

المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الأجنبية

- المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم محمد العجمي : نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة - المتفجرة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة فى المستوى الرقوى للرباع. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٨م.
- ٢- _____ : التحليل المقارن للمستوى العالمى والمصرى وقيمتة التنبؤية للرباعين الناشئين والكبار خلال الفترة ١٩٢٢م - ١٩٩٢م. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين : تأثير أسلوب التدريس التعاونى على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمى التربية الرياضية قبل الخدمة. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد التاسع، العدد ١، ٢، ٣ يناير ١٩٩٧م.
- ٤- _____ : الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية. دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٥- _____ : معلم التربية الرياضية. دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠١م.
- ٦- أحمد السيد الموفى : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ٧- أحمد حسين اللقانى : تدريس المواد الاجتماعية. عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٨- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٩- أحمد محمد حسين : تأثير استخدام طرق مختلفة للتعلم على مستوى أداء مهارة الكوبرى للمصارعين المبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.

- ١٠- أحمد محمد عبد الباقي : تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالى للمبتدئين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١١- أحمد يوسف عاشور : فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على بعض الصفات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ١٢- أسماء عبد العال الجبرى، محمد مصطفى الديب: سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية. الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٣- الزهراء رانيا محمد يسرى : تأثير التدريس التعاونى على فاعلية وقت التعلم الأكاديمى فى درس التربية الرياضية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١٤- إلهام عبد المنعم أحمد : أثر استخدام أسلوب التعلم التعاونى على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة. المؤتمر العلمى الثالث "الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى"، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٥- إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٦- بدر محمد العدل : فاعلية استخدام استراتيجية التعلم التعاونى فى تنمية بعض مهارات الفهم القرائى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
- ١٧- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٨- جمال الدين على العدوى : طرق التدريس فى التربية الرياضية. جامعة الإمارات، العين، ١٩٩٥م.
- ١٩- حسين حمدى الطوبجى : وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعليم. سلسلة أصول التدريس، المجلد الأول، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٩م.

- ٢٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى. دار زهران للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢١- خالد قرنى محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقوى لناشئ رفع الأثقال. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٢٢- خالد مرجان عبد الدايم : أثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء فى القفز بالزانة للمبتدئين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٢٣- دعاء محى الدين أبو هند : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- ديفيد جونسون، روبرت جونسون: التعلم الجماعى والفردى - التعاون والتنافس والفردية. ترجمة رفعت محمود بهجات، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٢٥- رمضان إبراهيم صبرى : تنمية القوة القصوى باستخدام أسلوب العمل العضلى اللامركزى على أداء حركة السحب. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٦- _____ : دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين فى رفع الأثقال. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٧- زينب إسماعيل محمد، خالد حسين عزت : أثر استخدام أسلوبى التعلم (الأقران، متعدد المستويات) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة طنطا. المؤتمر العلمى الأول "الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية" كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

- ٢٨- سامح محمد رشدى : برنامج تدريب عقلى لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل فى رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٢٩- سلوى محمد شاهين : فعالية أسلوب التعلم التعاونى فى تنمية مهارات التذوق الأدبى والتحصيل الدراسى فى النصوص الأدبية لدى طلاب الصف الأول الثانوى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا، ١٩٩٩م.
- ٣٠- سمية عبد الحميد أحمد، نجاح السعدى المرسى : فعالية استخدام التعلم التعاونى فى تنمية التفكير العلمى والتحصيل فى مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية بالمنصورة. العدد الخامس والثلاثين، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
- ٣١- صفوت محمد يوسف، أحمد المتولى منصور : أثر استخدام الممارسة العقلية والبدنية فى تعلم مهارات الجمباز. مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٣٢- صلاح الدين حسين الشريف: مدى فاعلية استراتيجيات التعلم التعاونى فى علاج صعوبات تعلم الرياضيات وتقدير الذات. مجلة كلية التربية، المجلد السادس عشر، العدد الأول، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.
- ٣٣- صلاح الدين محمود علام : تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٤- صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣٥- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة المتحدة ببورفؤاد، بورسعيد، ١٩٩٥م.

- ٣٦- عبادة أحمد الخولى : أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى فى تدريس مقرر الأجهزة والمعدات الكهربائية لتلاميذ الصف الثانى الثانوى الصناعى على التفاعل اللفظى وتحصيلهم الدراسى. مجلة كلية التربية، العدد الثالث عشر، الجزء الأول، جامعة أسيوط، ١٩٩٧م.
- ٣٧- عبد الرحمن أحمد السعدانى : فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاونى على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى فى العلوم ودافعيتهم للانجاز. مجلة كلية التربية، العدد الثامن عشر، جامعة طنطا، ١٩٩٣م.
- ٣٨- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ. الأساتذة للكتاب الجامعى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٩- عبد المجيد نشواتى : علم النفس التربوى. الطبعة الخامسة، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، ١٩٩١م.
- ٤٠- عدنان درويش جلون، أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤١- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات. دار المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٤٢- عفاف عبد الرحمن زهران : أثر التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقى على اتجاهات الطالبات وتحصيلهم المعرفى وأدائهن المهارى للرقص الإغريقى. المؤتمر العلمى لتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٧م.
- ٤٣- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة، أساليب واستراتيجيات وتقويم. منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٤٤- _____ : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.

- ٤٥- على حسن السعدانى : تأثير برنامج للتدريب العقلى على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الانجاز للاعبى رفع الأثقال. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٨م.
- ٤٦- على راشد : اختيار المعلم وإعداده ودليل التربية العملية. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤٧- على مصطفى طه : نظرية الدوائر المغلقة فى التعلم الحركى. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤٨- فتحى مصطفى الزيات : علم النفس العام. دار النشر للجامعات، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤٩- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى. دار الفكر العربى، الطبعة السادسة عشر، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٥٠- فوزى أحمد الحبشى : دراسة لفاعلية الابتكار مع طريقتى العرض والاكتشاف الموجه فى تحصيل الطلاب واتجاهاتهم نحو مادة الفيزياء. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٤م.
- ٥١- كمال حسين زيتون : التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٥٢- كوثر حسين كوجك : التعلم التعاونى استراتيجىة تدريس تحقق هدفين. دراسات تربوية، المجلد السابع، الجزء ٤٣، ١٩٩٢م.
- ٥٣- _____ : اتجاهات حديثة فى المناهج وطرق التدريس. عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٤- كيرهارد كارل : رفع الأثقال - كتاب تعليمى للتدريب الأساسى. ترجمة صادق فرج دياب، مطبعة بغداد، جامعة بغداد، ١٩٧٤م.
- ٥٥- لطفى بركات أحمد : دراسات فى تطوير التعليم فى الوطن العربى. دار المريخ، الرياض، ١٩٩٤م.
- ٥٦- لمياء فوزى محروس : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

٥٧- ليلي رفعت أحمد أيوب : تأثير التدريس المصغر في تنمية بعض المهارات التدريسية في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٥٨- ماجده محمد صلاح : ورشة عمل في طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥.

٥٩- محسن درويش حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٧م.

٦٠- محمد إبراهيم إبراهيم : أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي (الخطف / الكاين والنظر) في رفع الأثقال "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٦١- محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.

٦٢- _____ : التربية الحركية النظرية والتطبيق. مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.

٦٣- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.

٦٤- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩م.

٦٥- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.

٦٦- _____ : علم التدريب الرياضي. الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

٦٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

٦٨- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

٦٩- محمد ربيع حسنى : أثر استخدام التعلم التعاونى فى تدريس الرياضيات على التحصيل وبقاء أثر التعلم لدى تلاميذ الصف الثانى الإعدادى. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، المجلد الثانى عشر، العدد الأول، يوليو ١٩٩٨م.

٧٠- محمد سعد إبراهيم العرابى : التفاعل بين بعض استراتيجيات التدريس وسرعة التعلم والأسلوب المعرفى (الاندفاع / التروى) وأثره على بعض الجوانب المعرفية لطلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٩م.

٧١- محمد سعيد عزمى : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق. منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

٧٢- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى. الطبعة الثالثة، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٣م.

٧٣- محمد علاء الدين الشعبى : أثر استخدام طريقة التعلم التعاونى فى تنمية بعض المهارات اللغوية لدى طلاب المعلمين بالتخصصات العلمية بكلية التربية بنزوى، سلطنة عمان. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، العدد الأول، المجلد الحادى عشر، كلية التربية، جامعة المنيا، يوليو ١٩٩٧م.

٧٤- محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح سيد، طارق محمد شكرى القطان : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأتقال. دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٧٥- محمود رجائي عبد الجواد : فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنيا. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.

٧٦- محمود زكريا حجازى : أثر تنمية التصور الحركى على تعليم مهارة النظر باليدين فى رياضة رفع الأثقال. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٧٧- مديحة حسن عبد الرحمن : فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى على تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية للرياضيات. مجلة كلية التربية، العدد التاسع، المجلد الثانى، جامعة أسيوط، يونيو ١٩٩٣م.

٧٨- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

٧٩- _____ : التدريب الرياضى الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

٨٠- ممدوح عبد المنعم الكنانى : الإحصاء الوصفى والاستدلالي فى علوم السلوكية والاجتماعية. الطبعة الثانية، دار النشر للجامعات، المنصورة، ٢٠٠٢م.

٨١- ناجى لطفى الباجورى : أثر تفاعل كل من أسلوب التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقى مع مستوى الدافع للمعرفة على التحصيل العلمى فى درس التربية الرياضية. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٨٢- ناهد محمود سعد، نبلى رمزى فهميم : طرق التدريس فى التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٨٣- هشام حجازى عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية المركبة - الكاتا - للمبتدئين فى الكارتيه. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.

- ٨٤- هـناء عـفـيفـى مـحمـد : أـثـر اسـتـخـدام كـل مـن اسـلـوب التـعـلم بالـاكتـشاف المـوجـه والأقـران عـلى التـحـصـيل الحـركـى والمـعـرفـى لـبـعض وـثـبات البـالـيـه لـطـالـبـات كـليـة التـربـيـة الـريـاضـيـة - جـامـعـة طـنـطـا. مـجـلـة علوم الرياضة والتربية الرياضية. جـامـعـة المـنـيا، ١٩٩٨ م.
- ٨٥- وديع ياسين التكريتى : النظرية والتطبيق فى رفع الأثقال. وزارة التعليم العالى والبحث العلمى، جامعة الموصل، العراق، ١٩٨٥ م.
- ٨٦- وفاء محمد مفرج : تأثير استخدام أسلوب الاستقصاء التعاونى بالوجبات الحركية على تحسين الزمن الأكاديمى للتعلم فى درس التربية الرياضية، المؤتمر العلمى الدولى الرياضة والعولمة. المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م.
- ٨٧- ياسمين زيدان حسن : فعالية استخدام استراتيجيتى التعلم التعاونى الجمعى والتنافسى الفردى على تحصيل الرياضيات وتخفيف القلق الرياضى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس. العدد الثانى، المجلد الحادى عشر، جـامـعـة المـنـيا، أـكـتـوبـر ١٩٩٧ م.

- المراجع باللغة الأجنبية :

88. Ajan, T. & Baroga, L., : Weightlifting Fitness for All Sports. ,I.W.F., Pub, Budapest, 1988.
89. Artzt, A. & Newman : Cooperative Learning, Mathematics Teacher Journal, National Council of Teacher of Mathematics, Vol 83, No6, September, 1990.
90. Boyce, B. A., : The Effects of Three Styles of Teaching on University Students Motor Performance. Teaching in Physical Education Journal, Champaign, July, 1992.

91. Carpenter, Judy, Kee : The Effect of Competitive and Cooperative Learning Environments on Student Achievement and Attitudes in College Fencing Classes. Dissertation Abstract, University of Northern Colorado, Vol 47, 1986.
92. David, K., Miller, : Measurement by The Physical Educator-Why and How. Second Ed, Brown & Benchmark Pub., 1994.
93. Ernst, Mika, Bura, M., : Pairing Learners in Reciprocal Style of Teaching Influence on Student Skill. Knowledge and Socialization Physical Education Journal, Vol 35, July 1998.
94. Grineski, S., : Cooperative Learning in Physical Education. Human Kinetics com., U.S.A, 1996.
95. Harrison Joyce, M., : Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. 4 Ed., Brown & Benchmark Pub., U.S.A., 1996.
96. Johnson, D., & Johnson, R., : Cooperative Learning Students Learning Together, Cooperative Learning Center, University of Minnesota, 1984.
97. _____ : Learning Together and Alone: Cooperative, Co-competitive and Individualistic Learning. Third Ed, Prentice Hall. Minnesota, 1991.
98. _____ : Cooperative in The Classroom, International Book Company, Endina, Minnesota, 1993.
99. Lear, J., : Weightlifting, EP Pub., Great Britain, 1980.
100. McKeon, M., : Teaching Physical Education From Command to Discovery, Merrill pub., com., Columbus, 1966.

101. Osthuisen, M., Grieseld: *The Effect of the Command, Reciprocal and Inclusion Teaching Styles on Realization of Objective in Physical Education For High School Boys*, Journal for Research in Physical Education And Recreation, Veruserd Burg, 1992.
102. Rink, J., : Teaching Physical Educational for Learning. Times Mirror Pub, Mosby, 1988.
103. Sewall, L..P. & Reeve, T.G, & Day, RiA : *Effect of Concurrent Visual Feedback on Acquisition of a Weightlifting Perceptual, and Motor Skills*. Dissertation Abstracts International, Missoula, Mont 67, Dec., 1988.
104. Vannier, M. N., & Foster, M. D., & Gallahue, D., Teaching Physical Education in Elementary Schools. Fifth Ed., W.B. Saunders com., Philadelphia, London, 1973.
105. Vorobyev, N. A., : Weightlifting, I. W. F. Pub., Budapest, 1978
106. Waite, Jerry, Joseph, : *Evaluation of The Transfer of Acollaborative Approech from a Vocational Teacher Training Course to The Classroom of Its Alumni*, University of California, Dissertation Abstracts International. Vol 51-12 A, 1990.

المرفقة استات

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية

(المراد ضبطها) المرتبطة والمؤثرة فى ارتفاع مستوى

الأداء الفنى والرقمى لرفعة الكلين

والنظر فى رفع الأثقال

مَحبَة طَبيبة وبعده،،

يقوم الباحث / أحمد عبد الحميد إبراهيم العميري - المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة - بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان:

تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر
فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " دراسة مقارنة"

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة والدراية فى مجال اختصاصهم للاستعانة بما لديهم من علم وتجربة، لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة، يحذوه عظيم الأمل فى إبداء رأيكم حول

- ١- تحديد أهم الصفات البدنية المؤثرة فى ارتفاع مستوى الأداء وكذلك المستوى الرقمى لرفعة الكلين والنظر فى رفعة الأثقال بطريقة القرفصاء وذلك بغرض تكافؤ وتجانس مجموعتى البحث فى العناصر المرتبطة بالرفعة المؤثرة عليها.
- ٢- تحديد أنسب الاختبارات البدنية التى تقيس كل متغير.

ونفضلو بقبول دلائر الفكر وفائقه للاهتمام

بيانات خاصة بالخبير

الوظيفة:

١- الاسم:

٢- عدد سنوات الخبرة فى المجال الرياضى:

٣- عدد سنوات الخبرة فى مجال التدريب:

أولاً: ضع علامة (✓) أمام الصفة البدنية لتحديد مدى أهميتها كمتغير يؤثر على نتائج البحث.

ثانياً: ضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب لقياس الصفة البدنية الأكثر أهمية .

م	الصفة البدنية	مهم	غير مهم	الاختبارات التي تقيس الصفة	أنسب اختبار	غير مناسب	ملاحظات
١	القوة القسوى الثابتة			١- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر. ٢- اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر. ٣- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.			
٢	القوة الحركية			١- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من الرقود العالي (البنش). ٢- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف. ٣- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين. ٤- اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين.			
٣	القوة المميزة بالسرعة			١- اختبار الوثب العمودي من الثبات. ٢- اختبار الوثب العريض من الثبات. ٣- اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) باليدين. ٤- اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين.			
٤	القوة النسبية			$\frac{\text{أكبر ثقل يرفعه الطالب نظر}}{\text{وزن الطالب بالثقل كيلو جرام}}$			
٥	السرعة الحركية			١- اختبار سرعة قبض وبسط المنكب والمرفق. ٢- اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ. ٣- اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ ث).			

(٣-١)

ملاحظات	غير مناسب	أنسب اختبار	الاختبارات التي تقيس الصفة	غير مهم	مهم	الصفة البدنية	م
			ثقل (٥٠ - ٦٠%) يؤدي به أكبر عدد تكرار لرفعة الكلين والنظر.			تحمل عضلي	٦
			٢- اختبار مدى مرونة الكتف والرسغ. ٣- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف. ٤- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف. ٤- اختبار الكوبري.			المرونة	٧
			٥- اختبار الوقوف على مشط القدم. ٦- اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدى عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس. ٧- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي. ٤- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.			التوازن	٨
			٨- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث). ٩- اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث). ١٠- اختبار جرى الزجراج. ٤- اختبار الجرى المكوكي.			الرشاقة	٩

هل هناك صفات أخرى تود إضافتها:

م	الصفة البدنية	درجة الأهمية	أهم الاختبارات التي تقيسها
-١			
-٢			
-٣			
-٤			
-٥			

أي إضافة أخرى لإثراء البحث:

.....
.....

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث لتحديد أهم الصفات
البدنية (المراد ضبطها) المرتبطة والمؤثرة في ارتفاع مستوى
الأداء الفنى والرقمى لرفعة النظر فى رفع الأثقال
وأنسب الاختبارات التى تقيس كل صفة

أسماء السادة الخبراء مرتبة أجدياً

أولاً: السادة أعضاء هيئة التدريس:

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمى	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، ومدرس رفع الأثقال.
٢	إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
٣	أحمد الحسينى شعبان	أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون التعليم والطلاب ببورسعيد - جامعة قناة السويس.
٤	بسطويسى أحمد بسطويسى	أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
٥	عادل عبد البصير على	أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد - جامعة قناة السويس.
٦	على السعيد ربحان	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة.
٧	محمد السيد خليل	أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة.
٨	مسعد على محمود	أستاذ التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة.

شروط الخبير:

- أن يكون بدرجة أستاذ فى التدريب الرياضى.
- أن لا تقل مدة الخبرة عن ١٥ سنة فى مجال التدريب.

ثانياً: السادة الخبراء المدربين لرياضة رفع الأثقال:

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم السيد حسونة	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق.
٢	فتحي عبد اللطيف جلال	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال (سابقاً) ومدرب بمنطقة الدقهلية لرفع الأثقال.
٣	كمال محجوب محمود	مدرب عام اتحاد رفع الأثقال وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق.
٤	ماهر أمين حسانين	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال (سابقاً) ونادى المنيل بالقاهرة.
٥	محمد عامر الحنفى	مدرب عام الجيزة والقاهرة واتحاد الشرطة والشركات، ومدرب وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق فى رفع الأثقال.
٦	مصطفى عبد الحليم على	عضو لجنة إعداد الفرق القومية ومدرب الفرق القومية (سابقاً) وبطل دولى سابق فى رفع الأثقال.

* تم ترتيب هجائياً.

شروط الخبرة:

- أن يكون لاعب وبطل دولى فى رفع الأثقال.
- أن يكون قد عمل فى مجال تدريب رفع الأثقال مدة لا تقل عن ١٥ سنة.

مرفق (٣)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لرفعة الكلين والنظر
فى رفع الأثقال بواسطة المحكمين

(١-٣)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

لرفعة النظر فى رفع الأثقال.

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين كمحك لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة النظر فى رفع الأثقال.

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين.

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

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

رصيد الطالب المفحوص =

رصيد الطالب المفحوص قبل الخصم - درجة الطالب المفحوص الفعلية

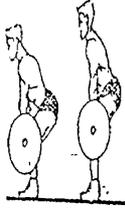
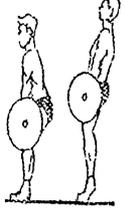
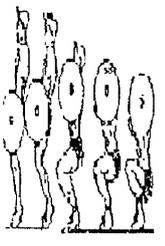
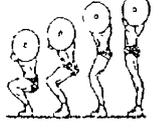
() - ٣٥ =

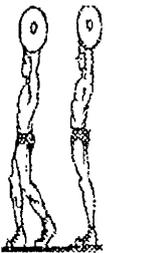
يستخدم المحكم جهاز فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض.

ملاحظة:

(٢-٣)

- الرجاء حذف درجة المرحلة الفنية كاملة في حالة عدم أدائها، أما في حالة عدم وجود أخطاء فنية فقط في أي مرحلة فنية فالرجاء حذف الدرجة ① الموضوعه داخل الدائرة بوضع ① عليها في حالة الأداء الخاطئ للنقطة الفنية المقابلة لتلك الدرجة.

أجزاء الرفعة	الدرجة الكلية بدون أخطاء	المراحل الفنية	درجة المرحلة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	الدرجة	شكل الجسم (الأداء)
رفعة الكلبين (رفع الثقل إلى الصدر)	٢٠	وضع البدء	٥	• زاوية مفصل الركبة ٩٠ - ١٠٠ درجة • الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥° • خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلاً • مفصلي راسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماماً • مسطح القدمين كاملاً على مربع الرفع، والبار عمودي على مقدمة القدمين.	١ ١ ١ ١ ١	
		السحبة الأولى (السحب حتى مستوى الركبتين)	٥	- القدمين مرتكزة كاملاً على مربع الرفع - الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠ - ١١٠° - زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ١٦٠ - ١٧٠° - الذراعين ممتدة تماماً - البار ملاصق للساقين خلال السحبة	١ ١ ١ ١ ١	
		السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض)	٤	- الارتكاز ينتقل على مشطى القدمين عند نهاية حركة السحب وامتداد الجسم. - مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب - ترفع الكتفين عند نهاية حركة السحب. - الذراعين ممتدة أو منثنية قليلاً والبار في مستوى الحوض وقريب من الجسم عند نهاية حركة السحب	١ ١ ١ ١	
		ثنى الركبتين كاملاً والغطس لاستقبال الثقل على الصدر	٤	- تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملاً لاستقبال الثقل. - القدمين مرتكزة كاملاً على مربع الرفع - الجذع منتصب في وضع عمودياً تقريباً - البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج	١ ١ ١ ١	
		السنهوض بالثقل والعودة للوقوف	٢	- الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع. - الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال السنهوض.	١ ١	

شكل الجسم (الأداء)	درجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية	الدرجة الكلية بدون أخطاء	أجزاء الرفعة
	① ① ①	- القدمين باتساع الحوض ومركزة كاملاً على مربع الرفع. - جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - الجذع) ممتدة في وضع عمودي - البار مستقر أعلى الصدر والكتفين	③	وضع الاستعداد للنظر		
	① ① ① ①	- القدمين مركزة كاملاً خلال مرحلة ثنى الركبتين - ثنى الركبتين يكون قليل جداً. - الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء - الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.	④	الحركة التمهيدية (ثنى الركبتين والدفع لأعلى)		
	① ① ① ① ①	- الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة. - الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال المثقل. - الجذع في وضع عمودي أسفل الثقل. - القدم الأمامية كاملاً على الأرض والخلفية على المشط، والمشطين للداخل قليلاً. - القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين	⑤	الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين)	①٩	
	① ① ①	- الاحتفاظ بوضع البار عمودي على مؤخرة الرأس أثناء الأداء. - الرجوع بالرجل الأمامية أولاً ثم الخلفية. - القدمين باتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل.	③	الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل		
	٣٥ درجة	المجموع	٣٥ درجة	المجموع	٣٥ درجة	المجموع

الجزء الثاني للرفعة (رفعة النظر من على الصدر)

مرفق (٤)

أسماء السادة الخبراء والمدربين لرياضة رفع الأثقال الذين استعان بهم
الباحث للتحقق من مدى صدق استمارة تقييم
مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين
والنظر في رفع الأثقال

السادة خبراء ومدربين رياضة رفع الأثقال

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم السيد حسونة	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق.
٢	إبراهيم محمد العجمى	رئيس منطقة الدقهلية لرفع الأثقال، ومدرب نادى كهرباء طلخا بالمنصورة سابقاً ، دكتوراه فى رياضة رفع الأثقال.
٣	فتحى عبد اللطيف جلال	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال سابقاً ومدرب نادى المطرية بالدقهلية.
٤	فتحى محمد زريق	سكرتير الاتحاد المصرى لرفع الأثقال، وأخصائى التحليل الحركى والحساب بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال ومساعد المدير الفنى لمنتخبات مصر القومية لرفع الأثقال (سابقاً).
٥	عامر محمد عامر الحنفى	أخصائى رياضى بالشباب والرياضة، ومدرب رفع الأثقال بكلية الشرطة واتحاد الشرطة وشركة الشرقية للدخان، دراسات فى تدريب رفع الأثقال.
٦	عبد الستار زريق	مدرب الفريق القومى لرفع الأثقال.
٧	علاء الدين حسن كمال	مدرب فريق نادى كهرباء القاهرة.
٨	عماد حمدى عبد الودود	مدرب بمراكز التحمل وبطل دولى سابق.
٩	كمال محجوب محمود	مدرب عام اتحاد رفع الأثقال وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق، دراسات ومؤلفات فى تدريب رفع الأثقال.
١٠	ماهر أمين حسانين	مدرب الفريق القومى ونادى المنيل بالقاهرة.
١١	محمد عامر الحنفى	مدرب عام الجيزة والقاهرة واتحاد الشرطة والشركات وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق.
١٢	مصطفى عبد الحليم على	عضو لجنة إعداد الفرق القومية ومدرب الفرق القومية وبطل دولى سابق.
١٣	محمود كمال محجوب	مدرب سابق للفريق القومى ومدرب شركة مصر للطيران.

شروط الخبير:

- أن يكون لاعب ومدرب لرياضة رفع الأثقال.
- له خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات فى مجال التدريب.

(١-٦)

مرفق (٦)

نموذج لاستمارة تسجيل بيانات الطالب الخاصة بنتائج اختبارات
المجال المهاري بواسطة المحكمين

م	اسم الطالب	القياس القبلي		القياس البعدي	
		اختبار الأداء الفني لرفععة النظر بواسطة الخبراء	اختبار المستوى الرقمي لرفععة النظر بواسطة المحكمين	اختبار الأداء الفني لرفععة النظر بواسطة الخبراء	اختبار المستوى الرقمي لرفععة النظر بواسطة المحكمين
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					

مرفق (٧)

الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث

(١-٧)

١- اختبار قوة القبضة

: قياس القوة القصوى للقبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)!

الغرض من الاختبار

: جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج.

الأدوات

: - يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.

وصف الأداء

- يقوم بالضغط بقبضة واليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

: - يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجى.

تعليمات الاختبار

- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى.

: يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، وتحسب له نتائج أفضلهما.

حساب الدرجات

(٧-٢)

٢- اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر

: قياس القوة القصوى للعضلات المادة للجذع.

الغرض من الاختبار

: جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم وتنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم.

الأدوات

: - يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.

وصف الأداء

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين، ويكون الشد ببطيء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

: - يجب أثناء الأداء الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر.

تعليمات الاختبار

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

- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

: يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، وتحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام.

حساب الدرجات

(٣-٧)

٣- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف

: قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى.

الغرض من الاختبار

الأدوات

- : بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم.

- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة.

وصف الأداء

- : بعد وضع التقل المناسب في البار الحديدي يتخذ المختبر وضع

الوقوف، بحيث تكون المسافة بين القدمين مناسبة بما يكفل

الاتزان.

- يقوم المساعدان برفع البار الحديدي من الطرفين لوضعه فوق

اليدين أمام الصدر، وعندئذ يقوم المختبر بحمل البار الحديدي

باليدين أمام الصدر.

- يقوم المختبر بمد الذراعين لرفع البار الحديدي لأعلى، بحيث

يصبح الذراعان ممدودتين بالكامل

- : يجب الاحتفاظ بالتقل مرفوعاً لأعلى ، والذراعان ممدودتين

بالكامل لحين العد ثلاث، بعد ذلك يقوم المختبر بثني الذراعين

ثم ثني الجذع أماماً أسفل لوضع التقل على الأرض.

- يجب مراعاة عدم ثني الركبتين أو الدفع بالحوض أثناء ضغط

البار الحديدي لأعلى.

حساب الدرجات

: يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح.

٤- اختبار الجلوس كاملاً البار الحديدى على الكتفين

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية الدينامية للرجلين أثناء الهبوط لأسفل ثم الوقوف.

- الأدوات** :
- بار حديدى قانونى وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠سم.
 - عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة.
 - حاملات لوضع الثقل عليها، ذات ارتفاع مناسب.

وصف الأداء : يقوم المختبر والمساعدين بتركيب الثقل المناسب فى البار الحديدى.

- ويقف اثنين من المساعدین على جانبي البار الحديدى أثناء أداء المختبر لمساعدته عند اللزوم.

- يقوم المختبر بمسك البار الحديدى باليدين، ثم تحميله خلف الرأس وعلى الكتفين، وذلك برفعه من على الحاملات.

- يتحرك المختبر للخلف قليلاً بعيداً عن الحاملات، ويقف بحيث تكون القدمان باتساع الكتفين تقريباً والجذع عمودياً.

- يقوم المختبر بثنى الركبتين للجلوس بالثقل كاملاً بحيث تصل زوايا الركبتين لأقل من ٩٠°، ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين. مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء.

- بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل عليها.

- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذى يناسبه للقيام بالمحاولة الثانية إذا أراد ذلك.

تعليمات الاختبار : يجب الاحتفاظ بالجذع عمودياً أثناء الأداء.

- يمكن للمختبر وضع قطعيتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع ١سم - ٢سم فى حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب.

حساب الدرجات : يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح.

(٥-٧)

٥- اختبار رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين

- الغرض من الاختبار** : قياس القدرة العضلية للجسم ككل.
- الأدوات** : جلة وزن ٧,٢٦ كيلو جرام - شريط قياس.
- وصف الأداء** : - يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة مواجهاً مقطع الرمي بالظهر حاملاً الجلة باليدين.
- يقوم بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين حاملاً الجلة ورميها للخلف عبر الرأس لأبعد مسافة داخل مقطع الرمي.
- تعليمات الاختبار** : يجب عدم وقوف أى فرد خلف المختبر وداخل مقطع الرمي أثناء الأداء.
- حساب الدرجات** : يتم قياس المسافة من كعب القدمين حتى نقطة ارتطام الجلة بالأرض.

(٦-٧)

٦- القوة النسبية للجسم

- الغرض من الاختبار** : قياس القوة النسبية للجسم.
- الأدوات** : - بار أحدى قانونى وزنه ٢٠ كجم، وطوله ٢٢٠ سم وعدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة.
- ميزان طبى.
- طبليية رفع أفعال - مانيزيا.
- وصف الأداء** : - يتم عمل نموذج أمام المختبر لأداء رفعة الكلين والنظر.
- يقوم المختبر بالوقوف أمام البار بحيث تكون القدمين اسفل عمود الأفعال، ثم يقوم بثنى الركبتين لمسك البار، بعد ذلك يقوم المختبر برفع النقل إلى أعلى الصدر والكتفين مع الجلوس.
- يقوم المختبر بالوقوف بالنقل المثبت أعلى الصدر، ثم دفع النقل لأعلى بواسطة عمل عضلات الرجلين والذراعين حتى يصل النقل لأقصى امتداد للذراعين فوق الرأس.
- تعليمات الاختبار** : - يجب الاحتفاظ بالنقل مرفوعاً لأعلى، والذراعان ممدودتين بالكامل لحين العد ثلاث، بعد ذلك يقوم المختبر بثنى الذراعين ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لوضع النقل على طبليية الرفع.
- يجب مراعاة استقامة الجذع أثناء الرفع على الصدر والدفع بالرجلين أثناء النظر لأعلى من على الصدر.
- حساب الدرجات** : يتم قسمة أقصى نقل يستطيع أن يرفعه المختبر على وزن جسمه، ويكون خارج القسمة هو درجة المختبر.

(٧-٧)

٧- اختبار مرونة الكتف والرسغ

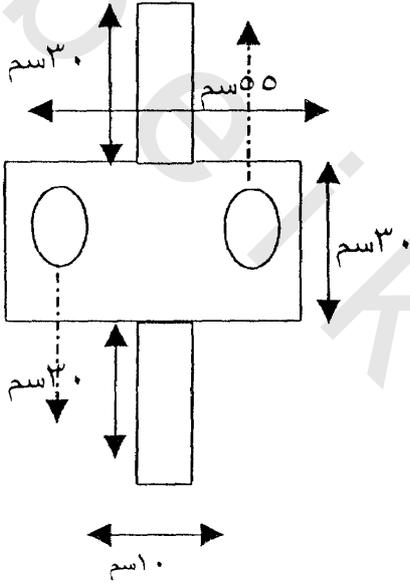
- الغرض من الاختبار** : قياس مرونة الكتف والرسغ.
- الأدوات** : بساط، مسطرة، شريط قياس.
- وصف الأداء** :
- ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على الأرض.
 - يوضع شريط القياس أمام المختبر راسياً على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
 - يتم رفع الذراعين وهي ممسكة بالمسطرة باتساع الكتفين، لأعلى ببطء من مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع.
 - يجب بقاء الذقن ملامسة للأرض.
 - يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماماً من مفصل الكوع.
- حساب الدرجات** : تقاس المسافة من الأرض إلى أسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة.

٨- اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس سرعة فتح الرجلين للأمام والخلف.

الأدوات : شكل يشبه علامة + وهو عبارة عن مستطيل مرسوم على الأرض

طوله ٣٠ سم وعرضه ٥٥ سم يقطعه من المنتصف مستطيل آخر طوله ١٠ سم، وعرضه ٩٠ سم بحيث يكون كما بالشكل.



وصف الأداء : يقف المختبر داخل المستطيل الكبير

(٣٠-٥٥ سم) وعند إعطاء إشارة

البدء يقوم بفتح الرجلين للأمام

والخلف بحيث تتحرك قدم الارتقاء

للأمام والأخرى للخلف، مع ملاحظة

ضرورة نزول كلتا القدمين معاً

وخارج حيز الشكل، ثم يتم رجوع

كلتا القدمين ويكرر ذلك أكبر عدد

من المرات في زمن ١٠ ثواني.

تعليمات الاختبار : - يجب أن يظل الجذع عمودياً أثناء الأداء.

- يجب الرجوع والوقوف داخل المستطيل في كل مرة.

- تتحرك القدمين في اتجاهين متضادين.

- يجب أن لا يتحرك المختبر قبل إعطاء إشارة البدء من قبل المنادى

ليقوم بتكرار أكبر عدد خلال الزمن المحدد (١٠ ث).

- يقوم أحد الزملاء بعد المرات الخاطئة.

- يعطى للمختبر محاولتين يحتسب أفضلهما.

حساب الدرجات : - تعطى درجة واحدة لكل مرة صحيحة كاملة يقوم فيها المختبر بفتح

الرجلين والعودة للوقوف داخل المستطيل.

- لمس أى من القدمين للمنطقة المظللة عند فتح الرجلين تعتبر مرة

خاطئة لا تحتسب في العدد.

حساب الدرجات : - عدم رجوع المختبر بكلتا القدمين في كل مرة إلى المستطيل تعتبر

مرة خاطئة لا تحتسب في العدد.

- عدد المرات الصحيحة هي عدد درجات المختبر في الاختبار.

٩- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)

: قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم.

الغرض من الاختبار

: ساعة لإيقاف

الأدوات

وصف الأداء

- يقف المختبر منتصباً في وضع الوقوف (وضع البدء).
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الركبتين، والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام.
- يتم قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح المائل.
- قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين.
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف.
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان.

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطاء إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (١٠ ث).
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

تعليمات الاختبار

- تحسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي:

- ثني الركبتين كاملاً، قذف الرجلين خلفاً، قذف الرجلين أماماً، الوقوف.

- عندما ينتهى الوقت المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر، تحسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أى مرحلة من المراحل الأربع السابقة. بكل مرحلة لها درجة واحدة وهكذا.

(٧-١٠)

١٠- اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التوازن الثابت.

الأدوات : بار رفع أُنقال قانوني - عارضة توازن طولها ٣م وعرضها ١٠سم وارتفاعها من الأرض ٥سم - ساعة إيقاف.

وصف الأداء : - يقف المختبر على عارضة التوازن ممسكاً بالبار الحديدي عالياً عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس، بحيث يكون مشطى القدمين على العارضة والعقبين على الأرض، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع العقبين للارتكاز على مشطى القدمين لأطول زمن ممكن.

تعليمات الاختبار : - يؤدي الاختبار بدون حذاء.

- يجب الاحتفاظ بوضع البار فوق الرأس عند أقصى امتداد للذراعين.

- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم من موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.

- يسمح بإعطاء ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل زمن.

حساب الدرجات : يحتسب أفضل زمن من المحاولات الثلاثة وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقبين عن الأرض حتى فقدان التوازن أو ارتكاب خطأ.

مرفق (۱)

اختبار الذكاء العالي

اختبار الذكاء

إعداد

السيد محمد خيرى

العمر:

الاسم:

اسم المدرسة أو الكلية أو المعهد: القسم:

السنة الدراسية:

تاريخ إجراء الاختبار:

الدرجة:

فيما لي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك المدرسي،
والمطلوب منك أن تجيب على الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة لا تجعل أحد الأسئلة يستغرق
منك وقتاً أطول من اللازم، فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال أتركه وانتقل لغيره الذي
بعده، وإليك بعض الأمثلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عليها بعد ذلك، فبعد فهمها
انتقل مباشرة، إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة أخرى.

أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتيك :

- (١) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى.....
(٢) عين إلى..... مثل..... إلى سمع.

أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية:

- (٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦
(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١

(٥) رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ما تطلبه منك الجملة فقط:

حيوان اسم أكتب

الإجابة الصحيحة هي:

- (١) طويل.
(٢) يرى - أذن.
(٣) ٦٤-٣٢
(٤) ٨١-١٨
(٥) اسم أي حيوان (قط مثلا)

والآن انتقل إلى الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة...

أشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف

التالية:

- (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) ن أ م ق ك ر ر 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 يصير عمره نصف عمر علي.

- ٣ سنوات .
سنة واحدة .
فيكون عمر علي الآن ٤ سنوات
جواب آخر

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين، أختار أصلح التفسيرات لهذه

الكلمة ثم ضع خطأ تحته:

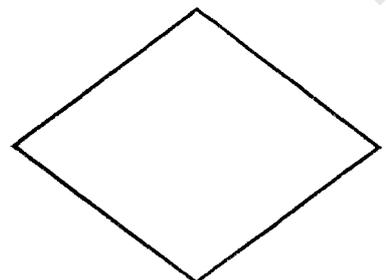
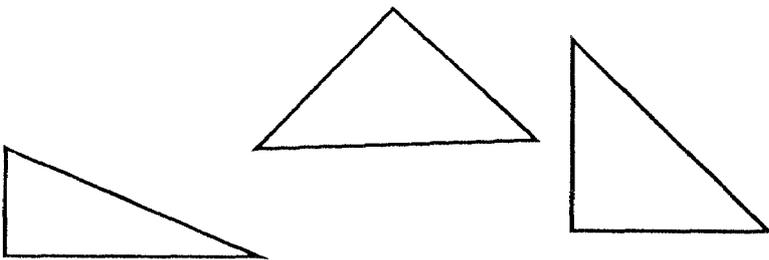
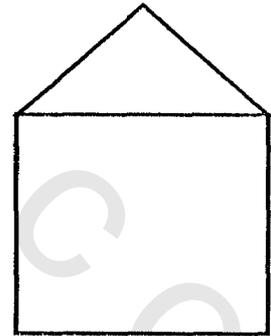
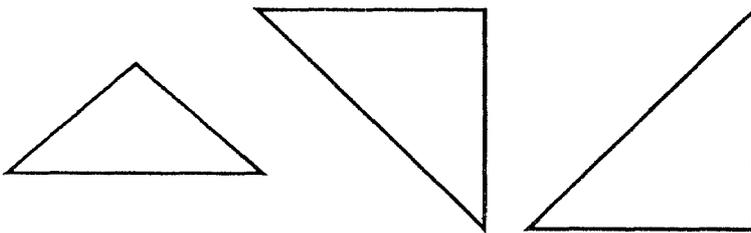
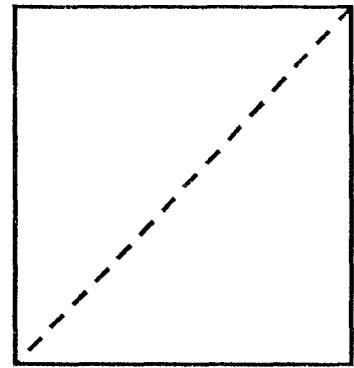
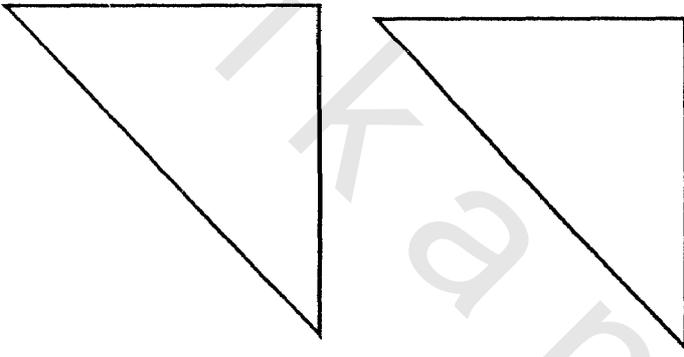
- (٩) الاستشهاد (البالية في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ) .
- (١٠) يستأثر (يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالثأر) .

(٤-٨)

الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - إرسم
الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة ما في المثال التالي - لاحظ أن
بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها.

الأجزاء

الشكل



(١٣) ضع علامة (×) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتيك :

فاطمة تتعلم الفرنسية وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - ولا يوجد مدرس في المدرسة يعلم أكثر من لغة واحدة فقط :

وعلى ذلك تكون فاطمة وزينب :-

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً

من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (×) أمام المثليين :

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 يلي أشطب كل (أ) بعد (م) وضع خطأ تحت كل من (أ) تأتي قبل (م) وإذا جاء حرف

(أ) قبل وبعد حرف (م) اشطبه وضع خطأ تحته:

(١٥) م ل م أن أم.

(١٦) م أم أن أم أم

(١٧) م م أم أم أم أم

(١٨) أم أم أم أم أم أم

(٦-٨)

في لغة سرية بعكس ترتيب حروف الكلمة ولا فالكلمة (يأكل) تصير (ل ك أ ي) ثم
يبدل كل حرف للحرف الذي أتى قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسياً بعد ذلك (ك
ق ي لا) ونلاحظ أن الحرف (ي) يشير أنه قبل الحرف (أ) في الحروف الهجائية.

الحروف 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 ه و ي

الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية:

(١٩) أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية:

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد بين النقطة

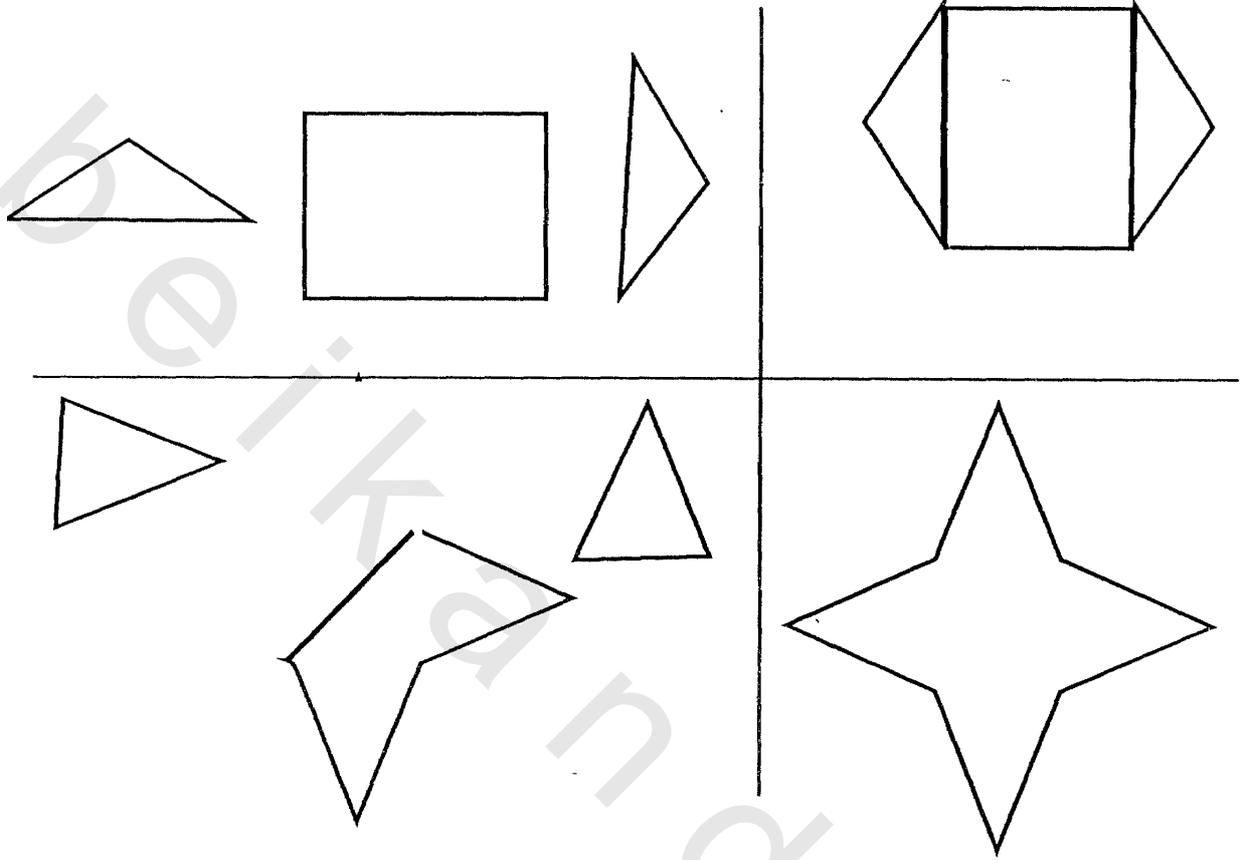
الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتراً واحد وبين الرابعة والخامسة
سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة؟

.....
اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته :

(٢٢) أسفر (فسر - سلم - مثل - الكشف).

(٢٣) اسنمر (أذعن لغيره - استساغ - استنرد - عمل معروفًا).

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(٢٦) المعين إلى المربع مثل..... إلى الدائرة.

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ..... مثل إلى الحقيقة.

(٢٨) أصبع إلى يد مثل عين إلى.....

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى.....

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى.....

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ما تطلبه الجملة

فقط:

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع أكتب علامة سطر بعد.....

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة خاصة في الخطأ ضع.....

(٨-٨)

كل سؤال من الأسئلة مكون من جملتين ثم ثلاث استنتاجات، ضع علامة (×) أمام

الاستنتاج الصحيح.

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه أبيض:

- إذن صديقي الثالث أسمر طويل.
- إذن صديق الثالث أسمر قصير.
- إذن صديق الثالث أبيض طويل.

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة :

- إذن لابد أن هذا الشخص كان في الحجرة.
- إذن يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة.
- إذن لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة.

(٣٥) ليس من الكتب الانجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي أحمر :

- إذن لابد أن يكون هذا كتابي.
- إذن يجوز أن يكون هذا كتابي.
- إذن لا يمكن أن يكون هذا كتابي.

في كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تفسر كل منها حسب قاعدة خاصة أكتب

الرقمين التاليين فيكل سلسلة:

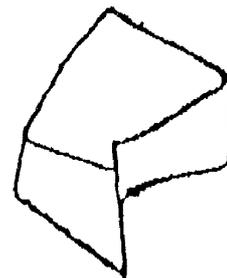
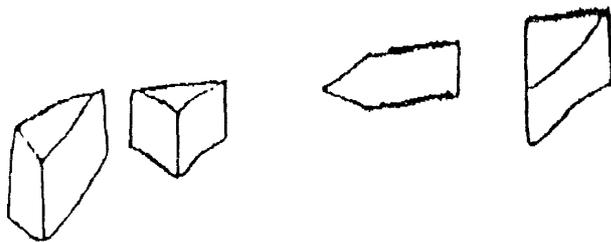
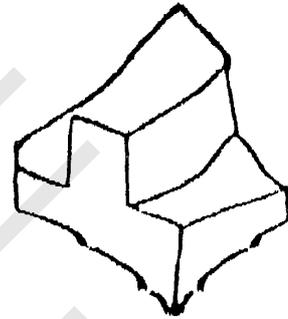
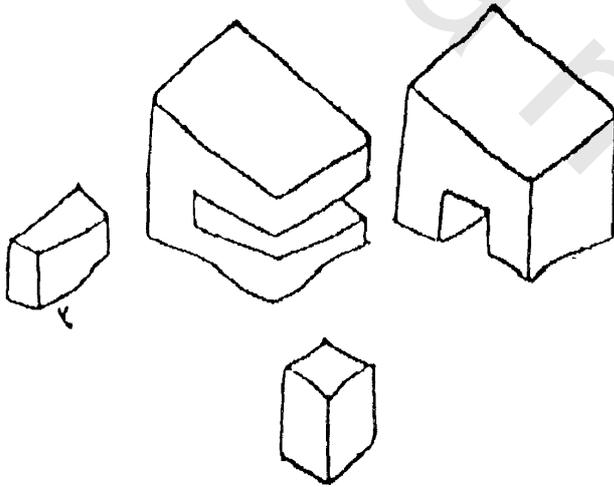
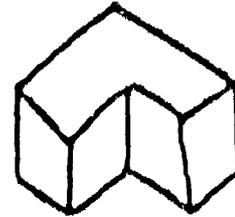
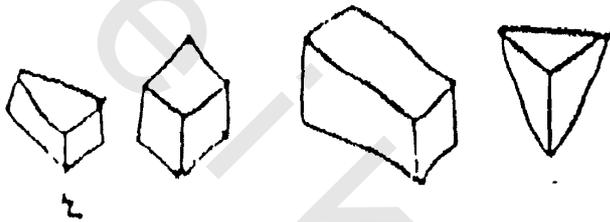
(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨

(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٣ - ١٣ - ١٥ - ٢١

(٩-٨)

في كل شكل من الأشكال التالية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء
والمطلوب منك أن تضع خط تحت جزء من الأجزاء على اليسار الذي يكمل القطعة التي

على اليمين :



(٨-١٠)

أكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين:

..... ١٦ - ٣٥ - ١٤ - ٣٠ - ١٢ - ٣٥ (٤١)

..... ١٦ - ٢١ - ٤٢ - ٩٣ - ٩٥ - ١٩٠ (٤٢)

(١-٩)

مرفق (٩)

أسماء السادة المحكمين لمستوى الأداء الفني

م	الاسم	صفة المحكم	عدد سنوات الخبرة فى مجال رفع الأثقال
١	كمال محبوب محمود	مدرب عام اتحاد رفع الأثقال وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق	- ٦٠ سنة فى المجال - ٤٢ سنة تدريب
٢	محمد عامر الحنفى	مدرب عام منطقة الجيزة والقاهرة واتحاد الشرطة والشركات، وبطل دولى وعالمى وأوليمبى سابق	- ٥٠ سنة فى المجال - ٤٠ سنة تدريب
٣	إبراهيم السيد حسونة	مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال وبطل دولى عالمى وأوليمبى سابق	- ٢٧ سنة فى المجال - ١٢ سنة تدريب

مرفق (١٠)

أسماء السادة المحكمين للمستوى الرقمى لرفعة الكلين والنظر
فى رفع الأثقال لعينة البحث

إفادَة

تفديد منطقة الدقهلية لرفع الأثقال بأنه قد تم تحكيم البنود الخاصة باختيار المجال المهاري لعينة دراسة الماجستير التي يقوم باعدادها الباحث / أحمد عبد الحميد العميرى - المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة وتم التحكيم بواسطة لجنة مشكلة من المنطقة ومكونة من السادة الأتى أسمائهم :-

م	الإسم	صفة الحكم	عدد سنوات الخبرة
١.	عبد الرازق أحمد على	دولى	أكثر من ٢٠ سنة
٢.	محمد محمد أحمد الديب	محلّى "١"	أكثر من ١٨ سنة
٣.	أحمد أحمد السعدونى	محلّى "١"	أكثر من ١٨ سنة

وهذه إفادَة من بذلك بناء على طلب منه مع تمنائنا بالتوفيق ...

سكرتير المنطقة



(١١-١)

مرفق (١١)

أسماء المساعدين فى إجراء البحث

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمى	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة، مدرس رفع الأثقال.
٢	أحمد عبد الفتاح حسين	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة.
٣	خالد فريد عزت	معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
٤	محمد حسن محمد حسن	معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
٥	محمد حسنى مصطفى إبراهيم	معيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.

مرفق (١٢)

الوحدات التعليمية (أوراق العمل) الخاصة

بأسلوب التعلم التعاوني

٢٠٠١ / ١٠ / ٩ التلقا٢ : التاريخ :

المهاضرة : الأول
 الإسبوع : الأول
 الزمن : ٩٠ ق
 الموضوع العام : رفع الأثقال
 الموضوع الخاص : تعليم طريقة المسك والقبض على عمود الأثقال ووضع البدء لرفعه الرفع إلى الصدر (الكليين)

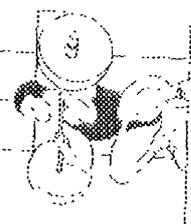
اسم مجموعة التعلم التعاوني :
 أسماء فريق العمل : (١) قائد
 (٢) ملاحظ
 (٣) مذكر
 (٤) قارئ

التقويم	✓	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحصول			وصف العمل	الواجب الحرجي	الزمن	أجزاء الدرس		
					نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات						
	X		<ul style="list-style-type: none"> القبضة الخطافية تكون فيها إصبع الإبهام بين عمود الأثقال والسبابة والوسطى. لاحظ عدم فراغ بين اليد وعمود الأثقال حتى تكون القبضة محكمة. يجب أن تكون بطن القدم كاملاً على الأرض. اجعل عمود الأثقال قريب جداً من الساقين مراعاة أن يكون الظهر مسطح ومنصب وهو في وضع الميل للأمام لاحظ ضرورة عدم رفع الكتفين، حيث يجب الاحتفاظ بالكتفين أسفل مستوى الرقبة خلال وضع البدء يجب أن تكون الذراعين ممتدة دون وجود أي انثناء أو صد زائد في كل من مفصل الرسغ والرفق 	٢٠ق	٣ : ١	٥	١٠	٢	١٠	٢	١٦ق	<p>١- يقرب المؤدى من منتصف عمود الأثقال.</p> <p>٢- يقوم المؤدى بالقبض على عمود الأثقال باستخدام القبضة الخطافية) وتكون فيها إصبع السبابة والوسطى تغطي العقلة الأخيرة لإصبع الإبهام كما هو موضح بالشكل المقابل رقم (١).</p> <p>٣- يجب أن تكون القبضة على البار محكمة وقوية</p> <p>٤- المسافة بين القبضتين من الداخل يتسع الكتفين</p> <p>٥- القدمين أسفل عمود الأثقال ويتسع الحوض والمخفين ينحروا للخارج قليلاً كما هو موضح بالشكل (٢)</p> <p>٦- زاوية مفصلي الركبة بين خلف الفخذ ومسماة الساق حوالي ٩٠ درجة</p> <p>٧- الجذع مستقيم وبناتل للأمام بزاوية ٤٥ درجة</p> <p>٨- خط الكتفين فوق خط عمود الأثقال أو للأمام قليلاً والرأس حرة والنظر للأمام وأسفل</p> <p>٩- الذراعين ممتدة تماماً للقبض على عمود الأثقال والرفقين للخارج كما هو موضح بالشكل (٤، ٣)</p> <p>والرفق</p> <p>من وضع الوقوف مواجه عمود الأثقال يقترّب المؤدى لاتخاذ وضع البدء الصحيح كما هو موضح بالشكل (٤، ٣)</p>	<p>(مجموع وقت رفع ١٠٥٦) + (المتاحي) = ١٠٥٦ + ١٠٥٦ = ٢١١٢</p>
			<ul style="list-style-type: none"> لاحظ ضرورة عدم مفصل الركبة أو رفع القدمة أثناء الأداء حيث يظل المؤدى محتفظاً بوضع البدء. 	١٢ق	٣ : ١	٣	٥	٣	٥	٣	١٢ق	<p>من وضع البدء - يقوم المؤدى بمحاولة سحب الثقل من على مربع الرفع ، بدون أن يرفعه بالشكل (٤، ٣)</p>	١٣٠٪
				٨ق	٣ : ١	٢	٣	٣	٣	٢	٨ق	<p>من وضع البدء - يقوم المؤدى بمحاولة سحب الثقل من على مربع الرفع ، بدون أن يرفعه بالشكل (٤، ٣)</p>	٧٠٪

التاريخ:
 الموضوع العام: رفع الأثقال
 الموضوع الخاص: تعليم السقوط لاسنڤال الثقل على الصدر والتهوض

المحاضرة: الثانية
 الأسبوع: الأول
 الزمن: ٩٠ ق

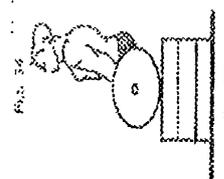
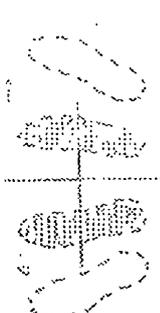
اسم مجموعة التعلم التعاوني:
 أسماء فريق العمل: (١) قائد:
 (٢) ملاحظ:
 (٣) مؤدى:
 (٤) قارئ:

التقويم	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمولة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس	
				نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات					الشدة
✓		<ul style="list-style-type: none"> تذكر أن الجذع مستقيم ومائل للأمام وعمود الأثقال قريب جداً من الساقين و زاوية الركبة حوالي ٩٠ والذراعين على كامل امتدادها ومسطح القدمين كاملاً على الأرض يجب أن يكون الجذع في الوضع العمودي ومشدود أثناء حركته ثنى ومد الرجلين. لاحظ ضرورة أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة مناسبة تسمح بالاتزان (باتساع الكتفين) واليشطين يشعرا للخارج، ومسطح القدمين بالكامل على الأرض. 	٨ ق	٣ : ١	٦	٢	الأول	<ul style="list-style-type: none"> مراجعة على وضع البدء لرفع الكتلين (الرفع إلى الصدر) ، وفيه يقوم المؤدى بالاقتراب من عمود الأثقال لاتخاذ وضع البدء ثم يرجع ويكرر ذلك. 	٥ : ١٠ + (٥ : ١٠) = ١٥ : ٢٠	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	
			٤ ق	٣ : ١	٨	١	الثاني				<ul style="list-style-type: none"> رجلين خلفي من على الحاملات، وفيه يقوم المؤدى بحمل عمود الأثقال من على الحاملات بحيث يكون خلف الرقبة وأعلى الكتفين. ثم يقوم بثني الركبتين كاملاً والتهوض.
			٤ ق	٣ : ١	٧	١	الثالث				<ul style="list-style-type: none"> رجلين أمامي من على الحاملات، وفيه يقوم المؤدى بحمل عمود الأثقال من على الحاملات بحيث يكون متركزاً أعلى عظمى الترقوة والكتفين
			٨ ق	٣ : ١	٥	٢					
		<ul style="list-style-type: none"> اعمل على أن يكون الجذع عمودي. ضرورة أن يشير الرقبتين للأمام بحيث يوازي العضدين الأرض حيث أن ملامسة الرقبتين للركبتين خطأ قاتل يوجب فشل الرفع. يجب أن يكون عمود الأثقال محمول بصفة أساسية على الصدر والكتفين بينما البيدين تثقب بخفة على عمود الأثقال. اجعل النظر للأمام 	٤ ق	٣ : ١	٨	١	٥٠٪				
			٤ ق	٣ : ١	٧	١	٥٥٪				
			٤ ق	٣ : ١	٦	١	٦٠٪				
			٨ ق	٣ : ١	٥	٢	٦٥٪				

التاريخ: الأربعاء ١٧ / ١٠ / ٢٠٠١
 الموضوع العام: رفع الأثقال
 الموضوع الخاص: تدريب الربط بين عملية السحب وأداء حركة الأثقال.
 والنهوض.

الحاضرة: الاربعة
 الأسبوع: الثاني
 الزمن: ٩٠ ق

اسم مجموعة التحكيم التعاوني:
 أسماء فريق العمل: (١) قائد:
 (٢) ملاحظ:
 (٣) مؤيد:
 (٤) فإرأى:

التقويم	✓	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمولة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
					نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات				
	X		<ul style="list-style-type: none"> يجب أن تراعى أثناء أداء رفعة الكلبين الثابت، جميع التعليمات والإرشادات السابعة الخاصة بالسحب والسقوط لاستقبال الثقل. تذكر أثناء الأداء أن حركة رفع الكتلين والقبض والاستعداد للانفجارى للمضلات السادة للركبتين والخصبين في توقيت واحد يعطى فعالية أكبر في حركة رفع الثقل. 	٨ ق	٣ : ١	٨	٢	٧٠٪	<p>الاول</p> <p>كلين مع ثنى الركبتين نصفاً (كلين ثابت) من على الكعبات من مستوى أعلى الركبة مباشرة.</p> <p>- حيث يتم ذلك عن طريق أداء حركة السحب حتى الامتداد الكامل مع إبقاء حركة السقوط السريع أسفل الثقل لاستقباله على الصدر وأعلى الكتفين بحيث يكون السقوط بثنى الركبتين نصفاً فقط.</p>		
			<ul style="list-style-type: none"> تذكر أن الثقل يجب أن يكون قريب جداً من الجسم أثناء حركة السحب. ضرورة لب الركبتين بسرعة للأمام ولأعلى بمجرد الشروع في حركة السقوط أسفل الثقل لاستقباله على الصدر وأعلى الكتفين. 	١٢ ق ٤ ق ٤ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	٨ ٦ ٤	٢ ٢ ١	٥٠٪ ٦٠٪ ٧٠٪	<p>الثاني</p> <p>- كلين مع ثنى الركبتين نصفاً (كلين ثابت) من الوضع الملق لسقوط الأثقال من مستوى أعلى الركبة مباشرة ويتم فيه نفس الأداء السابق ولكن هذا التمرين يكون معلقاً بالترامبين .</p>		
			<ul style="list-style-type: none"> اعمل على أن تكون حركة السقوط لاستقبال الثقل بأسرع ما يمكن. يكون السقوط سريعاً حتى مستوى الثقل وبعد استقباله يتم التباطؤ في السقوط حتى الجلوس الكامل. يمكنك أن تبدأ حركة السقوط بتحريك القدمين جانباً لتصبح باتساع الكتفين حيث أن ذلك سوف يساعدك على اكتساب وضع جيد ومعتن لاستقبال الثقل. تذكر المحافظة على رفع الركبتين للأمام ولأعلى والظهر مشدود أثناء النهوض لأعلى. 	١٢ ق ٤ ق ٤ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	٨ ٧ ٦	٣ ١ ١	٥٠٪ ٥٥٪ ٦٠٪	<p>الثالث</p> <p>- كلين مع ثنى الركبتين كاملاً (كلين كلاسيك) من الوضع الملق لسقوط الأثقال من مستوى أعلى الركبة مباشرة . وفيه يتم نفس الأداء السابق تماماً ولكن حركة السقوط تكون بثنى الركبتين كاملاً لاستقبال الثقل على الصدر وأعلى الكتفين ثم النهوض بالثقل.</p>		

١٢٠
١٠٠
٨٠
٦٠
٤٠
٢٠
٠

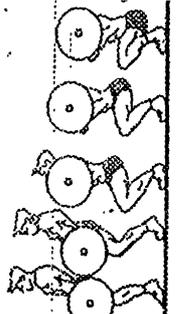
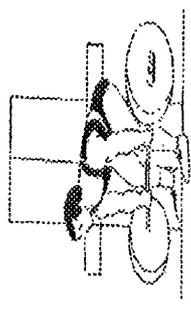
(العمل) = (٥٦) + (المحاضر) = (٥٦) + (٥٦) = (١١٢) = (١٢٠)

الأحد ٢١ / ١٠ / ٢٠١١

التاريخ: **الموضوع الخاص: رفق الأثقال**
الموضوع الخاص: تعليم حركة السمجة الأولى (من مريح الرقعة حتى مستوى الركبتين)

الحاضرة: **الخاصة**
الأسبوع: الثالث
الرقعة: ٩٠

اسم مجموعة التعلم التعاوني:
اسماء فريق العمل: (١) قائد:
(٢) ملاحظ:
(٣) مؤدي:
(٤) قارأ:

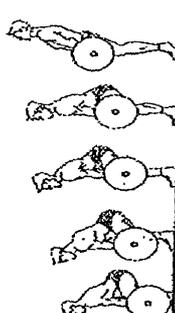
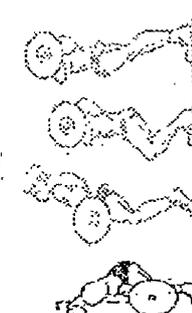
التقويم	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمولة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
				نسبة الحمل للراحة	التكرار	المجموعات				
٢		<ul style="list-style-type: none"> • تذكر صورة الوصول لوضع الاستعداد الكامل للجسم قبل السقوط لأسفل. • تذكر ضرورة اقتراب عمود الأثقال من الجسم خلال حركة السحب، وكذا السقوط السريع أسفل الثقل. 	٨ ق	٣ : ١	٨	٢	٥٠٪	<p>مراجعة على حركة السحبة الثانية وحركة استقبال الثقل من طريق أداء التمرين الآتي:</p> <p>- كلبين مع ثني الركبتين كاملاً (كلين كلاسيك) من الوضع الخلق من مستوى أعلى الركبتين.</p>	الأول	٥١ + (المحاضر) + (مجموع شرح) = (٥١) = (٥١) = (٥١)
			٨ ق	٣ : ١	٦	٢	٦٠٪	<p>مراجعة على حركة السحبة الثانية وحركة استقبال الثقل من طريق أداء التمرين الآتي:</p> <p>- كلبين مع ثني الركبتين كاملاً (كلين كلاسيك) من الوضع الخلق من مستوى أعلى الركبتين.</p>	الأول	
		<ul style="list-style-type: none"> • ضرورة اتخاذك لوضع البدء الصحيح قبل الأداء ومراعاة النقاط الفنية له. • لاحظ أن مسطح القدمين تظل كاملاً على الأرض خلال حركة السحب. • ملاصقة عمود الأثقال للساقين. • للحكم على صحة الأداء لاحظ عند وصول عمود الأثقال لمستوى الركبتين أن الساقين أصبحتا عموديتان على الأرض، والركبتين منفرجة والخصع مسطح ومائل وعمود الأثقال ملاصق للركبتين والذراعين ممتدتين تماماً ولاكتفيتين للأمام قليلاً عن مستوى القميصتين. 	١٢ ق	٣ : ١	٨-٦	٣	٦٠٪	<p>- سحب كلبين حتى مستوى الركبتين فقط: وفيه يتم سحب الثقل الموضوع على مربع الرفع بحيث يكون على الارتفاع القانوني (٢٦,٥سم) حتى يصل الثقل إلى مستوى الركبتين. كما هو موضح بالشكل المقابل.</p>	الثاني	
			١٢ ق	٣ : ١	٧-٥	٣	٦٥٪	<p>- سحب كلبين - ويتم فيه سحب الثقل كما في الواجب السابق ولكن يتم فيه سحب عمود الأثقال حتى للامتداد الكامل للجسم حيث يصل عمود الأثقال حينئذ لمستوى الفخذين. كما هو موضح في الشكل الخاص بالواجب الثالث.</p>	الثالث	

(٦-١٢)

المطروحة : السادسة
 الأسبوع : الثالث
 الزمن : ٩٠ ق

المطروحة : الأربعة : ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠١
 الموضوع العام : رفع الأثقال
 الموضوع الخاص : تعليم حركة السحب حتى الامتداد الكامل (الربط بين السحب الأولى والثانية)

اسم مجموعة التعلم المتعاوني :
 أسماء فريق العمل : (١) قائد :
 (٢) ملاحظ :
 (٣) مؤدي :
 (٤) قارأي :

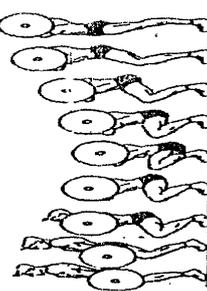
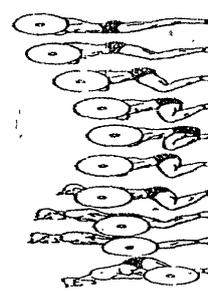
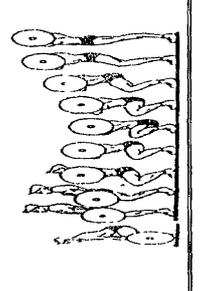
التقويم	✓ X	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمولة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
					نسبة العمل للدرجة	التكرار	المجموعات				
			<ul style="list-style-type: none"> • ضرورة اتخاذك لوضع البدء السليم قبل أداء حركة السحب. • تذكر المحافظة على الامتداد الكامل للذراعين بدون ثني طوال حركة السحب. 	٨ ق	٣ : ١	٨ - ٦	٢	٦٠٪	- سحب كلبين من على مربع الرفع حتى الوصول لوضع الامتداد الكامل.	الأول	
			<ul style="list-style-type: none"> • تذكر ضرورة الوصول للامتداد الكامل للجسم أولاً قبل السقوط لاستقبال الثقل. • استقبل الثقل على أعلى الصدر والكشيتين مع ضرورة لف الوركين بسرعة حول محور عمود الأثقال. 	٤ ق	٣ : ١	٩	١	٤٥٪	- كلبين معلقين من مستوى أسفل الركبة مباشرة مع ثني الركبتين نصفاً (كلين معلق ثابت)	الثاني	
			<ul style="list-style-type: none"> • مراعاة الحفاظ على الساقية الخاصة بالواجب الأول والثاني أثناء الأداء. • لاحظ أن التوقيت السليم بين السقوط أسفل الثقل والنبوض، وكذا تركيز الانتباه في كيفية أداء الرفع يبريد من فعالية أداء الرفع. 	١٢ ق	٣ : ١	٦	٣	٩٠٪	- كلبين من على مربع الرفع مع ثني الركبتين نصفاً، وفيه يكون عمود الأثقال على الارتفاع القانوني ٢٠.٥ سم من مربع الرفع.	الثالث	
				٨ ق	٣ : ١	٦	٢	٩٠٪			

١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢-

(١٥) + (١٠) = (٢٥) = (١٠) + (١٥) = (٢٥)

التاريخ: الأحد ٢٨ / ١٠ / ٢٠٠١
الموضوع العام: رفع الأثقال
الموضوع الخاص: تعلد رفعة الكليين كاملة (كليين كلاسيك)

المحاضرة: السابعة
الأسبوع: الرابع
الزمن: ٩٠ ق
إسم مجموعة التعلم التعاوني:
أسماء فريق العمل: (١) وآند:
(٢) ملاحظ:
(٣) مؤدي:
(٤) قاري:

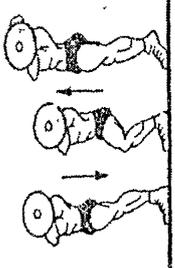
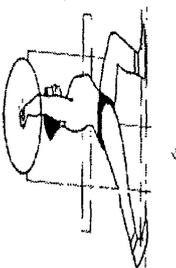
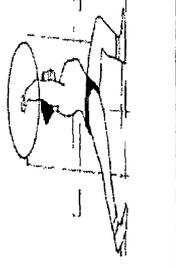
التقويم	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمل			وصف العمل	نواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
				نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات				
✓		<ul style="list-style-type: none"> تذكر أنه يمكن تحريرك القدمين إلى الجانبين قليلاً بعد الوصول للاهتمام الكامل وأثناء حركة السقوط أسفل الثقل لاستقباله. يجب أن تكون القدمين كاملاً على الأرض أثناء السقوط لاستقبال الثقل وكذلك خلال حركة النهوض لأعلى. 	١٢ ق	٣ : ١	١٠	٣	٧٤٠	الأول	١	
		<ul style="list-style-type: none"> أعمل على أن يكون عمود العمود الأثقال قريب جداً من الجسم أثناء عملية رفع الثقل وكذا الاهتمام بالوصول للاهتمام الكامل قبل السقوط أسفل الثقل. اهتم بأن يكون السقوط (أسفل الثقل لاستقباله) بأقصى سرعة 	١٢ ق	٣ : ١	١٠	٣	٧٤٠	الثاني	٢	
		<ul style="list-style-type: none"> الاهتمام بالتحفاظ والتعليمات الموضحة سابقاً في الواجب الأول والثاني تركيز الانتباه قبل وأثناء رفع الثقل، من أهم العوامل التي تساعد على فعالية الأداء. 	٨ ق ٤ ق ٨ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	٦ ٥ ٤	٢ ١ ٢	٧٦٠ ٧٦٥ ٧٧٠	الثالث	٣	

١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢-

التاريخ: الأحد ٤ / ١١ / ٢٠١١
الموضوع العام: رفع الأثقال
الموضوع الخاص: تعليم وضع الاستقبال لرفعة النظر بفتح الرجلين

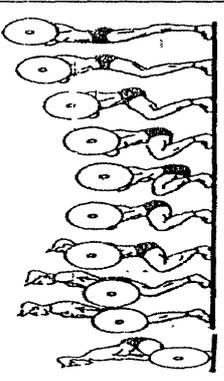
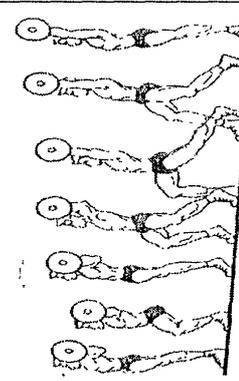
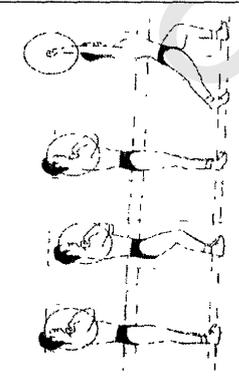
المحاضرة : التاسعة
الأسبوع : الخامس
الزمن : ٩٠ ق

اسم مجموعة التعلم التعاوني:
أسماء فريق العمل: (١) قائد:
(٢) ملاحظ:
(٣) مؤدي:
(٤) قارئ:

التقويم	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمولة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
				نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات				
✓		<ul style="list-style-type: none"> تذكر ضرورة السحب حتى الوصول لوضع الامتداد الكامل ثم السقوط السريع لاستقبال الثقل أعلى الصدر. يجب شد عضلات الرجلين والظهر مع المحافظة على الوضع العمودي للجسم خلال حركة الدفع. 	٤ ق	٣ : ١	١٠	١	٥٠٪	الأول	(مجموع وقت: ١٥) + (مجموع وقت: ١٥) = ٣٠ (مجموع وقت: ١٥) + (مجموع وقت: ١٥) = ٣٠	
		<ul style="list-style-type: none"> تم بوسم خط للوقوف. لاحظ عمودية الجذع على قاعدة الارتكاز، وحركة الفتح تكون سريعة. بعد فتح الرجلين تظل المسافة بينهما باتساع الحوض أو الكتفين وإذا قلت المسافة عن ذلك يقل الاتزان. لاحظ أن ساق الرجل الأمامية عمودية على مربع الرفع. تأكد من أن الذراعان ممتدة تماما وعمودية على الجذع والمضديان بجوار الأذنين 	٨ ق ٨ ق	٣ : ١ ٣ : ١	٨ ١٢-١٠	٢ ٢		الثاني		
		<ul style="list-style-type: none"> يجب أن يكون خط عمود الأثقال موازي لخط الكتفين خلف الرأس مباشرة مع ملاحظة عمودية الجذع. يجب أن يكون الثقل مركّز على كلوة اليدين. 	٨ ق ٨ ق ٨ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	١٠ ٨ ٦	٢ ٢ ٢	٤٠٪ ٥٠٪ ٦٠٪	الثالث		

التاريخ: الأربعاء ٧ / ١١ / ٢٠٠١ م
الموضوع العام: رفع الأثقال
الموضوع الخاص: تعليم حركة فتح الرجلين والسقوط
لاستقبال الثقل في: خطر

اسم مجموعة التعلم التعاوني:
أسماء فريق العمل: (١) قاسم
(٢) ملاحظ:
(٣) مؤدي:
(٤) قساري:

التقويم	✓	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحملة			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
					نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات				
			<ul style="list-style-type: none"> تذكر السقوط السريع بعد الامتداد الكامل للجسم. ضرورة اقتراب عمود الأثقال من الجسم خلال حركة السحب. استقبال الثقل يكون أعلى الصدر والكتفين والجذع يكون عمودياً، ومسطح التقديمين كاملاً على مربع الرفع. 	٨ ق	٣ : ١	٨	٢	٦٠٪	الأول	١٠	
			<ul style="list-style-type: none"> تذكر أن القدم الأمامية تقابل مربع الرفع بالكعب ثم المشط لتصبح كاملاً على مربع الرفع، بينما الخلفية تقابل مربع الرفع بالمشط فقط. السقوط أسفل الثقل لاستقباله يكون بأقصى سرعة. الجذع عمودي والذراعين بجوار الأذنين ممتدتين تماماً لأعلى. 	٨ ق ٨ ق ٤ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	٨ ٦ ٤	٢ ٢ ١	٥٠٪ ٦٠٪ ٧٠٪	الثاني	١٠	
			<ul style="list-style-type: none"> اجعل الذقن تلامس أعلى الصدر قبل قيامك بحركة العودة لخط الوقوف لتثبيت الثقل. ينضل التبدء بعودة الرجل الأمامية لخط الوقوف أولاً ثم الخلفية. 	٨ ق ٨ ق ٤ ق	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١	٨ ٦ ٤	٢ ٢ ١	٥٠٪ ٦٠٪ ٧٠٪	الثالث	١٠	

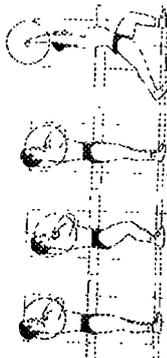
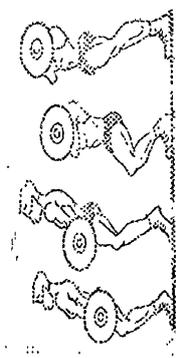
١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠

(١٠) (١١) (١٢) (١٣) (١٤) (١٥) (١٦) (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) (٢١) (٢٢) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦) (٢٧) (٢٨) (٢٩) (٣٠)

التاريخ: الأحد ١١ / ١١ / ٢٠٠١
الموضوع العام: رفع الأثقال
الموضوع الخاص: تعليم حركة النظر من على الصدر كاملة

المحاضرة: الحادي عشر
الأسبوع: السادس
الزمن: ٩٠ ق

اسم مجموعة التعلم التعاوني:
أسماء فريق العمل: (١) قائد:
(٢) ملاحظ:
(٣) مؤدى:
(٤) قارئ:

التقويم	✓	التوضيح	تعليمات وإرشادات	الزمن	الحمل			وصف العمل	الواجب الحركي	الزمن	أجزاء الدرس
					نسبة العمل للراحة	التكرار	المجموعات				
X	✓		<p>- تأكد من وضع الاستعداد السليم لحركة النظر والذي يكون فيه مسطح القدم على الأرض كاملاً والجسم مستقيم عمودياً والظهر محمول على الأكتاف وليس على اليدين.</p>	٨ ق	٣ : ١	٧	٢	٥٥٪	١- النظر من على الصدر بفتح الرجلين حيث يتم أخذ عمود الأثقال من على الحاملات ثم أداء حركة النظر.	الأول	٥٠ + (١٥) من الملاحظين + (١٥) من المتدربين = ٨٠
				٨ ق	٣ : ١	٥	٢	٦٥٪			
				٨ ق	٣ : ١	٤	٢	٧٠٪			
				٨ ق	٣ : ١	٦	٢	٤٠٪	كلين ثابت ثم النظر بفتح الرجلين.	الثاني	
				٨ ق	٣ : ١	٥	٢	٥٠٪			
				٨ ق	٣ : ١	٤	٢	٦٠٪			
				٨ ق	٣ : ١	٣	٢	٧٠٪			
											
											

Obeliskand.com

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر كليات التربية الرياضية أحد المؤسسات التربوية التي تتعهد بإعداد المربين الرياضيين القادرين على تولى قيادة الحركة الرياضية في مجال التعليم ولذلك ينبغي أن تسعى هذه الكليات إلى تبني أفضل الأساليب وأحدثها في إعداد المدرس المتخصص.

تعتبر أساليب التدريس *Teaching Styles* باختلاف أنواعها هي وسائل الاتصال الحقيقية الحاملة لرسالة التعلم سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهارياً أو نفسياً أو قيمياً، وتختص أساليب التدريس بالمدرس، لذا عليه أن يختار أفضل الأساليب والتي تناسب قدراته وقدرات الطلاب اللفظية والنفس حركية واهتماماتهم وخبراتهم وعدد الطلاب الذين يدرس لهم.

وعندما ظهرت المناهج الحديثة التي نادى بالتركيز على الطالب بدلاً من التركيز على المواد الدراسية كان لابد من تطوير طرق وأساليب التدريس حتى نتخلص تدريجياً من تلك الأساليب التقليدية ونستخدم الأساليب الوظيفية التي تراعى الأسس النفسية للطلاب بعيداً عن النداءات الشكلية التي تجعل المدرس هو الشخص المسيطر الأمر الناهي والطالب هو المؤدى.

ويعتبر أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب الحديثة التي يمكن أن تقدم إسهامات عديدة، وتعمل على تحقيق أكبر عدد من الأهداف التعليمية التي تستهدف تنمية شخصية الطالب من جميع النواحي، وتعطى للمدرسين حرية في تدريس التربية الرياضية.

فالتعلم التعاوني يهدف إلى تعويد الطلاب على العمل مع بعضهم البعض لإنجاز مهمة ما، وعلى كل منهم مسئولية معاونة الآخرين، ومساعدتهم على التعلم بحيث تصل المجموعة إلى الإنجاز المطلوب ... ومعنى هذا أن كل طالب لا يكون مسئولاً فقط عن تعلمه هو، ولكنه مسئولاً أيضاً عن تعلم باقى أفراد المجموعة.

ولكن بالنظر إلى أساليب التدريس في كليات التربية الرياضية يلاحظ استمرارية اعتماد طرق تدريس المواد العملية على أسلوب الأوامر وفيه يبذل القائم بتدريس المادة جهداً كبيراً نتيجة لقيامه بعمليات الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة والتغذية الرجعية لإصلاح الأخطاء لأعداد كبيرة من الطلاب في المحاضرة الواحدة.

ومن خلال عمل الباحث في المعاونة في تدريس مادة رفع الأثقال تطبيقياً لاحظ ان الأسلوب المتبع في التدريس هو أسلوب الأوامر الذي يعتمد على شرح وتقديم المدرس لنموذج

المهارة وتصحيحه لبعض الأخطاء الشائعة لعدد قليل من الطلاب الأمر الذي لا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب. وكذلك عدم قدرة هذا الأسلوب على جذب اهتمام ودافعية الطلاب للاشتراك بإيجابية وبفاعلية داخل المحاضرة وإحساسهم بالملل بسبب طول الفترة الزمنية بين المرات التي يقوم فيها الطلاب بالتطبيق، وترجع طول الفترة الزمنية لزيادة عدد الطلاب وقلة الأدوات، بالإضافة لذلك العبء الكبير الذي يقع على كاهل المدرس في هذا الأسلوب نظراً لقيامه بالحد الأقصى من القرارات (التخطيط والتنفيذ والتقييم).

ومما سبق يتضح قصور أسلوب الأوامر في تدريس المادة بصورة فعالة وبالتالي انعكس هذا القصور على مستوى الأداء المهارى للرفعات، كما يفتقد هذا الأسلوب إلى وضع الطلاب في مواقف فعلية يقومون فيها باكتساب الخبرات التعليمية والأحداث والمواقف والمهارات التدريبية التي تؤهلهم للقيام بمهمة تعليم رياضة رفع الأثقال للتلاميذ وللنشء فيما بعد.

ومن خلال اطلاع الباحث للمراجع العلمية المتخصصة في المناهج وطرق التدريس بصفة عامة وفي تدريس التربية الرياضية بصفة خاصة وكذا الأبحاث والدراسات السابقة وجد أن أسلوب التعلم التعاوني له العديد من المميزات التي قد تسهم في زيادة فعالية العملية التعليمية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى مقارنة تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة، وذلك من خلال التعرف على:
- تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاونى على مستوى أداء رفعة النظر فى رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
- تأثير استخدام أسلوب الأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
- المقارنة بين تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.

فروض البحث:

فى ضوء طبيعة وأهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- ١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة التعلم التعاونى) فى مستوى أداء رفعة النظر وذلك لصالح القياس البعدى.
- ٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الأوامر) فى مستوى أداء رفعة النظر وذلك لصالح القياس البعدى.
- ٣/٤/١ توجد فروق فى نسبة التحسن لمستوى أداء رفعة النظر بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (التعلم التعاونى) والثانية (الأوامر) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين، إحداهما تجريبية أولى والأخرى تجريبية ثانية بواسطة القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بالكلية، والمقيدون بسجلات الكلية للعام الجامعى ٢٠٠١ - ٢٠٠٢م وقد بلغ حجم العينة (٥٦) ستة وخمسون طالباً بنسبة ٢٧,٦% من مجتمع البحث، وقسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى تجريبية ثانية بواقع (٢٨) ثمانية وعشرون طالباً لكل منهما.

أدوات جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه

على الأدوات التالية:

- استمارات استطلاع رأى الخبراء.
- المقابلة الشخصية.
- الأجهزة الأدوات
- الاختبارات.
- المساعدين.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة من الطلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث واستهدفت هذه الدراسات التأكد من مدى ملاءمة الوحدات التعليمية والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وإمكانية تطبيق اختبارات البحث وكفاءة الأيدي المساعدة وحساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات (الصدق - الثبات).

خطوات البحث:

قام الباحث بتدريس عدد محاضرتين تطبيقيتين قبل إجراء التجربة الأساسية بالطريقة الكلية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين، تمكن الباحث من خلاله إجراء القياس القبلي لهم، وتم تدريس هاتين المحاضرتين لكل من مجموعتي البحث خلال الفترة من الاثنين ٢٠٠١/١٠/١م إلى الخميس ٢٠٠١/١٠/٤م.

القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي يوم الأحد ٢٠٠١/١٠/٧م.
- حيث تم تصوير الأداء الفنى لجميع طلاب عينة البحث الأساسية بكاميرا فيديو بنقل ٤٠ كيلو جرام - وهو النقل الذى استطاع جميع طلاب عينة البحث من رفعة خلال فترة التدريس لهم بالطريقة الكلية، وتم عمل ثلاث نسخ من الشريط المصور لعرضها على السادة الخبراء.
- وتم قياس المستوى الرقى بواسطة لجنة من ثلاث محكمين من منطقة الدقهلية لرفع الأثقال، حيث يتم إعطاء كل طالب (٣) محاولات يسجل خلالها أكبر ثقل يمكن رفعه نظراً ، وبدأ القياس بنقل ٤٠ كجم بحيث يزيد الثقل بمعدل (٥) كجم بعد ذلك. وكان أقصى ثقل تم رفعه بواسطة الطلاب ٦٠ كجم.

تطبيق التجربة:

- تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من الاثنين ٢٠٠١/١٠/٨م إلى الأربعاء ٢٠٠١/١١/١٤م بواقع (٢) وحدتين أسبوعياً أى (١٢) وحدة وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق) لكل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، وتم التدريس للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب التعلم التعاونى باستخدام ورقة المعيار، بينما تم التدريس للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الأوامر.

القياس البعدى:

- تم إجراء القياس البعدى على نفس العينة وبنفس شروط وإجراءات القياس القبلى وذلك يوم الخميس ١٥ / ١١ / ٢٠٠١م.

المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبارات.
- نسبة الاتفاق بين المحكمين.
- نسبة التحسن.

الاستنتاجات:

فى ضوء عينة البحث وأدوات جمع البيانات وفى ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابى على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأتقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة المنصورة حيث بلغت نسبة التحسن ٦٩,٩٤% لمستوى الأداء الفنى ، ١٠,٣٦% للمستوى الرقمى.
- أن أسلوب التعلم التعاونى له تأثير إيجابى وفعال على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأتقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة المنصورة حيث بلغت نسبة التحسن ٧٥,٨٨% لمستوى الأداء الفنى ، ٢٠,٨% للمستوى الرقمى.
- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت أسلوب الأوامر حيث ظهرت الفروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية الأولى وبلغ ٥,٩٤% فى مستوى الأداء الفنى ، ١٠,٤٤% للمستوى الرقمى. مما يدل على أن تأثير أسلوب الأوامر كان تأثيراً بسيطاً مقارنة بأسلوب التعلم التعاونى.

التوصيات:

فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:

- استخدام أسلوب التعلم التعاونى فى تدريس رياضة رفع الأثقال لطلاب كليات التربية الرياضية لما له من تأثير إيجابى على مستوى الأداء وتحسين عمليتى التعليم والتعلم.
- استخدام أوراق العمل وما تتضمنها من محتوى تعليمى مقنن فى تعليم رفعة النظر فى رفع الأثقال لطلاب كليات التربية الرياضية.
- استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لرفعة النظر فى رفع الأثقال فى عملية التقييم، ومحاولة عمل استمارة مماثلة لها لرفعة الخطف.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات التى تستخدم أسلوب التعلم التعاونى بغرض التعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهارى والمتغيرات المعرفية والنفسية كالقلق والدافعية وتقدير الذات والفروق الفردية لدى الطلاب فى رياضة رفع الأثقال.

obeykandl.com

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

أن أسلوب التعلم التعاونى قد يكون له تأثير أكثر فعالية فى تدريس رفعة الكلين والنظر فى رفع الأتقال لطلاب كلية التربية الرياضية حيث أن هذا الأسلوب يعتبر من الأساليب الحديثة التى ركزت على إيجابية الطالب ويعمل على تنمية شخصيته من جميع النواحي.

ويهدف هذا البحث إلى مقارنة تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأتقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي واختار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٥٦) طالباً وقسمها إلى مجموعتين متكافئتين.

استخدم الباحث لجمع البيانات، الاستمارات والمقابلة الشخصية والاختبارات والأجهزة. وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واختبارات ونسبة التحسن.

وأوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت أسلوب الأوامر فى مستوى الأداء.

ويوصى الباحث بضرورة الأخذ بأساليب التدريس الحديثة فى تدريس مقرر رياضة رفع

الأتقال.



*The Faculty of Physical Education
Department of The Curriculum and The
Teaching Methods of The Physical Education*

**The Effect of Cooperative Learning and Commands Styles on The
Performance Level of The Clean and Jerk Lift in Weightlifting
on The Students of Faculty of Physical Education
“Comparative Study”**

*An offered search from
The student/
Ahmed Abd El Hamid Ebrahim Shehata El Emeery
The Demonstrator By The Department Of Curriculum
And The Teaching Methods*

*Within Requirements
To attain The Master Degree In The Physical Education*

The Supervision

Prof.D. Abu El Naga Ahmed Ez El Din

*The Professor of teaching methods
And the agent of the faculty
of physical education
Mansoura university.*

D. Ebrahim Mohammed El Agamy

*A part time professor in sport
training department in the
faculty of physical
Mansoura university.*

Mansoura

2002A.D.-1423E

The research summary

The Effect of Cooperative Learning and Commands Styles on The Performance Level of The Clean and Jerk Lift in Weightlifting on The Students of Faculty of Physical Education “Comparative Study”

The introduction and the problem of research:-

The faculties of the physical education consider one of the education institutions which look after preparing the sportive educators who are able to lead the sportive movement in the education field . So these faculties should seek to build the best and the newest styles to prepare the specialist teacher .

The teaching styles with its different kinds consider the true means of communication which bring the learning letter whether the content of this letter was cognitive or skillful or Psychological or value .The teaching styles belong to in the teacher and so he should choose the best styles which suit his abilities and the lexical and the Psychomotor students abilities, their interests and their experiences and the number of the students that he studies to .

When the modern methods appeared which called by the concentration on the students instead of the concentration on the scholastic subjects appeared ,it was essential to develop the methods and the Styles of teaching so, we dispose gradually of the traditional styles and use the functional styles which consider the psychological bases of the students a far about the formal callings that make the teacher is the commander , dominant and forbidding one and the student is performer.

-The cooperative learning style considers one of the modern styles which could give several contributions acts for investigating the biggest number of the educational goals that aims at a personal development of the student from all of the sides and gives to the teachers a freedom in the teaching of the physical education.

-The cooperative learning style aims at The students accustoming on working together to achieve any task and on all of them the responsibility of helping the others to educate and so the group would arrive to the required achievement . this means that every student is not only responsible for himself but he is responsible for the rest of the group education also.

If we look at the teaching styles in the physical education faculties ,we would notice that the teaching methods still depend on the commands styles in which the teacher makes a great effort as he does the explanation , display, supervision ,guidance , follow-up and the feedback to correct the mistakes of a big number of the students in the single lecture.

Through the work of the researcher as demonstrator in teaching the weightlifting subject , he noticed that the followed style in the teaching is the commands style which depends on the teacher explanation , a model to the skill and his correction of some of the common mistakes to a few students and so it does not consider the individual differences of the students. This style is not able to attract the students interest to contribute effectively and positively into the lecture .the students feel boring because of the long period between the application times. This long period returns to the increased in the students number and the decreased in the tools. By the addition to that big load on the teacher withers in this style because of his taking the maximum of decisions (the planning ,the execution and the evaluation).

As previously, it is clear that the inability of commands style in teaching the subject effectively and so this inability reflected on the skillful performance level of the clean and jerk lift. This style missed also to put students in real situations in which they would gain educational experiences, events ,situations and teaching skills which qualify them to be able to educate the weight lifting sport to the pupils later.

Through the research reading to the specialist scientific references in curriculum and the teaching methods generally and in the physical education by specially and also the previous searches and studies it has been found that the cooperative learning has many advantages which may contribute in increasing the effectiveness of the educational process.

Aims of research:

The search aims at compare the effect of using cooperative learning and commands styles on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the second year students of faculty of physical education- Mansoura university. And that by recognizing the following:

- *The effect of using the cooperative learning style on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the second year students of faculty of physical education-Mansoura university.*
- *The effect of using the commands style on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the second year students of faculty of physical education-Mansoura university.*
- *The comparison between the effect of using cooperative learning and commands styles on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the second year students of faculty of physical education-Mansoura university.*

Hypothesis of research:

The research put the following hypotheses which based on the nature and aims of the search:

- *There are statistical indication differences between the two average of the pre and the after test measurements of the first experimental group (the cooperative learning group) for the advantage of the after test measurement in the performance level of the clean and jerk lift .*
- *There are statistical indication differences between the pre and the after test measurement of the second experimental group (the commands group) for the advantage of the after test measurement in the performance level of the clean and jerk lift .*
- *There are indication differences in the improvement rate of the Performance level of the Jerk left between the two experimental groups (Co-operative group – command group) for the advantage of Co-operative learning group .*

The search methods and procedures:-

The search method :-

The research used the experimental method by using the experimental design for two groups : by the pre and the after test measurements for each group.

The community and the sample of the search:-

This search community acts the students of the faculty of physical education –Mansoura university .The research choose the search sample by a random mean from the second year students for the university year 2001-2002. Their number was 56 students .27.6% from the search community and has been divided into two groups each group has 28 students .

Data collection tools

The researcher depend on the following tools to collect data and the information of the search:-

- Experts questionnaire
- Interview
- Apparatus and tools
- Tests and measurements
- Helpers

Pilot studies :

The research made a number of pilot studies on a students sample from the same search community and out of the basic sample . these studies aim at confirm of how these educational units are suitable and the suitability of tools and apparatus . And the ability of operating the search tests .The efficiently of the helper hands and account the scientific agents of these tests (validity – reliability).

The Steps of The Search :

The research taught two lectures before proceeding the basic study by the full method to arrive all the sample individuals to special level . This level made the research able to proceed the pre test measurement of them .the two lecture has been taught for both of the search groups from Monday 1/10/2001 to Thursday 4/10/2001.

The pre test measurement:

- The pre test measurement has been proceeded Sunday 7/10/2001.
- The technical performance has been recorded by a video camera by weight 40 k.g.-all students could lift this weight through the teaching period by the full method . the research made three copies from the recorded tap to display them on the experiences.
- The recorded weight level has been measured by a committee which consists of three arbitrators from the Dakahlia area of weight lifting .Every student has been given three attempts in which he recorded the biggest weight he could lift clean and jerk .the measurement began with 40 k.g. and increased by 5 k.g. rate after that. the maximum weight which have been lifted by the students was 60 k.g.

Operating The Basic Study:

- The basic study has been operated from Monday 8/10/2001 to Wednesday 14/11/2001 .two units weekly means (12) units . the time of the single unit is (90) minutes for each experimental group, it has been taught to the first experimental group by the cooperative learning style by using the criterion sheet .while teaching to the second group by the commands style .

The after test measurement:-

- The after test measurement has been proceeded on the same sample, with the same conditions and the same procedures of the pre test measurement on Wednesday 15/11/2001.

The statistical treatment :

- Mathematical average
- Standard deviation
- Median
- Skew coefficient
- Correlation coefficient
- T.test
- The agreement rate between the arbitrators
- The improvement rate

Deductions

The research has the following deductions which based on the sample , data collection tools , the hypotheses and the aims of the search.

- The commands style has a limited positive effect on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the students in the second year of faculty of physical education – Mansoura university. The improvement rate was 69.94% to the technical performance level and 10.36% to the digital level.
- The cooperative learning style has an effective positive effect on the performance level of the clean and jerk lift in weightlifting on the students in the second year of faculty of physical education– Mansoura university . The improvement rate was 75.88% to the technical performance level and 20.8% to the digital level.
- The first experimental group which used the cooperative learning style excelled on the second experimental group which used the commands style in the measurements of the performance level. It indicates that the commands style has a simpler effect than the cooperative learning style as the difference in the improvement rate was advantage to the experimental group and was 5.94% to the technical performance and 10.44% to the digital level.

Recommendations :

Based on the results of this search , the research recommend by the following:

- *Using the cooperative learning style in the teaching of the weightlifting sport for the students of the faculty of physical education. Because of its positive effect on the performance level and improving the education process.*
- *Using the criterion cheet and its codified education content in educating the clean and jerk lift to the students of the faculty of physical education.*
- *Operate a lot of studies on using the cooperative learning style to recognize the effect of the cooperative learning style on the skillful performance level , knowledge and the psychology variable as the anxiety ,motives, the self-steem and the problem of the individual differences of the students in the weight lifting sport or the other sports.*

Abstract

The Cooperative Learning Style may be have more effect in teaching the clean and Jerk lift in weightlifting to the student of physical education, It considers one of the modern styles which was concentrated on the student positive and aims at a personal development of the student from all of the sides.

The search aims at compare the effect of using that Cooperative and commands styles on the performance level of the clean Jerk lift in weightlifting on second year students of faculty of Physical education – Mansoura University.

The research used the experimental method and choose the search sample by random mean, their number was 56 students, and has been divided into two equal groups.

The researcher depend on the Experts questionnaire, Interview, Tests and measurement to collect data and the information. The statistical treatment was done by using the mathematical average, standard deviation, median, skew coefficient, correlation coefficient, T. Test and the improvement rate.

The first experimental group which used the co-operative learning style excelled on the second experimental group which used the commands style in the measurements of the performance level.

The researcher recommend that it must be using the modern teaching styles in teaching weightlifting.