

## الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التعلم

١/٣/١/٢ التعلم الحركي .

٤/١/٢ التعلم الذاتي .

٥/١/٢ الحقيقية التعليمية.

٦/١/٢ 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

٠/٢ القراءات النظرية والدارسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التعلم

يعتبر التعلم من أهم المظاهر التي تلعب دورا مهما في تقدم الشعوب وازدهارها ؛ فهو ضرورة حتمية في حياتنا ، فنحن نتعرض إلى التعلم في معظم مواقف الحياة والذي يظهر في شكل مظاهر سلوكية على اعتبار انه الوسيلة الرئيسية في تغيير سلوك الفرد إلى السلوك المستهدف. حيث تشير إيناس الحسيني ١٩٩١م انه لكي تنظم الخبرات التعليمية الناتجة عن التعلم يجب على المعلمين أن يفهموا طبيعة التعلم وكذلك الحقائق التي تؤثر عليه وبالرغم من أن النظريات الشاملة لم تطبق بعد ولكن يجب أن نتناول التعلم من جميع جوانبه . فالمعلومات متوفرة أمام المعلمين للعمل مع الطلاب من اجل تحقيق أهداف التعلم . والمبادئ العامة للتعلم يجب أن تعرف وفقا لخصائص كل متعلم (١٩ : ٢٢)

١/٢ ٢/ ماهية التعلم

يتفق كلا من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ١٩٩١م ومحمد علاوي ١٩٩٤م وأسامة راتب ١٩٩٨م وجودث رنك Judith Rink ١٩٩٨م أن التعلم هو عملية تغيير أو تعديل شبه دائم في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط معين أو التدريب عليه بشرط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل ناتج عن النضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة .  
(٢٣٧: ٧٦) (٣٣٣: ٧٠) (٢١: ١٥) (٢٣: ١٠٢)

ويذكر رنك Rink ١٩٩٨م أن إحدى المشكلات التي تواجه المعلمون في إدارة العملية التعليمية هي أن التعلم لا يمكن مشاهدته مباشرة ؛ فالتعلم يمكن ملاحظته واستنتاجه فقط من خلال سلوك الشخص وأدائه . (٢٣ : ١٠٢)

٣/١/٢ أنواع التعلم

يذكر محمد علاوي ١٩٩٢م أن أنواع النشاط أو السلوك التي يتعلمها الفرد طبقا للهدف الذي ترمي إليه وتتمثل في :

التعلم المعرفي : والذي يهدف إلى اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والمعاني والأفكار .

تعلم السلوك الاجتماعي: والذي يهدف إلى اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة بالتعاون والتسامح والأمان .

التعلم الحركي: والذي يهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخطوية (٦٨ : ٩٤)

### ١/٣/١/٢ التعلم الحركي

المهارات الحركية متنوعة ومتعددة وتختلف فيما بينها في درجة صعوبتها فمنها مهارات سهلة وبسيطة ومنها مهارات صعبة معقدة ، فكلما النوعين من المهارات تحتاج إلى تعلم لاكتسابها فذلك يعتبر التعلم الحركي هو ذلك الفرع من التعلم الذي يهتم بتعليم المهارات الحركية .

ويتفق كل من محمد علاوي ١٩٩٤م ومحمد عثمان ١٩٩٤م أن التعلم الحركي هو عملية تهدف إلى تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية واختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة . (٦٩ : ٣٣٦) (٧٤ : ١٢٥)

حيث يذكر فوربيوف vorbyev ١٩٧٨م أن المرحلة الأولى من تعليم رفع الأثقال تعتبر مرحلة صعبة في العمل التعليمي ، فالأداء يظهر بشكل يفنقد للتناسق والتوافق لأنها تكون حركة صعبة ومعقدة بالإضافة إلى أن المتعلم يشرك عدد من المجموعات العضلية التي ليس لها علاقة بالحركة مما يعيق المسار الحركي الصحيح ، وبعد تثبيت الأداء وبعد مرور فترة من التعلم يتحسن الأداء لدى المتعلم ، فإذا لم يتم تثبيت الأداء في الوقت المناسب والوقت المحدد لذلك فإن مدة الممارسة في الوحدات التعليمية والتمرينات التعليمية يجب أن تزداد بالتدرج ، فإذا لم يتم ذلك فإن المهارات تكون غير راسخة في الذاكرة وتمحي منها بسهولة ، فالرباعيين دائما يجاهدون من أجل أداء الرفعات بشكل أوتوماتيكي لأنهم يركزون انتباههم إلى خلق وتكوين أقصى قوة وأقصى سرعة في العمل العضلي في المراحل المختلفة . (١٠٦ : ١٢٩-١٣١)

ونظرا لاختلاف المهارات الحركية وتعددتها من حيث أنواعها ودرجة صعوبتها فإنها تحتاج إلى تعلم متقن وأسلوب مناسب ، وعلى ذلك يرى الباحث أن التعلم الحركي يلعب دورا كبيرا في رفع الأثقال عند تعلم الأداء الحركي لإحدى الرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال وخاصة عندما

يصل المتعلم إلى درجة الإتقان للأداء الحركي بعد أن كان ليس لديه القدرة على أدائها قبل التعرض لعملية التعلم .

١/١/٣/١/٢ شروط التعلم الحركي

يرى أحمد عزت ١٩٩٤م أن شروط التعلم الحركي هي :

- أن يكون المتعلم قد وصل إلى مرحلة النضج أو مستوى النمو الذي يسمح له بممارسة النشاط الذي يتطلبه تعلم موضوع معين .
- وجود الدافع القوي لدى المتعلم نحو الموضوع الذي يريد أن يتعلمه أو المهارة المراد تعلمها . بهدف إتقانها والوصول إلى الأداء الأمثل .
- أن يقوم المتعلم بممارسة نشاط معين حتى يحقق الغرض منه . (١٣ : ٢٢٩)

٢/١/٣/١/٢ مراحل التعلم الحركي

يتفق كلامن عفاف عبد الكريم ١٩٩٠م ، ومحمد علاوي ١٩٩٤م ، ومحمد عثمان ١٩٩٤م ، ورنك Renk ١٩٩٨م ، وكرتشنر وجرهام Krechner&Graham ٢٠٠٣م على أن هناك ثلاث مراحل للتعلم الحركي :

- مرحلة التوافق الأولي ( المرحلة الفكرية أو المعرفية The cognitive phase )

- مرحلة التوافق الجيد (المرحلة الارتباطية The associative phase )

- مرحلة الإتقان والتثبيت ( المرحلة الأتوماتيكية The automatic phase )

١ . مرحلة التوافق الأولي للمهارة .

تحدث هذه المرحلة في الخطوات الأولى من التعلم ، وفي هذه المرحلة يستخدم المتعلم المعلومات والتوجيهات التي تقدم له كيفية أداء المهارة ، فيقوم المعلم بالشرح اللفظي للمهارة مع مراعاة أن يكون الشرح مبسطا يفي بالغرض المطلوب ويتسم بالوضوح بما يتناسب مع مستوى فهم المتعلمين حتى يستطيعون استيعابه ثم يقوم المعلم بعرض المهارة الحركية من خلال بعض الوسائل التعليمية التي يتضح من خلالها دقائق الحركة، أو من خلال نموذج حركي للمهارة ، ثم السماح

للمتعلم بتجريب المهارة الحركية من أجل الإحساس بدقائق الحركة وتدريب المسارات الحركية وهذا ما يسمى بالتصور المبدئي والأولي للحركة .

تعتبر هذه المرحلة هي الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، لذلك تحتاج إلى مجهود كبير من المعلم وهذا المجهود يختلف حسب قدرة المتعلمين على اكتساب هذه المهارة ، ومن مميزات هذه المرحلة الآتي :

- التركيز العالي من قبل المتعلم على كيفية أداء المهارة الحركية .
- يتميز الأداء بالصعوبة وعدم الاقتصاد في الجهد ، ولا يستطيع المتعلم السيطرة على أعضاء جسمه وتوظيفها في الاتجاه الصحيح .
- سرعة حدوث التعب مما يؤدي إلى الافتقار إلى الدقة المطلوبة في أداء المهارة الحركية .
- لا ينجح المتعلم في إدراك التفاصيل الصغيرة والدقيقة التي تجعله متكيفا مع الحركة والمتغيرات البيئية من حوله .
- التصور الحركي الغير متكامل والذي يؤدي إلى الوقوع في الأخطاء أثناء عملية الأداء الأولية.

## ٢. مرحلة التوافق الجيد للمهارة

تسمى هذه المرحلة المرحلة الارتباطية أو الوسيطة وتلي هذه المرحلة مرحلة التوافق الأولي ، وتبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع المتعلم تكرار أداء المهارة الحركية بشكل بدائي دون وقوع أخطاء تقريبا وينسجم البناء الحركي في هذه المرحلة مع الغرض الأساسي من الحركة ، فيبدأ المتعلم بالتركيز على النموذج وتنقية المهارة من الحركات الزائدة التي تعيق الأداء ، فتهدف هذه المرحلة إلى تطوير شكل الحركة ومساعدة المتعلم على اكتساب دقائق المهارة الحركية ، وينصح المعلم أن يلاحظ أداء المتعلمين أثناء أداء المهارة الحركية ويقوم بتصحيح أخطائهم أول بأول .

ومن مميزات هذه المرحلة الآتي :

- التركيز من قبل المتعلم على التصميم الزمني للمهارة الحركية ، ويبدأ بالتدرج لكي يتعامل مع المتطلبات الخارجية للبيئة .
- لا يكون اهتمام الطالب مركزا على عناصر الأداء بصفة كلية .
- التخلص من الأخطاء والحركات الزائدة .

- عدم القدرة على مواجهة تدخل العوامل الخارجية الطارئة على خط سير الحركة .
  - وصول المتعلم إلى مستوى عالي من التنظيم للأجزاء الحركية أو مراحل الحركة المختلفة فتصبح شكل الحركة متناسقا وانسيابيا .
  - تختفي الأخطاء والحركات الزائدة والمصاحبة والغير مطلوبة .
  - يصبح توجيه الأداء الحركي أكثر سيطرة عن المرحلة السابقة مع تميزها بالدقة بشكل أكبر أيضا في الوصول إلى الهدف .
  - تكون هذه المرحلة أكثر اقتصادية في عملية الأداء من قبل المتعلم عنها في المرحلة السابقة .
  - تتغير صفة التوافق العضلي العصبي من الشكل الخام إلى الشكل الدقيق .
- وللوصول إلى تلك المرحلة من المهارات الحركية لابد من إتباع الإرشادات الآتية :**
- توفير ممارسة أنشطة متعددة والتي تؤدي إلى زيادة مستوى الأداء .
  - توفير ملاحظات تدريبية واقتراحات بخصوص ممارسة الأنشطة المختلفة .
  - زيادة معدل التدريب تدريجيا حتى تصل المهارة لمستوى الأداء المطلوب .
  - يجب الأخذ في الاعتبار معدل الفروق الفردية بين المتعلمين .

### ٣. مرحلة تثبيت وإتقان المهارة

تسمى هذه المرحلة المرحلة الأوتوماتيكية أو الآلية ، وهي المرحلة التي تلي مرحلة التوافق الجيد فتهدف إلى أداء المهارة الحركية بطريقة أوتوماتيكية ، فتصبح المهارة الحركية أكثر استقرارا وسهولة ويحصل المتعلم على التسلسل الحركي المطلوب من خلال التدريب المستمر على المهارة في ظروف مختلفة عن الظروف الطبيعية ، أو ظروف متنوعة حيث يتم التدريب على المهارة تحت الظروف المبسطة الثابتة ثم الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة التي تكاد تقترب من الأداء الحقيقي للمهارة ثم إتقانها في ظل تدخل العوامل الخارجية أو وجود نفس العوامل التي تحتمل وجودها أثناء المنافسة مع زيادة عوامل الصعوبة .

**ومن مميزات هذه المرحلة :**

- قدرة المتعلم على التغلب على هذه الظروف المحيطة والمتغيرات على عكس المراحل السابقة.

- الاستمرارية ، حيث لا تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة النهائية للتعلم الحركي لأنها لو كانت كذلك فلم يكن هناك فرص للتحسن فهذه المرحلة توفر الوقت والمساحة الزمنية لمزيد من التدريب والخبرة وتعزز المهارات الآلية .
- قلة نسبة الأخطاء مقارنة بالمراحل السابقة .
- تعتبر هذه المرحلة من المراحل الصعبة في العملية التعليمية حيث تتطلب التوافق الدقيق والثابت للحركة مع استمرار التعلم والتدريب ، حيث تتحكم عناصر المستوى ( القوة - التحمل - المرونة - الرشاقة ) في التوافق العضلي العصبي .
- يكون هناك تصور حركي إبداعي ، أي توجد مبالغة في الإتقان والجمال الحركي مصحوبة بقدرة على تلافى الأخطاء قبل وقوعها .

(٥٠ : ١٧ - ١٨) (٦٩ : ٢٥٧ - ٢٧١) (٧٤ : ١٣٦ - ١٤٥) (١٠٢ : ٢٥ - ٢٦) (٩٨ : ٧٠ - ٧١)

### ٣/١/٣/١/٢ العوامل المؤثرة على التعلم الحركي

تشير فاييزة شبل ٢٠٠١م أن العوامل المؤثرة على التعلم الحركي هي :

- أن يعرف المتعلم الهدف الذي يعمل من اجله .
- طول مدة الوحدة التعليمية وتوزيعها تعد من العوامل الهامة في التعلم الفعال .
- ينبغي أن يكون المعلم متتبعا لمنحنى التعلم عند المتعلمين .
- أن يكون للقيادة دور كبير في مقدار التعلم
- أن يتعلم الفرد الممارسة لأنه هو الذي يقوم بعملية التعلم .
- أن يعرف المتعلم مقدار ومدى ما أحرزه من تقدم في كل مرحلة .
- الفروق الفردية بين المتعلمين .
- أن يصل المتعلم إلى أحسن حالاته ودرجاته إذا توفرت الدوافع لديه .
- أن سرعة التعلم تزداد إذا كان الموقف التعليمي مصدر أتيح للمتعلم .
- أن الموقف التعليمي يتحسن كثيرا إذا ما استطاع المعلم تحليل حركاته واستنتاج الأخطاء .
- أن الوسائل السمعية والبصرية تساعد على تهيئة موقف تعليمي جيد . (٥٣ : ١٤)

## ٤/١/٢ التعلم الذاتي

لا شك أننا نعيش في قضية تطوير التعليم وزيادة كفاءته والتي تعتبر من أهم القضايا التي تواجه العملية التربوية على مر العصور منذ أن عرفت البشرية أنظمة التعلم المقصودة. مما دعي التربويين إلى محاولة تقديم نوعا ناجحا من التعليم يشترك فيه المعلم والمتعلم للعمل على زيادة فاعلية وكفاءة التعليم وخلق المناخ التعليمي المناسب للمتعلم في أي مرحلة تعليمية حتى تكسبه القدرة على الإبداع والابتكار والاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية التعلم في عصر يتسم بالسرعة والانفجار المعرفي ، هذا أدى إلى استحداث طرق وأساليب واستراتيجيات تعليمية جديدة تناسب قدرات وإمكانيات كل متعلم وتتيح له الفرصة للمشاركة الفعالة في عملية التعليم و التعلم ، والجدير بالذكر أن أساليب التعلم الذاتي هي أكثر الأساليب إيمانا بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والاهتمام بقدرات وإمكانات واستعدادات المتعلم .

ويرى حسين الطوبجي ١٩٨٧م أن طبيعة هذا العصر وما يتصف به من انفجار معرفي وتكنولوجي يتطلب ضرورة إعداد الفرد لمواصلة التعلم والاستمرار فيه مدى الحياة ، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التعلم الذاتي ويمكن إعداد الفرد لمتابعة تعليمه ذاتيا عن طريق إتباع التعلم الذاتي في بعض الموضوعات الدراسية في مراحل التعلم المختلفة حتى يكتسب المهارات والعادات والأساليب اللازمة لذلك . (٢٤ : ٢٤)

وقد تزايد الاهتمام العالمي والعربي بالتعلم الذاتي والمناداة بتطبيقه في الحقل التربوي ولعل ابرز الأدلة على ذلك ما جاء بالتوجيه رقم ٤١ من توجيهات المؤتمر القومي لتطوير التعليم بمصر في يونيو ١٩٨٧م والذي انعقد تحت شعار " أمة لها مستقبل " حيث أكد هذا التوجيه على ضرورة الاهتمام بتحقيق الأهداف التربوية من خلال تطوير طرق التدريس والعمل على إشراك التلاميذ في العملية التعليمية مع الاهتمام بالتعلم الذاتي ( ١٧ : ١٦٩ )

وفي ضوء ما سبق نجد أن التطور المعرفي والتكنولوجي المتسارع يستدعي الاعتماد على مبدأ التعلم الذاتي كهدف أساسي في العملية التعليمية ، والاعتماد على النفس وتبادل الفكر والتخطيط المشترك بين المعلم والمتعلم والديمقراطية في اتخاذ القرار لتشجيع الطلاب على الإبداع والتميز لما

يتيحہ توظيف للمهارات المتعلمة بفاعلية عالية الأمر الذي يسهم في تطوير المتعلم ، وسعيه نحو تحقيق أهدافه التعليمية التي يسعى إليها .

### ١/٤/١/٢ خصائص التعلم الذاتي

يتفق كلا من أمام مصطفى وصلاح الدين الشريف ١٩٩١م ورمضان صالح ٢٠٠٢م انه من

أهم خصائص التعلم الذاتي ما يلي :

- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ، أي مراعاة أن المتعلم يسير في تعلمه حسب قدراته الذاتية في تحصيل المعرفة وتحقيق الأهداف في ضوء استعداداته وقدراته وسرعته في الإنجاز .
- مراعاة التوجيه الذاتي للمتعلم ووترك الفرصة للمتعلم لتحديد أهدافه السلوكية من خلال المواقف التعليمية .
- أن يقوم المتعلم أهدافه بنفسه في ضوء محك صادق .
- مراعاة رغبة المتعلم في معرفة كيفية التعلم وإتاحة الفرصة للمتعلم لتشخيص حاجته للتعلم وصياغة أهدافه .
- والتفاعل الإيجابي من جانب المتعلم ويمكن استغلال التفاعل الحادث بين المتعلم والمادة التي يسعى لتعلمها إلى أقصى درجة في تنمية قوى المتعلم الذاتية . (١٧ : ١٧٣ ، ١٧٤ ، ٣٣ : ٣٥ ، ١٩)
- وفي ضوء ما سبق نجد أن المتعلم هو محور العملية التعليمية والمسيطر الأساسي على متغيراتها بحيث تخضع المناهج والأهداف والأنشطة التعليمية لدافعيته ورغباته وقدراته .

### ٢/٤/١/٢ دور المعلم في التعلم الذاتي

يشير أبو النجا عز الدين ١٩٩٢م أن مهنة التربية الرياضية تعتمد أساسا على إمام المعلم

بمجموعة متنوعة من المهارات التدريسية الضرورية والهامة للقيام بالتدريس الفعال . ( ٢ : ٤٨ )

ويضيف أبو النجا عز الدين ٢٠٠١م أن المعلم يمثل احد عناصر العملية التعليمية إلا انه

يعتبر أهم عنصر فيها لما له من تأثير كبير وفعال على الطلاب ، فهو القائد والموجه لعناصر

العملية التعليمية ، فدوره في التعلم الذاتي انه يلاحظ أداء الطلاب ويقوم بتوجيههم وهو الذي يقوم بتقويمهم وتحديد مستوى تحصيلهم . ومواقف التدريس المختلفة تتأثر بالعديد من المتغيرات التي تستلزم الدراسة لزيادة فهمها والاستفادة منها بقدر الامكان لتدعيم دور المعلم عل تبني إطار يعمل من خلاله على تنظيم عملية التدريس ، وهذا الشكل من التنظيم لتوزيع الأدوار والقرارات يعطي الفرصة لتحقيق أهداف متعددة بإشراف المعلم والقيام بدور فعال في العملية التعليمية كي يصبح دورهم ايجابي وفعال داخل عملية التعليم والاهتمام بهم مطابقا لما تنادي به النظريات والفلسفات التربوية الحديثة . ( ٥ : ٧ ، ٢٧ ، ٥٣ ، ٥٥ )

ويشير فيرنون وجريلتش **Vernon,S&Gerlach,P.Ely** من الشائع أن دور المعلم في التعلم الذاتي في الطريقة التقليدية انه معطي للمعلومات ، وذلك لأن معظم أساليب التدريس في المستويات المختلفة من التعلم سواء كانت إعدادية أو ثانوية أو جامعية يشتمل تقديم المعلومات فقط ، ويكون دور المتعلم سلبي متلقي للمعلومات فقط ، أما في ضوء الاتجاهات التربوية الحديثة فيكون دور المعلم مرشدا أو موجها فقط للمتعلمين . ( ١٠٥ : ٢٠٠ )

ويذكر علي راشد ٢٠٠٢م أن المعلم الكفاء هو الذي يركز جهوده على توجيه وإرشاد ومساعدة تلاميذه على تحقيق أهداف التعليم أكثر من أن يلقنهم المعلومات ويساعدهم ويرشدهم على كيفية مواجهة مشكلاتهم وكيفية تقويم عملهم وتعلمهم بأنفسهم ، كل هذا يحتم على المعلم العصري أن يهتم بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ، فكل متعلم يتعلم بمعدله حسب استعداداته وقدراته وحسب خلفيته وخبرته ، فهناك تفاوت كبير في معدلات التعلم في أي جماعة لذلك يجب على المعلم أن ينوع طرق تدريسه التي يستخدمها في الفصل بدلا من استخدام طريقة واحدة لكل المتعلمين ، فكلما نوع المعلم في استخدام الوسائل التعليمية وأساليب التعلم والأنشطة التعليمية وأساليب التقويم ، ازدادت مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين . ( ٥٢ : ٩٢ ، ٩٤ ، ٩٥ ) .

ويشير حسين الطوبجي ١٩٨٧م أن مهمة المعلم لم تكن قاصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الأساليب التعليمية المتبعة في التدريس ، بل أصبحت مسؤوليته الأولى هي رسم الخطط لاستراتيجياتية الدرس تعمل فيها أساليب التدريس لتحقيق أهداف محددة . ( ٢٤ : ٢٤ )

كما تذكر عفاف عبد الكريم ١٩٩٠م أن في استراتيجيات التعلم الذاتي يتغير دور المعلم فيصبح ميسرا لعملية التعلم ، إذ انه عليه أن يوفر بيئة تعلم مناسبة لطبيعة كل متعلم . ( ٥٠ : ٥٦ )

ويرى محمد الحيلة ١٩٩٨م أن تقنية التعليم تساعد المعلم في مواكبة النظرة التربوية الحديثة التي تعد المتعلم محور العملية التعليمية ويسعى إلى تنميته من مختلف جوانبه الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية . ( ٧٨ : ٢٥٤ )

ويضيف ديفيد جونسون ، وروجر جونسون **Gonson,D&Gonson,R** ١٩٩٨م أن المعلم يعتبر داخل مواقف التعلم الذاتي هو المصدر الأساسي للمساعدة والتغذية الراجعة والتعزيز والتدعيم ، لذا أن يكون زيارات المعلم للطلاب في مواقف التعلم الذاتي دورية كما يجب تخصيص قسط كبير من وقت المعلم لإثارة الطلاب ومساعدتهم ، ويتمثل الغرض الأساسي من التعلم الذاتي هو مساعدة الطلاب في تطوير أغراض فردية للوصول إلى هذه الأغراض بطريقتهم الخاصة وفي إطار وتتابع مناسبين لشخصية المتعلم . ( ٣٠ : ٩٦ ، ٢١٦ )

ويذكر يس قنديل ١٩٩٩م انه في جميع المواقف التعليمية سواء كانت تعتمد على تفريد التعليم أو على التدريس الجمعي يكون المعلم محور العملية التعليمية من حيث انه المخطط والموجه والمدير لهذه العملية ، ويخطئ من يعتقد أن تفريد التعليم مثلا يؤدي إلى تقليص دور المعلم في هذه العملية إذ أن هذا التقليص ما هو إلا تقليص ظاهري حيث يقوم المعلم في واقع الأمر بمهام كثيرة في التعليم الفردي مثل تشخيص الحاجات التعليمية وتصميم الخطط الخاصة بتعليم الطلاب ، وتوفير المواد التعليمية والأجهزة اللازمة للدراسة ، ومتابعة تقدم الطلاب وتوجيههم وتقويم إنجازهم .

( ٩١ : ٢٨٨ )

ويتفق كلا من توفيق احمد مرعي ، ومحمد الحيلة ١٩٩٨م وأبو النجا عز الدين ٢٠٠٠م على أن المعلم يبتعد في ظل استراتيجيات التعلم الذاتي عن دوره التقليدي في نقل المعرفة وتلقين الطلبة ، ويأخذ دور الموجه والمرشد والناصح لتلاميذه ويظهر دور المعلم في التعلم الذاتي كالاتي :

- التعرف على قدرات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقييمية البنائية والختامية والتشخيصية وتقديم العون للمتعلم في تطوير قدراته وتنمية ميوله واتجاهاته .

- إعداد المواد التعليمية مثل الحقائق التعليمية ومصادر التعليم ، وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز والأفلام والحاسوب .

- تدريب الطلاب على المهارات المكتتبية وإعطاء فرص أكبر لتشخيص صعوبات التعلم التي يواجهها الطالب.

- وضع الخطط العلاجية التي تمكن الطلاب من سد الثغرات واستكمال الخبرات اللازمة له .

- القيام بدور المستشار العلمي المتعاون مع المتعلمين في كل مراحل التعلم في التخطيط والتنفيذ والتقييم ، وتوفير فرص أكبر للإشراف على الأشخاص معاونين للمعلم في العملية التعليمية .

(٢١) (٤ : ٤٠)

٣/٤/١/٢ متطلبات التعلم الذاتي .

يشير كيراتي وأثرز Quarti,A&Athers ٢٠٠٠م ان هناك ثلاث متطلبات أساسية للتعلم

الذاتي وهم كالآتي :

- فهم احتياجات المتعلمين وتتطلب إثارة المتعلم وإعطاء حوافز خارجية من المعلم .

- تحديد الهدف الذي قد يشبع تلك الحاجات وتتطلب أن يكون هناك ثقة بالنفس والثقة في

إعدادات التفاعل مع الآخرين ، وجمع وتحليل وتنظيم المعلومات .

- تحديد الإستراتيجيات للوصول إلى هذا الهدف ، وشرط تحقيق هذا الهدف أن يكون هناك

اتجاهات وقابلية لحل المشكلات وان يكون هناك قبول وميول تجاه الاستراتيجية المحددة . ( ١٠١ )

٥/١/٢ الحقيقة التعليمية

تعتبر الحقائق التعليمية التي يتناوله البعض تحت مسمى الرزم التعليمية هي إحدى

الاتجاهات التي تنادي بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والتي تستخدم وسائل ومواد تعليمية

ذاتية المحتوى بهدف تحقيق بعض الأهداف الموضوعية ويسير فيها المتعلم حسب سرعته الذاتية حتى يحقق تلك الأهداف .

ويشير محمد عبد الهادي ١٩٩٧م أن الحقائق التعليمية هي إحدى أساليب التعلم الذاتي ، وتعتبر من أهم المواد التعليمية فائدة في إثراء الموقف التربوي بالمتغيرات المتعددة ، وذلك بعد أن تطورت وتعددت أهدافها ، ومع أن الحقائق التعليمية حديثة النشأة إلا أن لها جذور في الماضي ، وخاصة حينما قامت هيلين باري هرسنت ١٩٢٠ م بتطبيق طريقتها المعروفة باسم طريقة " دالين " وكانت تهدف إلى تقديم مجموعة من الوسائل التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق الأهداف التربوية أو تمكنه من المحتوى الدراسي المقرر ، كما تعتبر الحقائق التعليمية نظام يساعد المتعلم أن يعمل ويتعلم حسب سرعته الشخصية ومجهوده الشخصي ، وان ينجز الأهداف المرجوة منه حسب احتياجاته وقدراته . ( ٧٧ : ٣٨ ، ٤٠ )

ويرى كمال زيتون ٢٠٠٢م أن أسلوب الحقائق التعليمية أو الرزم التعليمية يعتبر من الأساليب الحديثة في مجال التعليم الفردي حيث ينتقل فيها محور العملية التعليمية من الاهتمام بالمعلم والمادة الدراسية إلى الاهتمام بالمتعلم نفسه ، حيث يقدم له المادة العلمية بشكل يتناسب مع استعداداته وقدراته وسماته الشخصية ، فهي تقوم على مجموعة من المكونات الأساسية وتعدد فيها الأنشطة والوسائل والبدايل ومصادر المعرفة ، وتتنوع فيها أساليب التقويم ، ويعمل المتعلم من خلالها على تحقيق الأهداف المحددة وفقا لسرعته الذاتية . ( ٥٧ : ١٠٥ ، ١٠٦ )

ويضيف تمام إسماعيل ١٩٩٦م أن الحقيقة التعليمية مادة تعليم تقوم على مبدأ التعليم الفردي الذي يتيح للمتعلم الدراسة الذاتية لإحدى الموضوعات الدراسية ، فيقوم بدراسة الحقيقة التعليمية وتنفيذ الأنشطة المتصلة بها معتمدا على نفسه ، فالرزمة التعليمية وحدة تعليمية محددة الأهداف والأنشطة التعليمية ، ويقوم المتعلم بتنفيذها بغية تحقيق هذه الأهداف . ( ٢٠ : ٣٤ )

#### ١/٥/١/٢ خصائص الحقيقة التعليمية

يتفق كل من عبد الحافظ سلامة ١٩٩٢م ، سوسن حسني ٢٠٠١م ، مهدي سالم ٢٠٠٢م أن خصائص الحقائق التعليمية تعددت تبعا لتصميمها حسب الجهات التي قامت بذلك وتعددت طرق

تطبيقها ومكوناتها والفئة التي صممت من أجلها ونذكر أهم هذه الخصائص :

#### ١/١/٥/١/٢ الحقيبة التعليمية تشكل برنامجا تعليميا ذاتيا متكاملًا .

فهي أحد أساليب التعلم الذاتي الموجه نحو التعلم للإتقان عن طريق برامج وضعت بموجب خطة محددة مدروسة يحدد فيها المدخلات والعمليات والمخرجات ، متكاملة العناصر تسمح للمتعلم بأن يسير وفق خصائصه وقدراته وان يقرر متى يبدأ وأين ، وأي البدائل يستخدم بدافعية كاملة تتم في جو محبب وبنية تعليمية مشجعة ، بغرض تحقيق أهداف تعليمية محددة بأفضل الطرق التي تتسجم مع طبيعة المتعلم وخصائصه . (٤٢ : ١٢٦) (٣٨ : ١٦-١٧) (٨٤ : ١٦٧) (١٠٨)

#### ٢/١/٥/١/٢ توافر التعلم من اجل الإتقان

من ابرز سمات التعلم من اجل الإتقان مراعاة الفروق الفردية في سرعة التلاميذ كل حسب قدراته الخاصة ، أي حرص الحقيبة التعليمية على تحقيق الأهداف المحددة للمتعلم في دراسة وحدة معينة أو مهارة بنسبة ٨٠% إلى ٩٠% قبل انتقاله إلى وحدة تالية . وهذا يعني أن الحقائق التعليمية تتبنى استراتيجية في التقويم بشرط إجادة المتعلم لأهداف الحقيبة من أجل الإتقان والتي تتوافر في الحقائق التعليمية ذات التصميم الجيد ، حيث تسمح الحقائق التعليمية للمتعلم البدء في الدراسة وفق المهارات التي يتقنها مسبقا والتي تظهر في الاختبارات القبلية وتبرز أهمية الاختبار الذاتي في عملية التقويم . (٣٨ : ١٩) (٨٤ : ١٦٧) (١٠٨)

#### ٣/١/٥/١/٢ تعدد الأساليب .

تحرص كل حقيبة على تقديم أساليب متنوعة للمتعلم حيث تتيح للمتعلم التعلم في مجموعات كبيرة باستخدام الأفلام وأجهزة العرض والمشاهدة ، وتعد المحاضرة أكفأ أساليب تقديم المعلومات لإعداد كبيرة من المتعلمين ، أو مجموعات صغيرة كإجراء تجربة وتقاسم الأدوار لتنفيذها أو تكوين تفريد دراسي بتوزيع المهام أو مجموعات الاستماع وغيرها ، وهناك أيضا استراتيجية التعليم الفردي الملازمة للحقيبة التعليمية بما تمتاز به من مرونة . (٤٢ : ١٢٦) (٣٨ : ١٦٨) (١٠٨)

#### ٤/١/٥/١/٢ مراعاة الفروق الفردية .

هذا مبدأ أساسي في التعليم الفردي ومن شروط تصميم الحقيبة التعليمية بنائها وتصميمها في ضوء خصائص المتعلمين وقدراتهم المتنوعة ويتم مراعاة السرعة الذاتية لكل متعلم ، وبالتالي

يصبح عامل الزمن خاضعا لظروف كل متعلم ، فالمتعلم بطئ التعلم ليس ملزما بأن يجاري أقرانه وعامل الزمن ليس مطلقا ، ويعالج ذلك من خلال المرونة التي تتميز بها أسلوب الحقائق التعليمية بحيث تسمح لكل متعلم بتحديد استراتيجية تعلمه وان يكون هناك بدائل لهذه الاستراتيجية من حيث المطبوعات والوسائل والأدوات لتقابل ميول واستعدادات واتجاهات ومهارات وقدرات مختلفة بين المتعلمين وبالسرعة التعليمية التي تناسب كل متعلم .

٥/١/٥/١/٢ الإيجابية في التعلم .

الأسلوب النظامي الذي يحكم الحقيقة التعليمية يضع المتعلم دائما موضع التحفيز والتطلع لمزيد من التعلم ، وذلك من خلال تحديد الأهداف وصياغتها بصورة سلوكية ، ووجود تعليمات خاصة لتحقيق كل هدف من هذه الأهداف بجانب ذلك إعطاء الفرصة للمتعلم لاختبار إحدى البدائل التي تتناسب مع قدراته واستعداداته وخصائصه ، كل هذا يجعل للمتعلم دور إيجابي في عملية التعلم ، فلا مجال تقريبا للإخفاق والسلبية في عملية التعلم وكلما زادت هذه التجارب ازدادت الفائدة التي تعود على المتعلم وتنوعت الخبرة التي يحصل عليها مما يؤدي إلى تكامل الخبرة ووحدتها .

(١٠٨) (١٦٨ : ٨٤) (١٨ : ٣٨) (١٢٥ : ٤٢)

٦/١/٥/١/٢ يهتم بالتغذية الراجعة

يبدأ دور التغذية الراجعة في الحقائق التعليمية بعد عرض الخبرات والمهارات وتعريض المتعلم للاختبارات البنائية والذاتية التي تأتي بعد كل وحدة تعليمية ، وهي التي تبين مدى نجاحه وتقدمه نحو الأهداف ، والتي تلعب دورا كبيرا كتغذية رجعية تقوم بتعزيز أو تصحيح مساره قبل الانتقال إلى مهام أخرى خلال مرحلة التعلم ، فإذا تحققت الأهداف عزز التعلم السابق وان لم يتحقق يصحح مسار التعلم . (١٠٨) (١٦٨ : ٨٤)

٨/١/٥/١/٢ سهولة الاستخدام والتداول .

يتم تصميم الحقيقة التعليمية بترتيب محتوياتها بحيث تسمح للمتعلم بتداولها بسهولة ويسر وبتوجيهات واضحة تسهل من تعلم المتعلم ، فيمكن أن يستخدمها في مكان الدراسة أو المركز

التعليمية أو البيت أو في أي مكان ييسر فرصة للتعلم الذاتي . (١٢٦ : ٤٢) (١٦٨ : ٨٤)

٢/٥/١/٢ الأسس التربوية لإعداد الحقائق .

يتفق كلا من حسين الطوجي ١٩٨٠م أن الحقائق التعليمية تخضع لبعض الأسس التربوية التي يجب وضعها في الاعتبار فمنها :

١/٢/٥/١/٢ إتباع الأساليب الحديثة في التعامل مع الرزمة التعليمية والأخذ بمدخل النظم " System Approach " ويكون واضحا من تحديد الأهداف واختيار المواد التعليمية ورسم خطة العمل لاستخدامها في تقويم أداء التلميذ .

٢/٢/٥/١/٢ تنوع الخبرات التعليمية : يقوم إنتاج الرزم التعليمية على مبدأ تنوع مجالات الخبرة التي تهيئها كل فصيلة لمتعلم ، ولذلك فإن الرزمة التعليمية تحتوي على خبرات مرئية وخبرات مصورة وخبرات مسموعة .

٣/٢/٥/١/٢ تعدد الوسائل التعليمية : يجب أن تتعدد الوسائل التعليمية في الرزمة التعليمية الواحدة وعدم الاعتماد على نوع واحد من وسائل التعليم .

٤/٢/٥/١/٢ تحقيق مبدأ التعلم الهادف : إن تخطيط برنامج التعلم بواسطة الرزم التعليمية يتبع أسلوب النظم والذي يؤكد بدوره أهمية تحديد الأهداف التعليمية وصياغتها بصورة أهداف سلوكية .

٥/٢/٥/١/٢ الإيجابية في التعلم : إن تحديد الأهداف التعليمية وصياغتها بصورة سلوكية والتعليمات الخاصة لتحقيق كل هدف من هذه الأهداف يوضح طريقة التعامل إيجابيا مع المواد التعليمية بحيث لا يكون المتعلم مستقبلا للمعرفة فقط بل يتعامل مع المعطيات الموجودة في مجال التعلم .

٦/٢/٥/١/٢ تنوع أنماط التعلم : لكي يتسنى لنا إتباع أساليب مختلفة لاستخدام الرزمة التعليمية ، لا بد أن تكون المواد التعليمية متعددة ومتنوعة وتوضح محتوياتها في الأنماط التالية للتعلم والتعليم :

- التدريس للمجموعات الكبيرة .

- التدريس للمجموعات المتوسطة.

- التعلم الفردي.

٧/٢/٥/١/٢ سهولة التداول : يجب أن تحفظ المواد التعليمية بترتيب ونظام حتى يتسنى الحصول على المواد بسهولة وسرعة وتحفظ الرزمة التعليمية في المكتبة تحت رقم معين شأنها شأن أي كتاب آخر . ( ٢٤ : ٦٢ ) ( ١٠٨ )

٣/٥/١/٢ عناصر الحقيبة التعليمية

يتفق كل من عبد الحافظ محمد سلامة ١٩٩٢م ، تمام إسماعيل تمام ١٩٩٦م ، وكمال زيتون ٢٠٠١م أنه يمكن إجمال العناصر التي تتكون منها الحقيبة التعليمية كما يوضحه شكل رقم (١) كالآتي :-

١/٣/٥/١/٢ المقدمة :

وتتضمن النظرة العامة للحقيبة التعليمية من فكرة عامة عن الموضوع الدراسي بهدف تعريفه للمتعلم ، فيتم عرض الموضوع بصورة عامة مع التأكيد على أهمية وأسباب دراسته ، وفوائد دراسته للمتعلم ، وتحتوي أيضا المقدمة على تعريف المتعلم كيفية تناول الموضوع بصورة فردية معتمدا على نفسه وباستخدام خطة التنفيذ وإرشادات للمتعلم لكيفية التنفيذ .

٢/٣/٥/١/٢ الأهداف العامة :

وهي الأهداف التي يسعى المتعلم لتحقيقها في نهاية دراسة الحقيبة التعليمية .

٣/٣/٥/١/٢ الأهداف السلوكية (الخاصة) :

وتكون هذه الأهداف محددة تحديدا واضحا ومصاغة صياغة سلوكية تظهر النتائج التعليمية التي يجب أن يبلغها المتعلم ، وتكون مقسمة إلى أجزاء صغيرة قابلة للتحقيق في فترة زمنية قصيرة ( حصة دراسية أو أقل ) لئلا يحبط إذا انتابه الشعور بعدم تحقيقه لأي من هذه الأهداف ، ولهذا السبب يقسم المحتوى إلى وحدات تعليمية صغيرة.

٤/٣/٥/١/٢ خطة تنفيذ الحقيبة :

ويتم ذلك من خلال وضع لوحة تبين كيفية تنفيذ الحقيبة ليرجع إليها المتعلم من حين لآخر.

٥/٣/٥/١/٢ الاختبار القبلي يهدف إلى تحديد مدى معرفة المتعلم وفهمه واستيعابه للمفاهيم العلمية قبل دراسة الحقيبة التعليمية .

٦/٣/٥/١/٢ الأنشطة والمواد التعليمية المقترحة لتحقيق هدف معين تكون متنوعة أي توجد بدائل يختار المتعلم ما يناسبه منها لمراعاة مبدأ الفروق الفردية.

٧/٣/٥/١/٢ الموضوعات العلمية :

والموضوع العلمي هو جزء من الحقيبة التعليمية يعالج مجموعة متشابهة من الأهداف من خلال الأنشطة والمواد التعليمية بما فيها من بدائل واختيار ذاتي يلحق به دليل للإجابات الصحيحة.

٨/٣/٥/١/٢ الاختبارات الذاتية :

وهي اختبارات يقوم المتعلم بالإجابة عليها بعد كل موضوع تعليمي ليتعرف بنفسه على درجة تقدمه نحو الأهداف وتوفر هذه الاختبارات تغذية راجعة للمتعلم.

٩/٣/٥/١/٢ الاختبار البعدي :

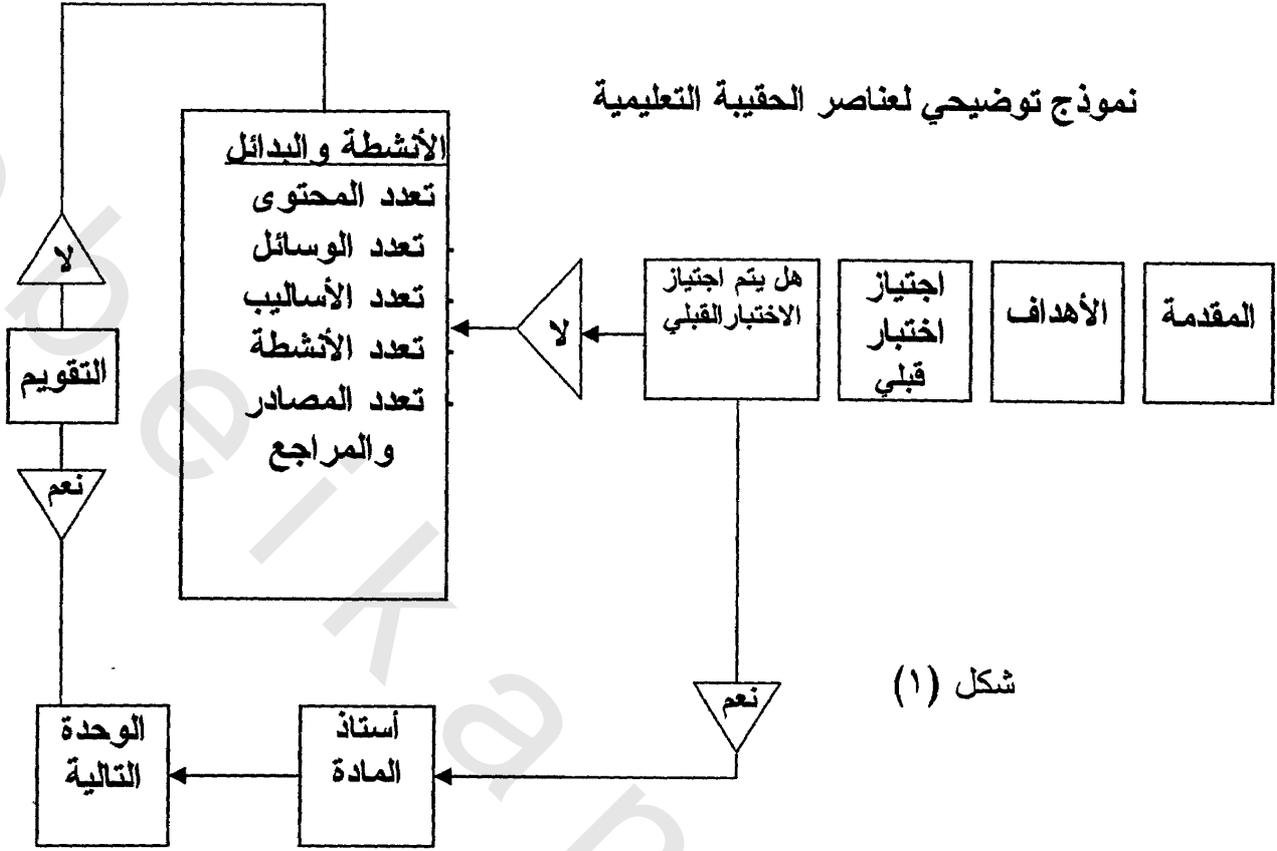
وهو اختبار تحصيلي يهدف إلى تحديد ما إذا كان المتعلم قد بلغ الأهداف النهائية الحقيبة التعليمية ، وهو نفس الاختبار القبلي.

١١/٣/٥/١/٢ الأنشطة الإضافية :

وذلك من أجل تحقيق مبدأ تفريد التعليم في الحقيبة التعليمية من أجل تلبية حاجة بعض التلاميذ بشرط أن تظل ضمن الإطار العام للأهداف المحددة.

١٢/٣/٥/١/٢ المراجع والمصادر :

والتي تم الاعتماد عليها في تصميم الحقيبة التعليمية ، وتوضع في نهاية الحقيبة التعليمية ليسترشد بها التلاميذ والمعلم عند الحاجة. (٤٢ : ١٢٧، ١٢٨) (٣٧ : ٢٠) (٥٧ : ١٠٦)



شكل (١)

#### ٤/٥/١/٢ كيفية تصميم الحقائب التعليمية

يتفق كلا من كمال زيتون ٢٠٠٢م، ومهدي سالم ٢٠٠٢م أنه لتصميم حقيبة تعليمية يؤخذ في الاعتبار خصائصها ومكوناتها السابق ذكرها ولتحقيق ذلك نتبع الخطوات التالية :

- اختيار موضوع الحقيبة التي ستعالجه وتحليل محتواه التعليمي والتعلمي .
- تحديد الأهداف السلوكية بدقة والمتوقع تحقيقها في نهاية الوحدة على أن تكون شاملة للمجالات المعرفية والمهارية والوجدانية.
- تحديد الخبرات المطلوبة لتحقيق الأهداف السلوكية .
- اختيار متعدد للمواد والوسائل والأنشطة التعليمية التي يتفاعل معها المتعلم.
- تصميم وسائل وأدوات التقويم القبلي والبنائي والنهائي .
- تجريب الحقيبة على عينة صغيرة من نفس مجتمع العينة المراد تطبيق الوحدة عليها ، وإجراء التعديلات عليه إن لزم الأمر للتحقق من ثباتها وصدقها.

- إعداد دليل الحقيبة لتتضمن كل ما يتعلق له من أهداف ومبررات وموضوعات وأنشطة مواد ووسائل.

- حفظ المواد السابقة في حقيبة خاصة عليها عنوانها .  
( ٥٧ : ١٠٧ ) ( ٨٤ : ١٦٨ ، ١٦٩ )

### ٥/٥/١/٢ كيفية استعمال الحقيبة التعليمية

يتم تجميع مواد الحقيبة في حافظة ليسهل استخدامها من قبل المتعلم عند الحاجة وذلك  
باتباع الخطوات التالية :-

- قراءة مقدمة الحقيبة للتعرف على أهمية الحقيبة والصلة التي تربطها بالمعلومات التربوية الأخرى .

- دراسة الأهداف العامة للحقيبة للتعرف على أهمية الحقيبة .

- الإجابة على الأختبار القبلي ومقارنة الإجابة الصحيحة الموجودة في الحقيبة ، فإذا كانت الإجابة صحيحة على القسم الأول فيتم البدء بدراسة القسم الثاني وإذا كانت الإجابة صحيحة على القسمين الأول والثاني يبدأ بالثالث وهكذا ، أما إذا أجيببت إجابة صحيحة عن بعض الأسئلة في كل قسم يبدأ بدراسة الحقيبة من بدايتها .

- قراءة الأهداف السلوكية للقسم الذي سيبدأ بدراسته حتى يتعرف على مستوى الأداء المطلوب بعد انتهاء دراسة هذا القسم .

- اختيار أحد البدائل التي يعتقد أنها تناسب إمكانيات المتعلم واستعداداته ليحقق الأهداف السلوكية ، بشرط أن لا يقل عدد الأنشطة البديلة لكل قسم من الأقسام عن نشاط واحد

- الإجابة عن الاختبار الموجود في نهاية كل قسم من أقسام الحقيبة ومقارنة الإجابة مع مفتاح الإجابة الصحيحة في الحقيبة وإذا كانت العلامة أقل من ٩٠ % على أسئلة الاختبار فيتم اختيار أحد البدائل الأخرى الموضحة . ( ٤٢ : ١٢٩ )

### ٦/٥/١/٢ الشروط الواجب توافرها عند تدريس الحقيبة التعليمية

- نشر الوعي بأهمية الحقيبة التعليمية قبل البدء بتطبيقها حتى لا ينفرون الطلاب منها قبل أن يدركون نتائجها .

- تعويد الطلاب على استعمال أساليب التعلم الذاتي وأساليب التقويم الذاتي ، وذلك لتزويد الطلاب الذين يقومون بدراسة الحقيبة التعليمية بالخبرة المناسبة لتطبيقها خلال العملية التعليمية حتى لا يجدون صعوبة في التكيف معها وإجادتها .

- الإشراف الدقيق من المعلم على تعلم الطلاب سواء بالاتصال المباشر بالطلاب او الاتصال الغير مباشر بالطلاب .

- يتطلب بناء الحقيبة التعليمية من المعلم وقتا إضافيا ، ومهارات خاصة وتتطلب أن يقضي وقتا أطول لكي يشرف على المتعلمين وإرشادهم لمساعدتهم بشكل فردي على النجاح ، وفي ممارسة نشاطات تعلمهم التي تحددها الحقيبة ، ولذا لابد من تخفيف الأعباء على الروتينيين على المعلم كي يجد وقتا كافيا لبناء الحقائق التعليمية اللازمة التي يحتاجها في تدريس الموضوعات المختلفة . ( ١٩ : ٣٨ )

#### ٧/٥/١/٢ دور المعلم في أسلوب الحقائق التعليمية

ترى أحلام الباز ١٩٩٤م أن دور المعلم يتخلل كل مكونات الحقيبة التعليمية ويخطط المواقف التعليمية ويساعد المتعلم على إزالة العقبات التي تعترض تقدمه وتقويم فاعلية العملية التعليمية في ضوء الأهداف المحددة ، أي أن المعلم يستخدم الحقائق التعليمية للوصول بكل تلميذ من تلاميذه إلى أعلى مستوى من الكفاءة . ( ٦ : ٢٨ )

ويذكر جيمس راسل Rasel,G ١٩٩١م أن من وظائف المعلم في الحقيبة التعليمية التواجد في حجرة الدراسة أثناء دراسة المتعلمين للوحدة لتشجيعهم ولزيادة دافعيتهم نحو الدراسة وحل ما يواجههم من صعوبات تعترض تعلمهم ، ويعتبر المعلم بمثابة المرجع الذي يرجع إليه المتعلمين وقت الحاجة . ( ٢٣ : ٤٥ )

ويمكن إيجاز دور المعلم في الحقيبة التعليمية كالآتي :-

- التعرف على قدرات المتعلمين وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقويمية البنائية والختامية والتشخيصية ، وتقديم العون للمتعلم في تطوير قدراته وتنمية ميوله واتجاهاته .

- إعداد المواد التعليمية اللازمة التي تعتبر مصادر التعلم داخل الحقيبة التعليمية وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز والحاسب الآلي في الحقيبة التعليمية .
- تدريب الطلاب على المهارات التدريسية المختلفة للتعامل مع مصادر التعلم واستخدام المعينات التربوية المتاحة .
- توجيه الطلاب وإرشادهم في ضوء الفروق الفردية لاختيار أهداف تتناسب مع نقطة البدء التي حددها الاختبار التشخيصي ( القبلي ) لكل منهم .
- القيام بدور الموجة والمرشد والمستشار المتعاون مع الطلاب في كل مراحل التعلم ( التخطيط والتنفيذ والتقييم )

#### ٦/١/٢ رفع الأثقال

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أحد أقدم الرياضات في العالم التي أدرجت في البرنامج الأولمبي لعام ١٩٨٦م / كما أقيمت أول بطولة عالم (١٨٩١) في لندن ، وتأسس اتحادها الدولي عام ١٩٠٥م وقد ادخل على برنامج بطولات العالم تغيرات جوهرية كثيرة ، فمنذ ١٩٠٥م كانت تستخدم رفعات باليد الواحدة ورفعات باليدين وطبقا لقرارات مؤتمر رفع الأثقال الدولي ببراغ عام ١٩٥٢م صدر قرار الاتحاد الدولي بإلغاء رفعتي النظر باليد الواحدة والنظر باليد الأخرى ، وأصبح عدد الرفعات المقررة في السباقات النظامية ثلاثة رفعات هي :

- رفعة الضغط باليدين press
- رفعة الخطف باليدين snatch
- رفعة النظر باليدين clean and jerk

ثم ألغيت رفعة الضغط باليدين بقرار من الاتحاد الدولي عام ١٩٧٢م ، وبذلك أصبحت الرفعات المقررة في برنامج مسابقات رفع الأثقال هي ( رفعة الخطف ، ورفعة الكلين والنظر ) .

(٣٢ : ٨)

ويذكر أمين الخولي ، ومحمد قنديل ١٩٩٢م أن رفع الأثقال من الرياضات التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم على مختلف ثقافتهم ، فهي رياضة القوة واثبات الذات وهي في

حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للقوة العضلية على وجه الخصوص واللياقة البدنية العامة على وجه العموم ، كما احتلت رفع الأثقال مكانتها بين الأنشطة الرياضية أصبحت ضمن الألعاب الأولمبية . ( ١٨ : ٤ )

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

( ٣٦ : ٢٦ )

ويتكون برنامج مسابقة رياضة رفع الأثقال من رفعين هما :

- رفعة الخطف snatch

- رفعة الكلين والنظر clean and jerk

وسوف يوضح الباحث رفعة النظر قيد البحث بشيء من التفصيل .

١/٦/١/٢ رفعة الكلين والنظر clean and jerk

يتفق كلا من جون لير joen Lear ١٩٨٠م ووديغ ياسين ١٩٨٥م وخالد قرني

(١٩٩٨) أن رفعة الكلين والنظر هي الرفعة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في المسابقة ، وهي

الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة ، ولذلك يجب أن تفرد لها عناية خاصة في التعليم والتدريب ،

وفيها يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة المتوسطة بحيث لا تتعدى اتساع الكتفين وتنقسم إلى

جزئين هما :

الجزء الأول : الكلين clean ( الرفع حتى أعلى الصدر )

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

( ٩٩ : ١٢ ) ( ٩٠ : ٣٦١ ) ( ٢٧ : ١١ )

## ١/١/٦/١/٢ المراحل الفنية لرفعة الكلين والنظر

يتفق كلا من فوربيوف vorbyev ١٩٧٨م وجون لير John Lear ١٩٨٠م ووديع ياسين ١٩٨٥م وتوماس وباروجا Tamas & Baroga ١٩٨٨م أن رفعة الكلين والنظر تؤدي في جزئين هما :

الجزء الأول : الكلين clean ( الرفع حتى أعلى الصدر )

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

### ١/١/١/٦/١/٢ الجزء الأول الكلين ( الرفع حتى أعلى الصدر )

#### ١/١/١/١/٦/١/٢ وضع البدء Starting position

يتخذ اللاعب وضع البدء ويكون شكل جسمه كالآتي :

- يقف اللاعب بحيث تكون القدمين باتساع الحوض ، والقدمين تكون متوازيتين او المشطيين للخارج قليلا بحيث يكون عمود الأنتقال عمودي على الثلث الأول من القدمين .
- يقوم اللاعب بثي الركبتين للقبض على عمود الأنتقال باستخدام القبضة الخطافية بحيث تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين وزاوية الركبتين تكون من ٩٠ - ١٠٠° .
- زاوية مفصل الكاحل ٧٠ - ٨٠° .
- الجذع يكون مائل للأمام بحيث تكون زاوية الفخذ ٥٥ - ٦٠° والظهر يكون مشدود بفعل انقباض العضلات المادة للظهر حتى يحدث تجويف في المنطقة الظهرية القطنية .
- وهناك بعض المعلمون أو المدربون يوجهون لاعبيهم لإحداث هذا التقوس البسيط في الظهر مع الاحتفاظ بالشد القوي للعضلات في وضع البدء .
- الكتفين تكون عمودية فوق عمود الأنتقال أو تتعدى مستوى عمود الأنتقال بقليل للأمام وتكون الذراعين مفرودتان تماما .
- الرأس تكون في وضع حر بدون تشنج ، والنظر يكون للأمام بمسافة ١ - ١,٥ م .

- وزن الجسم يكون موزع على القدمين بالتساوي بحيث يكون ٦٠% من وزن الجسم على الكعبين ، و ٤٠% على المشطين .

ملحوظة : اتخاذ اللاعب لوضع البدء الجيد يمكن من خلاله أن يحقق اللاعب أفضل فاعلية لحظة الأداء لرفع الثقل إلى الصدر .

**The pull** ٢/١/١/١/٦/١/٢ السحب  
وتؤدى في مرحلتين :

### ١. السحبة الأولى **First pull**

- بعد اتخاذ اللاعب وضع البدء ، يبدأ اللاعب بنزع الثقل من مربع الرفع بفعل العضلات المادة للرجلين حتى يصل الثقل مستوى الركبتين .
  - تتغير زوايا مفاصل القدمين والركبتين والحوض نتيجة هذه الحركة .
  - زاوية الركبتين تصل إلى  $160^{\circ} - 170^{\circ}$  ، وزاوية القدمين تصبح  $90^{\circ}$  .
  - الظهر يصبح موازيا للأرض تقريبا مع ملاحظة أن يكون مشدود وفي وضع منتصب .
- الكتفين تتعدى مستوى عمود الأتقال للأمام قليلا ، والذراعين تكون ممتدة وليس فيها أي انثناء .

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

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

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

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

### ٣/١/١/١/٦/١/٢ الغطس لاستقبال النقل بثني الركبتين Squat drop

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

- القدمين تكون باتساع الكتفين تقريبا ، والمشطين للخارج قليلا ، ومن الخطأ فتح القدمين للجانب بقيمة أكبر من اتساع الكتفين فالقيمة العريضة تسبب صعوبة للاعب للنهوض من وضع القرفصاء وخاصة عند رفع اللاعب الأنتقال الكبيرة .

- الركبتين في وضع الثني الكامل إلى أن تصل العضلات الخلفية للرجلين إلى ملامسة سمانة القدم وتكون الركبتين للخارج قليلا في اتجاه المشطين .

- عند السقوط يتم اللف السريع للمرفقين حتى تشير للأمام ، وتفيد هذه الحركة في جعل عمود الأنتقال مستقرا على الكتفين ، وليس على راسغ اليدين وذلك لضمان عدم سقوط النقل للأمام ، وأيضا لضمان عدم لمس الكوعين للركبتين في وضع ثني الركبتين (الطريقة الألمانية) حتى

لا تحتسب خطأ قانوني يؤدي إلى فشل المحاولة ، ولكي يتم التعود على الوضع الصحيح للكوعين بدون التفكير في ذلك كثيرا يتم ضم الكوعين للداخل ، وسوف تجد الحركة أصبحت سهلة وصحيحة .

- وضع المرفقين للأمام والثني الكامل للركبتين يجعل الجذع في وضع عمودي تقريبا ومستقيم.
- وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوي والقدمين تكون بالكامل على الأرض حتى يمكن الحفاظ على اتزان الجسم أسفل الثقل .
- الرأس تكون في وضع حر في وضعها الطبيعي .

### Rising with weight ( الوقوف ) ٤/١/١/١/٦/١/٢

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

### Jerk ٢ /١/١/٦/١/٢ : النظر الثاني

بعد النهوض بالثقل من الكلين يقوم اللاعب بضم القدمين قليلا حتى تكون باتساع الحوض أو أقل قليلا ، وتكون القدمين بالكامل على الأرض ، والثقل يكون أعلى الصدر وعلى الكتفين والمرفقين للأمام ، ولكن هناك بعض اللاعبين ينزلون بالمرفقين لأسفل حتى يكون الساعد عموديا على الأرض تقريبا وهذا فنيا يعتبر غير صحيح ، حيث يجعل الثقل عرضة للسقوط عند ثني الركبتين لأسفل استعدادا للنظر .

### Preparatory dip and jerk off حركة النظر التمهيديّة ١/٢ /١/١/٦/١/٢

يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلا وسريعا بحيث يحتفظ بوضع الظهر المنتصب والقدمين تكون بالكامل على الأرض ووضع المرفقين تكون للأمام تقريبا ، ثم يتم التوقف المفاجئ ( فرملة ) ثم يتبعه مد سريع وقوي للرجلين ، وبهذا يحصل اللاعب على حركة ارتداد جيد للثقل حيث يستغل

اللاعب قوة عضلات الرجلين والتي تمنح قوة إضافية للارتفاع لأعلى وذلك بمدى كاملا ، وهنا قد يكون النقل قد بدأ بمغادرة اكتفين لأعلى ، واللاعبين المتقدمين يستغلون مرونة عمود الأثقال مع نتيجة المد السريع والمفاجئ حتى يركز اللاعب على مشطيه استعدادا لفتح الرجلين للأمام وللخلف.

### Split dip الغطس بفتح الرجلين ٢/ ٢ /١/١/٦/١/٢

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

- تقوم القدم الأمامية بلمس مربع الرفع بالكعب أولا ثم بالمشط حتى تكون القدم الأمامية بالكامل على الأرض وتتم بسرعة كبيرة لدرجة أنها لا تميز من سرعتها ، لذلك يرافق هذه الحركة صوت القدم عند النقائها مع مربع الرفع ، وتكون الرجل الأمامية منتشية من مفصل الركبة بزاوية ٥٩٠ .

- الرجل الخلفية تكون مرتكزة على المشط وتكون شبه مفرودة أو فيها انثناء قليل في مفصل الركبة .

- المشطين يكونان للداخل قليلا .

- يكون وزن الجسم موزع على الرجلين بحيث يقع الحمل الأكبر على الرجل الأمامية أكثر من الخلفية .

- القدمين تكون باتساع الحوض وليست على خط واحد .

- الجذع يكون منتصب وعمودي على الأرض ليس فيه أي ميل للأمام او للخلف .

الذراعين مفرودتين على كامل امتدادهما فوق الرأس بحيث يكون عمود الأثقال عمودي على

خط الكتفين .

## The rising and fixing the weight (الوقوف) ٣/٢ /١/١/٦/١/٢

في حركة النهوض يقوم اللاعب بإسقاط رأسه للأمام قليلا ويضغط بذقنه لأسفل ويقوم بمد الرجل الأمامية ويدفع الأرض بالقدم لسحبها للخلف نصف خطوة ، ثم يعقبها حركة سحب القدم الخلفية للأمام بجانب القدم الأمامية وتكون على خط واحد متوازيتين بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين أو أقل بقليل ، وفي تثبيت الثقل يجب أن تكون الذراعين على كامل امتدادها فوق الرأس أو عمودية على خط الكتفين ، والثقل يكون على كلوة اليد أي يستقر الثقل على الفتحة بين إصبع الإبهام والسبابة ويكون اتجاه الكف قطريا ، فاللاعب يجد صعوبة في الرفع عند وقوع الثقل على راحة اليد . (١٠٦ : ٣٨ - ٥٢) (٩٩ : ٤٥ - ٥٦) (٩٠ : ٢٦١ - ٢٧٧) (٩٢ : ٥٣ - ٥٨)

ويذكر خالد قرني ١٩٩٨م نقلا عن عيد نصيف ، وصباح عبيدي ١٩٨٨م بعض الملاحظات الهامة في هذه الرفة وهي كالاتي :

- بعد إتمام القسم الأول من الرفة يؤخذ نفس قصير وسريع حتى لا يتغير وضع الصدر إلى أسفل وذلك استعدادا لنظر الثقل .
- عند وضع الثقل على الصدر بعد القسم الأول من الرفة يكون عمود الأنتقال محملا معلى الكتفين والكوعين للأمام وذلك نظرا لكبر الثقل في رفعة النظر ولعدم تحميله على الذراعين .
- لا تعمل الذراعين في النظر إلا لغرض توجيه الثقل لأعلى ويلاحظ أن الكوعين يلفان للخارج قليلا وتقربان من جانبي الرأس بغرض إحكام عملية القفل للكوعين حتى لا يرتد الثقل لأسفل ولذلك عظمتي اللوحين تقربان من بعضهما فيثبت وضع الذراعين عاليا .
- هناك خطأ جسيم يقع فيه بعض اللاعبين وهو رفع العقبين عند ثني الركبتين نصف استعدادا لنظر الثقل لأعلى ، حيث أن هذا يجعل حملا كبيرا على المشطين فيشكل عائقا كبيرا ، ويقلل من القوة الدافعة لعضلات الرجلين ويعمل على اختلال التوازن مما يؤدي إلى فشل الرفة .

(٢٧ : ١٣)

٢/١/٦/١/٢ ويذكر أحمد العميري ٢٠٠٢م أن هناك أخطاء كثيرة في سير الحركات أثناء التدريب على تعلم الرفعات الأولمبية النظامية والتي يكون سببها الرئيسي ما يلي :

- أن تعلم الرفع يتم بأوزان ثقيلة والتي تفوق إمكانية قوى التوافق الحركي عند اللاعب .
- عدم وضوح الصورة الجيدة لتكنيك الرفع عند اللاعب ، ولذلك لا يتمكن من معرفة أداء الحركة الصحيحة .
- التعلم الخاطئ في تدرج عملية التدريب على تكنيك الرفعات .
- تعلم اللاعب سير بعض الحركات الخاطئة .
- قلة تهيؤ أو استعداد اللاعب على التحميل الخاص لرياضة رفع الأثقال .

ويذكر أحمد العميري ٢٠٠٢م نقلا عن جيرهارد كارل **Gerhard Carl** ١٩٧٤م أن أساس التكنيك الخالي من الأخطاء هو المعلومات الصحيحة حول جميع العناصر التي تعيق مسار التكنيك الجيد ( زوايا مفاصل الجسم ، طريق سير النقل ، سرعة حركة الجسم ، القوة وتعجيل النقل ) ويعتبر التطور التاريخي للخاطئ للتكنيك يصعب الوصول إلى سير حركي مثالي وبالتالي يصعب الوصول إلى تحقيق إنجاز عالي . ( ١٠ : ٤٢ )

٣/١/٦/١/٢ الأخطاء الفنية الشائعة في رفع الكلين والنظر

### Common errors in the clean and jerk

يشير وديع ياسين ١٩٨٥م وكيلان **Keelan, M** ٢٠٠٤م أن هناك بعض الأخطاء الشائعة

في الأداء ، والتي يقع فيها المتعلم خلال مراحل تعلمه لرفع الكلين والنظر نوضحها كالآتي :

أولا : الرفع حتى أعلى الصدر ( الكلين )

١/٣/١/٦/١/٢ رفع المقعدة قبل رفع النقل من مربع الرفع

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

علاجه : - الرفع من المكعبات ( سحب كلين معلق من المكعبات في ارتفاعات مختلفة ) .

- أداء بعض التمرينات التي تنمي عنصر التوازن التي تكون بمثابة العنصر الجوهري

في الوحدات التعليمية في رفع الأثقال .

- ارتداء حذاء رفع أثقال جيد قانوني أو حذاء ذو كعب مرتفع .

٢/٣/١/٦/١/٢ ابتعاد عمود الثقل عن الجسم .

- أسبابه : - الطلوع المبكر على مشطي القدمين قبل وصول الثقل إلى مستوى الركبتين .
- خروج عمود الأتقال عن الوضع العمودي على مفصلي القدمين ( الثلث الأول من القدم ) مما يؤدي إلى ميل أكثر من اللازم في الساقين في وضع البدء وعند رفع الثقل من مربع الرفع يتحرك عمود الأتقال بشكل قوس أمام الركبتين فتكون بعيدة عن اللاعب .
- الثني المبكر للمرفقين .
- اتجاه المرفقين للخلف مبكرا في نهاية الامتداد الكامل .
- يخفق اللاعب في عمل دوران للحوض لأعلى وللأمام في نهاية السحبة الثانية .
- علاجه : - وضع عمود الأتقال قريب جدا من الساقين وعمودي على الثلث الأمامي من القدم بحيث تكون زاوية الكاحل ( ٦٠-٧٠ ° ) .
- الاحتفاظ بقاعدة الارتكاز على القدمين بالكامل من بداية سحب الثقل من مربع الرفع حتى السحبة الثانية .
- في وضع الامتداد الكامل يجب الاحتفاظ باستقامة الرجلين والجذع والحوض ورفع الكتفين لأعلى .
- يجب أن تتحرك الذراعين في الاتجاه الصحيح قريبة من الجسم في جميع مراحل السحب .

٣/٣/١/٦/١/٢ المبالغة في سحب الثقل للخلف .

- أسبابه : - الطلوع على الكعبين .
- اتجاه الرأس والكتفين للخلف .
- علاجه : - الارتكاز على كلتا القدمين .
- أداء تمرينات السحب من المكعبات .
- يجب أن تتحرك لأعلى في الاتجاه الصحيح قريبة من الجسم في جميع مراحل السحبة .
- كلين من منتصف الفخذ ( كلين من الوضع المعلق ) باستخدام أوتار خفيفة .

٤/٣/١/٦/١/٢ دفع الثقل بالفخذين للأمام في وضع الامتداد الكامل مما يؤدي إلى ابتعاد الثقل عن

الجسم .

أسبابه : - تكون حركة عمود الأنتقال قريبة جدا ( ملاصقة ) للساق في وضع البد ، ويقوم اللاعب بفرد رجليه بسرعة ولكنها لا تمتد كاملا ويبقى الجذع في وضع ميل للأمام ، وبحركة الجذع والرجلين معا يتحرك الفخذ للأمام ويضرب اللاعب عمود النقل بفخذه .

علاجه : - اتخاذ وضع الاستعداد الصحيح . - الارتكاز على كلتا القدمين .

- الحفاظ على المسار الصحيح للنقل عند مغادرته مربع الرفع .

- السحب من مستوى الركبة ( سحب كلين معلق ) .

- الرفع السريع للكتفين في الامتداد الكامل للجسم .

٥/٣/١/٦/١/٢ الامتداد الكامل الضعيف .

أسبابه : - القوة الغير كافية للعضلات المشتركة في حركة الامتداد الكامل .

- النقل يكون كبير جدا فيقلل من فاعلية الامتداد الكامل .

- عدم دخول اللاعب بالركبتين أسفل عمود الأنتقال بعد السحبة الأولى .

- عدم التوافق بين العضلات الباسطة للرجلين الحوض والجذع ، والعضلات القابضة

للذراعين والكتفين .

علاجه : - تقوية الجسم بشكل عام .

- الممارسة المثالية ( اى تطبيق المهارة بشكل صحيح ومثالي ) .

- السحب من ارتفاعات مختلفة .

٦/٣/١/٦/١/٢ عمود النقل يكون على الصدر ولكن المرفقين للخلف .

أسبابه : - عدم وجود الوقت الكافي لدى اللاعب للدوران السريع للمرفقين عند استقبال النقل على

الكتفين .

- الصدر الساقط .

- تأخر اللاعب في السقوط أسفل النقل ولم يكن النقل في حالة الحركة باتجاه أعلى لحظة

السقوط .

- قلة المرونة حول المفاصل المشتركة في الأداء .

- يبذل اللاعب جهدا كبيرا باستخدام قوة عضلات اليدين لوضع الثقل على الصدر ولكن المرفقين لا يزالان للخلف .

علاجه : - السقوط السريع أسفل الثقل .

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

٧/٣/١/٦/١/٢ لمس الركبتين بالمرفقين .

أسبابه : - الجذع يكون مائل للأمام في وضع الجلوس أسفل الثقل .

- عدم لف المرفقين بالكامل للأمام ولأعلى بسبب عدم الوصول إلى الامتداد الكامل .

- السقوط السريع أسفل الثقل .

- عدم استقرار عمود الأتقال على عظم الترقوتين .

علاجه : - أداء حركات السحب بشكل صحيح .

- كلين معلق من ارتفاعات مختلفة .

- تمارين مرونة متخصصة .

- أداء تمرين البنش .

ثانياً: النظر

٨/٣/١/٦/١/٢ النظر الضعيف

أسبابه : - يخطأ اللاعب في حركة النظر التمهيدية وجعلها على أصابع القدم وليس على القدمين بالكامل .

- ميل الجذع للأمام .

- سقوط الثقل من على الكتفين للأمام أثناء الحركة التمهيدية للنظر مما يكون هناك حمل

على رسغي اليدين .

- الاحتفاظ بالقبضة المحكمة على عمود الأتقال أثناء النظر .

- النثي البطيء للركبتين أثناء الحركة التمهيدية للنظر ، ثني الركبتين بشكل كبير .

هذه العوامل تؤدي إلى إعاقة القوة لرفع الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق

الرأس.

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

١/٢/١/٦/٣/٩ دفع الثقل للأمام في النظر

- أسبابه : أداء الحركة التمهيدية على مشطي القدمين وليس على القدمين بالكامل .
- النظر للأمام ولأعلى بعيدا عن مركز الثقل .
- المرفقين تكون للخلف والثقل يكون على الصدر .
- علاجه : - أداء الحركة التمهيدية للنظر على القدمين بالكامل .
- النظر للثقل بقوة وبسرعة لأعلى والمرفقين في اتجاهها للأمام .
- النظر للثقل بقوة وبسرعة لأعلى مع فتح الرجلين للأمام وللخلف بسرعة أسفل عمود الأتقال .

١/٢/١/٦/٣/١٠ الغطس العميق في حركة فتح الرجلين split مما يصعب على اللاعب حرة

النهوض بالثقل .

- أسبابه : الثني البطيء والعميق في الحركة التمهيدية للنظر .
- نظر الثقل بقوة غير كافية مما يضطر اللاعب بالسقوط أكثر تحت الثقل لاسماك الثقل باليدين الممدوتين على استقامتها فوق الرأس .
- علاجه : - زيادة فاعلية نظر الثقل لأعلى بزيادة السرعة وتقصير حركة ثني الرجلين وإيقاف الحركة بسرعة والاستفادة من مرونة عمود الأتقال .

- تقوية عضلات الرجلين لتساعد في الدفع لأعلى .

١٠/٢/١١/٣/١/١٠/٢ نظر الثقل بشكل صحيح إلى أقصى امتداد للذراعين إلا أنه لا يستطيع اللاعب التمسك بالثقل أو حمله على الذراعين المستقيمتين ويتم سقوطه .

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

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

- استخدام بنداج ( رباط ضاغط ) أو رسغ يد wrist band .

- وضع عمود الأثقال في وضع أقرب إلى رسغ اليد .

- النظر يتم بشكل عمودي .

- دوران الذراعين أو الساعد للخارج بعض الشيء حتى يصعب ثني المرفقين .

١٢/٣/١/٦/١/٢ نظر الثقل إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ثم يتحرك اللاعب على مربع الرفع بالثقل .

أسبابه : - العمل الغير دقيق للرجلين .

- وقوع مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز ووقوعه للأمام .

- اتجاه الرأس للخلف واللاعب يقوم بنظر الثقل .

- تقاطع حركة الرجلين .

علاجه : - وقوع الرجلين أماما وخلفا بشكل صحيح وتبقى المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .

- الحوض والجذع والكتفين تكون أسفل عمود الأثقال مباشرة .

- الرأس في وضع طبيعي تنتظر للأمام أو يتم ضغط الرأس على الصدر قليلا .

هذه الأخطاء التي تم إدراجها من قبل ليست شاملة كل الأخطاء ، فهناك بعض الأخطاء

الفرعية لم يتم إدراجها والتي يمكن إصلاحها مباشرة عند إصلاح الأخطاء الأساسية ، ولكن منع أو

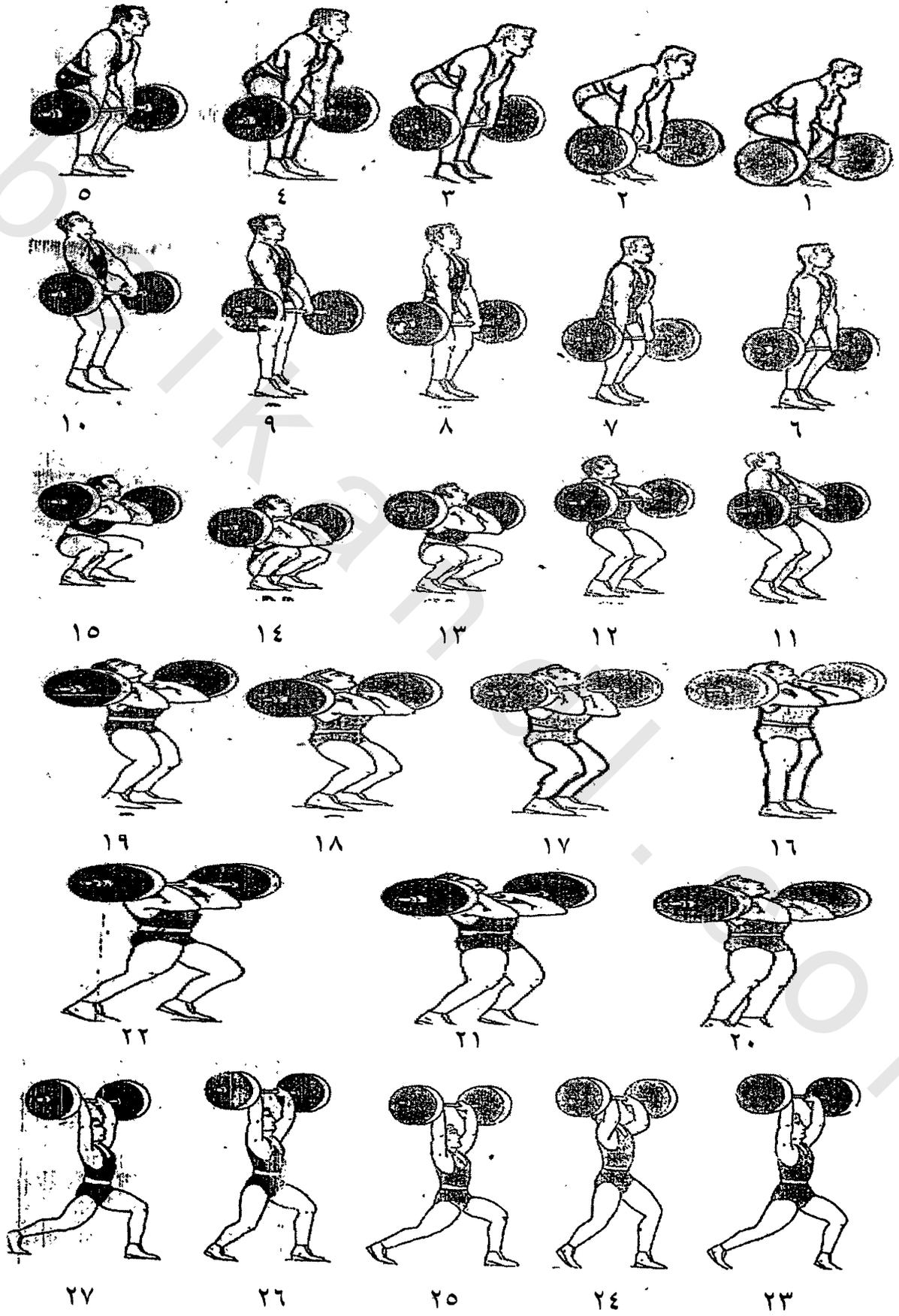
تجنب فعل الخطأ تكون دائما أفضل من علاجه ، فأخطاء تكتيك الأداء تحتاج إلى إصلاحها في حالة

ظهورها مباشرة وأن يصحح الأخطاء الكبيرة أو الأساسية أولا والتي يمكن أن يكون من الصعب

جدا إصلاحها في الأداء بعد ذلك ، وظهور التكنولوجيا الحديثة في الوقت الحاضر يمكن أن تساعد المعلم أو المدرب في تعليم رفع الأثقال وإصلاح الأخطاء .  
( ٩٠ : ٣٢١-٣٢٦ ) ( ٩٧ )

#### ٤/١/٦/١/٢ القواعد القانونية لرفعة الكلين والنظر

- يسمح بعد حركة الكلين تعديل وضع القبضة قبل النظر .
- السحب من الوضع المعلق يعتبر خطأ قانوني .
- إذا توقف البار خلال حركة الكلين قبل وصوله إلى الأكتاف تحتسب محاولة فاشلة .
- يمنع استخدام الزيوت على الجسم ، ولكن يسمح فقط باستخدام بودرة الأطفال أو المانيزيا فقط.
- إذا وصل عمود الأثقال إلى الكتفين قبل لف المرفقين تحتسب محاولة فاشلة .
- إذا لمست الذراعين الركبتين أو الرجلين في وضع الكلين بثني الركبتين تحتسب المحاولة فاشلة.
- النظر يجب أن يؤدي بعد حركة الكلين وأي حركة ظاهرة من الكتفين بعد حركة النظر التمهدية تحتسب محاولة فاشلة .
- لا يترك اللاعب الثقل حتى يتعدى الثقل مستوي وسط اللاعب بعد إشارة الحكم عن تنزيل الثقل . ( ١٠٩ )



شكل (٢) تسلسل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنطرفي رفع الأثقال



٢/٢ الدراسات السابقة  
١/٢/٢ الدراسات باللغة العربية  
١/١/٢/٢ مجال الحقيقة التعليمية

جدول (١)

م	اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
١	جمال الششناوي إبراهيم (٢٢)	ديكورية ٢٠١٩	تأثير استخدام الحقيقة التعليمية على تحقيق بعض أهداف تدريس التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي .	استهدفت هذه الدراسة التعرف على مدى فاعلية الحقيقة التعليمية في تدريس جزء الإعداد البدني وتعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .	التجريبي	عينة قوامها (١٠٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بالمنيا ومقسمة عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٥٠) تلميذ .	وتوصلت الدراسة إلى صلاحية استخدام الحقيقة التعليمية لتعليم درس التربية الرياضية وأن التعليم باستخدام الحقيقة التعليمية أفضل من التعليم باستخدام الطريقة التقليدية .
٢	عائشة رزق مصطفى (٤١)	أبحاث علمية ٢٠١٩	تأثير استخدام الحقائق التعليمية على فاعلية تعلم مهارة المحاربة في كرة السلة .	استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير الحقائق التعليمية على فاعلية تعلم مهارة المحاربة في كرة السلة .	التجريبي	عينة قوامها (٤٠) طالبة من طالبات جامعة قطر مقسمة إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٢٤) طالبة والمجموعة الثانية ضابطة قوامها (١٦) طالبة	وتوصلت الدراسة إلى التعلم الذاتي باستخدام الحقائق التعليمية يؤثر تأثيرا إيجابيا على درجة أداء مهارة المحاربة ويتفوق أيضا على الأسلوب التقليدي في فاعلية تعلم المهارة .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
٣	نجوى محمود إبراهيم (٨٧)	إنتاج علمي ٢٠١٩٩٣م	إعداد رزمة تعليمية لتعلم مسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالطهر وفعاليتها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي .	استهدفن هذه الدراسة إصدار رزمة تعليمية لتعلم مسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالطهر وقياس فعاليتها باستخدامها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي .	التجريبي	عينة قوامها (٧٢) طالبة من طالبات الصف الثالث وقسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .	وتوصلت النتائج إلى تقدم المجموعة التجريبية من الفاحية المهارية والمعرفية وارتفاع المستوى الرقي .
٤	زكية إبراهيم أحمد ، وسولوى عبد الهادي شكيب (٣٥)	إنتاج علمي ٢٠١٩٩٥م	تصميم رزمة تعليمية لتحسين مهارات استخدام الطوق في التمرينات الإيقاعية الإيقاعية وفعاليتها على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري .	استهدفت هذه الدراسة تصميم رزمة تعليمية لمهارات استخدام الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية وقياس فعاليتها على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري .	التجريبي	تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين طالبات الصف الرابع بكلية الصف الرياضية جامعة طنطا قوام كل منها (٢٥) طالبة	ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة فاعلية استخدام الرزمة التعليمية على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
٥	سوسن حسنى محمود (٢٠١٨)	ماجستير ٢٠٠٠١	فاعلية استخدام الحقائق التعليمية على الإيجاز المهارى في كرة السلة	استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الحقائق التعليمية على تعلم مهارتي المحاورنة والتصويب السلمي والمقارنة بين استخدام الحقائق التعليمية والأسلوب التقليدى من حيث مستوى الأداء وسرعة التعلم وفاعلية الأداء للمهارات المختارة .	التجريبي	عينة قوامها (٢٨) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	وتوصلت الدراسة إلى أن أسلوب الحقائق التعليمية حقق نتائج إيجابية أفضل من الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات قيد البحث
٦	عبد الله عبيد الرحمن ،أنعام سيد خضر (٤٦)	إنتاج علمي ٢٠٠٠	دور الحقيقة التعليمية في رفع أداء الطلبة المعلمين أثناء التدريب الميداني	استهدفت هذه الدراسة التعرف على دور الحقيقة التعليمية في رفع أداء الطلبة المعلمين أثناء التدريب الميداني	الوصفي	عينة من المشرفين العاملين والمشرفين المحليين والطلبة المعلمين	وتوصلت الدراسة إلى أن الحقائق التعليمية أحد التقنيات التربوية الحديثة التي تسعى إلى توضيح أهداف الدرس (الوحدات التعليمية) وتساعد الطلبة المعلمين في رفع أدائهم وذلك لتسهيلها للمادة العلمية وتبسيطها. وأن أسلوب استخدام الحقائق التعليمية في التدريس هو روح الاعتماد على الذات والثقة بالنفس لدى المتعلم والطالب المعلم .

تابع جدول (١)

اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	اهم النتائج
أحمد عبد الفتاح عبد الباقي (١٣)	ماجستير ٢٠٠٣م	فاعلية استخدام الرزم التعليمية على تعلم التقن بالزارة لطلاب كلية التربية الرياضية .	استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام الرزم التعليمية على تعلم التقن بالزارة لطلاب كلية التربية الرياضية.	المتحج التجريبي	عينة قوامها (٤٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية	وتوصلت الدراسة إلى أن أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الرزم التعليمية حقق نتائج إيجابية أفضل من الأسلوب التقليدي في فاعلية المستوى المهاري والمستوى الرقي

تابع جدول (١)

٢/١٩/٢٢ دراسات في رفع الأثقال

م	اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
١	محمد إبراهيم محمد (٦٨)	ماجستير ٢٠٠٠	اثر الطريقة الجزائرية العكسية على تعلم مهارتي ( الخطف - الكلين و النطر ) في رفع الأثقال - دراسة مقارنة .	التعرف على الفرق بين استخدام الطرق الثلاثة ( الكلية - الجزئية - الجزائرية العكسية) في تعلم مهارتي رفع الأثقال .	التجريبي	(٧٥) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية ومتكافئة .	التعلم بالطريقة الجزائرية العكسية لها تأثير إيجابي أفضل من التعلم بالطريقة الكلية أو التعلم بالطريقة الجزئية وذلك على مستوى الأداء المهاري في رفع الأثقال للمبتدئين
٢	أحمد عبد الحميد العميري (١٠)	ماجستير ٢٠٠٢	تأثير استخدام التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة)	مقارنة تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .	التجريبي	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم ٥٦ طالب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين .	أوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر في مستوى الأداء المهاري لرفعة النطر في رفع الأثقال .

٢ / ٢ / ٢ : الدراسات باللغة الإنجليزية

تابع جدول (١)

اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
زنجسن - بوني Monhsen & Bonni (١٠٠٠)	إنتاج علمي ١٩٩٧م	تقديم موثق في التربية البدنية	إعداد رزمة تعليمية للتقيم في التربية الرياضية	المنهج الوصفي		من أهم النتائج أن الرزمة التعليمية تساعد المتعلمين في الأداء بطريقة موقفة وتساعد على رفع مستوى المتعلمين

٢ / ٢ / ٢ دراسة باللغة الإنجليزية في مجال رياضية رفع الأثقال

تابع جدول (١)

اسم الباحث	تاريخ ونوع الدراسة	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة وطريقة اختيارها	أهم النتائج
سيوال وريفسي Sewwal, Reer (١٠٠٤)	إنتاج علمي ١٩٨٨م	تأثير استخدام التغذية الرجعية للبصرية المتزامنة على اكتساب مهارة رفع الأثقال	التعرف على تأثير التغذية الرجعية البصرية بالمرآة على اكتساب النظر في رفع الأثقال .	المنهج التجريبي	٣٢ طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين .	استخدام المرآة كوسيلة للتغذية الرجعية أدى إلى تحسين الأداء المهاري (التكنيك) بصورة أفضل من الطريقة التقليدية

## ٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة سواء كانت في مجال التربية أو في مجال التربية الرياضية باللغة العربية منها وباللغة الأجنبية والتي استفاد منها الباحث في تحديد الهدف من الدراسة ، والمنهج المستخدم ، وكيفية تحديد العينة ، وأدوات جمع البيانات .  
ونلاحظ من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة نجد الآتي :-

### (١) من حيث الهدف :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نجد أنها متفقة في الهدف وهو التعرف على تأثير الحقائق التعليمية على الأداء والتحصيل سواء كان ذلك من الناحية العملية أو النظرية .

### (٢) من حيث المنهج المستخدم :

لقد اتفقت غالبية الدراسات السابقة التي استعرضها الباحث استخدامها المنهج التجريبي كأنسب المناهج العلمية التي طبقت في التعلم باستخدام الحقائق التعليمية في المجال الرياضي والتربوي.

### (٣) من حيث العينة :

لقد اتفقت الغالبية العظمى من الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث من طلاب وطالبات الجامعة ، وطريقة اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، ولقد لاحظ الباحث أن الباحثين في الدراسات السابقة يتجهون إلى اختيار عينة صغيرة نسبيا لما يتطلبه تطبيق هذا البحث تكلفة مادية عالية والأجهزة المستخدمة غير متوفرة بأعداد كبيرة .

### (٤) الأدوات :

اتفقت معظم الدراسات السابقة وخاصة في مجال التربية الرياضية على استخدام المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية العربية منها والأجنبية والمقابلات الشخصية واستمارات استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والاختبارات البدنية والمهارية مما ساعد الباحث في تحديد خطوات جمع البيانات .

(٥) من حيث الأسلوب الإحصائي : من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة وجد الغالبية العظمى استخدمت بعض المعاملات الإحصائية المناسبة ، مما ساعد الباحث في تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لهذه الدراسة وهو :

- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط .
- اختبار T. Test.
- نسبة التحسن .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط.

#### (٦) النتائج:

أتضح للباحث من إطلاع على نتائج الدراسات السابقة تفوق أسلوب الحقيقية التعليمية على أسلوب الأوامر في زيادة التحصيل الدراسي وتحسين مستوى الأداء المهاري ومستوى الإنجاز وفي إثارة دافعية المتعلم تجاه عملية التعلم .

#### (٧) مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

بالإضافة إلى استفادة الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الأهداف وتحديد منهج الدراسة والعينة والأدوات والأسلوب الإحصائي فان الباحث استفاد من الدراسات السابقة أيضا فيما يلي :

- تصميم الحقيقية التعليمية لرفعة النظر في رفع الأتقال .
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث .
- توجيه الباحث للمراجع العلمية المرتبطة بالبحث للإطلاع عليها في كتابة الإطار النظري للبحث .
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج البحث .