩م

القائمة الرئيسية

توجيه

تابع المحتوي (القانون)

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
١٣	القانون :		تظهر نقاط القانون علي الجانب الأيمن أو اعلي الصفحة وعللي اليسار أو تحتها الصورة الثابتة للنص وتكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء ،علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمة ٢٠/١٨ .
١/١٣	بعض نقاط قانون رفع الأثقال : الملابس : أولا : المايوه :		
	- يتكون المايوه من قطعه واحده على الجسم وله جوانب ويصل إلى الفخذين مغطيا المقعدة والفخذين بالكامل ويتحلى بالشكل المناسب والجيد		
	- يلبس أسفل المايوه (فانله) لا تتعدى أكامها منتصف العضد وتكون بدون ياقة		
	- يمكن ارتداء شورت فوق المايوه .		
	- يكون المايوه والفانله بأي لون ولا يسمح بوضع الإعلانات عليهما ويسمح فقط بارتداء الشعار الخاص بالبطولة وكذا شعار الدولة.		تظهر صورة توضيحية بالموصفات القانونية للمايوه والأحزمة والأربطة

- يمكن ارتداء الجوارب شريطة علي أن لا تتجاوز أعلا من الركبة ولا يجوز أن تغطي الجوارب أي نوع من الأربطة .

- لا يمكن ارتداء الشورت والقميص أو الفانلة فقط دون المايوه .

ثانيا : الأحذية

حذاء رياضي لحماية القدمين وتوفير الاتزان على الطيلية ولا يعطى اللاعب اي ميزه تساعد أو تمنحه أي فرصه غير عادله .

ثالثا : الأحزمة

يجب ألا يتعدى عرض الحزام أكثر من ٢سم ولا يمكن إرتدائه أسفل المايوه أو القميص .

رابعا : الأربطة

يمكن استخدام الأربطة الطبية والبلاستر على الأصابع أو الإبهام أو رسغ اليد أو الركبة .

لا يتعدى الجزء المغطى بالأربطة على رسغ اليد ٠سم، الركبه ٣٠سم

لا يمكن استخدام الأربطة على الأجزاء التالية :

(المرفقين - أسفل الجزع -

الفخذين - الساقين)

إذا ضغط الطالب على التالي انتقل إلى النص التالي :

التالي	
رقم الإطار	تابع المحتوي (القانون)
٢/١٣	الجانب البصري (المرئي) السابق مواصفات اللوحة الخشبية : مريعة الشكل طول ضلعها ٤ م ، تصنع من البلاستيك أو الخشب أو أي مادة صلبه ، ذات حروف ملونه ، تغطي بماده غير لزقه ، لا يقل ارتفاعها عن السطح المحاط بها عن ٥ سم ولا يزيد عن ١٥ سم
٣/١٣	الجانب المسموع (المقروء) تظهر صورة توضيحية بالمواصفات القانونية للوحة الخشبية إذا ضغط الطالب علي التالي انتقل إلي النص التالي : تظهر صورة توضيحية بالمواصفات القانونية للمحابس لكل بار عدد ٢ محبس للأقراص ، يزن المحبس ٢,٥٠ كجم ، يجب ترتيب الأقراص ترتيبا تنازليا من الداخل إلى الخارج ثم تحكم بالربط عليها بالمحبس
٤/١٣	الجانب المسموع (المقروء) تظهر صورة توضيحية بالمواصفات القانونية للبار إذا ضغط الطالب علي التالي انتقل إلي النص التالي : تظهر صورة توضيحية بالمواصفات القانونية للبار : طوله ٢٢٠ سم ، قطره ٢,٨ سم ، وزنة ٢٠ كجم ، المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين ١٣١ سم ، سمك الحاجز الداخلي يجب أن لا يقل عن ٣ سم ، يجب أن يكون عليه منطقه خشنه أو مشرشره .

تابع المحتوي (القانون)

رقم الإطار	الجانب المرئي (المقروء)	الجانب البصري (المقروء)	وصف الإطار
٥/١٣	مواصفات الأقراص :		وباستمرار الضغط علي التالي تتوالي ظهور الأطر الخاصة بالقانون والصور التي توضحها علي أن تكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء داكنة وعلي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمة ٢٠/١٨
	١. قطر أكبر قرص ٤٥٠ مم (٤٥ سم)		
	٢. تغطي بالكوتشوك أو طبقه بلاستيكية مطليه بلون ثابت ، ويكتب وزن القرص على القرص ، الأقراص حتى ١٠ كجم يمكن صنعها من مواد أخرى غير المعدن		
	٣. تميز الأقراص عن بعضها بالألوان فنجد ٢٥ باللون الأحمر ، ٢٠ باللون الأزرق ، ١٥ باللون الأصفر ، ١٠ ، إذا كانت بقطر ٤٥٠ مم تكون باللون الأسود		
٦/١٣	السابق موسيقي توجيه	التالي	إذا ضغط الطالب علي التالي انتقل إلي النص التالي
	ترتيب دخول الرفعات وهو كالتالي:		
	١. اللاعب الذي يأخذ الثقل الأقل يبدأ أولا .		
	٢. اللاعب الذي يؤدي الرفعة الأولى أولا ثم الذي يؤدي		إذا ضغط الطالب

للاعب لإنزال الثقل وذلك طبقا للقواعد والقوانين الخاصة بكل رفعه وفي حالة أداء اللاعب أي خطأ أثناء تأدية الرفع يضغط الحكم فورا الزر الأحمر .

٩/١٣

يظهر تدريجي لكل سؤال وأسئلة ثلاث اختيارات علي أن يكون نوع الخط Arabic Simplified : ظهور كالتالي : وحجمة ٢٠/١٨ ولونه الأبيض والخلفية زرقاء داكنة لكلمة الإجابة الصحيحة ، والخاطئة باللون الأحمر

يضغط الطالب علي الإجابة التي يرغبها إذا كانت الإجابة الصحيحة صاحبها التصفيق للتشجيع ، وإذا كانت خاطئة صاحبها صوت الحادثة مع علامة خطأ وذلك للتصحيح .

١٤

١. علي رسغ اليد ٣٠ سم ، الركبه ١٥ سم

١/١٤

٢. علي رسغ اليد ١٠ سم ، الركبه ٣٠ سم

٢/١٤

٣. علي رسغ اليد ٢٠ سم ، الركبه ١٠ سم

التالي

السابق

٣/١٤

طول البار :

١. ٢٢٠ سم
٢. ٢٠٠ سم
٣. ٢١٠ سم

التالي

السابق

٤/١٤

قطر البار :

١. ٢,٨ سم
٢. ١,٨ سم
٣. ٢ سم

التالي

السابق

وزن البار :

١. ٢٣ كجم
٢. ٢٠ كجم
٣. ١٨ كجم

يظهر السؤال وأسئلة ثلاث اختيارات ، اختيار الإجابة الصحيحة من ضمنهم

يظهر السؤال التالي

٢٠/١٨ ولونه الأبيض والخلفية زرقاء داكنة لكلمة الإجابة الصحيحة ، والخاطئة باللون الأحمر

يظهر السؤال التالي

٢٠/١٨ ولونه الأبيض والخلفية زرقاء داكنة لكلمة الإجابة الصحيحة ، والخاطئة باللون الأحمر

باللون الأحمر

السابق	التالي
تابع المحتوى (القانون)	
رقم الإطار ٥/١٤	الجانب البصري (المرئي) اللوحة الخشبية مربعة الشكل طول ضلعها:
يظهر السؤال وأسفلة ثلاث اختيارات ، اختيار الإجابة الصحيحة من ضمنهم	١ . ٤ م . ٢ . ٣,٥ م ٣ . ٥ م
يضغط الطالب علي أن يكون نوع الخط Arabic Simplified	التالي السابق
يرغبها إذا كانت الإجابة الصحيحة صاحبها التصفيق للتشجيع ، وإذا كانت خاطئة صاحبها صوت الحادثة مع علامة خطأ وذلك للتصحيح .	٦/١٤ لكل بار عدد ٢ محبس للأقراص ، يزن المحبس ١ . ٢,٥٠ كجم ٢ . ٢,٥ جم ٣ . ٣,٥ جم
يضغط الطالب علي التالي يظهر السؤال التالي يضغط الطالب علي الإجابة الصحيحة	التالي السابق
	٧/١٤ يتم ترتيب دخول الرفعات كالتالي: ١ . اللاعب الذي يأخذ الثقل الأقل يبدأ أولا ٢ . اللاعب الذي يأخذ الثقل الأكبر يبدأ أولا ٣ . اللاعب الأخف وزنا يبدأ أولا
	٨/١٤
	التالي السابق
	يمنح لكل رابع لكل رفعة ١ . ثلاث محاولات ٢ . أربع محاولات ٣ . محاولتان
	التالي السابق

يحكم مسابقات رفع الأثقال

١. حكم واحد

٢. ثلاث حكام

٣. حكمان

السابق التالي

عدد الفئات لوزن الرجال لرفع

الأثقال هي :

١. ٨ فئات

٢. ٧ فئات

٣. ٩ فئات

أولاً : برمجة الـ Multi Media

أ. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من خلال Multi Media)

رقم الجانب البصري (المرئي) الجانب المسموع وصف الإطار
الإطار

١٥ القائمة الرئيسية

موسيقي

توجيه

قام الطالب بالضغط علي الشق

الأول من مهارة " الكلين والنظر "

القائمة الرئيسية

فتعود إلي القائمة الرئيسية

علي أن يكون نوع الخط

Arabic Simplified

وحجمه ٢٠/١٨.

يقوم الطالب

بالنقر نقرتين

علي الأهداف

المعرفية مهارة "

الكلين والنظر "

الكلين (فتظهر

الأهداف المعرفية

الأهداف المهارية

الأهداف الوجدانية

المحتوي

أسئلة التقويم

توجيه

الأهداف المعرفية :

١. أن يعرف الطالب المراحل

الفنية الشق الأول من مهارة

١/١٥

" الكلين والنظر " (الكلين) الأهداف المعرفية

- ٢/١٥ ٢. أن يعرف الطالب التسلسل التالي :
- المهاري الصحيح الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين)
٣. أن يكون لديه معلومات ومعارف عن المهارة
٤. أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته
- تظهر نقاط الأهداف في منتصف الشاشة علي أن يكون باللون الأبيض والخلفية زرقاء ونوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
- المهارة كالتالي :

موسيقي

توجيه

٣/١٥

الأهداف المهارة

١. أن يؤدي الطالب المهارة كما شاهدها
٢. أن يتعود الطالب علي تجريب المهارة وممارستها مع الزميل
٣. أن يؤدي الطالب المهارة بدقة وسرعة
٤. أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب
٥. أن يكتسب الطالب القدرة علي الربط بين هذا الجزء من المهارة مع الجزء الأخر (النظر) بكفاءة عالية وانسيابية وقوة
- يقوم الطالب بالنقر بالفأرة علي الأهداف الوجدانية فتظهر الأهداف الوجدانية كالتالي :
- يقوم الطالب بالنقر علي المحتوى فيظهر محتوى الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) كالتالي :

موسيقي

توجيه

الأهداف الوجدانية :

١. أن يكتسب الطالب روح

التعاون

٢. أن يشعر الطالب بالإثارة
والمتعة والتشويق

٣. أن يتعود الطالب علي
المشاركة الإيجابية

٤. أن يحب الطالب النظام

موسيقى

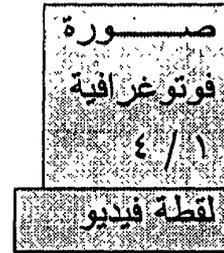
توجيه

أ. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من خلال Multi Media)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار
الإطار (المرئي) (المقروء)

٥/١٥

يكون علي يمين
الشاشة صورة
فوتوغرافية وأسفلها
الكتابة باللون البني
والخلفية بيضاء وكذلك
لقطة الفيديو علي
اليسار وأسفل اللقطة



يقوم الطالب بتحريك
السهم الذي علي يسار
الشاشة للتنقل بين ٤
صور فوتوغرافية لتوضيح أداء المهارة
Simplified Arabic وحجمه
٢٠/١٨.



مقدمة عن المهارة المختارة
توجيه

٦/١٥

عزيزي الطالب :

يعتمد الأداء السليم على الوضع
الابتدائي وفيه يقترب الرباع
من البار ويثبت القدمين أسفله ،
وتتكون الكلين من البدء لمهارة
الكلين الرفع حتى الامتداد
الكامل السقوط أسفل البار

ينتقل الطالب بالنقر
بالفأرة علي لقطة الفيديو
تظهر العناوين

٧/١٥	وصولاً إلى القرفصاء الكامل الوقوف بالبار توجيه شكل الأداء :	الخاصة بشكل الأداء مع التعليق الصوتي علي النص التالي :	الرئيسية الكتابة باللون البنّي والخلفية بيضاء والكتابة أسفلها باللون الأبيض والخلفية
٨/١٥	من الوضع الابتدائي يقوم الرباع برفع الثقل من علي الطبلية إلي أعلي الصدر وعلي الكتفين بسرعة ودون توقف مع لف الكوعين للأمام وفرد الرجلين كاملتين والنظر للأمام علي ألا يبعد البار عن الجسم أكثر من ٢ سم ليصل إلي الوضع النهائي	يقوم الطالب أثناء قراءة النقاط الخاصة بشكل الأداء بتحريك السهم الذي يتواجد في الجانب إلي أسفل لإتمام القراءة. ينتقل الطالب بالنقر بالفأرة علي التالي للانتقال إلي النص التالي بطريقة الأداء المهاري والنقر نقرتين علي لقطة الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة لقطة الفيديو والتعليق الصوتي يقوم الطالب أثناء قراءة النقاط الخاصة بطريقة الأداء بتحريك السهم الذي يتواجد في الجانب إلي أسفل لإتمام القراءة مع التعليق الصوتي .	زرقاء داكنة علي أن يكون نوع الخط Simpilified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
	السابق توجيه طريقة الأداء : أولاً : البدء أ. إعداد الجسم ب. البدء الحركي ١. مد الرجلين ثانياً : السحب حتى المد الكامل للجذع أ. المرحلة الأولى		تظهر العناوين الرئيسية للبرنامج باللون البنّي والخلفية بيضاء وظهور تدريجي للكتابة أسفلها باللون الأبيض والخلفية زرقاء داكنة علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨

أ. محتوى (الشق الأول من مهارة الكلين والنظر) (الكلين) من خلال (Multi Media)

رقم	الجانب البصري	الجانب السمعي	وصف الإطار
الإطار	(المرئي)	(المقروء)	
٨/١٥	١. السحب حتي المد الكامل للجذع		تظهر العناوين الرئيسية الكتابة باللون البنّي والخلفية
	- مد الرجلين		

بيضاء والكتابة
أسفلها باللون
الأبيض والخلفية
زرقاء داكنة علي أن
يكون نوع الخط
Simpilified
Arabic وحجمة
٢٠/١٨

يقوم الطالب بالنقر علي
التالي للانتقال إلي النص
التالي بطريقة المتابعة
والنقر نقرتين علي لقطة
الفيديو فيظهر النص
التالي بمصاحبة لقطة
الفيديو والتعليق الصوتي
كالآتي :
يقوم الطالب أثناء قراءة
النقاط الخاصة بطريقة
المتابعة بتحريك السهم
الذي يتواجد في الجانب
إلي أسفل لإتمام القراءة
مع التعليق الصوتي

Simpilified
Arabic وحجمة
٢٠/١٨

- فرد الجذع
- وضع الركبتين أسفل البار
ب. المرحلة الثانية
١. المد الكامل للرجلين والجذع
٢. الوقوف علي أصابع القدمين
ورفع الكتفين
٣. ثني الذراعين

ثالثاً : المرحلة النهائية :

أ . السقوط أسفل البار :

١. فتح الرجلين وتهيما
٢. دوران الكوعين
٣. التثبيت

ب. الوقوف :

١. الوقوف
٢. التثبيت

ج. النزول :

١. ثني الرجلين ومفصل القدمين
السياق التالي
توجيه
طريقة المتابعة :

١. أثناء السحب يكون البار
قريباً من الجسم بمسافة ٢سم
٢. أثناء السحب يكون البار
قريباً من الجسم بمسافة تزيد
عن ٢سم

٣. يتوقف الرباع أثناء السحبة
الأولي عند أسفل الركبة

٤. لا يتوقف الرباع أثناء السحبة
الأولي عند أسفل الركبة

٥. السحبة الثانية تكون أمام

٩/١٥

الركبة

٦. السحبة الثانية تكون في منتصف الفخذ
٧. السقوط أسفل البار يكون أثناء السحبة الثانية
٨. السقوط أسفل البار يكون أثناء السحبة الاولى
٩. أثناء وضع البار علي الصدر يكون الكوعين لأسفل
١٠. أثناء وضع البار علي الصدر يكون الكوعين لأعلي
١١. البار يوضع علي الصدر لأسفل
١٢. البار يوضع علي الصدر وعلي الكتفين لأعلي
١٣. قاعدة ارتكاز الرباع أكبر من أتساع الحوض
١٤. قاعدة ارتكاز الرباع أقل من أتساع الحوض
١٥. قاعدة ارتكاز الرباع متناسبة مع أتساع الحوض

١. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من حلال Multi Media)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار
الإطار (المرئي) (المقروء)

١٠/١٥ السابق التالي

توجيه

تدريبات الارتقاء بالمهارة :

١. (وقوف - تباعد القدمين

بأتساع الحوض - انثناء - يقوم الطالب بالنقر علي

مسك البار - الساعدين التالي للانتقال إلي النص

موازيين للأرض والبار
أسفل الذقن ملامس
لعظمتي الترقوة) ثني
الركبتين كاملاً .

٢. (وقوف فتحاً - ثني

الركبتين نصفاً - مسك

البار - الذراعين مائلاً
جانباً أسفل) الوثب فتحاً
مع رفع الذراعين أماماً
مائلاً جانباً عالياً وثني
الركبتين نصفاً .

٣. (وقوف فتحاً - ثني

الركبتين نصفاً - مسك

البار أسفل الركبتين -

القبضتين ملامستين

للركبتين من الخارج) مد

الركبتين عالياً مع رفع

الذراعين أماماً عالياً -

الساعدين موازيين للأرض

وثني الركبتين كاملاً .

٤. (وقوف فتحاً - ثني

الركبتين نصفاً - مسك

البار أسفل الركبتين -

القبضتين ملامستين

للركبتين من الخارج)

الوثب فتحاً مع رفع

العضدين أعلي من

الكتفين - البار أمام الصدر

ورفع الكعبين .

٥. (وقوف فتحاً - ثني

التالي والنقر نقرتين علي
لقطة الفيديو فيظهر
النص التالي بمصاحبة
لقطة الفيديو والتعليق
الصوتي كالاتي :

يقوم الطالب أثناء قراءة
النقاط الخاصة بتدريبات
الارتقاء بالمهارة بتحريك
السهم الجانبي إلي أسفل
لإتمام القراءة مع التعليق
الصوتي .

يقوم الطالب بالنقر
نقرتين بالفأرة علي أسئلة
التقويم لتظهر الأسئلة
التالية :

يقوم الطالب بالنقر
بالفأرة علي الإجابة
الصحيحة فيظهر التمرير
فورياً .

يقوم الطالب بالضغط
علي التالي

يقوم الطالب بالضغط
علي الإجابة الصحيحة

تظهر الأسئلة باللون
النيبيسي والخلفية
بيضاء وفي حالة
الإجابة الصحيحة

حاط باللون الأخضر

، والإجابة الخاطئة

باللون الأحمر علي

أن يكون نوع الخط

Simplified

Arabic وحجمه

٢٠/١٨ .

الركبتين نصفاً - مسك فيظهر التعزيز فورياً مع
البار أسفل الركبتين - إجابة صحيحة للسؤالين
القبضتين ملامستين السابقين كالتالي :

للركبتين من الخارج)
الوثب فتحاً مع رفع
العضدين أعلي من الكتفين
البار أسفل الذقن -
الساعدين موازيين للأرض
ويشيران للأمام وثنى
الركبتين نصفاً .

٦. (وقوف فتحاً - ثنى
الركبتين نصفاً - مسك
البار أسفل الركبتين -
القبضتين ملامستين
للركبتين من الخارج)
الوثب فتحاً مع رفع
العضدين أعلي من الكتفين
البار أسفل الذقن -
الساعدين موازيين للأرض
ويشيران للأمام وثنى
الركبتين كاملاً .

٧. (وقوف فتحاً - ثنى
الركبتين نصفاً مع ميل
الجذع أماماً - مسك البار
أسفل الركبتين - القبضتين
ملامستين للركبتين من
الخارج) الوثب فتحاً مع
رفع العضدين أعلي من
الكتفين البار أسفل الذقن -
الساعدين موازيين للأرض

ويشيران للأمام وثني
الركبتين نصفاً .

٨. (وقوف فتحاً - ثني
الركبتين نصفاً مع ميل
الجزع أماماً - مسك البار
أسفل الركبتين - القبضتين
ملاستين للركبتين من
الخارج) الوثب فتحاً مع
رفع العضدين أعلي من
الكتفين البار أسفل الذقن -
الساعدين موازيين للأرض
ويشيران للأمام وثني
الركبتين كاملاً .

١. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من حلال Multi Media)

رقم الإطار (المرئي)	الجانب البصري	الجانب المسموع وصف الإطار (المقروء)
١١/١٥	٩. (وقوف - تباعد القدمين بأستساع الحوض - انثناء - مسك البار - الساعدين موازيين للأرض - البار أسفل الذقن ملامس لعظمتي الترقوة) ثني الركبتين نصفاً	تظهر الأسئلة باللون الذهبي والخلفية بيضاء وفي حالة الإجابة الصحيحة حاط باللون الأخضر ، والإجابة الناطقة باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .
١٦	موسيقى أسئلة التقويم : عند البدء الديناميكي تبدأ عملية ، حتى تتم السحب الأولى	يضغط الطالب بالفأرة علي التالي للانتقال إلي السؤال التالي :
١.	فرد الركبتين - ثم الركبتين مع الجزع	يقوم الطالب بالضغط بالفأرة علي التالي

٢. فرد الركبتين - ثم الجذع
٣. ثني الركبتين - ثم فرد الركبتين مع الجذع
التالي
تبدأ السحبة الثانية باستمرار
١. فرد الركبتين - ثم الركبتين مع الجذع
٢. فرد الركبتين - ثم الجذع
٣. ثني الركبتين - ثم فرد الركبتين مع الجذع
السابق **التالي**
توجيه موسيقي
أفضل قبضة لمسك عمود الأثقال لأحكام السيطرة عليه
١. العادية
٢. الخطافية
٣. من جهة واحدة
السابق **التالي**
توجيه يبدأ اللاعب في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى.....
١. مستوى مفصل الفخذ
٢. مستوى الركبة
٣. أعلى الركبة
- للانتقال إلى السؤال التالي :
يقوم الطالب بالضغط على الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فوراً مع إجابة صحيحة للسؤالين السابقين كالتالي :
- يضغط الطالب بالفأرة على **التالي** للانتقال إلى السؤال التالي :
يقوم الطالب بالضغط على الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فوراً
يقوم الطالب بالضغط بالفأرة على **التالي** للانتقال إلى السؤال التالي :
يقوم الطالب بالضغط على الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فوراً مع إجابة صحيحة للسؤالين السابقين كالتالي :
يضغط الطالب بالفأرة على **التالي** للانتقال إلى السؤال التالي :

١. محتوى (الشق الأول من مهارة الكلين والتطور) (الكلين) من خلال (Multi Media)

رقم الجانِب البصري (المرئي) الإطار الجانِب المسَموع وصف الإطار (المقروء)

السابق التالى
عند السقوط لاستقبال الثقل يتم فتح القدمين

١. أماما
٢. للخارج قليلا
٣. للداخل قليلا

السابق التالى
توجيه

عند سحب الثقل من الأرض في السحبة الأولى تكون زاوية الركبتين

١. منفرجة
٢. قائمة
٣. حادة

السابق التالى
في السحبة الثانية يتم

١. رفع الكعبين
٢. رفع الكتفين
٣. رفع الساعدين

السابق التالى
تتكون طريقة الأداء للكليين من :

١. البدء - السحب حتى المد الكامل للجذع - المرحلة النهائية
٢. البدء - النظر - السحب حتى المد الكامل للركبة
٣. النظر - البدء المرحلة النهائية

السابق التالى
تتكون المرحلة النهائية لمهارة الكليين من :

يقوم الطالب بالضغط على الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فوراً

يقوم الطالب بالضغط بالفأرة على التالى للانتقال إلى السؤال التالى :

يقوم الطالب بالضغط على الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فوراً مع إجابة صحيحة للسؤالين السابقين كالتالى :

يقوم الطالب بالضغط بالفأرة على القائمة الرئيسية فيعود مرة أخرى للقائمة الرئيسية ويختار الشق الثانى من المهارة " النظر " فى Multi Media وتظهر الشاشة كالتالى

١. السقوط أسفل البار -
الوقوف - النزول
٢. النزول-الوقوف-الثبات
٣. النزول - السقوط أسفل
البار - الوقوف

القائمة الرئيسية

ب. محتوى (الشق الثاني من مهارة الكلين والنظر (النظر) من خلال Multi Media)

رقم الإطار	الجانب المرئي (المرئي)	الجانب المسموع وصف الإطار (المقروء)
٥/١٧	صورة فوتوغرافية ٤ / ١	يكون علي يمين الشاشة صورة فوتوغرافية وأسفلها الكتابة باللون البني والخلفية بيضاء وكذلك لقطة الفيديو علي اليسار وأسفل اللقطة التعليق الكتابي
٦/١٧	لقطة فيديو شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة	يقوم الطالب بتحريك السهم الذي علي يسار الشاشة للتنقل بين ٤ صور فوتوغرافية لتوضيح أداء المهارة ويكون أسفلهم النص التالي
٧/١٧	مقدمة عن المهارة المختارة توجيه عزيزي الطالب : تتم هذه الرفة مباشرة بعد إتمام رفة الكلين ، والغرض منها دفع الثقل إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الجسم طبقا للوائح والقانون الدولي لرفع الأثقال ، وتبدأ هذه الرفة مع نهاية حركة الوقوف من الجلوس لرفة الكلين ، حيث أن هذا الوقوف هو بمثابة الوضع الابتدائي لرفة النظر .	خط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
		ينتقل الطالب بالنقر بالفأرة علي لقطة الفيديو الخاصة بشكل الأداء مع التعليق الصوتي علي

توجيه	النص التالي :	بيضاء والكتابة أسفلها
شكل الأداء :	يقوم الطالب أثناء قراءة	باللون الأبيض
من الوضع النهائي للكلين يقوم	النقاط الخاصة بشكل	والخلفية زرقاء داكنة
الرباع بأخذ شهيق عميق ، مع	الأداء بتحريك السهم	علي أن يكون نوع
استقامة الظهر والنظر للأمام	الذي يتواجد في الجانب	الخط Simplified
وعدم الميل للأمام بالبار ، ثم	إلى أسفل لإتمام القراءة	Arabic وحجمه
يقوم الرباع بثني الركبتين قليلاً	.	٢٠/١٨
ودفع البار إلى أعلى ، مع فرد		
الكوعين والركبتين ليصبح		
الذراعين علي كامل امتدادهما ،		
ودوران الكوعين للخارج		
والثبات مع إخراج الشهيق ،		
والنظر للأمام ، ومع سماع		
إشارة وضع النقل للطبعية .		

ب. محتوى (الشق الثاني من مهارة الكلين والنظر (النظر) من خلال Multi Media)

رقم الإطار	الجانب البصري	الجانب المسموع	وصف الإطار
٨/١٧	(المرئي)	(المقروء)	
	السابق	التالي	تظهر العناوين
	طريقة الأداء :	ينتقل الطالب بالنقر	الرئيسية للبرنامج
	أولاً : النظر	للانتقال إلى النص التالي	باللون البني والخلفية
	أ. مد الرجلين ومفصل القدمين	الخاص بطريقة الأداء	بيضاء وظهور
	ب. الوقوف علي أطراف	المهاري والنقر نقرتين	تدرجي للكتابة أسفلها
	أصابع القدمين	علي نقطة الفيديو فيظهر	باللون الأبيض
	ثانياً : النهاية :	النص التالي بمصاحبة	والخلفية زرقاء داكنة
	أ. الأسبلت مع فرد الذراعين	لقطة الفيديو والتعليق	علي أن يكون نوع
	ب. التثبيت	الصوتي	الخط Simplified
	ت. وضع الرجل الأمامية	يقوم الطالب أثناء	Arabic وحجمه
	ث. وضع الرجل الأخرى	قراءة النقاط الخاصة	٢٠/١٨
	ج. الثبات	بطريقة الأداء بتحريك	
	السابق	السهم الذي يتواجد في	
٩/١٧	التالي		

الجانب إلى أسفل لإتمام
القراءة مع التعليق
الصوتي .

يقوم الطالب بالنقر علي
التالي للانتقال إلى النص
التالي الخاص بطريقة
المتابعة والنقر نقرتين
علي لقطة الفيديو فيظهر
النص التالي بمصاحبة
لقطة الفيديو والتعليق
الصوتي كالاتي

يقوم الطالب أثناء
قراءة النقاط الخاصة
بطريقة المتابعة بتحريك
السهم الذي يتواجد في
الجانب إلى أسفل لإتمام
القراءة مع التعليق
الصوتي

يقوم الطالب بالنقر علي
التالي للانتقال إلى النص
التالي الخاص بتدريبات
الارتقاء بالمهارة والنقر
نقرتين علي لقطة الفيديو
فيظهر النص التالي
بمصاحبة لقطة الفيديو
والتعليق الصوتي كالاتي

توجيه

طريقة المتابعة :

١. التأكيد علي شد الظهر في
الوضع النهائي للكليين
٢. النظر لأعلي في خط علي
شكل محني (C) بدرجة
بسيطة
٣. استخدام عضلات الفخذين
والرجلين أثناء النظر
٤. حفظ التوازن أثناء النظر
في الوضع النهائي
٥. الثبات ثانياً في وضع
النظر .

١٠/١٧

التالي

السابق

توجيه

تدريبات الارتقاء بالمهارة :

١. (وقوف - تباعد القدمين
بأتساع الحوض - انثناء
- مسك البار - الساعدين
موازين للأرض - البار
أسفل الذقن ملامس
لعظمتي الترقوة) ثني
الركبتين نصفاً مع رفع
الذراعين عالياً .
٢. (وقوف - تباعد القدمين
بأتساع الحوض - انثناء
- مسك البار - الساعدين
موازين للأرض - البار
أسفل الذقن ملامس
لعظمتي الترقوة) دفع

الأرض بالقدمين للوصول
لوضع الطعن أماما مع
رفع البار عاليا

ب. محتوى (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (النظر) من خلال Multi Media)

رقم الإطار (المرئي)	الجانب البصري (المقروء)	الجانب المسموع وصف الإطار
١	(وقوف فتحاً - ثني الركبتين نصفاً مع ميل الجذع أماماً - مسك البار أسفل الركبتين - الساعدين ملامسين للركبتين من الخارج) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً عالياً - الساعدين موازيين للأرض - البار أسفل الذقن ملامس لعظمتي الترقوة وثني الركبتين كاملاً ثم مدهما ثم دفع الأرض بالقدمين للوصول لوضع الطعن أماماً مع رفع البار عالياً ثم ضم القدم الأمامية إلى الخلفية.	تظهر أسئلة التقويم باللون النيبتي والخلفية البيضاء ، وفي حالة الإجابة الصحيحة تكون الكتابة باللون الأخضر ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تكون الكتابة باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .
٣	يقوم الطالب بالنقر نقرتين بالفأرة علي أسئلة التقويم لتظهر الأسئلة التالية : يقوم الطالب بالنقر بالفأرة علي الإجابة الصحيحة فيظهر التمرير فورياً . يقوم الطالب بالضغط علي التالي	تظهر الأسئلة باللون النيبتي والخلفية بيضاء وفي حالة الإجابة الصحيحة يحاط باللون الأخضر ، والإجابة الخاطئة باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified كالتالي :
توجيه أسئلة التقويم :	يقوم الطالب بالضغط علي التالي	تظهر الأسئلة باللون النيبتي والخلفية بيضاء وفي حالة الإجابة الصحيحة يحاط باللون الأخضر ، والإجابة الخاطئة باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified كالتالي :
١. عمودي ومائل للأمام قليلاً	١. عمودي ومائل للأمام قليلاً	١. عمودي ومائل للأمام قليلاً
٢. مائل للخلف	٢. مائل للخلف	٢. مائل للخلف
٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف	٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف	٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف

Arabic وحجمة ٢٠/١٨	التالي	السابق
		توجيه
		عمود الأثقال في مرحلة النظر يكون
		١. خلف الرأس
		٢. عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين عمودي ومستقيم وفي المنتصف
		٣. للأمام
	التالي	السابق
		توجيه
		طريقة الأداء لمهارة النظر تتكون من :
		١. النظر - النهاية - الثبات
		٢. النظر - النهاية
		٣. الوقوف - الثبات - النظر

ب. محتوى (الشق الثاني من مهارم الكلين والنظر) (النظر) من خلال (Multi Media)

رقم الإطار	الجانِب البصري	الجانِب المسموع . وصف الإطار
١	السابق	(المرئي)
	التالي	(المقروء)
		يقوم الطالب بالضغط علي الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فورياً
		يقوم الطالب بالضغط بالفأرة علي التالي للانتقال إلي السؤال التالي :
		يقوم الطالب بالضغط علي الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فورياً مع إجابة صحيحة للسؤالين السابقين
		الرجل الأمامية تطعن للأمام والرجل الأخرى للخلف و الظهر عمودي
		٢. الرجل الأمامية تطعن للخلف والرجل الأخرى للأمام و الظهر مفرد
		٣. الرجل الأمامية ثابتة والرجل الأخرى ثابتة و الظهر

كالتالي :

بزواوية منفرجة

السابق	التالي
تتكون مرحلة النهاية لمهارة النظر من	يقوم الطالب بالضغط
١. الأسبلت مع فرد الذراعين -	بالفأرة علي القائمة
التثبيت - وضع الرجل	الرئيسية فيعود مرة أخرى
الأمامية - وضع الرجل	للقائمة الرئيسية ويختار
الأخري - الثبات	مهارة " الكلين النظر "
٢. الاسبلت - التثبيت - حركة	كاملة في Multi
الرجلين - الثبات	Media وتظهر الشاشة
٣. حركة الرجلين - الاسبلت - الثبات	كالتالي

ج. محتوى (مهارة " الكلين والنظر ") من خلال (Multi Media)

رقم الإطار	الجانـب البصري (المرئي)	الجانـب المسموع وصف الإطار (المقروء)
١٥	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>قام الطالب بالضغط علي الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>) في Multi Media تظهر الشاشة كالتالي :</p> <div data-bbox="938 1496 1284 1787" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>الأهداف المعرفية</p> <p>الأهداف المهارية</p> <p>الأهداف الوجدانية</p> <p>المحتوي</p> <p>أسئلة التقويم</p> </div> <p>الأهداف المعرفية :</p> <p>١. أن يعرف الطالب المراحل الفنية الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>)</p> <p>٢. أن يعرف الطالب التسلسل</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر بالفأرة علي القائمة الرئيسية فتعود إلي القائمة الرئيسية موسيقي</p> <p>يقوم الطالب بالنقر نقرتين علي الأهداف المعرفية مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>) فتظهر الأهداف</p> <p>المعرفية التالية :</p> <p>إذا نقر الطالب بالفأرة علي</p>
		<p>تظهر العناوين الرئيسية علي يمين الشاشة باللون الأسود داخل برواز رمادي ، ومحتوي كل عنوان يكون باللون الأبيض والخلفية زرقاء علي أن يكون نوع الخط Arabic Simplified وحجمه ٢٠/١٨.</p>

<p>الأهداف المهارية فتظهر الأهداف المهارية كالتالي : يقوم الطالب بالنقر تظهر نقاط الأهداف في منتصف الشاشة علي أن يكون باللون الأبيض والخلفية زرقاء ونوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨</p>	<p>المهاري الصحيح الشق الأول من مهارة "الكلين والنظر" <u>النظر</u> أن يكون لديه معلومات ومعارف عن المهارة أن يلتزم بتعليمات المعلم وتوجيهاته الأهداف المهارية ١. أن يؤدي الطالب المهارة كما شاهدها ٢. أن يتعود الطالب علي تجريب المهارة وممارستها مع الزميل ٣. أن يؤدي الطالب المهارة بدقة وسرعة ٤. أن يكتسب الطالب القدرة علي أداء المهارة كما في مواقف اللعب ٥. أن يكتسب الطالب القدرة علي الربط بين هذا الجزء من المهارة مع الجزء الآخر (<u>النظر</u> الكلين) بكفاءة عالية وانسيابية وقوة</p>	<p>٢/١٥</p>
<p>يقوم الطالب بالنقر علي المحتوي فيظهر محتوي الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u> كالتالي :</p>	<p>٣/١٥</p>	<p>موسيقى الأهداف الوجدانية : ١. أن يكتسب الطالب روح التعاون ٢. أن يشعر الطالب بالإثارة والمتعة والتشويق ٣. أن يتعود الطالب علي المشاركة الإيجابية ٤. أن يحب الطالب النظام توجيه</p>

ج. محتوي (مهارة " الكلين والنظر ") من حلاله (Multi Media)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار

(المقروء)

(المرئي)

الإطار

٤/١٥

يكون علي يمين
الشاشة صورة
فوتوغرافية وأسفلها
الكتابة باللون البني

والخلفية بيضاء
وكذلك لقطة الفيديو
علي اليسار وأسفل
اللقطه التعليق
الكتابي علي أن
يكون نوع الخط

Simplified

Arabic وحجمة

.٢٠/١٨

تظهر العناوين
الرئيسية الكتابة
باللون البني والخلفية
بيضاء والكتابة
أسفلها باللون
الأبيض والخلفية

زرقاء داكنة علي أن
يكون نوع الخط

Simplified

Arabic وحجمة

.٢٠/١٨

تظهر العناوين

يقوم الطالب بتحريك السهم
الذي علي يسار الشاشة
للتقل بين ٤ صور
فوتوغرافية لتوضيح أداء
المهارة ويكون أسفلهم النص
التالي

ينتقل الطالب بالنقر بالفأرة
علي لقطة الفيديو الخاصة
بشكل الأداء مع التعليق
الصوتي علي النص التالي :
يقوم الطالب أثناء قراءة
النقاط الخاصة بشكل الأداء
بتحريك السهم الذي يتواجد
في الجانب إلي أسفل لإتمام
القراءة .

صورة

فوتوغرافية

٤ / ١

لقطة فيديو

شكل الأداء

طريقة الأداء

طريقة المتابعة

مقدمة عن المهارة المختارة
توجيه

٥/١٥

عزيزي الطالب :

مهارة الكلين والنظر هي
التي تحدد نتيجة المسابقات
في رفع الأثقال نظرا لكبر
الوزن الذي يرفع فيها إلى
جانب أنها الأخيرة في
المسابقة وتتكون هذه
الرفعة إلى من جزئين هما
الكلين من الطبلية إلى
الصدر والنظر من الصدر
إلى أقصى امتداد للذراعين
فوق الرأس

٦/١٥

٧/١٥

موسيقى

شكل الأداء :

من الوضع الإبتدائي يقوم

٨/١٥

الرباع

برفع الثقل من علي الطبلية
إلي أعلي الصدر وعلي
الكتفين بسرعة ودون
توقف مع لف الكوعين
للأمام وفرد الرجلين

الرئيسية للبرنامج
باللون البني والخلفية
بيضاء وظهور
تدرجي للكتابة
أسفلها باللون
الأبيض والخلفية
زرقاء داكنة علي أن
يكون نوع الخط
Simplified
Arabic وحجمه
.٢٠/١٨

كاملتين والنظر للأمام علي
ألا يبعد البار عن الجسم
أكثر من ٢ سم ليصل إلي
الوضع النهائي
من الوضع النهائي للكليين
يقوم الرباع
بأخذ شهيق عميق ، مع
استقامة الظهر والنظر
للأمام وعدم الميل للأمام
بالبار ، ثم يقوم الرباع
بثني الركبتين قليلا ودفن
البار إلي أعلي ، مع فرد
الكوعين والركبتين ليصبح
الذراعين علي كامل
إمتدادهما ، ودوران
الكوعين للخارج والثبات
مع إخراج الشهيق ،
والنظر للأمام ، ومع سماع
إشارة وضع النقل للطبيلية .

التالي

السابق

ج. محتوى (مهارة الكليين والنظر) من خلال (Multi Media)

رقم الإطار	الجانب البصري	الجانب السمعي	وصف الإطار
٩/١٥	(المرئي) طريقة الأداء :	(المقروء) ينتقل الطالب بالنقر بالفأرة	تظهر العناوين
	أولاً : البدء	علي التالي للانتقال إلي	الرئيسية الكتابة
	أ. إعداد الجسم	النص التالي بطريقة	باللون البني والخلفية
	ب. البدء الحركي	الأداء المهاري والنقر	بيضاء والكتابة
	١. مد الرجلين	نقرتين علي لقطة الفيديو	أسفلها باللون
	ثانياً : السحب حتى المد	فيظهر النص التالي	الأبيض والخلفية
	الكامل للجذع	بمصاحبة لقطة الفيديو	زرقاء داكنة علي أن

يكون نوع الخط	والتعليق الصوتي	أ. المرحلة الأولى
Simplified		. السحب حتى المد الكامل
Arabic وحجمة	يقوم الطالب أثناء قراءة	للجذع
٢٠/١٨	النقاط الخاصة بطريقة	- مد الرجلين
	الأداء بتحريك السهم الذي	- فرد الجذع ١٠/١٥
	يتواجد في الجانب إلي	- وضع الركبتين أسفل البار
	أسفل لإتمام القراءة مع	ب. المرحلة الثانية
	التعليق الصوتي .	١. المد الكامل للرجلين
		والجذع
		٢. الوقوف علي أصابع
		القدمين ورفع الكتفين
		٣. ثني الذراعين
		ثالثاً : المرحلة النهائية : ١٦
		١. السقوط أسفل البار : ١/١٦
		١. فتح الرجلين وتثبيتهما
		٢. دوران الكوعين
		٣. التثبيت
		ب. الوقوف :
		١. الوقوف ٢/١٦
		٢. التثبيت
		ج. النزول :
		١. ثني الرجلين ومفصل
		القدمين
		رابعاً : النظر
		أ. مد الرجلين ومفصل القدمين
		ب. الوقوف علي أطراف
		أصابع القدمين
		خامساً : النهاية :
		أ. الأسبلت مع فرد الذراعين
		ب. التثبيت

ت. وضع الرجل الأمامية

ث. وضع الرجل الأخرى

ج. التثبيت

التالي

السابق

ج. محتوى (مهارة الكلين والنظر) من خلال Multi Media

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي) توجيه	الجانب المسموع (المقروء) وصف الإطار
١	طريقة المتابعة :	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي بطريقة المتابعة والنقر
١	أثناء السحب يكون البار قريباً من الجسم بمسافة ٢سم	تظهر العناوين الرئيسية للبرنامج باللون البني والخلفية بيضاء وظهور تدريجي للكتابة أسفلها باللون الأبيض والخلفية الأزرق داكنة علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
١	١. أثناء السحب يكون البار قريباً من الجسم بمسافة ٢سم	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي بطريقة المتابعة والنقر
١	٢. أثناء السحب يكون البار قريباً من الجسم بمسافة تزيد عن ٢سم	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي بمصاحبة لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة لقطه الفيديو والتعليق الصوتي كالاتي
١	٣. يتوقف الرباع أثناء السحبة الأولى عند أسفل الركبة	يقوم الطالب أثناء قراءة النقاط الخاصة بطريقة المتابعة بتحريك السهم الذي يتواجد في الجانب إلى أسفل لإتمام القراءة مع التعليق الصوتي
١	٤. لا يتوقف الرباع أثناء السحبة الأولى عند أسفل الركبة	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	٥. السحبة الثانية تكون أمام الركبة	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	٦. السحبة الثانية تكون في منتصف الفخذ	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	٧. السقوط أسفل البار يكون أثناء السحبة الثانية	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	٨. السقوط أسفل البار يكون أثناء السحبة الأولى	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	٩. أثناء وضع البار علي الصدر يكون الكوعين لأسفل	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة
١	١٠. أثناء وضع البار علي الصدر	يقوم الطالب بالنقر على التالي للانتقال إلى النص التالي والنقر نقرتين علي لقطه الفيديو فيظهر النص التالي بمصاحبة

لقطة الفيديو والتعليق

يكون الكوعين لأعلي

الصوتي كالاتي :

١١. البار يوضع علي الصدر

لأسفل

١٢. البار يوضع علي الصدر

وعلي الكتفين لأعلي

١٣. قاعدة ارتكاز الرباع أكبر من

اتساع الحوض

١٤. قاعدة ارتكاز الرباع أقل من

اتساع الحوض

١٥. قاعدة ارتكاز الرباع متناسبة

مع اتساع الحوض

١٦. التأكيد علي شد الظهر في

الوضع النهائي للكليين

١٧. النظر لأعلي في خط علي

شكل محني (C بدرجة بسيطة

١٨. استخدام عضلات الفخذين

والرجلين أثناء النظر

١٩. حفظ التوازن أثناء النظر في

الوضع النهائي

٢٠. الثبات ثانياً في وضع النظر .

التالي

السابق

توجيه

تدريبات الارتقاء بالمهارة :

١. (وقوف - تباعد القدمين

بأتساع الحوض - انثناء -

مسك البار - الساعدين

موازيين للأرض والبار أسفل

الذقن ملامس لعظمتي الترقوة

(ثني الركبتين كاملاً .

٢. (وقوف فتحاً - ثني الركبتين

يقوم الطالب أثناء

قراءة النقاط الخاصة

تدريبات الارتقاء

بالمهارة بتحريك

السهم الجانبي إلي

أسفل لإتمام القراءة

مع التعليق الصوتي .

نصفاً - مسك البار -
الذراعين مائلاً جانباً أسفل)
الوثب فتحاً مع رفع الذراعين
أماماً مائلاً جانباً عالياً وثني
الركبتين نصفاً .

٣. (وقوف فتحاً - ثني الركبتين
نصفاً - مسك البار أسفل
الركبتين - القبضتين
ملاستين للركبتين من الخارج
(مد الركبتين عالياً مع رفع
الذراعين أماماً عالياً -
الساعدين موازيين للأرض
وثني الركبتين كاملاً .

ج. محتوى (مهارة " الكلين والنظر ") من خلال (Multi Media)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار
الإطار (المرئي) (المقروء)

١ ٤. (وقوف فتحاً - ثني الركبتين
نصفاً - مسك البار أسفل
الركبتين - القبضتين ملاستين
للركبتين من الخارج) الوثب
فتحاً مع رفع العضدين أعلي من
الكتفين - البار أمام الصدر
ورفع الكعبين .

٥. (وقوف فتحاً - ثني الركبتين
نصفاً - مسك البار أسفل
الركبتين - القبضتين ملاستين
للركبتين من الخارج) الوثب
فتحاً مع رفع العضدين أعلي من
الكتفين البار أسفل الذقن -

الساعدين موازيين للأرض
ويشيران للأمام وثني الركبتين
نصفا .

٦. (وقوف فتحا - ثني الركبتين
نصفا - مسك البار أسفل
الركبتين - القبضتين ملامستين
للركبتين من الخارج) الوثب فتحا
مع رفع العضدين أعلي من الكتفين
البار أسفل الذقن - الساعدين
موازيين للأرض ويشيران للأمام
وثني الركبتين كاملا

٧. (وقوف فتحا - ثني الركبتين
نصفا مع ميل الجذع أماما -
مسك البار أسفل الركبتين -
القبضتين ملامستين للركبتين
من الخارج) الوثب فتحا مع
رفع العضدين أعلي من الكتفين
البار أسفل الذقن - الساعدين
موازيين للأرض ويشيران
للأمام وثني الركبتين نصفا .

٨. (وقوف فتحا - ثني الركبتين
نصفا مع ميل الجذع أماما -
مسك البار أسفل الركبتين -
القبضتين ملامستين للركبتين
من الخارج) الوثب فتحا مع
رفع العضدين أعلي من الكتفين
البار أسفل الذقن - الساعدين
موازيين للأرض ويشيران
للأمام وثني الركبتين كاملا .

٩. (وقوف - تباعد القدمين بأنتساع
الحوض - انثناء - مسك البار -

- الساعدين موازين للأرض -
البار أسفل الذقن ملامس لعظمتي
الترقوة (ثني الركبتين نصفاً
١٠. (وقوف - تباعد القدمين بأتساع
الحوض - انثناء - مسك البار
- الساعدين موازين للأرض -
البار أسفل الذقن ملامس
لعظمتي الترقوة) ثني الركبتين
نصفاً مع رفع الذراعين عالياً .
١١. (وقوف - تباعد القدمين
بأتساع الحوض - انثناء -
مسك البار - الساعدين موازين
للأرض - البار أسفل الذقن
ملامس لعظمتي الترقوة) دفع
الأرض بالقدمين للوصول لوضع
الطعن أماماً مع رفع البار عالياً
١٢. (وقوف فتحاً - ثني الركبتين
نصفاً مع ميل الجذع أماماً -
مسك البار أسفل الركبتين -
الساعدين ملامسين للركبتين من
الخارج) الوثب فتحاً مع رفع
الذراعين أماماً عالياً -
الساعدين موازين للأرض -
البار أسفل الذقن ملامس
لعظمتي الترقوة وثني الركبتين
كاملاً ثم مدهما ثم دفع الأرض
بالقدمين للوصول لوضع الطعن
أماماً مع رفع البار عالياً ثم ضم
القدم الأمامية إلى الخلفية

ج. محتوى (مهارة " الكلين والنظر ") من خلال (Multi Media)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار

الإطار	(المرئي)	(المقروء)
١	أسئلة التقويم : من الوضع الابتدائي يقوم الرباع برفع الثقل من على الطبلية إلى أعلى	يقوم الطالب بالنقر بقرتين بالفارة علي أسئلة التقويم لتظهر الأسئلة التالية :
	١. الرأس ٢. الصدر ٣. الركبتين	يقوم الطالب بالنقر بالفارة علي الإجابة الصحيحة فيظهر التمرير فورياً .
	التالي توجيه من الوضع الابتدائي يقوم الرباع بلف الكوعين إلى وفرد كاملتين	يقوم الطالب بالضغط علي التالي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
	١. إلى الأمام - وفرد الرجلين ٢. إلى الخارج - وفرد الذراعين ٣. إلى الداخل - وفرد الركبتين	يقوم الطالب بالضغط علي الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فورياً مع إجابة صحيحة
	التالي توجيه من الوضع النهائي للكفين يكون الظهر.... والنظر وعدم الميل للأمام بالبار	للسؤالين السابقين كالتالي : يضغط الطالب بالفارة علي التالي لانتقال إلي السؤال التالي :
	١. يكون الظهر علي استقامة والنظر للأمام ٢. يكون الظهر بزواوية قائمة والنظر للأمام ٣. يكون الظهر علي استقامة والنظر للأسفل	يقوم الطالب بالضغط علي الإجابة الصحيحة فيظهر التعزيز فورياً
	التالي توجيه تتكون طريقة الأداء لمهارة الكفين	يقوم الطالب بالضغط بالفارة علي التالي

والنظر من : للانتقال إلى السؤال

١. البدء - السحب حتى المد الكامل
للجذع - المرحلة النهائية -
النظر - النهاية
علي الإجابة
الصحيحة فيظهر
التعزيز فورياً مع
إجابة صحيحة
٢. البدء - السحب - المرحلة
الابتدائية - المرحلة النهائية -
النظر - النهاية
للسؤالين السابقين
كالتالي :
٣. البدء - السحب حتى المد الكامل
للجذع - المرحلة الابتدائية -
المرحلة النهائية - النظر -
النهاية

يضغط الطالب

بالفأرة علي التالي

لانتقال إلى السؤال

التالي :

يقوم الطالب بالضغط

علي الإجابة

الصحيحة فيظهر

التعزيز فورياً

يقوم الطالب بالضغط

بالفأرة علي التالي

لانتقال إلى السؤال

التالي :

يقوم الطالب بالضغط

علي الإجابة

الصحيحة فيظهر

التعزيز فورياً مع

إجابة صحيحة

للسؤالين السابقين

كالتالي :

يضغط الطالب

التالي

السابق

توجيه

يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفع ...

١. قبل إشارة الحكم

٢. بعد إشارة الحكم

٣. لا يتقيد اللاعب برأي الحكم .

التالي

السابق

توجيه

ملامسة الكوعين أو العضدين

للكبتين أو الفخذين تعتبر

١. خطأ قانوني

٢. خطأ فني

٣. ليس فيه أي خطأ

التالي

السابق

توجيه

بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى

وضع الوقوف فيتم

١. الرجوع بالرجل الأمامية أولاً ثم

الخلفية .

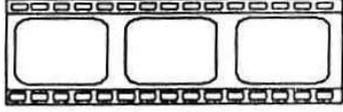
٢. التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية

بجانباها .

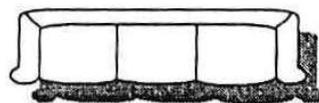
٣. الرجوع بالقدمين في وقت واحد

السابق	التالي	بالفارة علي التالي للانتقال إلي السؤال التالي :
يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفعة ١. رميه خلفا. ٢. إنزاله أماما مع متابعته في النزول . تركه يسقط من أعلى للتخلص منه بسرعة توجيه	التالي	
السابق	التالي	تتكون طريقة الأداء للكليين من :
		١. البدء - السحب حتي المد الكامل للجذع - المرحلة النهائية ٢. البدء - النظر - السحب حتي المد الكامل للركبة ٣. النظر - البدء المرحلة النهائية القائمة الرئيسية

ثانياً : برمجة الفيديو التفاعلي	
١. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكليين) من خلال الفيديو التفاعلي	رقم الجانب البصري (المرئي) الإطار
تظهر العناوين الرئيسية علي يمين الشاشة باللون الأسود داخل برواز رمادي ، ومحتوي كل عنوان يكون باللون الأبيض والخلفية زرقاء علي أن يكون نوع الخط	٢١ بعد الانتهاء من عرض الجزء الخاص بالتاريخ ، والقانون يقوم الطالب بالنقر علي (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكليين) من خلال الفيديو التفاعلي (Interactive video) وتظهر الشاشة كالتالي :
يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية بالفارة نقرتين فيظهر التالي	الأهداف المعرفية الأهداف المهارية الأهداف الوجدانية المحتوي أسئلة التقويم
يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المهارية بالفارة نقرتين فيظهر التالي	توجيه
عندما يقوم الطالب بالنقر بالفارة علي شريط السينما تظهر	٢/١٧

Simplified	شاشة بشكل أداء)	الأهداف المعرفية :	
Arabic وحجمه	الشق الأول من مهارة	تظهر النقاط الخاصة الأهداف	
٢٠/١٨	" الكلين والنظر ")	المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة	
	الـ <u>الكلين</u>) توضيح	" الكلين والنظر " (<u>الكلين</u>) السابق	
	الأهداف المهارية	الإشارة إليها	٣/١٧
	للمهارة .	موسيقي	
	يقوم الطالب بالنقر	الأهداف المهارية	
	علي الأهداف	تظهر النقاط الخاصة الأهداف	
	الوجدانية بالفارة	المهارية لـ (الشق الأول من مهارة	
	نقرتين فيظهر التالي:	" الكلين والنظر " (<u>الكلين</u>) يظهر	
	يقوم الطالب بالنقر	أسفلها شريط سينما	
	علي المحتوى فتظهر		
	الشاشة للـ		
	Interactive video)		٤/١٧
	(بالشكل التالي :		
		موسيقي	
		توجيه	
		الأهداف الوجدانية :	
		تظهر النقاط الخاصة الأهداف	
		المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة	
		" الكلين والنظر " (<u>الكلين</u>) كما سبق	
		توضيحها في الـ (Multi Media)	
		توجيه	
		موسيقي	
التفاعلي	أ. تابع محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (<u>الكلين</u>) من خلال الفيديو		
رقم الإطار	الجانب البصري		
الإطار	(المرئي)		
٥/١٧	(المقروء)		
	لقطه فيديو		
	خيارات العرض		
	عرض عادي		
	عرض بطيء		
	يقوم الطالب بالنقر		

<p>بالفأرة علي السهم علي اليسار لتأتي الصورة التالية حتي ينتهي من مشاهدة الصور الخاصة بـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) ويكون تتابع العرض كالتالي :</p> <p>تظهر الشاشة بالمكونات المناسبة لطبيعة الفيديو التفاعلي وهي احتوائها علي أكثر من إمكانية للعرض كـ " العرض العادية - العرض البطيء - العرض المكبر " مع التعليق الصوتي .</p>	<p>لقطة مكبرة</p> <p>صورة فوتوغرافية ٥ / ١</p> <p>شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة</p>	٦/١٧
<p>ينتقل الطالب بالفأرة علي لقطة الفيديو وينقر نقرتين ليظهر الشكل المميز والخاص للـ (Interactive video) للفيديو التفاعلي ويكون كالتالي :</p>	<p>التالي</p> <p>ميكروفون لإخراج الصوت</p> <p>توجيه موسيقي</p> <p>يتم تتابع عرض الصور حتي يتم انتهائها ويوجد أسفلها مقدمة عن (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) كما سبق ذكره</p>	٧/١٧
<p>ينقر الطالب بالفأرة عليها تظهر شاشة العرض العادي وتكون :</p>	<p>التالي</p> <p>ميكروفون لإخراج الصوت</p> <p>توجيه موسيقي</p> <p>شاشة العرض العادي</p> <p>توجيه عرض (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) بالحجم الطبيعي لها ويكون أسفل العرض الشكل التالي للتحكم في الشاشة</p>	٨/١٧
<p>عندما يقوم الطالب بالنقر بالفأرة علي يتم إيقاف العرض يتم تثبيت العرض يتم إعادة تشغيل العرض</p> <p>عندما يتم الضغط علي يتم سماع التعليق الصوتي الآتي</p>	<p>توجيه موسيقي</p> <p>شاشة العرض العادي</p> <p>توجيه عرض (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) بالحجم الطبيعي لها ويكون أسفل العرض الشكل التالي للتحكم في الشاشة</p> <p>توجيه موسيقي</p>	٩/١٧
<p>أ. تابع محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من خلال الفيديو التفاعلي</p>	<p>١٠/١٧</p>	١٠/١٧



رقم الإطار	الجانب البصري	الجانب المسموع	وصف الإطار
١١/١٧	(المرئي) توجيه شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة تدريبات الارتقاء بالمهارة	(المقروء) يقوم الطالب بالضغط علي التالي لتظهر الشاشة التي تحتوي علي النصوص الخاصة بـ : ويقوم الطالب بتحريك السهم الذي يتواجد في الجانب إلي أسفل لإتمام قراءة هذه النصوص .	يقوم التحكم في شاشة العرض البطيء من خلال مفاتيح التحكم وهي : يتم إيقاف العرض يتم تثبيت العرض يتم إعادة تشغيل العرض علي أن تكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء ، علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .
١٢/١٧	التالي توجيه موسيقي تكون الصورة أو لقطة الفيديو بالعرض البطيء للمهارة وذلك لزيادة التركيز علي جوانبها التعليمية السابق وتوضيحها ، ويكون أسفل العرض الشكل السابق ذكره للتحكم في الشاشة	يقوم الطالب بالنقر علي اللقطة المكبرة بالفأرة ويكون العرض كالتالي :	يتم إعادة تشغيل العرض علي أن تكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء ، علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .
١٣/١٧	توجيه موسيقي تكون لقطة الفيديو أكبر من الحجم العادي لتبرز أدق التفاصيل عن المهارة وتوضيح النقاط السابق ذكرها للأداء من حيث :	يقوم الطالب بالرجوع إلي الصفحة الرئيسية بالنقر بالفأرة علي الصفحة الرئيسية ويقوم باختيار الآتي :	يتم إعادة تشغيل العرض علي أن تكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء ، علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .
١٤/١٧	شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة تدريبات الارتقاء بالمهارة	يقوم الطالب بالفأرة عندما ينقر الطالب بالفأرة عليها يتم عرض للشكل الصحيح للمهارة وأسفل	يتم إعادة تشغيل العرض علي أن تكون الكتابة باللون الأبيض والخلفية زرقاء ، علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨ .

الصورة إمكانيات العرض تكون حجمها
بالفيديو التفاعلي مع أكبر من الطبيعي
مؤثرات الصوت يتم ظهور
الأسئلة التقويمية
وعند الإجابة
الصحيحة يكون
التعزيز فوري
بالتصفيق وفي
حالة الإجابة
الخاطئة صوت
الارتطام مع
تصحيح الإجابة
بالصورة وجملة
الإجابة الصحيحة

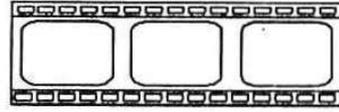
الصفحة الرئيسية

توجيه

١٩

أسئلة التقويم :

نفس الأسئلة التقويمية لـ (الشق
الأول من مهارة " الكلين والنظر
(الكلين) السابق ذكرها في
الـ (Multi Media) أسئلة
التقويم ولكن الاختلاف في نهاية
كل سؤال مع إعطاء جملة
بالإجابة الصحيحة يتم عرض
شريط سينما



توجيه

الصفحة الرئيسية

توجيه

ب. محتوى (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (النظر) من خلال الفيديو التفاعلي)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار
الإطار (المرئي) (المقروء)

يتم الرجوع للصفحة تظهر العناوين
الرئيسية والنقر علي الرئيسية علي يمين
الشق الثاني من مهارة الشاشة باللون الأسود
" الكلين والنظر " داخل بروجرام رمادي
(النظر) لتظهر شاشة ، ومحتوي كل
بالصورة التالية: عنوان يكون باللون
الأبيض والخلفية

الأهداف المعرفية
الأهداف المهارية
الأهداف الوجدانية
المحتوي
أسئلة التقويم

توجيه

موسيقي

١/٢٠

الأهداف المعرفية :

تظهر النقاط الخاصة الأهداف تظهر النقاط الخاصة الأهداف
المعرفية لـ (الشق الثاني من المعرفة الموسيقي :
Simplified Arabic وحجمه

٢٠/١٨

مهارة " الكلين والنظر" (النظر)

٢/٢٠

يقوم الطالب بالنقر
بالفأرة علي الأهداف
المهارية فتظهر
بمصاحبة الموسيقي :

السابق الإشارة إليها

موسيقي

توجيه

الأهداف المهارية :

تظهر النقاط الخاصة الأهداف
المهارية لـ (الشق الثاني من
مهارة " الكلين والنظر "
(النظر) يظهر أسفلها شريط
سينما

تظهر النقاط الخاصة الأهداف

المهارية لـ (الشق الثاني من

مهارة " الكلين والنظر "

(النظر) يظهر أسفلها شريط

سينما

بالـ (Interactive

video) لشكل أداء

(الشق الثاني من

مهارة " الكلين والنظر

" (النظر) وتوضيح

الأهداف المهارية

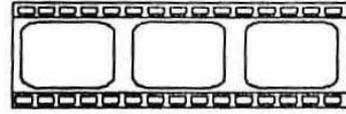
السابق الإشارة إليه .

يقوم الطالب بالنقر

بالفأرة علي الأهداف

الوجدانية فتظهر

بمصاحبة الموسيقي :



موسيقي

توجيه

الأهداف الوجدانية :

تظهر النقاط الخاصة الأهداف

المعرفية لـ (الشق الثاني من

مهارة " الكلين والنظر "

(النظر) كما سبق توضيحها في

الـ (Multi Media)

توجيه

موسيقي

٣/٢٠

ب. تابع محتوى (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر" (النظر) من خلال الفيديو التفاعلي)

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار

(المقروء)

(المرئي)

الإطار

يقوم الطالب بالنقر علي

المحتوي فتظهر الشاشة

للـ (Interactive

video) بالشكل التالي :

صورة فوتوغرافية (١ / ٩

٤/٢٠

يقوم الطالب باتباع النقر
علي السهم بالفأرة الذي
علي اليسار لتحرك
الصورة التالية حتي تنتهي
مشاهدة الصور الخاصة
بـ ((الشق الثاني من
مهارة " الكلين والنظر ")
النظر) مع مصاحبة
الموسيقى ويكون أسفلها
نص خاص بـ

ينتقل الطالب بالفأرة علي
لقطة الفيديو وينقر عليها
ليظهر الشكل الخاص بـ ()
(Interactive video
للفيديو التفاعلي وعندما
ينقر الطالب علي العروض
بالتتابع تظهر بالتعليق
الصوتي كالاتي

عندما يقوم الطالب بالنقر
بالفأرة علي
يتم إيقاف العرض
يتم تثبيت العرض
يتم إعادة تشغيل
العرض
عندما يتم الضغط علي
يتم سماع التعليق الصوتي
الآتي

لقطة الفيديو
خيارات العرض
- عرض عادي
- عرض بطيء
- لقطة مكبرة

٥/٢٠

٦/٢٠

ميكرفون لإخراج الصوت



توجيه

٧/٢٠

مقدمة عن (الشق الثاني من
مهارة " الكلين والنظر "
(النظر) كما سبق ذكرها
توجيه

٨/٢٠

٩/٢٠

- العرض العادي

يتم العرض فية بالسرعة العادية
للمهارة

- العرض البطيء :

ويكون عرض الفيديو بالعرض
البطيء

١٠/٢٠

١١/٢٠

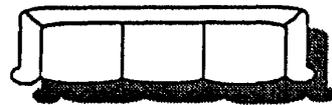
- العرض المكبر:

تكون لقطة الفيديو بالصورة
المكبرة عن الحجم الطبيعي .

١٢/٢٠

١٣/٢٠

وأسفل هذه العروض يوجد
مفاتيح التحكم في شاشة عرض
الفيديو التفاعلي كالتالي :



توجيه

شكل الأداء

طريقة الأداء

طريقة المتابعة

تدريبات الارتقاء بالمهارة

ج. محتوى (مهارة "الكلين والنظر") من خلال من خلال الفيديو التفاعلي)

رقم الإطار الجانب البصري (المرئي) الجانب المسموع وصف الإطار (المقروء)

توجيه أسئلة التقويم : ٢١

نفس الأسئلة التقويمية لـ(مهارة " الكلين والنظر " السابق ذكرها

في الـ (Multi Media) أسئلة

التقويم ولكن الاختلاف في نهاية

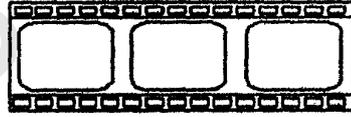
كل سؤال مع إعطاء جملة

بالإجابة الصحيحة يتم عرض

شريط سينما مؤثرات صوتية

٢٢

١/٢٢



يتم الرجوع إلي الصفحة

الرئيسية والنقر علي مهارة

" الكلين والنظر " نقرتين

لتظهر الشاشة بالصورة

التالية:

يقوم الطالب بالنقر علي

الأهداف المعرفية لمهارة "

الكلين والنظر " وذلك

بمصاحبة الموسيقى كالتالي

:

يقوم الطالب بالنقر علي

الأهداف المهارية لمهارة "

الكلين والنظر " وذلك

توجيه

الصفحة الرئيسية

توجيه

الأهداف المعرفية

الأهداف المهارية

الأهداف الوجدانية

المحتوي

أسئلة التقويم

توجيه

الأهداف المعرفية :

تظهر النقاط الخاصة الأهداف

المعرفية لـ مهارة "الكلين

والنظر" السابق الإشارة إليها

توجيه

الأهداف المهارية

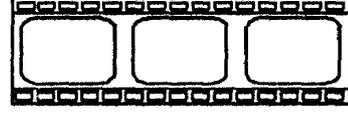
٢/٢٢

٣/٢٢

تظهر النقاط الخاصة الأهداف
المهارية لـ (مهارة " الكلين
والنظر " يظهر أسفلها شريط سينما

٤/٢٢

بمصاحبة الموسيقى كالتالي
عندما يقوم الطالب بالنقر
علي شريط السينما تظهر
شاشة عرض فيديو
بإمكانيات العرض بالـ
(Interactive video)



موسيقى

توجيه

الأهداف الوجدانية :

بشكل أداء المهارة ،
وتوضح الأهداف المهارية
السابق الإشارة إليها
يقوم الطالب بالنقر بالـ
الفأرة علي الأهداف
الوجدانية فيظهر التالي مع
الموسيقى :

تظهر النقاط الخاصة الأهداف
المعرفية لـ (مهارة " الكلين
والنظر ") كما سبق توضيحها
في الـ (Multi Media)
توجيه

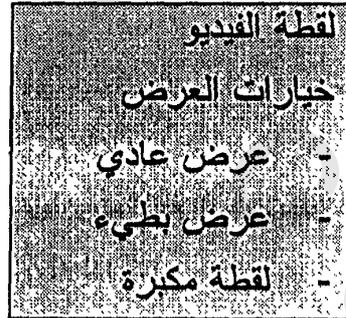
ج. تابع محتوى (مهارة " الكلين والنظر ") من خلال من خلال الفيديو التفاعلي (

رقم الإطار (المرئي) الجانب البصري (المقروء) الجانب المسموع وصف الإطار

يقوم الطالب بالنقر علي
المحتوي فتظهر الشاشة
الخاصة بعرض محتوى مهارة
" الكلين والنظر " من خلال
الـ (Interactive video)
(وتكون بالشكل التالي :



٥/٢٢



يقوم الطالب بإتباع النقر علي
السهم بالفأرة الذي علي يسار
الصورة التوضيحية لتتحرك
الصور حتي يتم الإنتهاء من
مشاهدة الصور الخاصة
بالمهارة مع مصاحبة
الموسيقى ويكون أسفلها النص
الخاص بها

ميكرفون لإخراج الصوت

٦/٢٢



توجيه

٧/٢٢

مقدمة عن (مهارة " الكلين

٨/٢٢

والنظر ") كما سبق ذكرها

٩/٢٢

توجيه

ينتقل الطالب بالفأرة علي لقطة الفيديو وينقر عليها ليظهر الشكل الخاص بـ (Interactive video) للفيديو التفاعلي وعندما ينقر الطالب علي العروض بالمتابع تظهر بالتعليق الصوتي كالاتي

عندما يقوم الطالب بالنقر بالفأرة علي

يتم إيقاف العرض

يتم تثبيت العرض

يتم إعادة تشغيل العرض

عندما يتم الضغط علي

يتم سماع التعليق الصوتي

الآتي

يقوم الطالب بالنقر علي أسئلة

التقويم فتظهر مع الموسيقى :

عندما ينقر الطالب عليها

بالفأرة يتم عرض الشكل

الصحيح للمهارة وأسفل

العروض إمكانيات عرض

الفيديو التفاعلي مع مؤثرات

صوتية

- العرض العادي

يتم العرض فية بالسرعة العادية للمهارة

- العرض البطيء :

ويكون عرض الفيديو بالعرض

٩/٢٢

البطيء

١٠/٢٢

- العرض المكبر:

تكون لقطة الفيديو بالصورة

١٢/٢٢

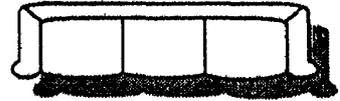
المكبرة عن الحجم الطبيعي .

وأسفل هذه العروض يوجد

٢٣

مفاتيح التحكم في شاشة عرض

الفيديو التفاعلي كالتالي:



توجيه

- شكل الأداء

- طريقة الأداء

- طريقة المتابعة

- تدريبات الارتقاء بالمهارة

توجيه

أسئلة التقويم :

نفس الأسئلة التقويمية لـ(مهارة

" الكلين والنظر ") السابق

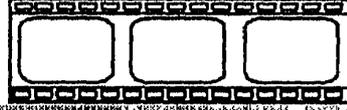
ذكرها في الـ (Multi Media

) أسئلة التقويم ولكن الاختلاف

في نهاية كل سؤال مع إعطاء

جملة بالإجابة الصحيحة يتم

عرض شريط سينما



ثالثاً : برمجة الصور الفوتوغرافية من خلال الحاسب الآلي

أ. محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من خلال الحاسب الآلي

رقم الإطار	الجانِب البصري (المرئي)	الجانِب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
٢٤	القائمة الرئيسية	يقوم الطالب بالضغط	تظهر العناوين الرئيسية علي يمين الشاشة باللون الأسود والخلفية صفراء وظهور العناوين عند الضغط تظهر باللون الأحمر علي يسار الصفحة وأسفلها الكتابة باللون الأسود علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨
١/٢٤	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر (الكلين) السابق الإشارة إليها	تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي	تظهر باللون
٢/٢٤	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر (الكلين) السابق الإشارة إليها	يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي	تظهر باللون
٣/٢٤	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر (الكلين) السابق الإشارة إليها	يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي	تظهر باللون
٤/٢٤	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر (الكلين) السابق الإشارة إليها	يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي	تظهر باللون
٥/٢٤	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر (الكلين) السابق الإشارة إليها	يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي	تظهر باللون

صورة

الأول من مهارة " الكلين " والنظر " (الكلين) كالتالي
 يظهر علي يمين الشاشة الكتابة باللون الأسود والعناوين باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمة ٢٠/١٨

موسيقى

يقوم الطالب بالنقر علي التالي فيظهر التالي

مقدمة عن المهارة
 شكل الأداء
 طريقة الأداء
 طريقة المتابعة
 تدريبات الارتقاء بالمهارة

رسوم ثابتة توضيحية

التالي

أ. تابع محتوى (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر " (الكلين) من خلال الحاسب الآلي

رقم الجانب البصري الجانب المسموع وصف الإطار
 الإطار (المرئي) (المقروء)

٦/٢٤ يتم عرض مقدمة عن (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر

" (الكلين) كما سبق ذكره . يقوم الطالب بالنقر علي

التالي فيظهر النص التالي توجيه ٧/٢٤ بالصورة التالية :

شكل الأداء :

تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بشكل الأداء والسهم

أسفل الصورة لتحريكها حتي يتم الانتهاء منها ٨/٢٤

تظهر أسئلة موسيقى

يضغط الطالب بالفأرة التقويم وعند

علي التالي فيظهر النص الإجابة

الصحيحة يكون التالي :

التعزيز فوري

باللون الأخضر ، وعند الإجابة

موسيقى

يضغط الطالب بالفأرة الخاطئة الصوت

علي التالي فيظهر النص مختلف مع اللون

تظهر النقاط الخاصة بشكل

الأداء مع الصور الفوتوغرافية

الخاصة بطريقة الأداء والسهم

أسفل الصورة لتحريكها حتي يتم ٩/٢٤

الأحمر	التالي:	الانتهاء منها	
		التالي	
		توجيه	
		طريقة المتابعة	
تظهر العناوين الرئيسية علي يمين الشاشة باللون الأسود والخلفية صفراء وظهور العناوين عند الضغط	يقوم الطالب بالرجوع إلي الصفحة الرئيسية والنقر بالفأرة علي أسئلة التقويم بالمهارة ويظهر التالي :	تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بطريقة المتابعة وعند الإنتهاء يظهر أسفل الشاشة رسوم ثابتة لشكل وطريقة الأداء والمتابعة للمهارة	١٠/٢٤
تظهر باللون الأحمر علي يسار الصفحة وأسفلها الكتابة باللون الأسود	يقوم الطالب بالضغط علي القائمة الرئيسية ويضغط علي (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر ") (النظر) من خلال عرض برنامج الصور الفوتوغرافية فتظهر الشاشة كالتالي :	التالي	
تظهر باللون الأحمر علي أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨		توجيه	
		تدريبات الارتقاء بالمهارة	٢٦
		تظهر النقاط الخاصة بتدريبات الارتقاء بالمهارة كما سبق ذكرها .	
		الصفحة الرئيسية	
		توجيه	
		أسئلة التقويم :	
		نفس الأسئلة التقويمية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر ") (الكلين) السابق ذكرها في الـ (Multi Media) ونفس جملة الإجابة الصحيحة بعد كل سؤالين ونفس طريقة التعزيز	
		القائمة الرئيسية	
		توجيه	
		ب. محتوى (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر ") (النظر) من خلال الحاسب الآلي	
		رقم الجانِب البصري الجانِب المسموع وصف الإطار	
		الإطار (المرئي)	
		(المقروء)	

يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :	<div data-bbox="906 192 1252 501" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> الأهداف المعرفية الأهداف المهارية الأهداف الوجدانية المحتوي أسئلة التقويم </div>	١/٢٦
يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المهارية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :	الأهداف المعرفية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>) السابق الإشارة إليها موسيقي	٢/٢٦
يكون تكوين	توجيه	٣/٢٦
يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف الوجدانية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :	الأهداف المهارية تظهر النقاط الخاصة الأهداف المهارية لـ (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>) السابق الإشارة إليها توجيه	٤/٢٦
توضيح	توجيه	٥/٢٦
مضمون العناوين ، وأسفلها رسوم ثابتة للمهارة كما هو موضح بالشكل موسيقي	الأهداف الوجدانية : تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (<u>النظر</u>) كما سبق توضيحها في الـ (Multi Media)	٥/٢٦
تظهر العناوين باللون الأحمر وأسفلها الكتابة باللون الأسود علي أن يكون نوع الخط Simpilified	توجيه <div data-bbox="1053 1729 1244 1926" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> صورة فوتوغرافية ٩/١ </div>	٦/٢٦
	مقدمة عن المهارة	٧/٢٦

Arabic	موسيقى	شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة تدريبات الارتفاع بالمهارة
وحجمه ٢٠/١٨	يضغط الطالب بالفأرة علي التالي فيظهر النص التالي :	رسوم ثابتة توضيحية التالي
		يتم عرض مقدمة عن (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (النظر) كما سبق ذكره . التالي توجيه شكل الأداء تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بشكل الأداء والسهم أسفل الصورة لتحريكها حتى يتم الانتهاء منها
		ب. تابع محتوى (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (النظر) من خلال الحاسب الألي
رقم الإطار	الجانب المسموع وصف الإطار (المقروء)	الجانب البصري (المرئي) توجيه طريقة الأداء
٨/٢٦	يضغط الطالب بالفأرة علي التالي فيظهر النص التالي :	تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بطريقة الأداء والسهم أسفل الصورة لتحريكها حتى يتم الانتهاء منها توجيه
٩/٢٦	يقوم الطالب بالرجوع إلي الصفحة الرئيسية والنقر بالفأرة علي أسئلة التقييم ويظهر الإجابات الصحيحة يكون	طريقة المتابعة: تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء

التعزيز فوري بالصوت والصورة باللون الأخضر ، وعند الإجابة الخاطئة التعزيز بالصوت والصورة باللون الأحمر	التالي : موسيقى يضغط الطالب بالفأرة علي التالي فيظهر النص التالي :	مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بطريقة المتابعة وعند الإنتهاء يظهر أسفل الشاشة رسوم ثابتة لشكل وطريقة الأداء والمتابعة للمهارة توجيه تدريبات الارتقاء بالمهارة تظهر النقاط الخاصة بتدريبات الارتقاء بالمهارة كما سبق ذكرها. الصفحة الرئيسية توجيه	١٠/٢٦ ٢٧
تظهر العناوين الرئيسية علي يمين الشاشة باللون الأسود والخلفية صفراء وظهور العناوين عند الضغط تظهر باللون الأحمر علي يسار الصفحة يقوم الطالب بالضغط علي القائمة الرئيسية ويضغط علي مهارة " الكلين والنظر " من خلال عرض برنامج Simplified Arabic و حجمة ٢٠/١٨	يقوم الطالب بالرجوع إلى الصفحة الرئيسية والنقر بالفأرة علي أسئلة التقويم بالمهارة ويظهر التالي :	توجيه أسئلة التقويم : نفس الأسئلة التقويمية لـ (الشق الثاني من مهارة " الكلين والنظر " (النظر) السابق ذكرها في الـ (Multi Media) ونفس جملة الإجابة الصحيحة بعد كل سؤالين ونفس طريقة التعزيز القائمة الرئيسية الأهداف المعرفية الأهداف المهارية الأهداف الوجدانية المحتوي أسئلة التقويم توجيه	٢٨
فتظهر الشاشة كالتالي:	من خلال الحاسب الآلي	ج: محتوى (مهارة " الكلين والنظر ")	
رقم الإطار ١/٢٨	الجانب البصري (المرئي) الأهداف المعرفية :	الجانب المسموع (المقروء) يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف	تظهر النقاط الخاصة بالأهداف المعرفية

<p>اليمين ، والصور على اليسار ، توضح مضمون العناوين ، وأسفلها رسوم ثابتة للمهارة</p>	<p>المعرفية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :</p>	<p>لـ (مهارة "الكلين والنظر") السابق الإشارة إليها موسيقى توجيه الأهداف المهارية</p>	٢/٢٨
<p>كما هو موضح بالشكل تظهر العناوين باللون الأحمر وأسفلها الكتابة باللون الأسود علي</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف المهارية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :</p>	<p>تظهر النقاط الخاصة الأهداف المهارية لـ (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر ") السابق الإشارة إليها توجيه الأهداف الوجدانية :</p>	٣/٢٨
<p>أن يكون نوع الخط Simplified Arabic وحجمه ٢٠/١٨</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر علي الأهداف الوجدانية وذلك بمصاحبة الموسيقى كالتالي :</p>	<p>تظهر النقاط الخاصة الأهداف المعرفية لـ (مهارة " الكلين والنظر ") كما سبق توضيحها في الـ (Multi Media) توجيه</p>	٤/٢٨
<p>يقوم الطالب بالنقر علي المحتوي فتظهر الشاشة الخاصة بعرض (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر ") كالتالي :</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر علي المحتوي فتظهر الشاشة الخاصة بعرض (الشق الأول من مهارة " الكلين والنظر ") كالتالي :</p>	<p>صورة فوتوغرافية ٥/١ مقدمة عن المهارة شكل الأداء طريقة الأداء طريقة المتابعة تدريبات الارتقاء بالمهارة التالي رسوم ثابتة توضيحية</p>	٥/٢٨
<p>موسيقى يقوم الطالب بالنقر علي التالي فيظهر التالي :</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر علي التالي فيظهر التالي :</p>	<p>يتم تتابع عرض الصور حتي يتم انتهائها ويوجد أسفلها مقدمة عن (مهارة الكلين والنظر") كما سبق ذكره . توجيه شكل الأداء :</p>	٦/٢٨
<p>يقوم الطالب بالنقر علي التالي فيظهر النص بالصورة</p>	<p>يقوم الطالب بالنقر علي التالي فيظهر النص بالصورة</p>	<p>تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بشكل</p>	

الأداء والسهم أسفل الصورة لتحريكها التالية :
حتى يتم الانتهاء منها

ج. تابع محتوى (مهارة " الكلين والنظر ") من خلال الحاسب الآلي

رقم	الجانِب البصري	الجانِب المسموع	وصف الإطار
٧/٢٨	(المرئي) طريقة الأداء	(المقروء) موسيقى	تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بطريقة الأداء والسهم أسفل الصورة لتحريكها حتى يتم الانتهاء منها توجيه
٨/٢٨	طريقة المتابعة: تظهر النقاط الخاصة بشكل الأداء مع الصور الفوتوغرافية الخاصة بطريقة المتابعة وعند الانتهاء يظهر أسفل الشاشة رسوم ثابتة لشكل وطريقة الأداء والمتابعة للمهارة توجيه	موسيقى يضغط الطالب بالفأرة علي التالي فيظهر النص التالي : تظهر أسئلة التقويم وعند الإجابة الصحيحة يكون	تظهر أسئلة التقويم وعند الإجابة الصحيحة يكون
٩/٢٨	تدريبات الارتقاء بالمهارة تظهر النقاط الخاصة بتدريبات الارتقاء بالمهارة كما سبق ذكرها .	يضغط الطالب بالفأرة علي أسئلة التقويم بالمهارة ويظهر التالي : يقوم الطالب بالرجوع إلي الصفحة الرئيسية والنقر بالفأرة علي أسئلة التقويم بالمهارة ويظهر التالي : صوت التصفيق في حالة الإجابة الصحيحة ، والارتظام في حالة الإجابة الخاطئة	تظهر أسئلة التقويم وعند الإجابة الصحيحة يكون
٢٩	الصفحة الرئيسية توجيه أسئلة التقويم :	صوت التصفيق في حالة الإجابة الصحيحة ، والارتظام في حالة الإجابة الخاطئة	باللون الأخضر
٣٠	نفس الأسئلة التقويمية لـ (مهارة " الكلين والنظر ") السابق ذكرها في الـ (Multi Media) ونفس جملة الإجابة الصحيحة بعد كل سؤالين ونفس طريقة التعزيز القائمة الرئيسية	يضغط الطالب علي نعم فيتم هل تريد الخروج من البرنامج لا نعم	باللون الأحمر

ملخصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية

ثالثاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

رابعاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة العربية

الباحث : زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي

عنوان البحث

بناء برمجيه معده بتقنية الوسائط المتعددة وتأثيرها في تعلم مهارة (الكلين والنظر)
في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الألفية الثالثة تقدما سريعا وتطورا معرفيا لا حدود له حيث أصبح هذا التقدم هو السمة المميزة لهذه الألفية ، فالمعرفة تتضاعف بمعدل هائل ، مما أدى إلى تراكمها وتضخمها بشكل أحدث تأثيرات كبيرة في مختلف أنشطتنا الحياتية وأهمها العملية التعليمية ، فأصبح من الضروري إحداث ثورة في التعليم وطرائقه وأساليب تدريسه بحيث نخلق جيلا يستطيع التعامل مع ما يدور حولنا في العالم من ثورة تكنولوجيا مجال التعليم وتتوافر لديهم القدرة على التنبؤ والإبداع لا الحفظ والتلقين وفي نفس الوقت نستطيع الحفاظ على هويتهم الوطنية في مواجهة تحديات العولمة .

ويرتكز التنافس بين الدول الآن على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية ، مما جعل لزاما علينا أن نواكب هذا التطور ونسايره ونحاكيه ونترجم للأخرين إبداعنا ونبرز لهم قدرتنا على الابتكار وتعتبر هذه الثورة قفزة لم تحققها البشرية من قبل، لذلك تسعى الدول والحكومات في شتى أرجاء العالم إلى إدخال تكنولوجيا التعليم والمعلومات في العملية التعليمية والتربوية لديها إدراكا منها للدور البارز الذي تؤديه وما ينتج عنه من الإبداع والابتكار للمواد والبرامج والأساليب التعليمية المختلفة وتطوير القدرات والمهارات الذاتية لكل متعلم .

وتعد عملية التعليم والتعلم بمختلف مراحلها من أهم العوامل المؤثرة في توفير متطلبات التقدم والتطور للمجتمع ، كما تعتبر المصدر الرئيسي لتنشئة أفراد يمتلكون قدرات عقلية ومهارية وسلوكية تمكنهم من التفاعل الذكي مع المنتج في ضوء معطيات العصر ومتغيرات المستقبل ، وأصبحت أهمية التعليم مسألة لم تعد اليوم محل جدل في أي منطقة بالعالم ، فالتجارب الدولية المعاصرة أثبتت أهمية الثورة العلمية والتكنولوجية الهائلة ، ولذا أصبحت الدول تأخذ على عاتقها تفحص أنظمتها التربوية بحثا عن جوانب القصور ، حيث تولدت لدى الدول أن التربية بمؤسساتها التقليدية في ظل التطور التكنولوجي لم تعد قادرة على تلبية الاحتياجات الاجتماعية والفردية والاستجابة لمتطلبات خطط التنمية لذا أخذت تعمل على مراجعة جذرية وعملية شاملة للأنظمة التربوية ، وتطبيق الأنظمة الجديدة لتلاءم طبيعة النفوق العلمي والتكنولوجي ، ولذا يجب علينا في جمهورية مصر العربية أن لا نتوقف عند الإفتناء أو نكون عابرين للتكنولوجيا الحديثة وإنما يجب علينا أن ندركها وننتقي الأمثل منها ونتعلم كيفية توظيفها في التعليم.

ويعد الحاسب الآلي من أهم نواتج التقدم العلمي والتقني المعاصر الذي يمكن أن يساهم بشكل ايجابي في تطوير المناهج الدراسية والارتقاء بجميع جوانب العملية التعليمية

حتى تواكب تطورات العصر الحديث ،وبذلك أصبح استخدام الحاسب الآلي في التعليم في الوقت الحاضر أمرا مسلما به .

ومن هنا ظهرت أساليب جديدة في منظومة التعليم كاستخدام تكنولوجيا الحاسب الآلي في التعليم ومنها الوسائط المتعددة Multimedia والتي تعد تقنية جديدة في مجال التعليم والتعلم توفر للمتعلم الاندماج التدريجي مع مدخلات الوسائط التعليمية من خلال الحاسب الآلي وكل ذلك بهدف مساعدة المتعلم علي تحقيق أهداف واضحة سبق تحديدها ويتوقع إنجازها بدرجة عالية من الكفاءة نتيجة التعامل المباشر بين المتعلم والبرمجية .

حيث كانت الأساليب التعليمية التي تتبع حتى الآن في مؤسساتنا التعليمية تعتمد اعتمادا كليا علي المعلم في العملية التعليمية والتي تتم من خلال الإلقاء والشرح اللفظي وإعطاء النموذج مما يشكل ذلك عبئا كبيرا علي المعلم في توصيل المادة العلمية للمتعلمين دون مشاركة فعلية منهم في الموقف التعليمي ، الأمر الذي لا يراعي فيه الفروق الفردية بينهم وما يتبع ذلك من تباين في المنتج التعليمي.

وتعتبر رياضة رفع الأثقال ذات طبيعة مختلفة عن باقي الرياضات الأخرى حيث تتطلب وضع برامج علمية مدروسة تساعد على تطوير الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية التي تساعد الطالب على الاشتراك بصورة فعالة في عملية تعلم مهارة (الكلين والنظر) ، ونظرا لندرة توافر البرامج في مجال رياضة رفع الأثقال بالشكل العلمي الذي يعمل على تطوير الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للطالب وبالتالي تعمل على تقدم مستوى الطالب في العملية التعليمية، الأمر الذي دفع الباحث إلى بناء برمجية معدة بتقنية الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيرها في تعلم مهارة (الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطالبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وباستعراض الواقع التطبيقي للعملية التعليمية نتيجة الملاحظة الميدانية (للباحث) لاحظ أن عملية التعلم في رياضة رفع الأثقال لم تحظ بالقدر الكافي بالإمكانيات التي إتاحتها التكنولوجيا بطريقة منهجية لكي تواكب الفلسفات التربوية الحديثة والتي ركزت علي ضرورة استخدام التقنيات التربوية الحديثة وجعل المتعلم أكثر فاعلية في المواقف التعليمية لكي يكون أكثر ايجابيا فيها.

ومما سبق يتضح أن مشكلة البحث الحالي تتلخص في السؤال التالي :

كيف يمكن تعلم طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا مهارة (الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال من خلال برمجية معدة بتقنية الوسائط المتعددة ؟

أهمية البحث :

1. الاستفادة من الوسائل التكنولوجية الحديثة في تعلم مهارة (الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطالبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
2. ندرة البحوث التي استخدمت التكنولوجيا في تعلم رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث :

بناء برمجية معدة بتقنية الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيرها في تعلم مهارة (الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

فروض البحث :

وفي ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة 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 والبعديّة 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 البعديّة 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 والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٦. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمهارة (الكلين والنظر) في رفع الأثقال قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
٧. الآراء والانطباعات الوجدانية لطلبة المجموعة التجريبية نحو استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة في تعلم مهارة (الكلين والنظر) كانت ايجابية.

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وقد استعان بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظير القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين .

- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي (٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م) بلغ عددهم (٤٠) طالبا بنسبة (١٥%) من مجتمع البحث بعد الاستبعاد ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ، والأخرى ضابطة كالآتي :-

(٢٠) عشرون طالب المجموعة التجريبية ولقد استخدمت

البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة "Multi Media" .

(٢٠) عشرون طالب المجموعة الضابطة ولقد استخدمت "الطريقة التقليدية" المتبعة .

- مواد المعالجة التجريبية :

يتطلب هذا البحث إعداد برمجية تعليمية باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة من خلال الحاسب الآلي ، وكذلك سيناريو خاص لكل وسيط وبرمجيات تعليمية لهذه المواد .

- مرحلة التطبيق والتجريب وتتضمن:

- التطبيق القبلي لوسائل جمع البيانات
- إجراء التجربة البحثية
- تحديد جدول مشاهدة وتطبيق البرمجية
- تنفيذ التجربة البحثية
- التطبيق البعدي لوسائل جمع البيانات
- جمع البيانات وجدولتها

- بناء البرمجية التعليمية المقترحة :

استغرق الباحث في إعداد وبناء وتعديل البرمجية التعليمية في الفترة من ٢٠٠٨/١١/١ وحتى ٢٠٠٩/٣/١ حيث تم التطبيق على طلاب المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٩/٣/١ وحتى ٢٠٠٩/٤/٣٠ وقد درس الطلاب المقرر من خلال البرمجية التعليمية طبقاً للخطة الزمنية المحددة من قبل الباحث .

- تحديد الأهداف العامة للبرمجية المقترحة:
- صياغة الأهداف العامة في صورة سلوكية :
- أسس بناء البرمجية :
- التصميم التعليمي المقترح للبرمجيات (السيناريو) :
- إعداد مخطط البرمجية التعليمية (إنتاجية البرمجية) :
- الإطار العام لتنفيذ البرمجية :
- وسائل جمع البيانات وتشمل :
- قياس معدلات النمو : (طول - وزن - السن)
- اختبار الذكاء المصور لقياس القدرات العقلية .
- اختبارات القدرات البدنية
- استمارة الملاحظة المقننة لقياس شكل الأداء الفني لمهارات رياضة رفع الأثقال قيد البحث(المستوي المهاري).
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية (إعداد الباحث)
- اختبار التحصيل المعرفي في مهارات رفع الأثقال قيد البحث .
- استمارة الآراء والانطباعات نحو استخدام الوسائط المتعددة (الجانب الوجداني)

- المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث :

- المتوسط الحسابي (س-).
- الانحراف المعياري (\pm ع) .

- معامل الالتواء (ل) .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق .
- معامل الارتباط (ر) .
- الوسيط .
- درجات الحرية .
- نسبة التحسن (معدل التغير) .
- تحليل التباين .
- معامل السهولة والصعوبة .
- النسبة المئوية .
- اختبار الـ L . S . D .

الاستخلاصات

في حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل اليها يمكن استخلاص ما يلي :

- ١ . طريقة الأوامر (الشرح واداء النموذج) ساهمت بطريقة ايجابية في تحسن مستوى اداء مهارة (الكلين والنظر) قيد البحث وكذلك التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة الضابطة
- ٢ . البرمجية التعليمية ساهمت بطريقة ايجابية في تحسن مستوى اداء مهارة (الكلين والنظر) قيد البحث وكذلك تحسن مستوى التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية .
- ٣ . البرمجية التعليمية لها تأثير أفضل من طريقة الأوامر (الشرح وأداء النموذج) في تحسن مستوى اداء مهارة(الكلين والنظر)قيد البحث وكذلك تحسن مستوى التحصيل المعرفي .
- ٤ . البرمجية التعليمية لها تأثير ايجابي على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني .

التوصيات

- ١ . ضرورة تطبيق البرمجية التعليمية المقترحة في تعلم مهارة(الكلين والنظر)على طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا
- ٢ . تدريب وتشجيع الطلبة خلال فترة المحاضرة على الاتجاه نحو التعلم الذاتي .
- ٣ . توجيه الطلبة إلى أهمية البرمجية التعليمية عند تعلم مهارة (الكلين والنظر) .
- ٤ . تدعيم الاتجاه نحو استخدام البرمجيات التعليمية بكليات التربية الرياضية .
- ٥ . ضرورة اهتمام أقسام المناهج وطرق التدريس والتدريب الرياضي بكليات التربية الرياضية بإدخال الأساليب التدريسية الحديثة ضمن برامج تعليم وتدريب الطلاب بها .

مستخلص البحث

اسم الباحث : زين العابدين معروف عبد المحسن الخولي .

عنوان البحث : "بناء برمجية معده بتقنية الوسائط المتعددة وتأثيرها في تعلم مهارة (الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية".

سنة قبول الرسالة : ٢٠٠٩ م .

يهدف البحث إلي بناء برمجية معده بتقنية الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيرها في تعلم مهارة(الكلين والنظر) في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

و استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث تتكون من (٤٠) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة تجريبية ، والآخرى ضابطة ، ووسائل جمع البيانات هي قياس معدلات النمو - اختبار الذكاء المصور - اختبارات القدرات البدنية - استمارة الملاحظة المقننة - استمارة تسجيل البيانات الشخصية - اختبار التحصيل المعرفي استمارة الآراء والانطباعات نحو استخدام الوسائط المتعددة (الجانب الوجداني) .

واستنتج الباحث أن طريقة الأوامر ساهمت بطريقة ايجابية في تحسن مستوى أداء مهارة (الكلين والنظر) قيد البحث وكذلك التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة الضابطة - البرمجية التعليمية ساهمت بطريقة ايجابية في تحسن مستوى أداء مهارة (الكلين والنظر) قيد البحث وكذلك تحسن مستوى التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية - البرمجية التعليمية لها تأثير أفضل من طريقة الأوامر في تحسن مستوى أداء مهارة(الكلين والنظر) قيد البحث وكذلك تحسن مستوى التحصيل المعرفي - البرمجية التعليمية لها تأثير ايجابي على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني .

**Tanta University
Physical Education Faculty
Curriculums and Teaching
Methods Department**



**Setting a new program using the multimedia & its
effect on acquiring the skill (Clean and Jerck)
in weight lifting sport as for The Physical
Education Faculty Students**

Research presented from:

Zein Al-Abdeen Ma'roof Abd ElMohsen Elkholy

**Lecturer in curriculums & teaching methods' dept.
Physical education faculty / Tanta University**

**To get the master degree in the Physical
Education**

Supervisor:

Dr. Shereef Foad El Grawani

**Boxing Methodology Professor In "Curriculums
& Methodologies Department" & Physical
Education Faculty Representative Of
Education & Students' Affairs
Tanta University**

Dr. Ali Hasan El Saadany

**Technical Manager Of Handicapped
Weight Lifting National Team
Weight Lifting Expert
Championship
Ex- Head**

English Research Summary

Researcher: Zein Al-Abdeen Ma'roof Abd ElMohsen Elkholy

Research Title

Setting a new program using the multimedia & its effect on acquiring the skill (clean and jerck) in weight lifting sport as for The Physical Education Faculty Students

Introduction & Research Problem

The new third millennium has witnessed a very fast growing in the knowledge; even there are no limits for it!

This accumulation and huge amount of information has lead to various different effects on all our life aspects, especially the education process.

Therefore, it's necessary to make a huge difference in the education field, in order to produce a new generation who is able to deal with the technology revolution, predict and create; meanwhile stay belongs to their home country against the globalization.

The competition nowadays is all about the information technology, so we have to cope with it if we want to win and show how creative we can be.

This revolution is the first of its kind, and then all the countries are doing their best in involving the technology into the education, because of its wide importance in every side of the education process.

The learning process is one of the main processes in the society development, since it's the main source for raising qualified people who can cope with the future changes and various demands of the new age.

The world countries' now, believe that the information technology is a must in the education field especially, and the traditional ways are not qualified to cope with the current events and challenges.

So, all the countries now are working on reviewing all their educational systems and applying new systems to match the nature of the technology and science.

In Egypt, we mustn't just to watch or pick what we like, but we have to understand, recognize and then choose the best to use in education.

The computer is one of the most important technology products', that can contribute positively in developing the studying curriculums and all the educational aspects, to cope with the current change.

Hence, we can find new ways in education, such as using computers and multimedia which allow the student to react in education process and not to be just a receiver, which helps him to meet his defined goals in a professional way.

Old educational ways were depending to a great extent on the teacher, which is considered over load for him, besides making the students negative part in the process, neglecting the individual differences.

Weight lifting has a different nature than other sports, since it requires scientific programs which help to improve the skills and the knowledge of the students, to help them to interact positively in learning the skill (clean and jerck).

The programs of this kind, in this sports field, are so rare, that's why the researcher tended to setup a multimedia program in the field of weight lifting, for the student's of physical education faculty in Tanta, besides trying to understand its effect on learning the skill (clean and jerck).

Reviewing the practical side of the education process, by using the field observation, the researcher has noticed the weight lifting didn't make a big use of the new technology to improve it by making the learners more active members in the education process.

Then, the research problem is:

How can we make the students of the physical education faculty in Tanta, acquire the skill (clean and jerck) in weight lifting sport, through using a multimedia program?

Research importance:

- 1- Making use of the modern technology, in learning the skill (clean and jerck) in weight lifting for the students of the physical education faculty in Tanta.
- 2- The rareness of researches which used the technology in learning weight lifting.

Research Aim:

Setting up s new multimedia program and recognizing its effects on learning the skill (clean and jerck) in weight lifting for the physical education faculty in Tanta.

Research Assumptions:

- 1- There is a statistical reference between the pre and post measurements in the experimental group, in the favor of the post measurement of the sample, regarding the knowledge level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 2- There is a statistical reference between the pre and post measurements in the control group, in the favor of the post measurement of the sample, regarding the knowledge level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 3- There is a statistical reference between the post measurements in the experimental and control group, in the favor of the experimental group, regarding the knowledge level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 4- There is a statistical reference between the post and pre measurements in the control group, in the favor of the post measurement, regarding the performance level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 5- There is a statistical reference between the post and pre measurements in the experimental group, in the favor of the post measurement, regarding the performance level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 6- There is a statistical reference between the post measurements of both experimental and control group, in the favor of the experimental group, regarding the performance level of the skill (clean and jerck) in weight lifting, under research.
- 7- The opinions and feelings of the experimental group students' regarding the use of the multimedia in education and learning the skill (clean and jerck) were so positive.

Research procedures:

- Research Methodology:

The researcher has used the experimental methodology because it's more suitable for the research nature, he made use also of the experimental designs, by using an experimental design for two groups, control and experimental, besides applying the post and pre measurements on each group.

- Research Sample:

We have used the deliberate manner in selecting the research sample of the second grade students' in the physical education faculty in Tanta (2008-2009), 40 students with a percentage of 15 % of the research society after exclusion.

They were divided into two groups, experimental and control, as following:
(20) Twenty students in the experimental group, which has used the multimedia educational program.

(20) Twenty students in the control group, which has used the traditional way.

Empirical processing materials:

This research requires setting an educational program by using the multimedia technology, besides special scenario for each media and educational program for each material.

- Applying and experiencing stage, includes:

- Pre applying for collecting data means.
- Performing research experiment.
- Defining watching schedule and applying the program.
- Executing the research experiment.
- Pre applying for collecting data means.
- Collecting data and scheduling.

- Setting the suggested educational programs:

The researcher started to work on setting the new education program since 1-11-2008 until 1-3-2009, since it has been applied on the experimental group students' in the period since 1-3-2009 until 30-4-2009, the students has studied the curriculum through the program according to the time plan defined by the researcher.

- Defining the common goals of suggested program.
- Forming the common goals into behaviors.
- Basis of setting the program:
- Suggested educational program design (scenario):
- Preparing the educational program plan (program productivity):
- General frame of implementing the program:
- Collecting data means, including:
- Measuring growth levels: (length – weight – age)
- Testing visual intelligence to measure mental abilities.
- Physical abilities tests.
- Ration observation application, to measure the technical performance of weight lifting skills, under research (Skill level).
- Personal information application (made by researcher)
- Knowledge test in weight lifting skills, under research.
- Opinions and impressions application, regarding the use of multimedia (psychological side).

Statistical Equations, used in research:

- **Arithmetic mean.**
- **Standard deviation.**
- **Bending coefficient.**
- **Variance tests.**
- **Correlation coefficient.**
- **Medium.**
- **Freedom degrees.**
- **Percentages of improvement (difference averages).**
- **Variation analysis.**
- **Difficulty & easiness coefficient.**
- **Percentage.**
- **L.S.D Test.**

Conclusions

- 1- **Commands way (explanation and model performance) has contributed positively in improving the skill performance (clean and jerck) under research, besides the knowledge level of the control group.**
- 2- **Educational program has contributed positively in improving the performance skill (clean and jerck) under research, besides improving the knowledge level of the experimental group.**
- 3- **Education program has a better effect than commands way (explanation and model performance) in improving the performance skill (clean and jerck) under research, besides improving the knowledge level.**
- 4- **Educational program has a positive effect on the opinions and impressions of the experimental group, which helped to create the psychological side.**

Recommendations:

- 1- **Importance of applying the suggested educational program in learning the skill (clean and jerck) on the students of physical education faculty in Tanta.**
- 2- **Training and encouraging students in lectures, to be self learners.**
- 3- **Telling the students about the important education program in learning the skill (clean and jerck).**
- 4- **Encouraging the tend to use educational programs in physical education faculty.**
- 5- **Assuring the importance of involving the modern teaching ways into the education programs and training the students on working with them.**

Research Summary

Researcher Name: Zein Al-Abdeen Maarouf Abd ElMohsen ElKholy
Research Title: Setting a new program using the multimedia & its effect on acquiring the skill (clean and jerck) in weight lifting sport as for The Physical Education Faculty Students.

Study Year: 2009

The research aims to setting a new multimedia program & recognizing its effect on acquiring the skill (clean and jerck) in weight lifting sport as for The Physical Education Faculty Students, Tanta University.

The researcher has used the empirical methodology, the research sample consisted of (40) students, divided into two groups, control and experimental, 20 for each.

Collecting data means are: growth averages measurement – visual intelligence test – physical abilities tests – rationed observation application – personal information application – knowledge level test – application of opinions and impressions towards using multimedia (psychological side).

The researcher concluded that commands way has contributed positively in improving the skill level of (clean and jerck) under research, besides the knowledge level of the control group – the educational program has contributed positively in improving the skill level of (clean and jerck) under research besides the knowledge level of the experimental group – the educational program has a better effect than the commands way, in improving the skill level (clean and jerck) under research and the knowledge level – the educational program has a positive effect on the opinions and impressions of the experimental group towards learning, which helped in creating the psychological side.