

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢	القراءات النظرية
١/١/٢	مفهوم التعلم
٢/١/٢	شروط التعلم
٣/١/٢	أنواع التعلم
٤/١/٢	التعلم الحركى
٥/١/٢	العوامل المؤثرة فى التعلم الحركى
٦/١/٢	مراحل التعلم الحركى
٧/١/٢	أساليب التدريس
٨/١/٢	الإعتبارات التى يجب أن تراعى عند اختيار أسلوب التدريس
٩/١/٢	أسلوب التعلم التعاونى
١٠/١/٢	أسلوب الأوامر
١١/١/٢	رفع الأثقال
٢/٢	الدراسات السابقة
١/٢/٢	الدراسات باللغة العربية
٢/٢/٢	الدراسات باللغة الإنجليزية
٣/٢/٢	التعليق على الدراسات السابقة

١ / ٢ القراءات النظرية

١/١/٢ مفهوم التعلم

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

ويذكر فتحى الزيات (١٩٩٩) أن التعلم هو تغير نسبي دائم فى إمكانات الفرد أو قابليته للتعلم (مهارياً أو معرفياً أو إنفعالياً) نتيجة ممارسة أو خبرة أو تدريب تقوم على التعزيز (٤٨ : ٩٤).

ويشير أحمد راجح (١٩٩٤) ومحمد علاوى (١٩٩٧) إلى أن التعلم عبارة عن تغيير أو تعديل ثابت نسبياً فى سلوك الفرد، ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن الممارسة أو التدريب أو الملاحظة ولا يكون نتيجة لعملية النضج أو لظروف عارضة كالتعب أو المرض أو تعاطى العقاقير المنشطة وما إلى ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتى على السلوك أو الأداء (٨ : ٢٢٨) (٦٨ : ١٦٦).

ويذكر محمد عثمان (١٩٩٣) أن التعلم عملية افتراضية لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، غير أنه يمكن الاستدلال عليه فقط من تغير سلوك الفرد أو أداءه، ومن ثم يمكن الحكم على التعلم من خلال ملاحظة موضوعية للأداء، عن طريقها نستنتج التغيرات التى طرأت كنتيجة للممارسة (٧٢ : ٢٦).

٢/١/٢ شروط التعلم:

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

١/٢/١/٢ الدافعية: وتعنى وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بغية الوصول إلى الهدف المنشود.

٢/٢/١/٢ الممارسة: وتعنى أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض.

٣/٢/١/٢ النضج: ويعنى وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع محور التعلم (٨ : ٢٢٨).

٣/١/٢ أنواع التعلم:

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

١/٣/١/٢ التعلم المعرفى: ويهدف إلى اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والمعانى والأفكار.

٢/٣/١/٢ تعلم السلوك الاجتماعى: ويهدف إلى اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة كالتعاون والتسامح والأمانة.

٣/٣/١/٢ التعلم الحركى : ويهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخطوية.
(٦٥ : ٩٣ - ٩٤)

٤/١/٢ التعلم الحركى:

يذكر عبد المجيد نشواتى (١٩٩١) أن تعلم المهارات الحركية مصطلح يشير إلى أى نشاط سلوكى يجب على المتعلم فيه أن يكتسب سلسلة من الاستجابات الحركية الدقيقة، أى الاستجابات التي تتطلب استخدام حركات جسمية. ويستخدم علماء النفس مصطلح "المهارات الحركية" *"Motor Skills"* ومصطلح "المهارات النفسحركية" *"Psychomotor Skills"* ومصطلح "المهارات الحركية الإدراكية" *"Perceptual motor Skills"* على نحو تبادلى للإشارة إلى المهارات الحركية التي تتطلب تناسقاً عصبياً - عضلياً وتتضمن جانبين أحدهما نفسى أو إدراكى والآخر حركى (٣٩ : ٥٠٢).

ويشير مفتى إبراهيم (١٩٩٨) أن التعلم الحركى هو إجابة للمهارات الحركية الحسية وناتج عن قيام المتعلم بجهد، مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركى إلى الأفضل، وأن التعلم الحركى يُعزى إلى العوامل الخارجية التي تؤثر فى سلوك الفرد خلال العملية التعليمية .

٥/١/٢ العوامل المؤثرة فى التعلم الحركى:

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

- ١- التغذية الرجعية.
- ٢- التدريب (الممارسة).
- ٣- الحالة الانفعالية. (٣٩ : ٥٠٩ - ٥١٣)

١/٥/١/٢ التغذية الرجعية:

يشير كل من عبد المجيد نشواتى (١٩٩١) وعفاف عبد الكريم (١٩٩٣) وإيلين وديع (١٩٩٦) ومحمد علاوى (١٩٩٧) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨) إلى أن التغذية الرجعية *Feedback* تعتبر أهم العوامل التى تؤثر فى التعلم الحركى. وهى عبارة عن المعلومات أو الإخطارات التى تتوفر للطالب حول طبيعة أدائه لمهارة حركية ما، والتى توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ.

كما أن التغذية الرجعية قد تكون معلومات عن مستوى الأداء *Knowledge of Performance* وهى المعلومات التى ترتبط أكثر بميكانيكية الأداء من حيث صحة الحركة والأخطاء وكيفية إصلاحها، وقد تكون معلومات عن نتائج الأداء *Knowledge of Results* وهى المعلومات التى ترتبط بهدف الأداء مثل مقدار النقل الذى يرفعه الطالب فى النظر.

وتنقسم التغذية الرجعية إلى تغذية رجعية ذاتية أو داخلية *Internal Feedback* وهى معلومات تتولد من نظم معينة فى الجهاز العصبى أى المستقبلات الحسية المختلفة بالجسم، وهناك التغذية الرجعية التكميلية *Supplementary* أو التدعيمية *Augmented* أو الخارجية *External Feedback* وهى معلومات تتوافر من البيئة ويكون مصدرها المدرس أو الزميل أو آلة مثل الفيديو والمسجل، والتغذية الرجعية التى تحدث أثناء أو بعد الأداء مباشرة تسمى تغذية فورية أو متزامنة *Concurrent* أما التى تحدث بعد الانتهاء من الأداء بفترة تسمى تغذية مرجأة أو بعديّة *Terminal*.

وتلعب التغذية الرجعية بمختلف أنواعها دوراً أساسياً في التعلم الحركي، لأن المهارة الحركية التي تخلو من التغذية الرجعية، تخلو في الوقت ذاته من دليل تحسن الأداء، أي تخلو من محك لتحديد مستوى الأداء المطلوب، الأمر الذي يحول دون تقدم التعلم، وكلما كانت التغذية الرجعية فورية وتعطى معلومات مفصلة ودقيقة عن أداء الطالب كلما تحسن الأداء وارتفع مستواه (٣٩ : ٥٠٩ - ٥١١) (٤٤ : ١٧٣ - ١٧٤) (١٥ : ٥٧ - ٥٨) (٦٨ : ١٩٠ - ١٩٥) (٧٩ : ٢٠٤ - ٢٠٦).

٢/٥/١/٢ التدريب:

يبدو أثر التدريب في التعلم الحركي، على نمو أكثر وضوحاً في تعلم أنماط السلوك الأخرى، ويعود ذلك إلى أن الكثير من المهارات الحركية تتطلب ممارسات لفترات زمنية طويلة نسبياً للتمكن من أدائها بشكل رشيق وفعال ويشير التدريب هنا إلى قيام الطالب بتكرار أداء المهارة الحركية موضوع التعلم، بعد تزويده بالتغذية الرجعية المناسبة لتحسين مستوى هذا الأداء (٣٩ : ٥١٢).

والتعلم الحركي يحدث بناءً على تكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت إشراف المدرس وتوجيهه، والتكرار من غير أن يعرف الطالب الأخطاء التي يرتكبها أثناء الأداء قد يؤدي إلى تثبيت الخطأ وإعاقة التعلم ولذلك يجب أن يكون التكرار موجهاً لغرض معين، كما يجب أن يعرف الطالب نتائج أدائه (١٥ : ٥٣).

٣/٥/١/٢ الحالة الانفعالية:

إن الحالة الانفعالية الداخلية التي تنتاب الفرد عندما يكون في ظروف غير مواتية أو عندما يواجه مهمة تفرض عليه شروطاً مزعجة كما هو الحال عند تعلم المهارات الحركية تؤدي إلى انخفاض في أداء تلك المهارات الحركية (٣٩ : ٥١٣)

فالانفعالات تؤثر بشدة على عمل الطالب أثناء العملية التعليمية. ودائماً ما يلاحظ ردود أفعال شديدة الانفعال تعوق التعلم، فالمشاعر والانفعالات المكبوتة كالقلق والخوف يمكن أن يكون لها تأثير بالغ الضرر. والمدرسون الذين يستخدمون أساليب كالتهمك والاستهزاء بأداء الطالب أو الإشارة إلى طالب ضعيف المستوى في المحاضرة كمثال لعدم القدرة على أداء مهارة حركية معينة يمكن أن يخلق استجابة انفعالية في الطالب تؤدي إلى كبت التعلم لفترة زمنية كبيرة، لذا يجب على المدرس أن يهيئ الموقف التلميحي بحيث يساعد الطالب على التغلب على مخاوفه أثناء الأداء (١٥ : ٥٤).

٦/١/٢ مراحل التعلم الحركي:

تنفق عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) مع كل من عبد المجيد نشواتي (١٩٩١)، محمد علاوى (١٩٩٤)، عادل عبد البصير (١٩٩٥) ومفتى إبراهيم (١٩٩٨) أن مراحل التعلم الحركي ثلاث مراحل رئيسية هي:

- ١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
- ٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- ٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

وسوف يتناول الباحث هذه المراحل بالشرح الموجز كما يلي:

١/٦/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

يقوم المدرس في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية تقديماً مرئياً وسمعياً، ويقوم الطالب باستقبال المهارة الحركية والتعرف على خصائصها وشروط أدائها والتفكير في مكوناتها لفهمها، ثم يقوم بالأداء الفعلي لها لاكتساب المسار الحركي لها بشكل عام دون اعتبار لمستوى جودة الأداء. ويلاحظ أن الأداء في هذه المرحلة يبدو ضعيفاً بعيداً عن السلاسة والإتقان.

٢/٦/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تستغرق وقتاً أطول من المرحلة السابقة، وفيها يقوم المدرس بتقديم التغذية الرجعية للطلاب بهدف توجيههم وإرشادهم وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الطالب بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به وتنقيحه من الأخطاء. ويلاحظ أنه بزيادة التطبيقات واستمرار التغذية الرجعية أن الأداء وشكل الحركة أصبح أكثر اتساقاً وانسيابية واقتصاداً في الجهد حيث تقل الأخطاء.

٣/٦/١/٢ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

يقوم المدرس في هذه المرحلة بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة وتقييم المستوى، في حين يقوم الطالب بالتطبيق للأداء تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرس، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الأداء أصبح آلياً ولا يحتاج لبذل جهد تفكيرى كما يستطيع الطالب أداء الحركات في ظروف تتميز بالصعوبة دون أن تتأثر بآثار سلبية شديدة.

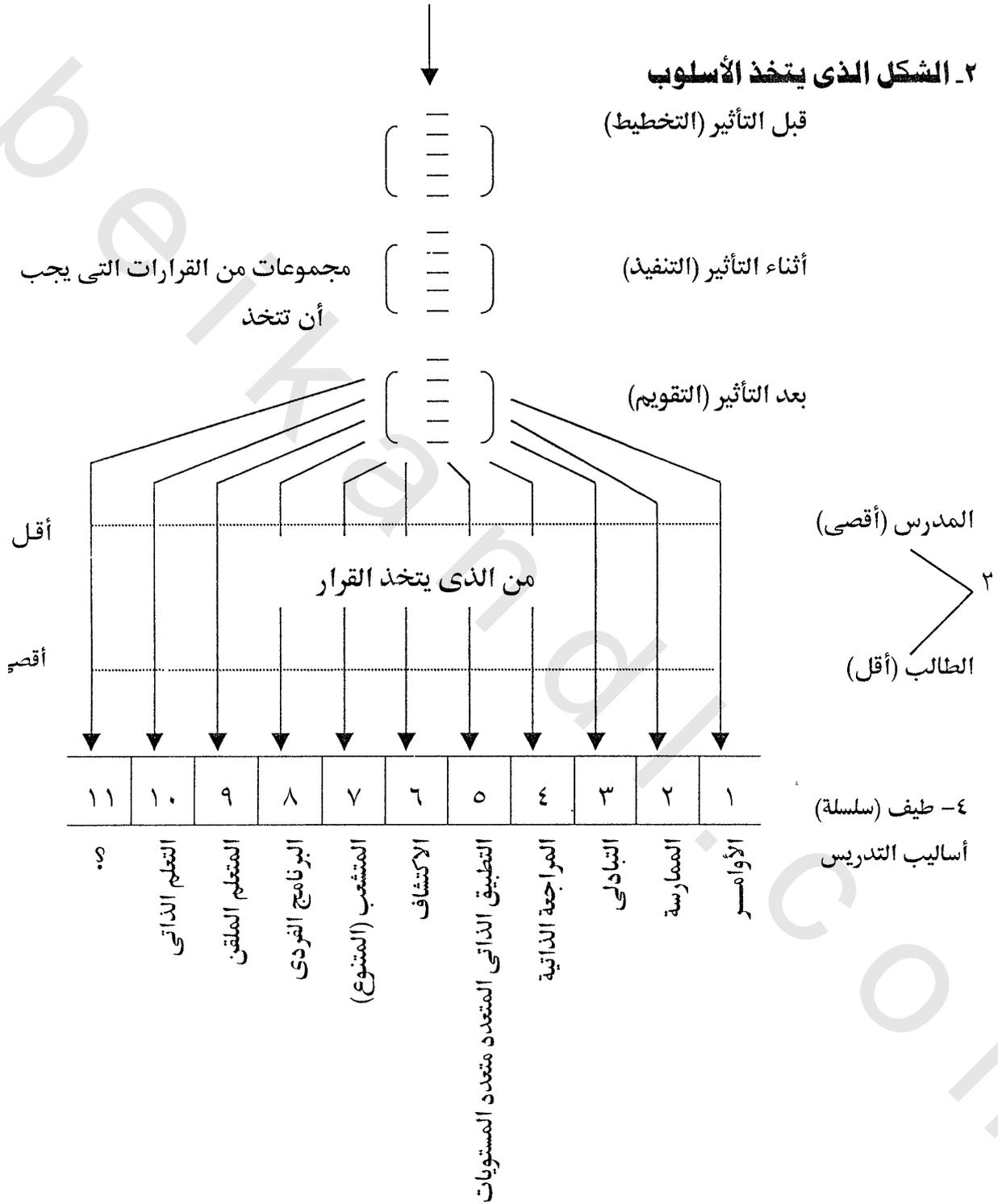
٧/١/٢ أساليب التدريس:

يذكر كمال زيتون (١٩٩٨) نقلاً عن نبيلة زكى (١٩٩٤) أن التدريس نشاط إنساني هادف ومخطط وتنفيذي، يتم فيه التفاعل بين المدرس والطلاب وموضوع وبيئة التعلم، ويؤدي هذا النشاط إلى نمو الجانب المعرفي والمهاري والانفعالي لكل من المدرس والطلاب ويخضع هذا النشاط إلى عملية تقويم شاملة ومستمرة (٥١ : ٤١).

ويضيف أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) أن التدريس عملية تعاونية، قد يجرى التفاعل فيها بين المدرس والطالب أو المدرس والطلاب أو بين بعض الطلاب وبعضهم، بإرشاد المدرس (٤ : ٧٠).

ويذكر جوسيه هارسون *Joyce M. Harrison* (١٩٩٦) أن مستون يصف عملية التدريس بأنها سلسلة من صنع القرار، وكل أسلوب من أساليب التدريس يتضمن مجموعة من القرارات التي تتخذ قبل أو أثناء أو بعد التفاعل بين المدرس والطالب، وعلى هذا فإن كل أسلوب من أساليب التدريس يحدد وفقاً لحجم وكمية القرارات المخصصة لكل من المدرس والطالب، ومن يصنع القرار فيهما. وعلى هذا الأساس قام مستون بتصنيف أساليب التدريس إلى إحدى عشر أسلوباً مسلسلاً، تبدأ بأسلوب الأوامر (*Command*) وهذا الأسلوب يتخذ فيه المدرس كل القرارات الخاصة بالدرس، وتنتهي بأسلوب التعليم الذاتي (*Self-teaching*) وهذا الأسلوب يتخذ فيه الطالب كل القرارات الخاصة بالدرس. وما بين الأسلوب الأول والأخير هناك عدد غير محدد من الأساليب الأخرى التي لها خصائص هذين الأسلوبين بدرجات متفاوتة ويوضح ذلك، ٤٣، (١) (٩٥ : ٢١٣-٢١٤).

١- الحقيقة السلوك التدريسي سلسلة من اتخاذ القرارات



شكل (١) تسلسل حجم وكمية القرارات التي يتخذها المدرس والطلاب في كل أسلوب من أساليب التدريس

يشير محسن حمص (١٩٩٧) بأنه كلما تحولت القرارات المتعلقة بالتخطيط والتنفيذ والتقويم فى أسلوب التدريس، إلى الطالب كلما ساعد ذلك على أن يكون الطالب هو محور التعلم، وساعد ذلك أيضاً على نموه الفكرى إلى جانب نموه البدنى والانفعالى والاجتماعى (٥٩ : ٩١)

ومن خلال إطلاع الباحث على أساليب التدريس وفى حدود ما توصل إليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة وجد أن أهم أساليب التدريس المستخدمة هى أسلوب الأوامر، أسلوب الممارسة، الأسلوب التبادلى، أسلوب التطبيق الذاتى الموجه، أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات، أسلوب حل المشكلات، الاكتشاف الموجه، أسلوب التعليم البرنامجى، أسلوب التعلم الذاتى، أسلوب التعلم التنافسى، أسلوب التعلم التعاونى، أسلوب التدريس المصغر، أسلوب الحقيبة التعليمية، أسلوب الوحدات (٣) (٤) (٦) (١١) (١٣) (١٤) (١٥) (١٨) (٢٧) (٥١) (٥٦) (٥٧) (٥٩) (٧١) (٧٥) (٨١) (٨٢) (٨٦) (٩٥) (١٠٠).

٨/١/٢ الاعتبارات التى يجب أن تراعى عند اختيار أسلوب التدريس:

يذكر جوسيه هارسون (١٩٩٦) أن هناك خمس اعتبارات يجب أن تراعى عند اختيار أسلوب التدريس. هذه الاعتبارات يمكن التعرف عليها من خلال تقييم الموقف التعليمى متضمناً الطالب، محتوى المادة التعليمية التى يجب أن تعلم، المدرس، البيئة التعليمية والوقت. ويمكن أن نوجزها فى النقاط التالية:

١/٨/١/٢ الطالب:

يجب أن يراعى أسلوب التدريس الاحتياجات التربوية للطالب، بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، وعلى هذا يجب على المدرسين مراعاة الفروق الفردية عندما يخططون لبيئة التعلم والواجبات التعليمية. وأن يختاروا كذلك الأسلوب الذى يستثير دوافع الطلاب للتعلم.

٢/٨/١/٢ محتوى مادة التعلم:

يجب أن يتناسب الأسلوب مع محتوى مادة التعلم، فبعض الأساليب تكون أفضل فى تدريس بعض الأنشطة بينما هناك أساليب أخرى أفضل مع أنشطة أخرى.

٣/٨/١/٢ المدرس:

يجب أن يختار المدرس أسلوب التدريس الذى يتناسب مع قدراته ومواهبه ويكون مريح له وعلى هذا يجب أن يجرب المدرس أساليب عديدة لاختيار الأساليب التى تتماشى مع المواقف التعليمية المختلفة.

٤/٨/١/٢ البيئة التعليمية:

يجب أن يوفر أسلوب التدريس بيئة تعليمية تتميز بالاجتماعية، يتعلم فيها الطلاب المنافسة والتعاون والعمليات الديمقراطية والمهارات الاجتماعية الأخرى، حيث أن أسلوب التدريس يؤثر على الطريقة التي يتفاعل الطلاب بها مع بعضهم البعض داخل الملعب أو مع المدرسين أو مع الناس خارج المدرسة.

٥/٨/١/٢ الوقت:

كلما أتيح وقت أكبر للطلاب يمارسون فيها مهاراتهم مع إمدادهم بالمعارف والمعلومات كلما أدى ذلك إلى تعلم أفضل. (٩٥ : ٢١٢ - ٢١٣)

ويضيف كمال زيتون (١٩٩٨) وأبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) النقاط التالية عند اختيار أسلوب التدريس :-

٦/٨/١/٢ الهدف: يجب أن يناسب الأسلوب الهدف من وراء التدريس.

٧/٨/١/٢ سن الطلاب: يجب أن يتناسب الأسلوب مع المرحلة السنوية للطلاب.

٨/٨/١/٢ مستوى ذكاء الطلاب: يجب أن يتناسب الأسلوب مع مستوى القدرات الذهنية للطلاب.

٩/٨/١/٢ عدد الطلاب : يجب أن يتناسب الأسلوب مع عدد الطلاب الذين يدرس لهم.

١٠/٨/١/٢ علاقة الطلاب بالمدرس: يجب أن يختار المدرس أسلوب التدريس الذي يقوى العلاقة بينه وبين الطالب ويعمل على بناء الثقة بينهم.

١١/٨/١/٢ الإمكانيات: يجب أن يتناسب الأسلوب مع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة.

١٢/٨/١/٢ التقويم: يجب أن يساعد أسلوب التدريس الطلاب على تقويم أنفسهم بأنفسهم.

(٥١ : ٣٧٤ - ٣٧٥) (٤ : ٢٧)

وسوف يتناول الباحث أسلوبى التدريس، التعاونى والأوامر (قيد البحث) بشيء

من التفصيل:

٩/١/٢ أسلوب التعلم التعاوني : *The Cooperative Learning*

يشير أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) أن هذا الأسلوب يطلق عليه البعض اسم تدريس الفريق *Team Teaching* ويعرفه بأنه عملية تشاركية تتم بين عدة أطراف في موقف تعليمي تعلمي على شكل مجموعات صغيرة تتراوح ما بين (٤-٦) طلاب، وتقوم على توزيع الأدوار داخل المجموعة الواحدة حسب قدرات الأعضاء لزيادة فاعلية التعلم وتحقيق هدف مشترك. (٤ : ٦٩)

ويرى جوسيه هاريسون (١٩٩٦) أنه في التعلم التعاوني يعمل الطلاب مع بعضهم البعض كفريق عمل لمساعدة أعضاءه على تحقيق هدف معين. ويضع التعلم التعاوني مسؤولية التعلم على الطلاب وفيه يكتسب الطلاب شعور أكبر بالضبط والتحكم، كما أن اتجاهاتهم تجاه التعليم المدرسي وتجاه زملاء الصف تتحسن (٩٥ : ٢٣٥-٢٣٦).

ويذكر محمد عزمي (١٩٩٦) أن هذا الأسلوب هو امتداد لأسلوب العمل مع الزميل (التبادلي) حيث تتكون فيه الجماعة من ثلاثة أو أربعة طلاب يعملون معا ويتبادلون الأداء والملاحظة وتصحيح الأخطاء وتسجيل الأرقام والأزمنة وعدد مرات التكرار عند تأدية مهارة من المهارات، ويمكن استخدام هذا الأسلوب في الفصول الكبيرة العدد والمتواضعة الإمكانيات ، كما أنه يساعد على تنمية مفهوم العلاقات الاجتماعية بين الطلاب (٧١ : ٥٠ - ٥١)

ويشير كل من إرتزت ونيو مان *Artzt, A. Newman* (١٩٩٠) إلى أن التعلم التعاوني هو مدخل يحتوي على مجموعات صغيرة من الطلاب يعملون معاً كفريق لحل مشكلة، وإكمال عمل أو مهمة لتحقيق هدف عام وأن أعضاء المجموعة يجب أن يدركوا أنهم جزء من الفريق وأن نجاح أو فشل الفريق يشارك فيه كل الأعضاء (٨٩ : ٤٤٨).

ويرى الباحث أنه مهما تعددت تعاريف أسلوب التعلم التعاوني واختلفت وجهات النظر حوله، فهي تتفق في أن جوهر هذا الأسلوب هو تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة، وأن يتحمل الطلاب مسؤولية تعليم أنفسهم، وأنه يتم من خلال المشاركة الإيجابية لأفراد المجموعة. لذا يعرف الباحث أسلوب التعلم التعاوني في التربية الرياضية بأنه "إحدى أساليب التدريس القائمة على العمل في مجموعات صغيرة تتراوح ما بين (٢ - ٦) طلاب غير متجانسين في القدرة على التعلم الحركي ويهدف إلى اكتساب الطلاب المهارات الحركية من خلال المشاركة الإيجابية والمسئولية الفردية والاعتماد المتبادل بين أعضاء المجموعة، ويتم ذلك تحت إشراف وتوجيه ومساعدة المدرس".

١/٩/١/٢ نماذج التعلم التعاوني:

رغم أن للتعلم التعاوني أسس أو عناصر وسمات عامة وأساسية لا بد من توافرها. إلا أنه قد ظهر له عدة نماذج تختلف فيما بينها في طرق تقسيم المجموعات وشكل كل مجموعة، وأساليب العمل داخل المجموعة الواحدة، وبين المجموعات وبعضها. وعلى المدرس أن يختار النموذج المناسب لأهدافه أو يقوم بتعديلها وفقاً لطبيعة المادة التي يدرسها.

ويشير ستيف جرينسكى *Steve Grinski* (١٩٩٦) على ضرورة فهم مدرسين التربية الرياضية لتلك النماذج، وأن يضعوها محل الممارسة والتطبيق حتى يتمكنوا من استخدام أسلوب التعلم التعاوني بفاعلية في تدريسهم (٩٤ : ٣٠).

وسوف يتعرض الباحث بايجاز لأكثر هذه النماذج شيوعاً ومناسبة لمواد التربية الرياضية.

١/١/٩/١/٢ نموذج تقسيم الطلاب وفقاً لمستويات التحصيل

Student Teams Achievement Division (STAD)

يذكر أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠) أن هذا النموذج تبناه كل من كيت وديفريس وسلافن *Ket, Devries, Slavin*، وفيه يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة في مستوى الأداء (العالي - المتوسط - الضعيف) وتتكون كل مجموعة من (٣ - ٥) طلاب، ويقدم المدرس المهارة للطلاب ويعرض نموذج لها، وبعدها يتولى أعضاء المجموعات بالتدريب على المهارة وتقديم المعلومات (التغذية الراجعة) مع بعضهم البعض وتصحيح الأخطاء، وبعد التأكد من إتقان الأداء يجرى المدرس اختبار وتقييم لمستوى الأداء، ويتم التقييم فردياً وجماعياً، بحيث تجمع درجات الأفراد لتكون درجة الفريق وتقاس مساهمة كل طالب بمقدار الدرجة التي أحرزها في الاختبار (٤ : ٧٢).

٢/١/٩/١/٢ نموذج دورى ألعاب الفرق *Teams - Games - Tournament (TGT)*

أشار كل من أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠)، بدر العدل (٢٠٠١)، رنك (١٩٨٨) أن هذا النموذج أسسه روبرت سلافن وديفريس *Devries, Slavin* وفيه يتم تقسيم الطلاب إلى فرق ويتكون الفريق من (٣ - ٤) طلاب يدرسون موضوعاً تعليمياً معيناً بحيث يساعد بعضهم بعضاً، ثم يقسمون بعد ذلك بناءً على درجاتهم في الاختبارات التي تجرى أسبوعياً إلى مجموعات متجانسة في مستوى الأداء، ثم تتابع المجموعات الدراسية، وبعد ذلك تعقد مسابقة بعد أسبوع حيث يتسابق كل ثلاثة أو أربعة طلاب متجانسين في المهارة التي درسوها والطلاب الذين يكسبون الدورى يتسابقون مع طلاب مستواهم أعلى في الدورى التالى، والطلاب الذين

يخسرون يتسابقون مع طلاب من مستوى أدنى، لذا تسعى كل مجموعة إلى أن يرتقى أفرادها لكسب الدورى والارتقاء للمستوى الأعلى (٤ : ٧١) (١٦ : ٧٧) (١٠٢ : ١٨٩)

٣/١/٩/١/٢ نموذج الترتيب المتشابك *Jigsaw Methods*

يذكر أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) أن هذا النموذج صممه كل من آرنسون وكوليجس *Aronson & Colleagues*، حيث يحدد لكل طالب فى المجموعة جزءاً من الدرس يجب أن يدرسه جيداً ثم يكلف بشرح هذا الجزء لباقي أفراد مجموعته، وبذلك يتعاون أفراد المجموعة الواحدة فى شرح هذا الدرس فيما بينهم، ويمكن أن يجتمع الطلاب الذين يدرسون نفس الجزء من الدرس فى المجموعات المختلفة ويتعاونون فى الفهم والتدريب على هذا الجزء معاً ثم يعودون لمجموعاتهم وقد نقلوا خبرة زملائهم فى المجموعات الأخرى وبذا يمتد التعاون إلى ما بين المجموعات (٤ : ٧٣).

٤/١/٩/١/٢ نموذج التعلم سوياً *Learning Together*

يشير ستيف جرينسكى (١٩٩٦) أن هذا النموذج أسسه ديفيد جونسون وروجرت جونسون *Davied Johnson & Roger Johnson*، بجامعة مينسوتا *Minnesota* وفيه تكلف كل المجموعات بأداء عمل واحد بعد تقسيم المدرس الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة تحصيلياً، ويتراوح عدد أفراد المجموعة من ٢ - ٦ طلاب، ويساعد أفراد كل مجموعة بعضهم البعض فى دراسة الموضوع المكلفين به ويقوم المدرس بمتابعة أداء المجموعات أثناء الدراسة ويتدخل عند الضرورة وبعد انتهاء الوقت المخصص لعمل المجموعات يقوم المدرس بتقويم المجموعات (٩٤ : ١٨).

٢/٩/١/٢ تحديد حجم المجموعة :

اختلفت وجهات النظر حول العدد الأمثل لحجم المجموعة والذي يؤدي لإخراج أفضل منتج تعليمي فهناك من يرى أنه كلما زاد عدد أفراد المجموعة زاد التفاعل بين أعضائها وأدى ذلك لاثراء الموقف التعليمي بالخبرات المتنوعة كما تزداد مصادر المعلومات وتتنوع مصادر التغذية الرجعية بين أفراد المجموعة وهناك من يرى أن الجماعة كثيرة العدد تؤدي إلى عدم مشاركة بين أعضائها حيث يسيطر البعض على الموقف التعليمي ويظل الآخرين متفرجين وسلبيين.

ويرى كل من ديفيد جونسون وروجرت جونسون (١٩٩٨) أن حجم المجموعة التعاونية يتراوح بين (٢ - ٦) أفراد، ويضيفا بأنه هناك عدة اعتبارات يجب الاهتمام بها عند تحديد حجم المجموعة وهي:

١/٢/٩/١/٢ يجب تحديد حجم المجموعة في ضوء الوسائل التعليمية المتاحة وكذا طبيعة المهام الموزعة على الطلاب.

٢/٢/٩/١/٢ إذا كانت الفترة المتاحة للتعلم التعاوني قصيرة فإنه يجب أن يكون حجم المجموعة صغيرة حتى تكون أكثر فاعلية.

٣/٢/٩/١/٢ أن أقصى حجم للمجموعة هو (٦) طلاب، وزيادة حجم المجموعة عن ذلك يؤدي العديد من المشاكل منها سلبية وانعزالية بعض الطلاب وعدم مشاركتهم، كما أن البعض الآخر يتحدث بعيداً عن موضوع المهمة (٢٤ : ٧١ - ٧٢) (٩٨ : ٣).

٣/٩/١/٢ بنية المجموعة:

إن مجموعة التعلم التعاوني يجب أن تكون غير متجانسة، حيث يؤدي ذلك إلى تنوع القدرات، ومن ناحية أخرى يسهم ذلك في أن يساعد الطلاب الأكثر مهارة زملائهم الأقل مهارة، كما أن الأعلى مهارة يكتسب بصيرة لنفسه خلال قيامه بعملية التدريس (٩٥ : ٢٣٦)

ويرى الباحث أن هذا التنوع في بنية المجموعة يضمن حدوث عمليات الأخذ والعطاء والمناقشة مما يؤدي إلى تطوير عمليات التفكير والفهم والتذكر والإدراك للنواحي الفنية للمهارة المتعلمة من خلال المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخاطئ.

وتذكر سلوى شاهين (١٩٩٩) أنه يمكن أن يتم بناء المجموعات من خلال الحصول على درجات الطلاب في آخر اختبار وترتيب هذه الدرجات تنازلياً ثم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مستويات (متفوق - متوسط - ضعيف) وفقاً لدرجاتهم، وأخيراً تشكيل المجموعات بحيث تضم كل مجموعة المستويات الثلاثة (٢٩ : ١٨).

٤/٩/١/٢ توزيع الأدوار في مجموعات التعلم التعاوني :

يشير موستون (١٩٦٦) *Mosston* بأنه عند استخدام المجموعات الصغيرة التي يشترك فيها أكثر من شخصين في الموقف التعليمي، يجب أن يكون هناك دور لكل عضو من أعضاء المجموعة ويمكن أن تكون هذه الأدوار في حالة تواجد ثلاث أفراد في المجموعة هي المؤدى، الملاحظ، المسجل، بينما وزعت إلهام عبد المنعم (٢٠٠٠م) الأدوار إلى قائد، وموضح مراقب وضابط عندما كان عدد أفراد المجموعة أربعة أفراد. المجموعة أربعة أفراد (١٠٠ : ٩٣-٩٤) (١٤ : ٥٣).

وترى كوثر كوجك (١٩٩٧م) أن هناك العديد من الأدوار التي يقوم بها الأفراد داخل مجموعة التعلم التعاوني، على أن يتبادل الأفراد تلك الأدوار من درس لآخر أو حتى خلال الدرس الواحد، وأحياناً - حسب طبيعة العمل المطلوب - تضاف أو تحذف أو تدمج بعض هذه الأدوار، ومن هذه الأدوار ما يلي:

١/٤/٩/١/٢ قائد المجموعة : وهو المسئول عن توجيه الأفراد نحو انجاز الهدف المنشود، ومنعهم من إضاعة الوقت، وعليه أن يتأكد من فهم كل فرد في المجموعة للهدف المطلوب وللخطوات المطلوب اتباعها، وتشجيع كل فرد في المجموعة على المشاركة الايجابية.

٢/٤/٩/١/٢ المستوضح : وعليه أن يطلب من الفرد الذي يدلي برأيه أن يشرح بصورة أفضل أو يطلب مزيد من الشرح أو التبسيط.

٣/٤/٩/١/٢ مقرر المجموعة : وعليه أن يكتب ويسجل ما يدور وما تتوصل إليه المجموعة من قرارات.

٤/٤/٩/١/٢ المراقب : وعليه أن يتأكد من تقدم المجموعة نحو الهدف، ويتأكد كذلك من قيام كل فرد بدوره داخل المجموعة، كما يراقب استجابة المجموعة لتوجيهات المدرس.

٥/٤/٩/١/٢ المشجع : ويقوم بمدح الأعضاء من أجل سلوك إيجابي معين.

٦/٤/٩/١/٢ الناقد : وهو الذى يظهر بعض جوانب القصور فيما قام به زميله ويقوم بعملية التصحيح (٥٣ : ٣٢٨ - ٣٢٩).

ولقد عرض مستون (١٩٦٦) وجوسيه هاريسون (١٩٩٦) دور (الناقد) تحت مسمى الملاحظ *The observer* وفيه يقوم بملاحظة وتقويم أداء الطالب المؤدى *The Doer* (Performer) للواجب أو المهارة الحركية كما يقوم بتقديم نصائح وتغذية راجعية للمؤدى أو للمجموعة بالكامل، كما عرض مستون دور مقرر المجموعة تحت مسمى المسجل *The Recorder* وأضاف جوسيه هاريسون أن القائد *The Leader* هو الذى يحافظ على العمل داخل المجموعة وهو المسئول عن التزام المجموعة بتوجيهات المدرس (١٠٠ : ٩٣ - ٩٤) (٩٥ : ٢٣٧).

٥/٩/١/٢ البنية الأساسية لأسلوب التعلم التعاوني:

هناك العديد من الأدوار والقرارات التي يقوم بها كل من المدرس والطالب والتي تصف بنية هذا الأسلوب وهذه الأدوار منها ما يكون قبل الدرس خلال مرحلة التخطيط (قرارات التخطيط) ومنها يتم خلال مرحلة التنفيذ (قرارات التنفيذ) ومنها يكون بعد تنفيذ الدرس خلال مرحلة التقويم (قرارات التقويم).

١/٥/١/٩/١/٢ قرارات التخطيط: (مرحلة التخطيط والإعداد):

١/١/٥/١/٩/١/٢ تحديد الأهداف، حيث يقوم المدرس بتحديد أهداف الدرس بوضوح شديد وما السلوك الذي ينبغي على كل طالب في المجموعة أن يكون قادراً على أدائه في نهاية الدرس.

٢/١/٥/١/٩/١/٢ تحديد حجم مجموعة العمل، حيث يقوم المدرس بتحديد الحجم المناسب لمجموعات التعلم التعاوني وفقاً لأعمار الطلاب والمهمة المنشودة، والإمكانات المتاحة والفترة الزمنية اللازمة لتبادل الأدوار داخل المجموعة.

٣/١/٥/١/٩/١/٢ تكوين المجموعات، وفيه يحدد المدرس طريقة اختيار أفراد كل مجموعة هل هو عشوائي أم مقصود أم يترك للطلاب، ويتوقف عملية الاختيار هذه على الهدف من التعلم التعاوني.

٤/١/٥/١/٩/١/٢ تحديد الأدوار لأفراد المجموعة، وفيه يقوم المدرس بتحديد عدد من الأدوار التي يقوم بها الطلاب داخل المجموعة ويتبادلونها خلال الدرس الواحد.

٥/١/٥/١/٩/١/٢ إعداد وتجهيز الأدوات والخامات اللازمة للدرس، بحيث تسمح للطلاب بالعمل التعاوني مثل أوراق العمل *Cheet*.

٦/١/٥/١/٩/١/٢ تنسيق مكان الدراسة، وهنا يختار المدرس أبسط الأساليب في وقوف الطلاب كمجموعات ولكن عليه مراعاة تمكن أفراد المجموعة من التفاعل مع بعضهم البعض، وأن يتمكن هو من مراقبتهم ومتابعتهم أثناء العمل.

٧/١/٥/١/٩/١/٢ تحديد وتوصيف العمل المطلوب بوضوح شديد مع تحديد معايير النجاح على المستوى الفردي وعلى مستوى المجموعة.

٨/١/٥/١/٩/١/٢ إعداد بطاقة ملاحظة أو أى أداة أخرى تمكن المدرس من مراقبة أداء الطلاب وتعرفه مدى تقدمهم (٥٣ : ٣٢٥ - ٣٣٠).

٢/٥/١/٩/١/٢ قرارات التنفيذ (مرحلة التنفيذ) :

وهذه المرحلة تشمل تنظيم المهام والمراقبة ويتم فيها ما يلي:

١/٢/٥/١/٩/١/٢ يقوم المدرس بشرح المهام التي سيقوم بها الطلاب ويحدد لهم المفاهيم والمهارات التي سوف يقومون بتنفيذها وتعلمها ويمكن إعطائها أوراق عمل بها معلومات عن شكل الأداء وطريقة العمل داخل المجموعة مع الآخرين.

٢/٢/٥/١/٩/١/٢ يؤكد لهم المدرس على أهمية التعاون والاعتماد المتبادل لتحقيق الأهداف كما يوضح لهم نظام تقويم المجموعة لكي يساعد بعضهم بعضاً لإنجاز المهام المطلوبة حيث يتم تقويم فرد واحد من المجموعة تكون درجته هي درجة كل فرد في المجموعة.

٣/٢/٥/١/٩/١/٢ تحديد المسؤولية الفردية، حيث أن كل فرد مسئول عن تعليم نفسه وتعليم الآخرين ومساعدتهم على التعلم.

٤/٢/٥/١/٩/١/٢ يقوم المدرس بمراقبة عمل المجموعات أثناء عملهم ومدى قيامهم بأدوارهم والتأكد من انجازهم للأهداف التعليمية.

٥/٢/٥/١/٩/١/٢ يتدخل المدرس في الوقت المناسب لحل بعض المشكلات التي تعترض المجموعات.

٦/٢/٥/١/٩/١/٢ تشجيع الطلاب وإمدادهم بتغذية راجعة عن أدائهم وتوجيههم وتقويم أدائهم ولفت نظر من لا يؤدي دوره منهم (٥٣ : ٣٣١) (٧٠ : ٦٧ - ٦٨) (٩٥ : ٢٣٦ - ٢٣٧).

٣/٥/٩/١/٢ قرارات التقويم (مرحلة التقويم وغلق الدرس):

في هذه المرحلة يقوم المدرس بتقويم أداء الطلاب ويقترح رفعت بهجت (١٩٨٨) نقلاً عن ديفيد جونسون وروجرت جونسون - عدة طرق لاستخدام الدرجات كوسيلة للتقويم داخل مواقف التعلم التعاوني منها:

١/٣/٥/٩/١/٢ إيجاد متوسط درجات أفراد المجموعة ويكون هذا المتوسط هو درجة كل عضو بالمجموعة.

٢/٣/٥/٩/١/٢ حساب جملة درجات المجموعة وتكون هي درجة كل عضو بالمجموعة.

٣/٣/٥/٩/١/٢ اختيار أحد أفراد المجموعة واختباره وتكون درجته هي درجة كل عضو بالمجموعة.

٤/٣/٥/٩/١/٢ اعتبار أقل درجة في المجموعة هي درجة لكل أعضاء المجموعة وفي هذه الحالة يطبق الاختبار بشكل فردي وهذه الطريقة تجعل جميع أعضاء المجموعة يعملون على تشجيع وتدعيم الطلاب الأقل تحصيلاً. (٢٤ : ١٧١-١٧٢).

وتذكر بدر العدل (٢٠٠١) أن خلال هذه المرحلة يقوم المعلم بتحصيل ومناقشة أهم الأخطاء التي وقع فيها الطلاب معهم. وكذا أهم الصعوبات التي واجهتهم وكيفية إيجاد الحلول لها (١٦ : ٩٤).

٦/٩/١/٢ خصائص أسلوب التعلم التعاوني:

هناك مجموعة من الخصائص للتعلم التعاوني، وهي وكما تتفق عليها دراسات وكتابات كل من ديفيد جونسون وروجرت جونسون (١٩٩١)، ومديحة حسن (١٩٩٣)، كوثر كوجك (١٩٩٧) :

١/٦/٩/١/٢ الاعتماد المتبادل بين أفراد المجموعة بإيجابية أثناء التعلم.

٢/٦/٩/١/٢ وجود تفاعل مباشر بين أفراد المجموعة، يتضمن هذا التفاعل على عمليات المساعدة والمساندة والتشجيع للوصول للهدف.

٣/٦/٩/١/٢ المسؤولية الفردية، حيث أن كل طالب في المجموعة مسئول عن عمله كفرد وكعضو في المجموعة.

٤/٦/٩/١/٢ ضرورة توافر قدر من مهارات التعامل الاجتماعي بين الطلاب في مجموعات التعلم التعاوني، والتي يحرص المدرس على إكساب الطلاب إياها.

٥/٦/٩/١/٢ أثناء العمل في المجموعة، يلاحظ الأفراد سلوك بعضهم البعض، وبعد الانتهاء من العمل يتناقشون حول سلوك كل منهم في المجموعة من حيث السلبيات والإيجابيات وما السلوك الذي ساعد المجموعة على الانجاز والسلوك الذي أعاق العمل (٩٧ : ٥٥ - ٥٩) (٧٧ : ٥٦٢ - ٥٦٣) (٥٣ : ٣١٦).

٧/٩/١/٢ مزايا وعيوب التدريس بأسلوب التعلم التعاوني:

١/٧/٩/١/٢ مميزات أسلوب التعلم التعاوني:

تذكر مديحة حسن (١٩٩٣) نقلاً عن آدمز *Adams* (١٩٩٠)، ومحمد الشعيبي (١٩٩٧) نقلاً عن كوك *Cook* (١٩٩٠) وجونسون (١٩٩٠) وسلافن *Slavin* (١٩٨٣) وآخرون، وياسمين زيدان (١٩٩٧)، وكوثر كوجك (١٩٩٧)، وأبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) أن هناك العديد من المميزات للتعلم التعاوني هي:

١/١/٧/٩/١/٢ بالنسبة للطالب:

- تنمي قدرته على حل المشكلات وكذا القدرة الإبداعية.
- يستطيع تطبيق ما يتعلمه في مواقف جديدة.
- تزيد لديه القدرة على تقبل وجهات النظر المختلفة.
- يكتسب الثقة بالنفس ويرتفع اعتزازه بذاته.
- يزداد حبه للمادة الدراسية والمعلم الذي يدرسها.
- يجد فرص آمنة للمحاولة والخطأ والتعلم من خطئه.
- تعمل المجموعة على زيادة دافعيته للتعلم.
- يجد فرصة كي يقوم بدور المدرس مما يساعد على تثبيت المعلومة لديه.
- يكتسب القدرة على التحكم في وقته.
- يصبح أكثر قدره في تعامله مع الآخرين، مكتسباً لكثير من مهارات التعامل الاجتماعي.
- يتخلص الكثير من الطلاب من الانطوائية والعزلة.
- ينخفض لديه معدل القلق والخوف الذي يصاحب عملية التعلم، ويشعر بالأمان والحب بين أفراد المجموعة بعيداً عن تسلط وهيمنة المدرس.
- يتكون لديه اتجاهات مرضية تجاه المدرسة.
- يرتفع مستوى تحصيل الطالب (٧٧ : ٥٦٣) (٧٣ : ٣٦٠) (٨٧ : ٧) (٥٢ : ٣١٧) (٤ : ٧٢)

ولقد أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة مديحة حسن (١٩٩٣) وعبادة أحمد (١٩٩٧) أن استخدام أسلوب التعلم التعاوني يعالج مشكلة الفروق الفردية بين الطلاب في الفصل الواحد حيث أدى استخدامه إلى نسبة تحسن ملحوظ للتلاميذ المتأخرين تحصيلياً ويليهم المتوسطين ثم المتفوقين ، كما ذكرت أسماء الجبري (١٩٩٨) نقلاً عن همفريز *Humphreys* وآخرون أن أسلوب التعلم التعاوني يزيد التحصيل للطلاب والاحتفاظ بالمعلومات والدافعية للتعلم والثقة والمثابرة (٧٧ : ٥٧١) (٣٦ : ٤٦) (١٢ : ١٥).

٢/١/٧/٩/١/٢ بالنسبة للمدرس: أن استخدام المدرس لأسلوب التعلم التعاوني:

- يقلل من الفترة الزمنية التي يعرض فيها المدرس المعلومات على الطلاب.
- يمكنه من متابعة ٨ أو ٩ مجموعات بدلاً من ٤٠ - ٥٠ طالب.
- يقلل من جهد المدرس في متابعة وعلاج الطالب الضعيف.
- يقلل من بعض الأعمال للمدرس من (التغذية الرجعية) لأن هذه الأعمال سوف تكون للمجموعة ككل (٧٧ : ٥٦٤).

٢/٧/٩/١/٢ عيوب أسلوب التعلم التعاوني:

أشار محمد العرابي (١٩٩٩) أن ديس *Dees* (١٩٩١) وشاكور وشاران *Shachor & Sharan* ، قد سجلوا بعض الاعتراضات بخصوص العوامل التنظيمية لأسلوب التعلم التعاوني وأهمها:

- يأخذ التعلم التعاوني وقت طويل من الطلاب، مما يؤدي إلى صعوبة إنهاء الموضوعات المقررة.
 - لا يؤدي المدرس المتوسط طرق التعلم التعاوني بإجادة تامة حيث ينقص المدرسين المهارات الضرورية في توظيف أشكال بديلة من التقويم.
 - يتطلب التعلم التعاوني مدرسين يستطيعون السيطرة والتحكم في فصولهم.
 - يتطلب التعلم التعاوني نوعية خاصة من الطلاب والذين لهم طبيعة تعاونية.
- وبضيف أن ديس *Dees* يرى أنه لتفنيده هذه الاعتراضات فإنه من الأهمية بمكان اختبار ومقارنة أسلوب التعلم التعاوني بالطرق التقليدية (٧٠ : ٧١ - ٧٢).

٨/٩/١/٢ ورقة المعيار *Criterion Sheet*

عبارة عن بطاقة من تصميم المدرس وتعد وسيلة اتصال بين المدرس والطلاب خلال مرحلة التنفيذ في أسلوب التعلم التعاوني ومدون بها وصف الأداء والخطوات التعليمية اللازمة لأداء المهارة كما تتضمن شدة وحجم وكثافة التمرينات وتشتمل أيضاً على الرسومات والأشكال التوضيحية لأدائها وكذا السلوك اللفظي الذي يستخدمه الطلاب (القائد والملاحظ) لإعطاء التغذية الرجعية.

- وترى عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) أن ورقة المعيار تعتبر من أكثر الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم المهارات الحركية حيث أنها تحقق الأهداف التالية:
- تساعد الطلاب على تذكر المهارة التي سوف يؤديونها وكيفية أدائها.

- تقلل من تكرار شرح المدرس للحركة.
 - تساعد الطلاب على التركيز عند الاستماع لشرح المدرس من البداية.
 - تعمل على جذب انتباه الطلاب ومتابعتهم للتعليمات المكتوبة والخاصة بهذه المهارة لكي تساعدهم على تحسين واثقان الأداء.
 - تساعد المدرس على السيطرة على الوحدة التعليمية وتقلل من زمن التنظيم والشرح.
- (٤٣ : ١١٦)

١٠/١/٢ أسلوب الأوامر *The Command Style*

يشير فانيير *Vannier* (١٩٧٣) أن هذا الأسلوب يطلق عليه البعض الطريقة التقليدية أو المباشرة للتدريس، وفيه يتخذ المدرس أهم وأكبر عدد من القرارات نحو الطالب، فالمدرس هو الذى يقرر ويختار المهارة أو النشاط الذى سوف يُعلم، وما / وكيف / يجب أن يؤدي، والمدرس هو الذى يقوم بعملية الشرح وعرض النموذج وعلى الطالب أن يحاكي النموذج الذى قدمه المدرس بقدر الإمكان، وخلال ممارسة الطالب للمهارة يقوم المدرس بالتجول خلال المجموعة لملاحظة أداء الطلاب وبالتالي تشخيص الصعوبات التى ربما تواجههم أثناء الأداء وبالتالي يقوم المدرس بالتعليق واقتراح ما يجب أن يفعله الطالب لتحسين أدائه (التغذية الرجعية) (١٠٤ : ١٢٩ - ١٣٠).

وترى كل من ناهد سعد، ونيللى فهيم (١٩٩٨) أن الغرض الأساسى لهذا الأسلوب هو تدفق مجموعة كبيرة من المعلومات والحقائق والنظريات من المدرس إلى الطالب ويجعل الطلاب فى وضع المستقبل السلبى للمعلومات (٨٢ : ٧٦).

يضيف جوسيه هارسون (١٩٩٦) أن المدرس فى أسلوب الأوامر يقوم باتخاذ كل القرارات من حيث ماذا وأين ومتى وكيف يدرس وكيف يقيم التعلم ويعطى التغذية الرجعية، وعلى المدرس أن يخبر الطلاب فى الفصل أن الغرض من هذا الأسلوب هو أن يتعلم أن يؤدي الواجب أو العمل المطلوب بدقة خلال فترة زمنية قصيرة (٩٥ : ٢١٧).

ويذكر محسن حمص (١٩٩٧) أن فى هذا الأسلوب يقع العبء على المدرس فى اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمليات قبل التدريس - أثناء تنفيذ الدرس - التقويم أثناء وبعد المواقف التعليمية بالدرس، وبذلك تكون عملية التدريس مباشر، كذلك العلاقة بين أوامر المدرس واستجابة الطلاب التى يقلدون فيها نماذج المدرس، ويستجيبون لشرحه، والتغذية الرجعية المقدمة منه (٥٩ : ٩٢).

ويرى الباحث أن هذا الأسلوب مهما اختلف العلماء والباحثون حول مسمياته إلا أنهم يتفقون في أن جوهر هذا الأسلوب هو الاعتماد الكلى على المدرس في جميع القرارات الخاصة بالدرس من حيث التخطيط والتنفيذ والتقويم حيث أن المدرس يتخذ الحد الأعلى من القرارات خلال هذه المراحل الثلاثة بينما دور الطالب هو أن يسمع ويرى ويطيع كل ما يقرره له المدرس.

١/١٠/١/٢ البنية الأساسية لأسلوب الأوامر:

تشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) وجوسيه هاريسون (١٩٩٦) ومحسن حمص (١٩٩٧) أن الأدوار التي يقوم بها المدرس والطالب خلال المراحل الثلاثة لتدريس المهارة الحركية هي:

١/١/١٠/١/٢ قرارات التخطيط:

- ١/١/١/١٠/١/٢ تحديد موضوع المادة المراد تدريسها.
- ٢/١/١/١٠/١/٢ تحديد أغراض وأهداف الدرس.
- ٣/١/١/١٠/١/٢ تحديد الأنشطة التي تحقق أهداف وأغراض الدرس.
- ٤/١/١/١٠/١/٢ التخطيط لتسلسل أحداث الدرس التي يمكن أن تشكل خبرة التعلم.
- ٥/١/١/١٠/١/٢ ترتيب الأنشطة في كل من أجزاء الدرس وإيقاع وزمن كل منها.
- ٦/١/١/١٠/١/٢ تحديد الاختبارات والمعايير المستخدمة في تقويم الطلاب.

٢/١/١٠/١/٢ قرارات التنفيذ:

- ١/٢/١٠/١/٢ شرح الأدوار التي يقوم بها كل من المدرس والطالب.
- ٢/٢/١٠/١/٢ توصيل المادة التعليمية من خلال أى من وسائل الاتصال الآتية :
 - الشرح اللفظي للواجب الحركي المراد تعلمه أو أدائه.
 - عرض نموذج للمهارة المراد تعلمها ويمكن أن يؤديه أحد الطلاب لمتميزين في الفصل.
 - استخدام الأجهزة البصرية / السمعية في حالة توافرها وضرورة الحاجة إلى استخدامها.

٣/٢/١٠/١/٢ تحديد وقت بدء وانتهاء الدرس وأيضاً تحديد زمن كل أجزائه.

٤/٢/١٠/١/٢ ملاحظة أداء الطلاب بقدر الإمكان لتصحيح أخطائهم.

٥/٢/١٠/١/٢ الثناء على الأداء الجيد على مستوى الفرد أو الجماعة أو الفصل ككل لأعطاء الدافعية للطلاب وتحسين مستوى أدائهم.

٦/٢/١٠/١/٢ تقويم الطلاب باستخدام الطرق المناسبة التي لا ينتج عنها استنزاف وقت الدرس.

٧/٢/١٠/١/٢ يجب على الطلاب خلال مرحلة التنفيذ إطاعة أوامر المدرس وغير مسموح بالمناقشة بحيث يسيطر المدرس على الطلاب.

٣/١/١٠/١/٢ قرارات التقويم:

خلال هذه المرحلة يقوم المدرس بتقديم التغذية الراجعة للطلاب عن مستوى الأداء ومدى اتباع كل منهم لقراراته أثناء الدرس (٤٣ : ٩٢-٩٤) (٩٥ : ٢١٧) (٥٩ : ٩٢).

٢/١٠/١/٢ خصائص أسلوب الأوامر:

يذكر ناجي الباجوري (١٩٩٢) أنه يمكن تصنيف الخصائص التي تميز هذا الأسلوب إلى ما يلي:

١/٢/١٠/١/٢ خصائص تتعلق بإجراءات هذا الأسلوب:

- عرض المحتوى الكلي للمادة على الطالب في صورة نهائية مكتملة إلى حد ما.
- عرض المفهوم أو التعميم المراد تعلمه مصاغاً في صورته اللفظية الصحيحة في بداية الموقف التعليمي.
- تقديم بعض الأمثلة الموضحة للمفهوم أو التعميم المراد تعلمه.

٢/٢/١٠/١/٢ خصائص تتعلق بمصدر المعرفة:

- المادة العلمية هي محور الاهتمام الأساسي في هذا الأسلوب.
- مصدرى المعرفة الرئيسيين هما المدرس والكتاب المدرسي في التربية العامة، والمدرس وورقة معيار الأداء في التربية الرياضية.

٣/٢/١٠/١/٢ خصائص تتعلق بموقف ودور كل من المدرس والطالب:

- يعتمد أساساً على عرض المدرس للمادة وشرحها حينما يتطلب الأمر ذلك.
- يقوم المدرس بتقديم النماذج العملية بنفسه، كما يجوز في المجال التربوي الرياضي أن يكون النموذج عن طريق طالب مميز.

- عدم الاهتمام بشخصية الطالب والتغاضي عن ميوله وحاجاته.
- يقتصر دور الطالب على الانصات والتلقى واستقبال المعارف والمعلومات وحفظها لحين استدعائها.
- يقوم الطلاب بممارسة المادة وأداء الحركات الرياضية في وقت واحد.
- يتخذ المدرس جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم، وما على الطالب إلا أن يؤدي ويتابع ويطيع (٨١ : ٥٨ - ٥٩).

٣/١٠/١/٢ مزايا وعيوب التدريس بأسلوب الأوامر:

١/٣/١٠/١/٢ مميزات أسلوب الأوامر:

- يرى فوزى الحبشى (١٩٨٤) وعفاف زهران (١٩٨٧) أن مميزات هذا الأسلوب هي:
- يعطى المدرس المادة الدراسية في صورة منطقية مما يتيح للطلاب تذكرها والإفادة منها وإمكانية تطبيقها سريعاً.
 - يستطيع هذا الأسلوب أن ينجز قدراً كبيراً من المقرر في وقت قصير.
 - يعتبر من أقل اساليب التدريس تكاليفاً من الناحية المادية وبالتالي فقد يلائم ظروف الإمكانيات المادية القليلة.
 - يمكن استخدامه مع الأعداد الكبيرة من الطلاب.
 - دور المدرس هو دور إيجابي لأنه مصدر الفعالية والنشاط في العملية التعليمية.
 - يحقق حد أدنى من المادة العلمية للطلاب بحيث يكون أساساً يمكن أن يضيف عليه كل متعلم بقدر جهده وإمكاناته وطاقاته (٥٠ : ٦١) (٤٢ : ٦١).

٢/٣/١٠/١/٢ عيوب أسلوب الأوامر:

- يذكر كمال زيتون (١٩٩٨) أن أهم سلبيات هذا الأسلوب هي:
- يكون الطالب سلبياً.
 - يهمل حاجات الطلاب واهتماماتهم، مما يترتب عليه ضعف ميل الطلاب واتجاهاتهم نحو مادة التعلم.
 - يثير الملل عند الطلاب.

- لا يأخذ في الاعتبار حقيقة الفروق الفردية بين الطلاب.
- لا يساعد على تذكر المادة العلمية والاحتفاظ بها (٥١ : ٣٥٠).
- ويتفق ناجى الباجورى (١٩٩٢) ودعاء أبو هند (٢٠٠٠) فى بعض سلبيات هذا الأسلوب وهى:
- لا يتيح إلا لقليل من الطلاب فرص النمو الانفعالى.
- معظم النشاط التعليمى ومسئوليته تقع على كاهل المدرس وحده.
- عدم وجود فعالية للعملية التعليمية سواء بين المدرس والطالب أو بين الطلاب بعضهم البعض.
- لا يتيح للطلاب إلا فرص قليلة جداً للنمو والتفاعل الاجتماعى.
- لا يزود الطلاب بالخبرات التى تساعدهم على النجاح فى الحياة ومواجهة مشكلاتها.
- موقف المدرس - كمثل للسلطة - أمر.
- صور التقويم والامتحانات لا تتناسب مع هذا الأسلوب من التدريس حيث لا يقيس إلا مستويات معرفية متواضعة (٨١ : ٦١) (٢٣ : ٢١).

١١/١/٢ رفع الأثقال:

يتكون برنامج مسابقات رياضة رفع الأثقال من الرفعات التالية:

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

١/١١/١/٢ رفعة الكلين والنطر *Clean and Jerk*:

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

القسم الأول: يتم فيها رفع الثقل من الطبلية (مربع الرفع) إلى الصدر بحركة واحدة، حيث يثنى الرباع رجليه ليسقط تحت عمود الأثقال، ثم ينهض بعدها اللاعب.

القسم الثاني: يقوم اللاعب بنظر الثقل من الصدر إلى أعلى فوق الرأس بامتداد الذراعين، وتؤدي الحركة بهبوط اللاعب قليلاً بثني الرجلين ثم مدهما مع الدفع باليدين وفتح الساقين أماماً وخلفاً عند السقوط تحت الثقل ثم إعادة الرجلين لخط واحد.

(٨٥ : ١٢٣)

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

يقسم فوربيف *Vorobyev* (١٩٧٨) رفعة الكلين والتطر إلى جزئين أساسيان هما:

- الكلين *Clean*

- النظر *Jerk*

- وتتكون رفعة الكلين من:

- وضع البدء *Start Position*

- الرفع حتى الامتداد الكامل *Lift to Full extension*

ويتكون الرفع حتى الامتداد الكامل من مرحلتين :

- المرحلة الأولى : سحب الثقل حتى مستوى الركبة.

- المرحلة الثانية : سحب الثقل من مستوى الركبة حتى مستوى الحوض.

- السقوط لاستقبال عمود الأثقال والعودة للوقوف *Drop and recovery*

- وتتكون رفعة النظر من:

- الوضع الابتدائي للنظر *Initial Position*

- الغطسة التمهيدية والنظر لأعلى *Preparatory Dip and Jerk off*

- فتح الرجلين والعودة للوقوف بالثقل *Split and recovery* (١٠٥ : ٣٧-٤٩).

ويشير آيان وباروجا *Ajan & Baroga* (١٩٨٨) ان رفعة الكلين والنظر تتكون من

جزئين أساسيين *Tow action* هما:

- رفع عمود الأثقال إلى الصدر *The clean of the bar to the chest*.

- نظر عمود الأثقال من على الصدر *The Jerk from the chest*.

- وتتكون حركة رفع عمود الأثقال للصدر (الكلين) من المراحل التالية:

- وضع البدء *The starting Position*

- السحب *The pull*

The drop - السقوط لاستقبال الثقل

ويتم بطريقتين إما بفتح الرجلين *Split Style* وأما بثني الرجلين كاملاً
Squat Style.

The rising - النهوض بالثقل

The starting Position for the Jerk - وضع البدء للنظر

- ويتم نظر عمود الأثقال من على الصدر من خلال المراحل التالية:

- الغطس بثني الرجلين والنظر لأعلى *The dip Squat and the Jerk*

- فتح الرجلين *The Split*

- النهوض من فتح الرجلين والعودة للوقوف *Rising from the Split*

- تثبيت الثقل فوق الرأس *Fixing the barbell above the head* (٨٨ : ٥٢)

ويتفق كل من فوربيف (١٩٧٨) ، ولير (١٩٨٠) ، وآيان وباروجا (١٩٨٨) في أن
النواحي الفنية لرفعة الكلين والنظر كما يلي:

Starting Position ١/٢/١١/١/٢ الوضع الابتدائي

وفيها يقف اللاعب بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأثقال باتساع الحوض ويكون
المشيطان متوازيين أو للخارج قليلاً. ويكون الخط الوهمي العمودي الساقط من عمود الأثقال
عمودياً على نقطة اتصال الأصابع مع مشط القدم ثم وفيه يقوم اللاعب بثني الرجلين والنزول
للقبض على عمود الأثقال، حيث تكون المسافة بين قبضتي اليدين باتساع الكتفين، وتكون زاوية
مفصل الركبة المنحصرة بين سمانة الساق وخلف الفخذ حوالي ٩٠-١٠٠ درجة وهذا يعني أن
يكون الحوض في مستوى أعلى قليلاً من الركبتين، وتصبح الركبتين للخارج في اتجاه المشطين
وتكون زاوية مفصل الكاحل حوالي ٧٠-٨٠ درجة وزاوية الحوض المنحصرة بين الصدر
والفخذ من الإمام حوالي ٥٥-٦٠ درجة. وفي هذا الوضع يجب أن يكون الجذع مسطح ومنتصب
(مشدود) ويكون الكتفين في وضع فوق عمود الأثقال أو للأمام قليلاً، ويكون الذراعين مفرودة
تماماً والمرفقين للخارج وتحتفظ الرأس بنفس زاوية ميل الجذع ويكون النظر للأمام ولأسفل.
وخلال هذا الوضع يجب أن يشعر اللاعب بأن وزن جسمه موزع على كلا القدمين بالكامل من
الأصابع حتى الكعب، وهذا من شأنه يؤكد أنه في وضع متزن يمكنه من البدء لرفع عمود

الأتقال من على مربع الرفع (الطبلية). ويعتبر هذا الوضع هو ما يجب أن يكون عليه اللاعب في لحظة مغادرة النقل سطح الطبلية (١٠٥ : ٣٨-٣٩) (٩٩ : ٤٥-٤٦) (٨٨ : ٥٣).

٢/٢/١١/١/٢ السحب *The Pull*

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

١/٢/٢/١١/١/٢ المرحلة الأولى للسحب (السحبة الأولى) *Phase One*

بعد حركة بسيطة للحوض إلى أعلى يبدأ نزع النقل لأعلى من على الطبلية بفعل العضلات الكبيرة للجسم (المادة للرجلين، والظهر) حيث يتم بواسطتها التغلب على القصور الذاتي لعمود الأتقال وإكسابه التعجيل المناسب.

ونتيجة لذلك تتغير قيمة زوايا مفاصل (القدمين والركبتين والحوض) فتصبح زاوية القدم حوالي ٩٠ درجة وتبقى زاوية الفخذ كما هي تقريباً. وكنتيجة طبيعية لتغير الزوايا يصبح الظهر موازياً للأرض تقريباً كما تصبح الكتفين في وضع للأمام قليلاً عن عمود الأتقال الذي يتحرك في اتجاه الساقين. وخلال هذه المرحلة من السحب حتى وصول عمود الأتقال لمستوى الركبتين يجب أن تبقى عضلات الظهر على حالتها من الانتصاب والشد وكذا المحافظة على امتداد الذراعين دون حدوث أى انثناء بها (١٠٥ : ٤٠-٤١) (٩٩ : ٤٦) (٨٨ : ٥٣).

٢/٢/٢/١١/١/٢ المرحلة الثانية للسحب (السحبة الثانية) *Phase Two*

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

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

وعندما يصبح الجذع في وضع عمودي تبدأ عملية الامتداد الكامل للجسم والتي تتميز بالانفجارية نظراً للزيادة في القوة المتولدة، نتيجة إلى عمل العضلات المربعة المنحرفة *Trapezius muscles* بجانب العضلات المدة للرجلين والجذع في ظروف ميكانيكية ملائمة، وهذا من شأنه يؤدي لاكتساب عمود الأتقال إلى سرعة حركية قصوى (تعجيل) لأعلى.

ومع نهاية المرحلة الثانية للسحب والامتداد الكامل للجسم حيث يكون عمود الأتقال في مستوى الحوض، نلاحظ ميل الرأس للخلف قليلاً وانتقال اللاعب للارتكاز على مشط القدم، وبدء انتشاء قليل في المرفقين استعداداً للهبوط لاستقبال الثقل.

(١٠٥ : ٤١-٤٣) (٩٩ : ٤٧-٤٨) (٨٨ : ٥٣-٥٤)

٣/٢/١١/١/٢ السقوط بثني الرجلين لاستقبال الثقل في وضع الجلوس

The Drop for Receiving The Bar

عند وصول اللاعب لوضع الامتداد الكامل يلاحظ أن عمود الأتقال يكتسب تسارع وقوة دافعة لأعلى *momentum* يتحرك بها الثقل دون أن يبذل اللاعب أى مجهود (أى يتحرك البار تحت تأثير القصور الذاتي *Inertia*).

وفى نفس هذا التوقيت من طيران عمود الأتقال، تنفصل القدمين عن الأرض وتتحرك للجانبين قليلاً وتثنى الركبتين بسرعة للوصول لوضع استقبال الثقل، حيث تشير الركبتين للخارج فى نفس اتجاه القدمين.

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

وفى وضع استقبال الثقل نلاحظ أن عمود الأتقال يستقر على أعلى الصدر والكتفين، وتكون الركبتين منثنية كاملاً بحيث تلامس عضلات خلف الفخذين مع عضلات سمانة الساقين،

وأحياناً في حالة السقوط العميق نجد الحوض في وضع بين الكعبيين اللاعب بالوضع العمودي للجذع فوق قاعدة الارتكاز وأن يكون مسطح القدمين كاملاً على الأرض والمرفقين للأمام والرأس حرة في وضعها الطبيعي (١٠٥ : ٤٥) (٩٩ : ٤٨ - ٤٩) (٨٨ : ٥٤)

The Rising ٤/٢/١١/١/٢ النهوض بالثقل

تعتمد عملية النهوض بالثقل أساساً على قوة عضلات الرجلين والمحافظة على وضع المرفقين للأمام ولأعلى وكذلك الوضع العمودي للجذع والثقل، الأمر الذي يؤدي إلى بقاء مركز الثقل المشترك (الثقل + الجسم) داخل وفوق قاعدة الارتكاز، مما يساعد على الاتزان الجيد للاعب خلال عملية النهوض بالثقل.

وبعد انتهاء اللاعب من النهوض بالثقل من خلال الامتداد الكامل واستقامة الرجلين والجذع، يبدأ اللاعب في اتخاذ وضع البدء للنظر (١٠٥ : ٤٧) (٩٩ : ٤٩) (٨٨ : ٥٥).

The Staring Position For The Jerk ٥/٢/١١/١/٢ وضع البدء للنظر

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

(١٠٥ : ٤٧) (٩٩ : ٥٢) (٨٨ : ٥٦)

The Dip Squat and Jerk Off ٦/٢/١١/١/٢ الغطس بثني الرجلين والنظر لأعلى

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

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

ويتميز اللاعبون المتقدمين *Advanced Lifters* بأنهم يستفيدون من الخاصية المرنة لعمود الأثقال، فنتيجة لعملية التوقف المفاجيء خلال النزول بثنى الرجلين يحدث ارتداد لعمود الأثقال على الصدر لأسفل ثم لأعلى. وفي اللحظة التي يرتد فيها الثقل لأعلى يقومون بمد نشاط للرجلين مما يساعد على زيادة كمية التحرك *Impetus* التي يكتسبها الثقل لأعلى.

ومع بدء رحلة عمود الأثقال لأعلى تحت تأثير القصور الذاتي يرتفع العقبين وتعمل عضلات الذراعين بقوة لأعلى ضد عمود الأثقال (١٠٥ : ٤٩) (٩٩ : ٥٣) (٨٨ : ٥٦-٥٧)

٧/٢/١١/١/٢ فتح الرجلين واستقبال الثقل

The Split and Receiving The Barbell

بمجرد انفصال عمود الأثقال عن الصدر وبدء رحلته إلى أعلى تحت تأثير القصور الذاتي، يجب على اللاعب أن يقوم بالغطس تحت الثقل مع فتح الرجلين وفي نفس هذه اللحظة، يتم مد الذراعين لأعلى بحيث تكون اليدين عمودية على الكتفين مع محاولة الاحتفاظ بالوضع العمودي للجزع. وبحيث يكون عمود الأثقال مع كل من مفصلي الكتفين والحوض على خط عمودي واحد.

وفي وضع استقبال الثقل بفتح الرجلين *Split receiving Position* نلاحظ الآتى:

- تتم حركة فتح الرجلين أماماً وخلفاً في توقيت واحد بأقصى سرعة.
- الرجل الأمامية تتحرك مسافة من ١,٥ إلى ٢ قدم تقريباً، وتقابل الأرض بالكعب أولاً ثم المشط لترتكز كاملاً على الأرض.
- الرجل التي تتحرك للخلف تقابل الأرض بمشط القدم وترتكز عليه.
- يلاحظ أن مشطى القدمين يتجها قليلاً للداخل والعقبين للخارج.
- زاوية الركبة والقدم للرجل الأمامية غالباً ما تكون زاوية قائمة. وهناك بعض اللاعبين تكون زاوية الركبة بالنسبة لهم أكثر من ٩٠ درجة، وزاوية مفصل القدم أقل من ٩٠ درجة، وفي كلا الحالتين يكون الحمل واقع بنسبة أكبر على الرجل الأمامية أكثر من الخلفية.
- يجب أن يكون الخط الوهمى الساقط من عمود الأثقال ماراً بمؤخرة الرأس والكتفين والحوض عمودياً على منتصف المسافة بين القدمين داخل قاعدة الارتكاز، وهذا يعنى أن مركز ثقل *Center of gravity* عمود الأثقال يجب أن يقع فوق مركز ثقل الجسم، والخط المار بهما يقع في منتصف المسافة بين القدم الأمامية والخلفية.

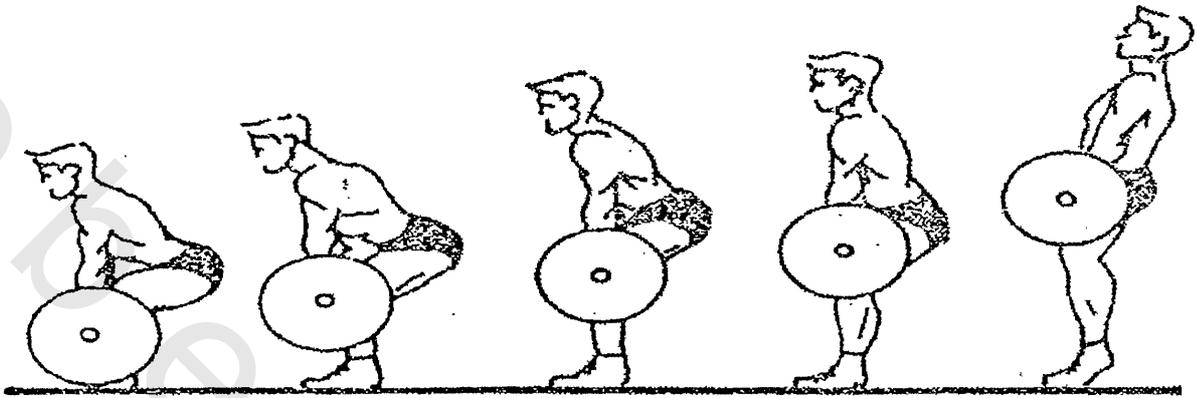
٨/٢/١١/١/٢ النهوض وتثبيت الثقل فوق الرأس

The Rising and Fixing The Barbell

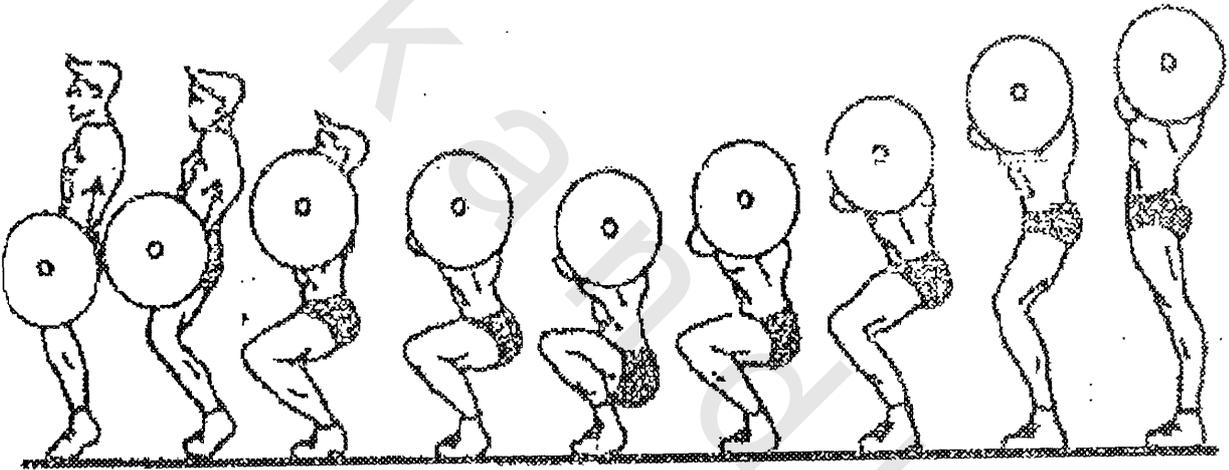
تتم حركة النهوض والعودة للوقوف من خلال ثنى بسيط في الرقبة للأمام بحيث تضغط الذقن لأسفل، يقوم اللاعب بسحب القدم الأمامية نصف خطوة للخلف ثم تتحرك القدم الخلفية للأمام بحيث توضع بجانب القدم الأمامية وعلى خط واحد، وتكون المسافة بينهما باتساع الكتفين تقريباً أو أقل قليلاً مع احتفاظ اللاعب بالوضع العمودى للجذع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

وخلال تثبيت الثقل يجب أن يكون الذراعين على كامل امتدادهما فوق مؤخرة الرأس، والمرفقين مغلقة بإحكام متجهاً للخارج وهذا من شأنه يؤدي إلى أن يكون عمود الأتقال مرتكز على كلوة اليد بالقرب من المفصل الرسغى الكعبرى *Radio-Carpal Joint* ، وليس على راحة اليد *The Palm* . وبعد الوقوف وتثبيت الثقل عالياً ينتظر اللاعب إشارة الحكم لانزال الثقل.

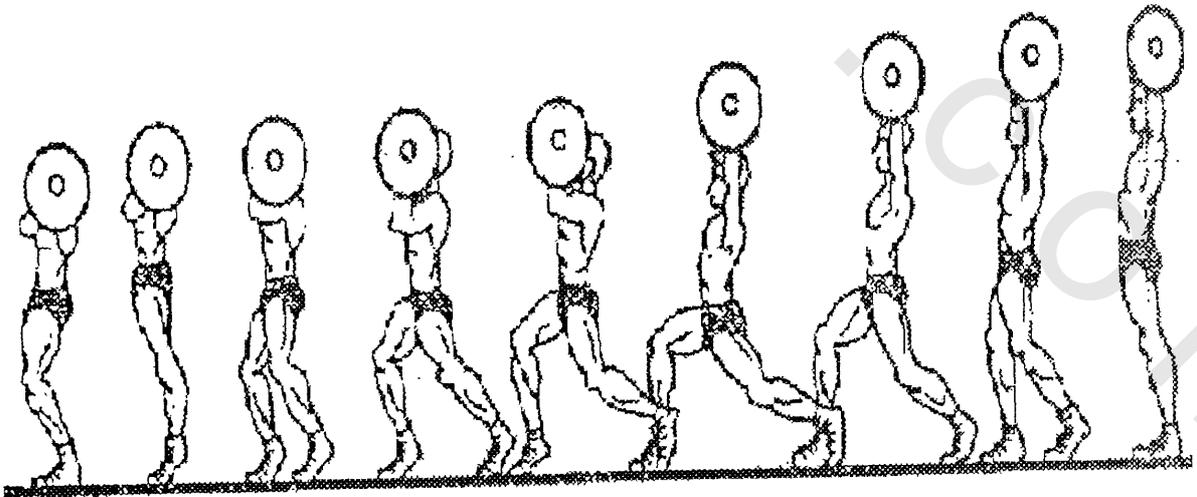
وفى حقيقة الأمر، تعتبر النقاط الفنية السابقة بمثابة القواعد العامة للتكنيك، ولكن هناك بعض النقاط التى تعتمد على الخصائص والفروق الفردية بين اللاعبين. (١٠٥ : ٥٢) (٩٩ : ٥٥-٥٦) (٨٨ : ٥٨).



١ ٢ ٣ ٤ ٥



٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤



١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٢

شكل (٣) تسلسل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال (٨٨ : ٥٣-٥٦)

٣/١١/١/٢ الأخطاء الشائعة فى تكنيك رفعة الكلين والنظر:

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

- أن تعلم الرفعة يتم بأوزان ثقيلة والتي تفوق إمكانية قوى التوافق الحركى عند اللاعب.
- عدم وضوح الصورة الجيدة لتكنيك الرفعة عند اللاعب وذلك لايمكن من معرفة أداء الحركة الصحيحة.
- التعليم الخاطئ فى تدرج عملية التدريب على تكنيك الرفعات.
- تعلم اللاعب سير بعض الحركات الخاطئة.
- قلة تهيؤ أو استعداد اللاعب على التحميل الخاص لرياضة رفع الأثقال.

ويضيف جيرهاردكارل *Gerhard Carl* (١٩٧٤) أن أساس التكنيك الخالى من الأخطاء هو المعلومات الصحيحة حول جميع العناصر التى تعيق مسار التكنيك الجيد (زوايا مفاصل الجسم، طريق سير الثقل، سرعة حركة الجسم، القوة وتعجيل الثقل)، ويعتبر التطور الخاطئ للتكنيك يصعب الوصول إلى سير حركى مثالى وبالتالي يصعب الوصول إلى تحقيق إنجاز عال (٥٤ : ٥٩-٦٠)

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

- الوقوف بعيداً عن عمود الأثقال عند البدء لرفع الثقل.
- رفع الكتفين لأعلى خلال وضع البدء للكلين.
- المد الكامل لمفصلى الركبة خلال السحبة الأولى.
- المد المبكر للجذع من مفصل الحوض.
- ابتعاد الثقل عن الجسم خلال السحبة الثانية.
- الثنى المبكر للمرفقين قبل الوصول لوضع الامتداد الكامل.
- الوقوف المبكر على مشطى القدمين قبل الوصول الثقل إلى مستوى الركبتين.
- عدم الانتقال على مشطى القدمين عند نهاية السحبة الثانية والامتداد الكامل.
- عدم رفع الكتفين لأعلى عند نهاية السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم.

- توقف فى المرحلة الثانية من حركة السحب.
 - مرحلة السحبة الثانية قصيرة جداً والهبوط المبكر قبل الامتداد الكامل تحت النقل.
 - فتح القدمين للأجناب لمسافة كبيرة خلال حركة السقوط لاستقبال النقل.
 - عدم دوران المرفقين للأمام خلال حركة السقوط لاستقبال النقل.
 - الوضع العمودى للساعدين عند الاستعداد للنظر.
 - انثناء الركبتين أكثر من اللازم عند الاستعداد للنظر.
 - ميل الجذع للأمام عند ثنى الركبتين استعداداً للنظر.
 - عدم ارتكاز اللاعب على كامل القدمين عند إجراء عملية الهبوط التمهيدى لحركة النظر، وكذلك الثنى البطئ خلال تلك العملية.
 - سقوط اللاعب كثيراً فى وضع فتح الرجلين، أو زيادة فى انثناء الركبة الأمامية عند نظر النقل.
 - وقوف القدمين على خط واحد أو متباعدة كثيراً خلال حركة فتح الرجلين فى النظر مما يؤدى لفقد الاتزان.
 - نظر النقل لأعلى يتم بواسطة الذراعين بصورة رئيسية أو إكمال حركة النظر لأعلى ضغطاً.
 - تحميل عمود الأتقال على عظام مشط اليد بدلاً من تحميلها على كلوة اليد، أثناء رحلة النقل لأعلى.
 - النظر لأعلى فى اتجاه النقل أو ميل للجذع عن الوضع العمودى مما يؤدى لفقد الاتزان.
- (٥٤ : ٦٠ - ٧٦) (٨٥ : ٣١٩ - ٣٢٦)

٢ / ٢ الدراسات السابقة:

قام الباحث بمسح للدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع البحث، وقد قام بسردها وفقاً للتسلسل الزمني لإجرائها من الأقدم للأحدث، كما قام الباحث بعرض الدراسات السابقة وفقاً لما يلي:-

١/٢/٢ الدراسات باللغة العربية:

- ١/١/٢/٢ دراسات التعلم التعاوني في مجال التربية.
- ٢/١/٢/٢ دراسات أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر في مجال التربية الرياضية.
- ٣/١/٢/٢ دراستان في مجال تعليم رياضة رفع الأثقال.

٢/٢/٢ الدراسات باللغة الإنجليزية:

- ١/٢/٢/٢ دراسات التعلم التعاوني والأوامر في مجال التربية الرياضية.
- ٢/٢/٢/٢ دراسة في مجال تعليم رياضة رفع الأثقال.

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة : ٢/٢
 الدراسات باللغة العربية ١/٢/٢
 دراسات التعلم التعاوني في مجال التربية: ١/١/٢/٢

جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
تفوق المجموعة التي درست بأسلوب (التعلم التعاوني على المجموعة التي درست بالأسلوب التقليدي وذلك في التحصيل وزيادة الدافع للإنجاز.	تلاميذ وتلميذات الصف الأول الإعدادي بمدينة دمهور	(٣٣٦) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم عشوائياً من مدرستين البنين والبنات وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	المنهج التجريبي	التعرف على فاعلية أسلوب التعلم التعاوني مقارنة بأسلوب التدريس السائد في المدارس على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي في العلوم وداقيتهم للإنجاز	فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي في العلوم وداقيتهم للإنجاز	إنتاج علمي	عبد الرحمن السعدني (١٩٩٣م) (٣٧)	١
فعالية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس مقررات أجهزة القياس والقياسات الكهربائية حيث أدى إلى زيادة مستوى التحصيل بالنسبة للمجموعة التجريبية عن الضابطة. كما أن استخدامه قد أدى إلى معالجة مشكلة الفروق الفردية.	تلاميذ الصف الثاني الثانوي الصناعي شعبه معدات وأجهزة كهربائية من مدرسة أسبوط الميكانيكية.	(٢٣٠) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين.	المنهج التجريبي	قياس فاعلية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني على تحصيل التلاميذ (كل مستوى تحصيلي على حدة) في وحدة أجهزة القياس والقياسات الكهربائية وتحديد نوعية التلاميذ (متفوق-متوسط-ضعيف) الذين حصلوا على أكبر استفادة من استخدام استراتيجية التعلم التعاوني.	أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس مقررات الأجهزة والمعدات الكهربائية لتلاميذ الصف الثاني الثانوي الصناعي على التفاعل اللفظي وتحصيلهم الدراسي	إنتاج علمي	عبادة الخولي (١٩٩٧م) (٣٦)	٢

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	٥
	الفئة	المعهد						
تفوق المجموعة التي تم التدريس لها بأسلوب التعلم التعاوني على المجموعة التي درست بالأسلوب المتبع، في بعض المهارات القوية قيد البحث.	طلاب الفرقة الثانية تخصص فزياء ورياضيات بكلية التربية الرياضية بنزوى	(٩٦) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين.	المنهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني في تنمية بعض المهارات القوية لدى الطلاب المعلمين بالتخصصات العلمية بكلية التربية بنزوى - سلطنة عمان.	أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني في تنمية بعض المهارات القوية لدى الطلاب المعلمين بالتخصصات العلمية بكلية التربية بنزوى - سلطنة عمان.	إنتاج علمي	محمد الشعبي (١٩٩٧م) (٧٣)	٣
تفوق كل من المجموعة التي استخدمت التعلم التعاوني والمجموعة التي استخدمت التفاضل الفردي في مستوى التحصيل لوحدة المجموعات على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب المتبع وفعالية أسلوب التعلم التعاوني على تخفيف مستوى القلق الرياضي عن الأسلوبين الآخرين.	تلميذات الصف الأول الإعدادي بمدينة النيا.	(١٢٠) تلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات اثنين منهم تجريبية والثالثة ضابطة.	المنهج التجريبي	التعرف على فعالية تدريس وحدة المجموعات باستخدام استراتيجية استراتيجيات التعلم التعاوني الجمعي والتفاضل الفردي لتلاميذ الصف الأول الإعدادي على تحقيق أهداف تدريس هذه الوحدة وتخفيف مستوى القلق الرياضي لديهم.	فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني الجمعي والتفاضل الفردي على تحصيل الرياضات وتخفيف القلق الرياضي لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.	إنتاج علمي	ياسمين زيدان (١٩٩٧م) (٨٧)	٤

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المفهوم	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	٥
	الفئة	العدد						
تفوق المجموعة التجريبية التي درست بأسلوب التعلم التعاوني على المجموعة الضابطة (التي درست بالأسلوب المتبع) في التحصيل وبقاء أثر التعلم وانتقال أثر التعلم.	تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمركز سمالوط بمحافظة المنيا.	(١٦٢) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين.	النهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام التعلم التعاوني في تدريس وحدة الإعداد النسبية لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي على (التحصيل، بقاء أثر التعلم) مقارنة بنظرائهم الدارسين بالطريقة المعتادة.	أثر استخدام التعلم التعاوني في تدريس الرياضيات على التحصيل وبقاء وانتقال أثر التعلم لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.	إنتاج علمي	محمد ربيع (١٩٩٨م) (٦٩)	٥
فعالية استخدام التعلم التعاوني في عملية التعلم واكتساب والاحتفاظ للتلاميذ بالمادة المتعلمة رتذليل كثير من الصعوبات التي تعترض فهم التلاميذ ذوي الصعوبات كما يساهم هذا الأسلوب في زيادة تقدير الذات لكل من التلميذ (بنين وبنات ذوي صعوبات التعلم).	تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الوحدة العربية الابتدائية المشتركة بأسسيوط	(١٢٩) تلميذ وتلميذة من الذين حصلوا على نسبة ذكاء ٩٠ فأعلى.	النهج التجريبي	تحسين وزيادة مستوى الأداء التحصيلي لذوي صعوبات تعلم الرياضيات باستخدام استراتيجية (STAD) للتعلم التعاوني، وتنمية مستوى تقدير الذات لذوي صعوبات تعلم الرياضيات.	مدى فعالية إستراتيجيات التعلم التعاوني في علاج صعوبات تعلم الرياضيات وتقدير الذات.	إنتاج علمي	صلاح الدين الشريف (٢٠٠٠م) (٣٢)	٦

٢/١/٢/٢ دراسات استخدمت التعلم التعاوني والأوامر في مجال التربية الرياضية :

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي أفضل من الأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالنتيا.	طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالنتيا	(٦٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة	المنهج التجريبي	التعرف على مدى فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالنتيا.	فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالنتيا.	ماجستير	محمود عبد الجواد (١٩٩٦م) (٧٥)	١
يؤثر البرنامج التعليمي لتعلم القفز بالزانة للمبتدئين باستخدام أسلوب توجيه الأقران تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء والمستوى الرقعي بالمقارنة بأسلوبى الممارسة والتعلم بالأمر.	طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية	(٣٦) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام بعض أساليب التعلم (الأمر - الممارسة - توجيه الأقران) على مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين.	أثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين.	دكتوراه	خالد مرجان (١٩٩٦م) (٢٢)	٢

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المضم	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
فاعلية أسلوب التدريس التعاوني في تنمية المهارات التدريسية والتي تمثل في (التخطيط - التنفيذ - التقويم) لدى معلمى التربية الرياضية قبل الخدمة.	طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة النجا	(٣٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين.	النتج التجريبي	التعرف على تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريسية (التخطيط - التنفيذ - التقويم) لطلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة النجا.	تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمى التربية الرياضية قبل الخدمة.	إنتاج علمي	أبو النجا عز الدين (١٩٩٧م) (٣)	٣
أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة السلة أفضل من الأسلوب المتبع (الأم)	طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين ببوسعيد	(٤٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.	النتج التجريبي	التعرف على مدى فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للبتئين في كرة السلة.	فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتئين في كرة السلة.	ماجستير	أحمد عاشور (١٩٩٧م) (١١)	٤

تابع جدول رقم (1)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
تفوق أسلوبى التعلم (توجيه الأقران - متعدد المستويات) على أسلوب الأمر فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل العرفى لمهارة التصويب بالسقوط الأمامى فى كرة اليد.	طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	(٩٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام كل من اساليب التعلم (الأقران - متعدد المستويات - على الأداء المهارى والعرفى).	أثر استخدام كل من اسلوبى التعلم (الأقران - متعدد المستويات) على إكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا.	إنتاج علمى	زينب إسماعيل، خالد عزت (١٩٩٨) (٢٧)	٥
أسلوب الأقران من أفضل أساليب التعلم المستخدمة التحصيل الحركى والعرفى لمهارات الوثب فى الباليه.	طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	(٦٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية مجموعتين تجريبيتين والثالثة ضابطة.	المنهج التجريبي	التعرف على أثر استخدام كل من اسلوب (توجيه الأقران - الاكتشاف الوجه) على التحصيل الحركى والعرفى لبعض وثبات الباليه.	أثر استخدام كل من اسلوبى التعلم بالاكتشاف الوجه والأقران على التحصيل الحركى والعرفى لبعض وثبات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	إنتاج علمى	هناء محمد (١٩٩٨) (٨٤)	٦

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران حقق أعلى مستوى في تعلم بعض المهارات يليه أسلوب التطبيق الذاتي يليه أسلوب الأوامر.	طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية الرياضية ومتكافئة.	٩٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات تجريبية متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبي	مقارنة تأثير استخدام أساليب التدريس (الأوامر - التطبيق بتوجيه الأقران - التطبيق الذاتي متعدد المستويات) على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.	ماجستير	أحمد الوافي (١٩٩٩) (٦)	٧
تفوق التدريس بالأسلوب التعاوني على التدريس بالأسلوب التقليدي في استثمار المعلمين لوقت التعلم الأكاديمي في الدرس والالتزام بالتوزيع الزمني لأجزاء الدرس.	طلبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة	٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة	المنهج التجريبي	مقارنة تأثير أساليب التدريس التعاوني والتدريس التقليدي على فاعلية وقت التعلم الأكاديمي في درس التربية الرياضية.	تأثير التدريس التعاوني على فاعلية وقت التعلم الأكاديمي في درس التربية الرياضية.	ماجستير	الزهراء رانيا يسرى (١٩٩٩) (١٣)	٨

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
أسلوب التطبيق يتوجيه الأقران كان أفضل الأساليب المستخدمة في مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي ومستوى التحصيل لسابقة قذف الكرة.	طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا	(٩٦) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات تجريبية متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبى	التعرف على أفضل الأساليب المستخدمة (الممارسة - توجيه الأقران - التطبيق الذاتي - الأوامر) تأثيراً على مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي ومستوى التحصيل المعرفي لسابقة قذف القرص.	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص.	دكتوراة	دعاء أبو هند (٢٠٠٠م) (٢٣)	٩
أسلوب التعلم يتوجيه الأقران هو أفضل الأساليب لاكتساب بعض المهارات الأساسية وتنمية دافعية الإنجاز فى كرة السلة، يليه أسلوب الاكتشاف الوجيه ثم أسلوب الأوامر.	طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا	(٧٢) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبى	التعرف على أفضل أساليب التدريس المستخدمة (الأوامر - توجيه الأقران - الاكتشاف الموجه) تأثيراً على مستوى الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا.	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدافعية لسبعين المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا.	دكتوراه	لياء محروس (٢٠٠٠م) (٥٦)	١٠

تأثير جدول رقم (1)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
أسلوب التعلم التعاوني له تأثير أفضل من اسلوب الأوامر، على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الهأاري في بعض مهارات الكرة الطائرة.	طالبات الفقرة الثالثة بقسم التربية الرياضية جامعة السلطان قابوس	(٣٤) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساوية ومتكافئة.	المنهج التجريبي	مقارنة فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني وأسلوب الأوامر على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الهأاري لبعض مهارات الكرة الطائرة.	أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الهأاري لبعض مهارات الكرة الطائرة.	إنتاج علمي	إلهام عبد النعم (٢٠٠٠م) (١٤)	١١
يؤدى اسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية إلى زيادة زمن الأداء الفعلى للتلاميذ وتقليل كل من الزمن الحركي للمدرس وزمن إعطاء التعليمات وزمن التنظيم لدرس التربية الرياضية، ويعتقد الأسلوب المقترح فى تحسين زمن التعلم الأكاديمي.	تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدريسة الدلتا للغات بمدينة ٦ أكتوبر	(٥٠) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المقترح للتدريس (الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية) على تحسين الزمن الأكاديمي بفئاته الثلاثة (زمن التنظيم - زمن إعطاء التعليمات وعرض النموذج - الزمن الفعلى للممارسة العملية) للتعلم بدرس التربية الرياضية	تأثير استخدام اسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية على تحسين الزمن الأكاديمي للتعلم فسى درس التربية الرياضية.	إنتاج علمي	وفاء مفرج (٢٠٠١م) (٨٦)	١٢

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المفهوم العلمى	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
الممارسة البدنية المصاحبة للممارسة البدنية أفضل من الممارسة البدنية على ارتفاع مستوى الأداء فى رياضة رفع الأثقال.	اللاعبين بمرکز شباب المطار ببيدنة الإسكندرية، متوسط أعمارهم ١٤ سنة.	(٦٠) لاعب من المبتدئين تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة..	النتج التجريبي	التعرف على أثر أسلوب الممارسة الذهنية فى تنمية التصور الحركى لمهارة النظر باليدين فى رياضة رفع الأثقال.	أثر تنمية التصور الحركى على تعلم مهارة النظر باليدين فى رياضة رفع الأثقال	ماجستير	محمود حجازى (١٩٩٣م) (٧٦)	١
التعلم بالطريقة الجزئية العكسية له تأثير إيجابى أفضل من التعلم بالطريقة الكلية أو التعلم بالطريقة الجزئية وذلك على مستوى الأداء الهيارى فى رفع الأثقال للمبتدئين.	طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	(٧٥) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية وستكافئة.	النتج التجريبي	التعرف على الفرق بين استخدام الطرق الثلاثة (الكلية - الجزئية - الجزئية العكسية) فى تعلم مهارة رفع الأثقال	أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارة (الخطف، الكلين والنط) فى رفع الأثقال - دراسة مقارنة.	ماجستير	محمد إبراهيم (٢٠٠٠م) (٦٠)	٢٠

تابع جدول (1)

أهم النتائج	الفئة		المفهوم العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
وجود فرق دال بين الطلاب الذين تعلموا في بيئات تعاونية والطلاب الذين تعلموا في بيئات تنافسية لصالح مجموعات التعلم التعاوني ولقد وجد أنهم أكثر إيجابية في اتجاهاتهم نحو التعاون.	طلبة فصول البارزة بالكلية	(٨٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين	النهج التجريبي	مقارنة بين تأثير استخدام بيئات التعلم القائمة على (التعاون - التنافس) على تحصيل الطلاب واتجاهاتهم في فصول سلاح الشيش بالكلية.	تأثير استخدام بيئات التعلم التعاوني والتنافسي على تحصيل الطلاب واتجاهاتهم في فصول سلاح الشيش بالكلية.	إنتاج علمي	كارينتر - جودي - كي Carpenter - Judy - Kee (١٩٨٦) (٩١)	١
حوالي ٤٨ المدرسين قام بنقل المشاركة والتعلم التعاوني إلى الطلاب بنجاح ولوحظ أن المدرسين الذين حصلوا على درجات منخفضة لم يقتنعوا بأن أسلوب التعلم التعاوني سوف يساعد طلابهم في أعمالهم ولم يكونوا قادرين على تحليل كيفية استخدام التعلم التعاوني.	مدرسين من خريجي جامعة كاليفورنيا ولوس أنجلوس	(٤٧) مدرس	النهج الوصفي	الكشف هل تم نقل الأسلوب التعاوني من المدرسين إلى الطلاب أم لا. وملاحظة العوامل التي ربما تؤثر على نسبة التحول.	تقديم مدى تحويل الأسلوب التعاوني من مقرر تدريسي للمدرسين المهنيين إلى فصولهم	إنتاج علمي	ويت - جويسيف - جيري Waite - Jerry - Joseph (١٩٩٠) (١٠٦)	٢

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
أسلوب توجيه الأقران مؤثر في المجال الحركي (بدني - مهاري) وأساليب التطبيق الذاتي ذا تأثير في المجال الانفعالي وأساليب الأوامر لم يحقق أى مستوى في الجوانب السابقة.	طلاب المدارس العليا	(٩٧) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة واحد ضابطة.	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التدريس (الأوامر - توجيه الأقران - التطبيق الذاتي متعدد المستويات) على تحقيق أهداف التربية الرياضية لطلاب المدارس العليا.	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تحقيق أهداف التربية الرياضية لطلاب المدارس العليا.	علمي	Osthuizon, Grieseld (١٩٩٢م) (١٠١)	٣
أن أسلوب الأوامر والتدريب أفضل بدرجة ملحوظة من أسلوب توجيه الأقران من حيث اكتساب المهارة وحفظها.	فصول الجامعات	(١٣٢) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير كل من أسلوب الأوامر والتدريب وتوجيه الأقران على تعلم مهارة الرماية	أثر ثلاث أساليب للتدريس على الأداء الحركي لطلاب الجامعات	علمي	بويس Boyce (١٩٩٢م) (٩٠)	٤
أسلوب الأقران أدى إلى تقدم طلبة المدارس المهارات الحركية والمعرفية وله تأثير أيضاً فى الناحية الاجتماعية	طلبة المدارس العليا السنة النهائية من حلقة التعليم الجامعي		المنهج التجريبي	التعرف على تأثير استخدام أسلوب الأقران على تعلم بعض المهارات الحركية والناحية المعرفية والاجتماعية	تأثير استخدام أسلوب الأقران على تعلم بعض المهارات الحركية والناحية المعرفية والاجتماعية	علمي	أرنست ميك وبيرامارك Ernst Mik, Byra Mark (١٩٩٨م) (٩٣)	٥

تابع جدول (١)

أهم النتائج	الفئة		المنهج العلمي	هدف البحث	عنوان البحث	نوع البحث	اسم الباحث	م
	الفئة	العدد						
استخدام المرأة كوسيلة للتغذية الرجعية أدى إلى تحسين الأداء الفني بصورة أفضل من عدم الاستخدام.	طلبة الكلية	(٣٢) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أويتين ومتكافئتين..	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير استخدام التغذية الرجعية البصرية بالمرآة على اكتساب رفة الكلين في رفع الأثقال.	تأثير استخدام التغذية الرجعية البصرية المتزامنة على اكتساب مهارة رفع الأثقال.	إنتاج علمي	سيوال وريفي Sewwal, Reeve (١٩٨٨م) (١٠٣)	٦

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة المرجع التطبيقي الذي ينبير الطريق أمام الباحث ويرشده ويوجهه في جميع إجراءاته البحثية وقد استفاد الباحث منها فيما يلي:

١/٣/٢/٢ الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أنها استهدفت مقارنة العديد من أساليب التدريس ببعضها البعض للتعرف على تأثيرها على العديد من المتغيرات المعرفية كالتحصيل والمعلومات والبدنية كمستوى الأداء الفنى والرقمى والنفسية كالدوافع والاتجاهات. ومن ثم تمكن الباحث من تحديد هدف البحث.

٢/٣/٢/٢ المنهج:

اتفقت غالبية الدراسات على استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة وهدف ونوعية هذه الدراسات.

٣/٣/٢/٢ العينة:

اتفقت الغالبية العظمى من الدراسات السابقة (٧٣) (٧٥) (٢٢) (٣) (١١) (٢٧) (٨٤) (٦) (١٣) (٢٣) (٥٦) (١٤) (٦٠) (٩١) (١٠١) (٩٠) (٩٣) (١٠٣) فى اختيارها لعينة الدراسة من طلاب وطالبات الجامعة. ولذا قام الباحث بإجراء الدراسة التالية على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة نظراً لأهمية التعرف على أفضل أساليب التدريس الحديثة التى تناسب هذه المرحلة السنية وتعطى أفضل النتائج للتعلم الحركى.

٤/٣/٢/٢ الأدوات:

اتفقت جميع الدراسات التى استخدمت أساليب التدريس فى مجال التربية الرياضية على استخدام ورقة المعيار مثل (٧٥) (٢٢) (١١) (٦) (٢٣) (٥٦) مما أفاد الباحث فى تصميم ورقة العمل الخاصة بمجموعة التعلم التعاونى.

كما استخدمت هذه الدراسات الوسائل المختلفة لجمع البيانات مثل المسح المرجعى والمقابلة الشخصية واستمارات استطلاع الرأى والاختبارات البدنية والمهارية مما ساعد الباحث فى تحديد الخطوات اللازمة لجمع البيانات سواء المتعلقة بالنواحى الفنية أو الإدارية.

٥/٣/٢/٢ النتائج:

اتضح للباحث من خلال عرض نتائج بعض الدراسات (٣٧) (٣٦) (٧٣) (٨٧) (٦٩) (٣٢) (٣) (١٣) (١٤) (٨٦) (٩١) (١٠٦) تفوق أسلوب التعلم التعاوني، على أسلوب الأوامر في زيادة وتحسن مستوى الأداء وزيادة وقت الممارسة وإثارة دافعية الطلاب للإنجاز وتقليل قلق التعلم وزيادة التحصيل المعرفي، كما اتضح تفوق العديد من أساليب التدريس الأخرى على أسلوب الأوامر مثل دراسات (٧٥) (٢٢) (١١) (٢٧) (٨٤) (٦) (٢٣) (٥٦) (١٤) (١٠١) باستثناء دراسة بويس (٩٠) حيث دلت نتائجها على تفوق أسلوب الأوامر. مما ساعد الباحث على صياغة فروض البحث، ومن ناحية أخرى تعرف الباحث على طريقة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها بالأسلوب العلمي.

٦/٣/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

بالإضافة إلى استفادة الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الأهداف والمنهج والعينة والأدوات والأسلوب الإحصائي وكيفية عرض النتائج ومناقشتها فإن الباحث استفاد من الدراسات السابقة أيضاً فيما يلي:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- توجيه الباحث لأهم المراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.