

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية
- المراجع باللغة الانجليزية
- مراجع الشبكة العالمية (الانترنت)

لمراجع باللغة العربية

١. إبراهيم محمد العجمي (١٩٨٨م): "نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة والمتفجرة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٢. أبو النجا احمد عز الدين (١٩٩٢م): التربية العملية وأساليب التدريس، دار حراء المنيا.
٣. _____ (٢٠٠٠م): المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء والخواص)، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة.
٤. _____ (٢٠٠٠م): الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة.
٥. _____ (٢٠٠١م): معلم التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة.
- أحلام الباز حسن (١٩٩٤م): "فعالية الحقائق التعليمية في تنمية وجهة الضبط الداخلي وتحقيق أهداف تدريس العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- أحمد السيد موافي (١٩٩٩م): "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- أحمد حامد منصور (١٩٨٩): تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على التفكير الابتكاري، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة.
- أحمد حسين اللقاني (١٩٩١): تطوير مناهج التعليم، مكتبة عالم الكتب، القاهرة.
١. أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٠٢م): "تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة)" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
١. أحمد عبد الفتاح عبد الباقي (١٩٩٩م): "تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالي للمبتدئين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٢. احمد عبد الفتاح عبد الباقي (٢٠٠٣م) : " تأثير استخدام الرزم التعليمية على تعلم القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٣. احمد عزت صالح (١٩٩٤م) : أسس علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .

١٤. أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

١٥. _____ (١٩٩٨م) : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٦. الغريب إسماعيل زاهر (١٩٩٩م) : الكومبيوتر والانترنت في التعليم - خطوة خطوة ، دار القلم ، الكويت .

١٧. إمام مصطفى سيد ، صلاح الدين الشريف (١٩٩١م) : " القابلية للتعلم الذاتي وعلاقتها بالذكاء والتحصيـل الدراسي وبعض عوامل الشخصية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من

التعليم الأساسي" ، كلية التربية ، جامعة أسيوط العدد السابع ، المجلد الأول .

١٨. أمين أنور الخولي ، محمد حسن قنديل (١٩٩٢م) : رفع الأثقال للبراعم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٩. إيناس محمد الحسيني (١٩٩١م) : " فعالية الرزمة التعليمية لإكساب أطفال الحضانه مهارات قراءة الحروف الهجائية للغة العربية وكتابتها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا .

٢٠. تمام إسماعيل تمام (١٩٩٦م) : " استخدام أسلوب التعلم الفردي بالرزم التعليمية في تدريس المفاهيم العلمية المتضمنة في موضوعات القياس وأثره على التحصيل المعرفي والمهارات العلمية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، العدد الرابع ، المجلد التاسع .

٢١. توفيق أحمد مرعي ، محمد محمود الحيلة (١٩٩٨م) : تفريد التعليم ، دار الفكر العربي ،

الأردن

٢٢. جمال الشناوي ابراهيم (١٩٩٢م) : " تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تحقيق بعض أهداف

تدريس التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي " ، رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

٢٣. جيمس راسل (١٩٩٩م) : أساليب جديدة في التعليم والتعلم ، تصميم واختبار وتقويم الوحدات التعليمية الصغيرة ، ترجمة : أحمد خيرى كاظم ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٢٤. حسين حمدي الطوبجي (١٩٨٧م) : التعلم الذاتي . مفهومه ومميزاته وخصائصه . مجلة تكنولوجيا التعليم ، العدد الأول
٢٥. حنفي محمود مختار (١٩٨٨م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار زهران ، القاهرة .
٢٦. خالد فريد عزت (٢٠٠٢م) : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٢٧. خالد قرني محمد (١٩٩٨م) : " تأثير برنامج لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمي لناشئ رفع الأثقال " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٢٨. خالد محمد زهران (١٩٩٢م) : " العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصرى والمستوى الرقمي في رفع الأثقال " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٢٩. خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤م) : القدرات العقلية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي الجامعي ، الإسكندرية .
٣٠. ديفيد جونسون ، روجرت جونسون (١٩٩٨م) : التعلم الجماعي الفردي التعاون والتنافس والفردية ، ترجمة رفعت محمود بهجات . الطبعة الأولى ، عالم الكتب ، القاهرة .
٣١. رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٢م) : " تنمية القوى القصى باستخدام العمل العضلي اللامركزي على أداء حركة السحب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٣٢. رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٦م) : " دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال " . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .
٣٣. رمضان صالح إبراهيم (٢٠٠٢م) : المصطلحات الأساسية في الممارسة التربوية ، الطبعة الأولى المنصورة .
٣٤. زكريا أحمد الشربيني (١٩٩٥م) : الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
٣٥. زكية إبراهيم أحمد ، سلوى عبد الهادي شكيب (١٩٩٥م) : " تصميم رزمة تعليمية لتحسين مهارات استخدام الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية وفعاليتها على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، الجلة العلمية ، العدد السادس والعشرون .
٣٦. سامح محمد رشدي (١٩٩٩م) : " برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٣٧. سالي محمد عبد اللطيف (٢٠٠١م) : " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات على تعلم بعض مهارات السلاح والهوكي لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٣٨. سوسن حسني محمود (٢٠٠١م) : " فاعلية استخدام الحقائق التعليمية على الإنجاز المهاري في كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .
٣٩. صلاح الدين محمود علام (١٩٩٥م) : الاختبارات والتشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والتدريبية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٤٠. طلعت منصور وآخرون (١٩٨٩م) : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو .
٤١. عائشة رزق مصطفى (١٩٩٣م) : " تأثير استخدام الحقائق التعليمية على فاعلية تعلم مهارات المحاورة في كرة السلة " ، صحيفة التربية ، القاهرة .

٤٢. عبد الحافظ محمد سلامة (١٩٩٢م) : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤٣. عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٤٤. عبد العظيم عبد السلام فرجاني (١٩٩٣م) : تكنولوجيا تطوير التعليم ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة.
٤٥. عبد الله عبد العظيم عيسى (١٩٨٤م) : الرزم التعليمية ، اتجاه معاصر في التعليم الفردي ، مجلة التربية المعاصرة ، رابطة التربية الحديثة ، القاهرة ، العدد الثاني
٤٦. عبد الله الكندري ، أنعام سيد خضر (٢٠٠١م) : " دور الحقبة التعليمية في رفع أداء الطلبة المعلمين أثناء التدريب الميداني " ، الثقافة والتنمية ، دورية علمية ، مطابع الشركة الدولية للتصنيع والطباعة ، سوهاج .
٤٧. عبد الملك الناشف (١٩٨١م) : الحقائق التعليمية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية .
٤٨. عثمان إسماعيل الجزار ، مصطفى عبد الله إبراهيم (١٩٩٨م) : " اثر استخدام طريقتين للتعلم الذاتي في اكتساب الطلاب المعلمين لبعض المهارات التطبيقية لمقرر المناهج وتقبلهم لأساليب التعلم الذاتي " ، مجلة كلية التربية ببها ، المجلد التاسع العدد الخامس والثلاثون .
٤٩. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (١٩٩٢م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٥٠. عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠م) : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥١. علي حسن السعدني (١٩٩٨م) : " تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال " ، رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا .
٥٢. علي راشد (٢٠٠٢م) : خصائص المعلم العصري وأدواره - الإشراف عليه - تدريبيه ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٣. فايزة محمد شبل (٢٠٠١م) : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٥٤. فتح الباب عبد الحليم (١٩٩١م) : توظيف تكنولوجيا التعليم ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة .
٥٥. فوزي أحمد زاهر (١٩٨٠م) : حصائص الرزم التعليمية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، الكويت ، العدد الخامس .
٥٦. كمال عبد الحميد زيتون (١٩٩٨م) : التدريس نماذجه ومهارته ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
٥٧. _____ (٢٠٠٢م) : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب القاهرة .
٥٨. لمياء فوزي محروس (٢٠٠٠م) : " تأثير بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهاري والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٥٩. مجدي الزناري (١٩٩٩م) : اتجاهات حديثة في تعليم وتعلم العلوم ، مجلة العلوم العدد ١٢٣ .
٦٠. محروس محمد قنديل وآخرون (١٩٩٨م) : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٦١. محمد إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٠م) : " اثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على نعلم مهارتي الخطف والكلين والنظر في رفع الأثقال - دراسة مقارنة " رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٦٢. محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧م) : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٦٣. محمد السيد علي (١٩٩٨م) : مصطلحات في المناهج وطرق التدريس ، الطبعة الأولى ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
٦٤. _____ (٢٠٠٠م) : تكنولوجيا التعليم ، عامر للطباعة ، المنصورة .
٦٥. _____ (٢٠٠١م) : التربية العملية وتدريس العلوم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٦٦. محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٦٧. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٩م) : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٦٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات . دار المعارف ، القاهرة

٦٩. _____ (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٧٠. _____ (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة

٧١. _____ (١٩٩٧م) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة

٧٢. _____ (١٩٩٨م) : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٧٣. محمد صديق حسن (١٩٩٥م) : التعلم الذاتي والوسائل التعليمية ، مجلة كلية التربية بقطر ، العدد الثالث عشر .

٧٤. محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤م) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت .

٧٥. محمد مجدي محمد (٢٠٠١م) : تقويم استخدام التقنيات التعليمية في تعليم وتعلم المقررات الدراسية بالمدارس الرياضية الإعدادية والثانوية ، مجلة التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .

٧٦. محمد محمد الحماحمي ، عائدة عبد العزيز (١٩٩١م) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الاخوة ، القاهرة .

٧٧. محمد محمد عبد الهادي (١٩٩٧م) : " فاعلية الحقائق التعليمية في تنمية أنماط التعلم والتفكير لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتحصيل في مادة العلوم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

٧٨. محمد محمود الحيلة (١٩٩٨م) : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .

٧٩. محمد محمود الرشيد (١٩٩٩م) : " تأثير برنامج تعليمي على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٩ سنوات) " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببولس ، جامعة قناة السويس .
٨٠. محمود زكريا حجازي (١٩٩٣م) : " اثر تنمية التصور الحركي على تعلم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٨١. مصطفى عبد السميع محمد وآخرون (٢٠٠٣م) : الاتصال والوسائل التعليمية قراءات أساسية للطالب المعلم ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨٢. ممدوح عبد المنعم الكنائي (١٩٩٠م) : دراسات وقراءات في علم النفس التربوي ، الجزء الأول ، دار النهضة ، المنصورة .
٨٣. _____ (٢٠٠٢م) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والاجتماعية ، الطبعة الثانية ، دار النشر للجامعات ، المنصورة .
٨٤. مهدي محمود سالم (٢٠٠٢م) : تقنيات ووسائل التعليم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٥. ناجي لطفي الباجوري (١٩٩٢م) : " أثر تفاعل كل من أسلوب التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقي مع مستوى الدافع للمعرفة على التحصيل العلمي في درس التربية الرياضية " . رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٨٦. ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم (١٩٩٨م) : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨٧. نجوى محمود إبراهيم (١٩٩٣م) : " إعداد رزمة تعليمية لتعلم مسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر وفعاليتها على مستوى التحصيل المعرفي والحركي " . مجلة كلية التربية ، اللجنة القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، العدد الخامس .
٨٨. نهي أحمد سامي (٢٠٠١م) : " تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٨٩. هاني رشيد عبد المنعم (١٩٩٨م) : " تحديد الأهداف السلوكية لمنهجي كرة القدم وسلاح الشيش بكلية التربية الرياضية بطنطا " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٩٠. وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق .
٩١. يس عبد الرحمن قنديل (١٩٩٩م) : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم (المضمون -العلاقة - التصنيف) الطبعة الثانية دار النشر الدولي . الرياض ، السعودية .
المراجع باللغة الانجليزية

92. Ajan,T & Boroga, L (1989) : weightlifting fitness for all sports, I.W.F pub , Budapest .
93. David K . Miller (1994) : Musurment by the physical education:Why and How , wmbrown , Benchmark ,Lowa, England.
- 94.Derk, R: Educational Technology in curriculum developent , Evanston London .(w.d)
95. Drahuschak, Joseph ,M &Harvey,Francis, A” using computer- Based Graphing methods to enhance Integrated science process skills " Abs, Int,Vol 45112 .
96. Henry, E & Fred, P : Ahand book of educational technology, kogan pag , London, PP 76,77(w.d)
- 97.Keelan, M (2004) : common errors in the clean and jerk , articles, qwa , Olympic weightlifting .
98. Kirchner, G & graham J.Fishburna.(2003): Physical Education for school children, Brown & Benchmark Lowa .
99. Lear, J., (1980) : Weight lifting , EP Pub., Great Britain .
- 100.Monhsen & Bonnie (1997) : Authentic Assessment in physical ducation, learning and leading with technology,sournal citation

101. **Quarti, A & Athers (2000)** : ICT Driven individual learning ,New opportunities and perspectives . Educational Technology & society ,Abs, Int, Issn 1436. vol 4522 .
102. . **Rink, J., (1998)** : teaching physical education for learning , low, new York.
103. **Safrit, J Margaret & Wood, M Terry (1995)**: Measurement in physical education and exercise science , mosby- year book ,inc .new York.
104. **sewall,L.P &Reeve,T.G& Day, Ria (1988)**: Effect of concurrent visuall Feedback on Acquisition of a Weight lifting Perceptual and motor Skills . Dissertation Abstracts International . Missoula, mont 67, , Dec .
- 105.**Vernon, S &Gerlach, P.Ely**: Teaching &Media asystematic approach, prenice -HALL.INC ,Englewood , New jersey . (w .d)
106. **Vorobyev, N. A., (1978)** : weight Lifting, I.W.F pub, Budapest .
107. **Wagman, D (1999)** : Bodyshop: The one – exercise workout. Clean and jerk technique in weightlifting men , weider ublications Articles , Int .

مراجع الشبكة العالمية (الانترنت)

108. **WWW.Khayma.Com /education .Technology /f4.htm (9-11-2003/09:37Pm)**
- 109:**www.Isa power.tv/sys-tmpi/cleanandjerk rules (20-2-2004 /08:40pm)**
110. **WWW..moc.gov.sa/irc/tran/hakebeh.htm.(27-7-2003 /12:27Af)**

المرفقات

مرفق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية المؤثرة
على المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في
رفع الأثقال والاختبارات التي تقيس هذه الصفات

(١ - ١)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث محمد حسن محمد حسن المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية الرياضية للبنين . جامعة المنصورة بدراسة بعنوان : .

"تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية"

وبناء على ذلك يقدم الباحث لسيادتكم استمارة مرفق بها جدول يشتمل على المراحل الفنية لرفعة النظر قيد البحث ، والرسم التوضيحي لكل مرحلة حتى يتم الاطلاع عليها للاستعانة بخبرتكم العلمية في إبداء الرأي حول تحديد :

- أولاً : أهم الصفات البدنية المناسبة التي يمكن أن تتدخل في الأداء في رفعة النظر في رفع الأثقال .
- ثانياً : أهم الاختبارات التي يمكن أن تقيس الصفة البدنية المختارة.
- ثالثاً : تحديد نسبة الموافقة أو نسبة الرفض للصفات البدنية والاختبارات .

وإضافة الصفات البدنية والاختبارات التي ترونها ذو أهمية وتأثيرا علي الأداء وغير مدون بالاستمارة ، مع قبول شكري وتقديري مع هذا التعاون الصادق في إثراء البحث العلمي وهذا البحث بوجه الخصوص

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

معلومات عن الخبير

الاسم : الوظيفة:

عدد سنوات الخبرة :

(٢ - ١)

- أولاً : ضع علامة (√) أمام الصفة البدنية لتحديد مدى أهمية هذه الصفة كمتغير يؤثر على نتائج البحث
- ثانياً : ضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب لقياس الصفة البدنية الأكثر أهمية وتأثيراً .
- ثالثاً : حدد النسبة سواء عند الموافقة أو عدم الموافقة .

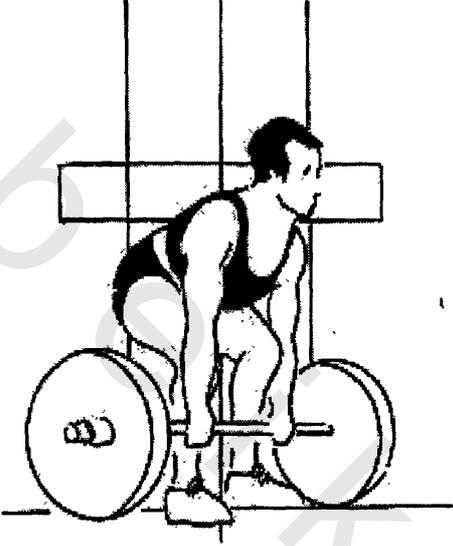
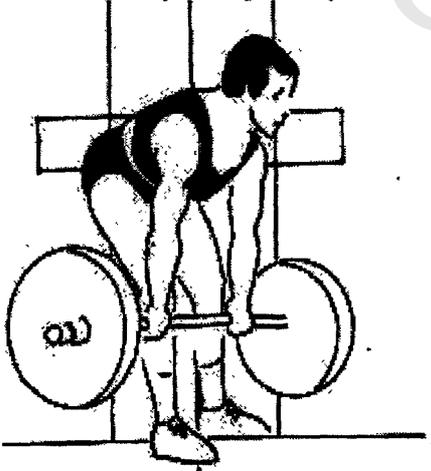
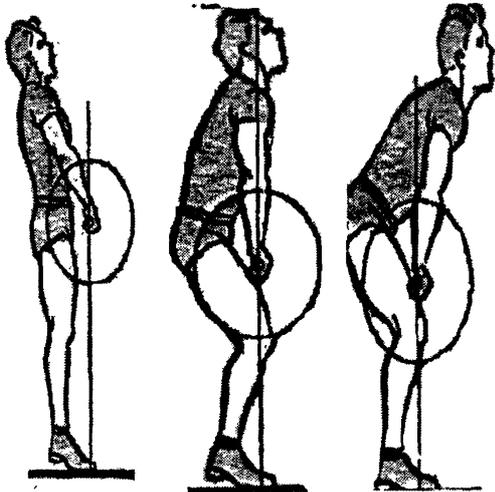
م	الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق	الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق
١	القوة القصوى الثابتة			١. اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر . ٢. اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر . ٣. اختبار قوة عضلات الرجلين .		
٢	القوة الحركية			١. اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من الرقود 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 كرة طبية (٣كم) باليدين . ٤. اختبار رمي الجلة للخلف عبر الرأس باليدين .		
٤	القوة النسبية			أكبر ثقل يرفعه المتعلم = وزن المتعلم بالكيلو جرام		
٥	السرعة الحركية			١. اختبار سرعة قبض وبسط المنكبين والمرفق ، ٢. اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ . ٣. اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ ث)		

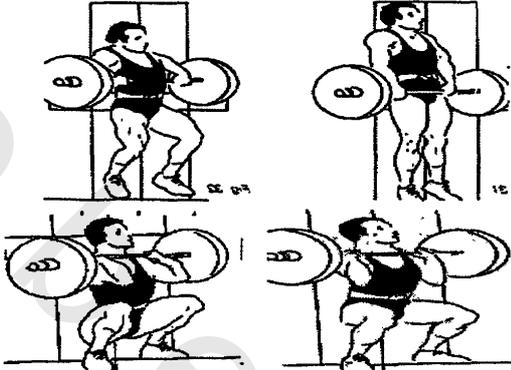
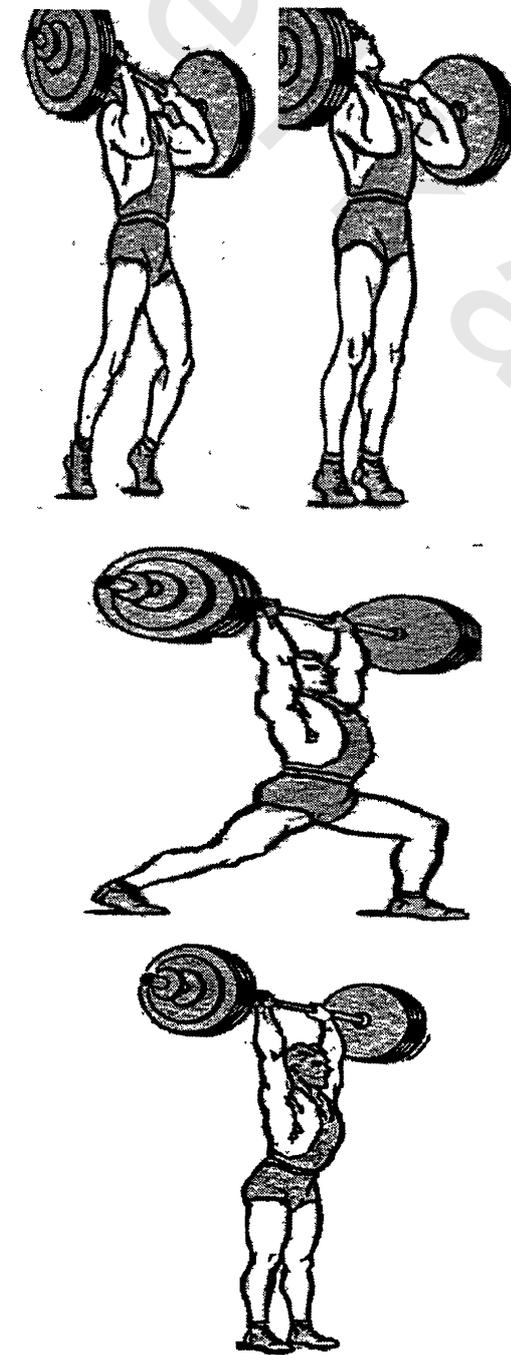
م	الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق	الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق
٦	التحمل العضلي			ثقل (٥٠-٦٠%) يؤدي به أكبر عدد من التكرار لرفعة النظر		
٧	المرونة			١. اختبار مدى مرونة الكتفين والرسغ . ٢. اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف . ٣. اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف . ٤. اختبار الكوبري .		
٨	التوازن			١. اختبار الوقوف على مشط القدم. ٢. اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا على امتداد الذراعين فوق الرأس . ٣. اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .		
٩	الرشاقة			١. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ث) . ٢. اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث) ٣. اختبار الجري الزجراجي . ٤. اختبار الجري المكوكي.		
١٠	الدقة			١. اختبار دقة فتح الرجلين للأمام والخلف على العلامات .		

هل هناك صفات بدنية أخرى تود إضافتها :

م	الصفة البدنية	درجة أهميتها	أهم الاختبارات التي تقيسها

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	المرحلة
	<p>يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة الخطافية والمسافة بين القبضتين باتساع الصدر والذراعين على كامل استقامتها . القدمين اسفل عمود الأثقال وباتساع الحوض والمشطين للخارج قليلا . زاوية مفصل الركبة (بين الفخذ والساق) من ٩٠ : ١٠٠ درجة . الجذع مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥ بحيث تكون الكتفين عمودية على البار . الظهر يكون مستقيم ومشدود عن طريق انقباض العضلات الناصبة للعمود الفقري حتى يحدث تقعر في المنطقة القطنية للظهر . النظر يكون للأمام على حرف مربع الرفع أو على مسافة ٥٠ م</p>	وضعية الاستعداد
	<p>أن اللاعب بعد أن يتخذ وضع الاستعداد الصحيح يقوم بسحب الثقل من الأرض حتى مستوى أسفل الركبة وذلك بفتح زاوية الركبة وتلاحظ أنها أصبحت منفرجة بعد أن كانت قائمة (٩٠-١٠٠) في وضع الاستعداد ، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين مفردة على كامل استقامتها لا يحدث فيها أي انثناء خلال حركة السحب ، والجذع تلاحظ أنه مشدود ومائل للأمام قليلا حتى تتعدى الكتفين تتعدى مستوى عمود الأثقال قليلا .</p>	السحب الأولى
	<p>هذه المرحلة تبدأ عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى فوق الركبة تبدأ سحب الثقل بكل قوة وبأقصى سرعة إلى أعلى حتى الوصول إلى الامتداد الكامل بالجسم وذلك بالدفع بمشطي القدم بفعل العضلات المادة للرجلين إلى أن تترك الأرض وبسحب الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين ، والحوض يدفع للأمام ولأعلى حتى يتم تقريب عمود الأثقال بالجسم حتى يكون مركز ثقل عمود الأثقال قريب من مركز ثقل الجسم حتى لا يزيد المقاومة كلما بعد الثقل عن الجسم .</p>	السحب الثانية حتى الامتداد الكامل

الشكل التوضيحي	وصف الأداء	المرحلة
	<p>عندما يصل الثقل إلى مستوى وسط الرباع يقوم بالسقوط أسفل النقل وذلك بثني الركبتين كاملاً بسرعة أسفل البار مع فتح القدمين للخارج قليلاً ويستقبله على الكتفين وذلك بلف المرفقين بسرعة حتى تشير للأمام والجذع يكون عمودي وذلك للاحتفاظ بالنقل على الكتفين وعدم لمس المرفقين للركبتين حتى لا تحتسب خطأ قانوني.</p>	السقوط أسفل النقل والنهوض
	<p>النظر يعتبر الجزء الثاني من الرفع ويتم فيه رفع النقل من الكتفين إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وتتم كالاتي : كما تلاحظ في الشكل السابق</p> <p>بعد تثبيت النقل على الكتفين يتم ضم القدمين بحيث تكون باتساع الحوض استعداداً للنظر ، ثم يتم ثني الركبتين قليلاً ثم الدفع القوي بفعل الارتداد السريع للعضلات المادة للرجلين ليصل النقل إلى مستوى الجبهة كما تلاحظ . في هذه اللحظة يبدأ اللاعب بفتح القدمين بسرعة للأمام وللخلف مع الدفع العمودي للذراعين فوق الرأس .</p> <p>تلاحظ في هذا الوضع الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - بالنسبة للرجلين تلاحظ الرجل الأمامية يكون هناك انثناء في مفصل الركبة (٩٠) ومسطح القدم بالكامل على الأرض وتكون للداخل قليلاً والرجل الخلفية مفرودة للخلف وفيها انثناء خفيف في مفصل الركبة وترتكز المشط - بالنسبة للذراعين تكون على كامل استقامتها فوق الرأس بحيث يكون عمود الأنتقال عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين وتلاحظ أن عمود الأنتقال مرتكز على كلوة اليد . - بالنسبة للجذع يكون عمودي ومستقيم وفي المنتصف . <p>وبعد أداء تلك المرحلة لابد من الرجوع إلى وضع الوقوف ويتم ذلك بضم القدم الأمامية أولاً ثم الخلفية بجانبها ثم إنزال النقل على مربع الرفع .</p>	مرحلة النظر

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذي استعان بهم الباحث في لتحديد أهم الصفات البدنية المؤثرة على المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رفع الثقال والاختبارات التي تقيس هذه الصفات .

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي وقائم بتدريس رفع الأثقال بالكلية .
٢	إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
٣	بسطويسي أحمد بسطويسي	أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
٤	خالد محمد زهران	مدرس بقسم الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٥	خالد قرني محمد	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق وماجستير تربية رياضية في رفع الأثقال .
٦	ماجد أحمد حجازي	مدرس بكلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، وقائم بتدريس رفع الأثقال بالكلية .
٧	مصطفى فوزي اللوزي	بكالوريوس تربية رياضية ، ولاعب رفع أثقال دولي سابق .
٨	محمد السيد خليل	أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٩	علي السعيد ربحان	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٠	عمرو رمضان محمد	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق .

ملحوظة : تم الترتيب هجائياً

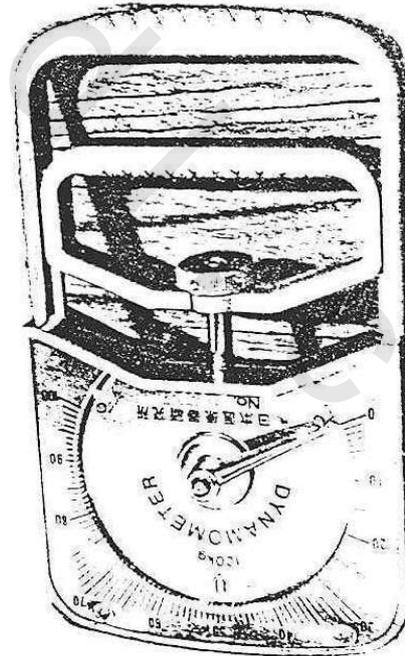
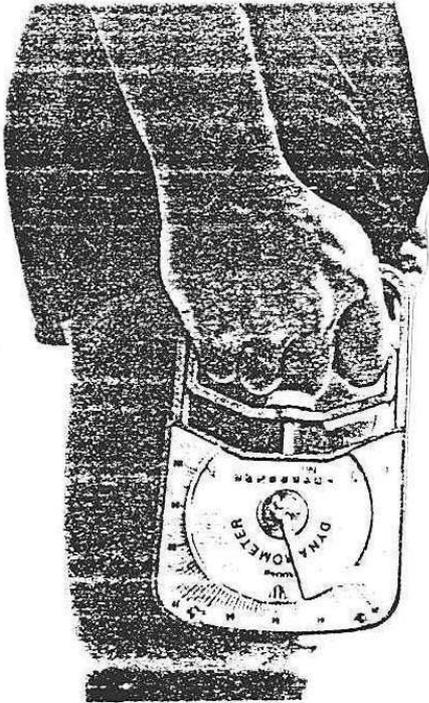
مرفق (٣)

نموذج لاستمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية
والاختبارات البدنية قيد البحث

مرقق (٤)
الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث

١- اختبار قوة القبضة

- الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى للقبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع .
الأدوات : جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج .
وصف الأداء : - يقوم المختبر بمسك الديناموميتر بقبضة اليد .
- يقوم بالضغط على الديناموميتر بقبضة اليد لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة
تعليمات الاختبار : - يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شئ آخر .
- يؤدي الاختبار باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .
حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما . (٦٩ : ٣٤)



٢. اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر .

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات المادة للجذع .

الأدوات : 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 .

وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة بالديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .

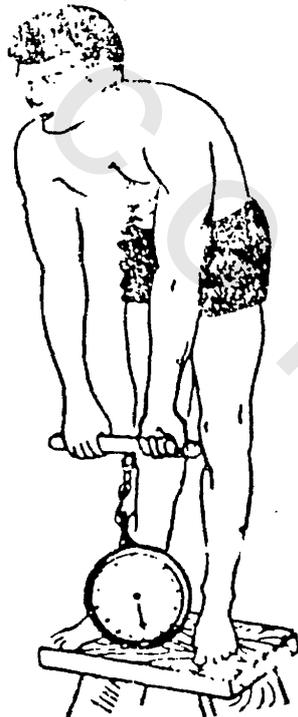
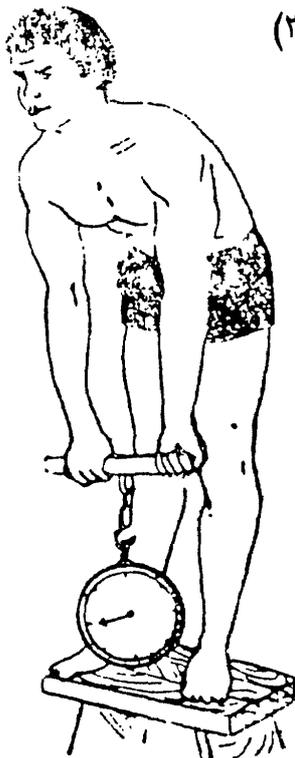
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطيء لاجراء أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار : يجب أثناء الأداء الاحتفاظ بالركبتين مفردتين والقدمين على قاعدة بالديناموميتر .

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

يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كيلو جرام . (٦٩ : ٣٢)



٣. اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الوقوف .

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى .

الأدوات :

- بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كيلو جرام وطوله ٢٢٠ سم .

- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .

وصف الاختبار :

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

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالتقل مرفوعا لأعلى ، والذراعان ممدودتين بالكامل لحين

العد ثلاث ، وبعد ذلك يقوم المختبر بثني الذراعين ثم الجذع أماما أسفل لوضع

التقل على الأرض .

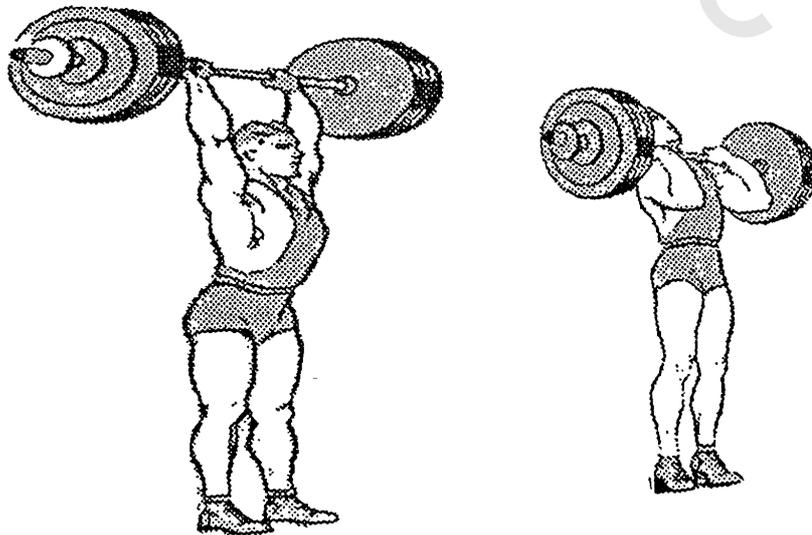
- يجب مراعاة عدم ثني الركبتين أو الدفع بالحوض أثناء ضغط البار الحديدي

لأعلى .

حساب الدرجات :

يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح .

(٦٩ : ٦٤)



٤. اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين .

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

الأدوات :

- بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم .
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .
- حاملات لوضع الثقل عليها ، ذات ارتفاع مناسب .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر والمساعدين بتركيب الثقل المناسب في البار الحديدي .
- ويقف اثنين من المساعدین على جانبي البار الحديدي أثناء أداء المختبر لمساعدته عند اللزوم .
- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم تحميله خلف الرأس وعلى الكتفين ، وذلك برفعه على الحاملات .
- يتحرك المختبر للخلف قليلا بعيدا عن الحاملات ، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين تقريبا والجذع عموديا .
- يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالنقل كاملا بحيث تصل زاوية 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 الذي يناسبه للقيام بالمحاولة إذا أراد ذلك .

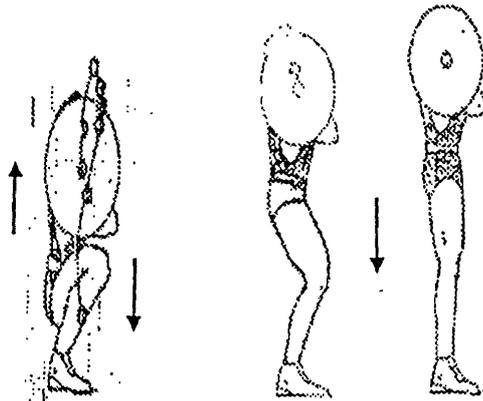
تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء .
- يمكن للمختبر وضع قطعيتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع ١ سم - ٢ سم في حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب .

حساب الدرجات :

يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح .

(١٠٣ : ٦٠٩)



٥. اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للجسم ككل .

الأدوات : جلة وزن ٧,٢٦ كيلو جرام - شريط قياس .

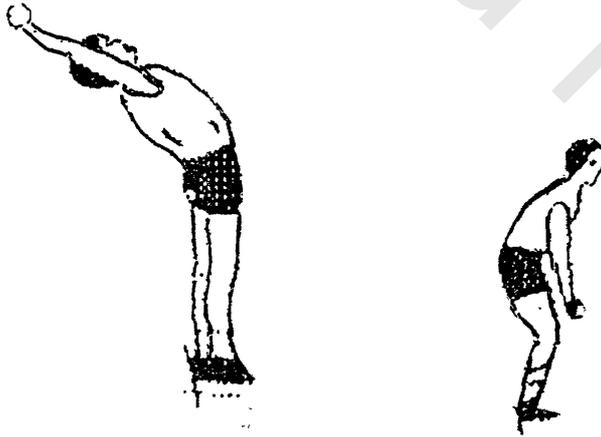
وصف الأداء : - يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة مواجهها مقطع الرمي بالظهر حاملا الجلة باليدين .

- يقوم المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين حاملا الجلة ورميها للخلف عبر الرأس لأبعد مسافة ممكنة داخل مقطع الرمي .

تعليمات الاختبار : يجب عدم وقوف أي فرد خلف المختبر وداخل مقطع الرمي أثناء الأداء .

حساب الدرجات : يتم قياس المسافة من كعب القدمين حتى نقطة ارتطام الجلة بالأرض .

(٦٩ : ٣٥٣)



٦. القوة النسبية للجسم .

الغرض من الاختبار : قياس القوة النسبية للجسم .

الأدوات : - بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم ، وعدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .

- ميزان طبي .

- مربع رفع أُنقال - مانيزيا .

- يتم عمل نموذج أمام المختبر لأداء رفعة النظر .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف أمام البار بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأُنقال ،

- ثم يقوم المختبر بثني الركبتين لمسك عمود الأُنقال ، بعد ذلك يقوم المختبر

برفع الثقل أي أعلى الصدر والكتفين مع الجلوس .

- يقوم المختبر بالوقوف بالثقل المثبت أعلى الصدر ، ثم دفع الثقل لأعلى

بواسطة عمل عضلات الرجلين والذراعين حتى يصل الثقل الى أقصى امتداد

للذراعين فوق الرأس .

تعليمات الاختبار : - يجب الاحتفاظ بالثقل مرفوعا لأعلى والذراعين ممدودتين بالكامل لحين العد

ثلاث ، بعد ذلك يقوم المختبر بثني الذراعين ثم ثني الجذع أماما أسفل لوضع

الثقل على طبلية الرفع

- يجب مراعاة استقامة الجذع أثناء الرفع على الصدر والدفع بالرجلين أثناء

التطر لأعلى من على الصدر .

حساب الدرجات : يتم قسمة أقصى ثقل يستطيع لأن يرفعة المختبر على وزن جسمه ، ويكون

خارج القسمة هو درجة المختبر . (٣٦ : ١٢١)

(٧ - ٤)

٧. اختبار مرونة الكتف والرسغ .

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الكتف والرسغ .

الأدوات : بساط ، شريط قياس .

وصف الأداء : - ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على الأرض

- يوضع شريط القياس أمام المختبر رأسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر .

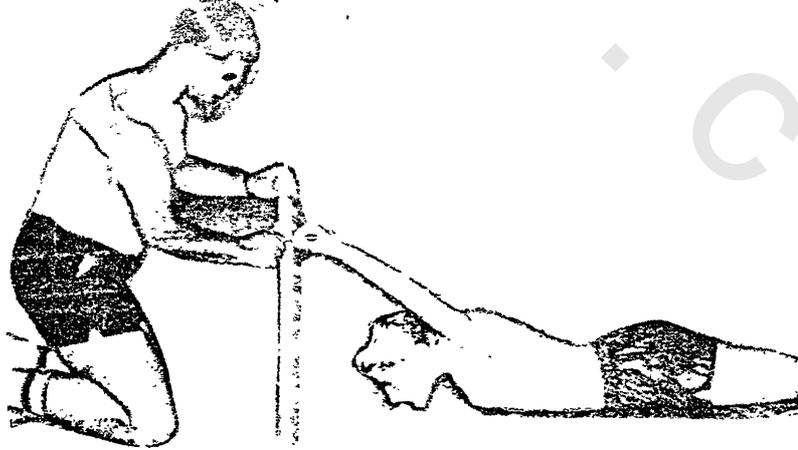
- يتم رفع الذراعين وهي ممسكة بالمسطرة بانتساع الكتفين ، لأعلى ببطء من مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع .

تعليمات الاختبار : - يجب بقاء الذقن ملامسة للأرض .

- يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماما من مفصل الكوع .

حساب الدرجات : تقاس المسافة من الأرض إلى لأسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن

محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة . (٩٣ : ١٩٢)



(٨ - ٤)

٨. اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من وضع الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة فتح الرجلين للأمام والخلف .

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

٣٠سم وعرضه ٥سم يقطعه من المنتصف مستطيل آخر طوله ١٠سم وعرضه ٩٠سم بحيث يكون كما في الشكل .

وصف الأداء : - يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٣٠-٥٥سم) وعند إعطاء إشارة

البدء يقوم بفتح الرجلين للأمام وللخلف بحيث تتحرك قدم الارتقاء للأمام والأخرى للخلف ، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معا وخارج حيز الشكل المرسوم على الأرض ، ثم يقوم بالرجوع بكلتا القدمين ويكرر ذلك

أكبر عدد من المرات في زمن ١٠ ثواني .

تعليمات الاختبار : - يجب أن يظل الجذع عموديا 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 ثواني) .

- يقوم أحد المساعدين بعد عدد المرات الخاطئة .

- يعطي المختبر محاولتين يحتسب أفضلهما .

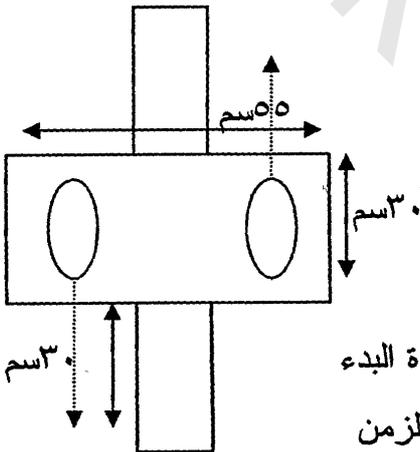
حساب الدرجات : - تعطي درجة واحدة لكل مرة صحيحة كاملة يقوم فيها المختبر بفتح الرجلين

والعودة للوقوف ٥ داخل المستطيل .

- لمس أي من القدمين للمنطقة المظللة عند فتح الرجلين تعتبر مرة خاطئة ولا تحتسب في العدد .

- عدم رجوع المختبر بكلتا القدمين في كل مرة إلى المستطيل تعتبر مرة خاطئة ولا تحتسب في العدد .

- عدد المرات الصحيحة هي عدد درجات المختبر في الاختبار (١٠ : ١١١)



٩. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث).

الغرض مكن الاختبار : قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم .

الأدوات : ساعة إيقاف .

وصف الأداء : - يقف المختبر منتصباً في وضع الوقوف (وضع البدء)

- عند إعطاء إشارة البد يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الركبتين ، والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام .

- يتم قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .

- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين .

- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف .

- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثواني .

تعليمات الاختبار : - يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطاء إشارة البدء وتكراره أكبر عدد

من المرات خلال الزمن المقرر (١٠ ث) .

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة بدون توقف .

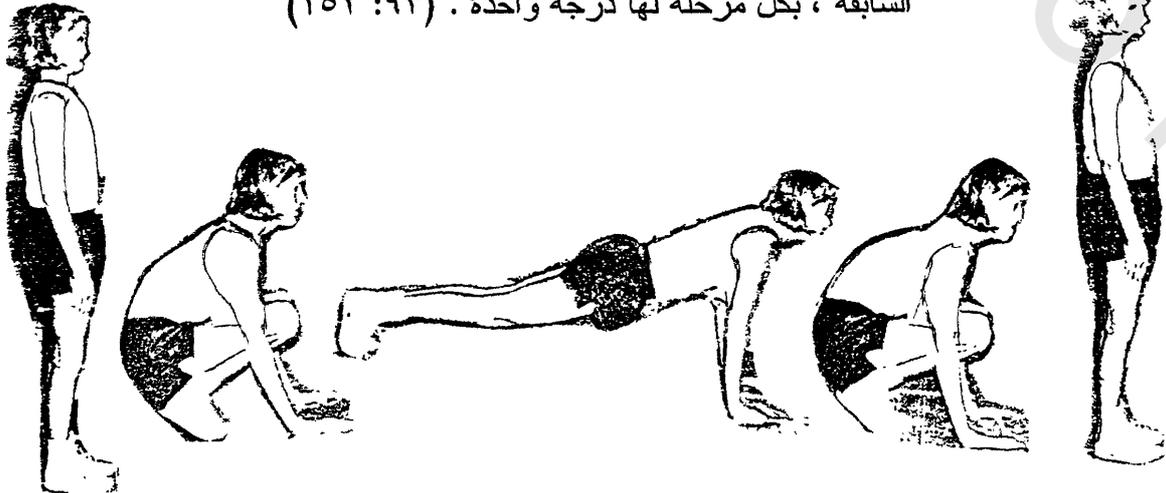
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات : - تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي :

- ثني الركبتين كاملاً ، وقذف الرجلين خلفاً ، وقذف الرجلين أماماً ، والوقوف .

- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يتم تكملتها ، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع

السابقة ، بكل مرحلة لها درجة واحدة . (٩٣ : ١٥٢)



(١٠ - ٤)

١٠. اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التوازن الثابت .

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

وصف الأداء : - يقف المختبر على عارضة توازن ممسكا بالبار الحديدي عاليا عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ، بحيث يكون مشطي القدمين على العارضة والعقبين على الأرض ، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع العقبين للارتكاز على مشطي 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 . (١٠ : ١١١)



مرفق (٥)

اختبار الذكاء العالي/ للسيد محمد خيرى

الاسم : تاريخ الميلاد : السن :
الكلية : التخصص :
السنة الدراسية : تاريخ اجراء الاختبار : / / ٢ م

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك المدرسي والمطلوب منك ان تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم - فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل لغيره الذي بعده واليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار - حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك . بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار .

□ اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

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

□ أوجد العديدين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية :

(٣) ٢-٤-٨-١٦-.....-..... (٤) ١٥-٥١-١٦-٦١-١٧-٧١-...-...

□ رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثن اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط :
حيوان اسم اكتب

□ الإجابة الصحيحة هي :

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

□ والآن اجب عن الأسئلة الآتية :

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف الآتية :

(١) ك م ل س ر ن أ م ل . (٢) ي أ ط و س أ م ص .
(٢) ع غ أ ن س ح ط أ م ي . (٤) ف أ م ق ك ر ز أ أ م .

□ اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٥) الأول إلى واحد مثل ... إلى ٤ (٦) ... إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .

(٧) إلى رطل مثل زمن أي دقيقة .

(٨) أحمد عمره خمسة سنوات - وبعد ٣ سنوات يصير عمره ضعف عمر علي - فيكون عمر علي الآن (٣ سنوات - سنة واحدة - ٤ سنوات - جواب آخر) .

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامه عدة تفسيرات بين قوسين - اختر أصلح التفسيرات لهذه

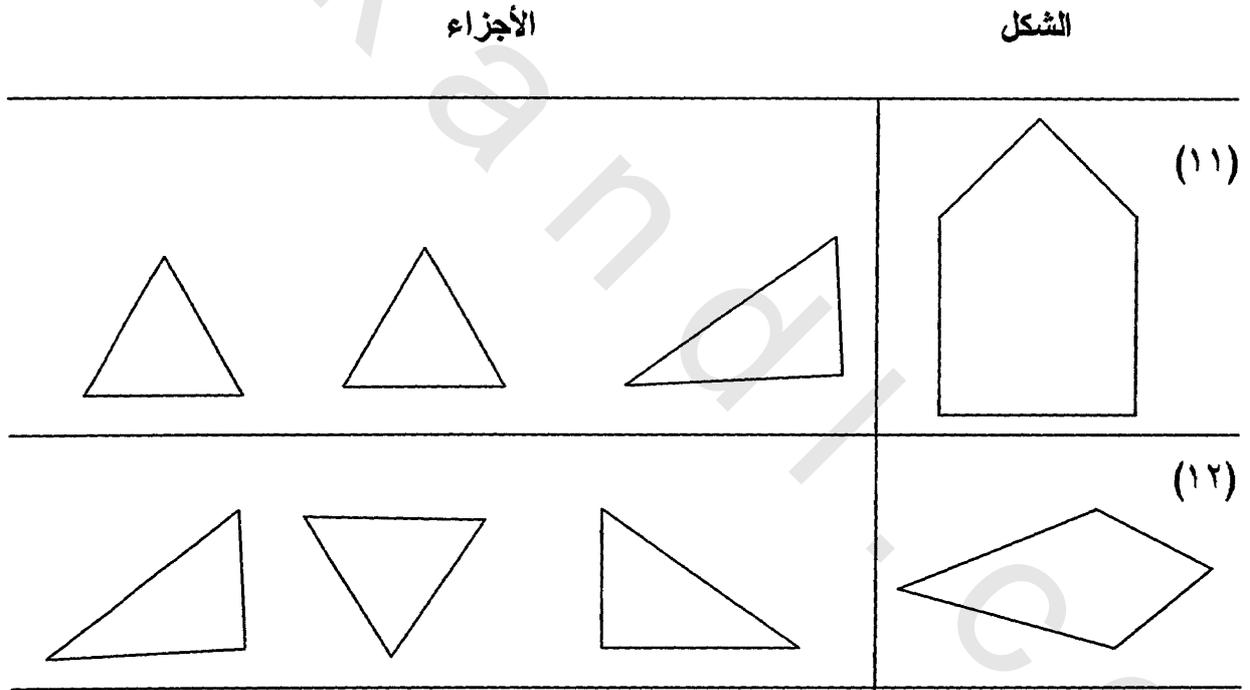
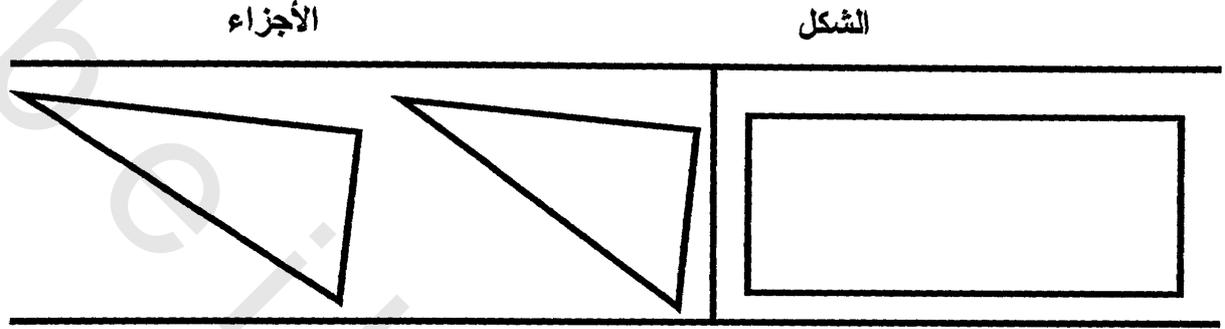
الكلمة ثم ضع خطا تحته :

(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ) .

(١٠ - ١١)

١٠) يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثر علي غيره - يميل للأخذ بالثأر) .

الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له ارسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي - لاحظ بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها في الشكل .



ضع علامة (X) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :

١٣) فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة وعلى ذلك :

- تكون فاطمة وزينب (تعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويان .
- تكون زينب وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا .
- وتكون فاطمة وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا .

(١٤) صل العبارتين من المجموعتين الآتيتين المتشابهتين في المعنى :

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

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

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

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولا فالكلمة يأكل تصير " ل ك أ ي " ثم يبدأ كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك " ك ق ي لا " وتلاحظ ان الحرف "ي" اعتبر انه قبل الحرف " أ " في الحروف الهجائية .

الحروف الأبجدية المرتبة هي كالأتي وسوف تحتاج إليها في إجابة الأسئلة :

أ ب ت ث ج ح خ د ر ز س ش ص ض ط ظ
ع غ ف ق ك ل م ن هـ ي و لاي .

الآن حول كلمات الجملة الأتي إلى اللغة السرية :

- ١٩) أك ت ب - خ ط أب أ - أل 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 .

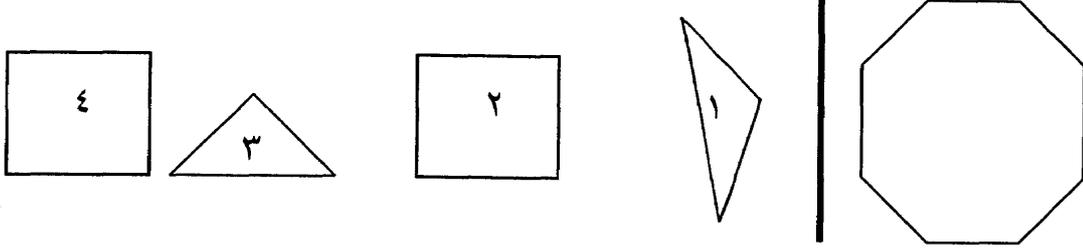
٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمترا تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة .

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

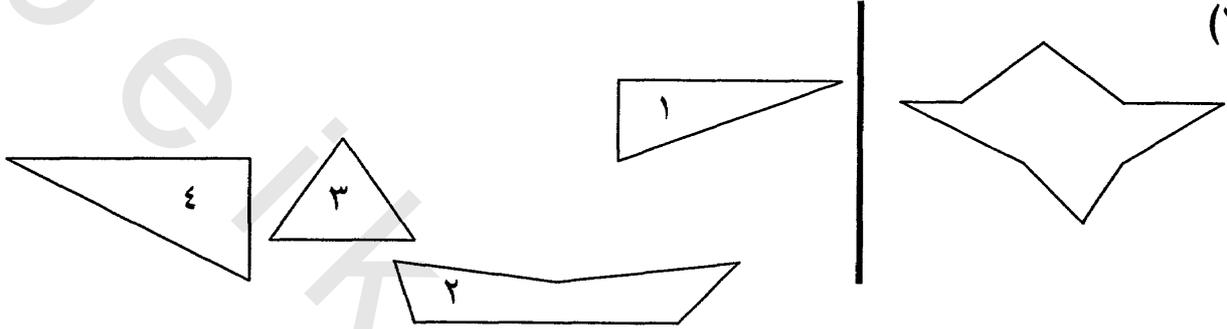
- ٢٢) أسفر (فسر - سلم - مثل - انكشف)
٢٣) استمرا (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا) .

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل الى الأجزاء المجاورة :
الشكل الأجزاء المجاورة

(٢٤)



(٢٥)



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل الحقيقة .

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

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

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

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع

كل سؤال من الأسئلة الآتية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات - ضع علامة () أمام الاستنتاج الصحيح منها :

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

الثالث (اسم طويل - اسم قصير - ابيض طويل)

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

(لا بد أن هذا الشخص كان في الحجرة - يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة - لا يمكن أن يكون

هذا الشخص في الحجرة) .

(٣٤) ليس من الكتب الإنجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي أحمر : (لا بد ان يكون هذا

الكتاب كتابي - يجوز أن يكون هذا كتابي - لا يمكن أن يكون هذا الكتاب كتابي)

في كل سؤال من الأسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تشير كل منها حسب قاعدة خاصة اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة :

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

... ٢١ - ١٥ - ١٢ - ١١ - ٥ - ٢ - ١ (٣٧

في كل سؤال من الأسئلة الآتية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات . قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (6) تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار يكمل القطعة على اليمين .

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

اكتب لرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

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

... - ... - ١٦ - ٢١ - ٤٢ - ٤٦ - ٩٢ - ٩٥ - ١٩ (٤٢

الدرجة الخام	

مرفق (٦)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة
الكليين والنظر في رفع الأثقال .

استمارة قياس وتقويم مستوى الأداء الفني

لرفععة النظر في رفع الأثقال

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقيم مستوى الأداء الفني لرفععة النظر في رفع الأثقال .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

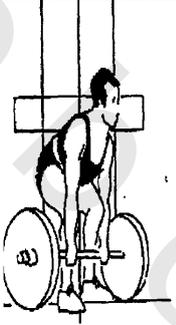
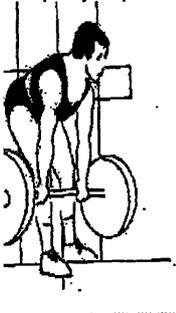
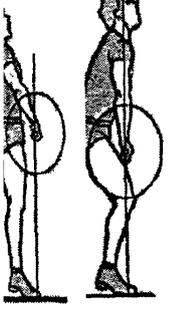
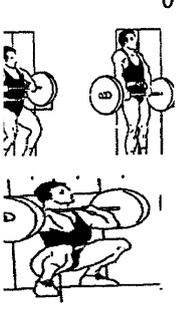
كيفية استخدام الاستمارة : الاستمارة عبارة عن ٣٥ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفععة خلال المراحل الفنية لها ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة واحدة ، وبذا يكون رصيد اللاعب المفحوص من الدرجات في حالة الأداء المثالي ٣٥ درجة ، يقوم الحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال جهاز فيديو ويقوم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

رصيد اللاعب المفحوص قبل الخصم (الأداء النموذجي) = ٣٥ درجة

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

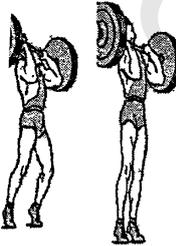
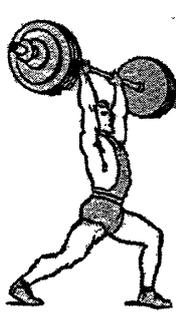
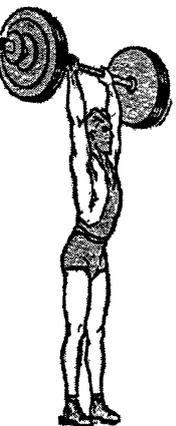
ملاحظة يستخدم المحكم جهاز فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض .

الرجاء حذف درجة المرحلة الفنية كاملة في حالة عدم أدائها ، أما في حالة عدم وجود اخطاء فنية فقط في أي مرحلة فنية فالرجاء حذف الدرجة () الموضوعه داخل الدائرة في حالة الأداء الخاطئ للنقطة الفنية المقابلة لتلك الدرجة .

الشكل التوضيحي	الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	مراحل الأداء	الدرجة الكلية	أجزاء الرفعة
	① ① ① ①	<input type="checkbox"/> زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة <input type="checkbox"/> الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة . <input type="checkbox"/> خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا <input type="checkbox"/> مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما . <input type="checkbox"/> مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين .	٥	وضع البدء		
	① ① ① ①	<input type="checkbox"/> القدمين مرتكزة كاملا على مربع ارفع . <input type="checkbox"/> الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ <input type="checkbox"/> زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ٦٠-١١٠ <input type="checkbox"/> الذراعين ممتدة تماما . <input type="checkbox"/> البار ملاصق للساقين خلال السحبة	٥	السحبة الأولى (السحب حتى الركبتين)		
	① ① ①	<input type="checkbox"/> الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم . <input type="checkbox"/> مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب . <input type="checkbox"/> الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب .	٤	السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض)		
	① ① ① ①	<input type="checkbox"/> تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال النقل . <input type="checkbox"/> القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع . <input type="checkbox"/> الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا . <input type="checkbox"/> البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج	٤	ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال النقل على الصدر		
	① ①	<input type="checkbox"/> الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع . <input type="checkbox"/> الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض .	٢	النهوض بالنقل والعودة للوقوف		

الجزء الأول (رفعة الكلين) رفع الثقل إلى الصدر)

(٢-٦)

الشكل التوضيحي	الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	مراحل الأداء	الدرجة الكلية	أجزاء الرفع
	①	<input type="checkbox"/> القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع . <input type="checkbox"/> جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - الجذع) ممتدة في وضع عمودي (البار مستقر على الصدر والكتفين) .	٣	وضوح الاستعداد للنظر		
	①	<input type="checkbox"/> القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين . <input type="checkbox"/> ثني الركبتين يكون قليل جدا <input type="checkbox"/> الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء . <input type="checkbox"/> الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.	٤	الحركة التمهيدية (ثني الركبتين والدفع لأعلى)		
	①	<input type="checkbox"/> الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة . <input type="checkbox"/> الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال للثقل . <input type="checkbox"/> الجذع في وضع عمودي اسفل الثقل . <input type="checkbox"/> القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا . <input type="checkbox"/> القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين .	٥	الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين)	١٥	الجزء الثاني للرفع (النظر من أعلى الصدر)
	①	<input type="checkbox"/> الاحتفاظ بوضع البار عمودي على مؤخرة الرأس أثناء الأداء . <input type="checkbox"/> الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية . <input type="checkbox"/> القدمين باتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل .	٣	الحركة الرجوعية وثبيت الثقل		
	٣٥ درجة	المجموع	٣٥ درجة	المجموع	٣٥ درجة	المجموع

(٧ - ١)

مرفق (٧)

استمارة تسجيل بيانات الطالب الخاصة بنتائج اختبارات المستوى
المهاري لرفعة الكلين والنظر في رفع
الأنقال بواسطة المحكمين

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

(٨ - ١)

مرفق (٨)

السادة المحكمين لمستوى الأداء المهاري لرفعة
الكلين والنظر في رفع الأثقال

م	الاسم	الوظيفة	عدد سنوات الخبرة
١	خالد محمد زهران	مدرس بقسم الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وقائم بتدريس رفع الأثقال بالكلية .	١٠ سنوات
٢	عبد العال حسن عبد العال	مدرس بكلية التربية الرياضية بالمنيا	١١ سنة
٣	مصطفى فوزي اللوزي	بكالوريوس تربية رياضية ولاعب دولي سابق .	١٨ سنة

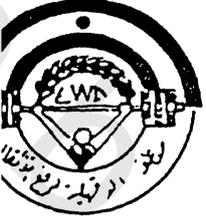
(٩ - ١)

مرفق (٩)

السادة المحكمين للمستوى الرقمي

م	الاسم	صفة الحكم	عدد سنوات الخبرة
١	عبد الرازق أحمد علي	حكم دولي	٣٥ سنة
٢	محمد محمد الديب	حكم درجة أولى	٢٠ سنة
٣	عبد الباسط محمود علي	حكم درجة أولى	٣٠ سنة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الاتحاد المصري لرفع الأثقال
منطقة التخصصية لرفع الأثقال

تحريراً في / / ٢٠٠

نخطب علم سيادتكم منته حفاك منطقتنا التخصصية لرفع الأثقال
بأننا حضرنا يومين ١٨ ١٠ ٢٠٠٣ و ١٩ ١١ ٢٠٠٣ بصالحة لرفع الأثقال
بالجامعة وقمنا بالتعليق على الطلاب الذين اشتركوا من محل البحث بالمعهد
لدرجة الماجستير للباحث محمد حسنة محمد حسنة وقد قمنا بتسجيل
نتائج التقييم على درسه امكورد حيث اننا اخص بالارتداد والمنظمة
النتائج المذونة صحيحة وقت سرليتنا.

- ١- عبد الرزاق محمد علي
 - ٢- محمد السيد
 - ٣- عبد الباق محمد علي
- تمام دولي
تمام درجة أولى
~ ~ ~



هذا العلم
ولسيادتكم في كل مكان

(١٠-١)

مرفق (١٠)

أسماء المساعدين في إجراء البحث

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ في قسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ومدرس رفع أثقال .
٢	أحمد عبد الحميد العميري	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣	خالد فريد عزت	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤	محمد حسني مصطفى	معيد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٥	السيد محمد ابو النور	معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٦	أحمد سعد زكريا	طالب بالفرقة الثانية ولاعب رفع أثقال بمنتخب مصر .

(١ - ١١)

مرفق (١١)

* أسماء السادة الخبراء الذي استعان بهم الباحث في تقنين الحقيبة التعليمية

المصممة لرفعة النظر في رفع الأثقال عليهم .

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ في قسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ومدرس رفع أثقال .
٢	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب، جامعة المنصورة .
٣	الغريب اسماعيل زاهر	أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة المنصورة .
٤	حمدي عبد الفتاح الجوهري	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٥	خالد محمد زهران	مدرس بقسم الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية بالمنيا ومدرس رفع أثقال .
٦	علي حسن عويس	مدرس مساعد بقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية، جامعة المنصورة
٧	ليلي عبد العزيز زهران	أستاذ المناهج المتفرغ ورئيس قسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٨	محروس محمد قنديل	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للبحوث والدراسات العليا ، جامعة المنصورة .
٩	محمد السيد علي	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية ، جامعة المنصورة .
١٠	محمد محمد الشحات	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،

* تم الترتيب هجائيا

مرفق (١٢)

الحقيقية التعليمية المصممة لرفعة الكلين

والنظر في رفع الأثقال

١. الحقيقة التعليمية في صورتها الأولى



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

حقيبة تعليمية لتعلم رفعة النظر



إعداد

معيد / محمد حسن محمد حسن

إشراف

ا.م.د/ حمدي محمد عبد الفتاح

ا.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

د/ إبراهيم محمد العجمي

دليل الطالب

عزيزي الطالب

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

ولا يعني ذلك أن تقوم بعملية التعلم بعيداً عن مدرسك ولكنه يكون دوره التوجيه والإرشاد ويكون دائماً بجانبك حتى يساعدك على التغلب على الصعوبات التي تواجهك فلا تتردد في اللجوء إلى مدرسك حتى يساعدك على مواجهة مثل هذه الصعوبات .

ومن خلال تعلمك باستخدام هذا الأسلوب سوف :

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

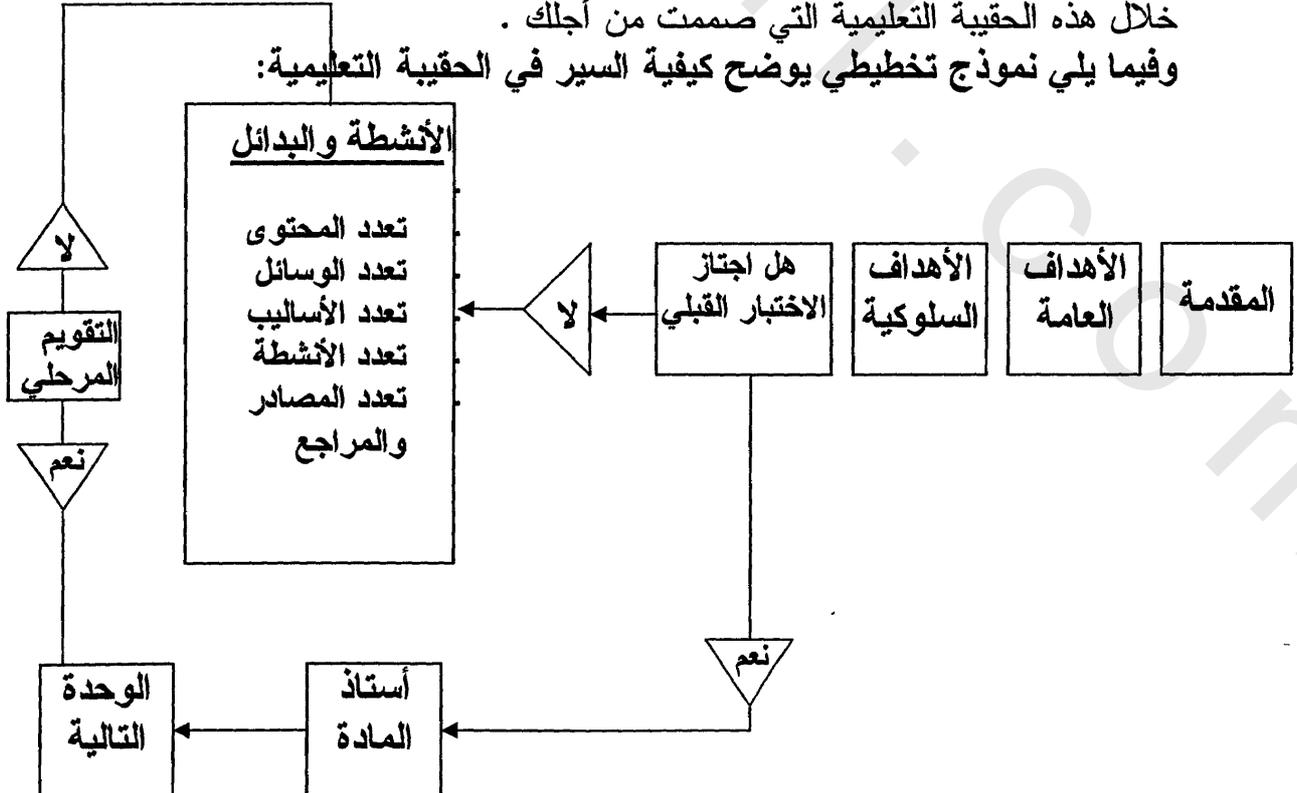
وتحتوي الحقيبة التعليمية التي نقوم بدراستها على :

- المقدمة (تتضمن النظرة العامة للحقيبة التعليمية من فكرة عامة عن الموضوع) فيتم عرض الموضوع بصورة عامة مع التأكيد على أهمية وأسباب وفوائد دراسته لك ، وتحتوي أيضاً عن تعريفك بطريقة تناول الموضوع بصورة فردية معتمداً على نفسك وباستخدام خطة التنفيذ وإرشادات لك .
- الأهداف العامة (الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة الموضوع الدراسي بصورة عامة .
- الأهداف السلوكية (هي الأهداف التي تسعى لتحقيقها في فترة قصيرة)
- مواد وبدائل تعليمية مقترحة .
- الاختبارات الذاتية (تحدد مدى تقدمك نحو الهدف خلال خطوات الحقيبة التعليمية ويمدك بالتغذية الرجعية) .
- اختبار بعدي (بهدف تحديد ما إذا كان المتعلم قد بلغ الأهداف النهائية للزمرة وهو نفس محتوى الاختبار القبلي) .
- مفتاح الإجابة الصحيحة .
- المراجع والمصادر التي تم استخدامها في تصميم الحقيبة التعليمية ليسترشد بها التلاميذ والمعلم عند الحاجة إليها .

□ إرشادات وتعليمات

١. اقرأ جيدا مقدمة الحقبة التعليمية وتفهم الفكرة العامة الأساسية للحقبة التعليمية التي تقوم بدراستها .
٢. تعرف على الهدف العام لهذه الحقبة التعليمية فهو الهدف التي تسعى إلى تحقيقه في نهاية تعلم كل مرحلة من مراحل هذه الحقبة .
٣. تعرف على الأهداف السلوكية (الخاصة) لكل جزء من أجزاء رفعة النظر .
٤. يمكنك أن تختار الأنشطة البديلة التي تناسب قدراتك وميولك واستعداداتك واتبع الخطوات التي تحتوي عليها المرحلة التي تريد أن تتعلمها ونفذ ما يطلب منك .
٥. اتبع التسلسل وفقا لما هو موضوع لك دون أن تتخطى أي واجب حركي إلا إذا طلب منك .
٦. إذا وجدت نفسك قادر على تخطى المرحلة التي تقوم بتعلمها عليك أن ترجع إلى مدرسك ليختبرك عمليا وتجيب على الاختبار النظري وإذا اجتازت الاختبار بنسبة ٨٠% يمكن أن تنتقل إلى المرحلة التالية .
٧. لا تنقيد بسرعة زميلك فعندما تنتهي من تعلم أي جزء من الأداء كما هو محدد انتقل إلى المرحلة التالية .
٨. عند مواجهتك أي مشكلة ارجع فورا إلى مدرسك ليساعدك على اجتيازها .
٩. يمكنك الاشتراك مع زميلك أو زملائك لمشاهدة بعض الأنشطة والوسائل الموجودة في حالة تشابه المرحلة التي سوف تقومون بتعلمها .
١٠. إذا لم تستطع اجتياز الاختبار البعدي يمكنك اختيار إحدى البدائل الأخرى .

اعلم عزيزي الطالب أن هذا أسلوب جديد الغرض منه مساعدتك على تعليم ذاتك من خلال هذه الحقبة التعليمية التي صممت من أجلك .
وفيما يلي نموذج تخطيطي يوضح كيفية السير في الحقبة التعليمية:



(١٢-١-٤)

كيف تستخدم الحقيبة التعليمية

١. اقرأ مقدمة الحقيبة التعليمية حتى تتعرف على أهميتها ومدى ارتباطها بما سبق دراسته .
٢. اقرأ الهدف العام من المرحلة أو الوحدة التي سوف تقوم بتعلمها حتى تسعى إلى تحقيقه بعد دراسة هذه الوحدة .
٣. اقرأ الأهداف السلوكية للمرحلة التي سوف تقوم بتعلمها حتى تتعرف على الأهداف المراد تحقيقها بعد دراسة هذه المرحلة .
٤. تخير من الأنشطة والبدائل التي ترى أنها تتناسب مع استعداداتك وقدراتك لتحقيق الأهداف العامة والأهداف السلوكية وإذا رغبت أن تطلع على أكثر من بديل فلا مانع.
٥. إذا وجدت نفسك قادر على أداء المرحلة التي تقوم بتعلمها ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا وأجب على الاختبار النظري وراجع إجابتك مع مفتاح الإجابة، فإذا اجتازت هذه الاختبارات بنجاح بنسبة ٨٠% فأكثر يمكنك الانتقال إلى الوحدة التالية.
٦. اجب على الاختبار البعدي حتى يمكن الانتقال إلى الحقيبة التالية .

ملحوظة

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

المقدمة

أهلاً بك عزيزي الطالب في دراسة موضوع هذه الحقبة التعليمية التي تحتوى على رفعة النظر في رفع الأثقال التي لم يسبق لك دراستها وتعلمها .
ويعتبر رفع الأثقال من الرياضات الرائدة التي تم إدراجها ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة أثينا ١٨٩٦م ، واستمرت حتى الآن ويتكون برنامج مسابقات هذه الرياضة في الوقت الحالي من رفعتين – رفعة الخطف باليدين ورفعة النظر .

ورفعة النظر التي سوف تقوم بدراستها من خلال هذا الأسلوب الجديد هي المسابقة الثانية في برنامج مسابقات رياضة رفع الأثقال والتي يتم فيها رفع الثقل من مربع الرفع حتى أعلى الصدر (على الكتفين) ثم يقوم اللاعب بنظر الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وفقاً لشروط المسابقة .

وتتكون هذه الرفعة من جزئين أساسيين هما :

– الكلين (الرفع حتى الصدر) CLEAN

– النظر (نظر الثقل لأقصى امتداد للذراعين فوق الرأس) JERK

الجزء الأول (الكلين) يتكون من :

- وضع الاستعداد (البدء) .
- السحبة الأولى حتى مستوى الركبة .
- السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .
- السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .

الجزء الثاني (النظر) يتكون من :

- الوضع الابتدائي للنظر .
- الغطسة التمهيدية للنظر لأعلى .
- فتح الرجلين للأمام والخلف والعودة للوقوف بالثقل .

تحتسب المحاولة فاشلة عندما يحدث الآتي :

- ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم بخلاف القدمين .
- التوقف في أي مرحلة أثناء الأداء عندما يتعدى عمود الأثقال مستوى الركبتين .
- الامتداد غير الكامل للذراعين عند نهاية الرفعة إلا إذا كانت المرفقين عند اللاعب هكذا .

– تكلمة الرفعة ضغطاً .

– ثنى الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفعة

– ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية .

– إنزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل إشارة الحكم .

– سقوط الثقل بعد إشارة الحكم .بإنزاله (خلفاً أو أماماً)

– عدم تساوي القدمين بعد انتهاء الرفعة .

– ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين .

(٦-١-١٢)

- أي ارتداد مقصود لعمود الأثقال عند النظر لمحاولة الاستفادة منه حيث يجب ان يقف اللاعب بدون حركة قبل البدء في تأدية النظر .
وينصب اهتمامنا هنا في تصميم هذه الحقيبة التعليمية حول إكسابك وتعلمك الأداء المهاري لهذه الرفعة وتحقيق المستوى الرقمي الجيد التي أنت بحاجة إليه للتفوق في رفع الأثقال كمادة دراسية وكرياضة تمارسها . وتأكد أن إتقانك لمراحل الأداء جيدا والنواحي القانونية المرتبطة بالأداء سوف تقودك إلى التكنيك الصحيح والسليم مما يرفع من المستوى الرقمي لديك .

ولكي تحقق ذلك لابد أن تتقن المراحل الفنية للأداء والتي تتمثل في : .

- وضع الاستعداد والقبض على عمود الأثقال .
- السحبة الأولى
- السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل
- السقوط أسفل الثقل ثم النهوض
- وضع البدء للنظر
- الحركة التمهيدية والنظر لأعلى
- فتح الرجلين والعودة للوقوف

أهداف عامة

١. الجزء الأول

وضع الاستعداد والقبض على عمود الأثقال.

٢- الجزء الثاني

السقوط أسفل الثقل ثم النهوض.

٣- الجزء الثالث

أداء الامتداد الكامل للجسم.

٤- الجزء الرابع

أداء السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل.

٥- الجزء الخامس

ربط السحبة الثانية بالسقوط أسفل الثقل ثم النهوض .

٦- الجزء السادس

أداء السحبة الأولى.

٧- الجزء السابع

أداء حركة النظر .

٨. الجزء الثامن

أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى أعلى مستوى رقمي.

الجزء الأول

الهدف من هذا الجزء هي تعلم وضع الاستعداد والقبض على عمود الأثقال

الأهداف السلوكية

١. القدمين باتساع الحوض والمشطين للخارج قليلا ومسطح القدمين كاملا على الأرض .
٢. عمود الأثقال عمودي على نقطة اتصال الأصابع مع مشط القدم .
٣. القبض على عمود الأثقال بالقبضة الخاطفة والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين .
٤. زاوية مفصل الركبة من ٩٠-١٠٠° .
٥. الجذع مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥° .
٦. الكتفين عمودية على عمود الأثقال أو للأمام قليلا .
٧. الذراعين على كامل استقامتها .
٨. النظر للأمام على مساحة ٢-٣م أو على حرف مربع الرفع .

ولكي تحقق الأهداف السلوكية في تلك الجزء عليك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات الآتية .:

الاختيار الأول

اقرأ الإطار الأول في الكتيب المبرمج والذي يحتوي على شرح وضع الاستعداد واتبع الخطوات التعليمية لتعلم هذا الوضع .

الاختيار الثاني

شاهد الدرس الأول من شريط الفيديو الذي يحتوي على تعليم وضع الاستعداد والجهاز موجود في صالة الأثقال بالكلية .

الاختيار الثالث

الإطلاع على الصور المسلسلة في بدايتها وضع الاستعداد ثم بفحص الصور جيدا التي تكون مسلسلة بالترتيب الرقمي .

واجبات الجزء الأول

أولا: الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمرينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمرينات سرعة .
- الوثب لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ثم الوثب مرة أخرى وتكرار التمرين باستمرار .

ثانيا: تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد

١. قف باتساع الحوض والمشطان للخارج قليلا بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأثقال وعمود الأثقال عمودي على نقطة اتصال الأصابع بمشط القدم .
٢. قم بثني الركبتين بزاوية ٩٠-١٠٠° .

(٨-١-١٢)

٣. قبض على عمود الأتقال بالقبضة الخطافية بحيث أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين.

٤. الجذع يكون مستقيم ومشدود .

٥. اجعل النظر على مسافة ٢-٣م أو حرف مربع الرفع .

٦. وزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

إذا وجدت نفسك قادر على اتخاذ هذا الوضع بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثاني :

س ١ : أكمل :

١. يتم القبض على عمود الأتقال باستخدام القبضة حيث يكون إصبع بين عمود الأتقال والأصابع الأربعة الأخرى .
٢. مقدار زاوية الركبتين في وضع الاستعداد من إلى
٣. الظهر يكون إلى أن يكون هناك في المنطقة القطنية .

س ٢ : ضع علامة (3) أو علامة (X) أمام العبارات التالية :

١. يكون عمود الأتقال بعيدا عن الساقين في وضع الاستعداد . ()
٢. النظر يكون لأسفل حتى يمكن رؤية شكل الجسم وهو في وضع الاستعداد .

س ٣ : اختر الإجابة الصحيحة

١. القدمين تكون باتساع الكتفين والمشطين تتجه
- للداخل قليلا - للخارج قليلا - للأمام
 ٢. أفضل قبضة لمسك عمود الأتقال لاحكام السيطرة عليه
- العادية - الخطافية - من جهة واحدة
- س ٣ : ما هو الهدف من هذا الجزء .

مفتاح الاجابة للجزء الأول

ج ٢ :

١ . X

٢ . X

س ٣ :

١. للخارج قليل .

٢. الخطافية

ج ١ :

١. الخطافية - الإبهام

٢. ٩٠ إلى ١٠٠ °

٣. مستقيم - تقعر

ج ٣ : تعلم وضع الاستعداد والقبض على عمود الاتقال .

الجزء الثاني

الهدف من هذا الجزء هو تعلم السقوط أسفل الثقل ثم النهوض

الأهداف السلوكية :

- ثني الركبتين بأقصى سرعة عند وصول عمود الأتقال إلى مستوى الحوض لاستقبال الثقل.
- القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع .
- الجذع منتصب في وضع عمودي .
- عمود الأتقال على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام .
- عند الوقوف الاحتفاظ بوضع المرفقين ، ووضع الظهر والقدمين بالكامل على الأرض

ولكي تحقق عزيزي الطالب تلك الأهداف لهذا الجزء يمكنك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات الآتية :

الاختيار الأول

شاهد الدرس الثاني من شريط الفيديو التي تحتوي على الجزء الخاص بتعلم السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض. الموجود بجانب الجهاز في صالة الأتقال .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الثاني من الكتيب المبرمج الذي يحتوى على السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض.

الاختيار الثالث

يمكنك الاستعانة بالصور المسلسلة الخاصة بحركة السقوط لاستقبال الثقل .

واجبات الجزء الثاني

أولا : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمرينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمرينات سرعة .
- وقوف مسك كرة طبية باليدين بجانب الجسم ورميها لأعلى بفرد الجسم كاملا .

ثانيا: تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .

- ١ . قف باتساع الحوض وعمود الأتقال على الكتفين ثم قم بثني الركبتين كاملا ثم الوقوف مع مراعاة أن الجذع عمودي والمرفقين يشيران للأمام ، ومسطح القدم بالكامل على الأرض.
- ٢ . قف مرتكزا على المشطين ثم قم بثني الركبتين كاملا مع فتح القدمين قليلا للخارج، وقم بلف الكوعين بسرعة حتى تشير المرفقين للأمام لاستقبال الثقل على الكتفين، ثم الوقوف .

(١٠-١-١٢)

٣. قم بمسك عمود الأتقال، وقم بالارتقاء على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى حتى يصل عمود الأتقال إلى أقصى ارتفاع له بجانب الجسم بدون ثني المرفقين ، ثم من هذا الوضع قم بثني الركبتين السريع مع دوران المرفقين حول محور عمود الأتقال بسرعة لتثبيت عمود الأتقال على الكتفين ثم النهوض بالنقل .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثالث :

س١: ضع علامة (3) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

١ - القدمين تكون باتساع الحوض والمشطين للخارج عند السقوط ()

٢ - دوران الكوعين بحيث يشير المرفقين للأمام ضروري جدا ()

س٢ اختر الإجابة الصحيحة :

أ. عند السقوط أسفل الثقل والنهوض بالنقل يكون الجذع

١. مائل للأمام ٢. عمودي ٣. مائل للخلف

ب. عند استقبال الثقل يتم تثبيته على

١. الكتفين ٢. رسغ اليدين ٣. الكتفين والترقوتين

ج. في مرحلة السقوط يكون النظر

١. للأمام ٢. لأسفل ٣. لأعلى

س٣: ما فائدة دوران المرفقين حتى تشير للأمام ؟

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج٢:

I. عمودي

II. الكتفين والترقوتين

ج. للأمام

ج١:

١. X

٢. √

ج٣: الاحتفاظ بعمود الأتقال على الكتفين حتى لا يسقط ، لضمان عدم لمس المرفقين للخذ فتحسب محاولة فاشلة .

الجزء الثالث

الهدف من هذا الجزء هو تعلم الامتداد الكامل للجسم .
الأهداف السلوكية

- عمود الأثقال قريب جدا من الجسم .
- ثقل الجسم ينتقل على مشطي القدمين عن فرد الجسم .
- رفع الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين .
- الذراعين مفرودة أو يكون فيها انثناء بسيط .
- الحوض يدفع للأمام ولأعلى عند فرد الجسم .

ولكي تحقق تلك الأهداف يمكن أن تختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية :
الاختيار الأول

شاهد الدرس الثالث من شريط الفيديو التي تحتوي على تعليم حركة الامتداد الكامل بالجسم .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الثالث من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم الامتداد الكامل للجسم .
الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاص بهذه الجزئية .

واجبات الجزء الثالث

أولا : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمارينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارينات سرعة .
- وقوف مسك كرة طبية باليدين ورميها لأعلى مع فرد الجسم لأعلى ومتابعتها باليدين .

ثانيا: تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء حركة الامتداد الكامل للجسم .

١. وقوف القدمين باتساع الحوض مع حمل عمود الأثقال بحيث يكون في مستوى الحوض ويكون قريب جدا من الجسم .

٢. قم برفع الكتفين لأعلى بسرعة في اتجاه الأذنين مع الحرص على أداء تلك الحركة بأقصى سرعة .

٣. قم بالدفع بالقدمين للارتكاز على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى ، واحرص على أداء هذه المرحلة بسرعة ، كرر هذه الحركة حتى تتقنها جيدا وتصل لأقصى سرعة فيها.

٤. كرر الخطوة السابقة مع زيادة الثقل حتى ٧٠% من أعلى ثقل يمكن أن ترفعه .

(١٢-١-١٢)

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بشكل جيد ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك إلى الجزء التالي بعد إجابتك على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الرابع :

- س ١ ضع علامة (3) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :
- (١) يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب الثقل في السحبة الثانية ()
 - (٢) عمود الأنتقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()
 - (٣) يتم سحب الثقل في هذه المرحلة ببطيء حتى يمكن التغلب علي الثقل ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة

١. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه
- الأذنين - الجذع - الذراعين
٢. عند بداية السحبة الثانية يكون الثقل
- أعلى الركبتين - أسفل الركبتين - في مستوى الركبتين

مفتاح الإجابة الصحيحة

- | | |
|-------|------------------|
| ج ١ : | ج ٢ : |
| √(١) | ١. الأذنين |
| X(٢) | ٢. أعلى الركبتين |
| X(٣) | |

الجزء الرابع

الهدف من هذا الجزء هو تعلم أداء السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .
الأهداف السلوكية

- القدمين باتساع الحوض وعمود الأثقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .
- الظهر يكون مستقيم ومائل للأمام قليلا بزاوية ٤٥° تقريبا .
- الذراعين مفرودتين على كامل استقامتها .
- السحب السريع للثقل لأعلى .
- ينتقل ثقل الجسم على المشطين في نهاية السحبة .
- رفع الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين .
- الدفع بالحوض لأعلى وللأمام .
- عمود الأثقال يكون قريب جدا من الجسم .

ولكي تحقق هذه الأهداف يمكنك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية :

الاختيار الأول

شاهد الدرس الرابع من شريط الفيديو التي تحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الرابع من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الموجودة الخاصة بهذه الجزئية .

واجبات الجزء الرابع

أولا : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمارينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارينات سرعة .
- رمي كرة طبية لأعلى مع الوثب لفرد الجسم .

ثانيا : تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد

- ١ . قف والقدمين باتساع الحوض مع حمل عمود الأثقال باستخدام القبضة الخطافية .
- ٢ . قم بثني الركبتين قليلا بحيث يكون عمود الأثقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ والظهر مائل للأمام قليلا .
- ٣ . قم بسحب الثقل بسرعة لأعلى للارتكاز على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين .

(١٢-١-١٤)

٤. زيادة النقل تدريجيا مع الحرص على زيادة سرعة سحب النقل حتى يمكن ان تتغلب على أكبر ثقل .
إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وضح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الخامس :

- س ١ ضع علامة (3) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :
١. هناك ثني في المرفقين عند سحب النقل من مستوى أعلى الركبتين ()
 ٢. يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب النقل في السحبة الثانية ()
 ٣. عمود الأثقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة

- أ. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه
١. الأذنين
 ٢. الجذع
 ٣. الذراعين
- ب. عند بداية السحبة الثانية يكون النقل
١. أعلى الركبتين
 ٢. أسفل الركبتين
 ٣. في مستوى الركبتين

مفتاح الإجابة الصحيحة

- | | |
|------------------|------|
| ج ٢: | ج ١: |
| أ. الأذنين | X. ١ |
| ب. أعلى الركبتين | ✓. ٢ |
| | X. ٣ |

الجزء الخامس

الهدف من هذا الجزء ربط السحبة الثانية بالسقوط أسفل الثقل.
الأهداف السلوكية:

- القدمين باتساع الحوض وعمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .
- الظهر يكون مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥ تقريباً.
- الذراعين مفردتين على كامل استقامتها .
- السحب القوي والسريع للثقل .
- السقوط السريع أسفل الثقل .
- اللف السريع للكوعين حول محور عمود الأنتقال حتى تشد المرفقين للأمام.
- عمود الثقل يكون مستقر على الكتفين .
- الظهر يكون مستقيم وعمودي في وضع ثني الركبتين كاملاً أسفل الثقل.
- فتح القدمين للخارج قليلاً عند السقوط أسفل الثقل.
- الركبتين تكون للخارج قليلاً في اتجاه القدمين .
- المحافظة على وضع المرفقين والظهر عند النهوض بالثقل .

واجبات الجزء الخامس

أولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب.
- تمينات إطالة لعضلات الذراعين والرجلين .
- تمينات سرعة .
- مسك كرة طبية باليدين بجانب الجسم ثم ثني الركبتين قليلاً ثم رميها لأعلى بحيث تسقط في مكانك تقريباً.

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بالسحبة الثانية مع السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض

١. قم بالوقوف باتساع الحوض وعمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .
٢. قم بحب الثقل بسرعة لأعلى للارتكاز على المشطين ورفع الكتفين والدفع بالحوض للأمام ولأعلى .
٣. عندما يصل عمود الأنتقال في مستوى الحوض أو أعلى قليلاً قم بالسقوط السريع أسفل الثقل لاستقباله على الكتفين عن طريق المرفقين حتى تسير للأمام مع القدمين للخارج قليلاً عند السقوط لتوسيع قاعدة الارتكاز مما تزيد من اتزانك .
٤. قم بالرجوع إلى وضع الوقوف مع الحفاظ على وضع الظهر العمودي ووضع المرفقين .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

(١٦-١-١٢)

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء السادس :

س١: اختر الإجابة الصحيحة :

١. يبدأ اللاعب في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى.....

- مستوى مفصل الفخذ - مستوى الركبة - أعلى الركبة

٢. يتم دوران المرفقين عند السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين

- للأمام - لأعلى - لأعلى وللأمام

٣. عند السقوط أسفل الثقل والنهوض يكون الجذع

- مائل للأمام - عمودي - مائل للخلف

٤. عند السقوط لاستقبال الثقل يتم فتح القدمين

- أماما - للخارج قليلا - للداخل قليلا

س٢: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١. يتم تثبيت الثقل عند استقبال الثقل على رسغ اليدين ()

٢. يكون السقوط أسفل الثقل بطيء حتى لا يتعرض اللاعب إلى الإصابة ()

٣. دوران المرفقين للأمام ولأعلى ضروري حتى يمكن الاحتفاظ بالثقل على الكتفين

وعدم لمس المرفقين للفخذ فتحسب محاولة خاطئة ()

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج١:

١. مستوى مفصل الفخذ.

٢. لأعلى وللأمام.

٣. عمودي.

٤. للخارج قليلا.

ج٢:

X.١

X.٢

√.٣

الجزء السادس

الهدف من هذا الجزء هو تعلم حركة السحبة الأولى.
الأهداف السلوكية .

- اتخاذ وضع الاستعداد الصحيح
- سحب النقل من مربع الرفع حتى مستوى الركبتين .
- تغيير زوايا مفاصل القدمين والركبتين .
- الظهر مسدود ومستقيم ويكون موازي للأرض تقريباً.
- الكتفين تتعدى مستوى عمود الأثقال قليلاً.
- الذراعين مفرودتين .

لكي تحقق هذه الأهداف في تلك الجزء اختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية:..
الاختيار الأول

اقرأ الإطار السادس من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم السحبة الأولى .
الاختيار الثاني

شاهد الدرس السادس من شريط الفيديو الذي يحتوي على تعليم السحبة الأولى.
الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية .

واجبات الجزء السادس

أولاً : الإحماء

-الجري حول الملعب

-تمرينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .

-تمرينات سرعة.

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بتعلم حركة السحبة الأولى:

- ١ . اتخذ وضع الاستعداد الصحيح الذي تعلمته في الجزء الأول .
- ٢ . قم بنزع النقل من مربع الرفع حتى يصل إلى مستوى أسفل الركبة .
- ٣ . كرر الخطوة السابقة عدة مرات مع الحفاظ على استقامة الظهر وعدم ثني الذراعين

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء السابع:
س ١ : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

(١٨-١-١٢)

١. يتم ثني المرفقين عند سحب الثقل من الأرض ()
٢. عمود الأنتال يكون قريب جدا من الجسم في حركة السحب ()
٣. السرعة مطلوبة في السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل ()
٤. الوصول لمرحلة الامتداد الكامل قبل السقوط أسفل الثقل ليس ضروري ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة:

١. عند سحب الثقل من الأرض في السحبة الأولى تكون زاوية الركبتين
- منفرجة - قائمة - حادة
٢. يتم سحب الكتفين في السحبة الثانية
- لأسفل - لأعلى - للجانب
٣. عند السقوط يتم فتح القدمين
- للداخل - للخارج قليلا - للأمام قليلا
٤. يتم النهوض بالثقل
- لأعلى بشكل عمودي - للأمام - للخلف

مفتاح الإجابة الصحيحة

- | | |
|------|----------------------|
| ج ١: | ج ٢: |
| × ١. | ١. قائمة. |
| √ ٢. | ٢. لأعلى. |
| √ ٣. | ٣. لأعلى بشكل عمودي. |
| × ٤. | |

الجزء السابع

الهدف من هذا الجزء تعلم حركة النظر .
الأهداف السلوكية :.

- الاستعداد للنظر
- ثني الركبتين قليلاً ثم عمل فرملة للرجلين للارتداد لأعلى
- فتح الرجلين للأمام وللخلف
- انثناء ركبة الرجل الأمامية ٩٠° والخلفية شبه مفرودة وتكون مرتكزة على المشط .
- الظهر عمودي ومستقيم .
- فرد الذراعين لأعلى على كامل امتدادهما وتثبيت الثقل فوق الرأس .
- الرجوع إلى الوقوف بضم القدم الأمامية أولاً ثم الخلفية بجانبها مع الحفاظ على وضع الثقل فوق الرأس .

يمكنك تحقيق هذه الأهداف عن طريق اختيارك لواحد أو أكثر من الاختبارات التالية .:

الاختيار الأول

شاهد الدرس السابع من شريط الفيديو الذي يحتوي على تعليم حركة النظر .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار السابع الذي يحتوي على تعليم حركة النظر .

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية .

واجبات الجزء السابع

أولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمارينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارينات سرعة .
- مسك كرة طبية باليدين بجانب الصدر ، ثم ثني الركبتين قليلاً ثم دفع الكرة لأعلى بفرد الركبتين مع الذراعين والرجوع للخلف خطوة حتى تنزل الكرة مكانك .

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بحركة النظر .

- ١ . قف والقدمين باتساع الحوض ثم قم بثني الركبتين قليلاً ثم عمل فرملة والارتداد لأعلى للارتكاز على المشطين . كرر هذه الحركة حتى تتقنها .
- ٢ . قف والقدمين باتساع الحوض والذراعين في الوسط ثم قم بعمل وثبة خفيفة مع فتح القدمين للأمام وللخلف .
- ٣ . قم بدمج الخطوتين السابقتين معا .

(٢٠-١-١٢)

٤. قم بحمل عمود الأثقال أو أي أداة مساعدة ثم قم بثني الركبتين قليلا ثم عمل فرملة للارتداد لأعلى بالرجلين ثم فتح الرجلين للأمام والخلف مع فرد الذراعين لأعلى على كامل استقامتها فوق الرأس .

٥. ارجع بالرجل الأمامية أولا للخلف ثم الرجل الخلفية تتقدم للأمام مقدار رجوعها للخلف.

٦. النزول بالنقل على مربع الرفع بعد ثبات عاليا أو بعد إشارة الحكم .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثامن :

س١: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١. يتم حركة النظر من الوضع الذي انتهى به مرحلة الرفع (الكلين) بعد النهوض بالنقل ()

٢. عند الاستعداد للنظر يتم ثني الركبتين كاملا حتى يمكن دفع الثقل لأعلى بقوة ()

٣. عند فتح القدمين للأمام وللخلف تكون الرجل الأمامية منثنية بزاوية ٩٠° ()

٤. الذراعين تكون على كامل استقامتها فوق الرأس في مرحلة النظر ()

س٢: اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية :

أ. الجذع يكون في النظر

١. عمودي ومائل للأمام قليلا
٢. مائل للخلف
٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف

ب. عمود الأثقال في مرحلة النظر يكون

١. خلف الرأس
٢. عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين عمودي ومستقيم وفي المنتصف
٣. للأمام

ج. بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم

١. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .

٢. التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها .

٣. الرجوع بالقدمين في وقت واحد .

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج٢:

أ. عمودي ومستقيم وفي المنتصف.

ب. عمودي ومستقيم وفي المنتصف.

ج. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم

ج١:

√.١

X.٢

√.٣

√.٤

الجزء الثامن

الهدف من هذا الجزء هو أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي الأهداف السلوكية:

- الدمج بين الجزئين الكلين والنظر .
- إتقان رفعة النظر كاملة .
- الوصول إلى مستوى رقمي عالي .

لكي تحقق هذه الأهداف عليك أن تختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية:

الاختيار الأول

شاهد الدرس الثامن من شريط الفيديو الذي يحتوي أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي.

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الثامن الذي يحتوي على أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي.

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية.

واجبات الجزء الثامن

أولاً: الإحماء :

- الجري حول الملعب .
- تمارينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارينات سرعة .

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء رفعة النظر والوصول إلى المستوى الرقمي العالي:

١. قم بأداء حركة الكلين ثلاث تكرارات وفي الرابعة قم بأداء حركة النظر لأعلى بثقل ٥٠% .
٢. قم بأداء رفعة النظر كاملة ٧٠% - أربع تكرارات .
٣. قم بأداء رفعة النظر كاملة بثقل ٨٠% - ثلاث تكرارات.
٤. قم بأداء رفعة النظر كاملة بثقل ٩٠% - مرتين.
٥. قم بأداء رفعة النظر بثقل ١٠٠% - مرة واحدة .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتهاء من دراسة الحقيبة التعليمية والانتقال إلى حقيبة تعليمية أخرى :

س١: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

(١) يكون عمود الأنتقال بعيداً عن الساقين في وضع الاستعداد . ()

(١٢-١-٢٢)

٢) الامتداد غير الكامل للذراعين عند نهاية الرفع وتكملة الرفع ضغطا تعتبر محاولة صحيحة ()

٣) عمود الأثقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة عند السحب في السحبة الثانية ()

٤) يكون السقوط أسفل الثقل بطيء حتى لا يتعرض اللاعب إلى الإصابة ()

٥) التوقف في أي مرحلة أثناء الأداء عندما يتعدى عمود الأثقال مستوى الركبتين تعتبر محاولة صحيحة ()

٦) دوران المرفقين للأمام ولأعلى ضروري حتى يمكن الاحتفاظ بالثقل على الكتفين وعدم لمس المرفقين للفخذ ()

٧) ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين تعتبر محاولة خاطئة ()

س٢: اختر الإجابة الصحيحة

١. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه

- الأذنين - الجذع - الذراعين

٢. يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفع بعد

- قبل إشارة الحكم - بعد إشارة الحكم - لا ينتقد اللاعب برأي الحكم .

٣. ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين تعتبر

- خطأ قانوني - خطأ فني - ليس فيه أي خطأ

٤. يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفع

- رميه خلفا.

- إنزاله أماما مع متابعته في النزول .

- تركه يسقط من أعلى للتخلص منه بسرعة.

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج٢:

١. الأذنين

٢. بعد إشارة الحكم .

٣. خطأ قانوني.

٤. إنزاله أماما مع متابعته في النزول.

ج١:

×(١)

×(٢)

×(٣)

×(٤)

×(٥)

√(٦)

√(٧)

Obeliskhal.com

٢. : الحقية التعليمية في صورتها النهائية



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

دليل استخدام الحقيبة التعليمية



إعداد

معيد/ محمد حسن محمد حسن

إشراف

ا.م.د/ حمدي محمد عبد الفتاح

ا.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

د/ ابراهيم محمد العجمي

دليل الطالب

عزيزي الطالب

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

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

تعلمك باستخدام هذا الأسلوب سوف .:

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

وتحتوي الحقيبة التعليمية التي تقوم بدراستها على .:

- المقدمة (تتضمن النظرة العامة للحقيبة التعليمية من فكرة عامة عن الموضوع) فيتم عرض الموضوع بصورة عامة مع التأكيد على أهمية وأسباب وفوائد دراستك لهذا الموضوع، وتحتوي أيضاً على تعريفك بطريقة تناول الموضوع بصورة فردية معتمداً على نفسك وباستخدام خطة التنفيذ وإرشادات لك .
- الأهداف العامة (الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة الموضوع الدراسي بصورة عامة .
- الأهداف السلوكية (هي الأهداف التي تسعى لتحقيقها في فترة محددة)
- مواد وبدائل تعليمية مقترحة (كتيب مبرمج - اسطوانة كمبيوتر - صور مسلسلة) .
- الاختبارات الذاتية (تحدد مدى تقدمك نحو الهدف خلال خطوات الحقيبة التعليمية ويمدك بالتغذية الرجعية) .
- اختبار بعدي (بهدف تحديد ما تم إنجازه من أهداف في نهاية التعلم، وهو نفس محتوى الاختبار القبلي)
- مفتاح الإجابة الصحيحة .

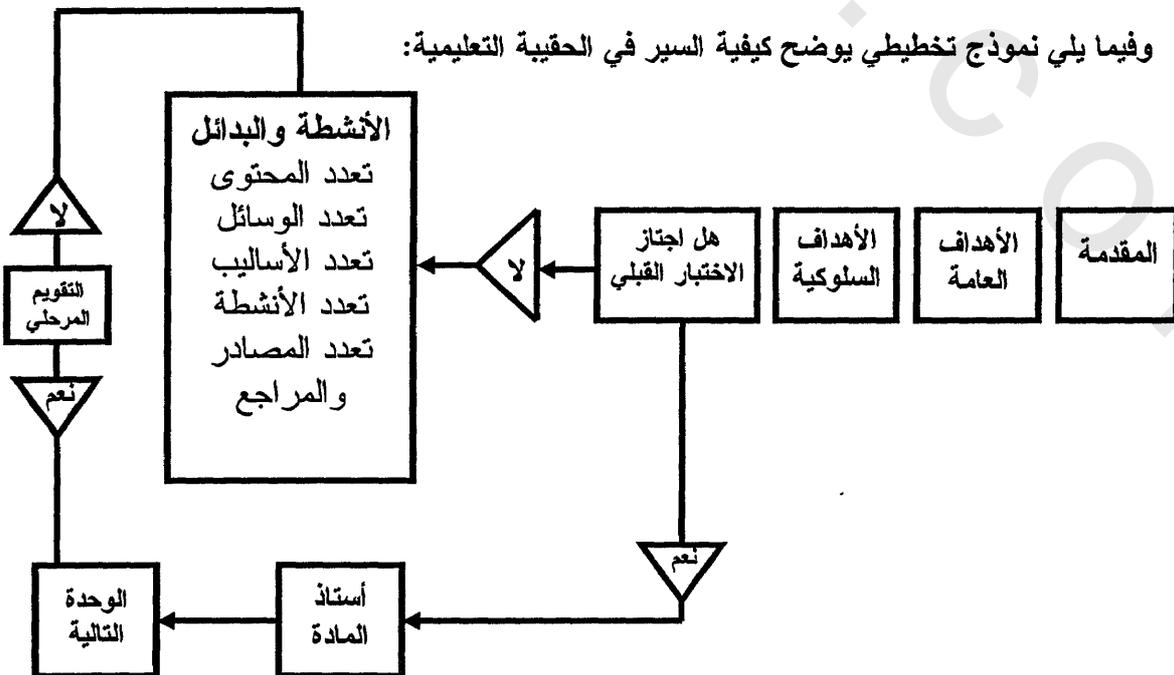
(٣-٢-١٢)

- المراجع والمصادر التي تم استخدامها في تصميم الحقيبة التعليمية ليسترشد بها المتعلمين والمعلم عند الحاجة إليها .

إرشادات وتعليمات

١. اقرأ جيدا مقدمة الحقيبة التعليمية وتفهم الفكرة العامة الأساسية للحقيبة التعليمية التي تقوم بدراستها .
 ٢. تعرف على الهدف العام لهذه الحقيبة التعليمية فهو الهدف التي تسعى إلى تحقيقه في نهاية تعلم كل مرحلة من مراحل هذه الحقيبة .
 ٣. تعرف على الأهداف السلوكية (الخاصة) لكل جزء من أجزاء رفعة النظر .
 ٤. يمكنك أن تختار أحد الوسائل التي تناسب قدراتك وميولك واستعداداتك واتبع الخطوات التي تحتوي عليها المرحلة التي تريد أن تتعلمها ونفذ ما يطلب منك .
 ٥. اتبع التسلسل وفقا لما هو موضوع لك دون أن تتخطى أي واجب حركي إلا إذا طلب منك .
 ٦. إذا وجدت نفسك قادر على تخطي المرحلة التي تقوم بتعلمها ، عليك أن ترجع إلى مدرسك ليختبرك عمليا وتجب على لاختبار النظري ، وإذا اجتزت الاختبار بنسبة ٨٠%-٩٠% يمكن أن تنتقل إلى المرحلة التالية .
 ٧. لا تتقيد بسرعة زميلك فعندما تنتهي من تعلم أي جزء من الأداء كما هو محدد انتقل إلى المرحلة التالية .
 ٨. عند مواجهتك أي مشكلة ارجع فورا إلى مدرسك ليساعدك على اجتيازها .
 ٩. يمكنك الاشتراك مع زميلك أو زملائك لمشاهدة بعض الأنشطة والوسائل الموجودة في حالة تشابه المرحلة التي سوف تقومون بتعلمها.
 ١٠. إذا لم تستطع اجتياز الاختبار البعدي يمكنك اختيار إحدى البدائل الأخرى .
- إعلم عزيزي الطالب أن هذا أسلوب جديد الغرض منه مساعدتك على تعليم ذاتك من خلال هذه الحقيبة التعليمية التي صممت من أجلك .

وفيما يلي نموذج تخطيطي يوضح كيفية السير في الحقيبة التعليمية:



كيف تستخدم الحقيبة التعليمية :

١. اقرأ مقدمة الحقيبة التعليمية حتى تتعرف على أهميتها ومدى ارتباطها بما سبق دراسته .
٢. اقرأ الهدف العام من المرحلة أو الوحدة التي سوف تقوم بتعلمها حتى تسعى إلى تحقيقه بعد دراسة هذه الوحدة .
٣. اقرأ الأهداف السلوكية للجزء التي سوف تقوم بتعلمه حتى تتعرف على الأهداف المراد تحقيقها بعد دراسة هذا الجزء.
٤. تخير من الأنشطة والبدائل التي ترى أنها تتناسب مع استعداداتك وقدراتك لتحقيق الأهداف العامة والأهداف السلوكية وإذا رغبت أن تطلع على أكثر من بديل فلا مانع.
٥. إذا وجدت نفسك قادر على أداء المرحلة التي تقوم بتعلمها ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً وأجب على الاختبار النظري وراجع إجابتك مع مفتاح الإجابة، فإذا اجتزت هذه الاختبارات بنجاح بنسبة ٨٠% - ٩٠% يمكنك الانتقال إلى الوحدة التالية.
٦. اجب على الاختبار البعدي حتى يمكن الانتقال إلى الحقيبة التالية.

ملحوظة

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

المقدمة

أهلاً بك عزيزي الطالب في دراسة موضوع هذه الحقيبة التعليمية التي تحتوى على رفعة النظر في رفع الأثقال التي لم يسبق لك دراستها وتعلمها .

ويعتبر رفع الأثقال من الرياضات الرائدة التي تم إدراجها ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة أثينا ١٨٩٦م ، واستمرت حتى الآن ويتكون برنامج مسابقات هذه الرياضة في الوقت الحالي من رفعتين - رفعة الخطف باليدين ورفعة النظر .

ورفعة النظر التي سوف تقوم بدراستها من خلال هذا الأسلوب الجديد هي المسابقة الثانية في برنامج مسابقات رياضة رفع الأثقال والتي يتم فيها رفع الثقل من مربع الرفع حتى أعلى الصدر (على الكتفين) ثم يقوم اللاعب بنظر الثقل لأعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وفقاً لشروط المسابقة .

وتتكون هذه الرفعفة من جزئين أساسيين هما :

الكلين (الرفع حتى الصدر) CLEAN

– النظر (نظر الثقل لأقصى امتداد للذراعين فوق الرأس) JERK

الجزء الأول (الكلين) يتكون من :

- وضع الاستعداد (البدء) .
 - السحبة الأولى حتى مستوى الركبة .
 - السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .
 - السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .
- الجزء الثاني (النظر) يتكون من :
- الوضع الابتدائي للنظر .
 - الغطسة التمهيدية النظر لأعلى .
 - فتح الرجلين للأمام والخلف والعودة للوقوف بالثقل .

تحتسب المحاولة فاشلة عندما يحدث الآتي :

- ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم بخلاف القدمين .
- التوقف في أي مرحلة أثناء الأداء عندما يتعدى عمود الأثقال مستوى الركبتين .
- الامتداد غير الكامل للذراعين عند نهاية الرفعفة إلا إذا كانت المرفقين عند اللاعب هكذا .
- تكملة الرفعفة ضغطا .
- ثنى الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفعفة
- ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية .
- إنزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل إشارة الحكم .
- سقوط الثقل بعد إشارة الحكم .بإنزاله (خلفا أو أماما)
- عدم تساوي القدمين بعد انتهاء الرفعفة .
- ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين .
- أي ارتداد مقصود لعمود الأثقال عند النظر لمحاولة الاستفادة منه حيث يجب أن يقف اللاعب بدون حركة قبل البدء في تأدية النظر .

وينصب اهتمامنا هنا في تصميم هذه الحقبة التعليمية حول إكسابك وتعلمك الأداء المهاري لهذه الرفعفة وتحقيق المستوى الرقمي الجيد التي أنت بحاجة إليه للتفوق في رفع الأثقال كمادة دراسية وكرياضة تمارسها .ونؤكد أن إتقانك لمراحل الأداء جيدا والنواحي القانونية المرتبطة بالأداء سوف تقودك إلى التكنيك الصحيح والسليم مما يرفع من المستوى الرقمي لديك .

ولكي تحقق ذلك لابد أن تتقن المراحل الفنية للأداء والتي تتمثل في .:

- وضع الاستعداد والقبض على عمود الأثقال .

(٦-٢-١٢)

- السحبة الأولى .
- السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل .
- السقوط أسفل الثقل ثم النهوض .
- وضع البدء للنظر .
- الحركة التمهيدية والنظر لأعلى .
- فتح الرجلين والعودة للوقوف

أهداف عامة

١- الجزء الأول

وضع الاستعداد والقبض على عمود الأتقال.

٢- الجزء الثاني

٣- لسقوط أسفل الثقل ثم النهوض.

٣- الجزء الثالث

أداء الامتداد الكامل للجسم.

٤- الجزء الرابع

أداء السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل.

٥- الجزء الخامس

ربط السحبة الثانية بالسقوط أسفل الثقل ثم النهوض .

٦- الجزء السادس

أداء السحبة الأولى.

٧- الجزء السابع

أداء حركة النظر .

٨. الجزء الثامن

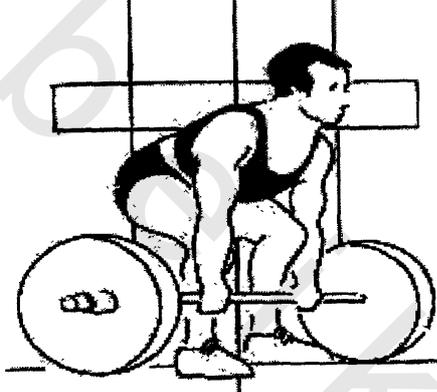
أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى أعلى مستوى رقمي.

الجزء الأول

الهدف من هذا الجزء هو تعلم وضع الاستعداد والقبض على عمود الأثقال .

الأهداف السلوكية

١. أن يقف المتعلم والقدمين باتساع الحوض والمشطين للخارج قليلا ومسطح القدمين كاملا على الأرض .
٢. أن يقف المتعلم ملاصق لعمود الأثقال بحيث يكون مسقط عمود الأثقال عمودي على الثلث الأول من القدم .
٣. أن يقوم المتعلم بالقبض على عمود الأثقال
٤. باستخدام القبضة الخطافية بحيث تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين .
٥. أن تكون زاوية مفصل الركبة للمتعلم من ٩٠° - ١٠٠° .
٦. أن يكون جذع مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥° .
٧. أن تكون كتفي المتعلم عمودية على عمود الأثقال أو للأمام قليلا.
٨. أن تكون ذراعي المتعلم مفرودة على كامل استقامتها .
٩. أن يكون النظر للأمام على مسافة ٢-٣ م .



ولكي تحقق الأهداف السلوكية في تلك الجزء عليك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات الآتية .:

الاختيار الأول

اقرأ الإطار الأول في الكتيب المبرمج والذي يحتوي على شرح وضع الاستعداد واتبع الخطوات التعليمية لتعلم هذا الوضع .

الاختيار الثاني

شاهد الدرس الأول من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم وضع الاستعداد .

الاختيار الثالث

الإطلاع على الصور المسلسلة في بدايتها وضع الاستعداد ثم قم بفحص الصور جيدا التي تكون مسلسلة بالترتيب الرقمي .

واجبات الجزء الأول

أولاً: الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تـمـرـيـنات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تـمـرـيـنات سرعة .
- الوثب لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ثم الوثب مرة أخرى وتكرار التمرين باستمرار .

ثانياً: تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد

(١٢-٢-٨)

١. قف باتساع الحوض والمشطان للخارج قليلا بحيث تكون القدمين أسفل عمود الأتقال وعمود الأتقال عمودي على نقطة اتصال الأصابع بمشط القدم .
 ٢. قم بثني الركبتين بزاوية ٩٠-١٠٠° .
 ٣. اقبض على عمود الأتقال بالقبضة الخطافية بحيث أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الكتفين والجذع يكون مستقيم وعضلات الظهر تكون منقبضة
 ٤. اجعل النظر على مسافة ٢-٣م .
 ٥. وزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .
- إذا وجدت نفسك قادر على اتخاذ هذا الوضع باتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثاني :

س١: أكمل :

١. يتم القبض على عمود الأتقال باستخدام القبضة حيث يكون إصبع بين عمود الأتقال والأصابع الأربعة الأخرى .
 ٢. مقدار زاوية الركبتين في وضع الاستعداد من إلى
 ٣. الظهر يكون على أن يكون هناك في المنطقة القطنية .
- س٢: ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام العبارات التالية :
١. يكون عمود الأتقال بعيدا عن الساقين في وضع الاستعداد . ()
 ٢. النظر يكون لأسفل حتى يمكن رؤية شكل الجسم وهو في وضع الاستعداد . ()
- س٣ : اختر الإجابة الصحيحة

١. القدمين تكون باتساع الكتفين والمشطين في وضع الاستعداد يتجهان.....
- للداخل قليلا - للخارج قليلا - للأمام
 ٢. أفضل قبضة لمسك عمود الأتقال لإحكام السيطرة عليه.....
- العادية - الخطافية - من جهة واحدة
- س٤: ما هو الهدف من هذا الجزء.
-

مفتاح الإجابة للجزء الأول

- | | | |
|---|------|-----------------|
| ج١: | ج٢: | ج٣: |
| ١. الخطافية - الإبهام | ١. X | ١. للخارج قليلا |
| ٢. ٩٠° إلى ١٠٠° | ٢. X | ٢. الخطافية |
| ٣. مستقيم - تقعر | | |
| ج٤: تعلم وضع الاستعداد والقبض على عمود الأتقال. | | |

الجزء الثاني

الهدف من هذا الجزء هو تعلم السقوط أسفل الثقل ثم النهوض

الأهداف السلوكية :

- أن يقوم المتعلم بثني الركبتين بأقصى سرعة عند وصول عمود الأتقال إلى مستوى الحوض لاستقبال الثقل.

- أن يركز المتعلم على مسطح القدمين بالكامل على مربع الرفع .

- أن يكون جذع المتعلم منتصب في وضع عمودي .

- أن يستقبل المتعلم عمود الأتقال على الكتفين وأعلى الصدر

بحيث تشير المرفقين للأمام .

- أن يحتفظ المتعلم بوضع المرفقين للأمام عند النهوض بالثقل، والظهر يكون عمودي، القدمين تكونان

بالكامل على الأرض .

ولكي تحقق عزيزي الطالب تلك الأهداف لهذا الجزء يمكنك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات الآتية :

الاختيار الأول

شاهد الدرس الثاني من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على الجزء الخاص بتعلم السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض.

الاختيار الثاني

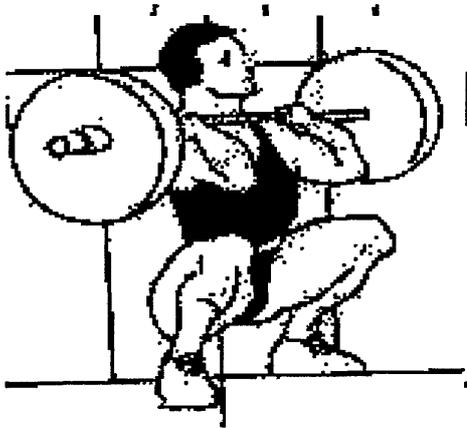
اقرأ الإطار الثاني من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .

الاختيار الثالث

يمكنك الاستعانة بالصور المسلسلة الخاصة بحركة السقوط لاستقبال الثقل .

إذا وجدت نفسك قادر على تخطي المرحلة التي تقوم بتعلمها عليك أن ترجع إلى مدرسك ليختبرك عملياً

وتجيب على الاختبار النظري



واجبات الجزء الثاني

أولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب .

- تمارين إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .

- تمارين سرعة .

- وقوف مسك كرة طبية باليدين بجانب الجسم ورميها

لأعلى بفرد الجسم كاملاً .

ثانياً: تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .

١. فف والقدمين باتساع الحوض وعمود الأتقال على الكتفين ، ثم قم بثني الركبتين كاملاً ثم الوقوف، مع

مراعاة أن يكون الجذع عمودي ، والمرفقان يشيران للأمام ، ومسطح القدم بالكامل على الأرض.

(١٠-٢-١٢)

٢. قف مرتكزا على المشطين والجسم يكون في وضع امتداد كامل أي جميع مفاصل الجسم مفرودة، والذراعان تكونان مفروتان ، والكتفين تكون لأعلى في اتجاه الأذنين ، قم بثني الركبتين كاملا مع تباعد القدمين للخارج قليلا ، مع لف الكوعين بسرعة حتى تشير المرفقين للأمام ، ثم الوقوف.

٣. قم بمسك عمود الأتقال، وقم بالارتقاء على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى حتى يصل عمود الأتقال إلى أقصى ارتفاع له بجانب الجسم بدون ثني المرفقين في مستوى الحوض تقريبا ، ثم من هذا الوضع قم بالثني السريع للركبتين مع الدوران السريع للمرفقين حول المحور الطولي لعمود الأتقال لاستقباله على الكتفين ثم النهوض بالثقل لأعلى.

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان أرجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثالث :

س١: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

١- القدمين تكون بانتساع الحوض والمشطين للخارج عند السقوط أسفل النقل ()

٢- دوران الكوعين بحيث يشير المرفقين للأمام ضروري جدا ()

س٢ اختر الإجابة الصحيحة :

أ. عند السقوط أسفل النقل والنهوض بالثقل يكون الجذع

١. مائل للأمام ٢. عمودي ٣. مائل للخلف

ب. عند استقبال الثقل يتم تثبيته على

١. خلف الكتفين ٢. رسغ اليدين ٣. الكتفين والترقوتين

ج. في مرحلة السقوط أسفل النقل يكون النظر

١. للأمام ٢. لأسفل ٣. لأعلى

س٣: ما فائدة دوران المرفقين حتى تشير للأمام ؟

.....

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج٢:

- عمودي

- الكتفين والترقوتين

- للأمام

ج١:

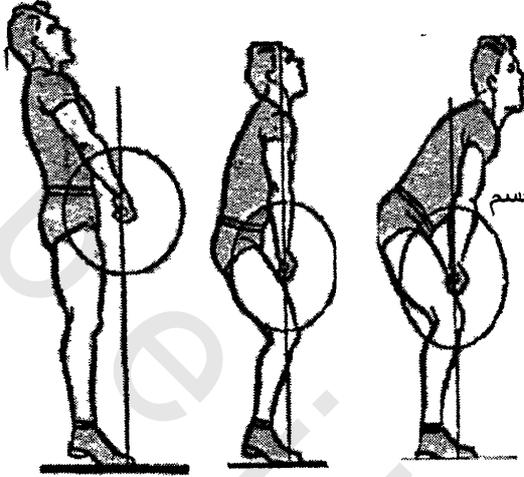
١. X

٢. √

ج٣: الاحتفاظ بعمود الأتقال على الكتفين حتى لا يسقط ، لضمان عدم لمس المرفقين للفخذ فتحسب محاولة فاشلة .

الجزء الثالث

الهدف من هذا الجزء هو تعلم الامتداد الكامل للجسم .

الأهداف السلوكية

- أن يحرص المتعلم على تقريب عمود الأثقال من جسمه عند سحب الثقل لأعلى .
- أن ينتقل ثقل جسم المتعلم على مشطي القدمين عند فرد الجسم .
- أن يرفع المتعلم الكتفين بسرعة لأعلى في اتجاه الأذنين .
- أن تكون ذراعي المتعلم مفرودين أو يكون فيها انثناء بسيط في مفصلي المرفقين .
- أن يدفع المتعلم بالحوض لأعلى وللأمام عند فرد الجسم .

ولكي تحقق تلك الأهداف يمكن أن تختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية :

الاختيار الأول

شاهد الدرس الثالث من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم حركة الامتداد الكامل بالجسم .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الثالث من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم الامتداد الكامل للجسم

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية .

واجبات الجزء الثالثأولا : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمارين إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارين سرعة .
- وقوف مسك كرة طبية باليدين ورميها لأعلى مع فرد الجسم لأعلى ومتابعتها باليدين .

ثانيا: تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء حركة الامتداد الكامل للجسم .

١. قف والقدمين باتساع الحوض مع حمل عمود الأثقال بحيث يكون في مستوى الحوض ويكون قريب جدا من الجسم .

٢. قم برفع الكتفين لأعلى بسرعة في اتجاه الأذنين مع الحرص على أداء تلك الحركة بأقصى سرعة .

٣. قم بالدفع بالقدمين للارتكاز على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى ، واحرص على أداء هذه المرحلة بسرعة ، كرر هذه الحركة حتى تتقنها جيدا وتصل لأقصى سرعة فيها .

٤. كرر الخطوة السابقة مع زيادة الثقل حتى ٧٠% من أعلى ثقل يمكن أن ترفعه .

(١٢-٢-١٢)

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بشكل جيد ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك إلى الجزء التالي بعد إجابتك على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الرابع :

س ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- (١) يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب الثقل في السحبة الثانية ()
- (٢) عمود الأنتقال يكون بعيداً عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()
- (٣) يتم سحب الثقل في هذه المرحلة ببطيء حتى يمكن التغلب على الثقل ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة

١. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه

- الأذنين - الجذع - الذراعين

٢. عند بداية السحبة الثانية يكون الثقل

- أعلى الركبتين - أسفل الركبتين - في مستوى الركبتين

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج ٢:

١. الأذنين
٢. أعلى الركبتين

ج ١:

✓(١)

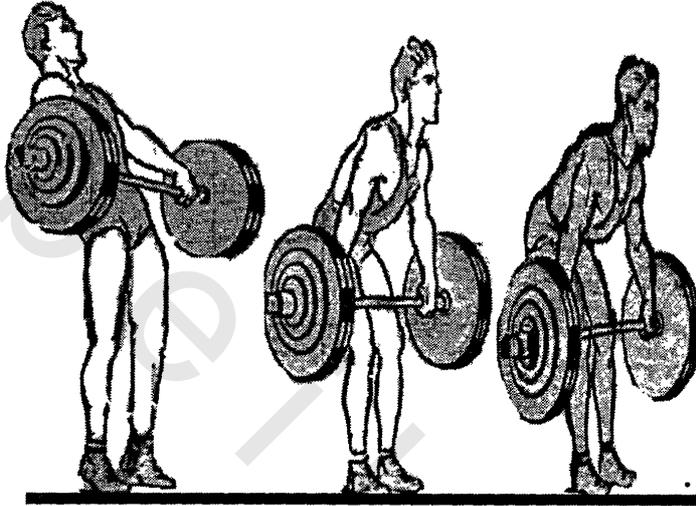
X (٢)

X (٣)

الجزء الرابع

الهدف من هذا الجزء هو تعلم أداء السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .

الأهداف السلوكية



- أن يقف المتعلم بحيث تكون القدمين باتساع الحوض، وعمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .

- أن يكون ظهر المتعلم مستقيم ومائل للأمام قليلا بزواوية ٤٥° تقريبا .

- أن يحرص المتعلم على فرد الذراعين على كامل استقامتها خلال حركة السحب .

- أن يقوم المتعلم بالسحب السريع للنقل لأعلى .

- أن ينتقل ثقل جسم المتعلم على المشطين في نهاية السحبة .

- أن يرفع المتعلم الكتفين لأعلى بسرعة في اتجاه الأذنين .

- أن يدفع المتعلم بالحوض لأعلى وللأمام .

- أن يحرص المتعلم على تقريب عمود الأنتقال من الجسم .

ولكي تحقق هذه الأهداف يمكنك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية :

الاختيار الأول

شاهد الدرس الرابع من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الرابع من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الموجودة الخاصة بهذه الجزئية

واجبات الجزء الرابع

أولا : الإحماء

- الجري حول الملعب .

- تـمـرـيـنـات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .

- تـمـرـيـنـات سرعة .

- رمي كرة طبية لأعلى مع الوثب لفرد الجسم .

ثانيا : تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد

١. قف والقدمين باتساع الحوض مع حمل عمود الأنتقال باستخدام القبضة الخطافية .

(١٢-٢-١٤)

٢. قم بثني الركبتين قليلا بحيث يكون عمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ والظهر مائل للأمام قليلا .

٣. قم بسحب الثقل بسرعة لأعلى للارتكاز على المشطين مع رفع الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين.

٤. زيادة الثقل تدريجيا مع الحرص على زيادة سرعة سحب الثقل حتى يمكن إكساب الثقل أكبر سرعة لأعلى .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الخامس :

س ١ ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

١. هناك ثني في المرفقين عند سحب الثقل من مستوى أعلى الركبتين ()

٢. يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب الثقل في السحبة الثانية ()

٣. عمود الأنتقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة

أ. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه

١. الأذنين ٢. الجذع ٣. الذراعين

ب. عند بداية السحبة الثانية يكون الثقل

١. أعلى الركبتين ٢. أسفل الركبتين ٣. في مستوى الركبتين

مفتاح الإجابة الصحيحة

- | | |
|----------------------|------|
| ج ٢: | ج ١: |
| ١. قائمة. | X ١. |
| ٢. لأعلى. | √ ٢. |
| ٣. لأعلى بشكل عمودي. | √ ٣. |
| | X ٤. |

الجزء الخامس

الهدف من هذا الجزء : ربط السحبة الثانية بالسقوط أسفل الثقل.

الأهداف السلوكية:

- أن يقف المتعلم بحيث تكون القدمين باتساع الحوض وعمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .
- أن يكون ظهر المتعلم مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥ تقريباً.
- أن يحافظ المتعلم على فرد الذراعين على كامل استقامتها خلال حركة السحب .
- أن يقوم المتعلم بالسحب القوي والسريع للثقل .
- أن يقوم المتعلم بالثني السريع لمفصلي الركبتين للسقوط أسفل الثقل.
- أن يقوم المتعلم باللف السريع للكوعين حول المحور الطولي لعمود الأنتقال حتى تشد المرفقين للأمام.
- أن يستقبل المتعلم عمود الثقل على الكتفين .
- أن يكون ظهر المتعلم مستقيم وعمودي في وضع ثني الركبتين كاملاً أسفل الثقل.
- أن يقوم المتعلم بفتح القدمين للخارج قليلاً عند السقوط أسفل الثقل.
- أن تتجه الركبتين للخارج قليلاً في اتجاه القدمين .
- أن يحافظ المتعلم على وضع المرفقين للأمام وعمودية الظهر عند النهوض بالثقل .

ولكي تحقق هذه الأهداف يمكنك اختيار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية :

الاختيار الأول

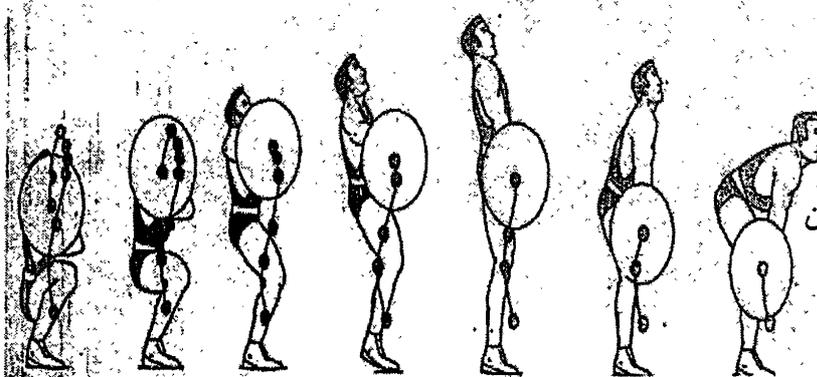
شاهد الدرس الخامس من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الخامس من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الموجودة الخاصة بهذه الجزئية



واجبات الجزء الخامس

أولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب .
- تمرينات إطالة لمعضلات الذراعين والرجلين .
- تمرينات سرعة .
- مسك كرة طبية باليدين بجانب الجسم ثم ثني الركبتين قليلاً ثم رميها لأعلى بحيث تسقط في مكانك تقريباً.

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بالسحبة الثانية مع السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض .

- ١ . فف بحيث تكون القدمين باتساع الحوض وعمود الأنتقال في مستوى الثلث الأول من الفخذ .
- ٢ . قم بسحب الثقل بسرعة لأعلى للارتكاز على المشطين ورفع الكتفين والدفع بالحوض لأعلى وللأمام .

(١٦-٢-١٢)

٣. عندما يصل عمود الأتقال في مستوى الحوض أو أعلى قليلاً قم بالسقوط السريع أسفل الثقل لاستقباله على الكتفين عن طريق لف المرفقين حتى تشير للأمام مع فتح القدمين للخارج قليلاً عند السقوط لتوسيع قاعدة الارتكاز مما تزيد من اتزانك .

٤. قم بالرجوع إلى وضع الوقوف مع الحفاظ على وضع الظهر العمودي ووضع المرفقين .
إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء السادس :

س١: اختر الإجابة الصحيحة :

١. يبدأ اللاعب في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الأتقال إلى مستوى.....

- مستوى مفصل الفخذ - مستوى الركبة - أعلى الركبة

٢. يتم دوران المرفقين عند السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين

- للأمام - لأعلى - لأعلى وللأمام

٣. عند السقوط أسفل الثقل والنهوض يكون الجذع

- مائل للأمام - عمودي - مائل للخلف

٤. عند السقوط لاستقبال الثقل يتم فتح القدمين

- أماما - للخارج قليلاً - للداخل قليلاً

س٢: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١. يتم تثبيت الثقل على رسغ اليدين عند استقبال الثقل ()

٢. يكون السقوط أسفل الثقل بطيء حتى لا يتعرض اللاعب إلى الإصابة ()

٣. دوران المرفقين للأمام ولأعلى ضروري حتى يمكن الاحتفاظ بالثقل على الكتفين وعدم لمس المرفقين

للفخذ فتح حسب محاولة خاطئة ()

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج١:

١. X

٢. X

٣. √

ج٢:

١. مستوى مفصل الفخذ.

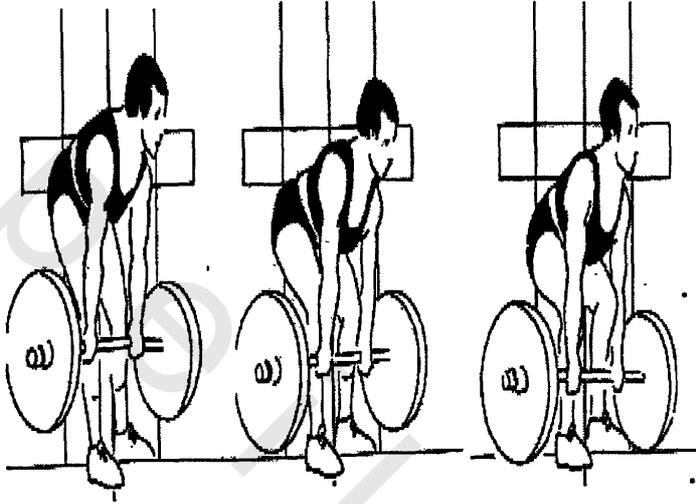
٢. لأعلى وللأمام.

٣. عمودي.

٤. للخارج قليلاً .

الجزء السادس

الهدف من هذا الجزء هو تعلم حركة السحبة الأولى.



الأهداف السلوكية .

- أن يتخذ المتعلم وضع الاستعداد الصحيح
- أن يقوم المتعلم بنزع الثقل من مربع الرفع حتى مستوى الركبتين .
- أن يتم تغير زوايا مفاصل القدمين والركبتين .
- أن يكون ظهر المتعلم مستقيم ومشدود ويكون موازي للأرض تقريباً.
- أن تتعدى الكتفين مستوى عمود الأتقال قليلاً.
- أن يحافظ المتعلم على الذراعين مفرودتين .

لكي تحقق هذه الأهداف في تلك الجزء اختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية:.

الاختيار الأول

اقرأ الإطار السادس من الكتيب المبرمج الذي يحتوي على تعليم السحبة الأولى .

الاختيار الثاني

شاهد الدرس السادس من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم السحبة الأولى

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية .

واجبات الجزء السادس

أولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب
- تمرينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين
- تمرينات سرعة.

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بتعلم حركة السحبة الأولى:

١. اتخذ وضع الاستعداد الصحيح الذي تعلمته في الجزء الأول .
٢. قم بنزع الثقل سريعاً من مربع الرفع حتى يصل إلى مستوى أسفل الركبة .
٣. كرر الخطوة السابقة عدة مرات مع الحفاظ على استقامة الظهر وعدم ثني الذراعين .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عملياً حتى يقرر انتقالك

الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

(١٢-٢-١٨)

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء السابع:

س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

يتم ثني المرفقين عند سحب الثقل من الأرض ()

٢. عمود الأتقال يكون قريب جدا من الجسم في حركة السحب ()

٣. السرعة مطلوبة في السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل ()

٤. الوصول لمرحلة الامتداد الكامل قبل السقوط أسفل الثقل ليس ضروري ()

س٢ اختر الإجابة الصحيحة:

١. عند سحب الثقل من الأرض في السحبة الأولى تكون زاوية الركبتين

- منفرجة - قائمة - حادة

٢. يتم سحب الكتفين في السحبة الثانية

- لأسفل - لأعلى - للجانب

٣. عند السقوط أسفل الثقل يتم فتح القدمين

- للداخل - للخارج قليلا - للأمام قليلا

٤. يتم النهوض بالثقل

- لأعلى بشكل عمودي - للأمام - للخلف

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج١:

١. X

٢. ✓

٣. ✓

٤. X

ج٢:

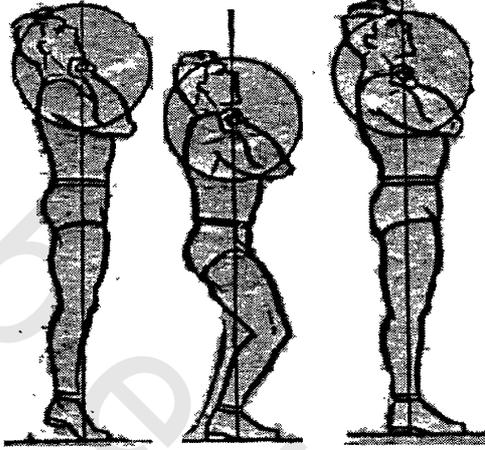
١. قائمة.

٢. لأعلى.

٣. لأعلى بشكل عمودي.

الجزء السابع

الهدف من هذا الجزء تعلم حركة النظر .

الأهداف السلوكية :

- أن يستعد المتعلم للنظر بضم القدمين حتى تكون باتساع

الحوض وتعديل اليدين على عمود الأتقال .

- أن يقوم المتعلم بثني الركبتين قليلاً ثم عمل فرملة للرجلين للارتداد لأعلى .

- أن يقوم المتعلم بفتح الرجلين للأمام وللخلف.

- أن تكون ركبة الرجل الأمامية بزاوية ٩٠° ومرتكزة على

القدم بالكامل ، والخلفية شبه مفرودة وتكون مرتكزة على مشط القدم .

- الظهر عمودي ومستقيم .

- أن يقوم المتعلم بدفع النّقل لفرد الذراعين لأعلى على كامل امتدادهما وتثبيت النّقل فوق الرأس .

- أن يقوم المتعلم بالرجوع إلى وضع الوقوف بضم القدم الأمامية أولاً ثم الخلفية بجانبها مع الحفاظ على

وضع النّقل فوق الرأس .

يمكنك تحقيق هذه الأهداف عن طريق اختيارك لواحد أو أكثر من الاختبارات التالية :

الاختبار الأول

شاهد الدرس السابع من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي على تعليم حركة النظر .

الاختبار الثاني

اقرأ الإطار السابع الذي يحتوي على تعليم حركة النظر .

الاختبار الثالث

على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية

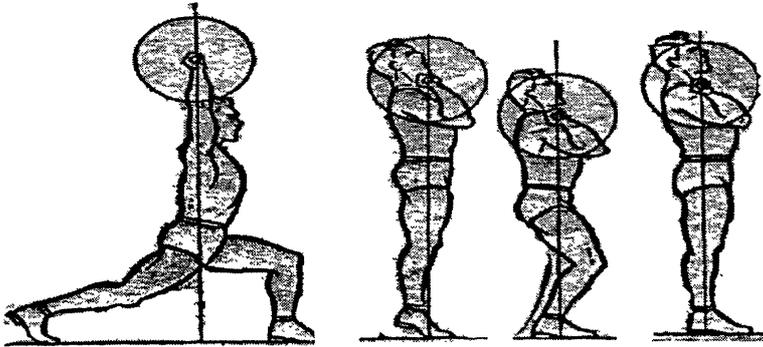
واجبات الجزء السابعأولاً : الإحماء

- الجري حول الملعب .

- تمارينات إطالة لعضلات

الرجلين والذراعين .

- تمارينات سرعة .



- مسك كرة طبية باليدين بجانب الصدر ، ثم ثني الركبتين قليلاً ثم دفع الكرة لأعلى بفرد الركبتين مع

الذراعين والرجوع للخلف خطوة حتى تنزل الكرة مكانك .

ثانياً : تنفيذ الواجبات الخاصة بحركة النظر.

١. قف والقدمين باتساع الحوض ثم قم بثني الركبتين قليلاً ثم عمل فرملة والارتداد لأعلى للارتكاز على

المشطين . كرر هذه الحركة حتى تتقنها .

(٢٠-٢-١٢)

٢. قف والقدمين باتساع الحوض والذراعين في الوسط ثم قم بعمل وثبة خفيفة مع فتح القدمين للأمام وللخلف .

٣. قم بدمج الخطوتين السابقتين معا .

. قم بحمل عمود الأثقال أو أي أداة مساعدة ثم قم بثني الركبتين قليلا ثم عمل فرملة للارتداد لأعلى بالرجلين ثم فتح الرجلين للأمام والخلف مع فرد الذراعين لأعلى على كامل استقامتها فوق الرأس .

٥. ارجع بالرجل الأمامية أولا للخلف ثم الرجل الخلفية تتقدم للأمام مقدار رجوعها للخلف.

٦. النزول بالثقل على مربع الرفع بعد الثبات عاليا أو بعد إشارة الحكم .

إذا وجدت نفسك قادر على أداء هذه الحركة بإتقان ارجع إلى مدرسك لاختبارك عمليا حتى يقرر انتقالك الجزء التالي وذلك بعد الإجابة على الاختبار النظري .

الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتقال إلى الجزء الثامن :

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١. يتم حركة النظر من الوضع الذي انتهى به مرحلة الرفع (الكلين) بعد النهوض بالثقل ()
٢. عند الاستعداد للنظر يتم ثني الركبتين كاملا حتى يمكن دفع الثقل لأعلى بقوة ()
٣. عند فتح القدمين للأمام وللخلف تكون الرجل الأمامية منثنية بزاوية ٩٠° ()
٤. الذراعين تكون على كامل استقامتها فوق الرأس في مرحلة النظر ()

س٢: اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية :

أ. الجذع يكون في النظر

١. عمودي ومائل للأمام قليلا ٢. مائل للخلف ٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف

ب. عمود الأثقال في مرحلة النظر يكون

١. خلف الرأس ٢. عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين ٣. للأمام

ج. بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم

١. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .

٢. التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها .

٣. الرجوع بالقدمين في وقت واحد .

مفتاح الإجابة الصحيحة

ج١:

ج٢:

أ. عمودي ومستقيم وفي المنتصف.

ب. عمودي ومستقيم وفي المنتصف.

ج. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية.

✓.١

X.٢

✓.٣

✓.٤

الجزء الثامن

الهدف من هذا الجزء هو أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي .

الأهداف السلوكية:

- أن يتم الدمج بين الجزئين الكلين والنظر .
- أن يقوم المتعلم بإتقان رفعة النظر كاملة .
- أن يصل المتعلم إلى مستوى رقمي عالي .

لكي تحقق هذه الأهداف عليك أن تختار واحد أو أكثر من الاختيارات التالية:

الاختيار الأول

شاهد الدرس الثامن من الاسطوانة التعليمية الذي يحتوي أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي .

الاختيار الثاني

اقرأ الإطار الثامن الذي يحتوي على أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى مستوى رقمي عالي .

الاختيار الثالث

اطلع على الصور المسلسلة الخاصة بهذه الجزئية.

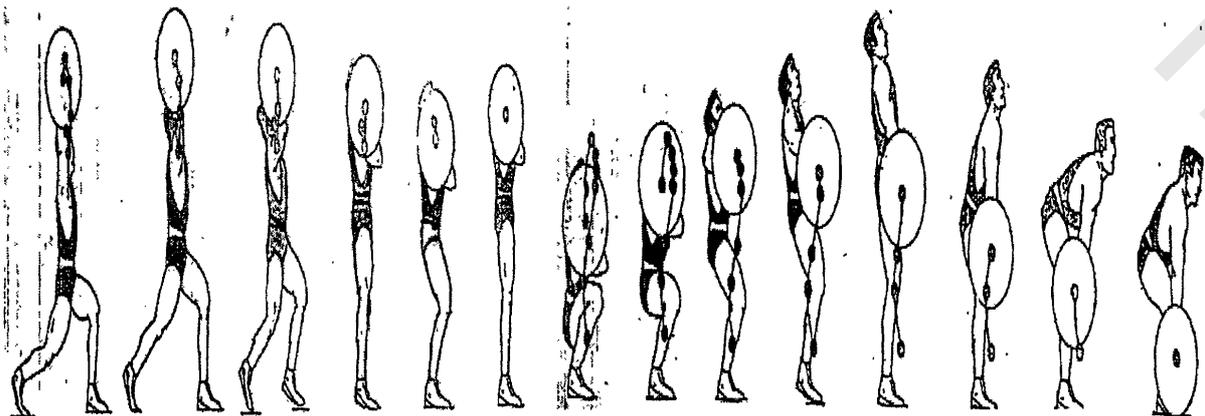
واجبات الجزء الثامن

أولاً: الإحماء :

- الجري حول الملعب .
- تمارينات إطالة لعضلات الرجلين والذراعين .
- تمارينات سرعة .

ثانياً: تنفيذ الواجبات الخاصة بأداء رفعة النظر والوصول إلى المستوى الرقمي العالي:

١. قم بأداء حركة الكلين ثلاث تكرارات وفي الرابعة قم بأداء حركة النظر لأعلى بثقل ٥٠% .
٢. قم بأداء رفعة النظر كاملة ٧٠% - أربع تكرارات .
٣. قم بأداء رفعة النظر كاملة بثقل ٨٠% - ثلاث تكرارات.
٤. قم بأداء رفعة النظر كاملة بثقل ٩٠% - مرتين.
٥. قم بأداء رفعة النظر بثقل ١٠٠% - مرة واحدة .



الاختبار النظري

للتأكد من إتقانك لهذا الجزء أجب على الأسئلة الآتية وصحح إجابتك مع مفتاح الإجابة الصحيحة حتى يمكن الانتهاء من دراسة الحقيبة التعليمية والانتقال إلى حقيبة تعليمية أخرى :

س١: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١) يكون عمود الأتقال بعيدا عن الساقين في وضع الاستعداد . ()
- ٢) الامتداد غير الكامل للذراعين عند نهاية الرفع وتكملة الرفع ضغطا تعتبر محاولة صحيحة ()
- ٣) عمود الأتقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة عند السحب في السحبة الثانية ()
- ٤) يكون السقوط أسفل الثقل بطيء حتى لا يتعرض اللاعب إلى الإصابة ()
- ٥) التوقف في أي مرحلة أثناء الأداء عندما يتعدى عمود الأتقال مستوى الركبتين تعتبر محاولة صحيحة ()
- ٦) دوران المرفقين للأمام ولأعلى ضروري حتى يمكن الاحتفاظ بالثقل على الكتفين وعدم لمس المرفقين للخذ ()

٧) ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين تعتبر محاولة خاطئة ()

س٢: اختر الإجابة الصحيحة

١. يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه
- الأذنين - الجذع - الذراعين
٢. يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفع
- قبل إشارة الحكم - بعد إشارة الحكم - لا يتقيد اللاعب برأي الحكم .
٣. ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين تعتبر
- خطأ قانوني - خطأ فني - ليس فيه أي خطأ
٤. يتم إنزال الثقل بعد إتمام الرفع
- رميه خلفا .
- إنزاله أماما مع متابعته في النزول .
- تركه يسقط من أعلى للتخلص منه بسرعة.

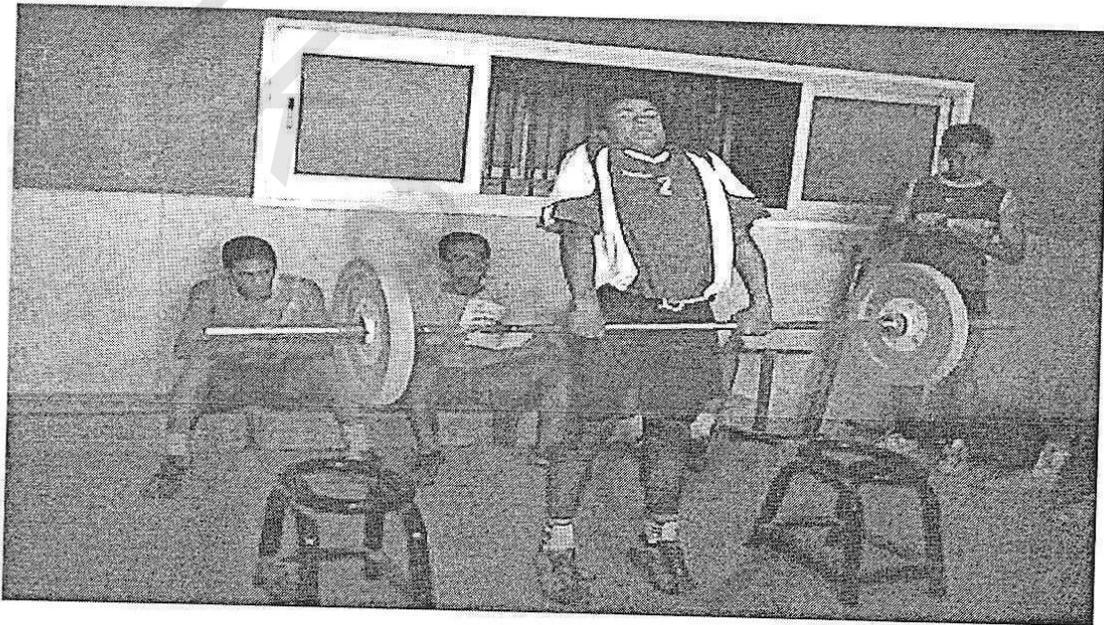
مفتاح الإجابة الصحيح

- ج١ : ١ :
١. الأذنين . X(١)
٢. بعد إشارة الحكم . X(٢)
٣. خطأ قانوني . X(٣)
٤. إنزاله أماما مع متابعته في النزول . X(٤)
X(٥)
√(٦)
√(٧)

مرفق (١٣)

بعض الصور التي توضح دور كل من المعلم والمتعلم عند تطبيق
الحقيبة التعليمية المصممة

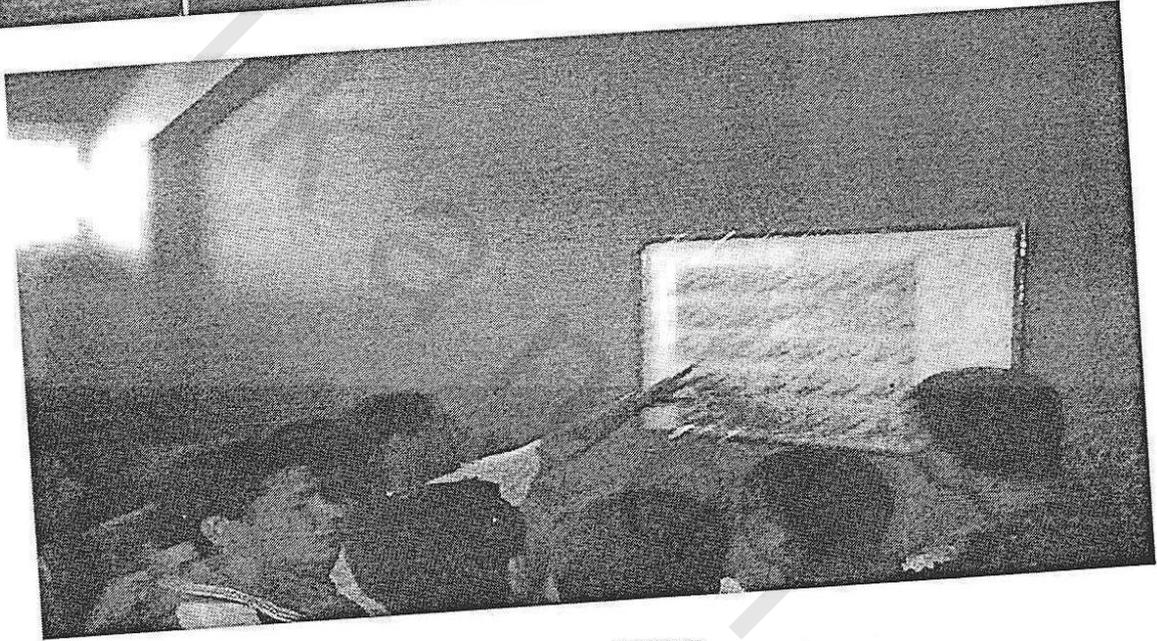
(١-١٣)



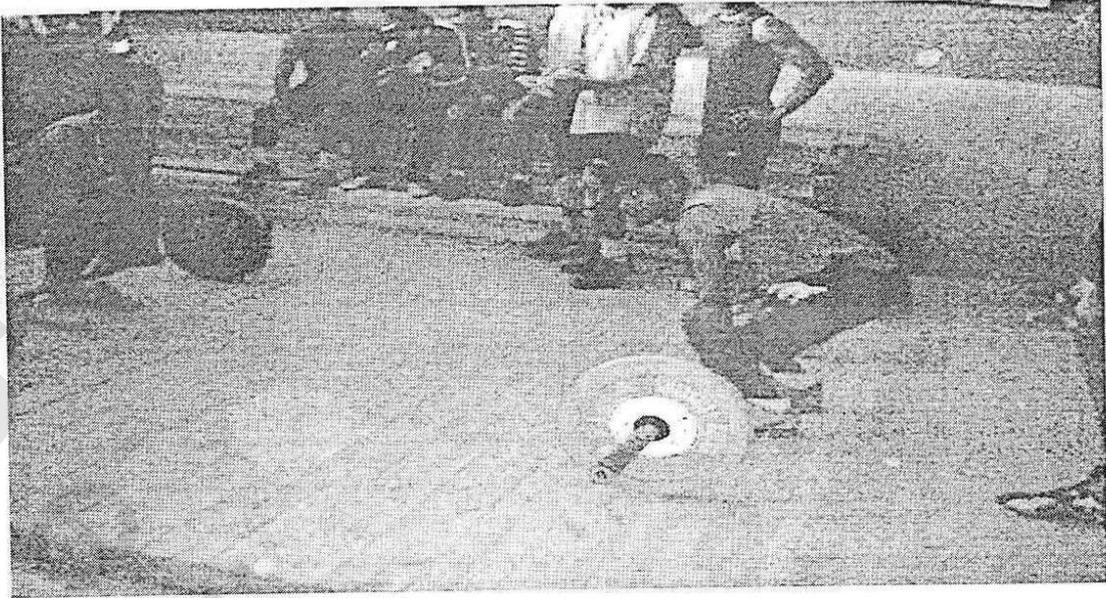
بعض الصور التي توضح بعض الطلاب وهم يقومون بأداء مرحلة من مراحل الأداء



بعض الطلاب وهم يشاهدون الاسطوانة التعليمية على جهاز الكمبيوتر
الموجود في صالة الأثقال



بعض الصور التي توضح دور المعلم كمرشد وموجه للطلاب الذين يستخدمون الحقيبة التعليمية



بعض الصور التي توضح أداء الطلاب الذين يستخدمون الحقيبة التعليمية في الوحدة التعليمية

١. الاسطوانة التعليمية

(١٤-١-١)

لقد قام الباحث بتصميم الاسطوانة التعليمية عن طريق الاستعانة ببعض برامج الصوت والميكسر وكارت فيديو TVI (Power director – uplead studio5 – powerpoint – movemaiker) . (Jetoudio -) .

○ محتويات الاسطوانة :

١. تبدأ الاسطوانة بأية قرآنية .
٢. عرض لأسماء فريق العمل الذي اشتركوا وساعد الباحث في اعداد ومراجعة هذا العمل .
٣. عرض مقدمة للطلاب وبعض الملاحظات التي تساعد المتعلم في استخدام الاسطوانة التعليمية خلال مراجل تعلمه .
٤. مقدمة عن رياضة رفع الأثقال .
٥. التعريف برفعة النظر في رفع الأثقال التي تتناولها الاسطوانة التعليمية وأجزائها ومراحلها حتي تعطي للطلاب خلفية نظرية عن الأداء قبل تعلمه .
٦. عرض للقواعد القانونية لرفعة النظر .
٧. الجزء التعليمي ويتم عرض هذا الجزء في ثمان دروس تعليمية ، كل درس يتناول جزء أو مرحلة من مراحل أداء رفعة النظر مع توضيح النواحي التالية :

- توضيح أهداف المرحلة .

- الشرح اللفظي للمرحلة الفنية التي يتناولها الدرس مع توضيح أهميتها ودورها في الأداء .

- إعطاء نموذج للأداء من خلال بعض الصور أو تصوير أحد اللاعبين في منتخب مصر في رفع الأثقال وهو يؤدي المرحلة أو الجزء من الأداء .

- الخطوات التعليمية في شكل تمرينات مشابهة للأداء مصورة واللاعب يقوم بأدائها مع تعليق الباحث عليها .

وبذلك فقد تم عرض محتويات الاسطوانة مستخدما الجمع بين المعلومة النظرية والصور المصورة مع الصور الحية للاعب وهو يقوم بأداء إحدى المراحل الفنية ، بجانب تعليق الباحث على الأداء.

وموزع ذلك على هيئة دروس تعليمية يمكن توضيحها كآتي :

نسبة العمل للراحة	التكرارات	المجموعات	المحتوى	الجزء
			تعليم وضع البدء (وضع الاستعداد) أولا كيفية القبض على عمود الأتقال . هناك ثلاث أنواع من القبضات :- - القبضة العادية - القبضة من جهة واحدة . - القبضة الخطافية . والقبضة الخطافية هي القبضة التي أثبتت فاعليتها في الأداء . يتم عرض نموذج للقبضة عن طريق أحد اللاعبين المصور من زوايا مختلفة وهو يقوم بالقبض على عمود الأتقال لتوضيح شكل القبضة من جهات مختلفة مع تعليق الباحث على التصوير . قم الآن عزيزي الطالب بالقبض على عمود الأتقال باستخدام القبضة الخطافية كما شاهدت قبضة اللاعب على عمود الأتقال .	موضوع الدرس الشرح اللفظي عرض نموذج
٢ : ١	٦	٥	ثانيا : تعلم وضع الاستعداد . الشرح اللفظي لوضع الاستعداد ووصفه والتعريف بأهميته في الأداء . هو الوضع الذي تعمل فيه العضلات المشتركة في الأداء في الاتجاه العضلي الصحيح والمسار الحركي السليم ، وتكون هذه العضلات مهياة لأداء الرفعة بشكل صحيح. - وفي هذا الوضع هناك بعض النقاط الفنية لا بد أن تركز عليها عزيزي الطالب جيدا : - شكل القدمين . - زاوية الركبتين . - وضع الجذع - وضع الرأس . والآن عزيزي الطالب قم بدراسة هذا الدرس وتعرف على هذه النقاط جيدا حتى تكون قادرا على أداء وضع الاستعداد بشكل صحيح . عرض نموذج من خلال تصوير أحد اللاعبين وهو يتخذ وضع الاستعداد ، مع تعليق الباحث عليه . لكي تتعلم هذا الوضع عليك عزيزي الطالب ان تتبع الخطوات التالية :	الجزء التنفيذي
٢ : ١	٦	٤	- من وضع الوقوف والقدمين باتساع الحوض قم بثني الجذع أماما . . - (وقوف . القدمين باتساع الحوض) ثني الركبتين نصفاً (٩٠ - ١٠٠ درجة) .	الجزء التنفيذي
٣ : ١	٤	٥		

(٣-١-١٤)

تابع الدرس الأول

٣ : ١	٨	٤	- (وقوف القدمين باتساع لحوض) ثني الركبتين نصفًا مع ميل الجذع للأمام بزاوية ٤٥ درجة .	ملحوظة
٢ : ١	٨	٦	- الجري في المكان مع الإشارة يتخذ المتعلم وضع الاستعداد .	
٢ : ١	٨	٦	- الوثب في المكان مع الإشارة يتخذ المتعلم وضع الاستعداد .	
٣ : ١	٥	٤	- أداء وضع الاستعداد على عمود الأتقال .	
٣ : ١	٥	٤	- من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بسحب الثقل من مربع الرفع بدون أن يرفعه بشدة ١٠٠ - ١١٠ % . كل خطوة من هذه الخطوات تكون مصورة للاعب وهو يقوم بأدائها مع تعليق الباحث عليها .	

الدرس الثاني

الجزء	المحتوى	المجموعات	التكرارات	نسبة العمل للراحة
موضوع الدرس	تعلم السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين ثم النهوض . تتطلب هذه المرحلة منك عززي الطالب بعض النقاط الفنية ، احرص على ملاحظتها جيدا حتى تقوم بأدائها حتى تقوم بأداء تلك المحلة بشكل صحيح . - يبدأ السقوط أو الغطس أسفل الثقل عندما يصل الثقل الى مستوى الحوض . - يتم فتح القدمين للخارج أو للجانب قليلا لتوسيع قاعدة الارتكاز . - اللف السريع للمرفقين لاستقبال الثقل على الكتفين . - الجذع يكون عمودي في وضع استقبال الثقل . - الاحتفاظ بشكل الجذع العمودي ووضع المرفقين للأمام عند النهوض بالثقل . والآن يمكنك دراسة هذا الدرس للتعرف على هذه النقاط الفنية حتى تكون قادر على أداء حركة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض . عرض نموذج احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة .			
الجزء التنفيذي	- من وضع الوقوف القدمين باتساع الكتفين والمشطين للخارج قليلا والذراعين منثنية بحيث تشير المرفقين للأمام ، ثم يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملا ثم مدر الركبتين كاملا . - نفس التمرين السابق ولكن باستخدام أداة مساعدة (بار تعليمي) . - تمرين رجلين خلفي (من وضع الوقوف القدمين باتساع الركبتين الثقل خلف الرقبة ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف) التدرج من ٤٠ % الى ٦٠ % . - رجلين أمامي (نفس التمرين السابق ولك الثقل يكو على الكتفين) بشدة تدرج من ٥٠ % الى ٧٠ % .	٥ ٤ ٤ ٤	٨ ٦ ٨ ٦	٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١ ٣ : ١

الدرس الثالث

نسبة العمل للراحة	التكرارات	المجموعات	المحتوى	الجزء
			تعليم الامتداد الكامل للجسم . تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الأداء وأكثرها تأثيرا على فاعلية الأداء ، فاحرص على تعلمها جيدا من خلال ملاحظتك للنقاط الفنية الآتية : - الوصول إلى الفرد الكامل للجسم . - رفع الكتفين بسرعة لأعلى في اتجاه الأذنين . - الدفع بالحوض لأعلى وللأمام . - لف الرسغين للداخل في اتجاه الجسم وذلك لتقريب عمود الأنتقال من الجسم .	موضوع الدرس
			عرض نموذج عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.	عرض نموذج
٣ : ١	٣	٢	- مراجعة حركة السقوط أسفل الثقل .	الجزء التنفيذي
٣ : ١	٣	٦	- وقوف والقدمين باتساع الحوض مسك عمود أنتقال تعليمي في مستوى الثلث الأخير من الفخذ ، يقوم اللاعب بسحب عمود الأنتقال التعليمي لأعلى حتى الوصول إلى الامتداد الكامل للجسم .	
٣ : ١	٨	٦	- سحب عمود الأنتقال من الوضع المعلق .	
٣ : ١	٦	٤	- نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة الثقل بالتدرج من ٣٠ : ٥٠ % .	

الدرس الرابع

نسبة العمل للراحة	المجموعات	التكرارات	المحتوى	الجزء
			<p>تعليم السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم .</p> <p>هناك بعض النقاط الفنية المهمة جدا يجب أن تحرص على ملاحظتها جيدا .</p> <ul style="list-style-type: none"> - تبدأ هذه المرحلة عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى أعلى الركبة بقليل - الوصول إلى الفرد الكامل للجسم (يكون جميع مفاصل الجسم مفرودة) . - رفع الكتفين لأعلى بسرعة في اتجاه الأذنين . - الدفع بالحوض لأعلى وللأمام ولف رسغي اليدين للداخل لتقريب مركز ثقل عمود الأثقال من مركز ثقل الجسم . <p>والآن يمكنك دراسة هذا الدرس حتى يمكنك الوصول إلى هذه المرحلة</p>	موضوع الدرس
			<p>عرض نموذج</p> <p>عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال النقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.</p>	عرض نموذج
٣ : ١	٤	٦	<ul style="list-style-type: none"> - سحب كلين معلق من المكعبات تتدرج الشدة من ٥٠ - ٦٠ % . 	الجزء التنفيذي
٣ : ١	٣	٤	<ul style="list-style-type: none"> - سحب كلين معلق من مستوى أعلى الركبتين بشدة ٤٠ - ٥٥% . 	

الدرس الخامس

نسبة العمل للراحة	المجموعات	التكرارات	المحتوى	الجزء
			<p>الربط بين السحبة الأولى والسقوط أسفل الثقل .</p> <p>في هذه المرحلة يتم الربط بين السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل ثم النهوض بالثقل مع ملاحظة النقاط الفنية الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تبدأ هذه المرحلة والنقل يكون في مستوى الركبتين أو أعلى الركبتين بقليل . - لاحظ حركة السحب حت الامتداد الكامل للجسم . - لاحظ حركة المشطين وحركة الكتفين وحركة الحوض . - التوقف والتوقيت الصحيح بين الامتداد الكامل للجسم والسقوط أسفل الثقل . - لاحظ حركة المرفقين لاستقبال الثقل على الكتفين . - شكل الجذع يكون عمودي أسفل الثقل . - التوقيت المناسب بين استقبال الثقل والنهوض بالثقل . <p>والآن عزيزي الطالب ادا في دراسة هذا الدرس باتقان للوصول الي أداء هذه المرحلة .</p>	موضوع الدرس
			<p>عرض نموذج</p> <p>عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.</p>	عرض نموذج
٣ : ١	٥	٣	<ul style="list-style-type: none"> - كلين قدرة (مع ثني الركبتين نصفاً) من الوضع المعلق من المكعبات بشدة تتدرج من ٥٠ : ٦٠ % . 	الجزء التنفيذي
٣ : ١	٤	٤	<ul style="list-style-type: none"> - كلين قدرة (أي ثني الركبتين نصفاً) من الوضع المعلق من مستوى أعلى الركبتين بقليل بشدة تتدرج من ٥٠ : ٦٥ % 	
٣ : ١	٦	٤	<ul style="list-style-type: none"> - كلين كلاسيك (مع ثني الركبتين كاملاً) من الوضع المعلق من على الكعبات بشدة ٥٠ : ٦٠ % . 	
٣ : ١	٦	٦	<ul style="list-style-type: none"> - كلين كلاسيك (مع ثني الركبتين كاملاً) من الوضع المعلق من مستوى أعلى الركبتين بقليل بشدة تتدرج من ٥٠ : ٦٥ % . 	

الدرس السادس

نسبة العناء للراحة	المجموعات	المحتوى	الجزء
		<p>تعليم السحبة الأولى</p> <p>لاحظ عزيزي الطالب النقاط الفنية الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - وضع الاستعداد قبل سحب الثقل من الأرض . - نزع الثقل من الأرض بقوة وبسرعة لأعلى حتى مستوى الركبتين . - لاحظ زاوية الركبتين في وضع الاستعداد وبعد سحب الثقل حتى أسفل الركبتين . - لاحظ شكل الظهر في وضع الاستعداد وبعد سحب الثقل حتى أسفل الركبة . <p>والآن عزيزي الطالب ابد في دراسة هذا الدرس بإتقان للوصول إلى أداء هذه المرحلة بشكل جيد .</p> <p>عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.</p>	موضوع الدرس
٣ : ١	٨	٢	الجزء التنفيذي
		<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة حركة السحب حتى الامتداد الكامل بشدة ٥٠ : ٦٠ % . 	
٣ : ١	٦	٢	
		<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم ثم السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين ثم النهوض بالثقل بشدة ٧٠ % . 	
٣ : ١	٨	٤	
		<ul style="list-style-type: none"> - سحب كلين حتى مستوى الركبة بشدة تتدرج من ٦٠ : ٧٠ % . 	
٣ : ١	٦	٤	
		<ul style="list-style-type: none"> - سحب كلين من مربع الرفع حتى مستوى الحوض (الوصول إلى الامتداد الكامل للجسم) بشدة تتدرج من ٦٠ : ٧٥ % 	
٣ : ١	٤	٥	
		<ul style="list-style-type: none"> - كلين قدرة (كلين بثني الركبتين نصفاً) من الوضع المعلق من أسفل الركبة بشدة تتدرج من ٥٥ : ٦٥ % . 	
٣ : ١	٣	٤	
		<ul style="list-style-type: none"> - كلين قدرة (كلين بثني الركبتين نصفاً) من مربع الرفع بشدة تتدرج من ٥٠ : ٦٠ % . 	
٣ : ١	٤	٦	
		<ul style="list-style-type: none"> - كلين كلاسيك (كلين بثني الركبتين كاملاً) من مربع الرفع بشدة من ٥٠ : ٦٥ % . 	

الدرس السابع

نسبة العمل للراحة	التكرارات	المجموعات	المحتوى	الجزء
			<p>تعليم مرحلة النظر .</p> <p>هذه المرحلة تعتبر الجزء الثاني من الرفع التي يتم فيها رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ، لاحظ عزيزي الطالب النقاط الفنية الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاستعداد للنظر بضم القدمين للداخل قليلا وتغيير شكل القبضة على عمود الأتقال . - الثني السريع للركبتين وعمل فرملة للارتداد السريع لأعلى في الحركة التمهيدية للنظر . - فتح الرجلين للأمام وللخلف بسرعة . - لاحظ شكل الرجل الأمامية والرجل الخلفية وشكل الجذع . - فرد الذراعين على كامل امتدادهما فوق الرأس . - الرجوع إلى وضع الوقوف بالثقل ، بالرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الرجل الخلفية في محاذاتها . - متى يتم إنزال الثقل على الأرض . <p>والآن قم بدراسة هذا الجزء من خلال هذا الدرس .</p>	موضوع الدرس
			<p>عرض نموذج</p> <p>الجزء التنفيذي</p> <p>عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.</p>	
٣ : ١	٣	٢	<ul style="list-style-type: none"> - أداء حركة الكلين (كلين كلاسيك) من مربع الرفع بشدة ٥٥ : ٦٥ % . 	
٣ : ١	١٠	٦	<ul style="list-style-type: none"> - وقوف القدمين باتساع الحوض والمرفقين للأمام يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلا ثم عمل فرمة للارتداد لأعلى حيث تتحرك القدمين الأرض . 	
٣ : ١	٨	٦	<ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين السابق ولكن مع استخدام عمود أقتال تعليمي . 	
٣ : ١	٦	٤	<ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين السابق ولكن مع استخدام عمود الأتقال والتدرج بالثقل حتى ٥٠ % . - وقوف القدمين باتساع الحوض الطعن أماما بحيث تكون الرجل الأمامية منثنية بزوايا ٩٠ درجة ومرتكزة على القدم بالكامل ، والرجل الخلفية تكون مفرودة أو فيها انتناء قليل في مفصل الركبة وتكون مرتكزة على المشط ، ثم عمل علامتين على الأرض مكان القدمين . 	

(١٤-١-١٠)

تابع الدرس السابع

٣ : ١	١٠	٨	- وقوف باتساع الحوض ، فتح الرجلين للأمام وللخلف لوضعها على العلامتين المحددتين .
٣ : ١	٨	٦	- وقوف القدمين باتساع الحوض ، والذراعين منتبئية بحيث تشير المرفقين للأمام ، ثني الركبتين بسرعة قليلا ثم التوقف للارتداد لأعلى ثم فتح الرجلين للأمام وللخلف على العلامات ثم الرجوع الى وضع الوقوف والذراعين ممتدة عاليا بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية بجانبها .
٣ : ١	٨	٦	- نفس التمرين السابق ولكن باستخدام عمود أُنقال تعليمي .
٣ : ١	٦	٥	- نفس التمرين السابق وكن باستخدام عمود الأُنقال (دفع نظر) بشدة تتدرج من ٥٠ : ٧٠ % .
٣ : ١	٤	٤	- من وضع الاستعداد للنظر والتقل خلف الرقبة حيث يتم أخذ عمود الأُنقال من على الحاملات - يتم نظر التقل لأعلى مع فتح الرجلين للأمام وللخلف لاستقبال التقل على أقصى امتداد للذراعين عموديا على مؤخرة الرأس ، ثم الرجوع بالقدم الأمامية أولا ثم الخلفية بجانبها وذلك بشد من ٥٠ : ٧٠ % .
٣ : ١	٦	٤	- نفس التمرين السابق ولكن التقل على الكتفين أماما .

(١٤-١-١١)

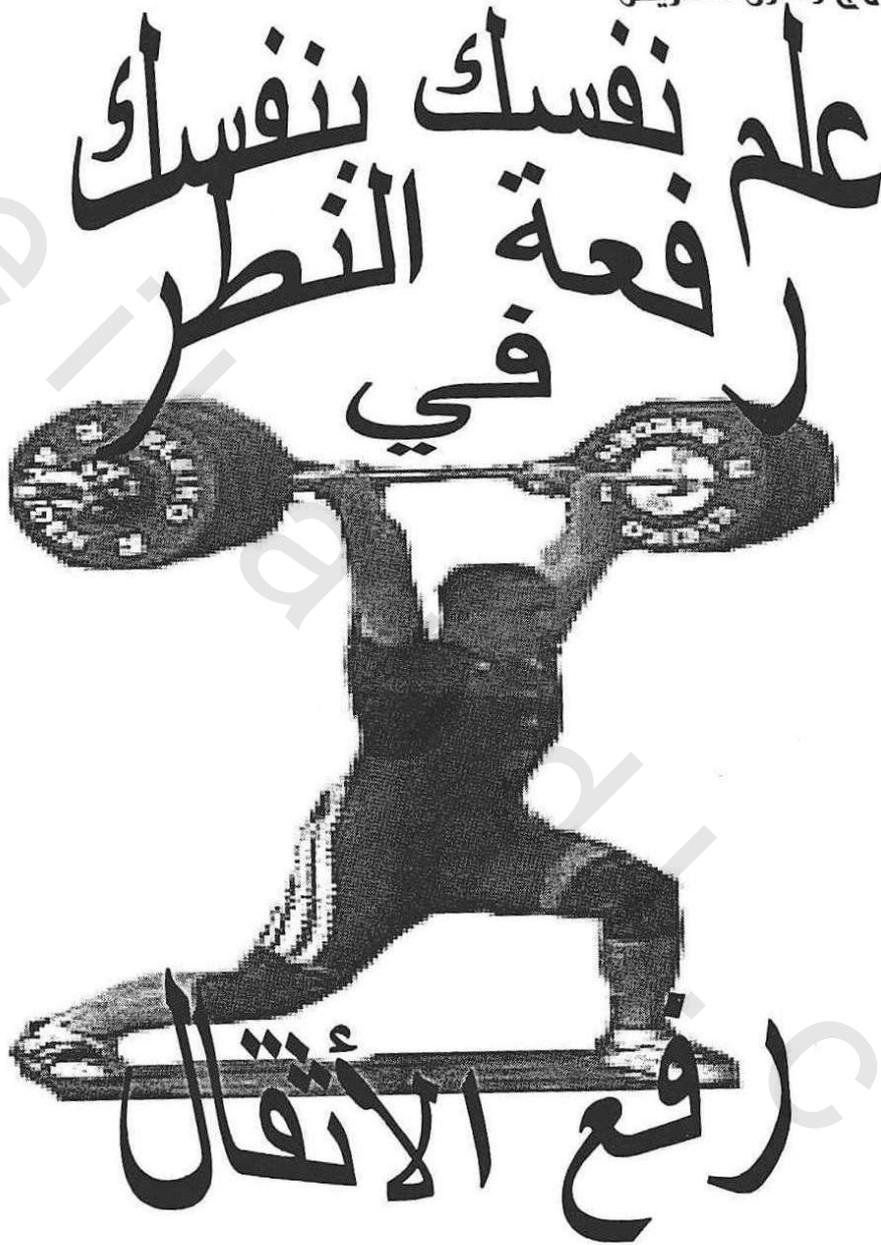
الدرس الثامن

نسبة العمل للراحة	التكرارات	المجموعات	المحتوى	الجزء
			أداء رفعة الكلين والنظر والوصول إلى أعلى مستوى رقمي لاحظ عزيزي الطالب النقاط الفنية الآتية : - التوافق بين مراحل حركة الكلين . - التوافق بين حركة الكلين وحركة النظر . - كيف تصل إلى أعلى مستوى رقمي . - كيف تصل إلى الأداء المثالي . والآن ابدأ بدراسة هذا الدرس .	موضوع الدرس
			عرض نموذج عرض نموذج لمرحلة السقوط لاستقبال الثقل ثم النهوض عن طريق احد اللاعبين الدوليين ، مع تعليق الباحث على أداء اللاعب لهذه المرحلة.	عرض نموذج
٣ : ١	٤	٢	- كليل قدرة (بثني الركبتين نصفاً) من الوضع المعلق ، ثم النظر بفتح الرجلين بشدة ٤٠ : ٥٠ % .	الجزء التنفيذي
٣ : ١	٦	٤	- كليل كلاسيك (بثني الركبتين كاملاً) ثم النظر بفتح الرجلين بشدة ٥٠ : ٦٠ % .	
٣ : ١	٣	٦	- كليل كلاسيك (بثني الركبتين كاملاً) ، ثم النظر بفتح الرجلين مع زيادة الثقل تدريجياً من ٧٠ : ١٠٠ % .	

٢. الكتاب المبرمج



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس



إعداد

معيد/ محمد حسن محمد حسن

إشراف

ا.م.د/ حمدي محمد عبد الفتاح

ا.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

د/ ابراهيم محمد العجمي

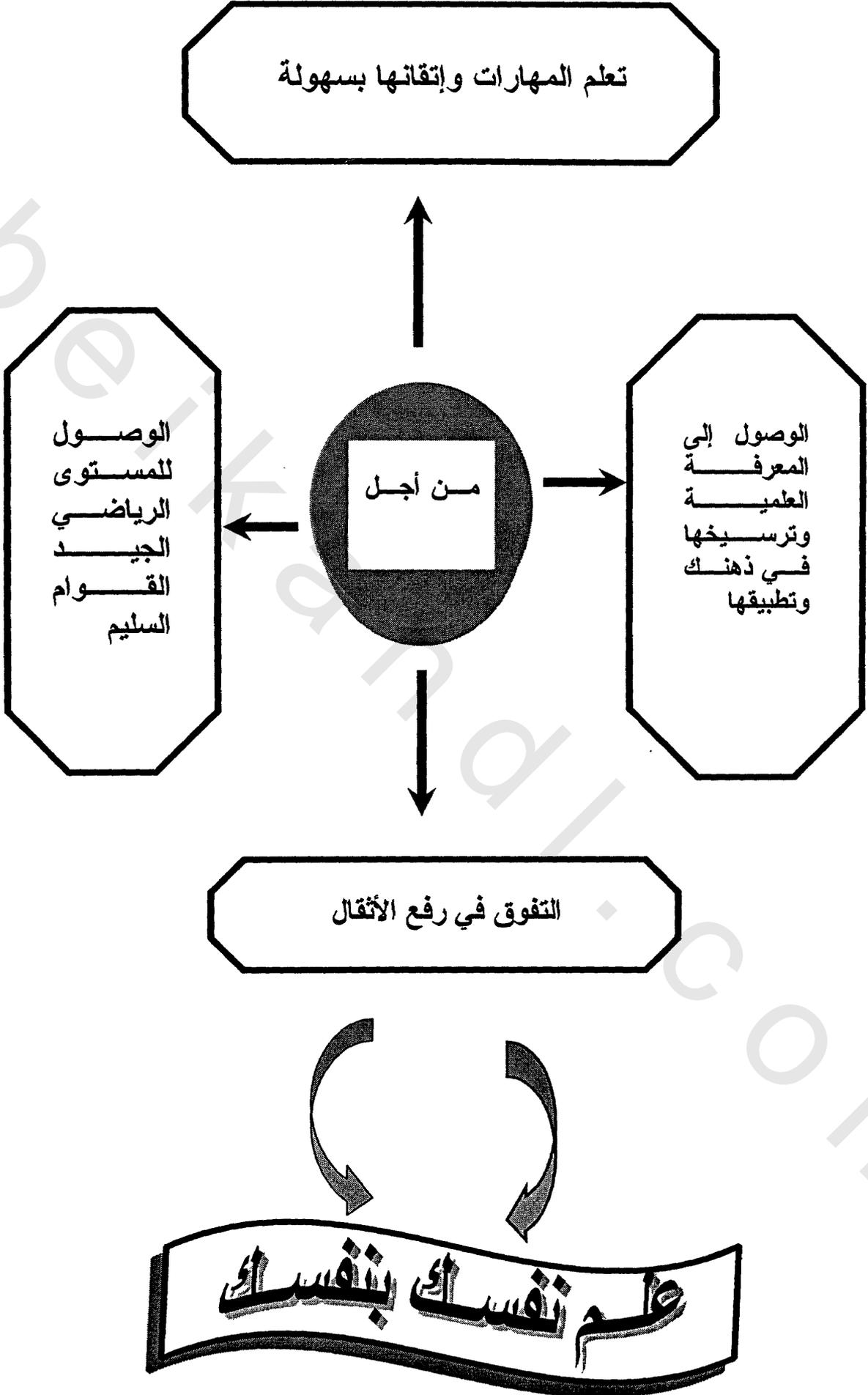
(١٤-٢-٢)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

” المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تحزن ”

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

”حديث شريف”





أهمية رفع الأثقال

- يخسر الشخص الناضج ما بين ٢,٢ إلى ٢,٣ كجم من عضلات الجسم في كل ١٠ سنوات من عمره إذا توقف عن تمرين هذه العضلات، واستعمال الأثقال يحافظ على الأقل على عدم خسارة هذه العضلات.

- تزيد من نسبة التحويل الغذائي والأيض، حيث أثبتت لدراسات أن كل ١,٤ كجم من العضلات في الجسم تزيد نسبة التحول الغذائي بمقدار ٧%، مما يزيد من نسبة احتياج الجسم إلى ١٥% من السرعات الحرارية، وبالتالي باستطاعة كل شخص زيادة ما يتناوله من الغذاء يوميا دون الزيادة في وزن الدهون.

- عند الاسترخاء تحتاج العضلة التي تزن كيلوجراما واحداً إلى ٧٧ سعر حراري فقط ليصلها الأوكسجين، لذلك نرى الأشخاص المحافظين على الاستمرار في تمرين العضلات يحتاجون إلى سرعات حرارية أكثر في اليوم.

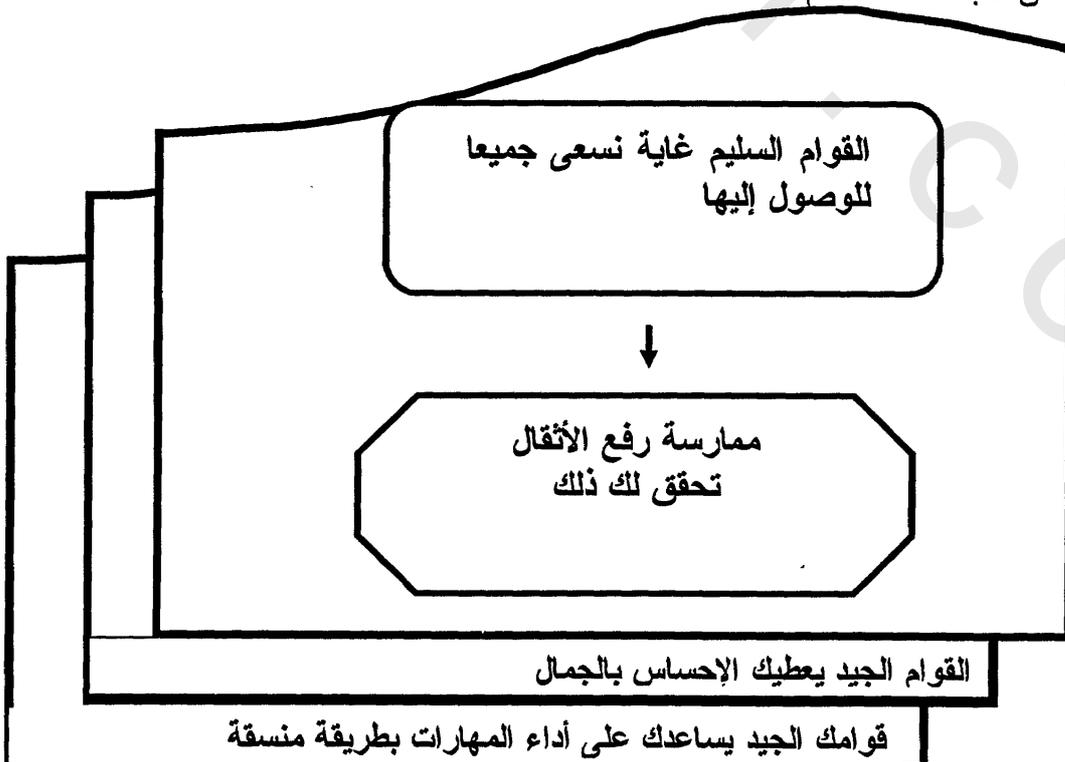
- تساعد العضلات على سرعة ذوبان السكر وحرقة.

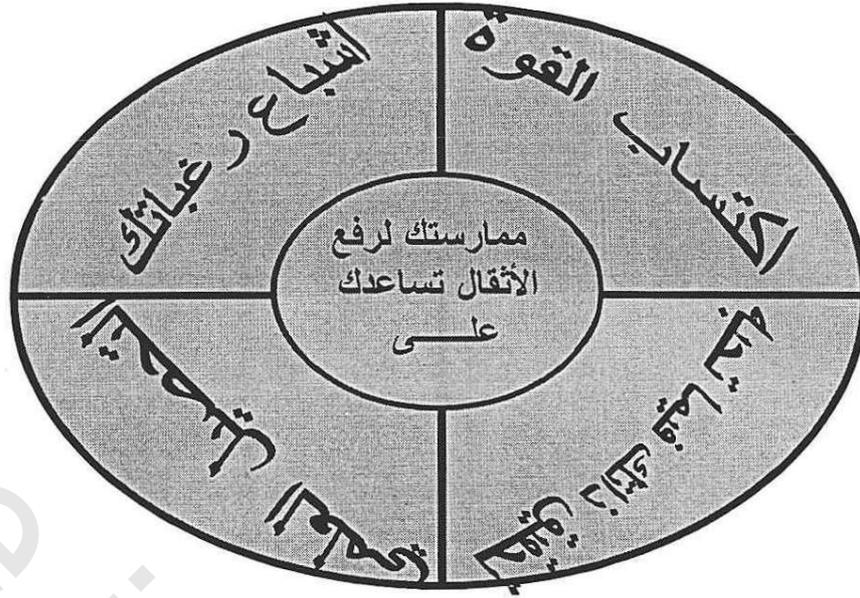
- بناء العضلات يساعد على حمل وزن الجسم وبالتالي التخلص من آلام الظهر.

- تقلل من ضغط الدم العالي بسبب جريان الدم المستمر والسريع في الجسم وتمارين عضلة القلب.

- تقلل من نسبة الدهون في الجسم وتشد الجسم.

- تزيد من نسبة كثافة العظام.





كيف يمكنك الاستفادة من هذا الكتيب

عزيزي الطالب

اقرأ هذه التعليمات بدقة قبل تنفيذك لكل إطار من إطارات هذا الكتيب:

- علم نفسك بنفسك .
- اقرأ التعليق الموجود على الصورة وحاول استيعابه وتنفيذه خلال مراحل تعلم هذا الإطار.
- أدي ما يطلب منك أداءه بدقة لكي يتحقق لك الفائدة المنشودة من هذا الكتيب.
- قد يطلب منك الإجابة على بعض الأسئلة حتى تستطيع أن تقيم أداءك ومدى تقدمك نحو الهدف التي تسعى إليه وفي حالة الاستجابة الصحيحة تنتقل إلى الإطار التالي.
- لا تنتقل من جزء إلى جزء إلا بعد إتقانك لهذا الجزء .
- في حالة الاستجابة الخاطئة لأي مرحلة من مراحل الأداء عليك الرجوع إلى الإطار الخاص بتلك المرحلة.
- عند مواجهتك أي مشكلة ارجع فوراً إلي مدرسك .
- حدد الوقت الذي يناسبك للتنفيذ والممارسة على محتويات الإطار .
- ابذل أقصى جهد أثناء الأداء وكرر الأداء حتى يرتفع مستواك .
- العزيمة والتصميم على الأداء الصحيح هو مفتاح التقدم في مستواك.
- تأكد أنك تسير وفق ما يطلب منك تماماً وحسب ما هو موجود في هذا الكتيب .

اعلم

هذا الكتيب تم إعداده من أجلك حتى تتمكن من تعلم أداء رفعة النظر في رفع الأثقال بنفسك فلا بد من بذل الجهد حتى تحقق مستوى رقمي عالي، ولا تقارن نفسك بغيرك من زملائك فتأكد أن لكل فرد خصائصه وقدراته واستعداداته التي تختلف من فرد لآخر .

والآن يمكنك البدء في دراسة هذا الكتيب

بطار (١)

الهدف: تعلم وضع البدء والقبض على عمود الأثقال

اعلم عزيزي الطالب أن تعلم وضع البدء بشكل صحيح هو الذي يؤهلك لأداء الرفع بأشكال صحيحة ، لأن العضلات في هذا الوضع تعمل في الاتجاه السليم وبشكل أفضل . عزيزي الطالب قبل أن تتعلم وضع الاستعداد عليك أن تتعلم كيف يمكنك القبض على عمود الأثقال وإحكام السيطرة عليه .



شكل (١)

ويمكنك مسك عمود الأثقال باستخدام القبضة الخطافية التي هي عبارة عن مسك عمود الأثقال بقبضة اليد بحيث يكون إصبع الإبهام بين عمود الأثقال والأصابع الأربعة الأخرى كما تراه في

لاحظ جسم هذا اللاعب وهو في وضع الاستعداد تجد الآتي :

- يتم القبض على عمود الأثقال بالقبضة الخطافية والمسافة بين القبضتين باتساع الكتفين والذراعين على كامل استقامتها
- القدمين أسفل عمود الأثقال وباتساع الحوض والمشطين للخارج قليلا كما في الشكل (٢)
- زاوية مفصل الركبة (بين الفخذ والساق) من ٩٠ : ١٠٠°.
- الجذع مستقيم ومائل للأمام بزاوية ٤٥ بحيث تكون الكتفين عمودية على البار.
- الظهر يكون مستقيم ومشدود عن طريق انقباض العضلات الناصبة للعمود الفقري حتى يحدث تقعر في المنطقة القطنية للظهر
- النظر يكون للأمام على حرف مربع الرفع أو على مسافة ٣-٤ م.

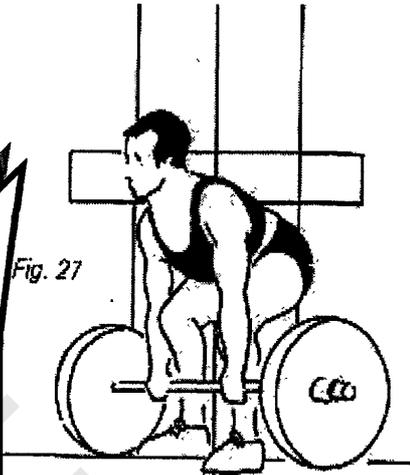


Fig. 27

شكل (٣)



شكل (٢)

لكي تصل لهذا أداء
اتبع الخطوات الآتية

١. وقوف القدمين باتساع الحوض . قم بثني الجذع أماما مع الحفاظ على الظهر في وضع الاستقامة والنظر يكون للأمام
تكرار ٦ ، ثبات ١٠ ث

٢. من وضع الوقوف. القدمين باتساع الكتفين . قم بثني الركبتين حتى تصل إلي
تكرار ٦ ، ثبات ٨ ث ٩٠-١٠٠ درجة.

٣. دمج الخطوتين رقم (١)، (٢) أي قم بثني تتي الجذع أماما ثم ثني الركبتين حتى تصل إلى ٩٠-١٠٠ درجة .
تكرار ٨، ثبات ١٠ ث

٤. وقوف مواجه عمود الأتقال بحيث يكون في الارتفاع القانوني ٢٢,٥ سم قم بالاقتراب من منتصف البار بحيث يكون البار عمودي على الثلث الأول من القدم وقم بأداء الخطوة رقم (٣) مع مسك عمود الأتقال باستخدام القبضة الخطافية مع إتباع التعليمات الموجودة في التعليق على الشكل (٣)

اختبر معلوماتك بنفسك

س ١: أكمل :

- يتم القبض على عمود الأتقال باستخدام القبضة حيث يكون إصبع
 - بين عمود الأتقال والأصابع الأربعة الأخرى .
 - مقدار زاوية الركبتين في وضع الاستعداد من إلى
 - الظهر يكون إلى أن يكون هناك في المنطقة القطنية .
- س ٢: ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام العبارات التالية :
١. يكون عمود الأتقال بعيدا عن الساقين في وضع الاستعداد . ()
 ٢. النظر يكون لأسفل حتى يمكن رؤية شكل الجسم وهو في وضع الاستعداد . ()

س ٣: اختر الإجابة الصحيحة :

١. القدمين تكون باتساع الحوض والمشطين تتجه
- للداخل قليلا - للخارج قليلا - للأمام
٢. أفضل قبضة لمسك عمود الأتقال لإحكام السيطرة عليه
- العادية - الخطافية - من جهة واحدة

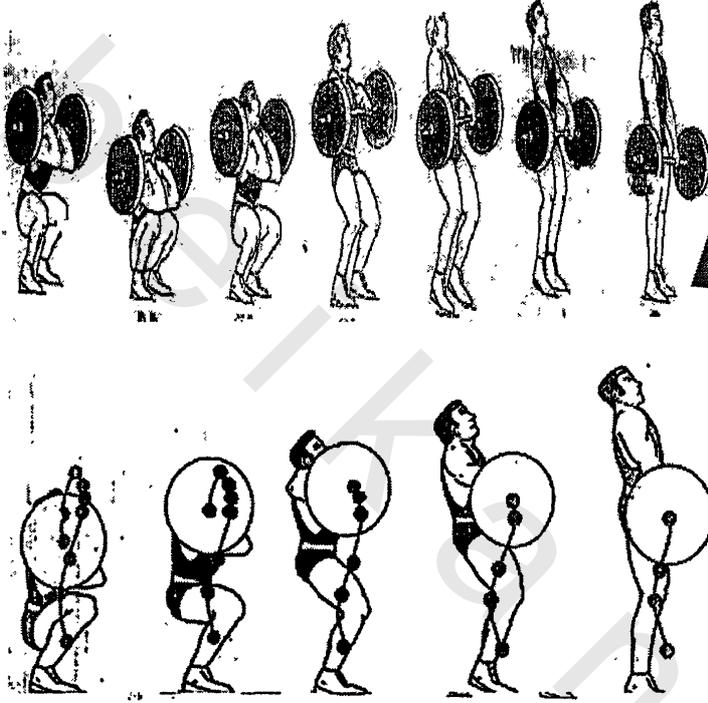
ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

بعد الإجابة الصحيحة على تلك الأسئلة
يمكن أن تنتقل إلى الإطار الثاني

التمرين (٢)

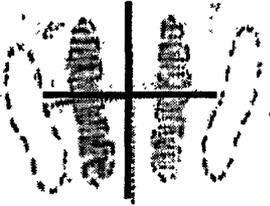
الهدف: تعليم السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين ثم النهوض

عزيزي الطالب قم بالاقتراب من عمود الانتقال لاتخاذ وضع البدء ثم كرر الأداء، وتذكر التعليمات الخاصة بوضع البدء .



لاحظ في الشكل المقابل ستجد أنه :

عندما وصل الثقل إلى مستوى وسط الرباع يقوم بالسقوط أسفل الثقل وذلك بثني الركبتين كاملاً بسرعة أسفل البار مع فتح القدمين للخارج قليلاً ويستقبله على الكتفين وذلك بلف المرفقين بسرعة حتى تشير للأمام والجذع يكون عمودي وذلك للاحتفاظ بالثقل على الكتفين وعدم لمس المرفقين للركبتين حتى لا تحتسب خطأ قانوني .



لكي نصل لأداء تلك المرحلة قم بأداء التمرينات التالية .

التمرين الأول

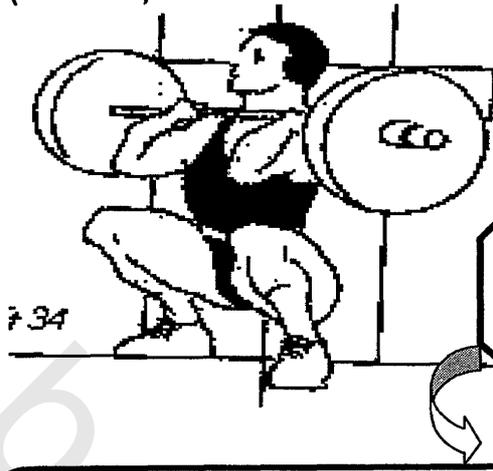
رجلين خلفي من الحاملات :

قم بحمل الثقل من الحاملات على الكتفين خلف الرقبة ثم قم بثني الركبتين كاملاً ثم الوقوف . كما هو موضح في الشكل المقابل . تكرار ٦ بثقل

تعليمات أداء هذا التمرين:

- القدمين باتساع الحوض والمشطين للخارج قليلاً ومسطح القدم بالكامل على الأرض .
- الجذع مستقيم وعمودي على الأرض خلال حركة الثني والمد للركبتين .
- عند النزول يتم فتح الركبتين للخارج .

(٩-٢-١٤)



التمرين الثاني

رجلين أمامي من على الحاملات :
قم بحمل عمود الأثقال من الحاملات بحيث يكون
مرتكزا على الكتفين .. انظر الشكل المقابل .
تكرار ٦ بثقل متدرج من ٤٠ - ٥٠ %

تعليمات أداء هذا التمرين:

- الجذع مستقيم وعمودي .
- عמוד الأثقال يكون محمل على الكتفين والترقوتين
- المرفقين تشير للأمام بحيث توازي العضدين للأرض .
- النظر يكون للأمام .

اختبر معلوماتك بنفسك

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- يتم تثبيت عمود الأثقال على رسغ اليدين . ()
- القدمين تكون باتساع الحوض والمشطين للخارج عند السقوط أسفل الثقل . ()
- دوران الكوعين بحيث يشير المرفقين للأمام ضروري جدا . ()

س٢ اختر الإجابة الصحيحة :

- عند السقوط أسفل الثقل والنهوض بالثقل يكون الجذع

١. مائل للأمام ٢. عمودي ٣. مائل للخلف

- عند استقبال الثقل على الكتفين يتم تثبيته على

١. الكتفين ٢. رسغ اليدين ٣. الكتفين والترقوتين

- في مرحلة السقوط يكون النظر

١. للأمام ٢. لأسفل ٣. لأعلى

ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

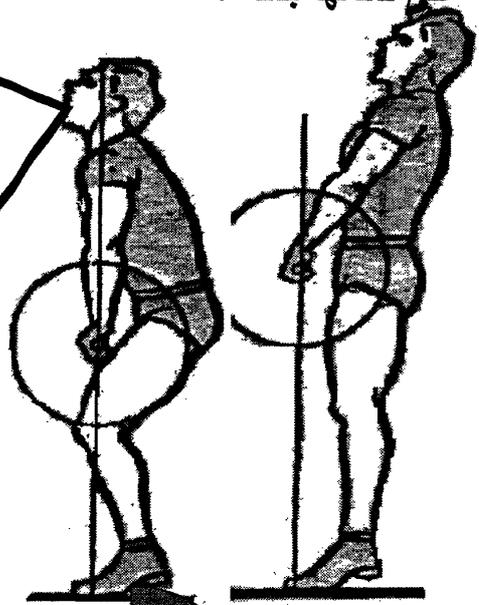
بعد الإجابة الصحيحة على تلك
الأسئلة يمكن أن تنتقل إلى الإطار
الثالث .

الطرق (٣)

الهدف: تعلم الامتداد الكامل للجسم

هذه المرحلة من أهم مراحل الأداء وأدقها وأكثرها تأثيرا ، فإذا قمت بتعلمها وأدائها بشكل صحيح ستلاحظ فاعليتها وتأثيرها الإيجابي على أدائك فاحرص عزيزي الطالب على تعلمها بدقة .

هذه المرحلة يبدأ أدائها ..
عندما يصل عمود الأتقال إلى الثلث الأخير من الفخذ يتم سحب الثقل بسرعة وبقوة ، ويعتمد السحب الفعال والمؤثر على:
١. الدفع بمشطي القدم كما ترى في الشكل المقابل أن اللاعب يرتفع على مشطي القدم وتكاد أن تترك الأرض حتى تتيح الفرصة إلى فتح القدمين عند السقوط.
٢. سحب الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين شرط أن تكون السحبة سريعة .
٣. يتم الدفع بالحوض ويكون اتجاه الدفع لأعلى وللأمام .



لكي تصل لأداء تلك المرحلة.....
قم بأداء التمرينات التالية

من وضع الوقوف قم بحمل عمود الأتقال في مستوى الثلث الأخير من الفخذ ويكون هناك انثناء خفيف في الركبتين والظهر مائل قليلا للأمام ثم قم بسحب الثقل بسرعة وبقوة لأعلى مع الحفاظ على التعليمات التي قمت بقراءتها سابقا في التعليق على الأداء
تكرار ٨ بثقل ٣٠-٥٠%

نفس التمرين السابق ولكن مع الوثب ... وتذكر السحب بالكتفين ودفع الحوض لأعلى وللأمام .
تكرار ٤ بثقل ٥٠-٨٠%

(١١-٢-١٤)

اختبر معلوماتك بنفسك

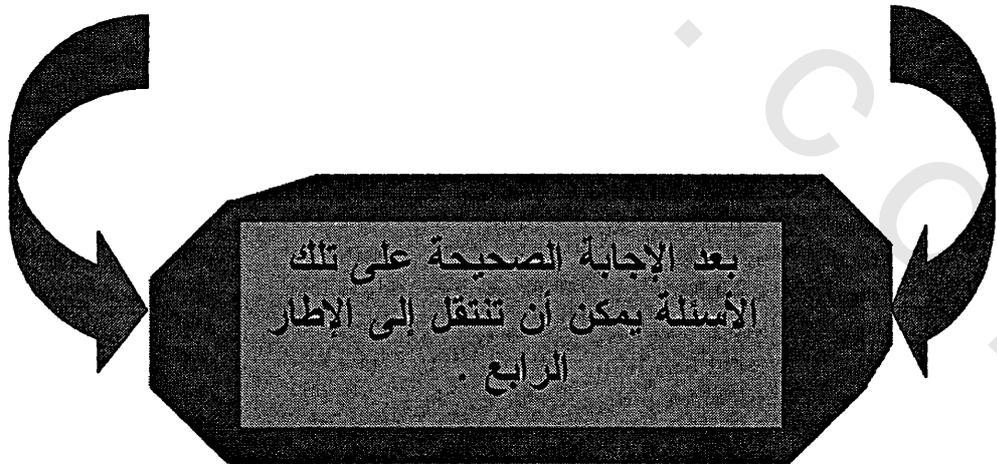
س١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب النّقل في السحبة الثانية ()
- عمود الأنتقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()
- يتم سحب النّقل في هذه المرحلة ببطيء حتي يمكن التغلب علي النّقل ()

س٢ اختر الإجابة الصحيحة

- يتم رفع الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه
- الأذنين - الجذع - الذراعين
- عند بداية السحبة الثانية يكون النّقل
- أعلى الركبتين - أسفل الركبتين - في مستوى الركبتين

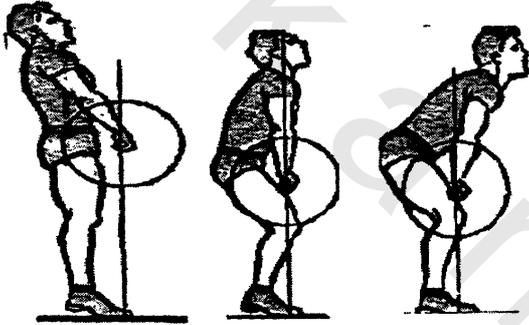
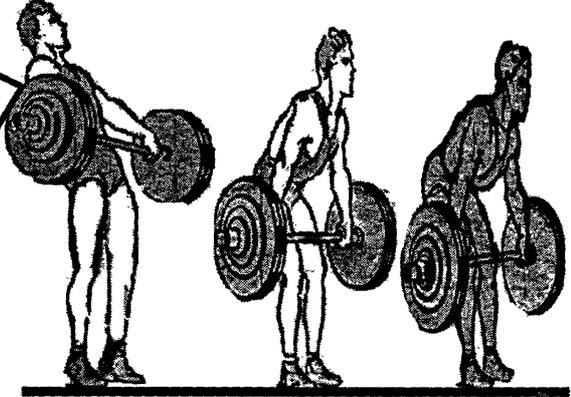
ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .



التمرين (٤)

الهدف : تعلم السحب المناسبة حتى الوصول إلى الامتداد الكامل

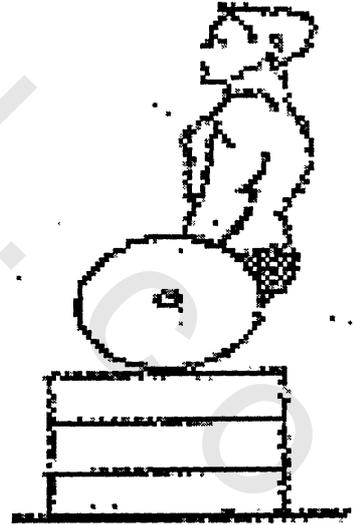
هذه المرحلة تبدأ عندما يصل عمود الأثقال إلى مستوى فوق الركبة تبدأ سحب الثقل بكل قوة وبأقصى سرعة إلى أعلى حتى الوصول إلى الامتداد الكامل بالجسم وذلك بالدفع بمشطي القدم بفعل العضلات المادة للرجلين إلي أن تترك الأرض وبسحب الكتفين لأعلى في اتجاه الأذنين ، والحوض يدفع للأمام ولأعلى حتى يتم تقريب عمود الأثقال بالجسم...



لكي تصل لأداء تلك المرحلة..
قم بأداء التمرينات التالية..

سحب كلين معلق من المكعبات

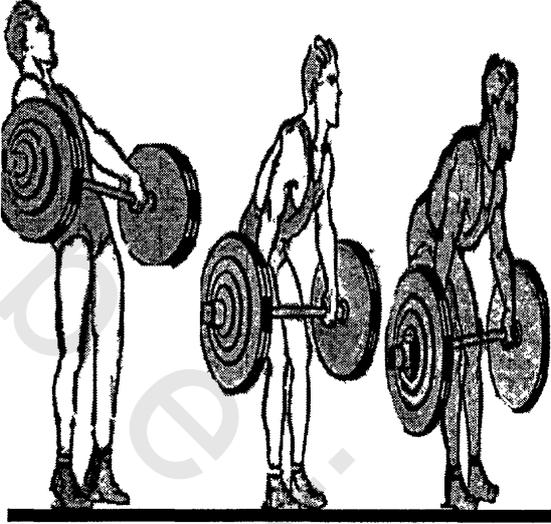
الثقل في مستوى أعلى الركبتين على المكعبات ستلاحظ تغير بسيط في زاوية الركبتين (أكثر من ٩٠) قم بسحب الثقل بقوة وبسرعة للوصول إلى الامتداد الكامل للجسم انظر إلى الشكل المقابل
تكرار ٤ بثقل ٤٠%



تعليمات الأداء :

- الركبتين تقع أسفل عمود الأثقال . - الكتفين تتعدى مستوى عمود الأثقال.
- الجذع مسطح وموازي للأرض تقريبا .
- احرص على عدم ثني المرفقين خلال حركة السحب .
- احرص على رفع الكتفين لأعلى بسرعة في اتجاه الأذنين.
- احرص دائما تقريب عمود الأثقال من الجسم وذلك بثني راسغ اليدين للداخل.
- اعلم أن الوثب في نهاية السحبة يزيد من فاعلية السحبة .

التمرين الثاني



سحب كلين معلق :

نفس التمرين السابق ولكن بدون المكعبات ويكون عمود الأتقال في أعلى الركبتين (الثالث الأول من الفخذ) ويتم السحب حتى الوصول إلى الامتداد الكامل بالجسم مع الوثب .
تكرار ٥ بثقل ٤٠%

تعليمات الأداء :

نفس التعليمات في التمرين السابق .

اختبر معلوماتك بنفسك

س١: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- هناك ثني في المرفقين عند سحب النقل من مستوى أعلى الركبتين ()
- يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب النقل في السحبة الثانية ()
- عمود الأتقال يكون بعيدا عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة ()

س٢: اختر الإجابة الصحيحة

- يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه

١. الأذنين ٢. الجذع ٣. الذراعين

- عند بداية السحبة الثانية يكون النقل

١. أعلى الركبتين ٢. أسفل الركبتين ٣. في مستوى الركبتين

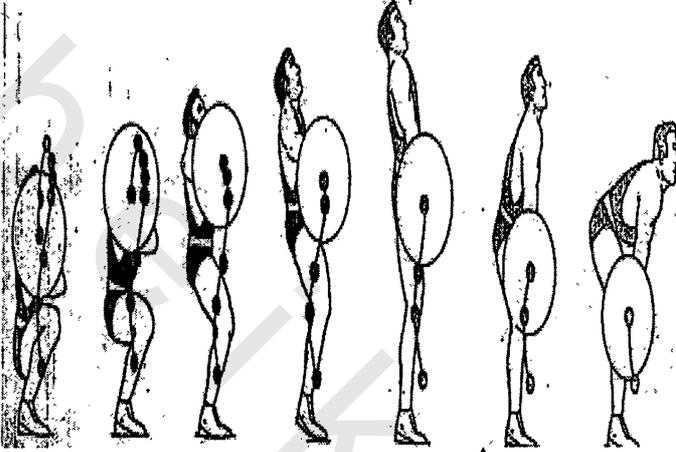
ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

بعد الإجابة الصحيحة على تلك الأسئلة
يمكن أن تنتقل إلى الإطار الخامس .

الطار (٥)

الهدف: الربط بين السحب السانية والسقوط أسفل الثقل ثم السقوط

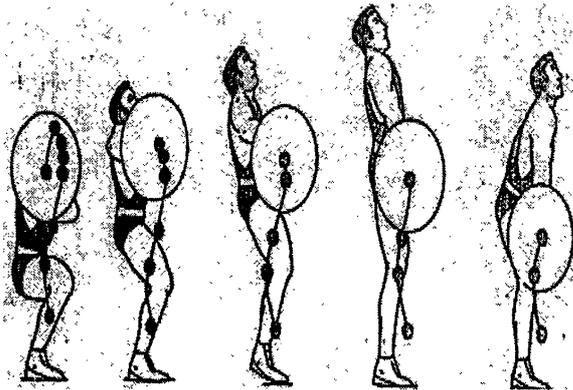
قبل أداء تلك المرحلة قم بمراجعة حركة السحب حتى الامتداد الكامل للجسم وتذكر تعليمات الأداء .



تلاحظ في الشكل المقابل أنه عندما يصل عمود الأتقال إلى مستوى أعلى الركبتين يتم سحب الثقل بكل قوة وسرعة حتى الوصول إلى الامتداد الكامل للجسم كما تعلمت في الإطار رقم (٤) ، وعندما يصل الثقل إلى مستوى مفصل الفخذ يتم السقوط بسرعة أسفل الثقل مع لف الكوعين بسرعة لاستقبال الثقل على الكتفين والترقوتين وعند السقوط يتم فتح القدمين للخارج قليلا .

لكي تصل لأداء تلك المرحلة...
قم بأداء التمرينات التالية..

التمرين الأول



كلين ثابت من الوضع المعلق

عمود الأتقال يكون في مستوى أعلى الركبتين مباشرة ويتم فيه سحب الثقل بسرعة حتى الامتداد الكامل ثم السقوط السريع أسفل الثقل بثني الركبتين نصفاً لاستقباله على الكتفين والترقوتين. كما في الشكل المقابل تكرار ٨ بثقل ٤٠%-٦٠%

تعليمات الأداء :

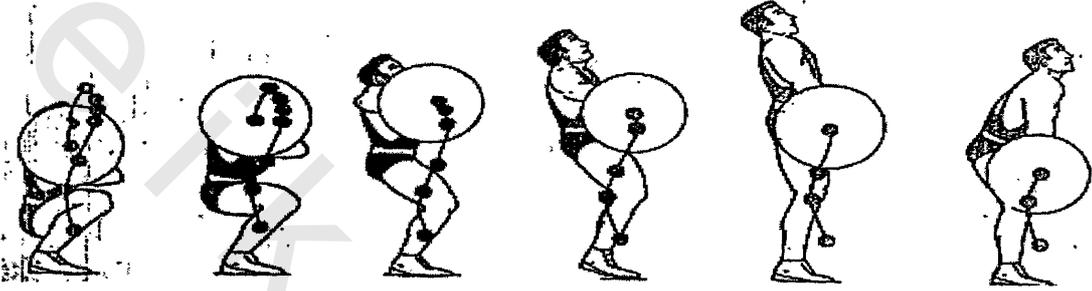
- تذكر التعليمات السابقة عند تعلم حركة السحب والسقوط لاستقبال الثقل .
- احرص على سرعة أداء حركة السحب وذلك بالامتداد الانفجاري للعضلات المادة للرجلين ورفع الكتفين لأعلى . - القدمين بالكامل تكون على الأرض.
- ضرورة لف المرفقين للأمام ولأعلى بسرعة عند بدأ عملية السقوط مع فتح القدمين قليلا للخارج .

التمرين الثالث

كلين معلق مع ثني الركبتين كاملا
(كلين كلاسيك من الوضع المعلق)
نفس التمرين الأول ولكن عند السقوط
يتم ثني الركبتين كاملا. انظر الشكل
المقابل .

التمرين الثاني

كلين ثابت من المكعبات :
نفس التمرين السابق ولكن يتم تثبيت
الثقل على المكعبات . تكرار ٨ بثقل ٥٠ -
٧٠ %



ملاحظات احرص على اتخاذها

- السرعة في أداء حركة السحب ضرورية جدا .
- سرعة السقوط وسرعة لف المرفقين لأعلى وللأمام لاستقبال الثقل على الكتفين ضروري .
- عند السقوط يتم فتح القدمين للخارج قليلا وحرص على أن يكون مسطح القدم بالكامل على الأرض .
- حافظ على الشكل العمودي للجذع أسفل الثقل وعند النهوض بالثقل لأعلى .

اختبر معلوماتك بنفسك

س١: اختر الإجابة الصحيحة :

١. يبدأ اللاعب في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الأنتقال إلى مستوى

- مستوى مفصل الفخذ - مستوى الركبة - أعلى الركبة

٣. عند السقوط أسفل الثقل والنهوض يكون الجذع

- مائل للأمام - عمودي - مائل للخلف

س٢: ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١. يتم تثبيت الثقل عند استقبال الثقل على رسغ اليدين ()

٢. يكون السقوط أسفل الثقل بطيء حتى لا يتعرض اللاعب إلى الإصابة ()

ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

بعد الإجابة الصحيحة على تلك
الأسئلة يمكن أن تنتقل إلى الإطار
السادس .

الطار (٦)

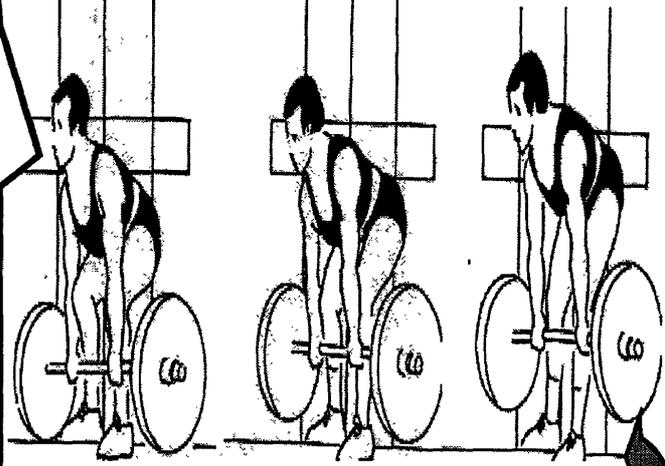
تعليم السحبة الأولى

الهدف:

قبل أن تبدأ في تعلم السحبة الأولى عليك أن تقوم بمراجعة السحبة الثانية واستقبال الثقل على الكتفين .

تلاحظ في الشكل المقابل:

أن اللاعب يأخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم يقوم بسحب الثقل من الأرض حتى مستوى أسفل الركبة وذلك بفتح زاوية الركبة ، وتلاحظ أنها أصبحت منفرجة بعد أن كانت قائمة في وضع الاستعداد مع الاحتفاظ بوضع الذراعين مفردة لا يحدث فيها أي انثناء خلال حركة السحب ، والجذع تلاحظ أنه مشدود ومائل، والكتفين تتعدى مستوى عمود الأتقال قليلا .

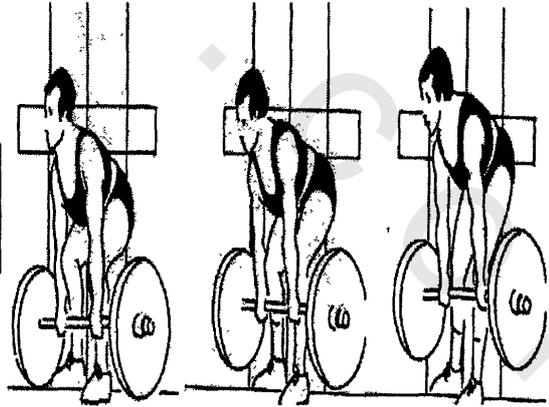


لكي تصل لأداء تلك المرحلة قم بأداء التمرينات التالية..

التمرين الأول

سحب كلين حتى مستوى الركبتين

اتخذ وضع الاستعداد السليم، وقم بسحب الثقل من الأرض حتى مستوى أسفل الركبتين كما يتضح في الشكل المقابل.
تكرار ٦ بثقل ٥٠ - ٧٠%



تعليمات الأداء

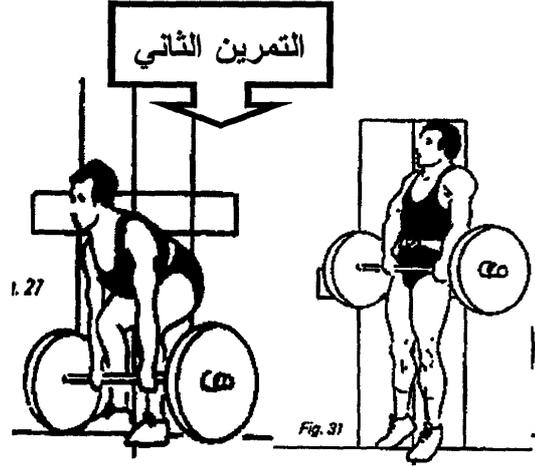
- اتخاذ وضع الاستعداد الصحيح .
- مسطح القدمين تظل بالكامل على الأرض .
- الذراعين مفردتين وعمود الأتقال ملاصق للركبتين والكتفين للأمام قليلا .
- الجذع مسطح ومائل والنظر للأمام .

(١٧-٢-١٤)

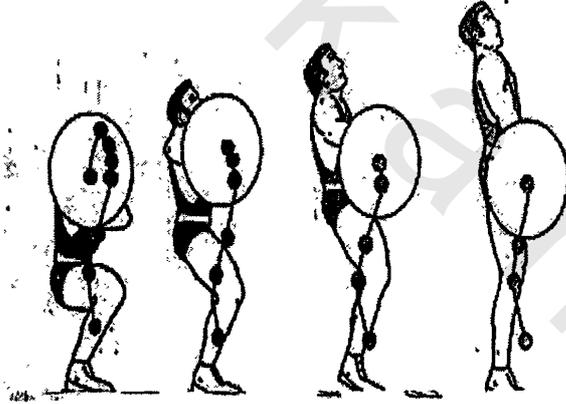
لاتقان هذه المرحلة لابد من ربطها مع المراحل الأخرى التي تعلمتها سابقا

سحب كلين :
وفية يتم سحب الثقل من الأرض حتى الوصول إلى الامتداد الكامل للجسم . انظر للشكل المقابل
تكرار ٦ بثقل ٤٠-٦٠%

تعليمات الأداء :
نفس تعليمات أداء التمرين السابق وأيضا ارجع إلى تعليمات أداء حركة السحبة الثانية.

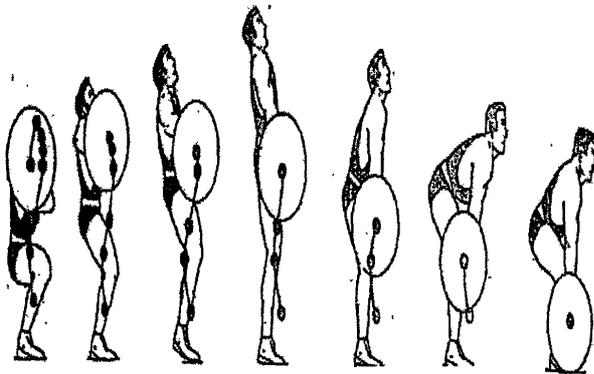


التمرين الثالث



كلين معلق ثابت :
أي يتم سحب الثقل من مستوى الركبة للوصول إلى الامتداد الكامل بالجسم ثم السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين بثني الركبتين نصفاً . كما في الشكل المقابل
تكرار ٦ بثقل ٤٠%-٦٠%

التمرين الرابع

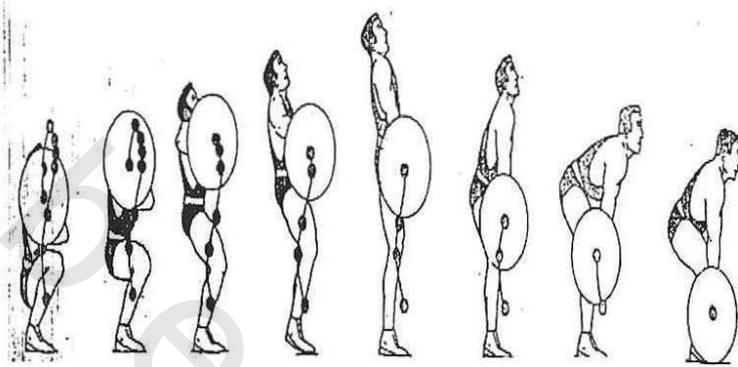


كلين من على مربع الرفع مع ثني الركبتين نصفاً: (كلين ثابت)
يتخذ اللاعب وضع الاستعداد الصحيح على أن يكون عمود الأنتقال على الارتفاع القانوني ويقوم اللاعب بسحب الثقل من الأرض وصولاً بمرحلة الامتداد الكامل للجسم ثم السقوط أسفل الثقل بسرعة لاستقباله على الكتفين مع ثني الركبتين نصفاً.

تعليمات الأداء :

- احرص على مراعاة النقاط الفنية في حركة السحب .
- راعي التوقيت السليم بين السقوط والنهوض بالثقل وعدم رفع الكعب عن الأرض حتى لا يختل اتزانك .
- احرص على السرعة في السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل .

التمرين الرابع



كلين من على مربع
الرفع مع ثني الركبتين كاملا
(كلين كلاسيك)

نفس التمرين السابق ولكن عند
السقوط يتم ثني الركبتين كاملا .
تكرار ٤ بثقل ٤٠-٥٠%

اختبر معلوماتك بنفسك

س ١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- يتم ثني المرفقين عند سحب الثقل من الأرض ()
- عمود الأنتقال يكون قريب جدا من الجسم في حركة السحب ()
- السرعة مطلوبة في السحبة الثانية والسقوط أسفل الثقل ()
- الوصول لمرحلة الامتداد الكامل قبل السقوط أسفل الثقل ليس ضروري ()

س ٢ اختر الإجابة الصحيحة

١. عند سحب الثقل من الأرض في السحبة الأولى تكون زاوية الركبتين

- منفرجة
- قائمة
- حادة

٢. يتم سحب الكتفين في السحبة الثانية

- لأسفل
- لأعلى
- للجانب

٣. عند السقوط يتم فتح القدمين

- للداخل
- للخارج قليلا
- للأمام قليلا

٤. يتم النهوض بالثقل

- أعلى بشكل عمودي
- للأمام
- للخلف

ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

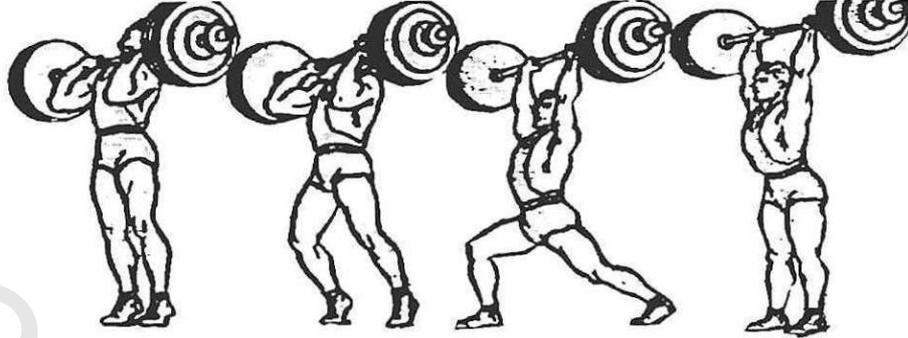
بعد الإجابة الصحيحة على تلك الأسئلة
يمكن أن تنتقل إلى الإطار السابع

الطراز (٧)

تعليم مرحلة النظر

الهدف:

قبل أن تبدأ في تعلم مرحلة النظر عليك أولاً أن تقوم بمراجعة الكليلين وتذكر تعليمات الأداء !



النظر يعتبر الجزء الثاني من الرفعة ويتم فيه رفع الثقل من الكتفين إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ويتم كالآتي

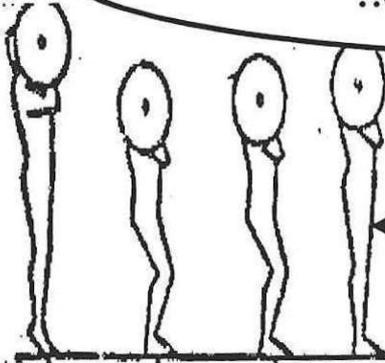
بعد تثبيت الثقل على الكتفين يتم ضم القدمين بحيث تكون باتساع الحوض استعداداً للنظر ، ثم يتم ثني الركبتين قليلاً ثم الدفع القوي بفعل الارتداد السريع للعضلات المادة للرجلين ليصل النقل إلى مستوى الجبهة كما تلاحظ . في هذه اللحظة يبدأ اللاعب بفتح القدمين بسرعة للأمام وللخلف مع الدفع العمودي للذراعين فوق الرأس. تلاحظ في هذا الوضع الآتي :

- بالنسبة للرجلين تلاحظ الرجل الأمامية يكون هناك انثناء في مفصل الركبة (٩٠) ومسطح القدم بالكامل على الأرض وتكون للداخل قليلاً والرجل الخلفية مفرودة للخلف وفيها انثناء خفيف في مفصل الركبة وترتكز المشط .

- بالنسبة للذراعين تكون على كامل استقامتها فوق الرأس بحيث يكون عمود الأتقال عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين وتلاحظ أن عمود الأتقال مرتكز على كلوة اليد .

- بالنسبة للجذع يكون عمودي ومستقيم وفي المنتصف .
وبعد أداء تلك المرحلة لا بد من الرجوع إلى وضع الوقوف ويتم ذلك بضم القدم الأمامية أولاً ثم الخلفية بجانبها ثم إزال الثقل على مربع الرفع .

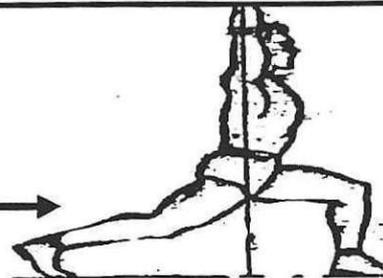
بعد أن قرأت هذا الوصف لأداء مرحلة النظر وتفحصت الشكل التوضيحي يمكنك الآن إتباع الخطوات التالية لتعلم تلك المرحلة..



١. من وضع الوقوف . انثناء والكتفين لأعلى قم بثني الركبتين قليلاً ثم الارتداد القوي بالرجلين لأعلى مع الدفع بالمشطين حتى ترتفع اليدين إلى مستوى الجبهة .

كرر الأداء ٨ تكرارات بدون عمود الأتقال ثم تدرج بالثقل حتى ٥٠% . كما في الشكل المقابل

٢. من وضع الوقوف القدمين باتساع الحوض . الطعن أماماً مع إتباع المواصفات لشكل الجسم في وضع النظر . قم بتحديد علامة لكل قدم أماماً وخلفاً كما في الشكل المقابل



٣. من وضع الوقوف القدمين باتساع الحوض والذراعين في الوسط .قم
بثني الركبتين قليلا ثم فتح الرجلين للأمام والخلف على العلامتين التي
قمت بتحديدتها مسبقا . كرر الأداء حتى تستطيع وضع القدمين على
العلامتين المحددتين بدقة.

٤. دمج الخطوة (١) و(٢) معا أي من وضع الوقوف فتحا باتساع الحوض الذراعين
انثناء .قم بثني الركبتين قليلا ثم الارتداد القوي السريع بالرجلين ثم فتح الرجلين مباشرة
للأمام والخلف في توقيت واحد مع الحرص على وضع القدمين على العلامتين التي قمت
بتحديدتها وفرد الذراعين لأعلى فوق الرأس ، ثم قم بالرجوع إلى وضع الوقوف عن
طريق الرجوع بالرجلا لأمامية أولا ثم الخلفية بجانبها .
تكرار الأداء بدون عمود الأثقال أولا حتى إتقانها ثم استخدم عمود الأثقال وتدرج بالثقل
حتى ٦٠% .

اختبر معلوماتك بنفسك

س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- يتم مرحلة النظر من الوضع الذي انتهى به مرحلة الرفع (الكلين) ثم النهوض بالنقل ()
 - عند الاستعداد للنظر يتم ثني الركبتين كاملا حتى يمكن دفع الثقل لأعلى بقوة ()
 - عند فتح القدمين للأمام وللخلف تكون الرجل الأمامية منثنية بزاوية (٩٠) ()
- س٢ : اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية :

- الجذع يكون في النظر

١. عمودي ومائل للأمام قليلا

٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف

- عمود الأثقال في مرحلة النظر يكون

١. خلف الرأس

٢. عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين

٣. للأمام

- بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم

١. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .

٢. التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها .

٣. الرجوع بالقدمين في وقت واحد

ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

بعد الإجابة الصحيحة على تلك الأسئلة
يمكن أن تنتقل إلى الإطار الثامن .

الطراز (٨)

أداء رفعة النظر كاملة

الهدف :

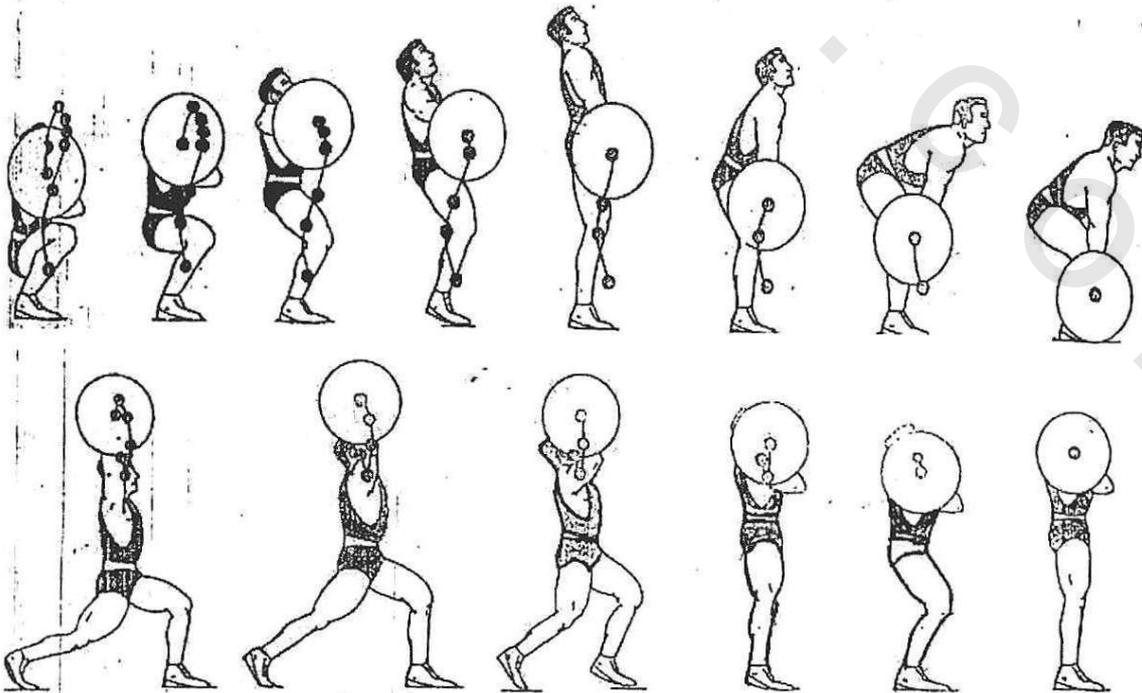
بعد إتقان المرحلة السابقة جيدا ابدأ بأداء الرفعة كاملة باتباع الآتى :

١ . انظر من علي الكتفين بفتح الرجلين :
يتم أخذ عمود الأثقال من الحاملات ثم أداء حركة النظر . تكرار ٦ بثقل ٥٥ - ٧٠ %

٢ . كلين ثابت ثم النظر بفتح الرجلين
تكرار الأداء ٨ بثقل ٤٠ - ٦٥ %

٣ . كلين بثني الركبتين كاملا ثم النظر بفتح الرجلين . تكرار ٨ بثقل ٤٠ - ٥٠ %

أداء رفعة الكلين والنظر بثقل ٦٠ % - أعلى رقم يمكنك الوصول إليه .
كما في الشكل التالي ..



(٢٢-٢-١٤)

اختبر معلوماتك بنفسك

س١ : : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- يتم مرحلة النظر من الوضع الذي انتهى به مرحلة الرفع (الكلين) ثم النهوض بالنقل ()
- عند الاستعداد للنظر يتم ثني الركبتين كاملا حتى يمكن دفع الثقل لأعلى بقوة ()
- عند فتح القدمين للأمام وللخلف تكون الرجل الأمامية منثنية بزاوية ٩٠ ()
- الذراعين تكون على كامل استقامتها فوق الرأس في مرحلة النظر ()

س٢ : اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية :

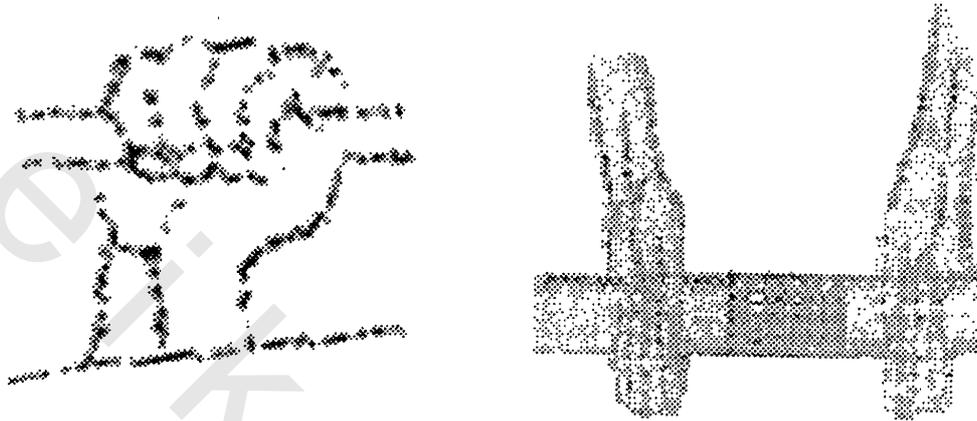
- الجذع يكون في النظر
 ١. عمودي ومائل للأمام قليلا
 ٢. مائل للخلف
 ٣. عمودي ومستقيم وفي المنتصف
 - عمود الأتقال في مرحلة النظر يكون
 ١. خلف الرأس
 ٢. عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين
 ٣. للأمام
 - بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم
 ١. الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .
 ٢. التقدم بالقدم الخلفية ثم الأمامية بجانبها .
 ٣. الرجوع بالقدمين في وقت واحد .
- ملحوظة : راجع إجابتك في ضوء ما ورد في الإطار السابق للتأكد من صدق إجابتك .

وبهذا عزيزي الطالب قد انتهيت من تعلم
رفعة النظر في رفع الأتقال وأتمنى لك
التوفيق دائما ..

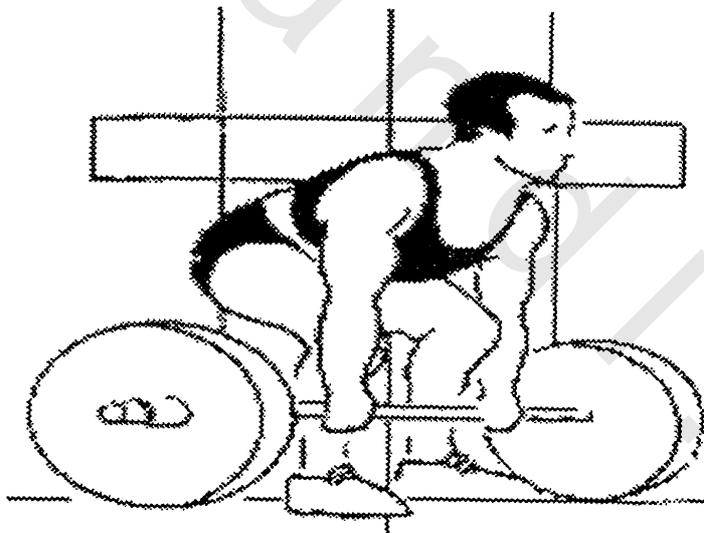
٣. : الصور المسلسلة

الجزء الأول : الرفع حتى أعلى الصدر

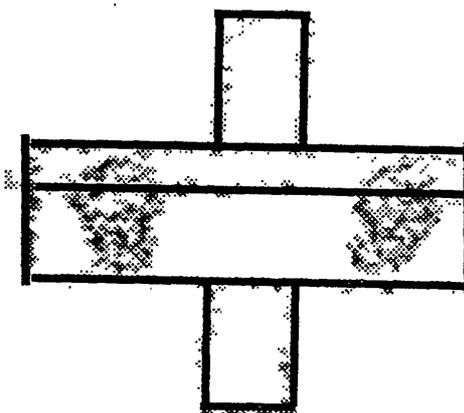
١. وضع البدء وشكل القبضة



شكل القبضة



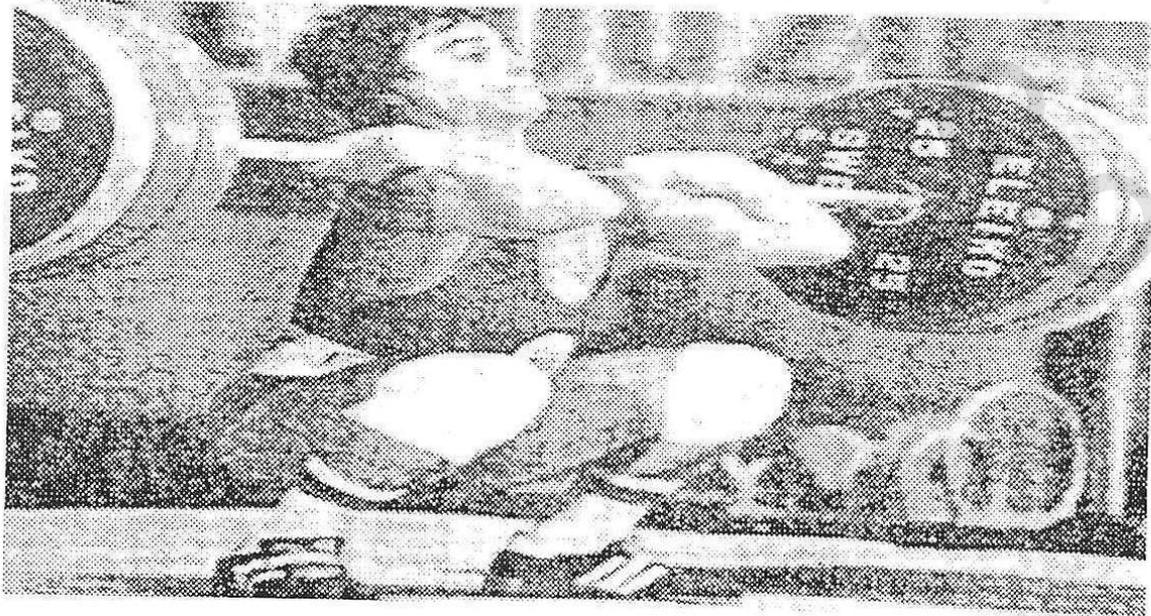
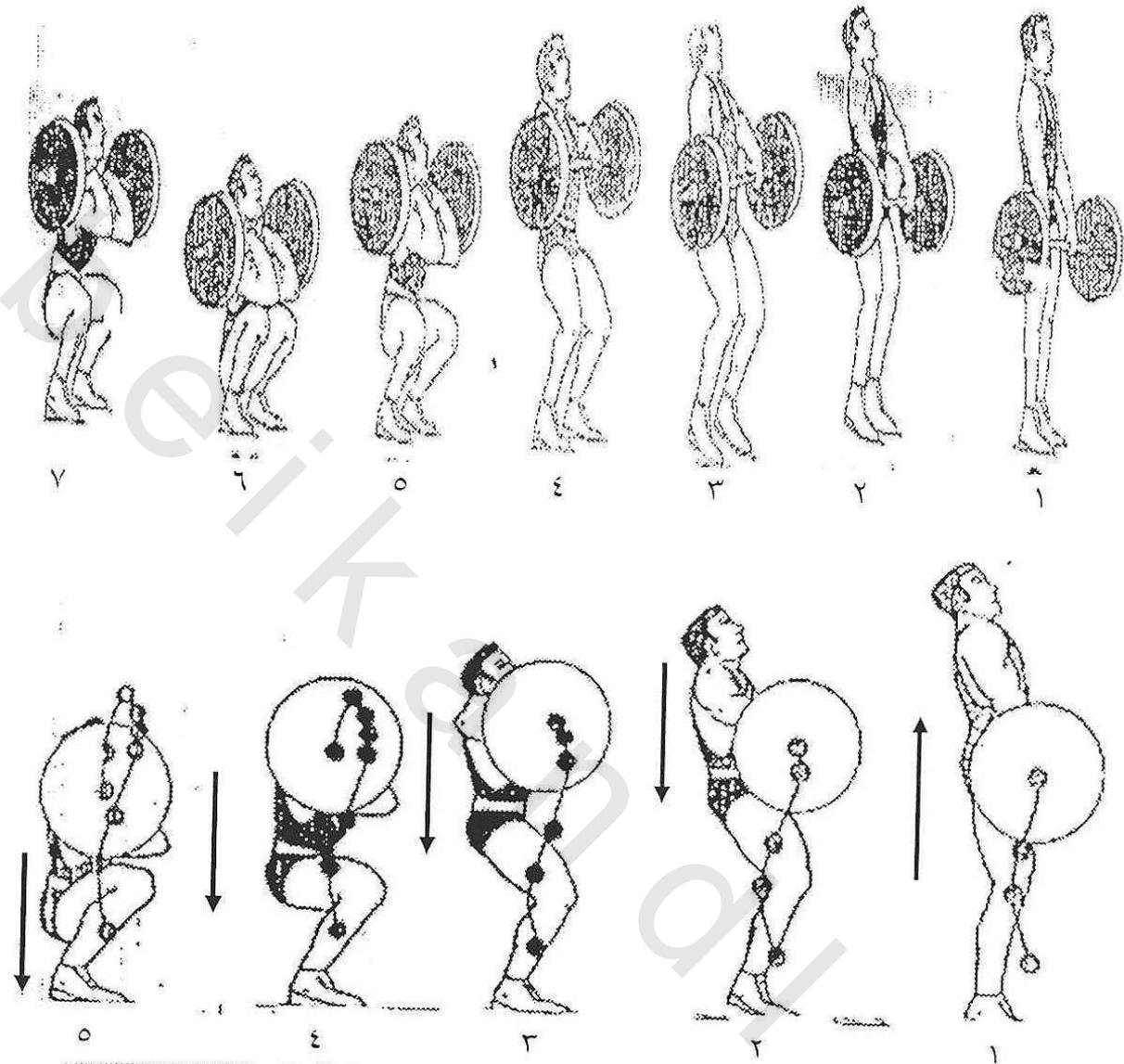
وضع الاستعداد



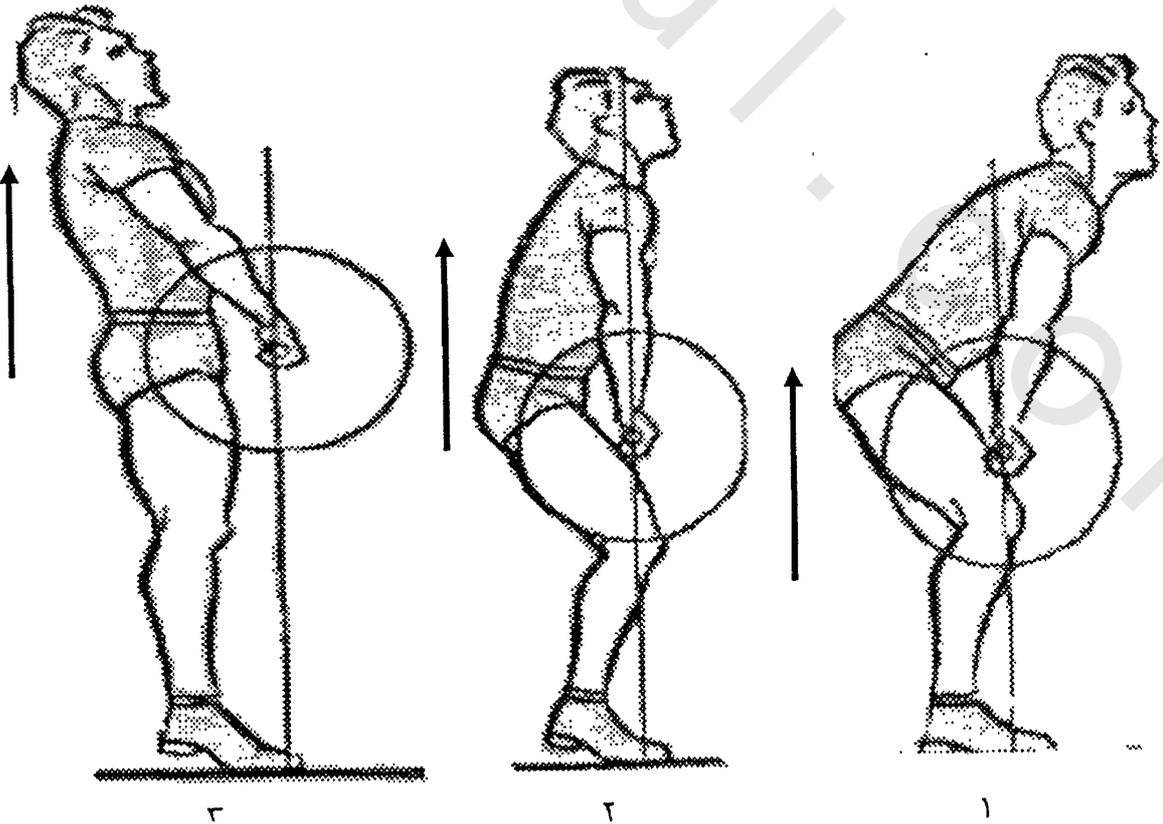
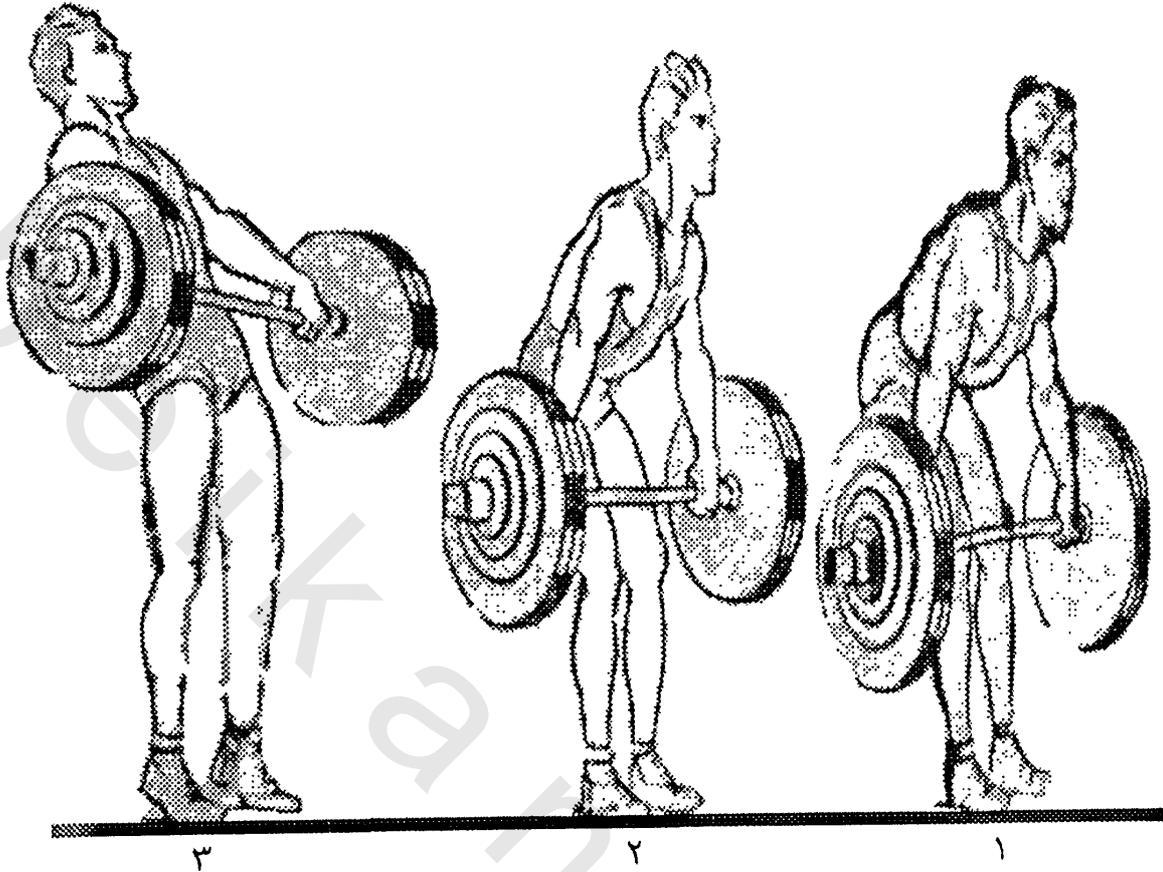
شكل القدمين في وضع الاستعداد

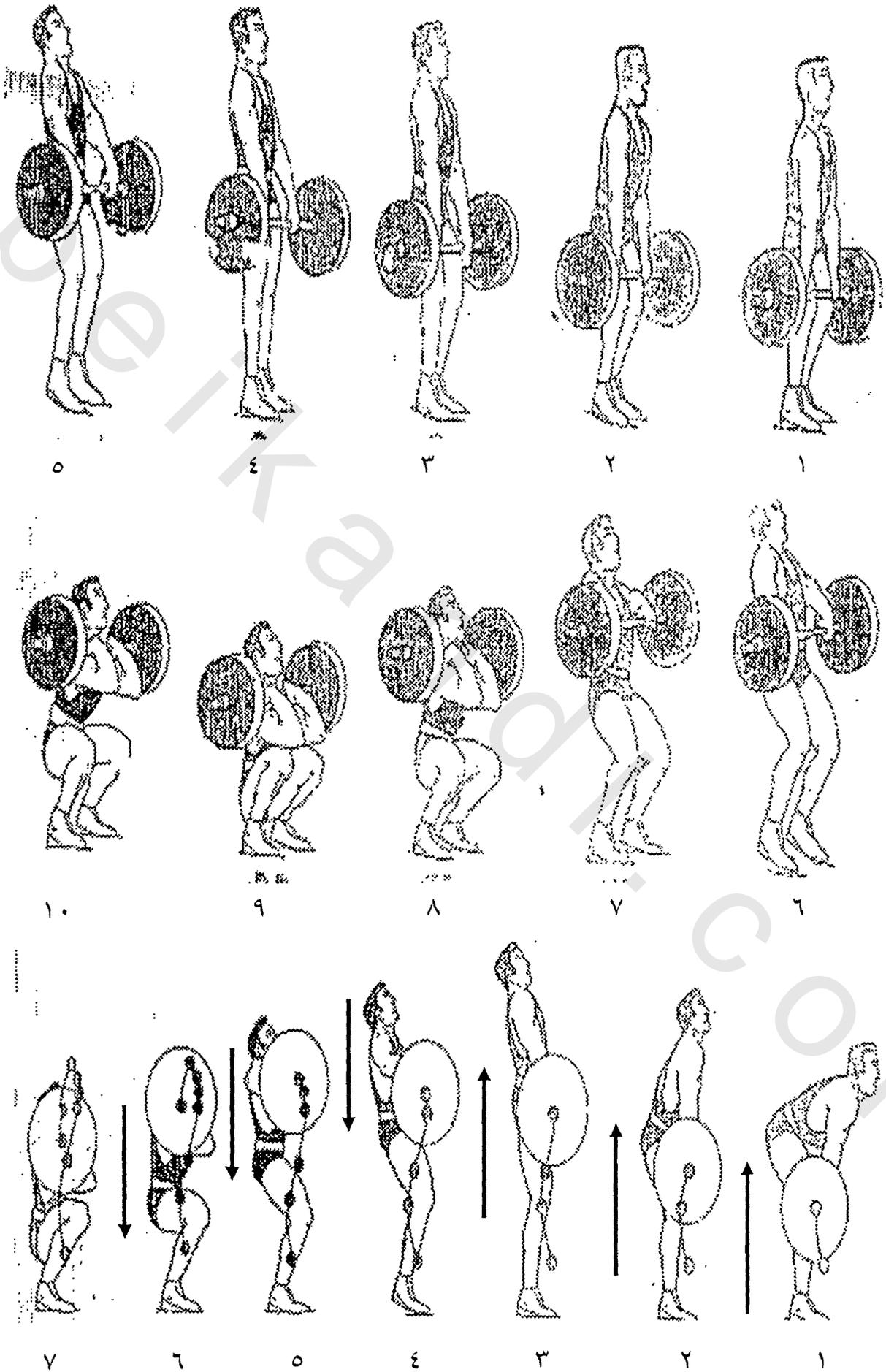
(٢-٣-١٤)

٢. مرحلة الغطس أسفل الثقل ثم التهوض بالثقل



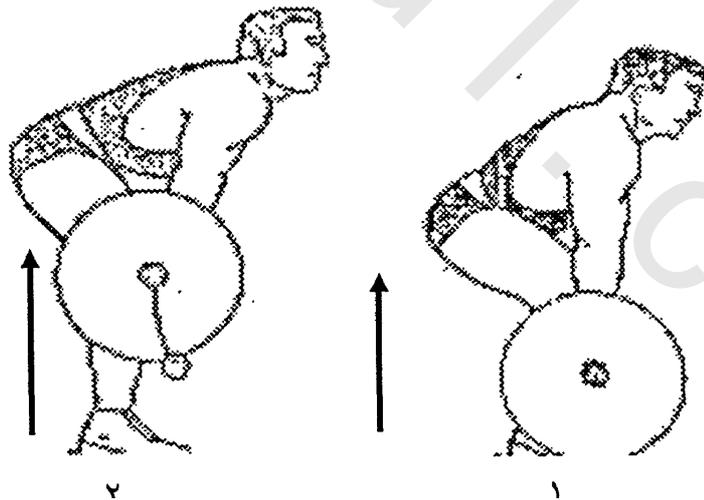
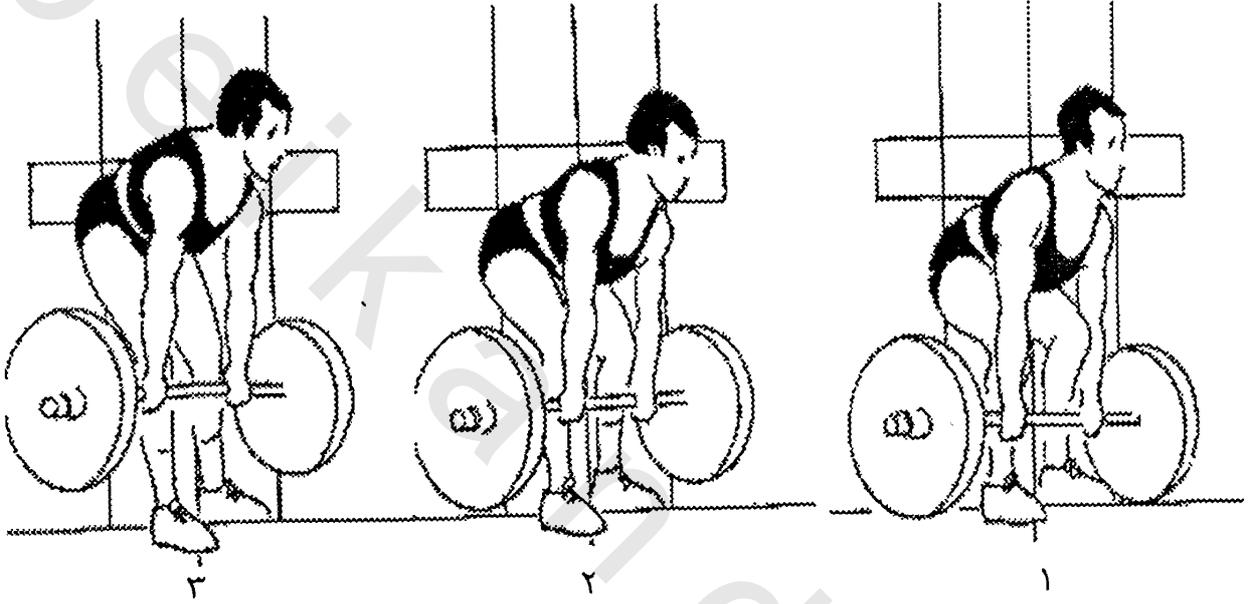
شكل الجسم في وضع استقبال الثقل

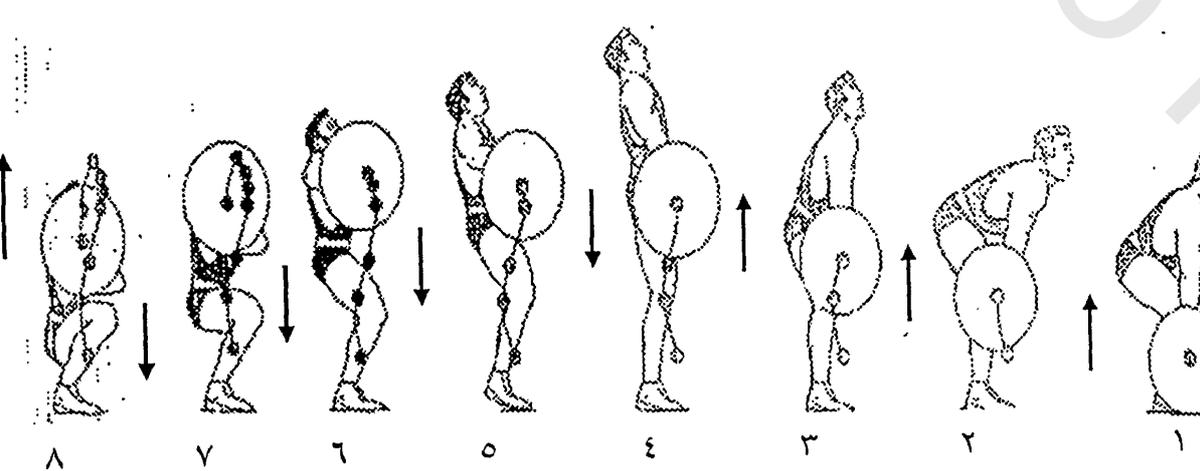
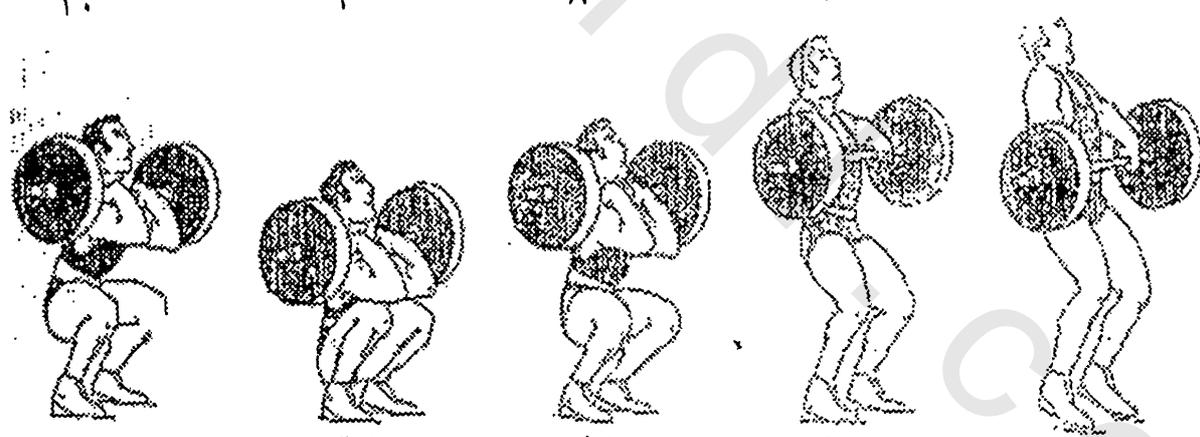
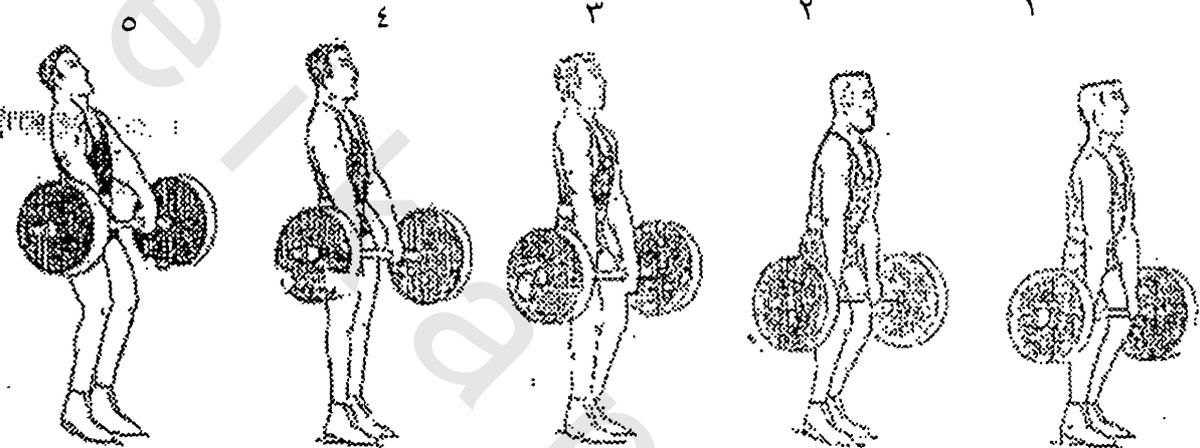
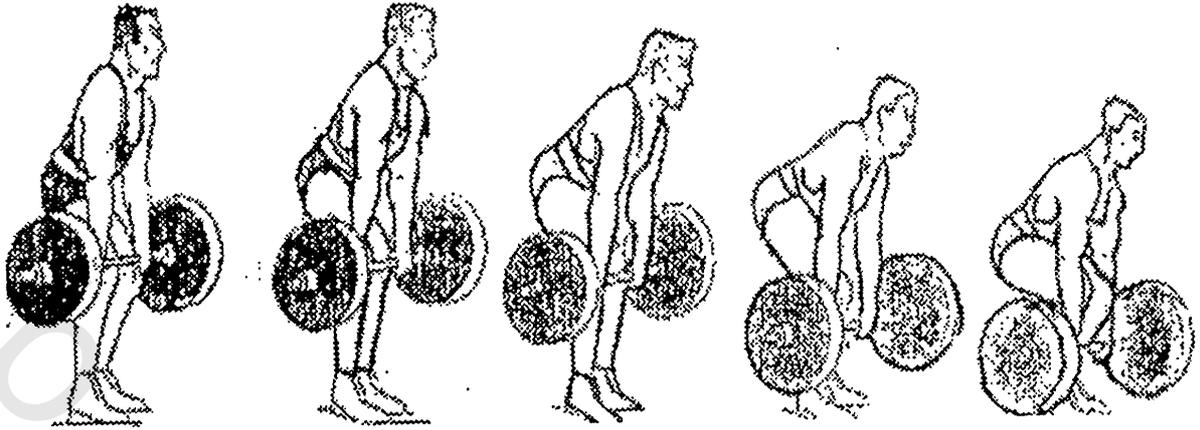




(٥-٣-١٤)

٥. السحبة الأولى

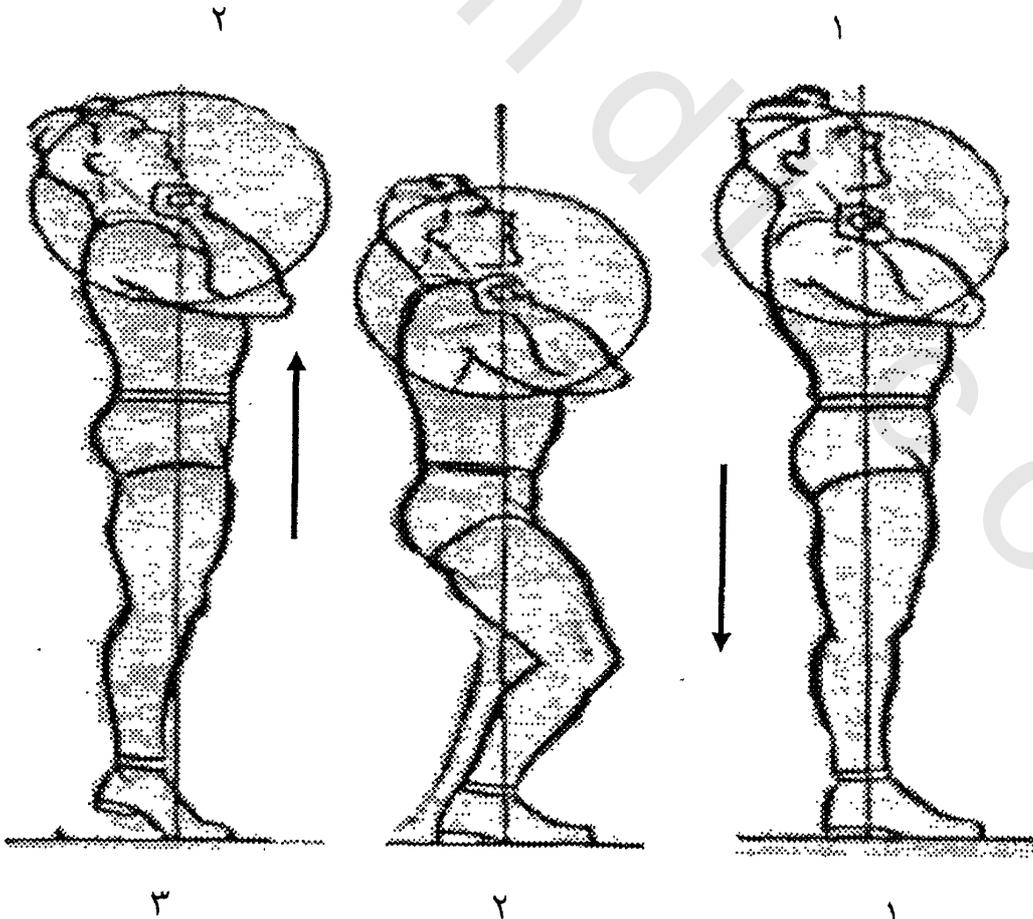
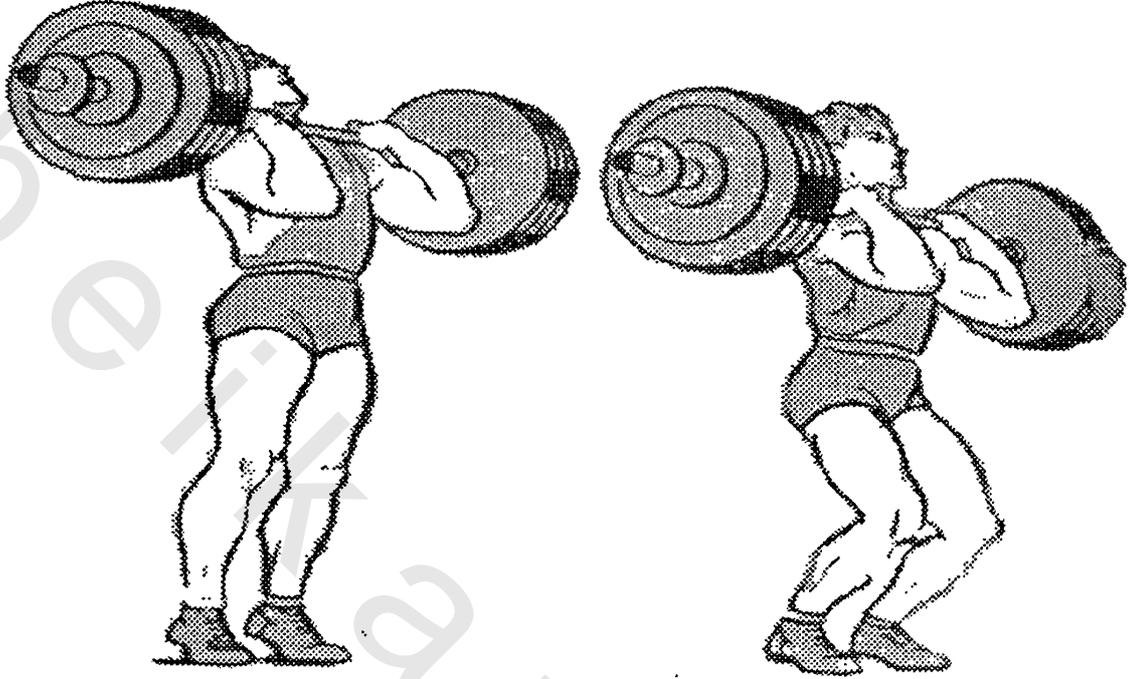


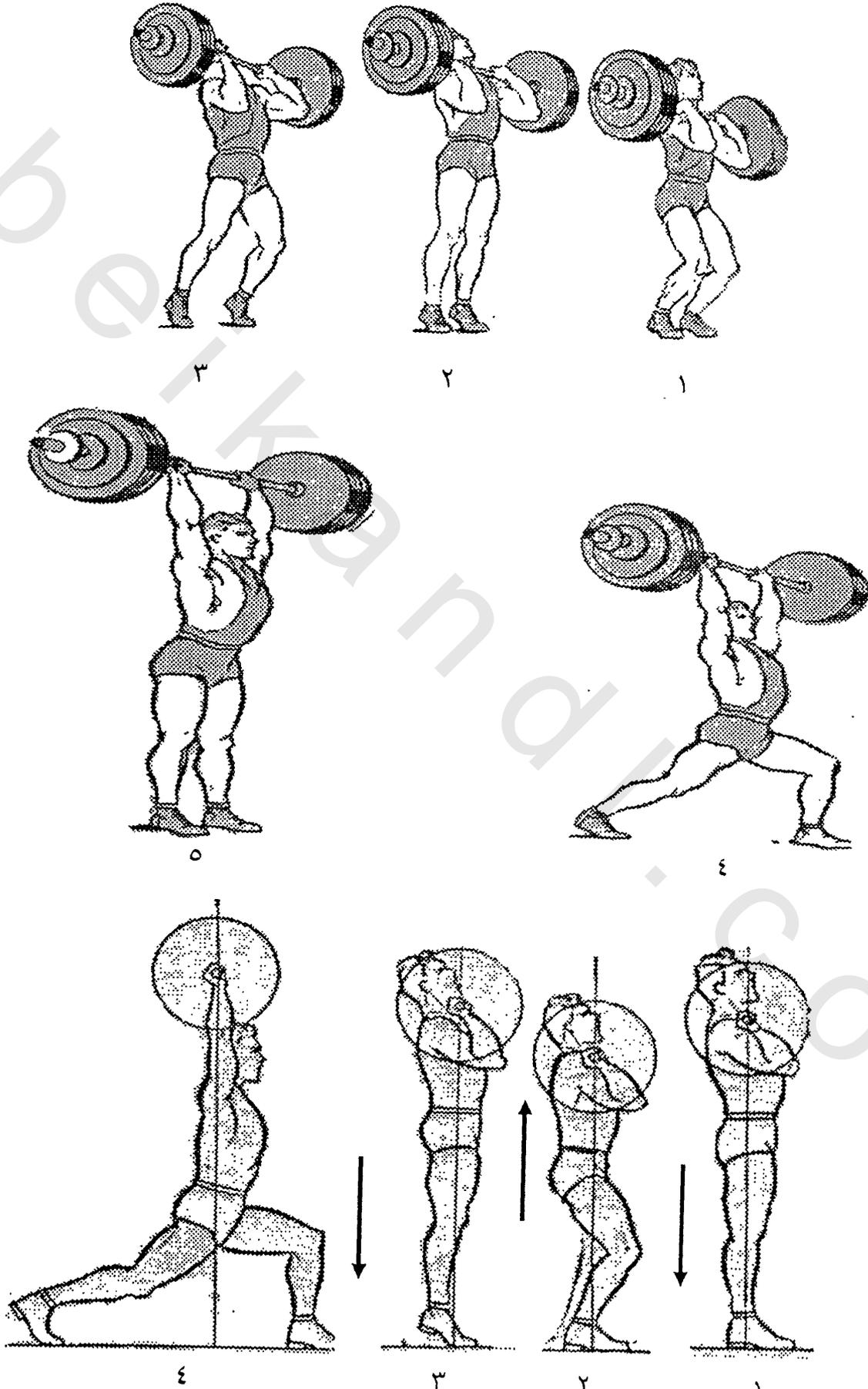


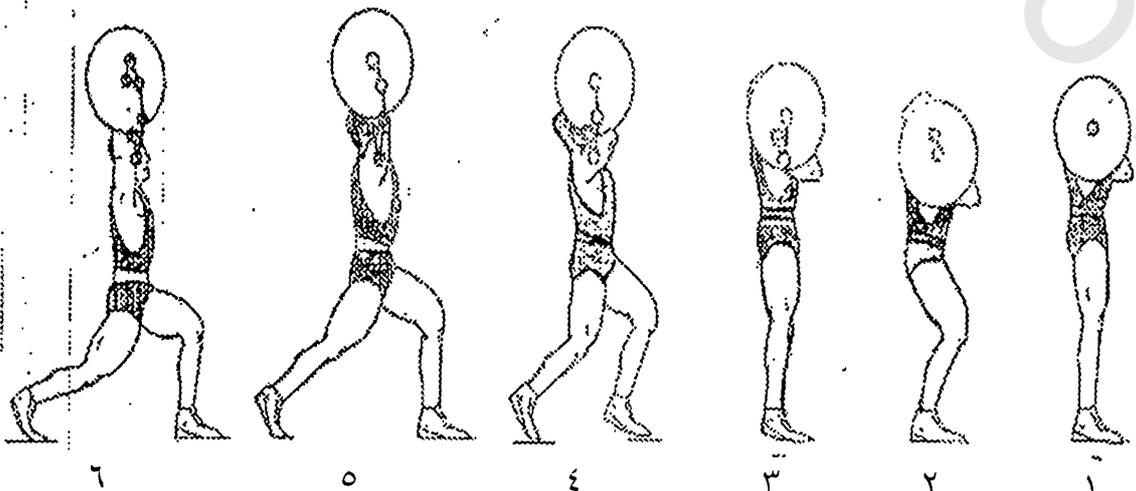
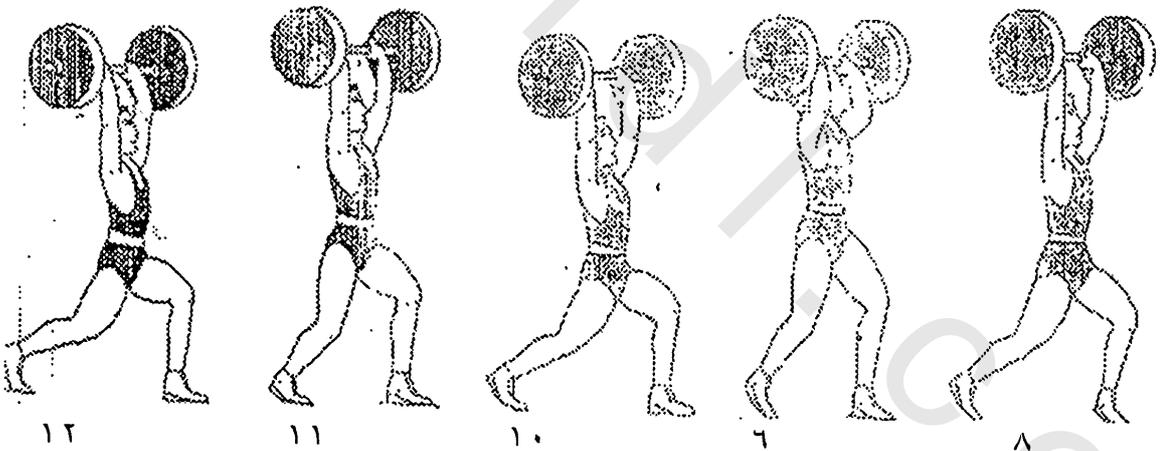
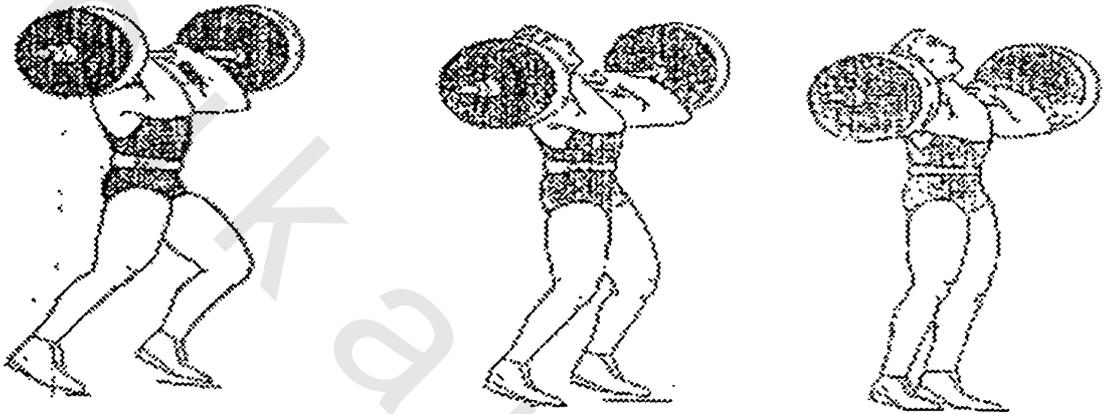
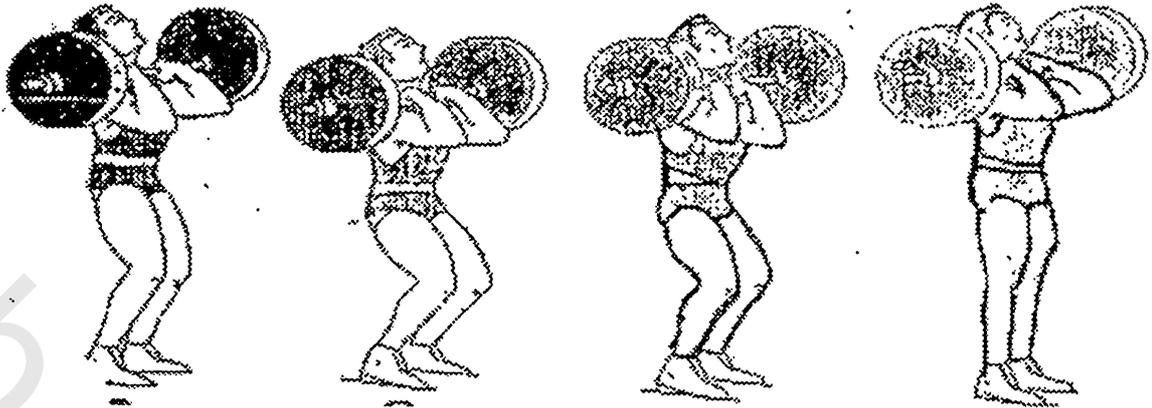
(٧-٣-١٤)

ثانيا : النظر

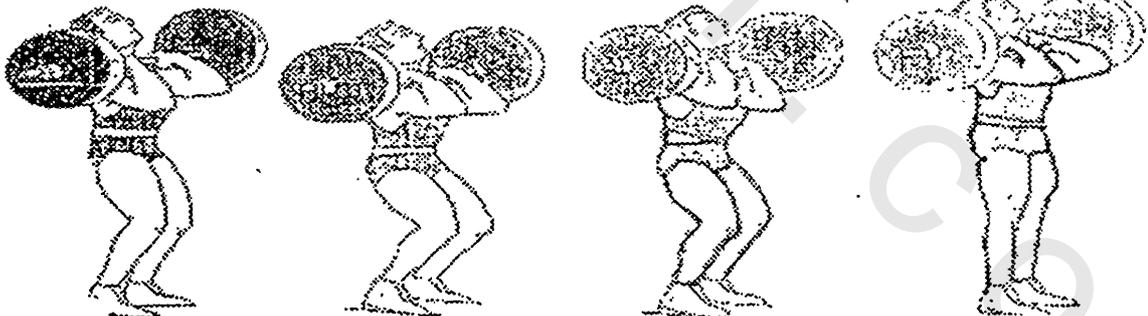
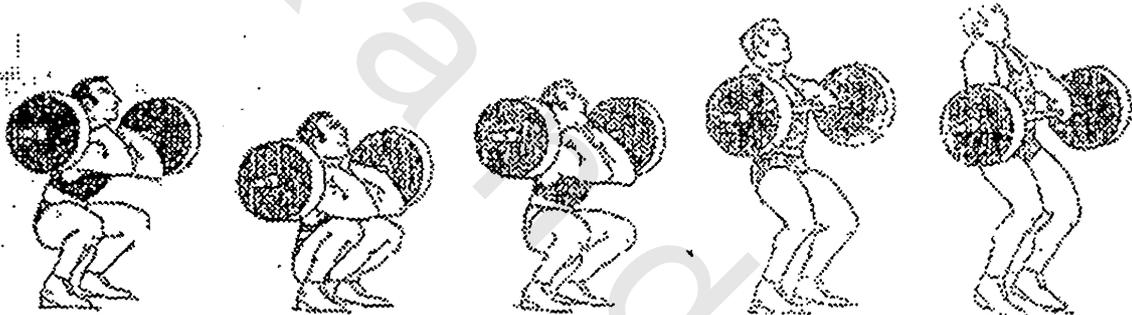
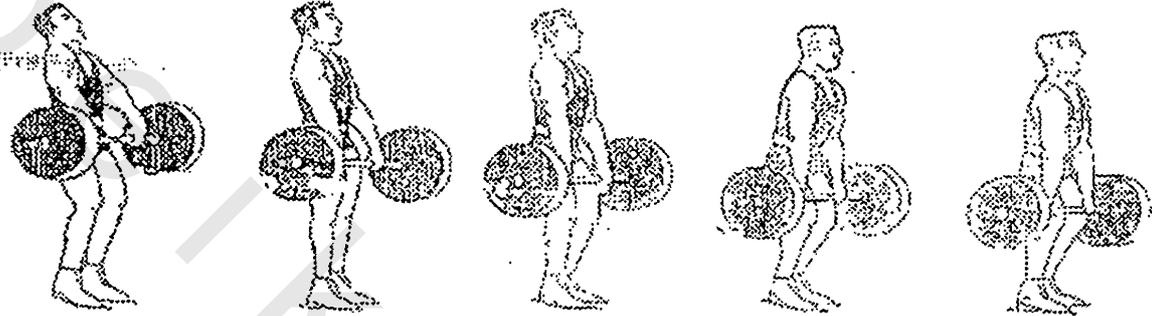
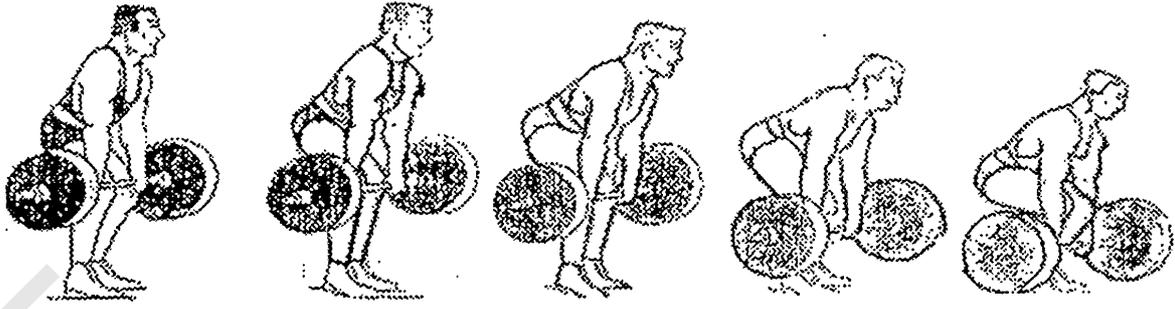
١ . التمهيد للنظر



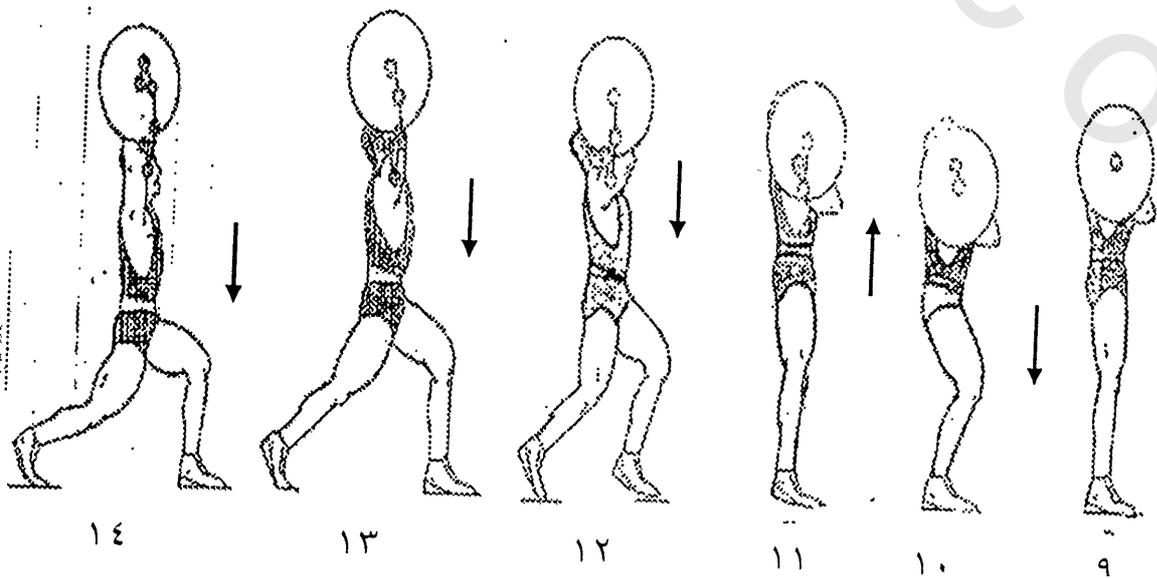
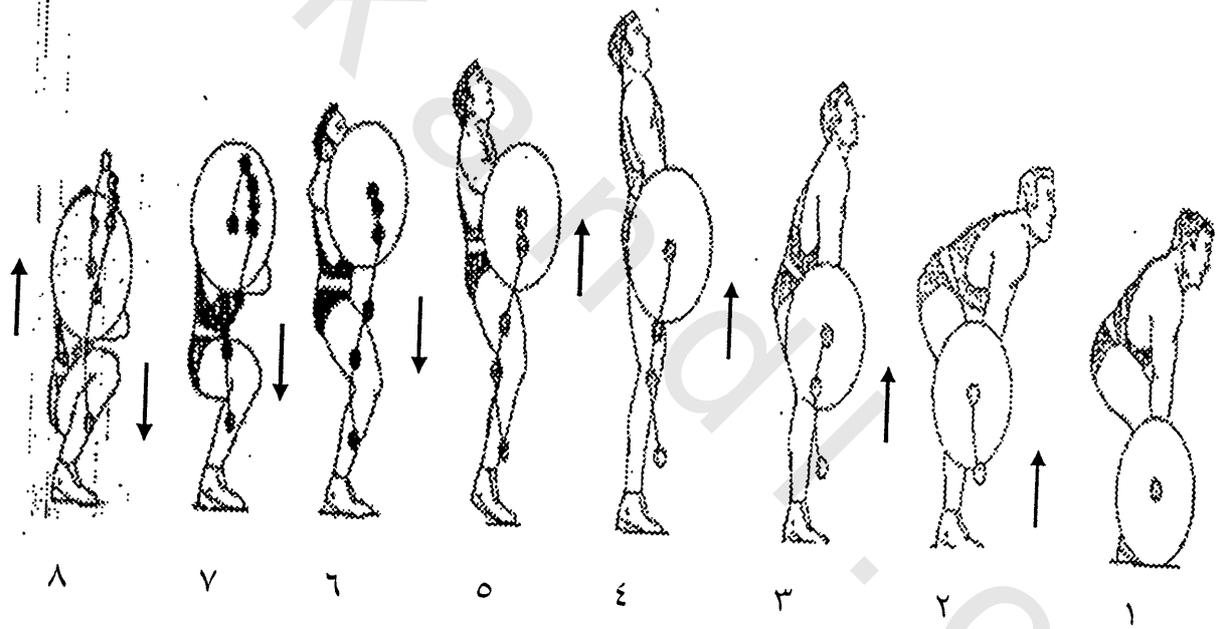
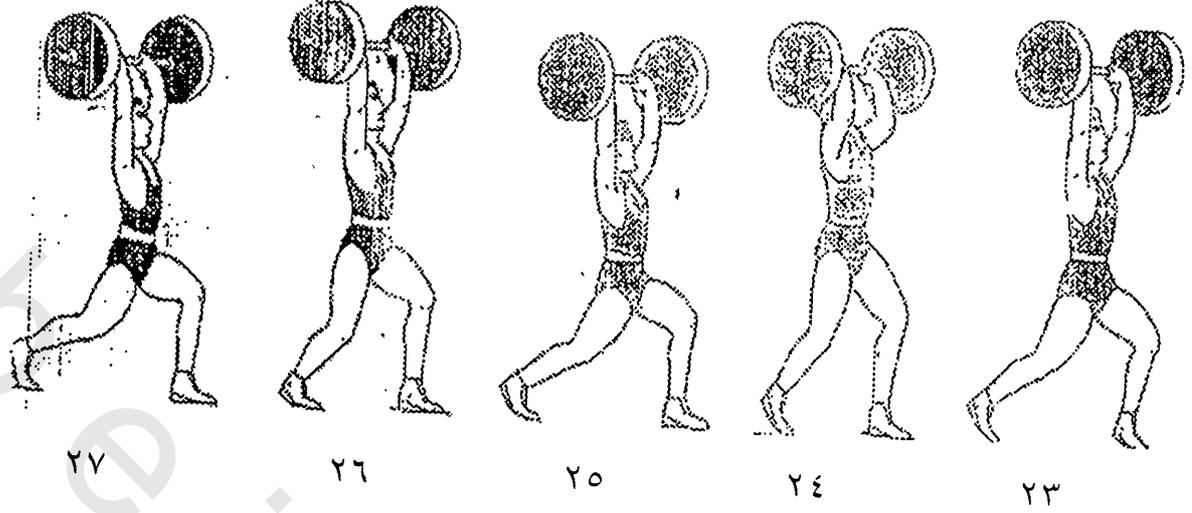




رفعة الكلين والنظر كاملة



(11-3-14)



ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور والتحديث الذي يمر به العالم في الآونة الأخيرة بدأ يسيطر على جميع مناحي الحياة، وأصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول إلى أعلى المستويات في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي خاصة ، حيث نال اهتماما خاصا وملحوظا من كل الدول المتقدمة على كافة القطاعات خاصة المدارس والجامعات هذا باعتبارهم عماد المستقبل ، فمنهم ينشأ الأبطال الذين يمثلون بلادهم ويرفعون أعلامهم خفاقة بين الدول في المحافل الدولية، والعملية التعليمية في ظل هذا التطور والتحديث تواجه تحديات ومشكلات أصبحت محور الأبحاث العلمية في تلك المجالات، ومن ضمن هذه المشكلات هو اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات وإمكانيات المتعلمين ويتمشى مع الصحة الفكرية العصرية التقدمية.

في الوقت ذاته تنادي الاتجاهات التربوية الحديثة دائما بضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والاهتمام بالمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية، ولذا يوصي الخبراء في الحقل التربوي بضرورة إخضاع العملية التعليمية لأحد أساليب التعلم الذاتي الذي يمكن من خلاله مراعاة الفروق الفردية، ويستخدم من خلاله التقنيات الحديثة.

بالإضافة إلى ذلك فإن طلاب اليوم يواجهون العديد من التحديات المعقدة والهائلة في التعليم فأجدي الالتزامات الجديدة اعتماد مجتمعا المتزايد على التكنولوجيا والتزامها بتخريج طلاب لديهم القدرة على الإطلاع بأنفسهم على المعرفة . لذلك لابد أن يتعلم طلاب اليوم كيف يتحملون مسؤولية أنفسهم ، وكيف يتعاملون مع الأنظمة ومع قاعدة المعرفة سريعة التوسع فمدارسنا تحتاج إلى تطوير طرق التعليم وذلك بتطوير التكنولوجيا ومعالجة المعرفة.

وأجمع الخبراء أن التعلم الذاتي من أنجح الأساليب التعليمية في معالجة الفروق الفردية بين الطلاب لمل ينفرد به من مزايا وخصائص تساعد في الكشف عن مواهبهم وقدراتهم وكذلك قدرته على تطويع المنهج الدراسي بما يتناسب مع قدراته وامكانيات كل طالب بمفرده .

وتعتبر الحقيبة التعليمية برنامجا تعليميا ذاتيا متكامل عناصره مع بعض وتتفاعل بشكل وظيفي لتحقيق أهداف محددة وقد تكون هذه العناصر مواد مطبوعة أو مواد سمعية وبصرية أو مواد خام .

ومن خلال ملاحظة الباحث عند معاونته في تدريس رفع الأثقال بالكلية ، لاحظ وجود تفاوت كبير في الفروق الفردية بين الطلاب ، فبعضهم يستطيع أن يتقن الأداء في وقت ضئيل والبعض الآخر يستغرق وقت أكثر في التعلم والبعض لا يستطيع تحسين الأداء تماما ، ويرجع الباحث ذلك إلى اختلاف قدرات الطلاب في استيعاب المعلومات المتعلقة بتعلم الأداء .

ويرى الباحث أن معظم مؤسساتنا التعليمية من مدارس وجامعات ما زالت تعتمد في المقام الأول على أسلوب الأوامر في توصيل المعلومات والتي تتمثل في الشرح والتلقين بالرغم من وجود هذا التفاوت والفروق بين المتعلمين في نفس المرحلة العمرية والتعليمية ، بالرغم من مناداة الخبراء التربويين والاتجاهات الحديثة بتفريد التعليم ومراعاة الفروق الفردية عن طريق الاتجاه نحو أساليب التعلم الذاتي لمعالجة هذه المشكلة .

ومن خلال ملاحظة الباحث عند معاونته في تدريس رفع الأثقال بالكلية أن أسلوب الأوامر لا يتناسب مع طبيعة ومتطلبات أداء هذه الرياضة حيث التعداد المتزايد للطلبة وما يتبعه من فروق فردية كبيرة ، بالإضافة إلى قلة أعضاء هيئة التدريس المتخصصة وضيق الوقت المخصص للتعليم ، مما يشكل عبئا كبيرا على المعلم لاحتواء هذه المشكلات ، مما دفع الباحث الى ايجاد أسلوب تدريس آخر يعتمد على تفريد التعليم لمواجهة مثل تلك المشكلات

أهداف البحث

التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال:

- تصميم حقيبة تعليمية لتعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

- التعرف على تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

- التعرف على تأثير أسلوب الأوامر على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

- المقارنة بين تأثير استخدام الحقيبة التعليمية أسلوب الأوامر على مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الحقيبة التعليمية) في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري و المستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبية .

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة باحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية (تستخدم الحقيبة التعليمية) والأخرى ضابطة (تستخدم أسلوب الأوامر) بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين -جامعة المنصورة ، وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثانية بالكلية ٢٠٠٣-٢٠٠٤م بلغ عددهم (٥٢) طالبا بنسبة ٢٣,٣٢% ، قسمت إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (٢٦) طالب ، ومجموعة تجريبية (٢٦) طالب .

أدوات جمع البيانات

- استخدم الباحث بعض الأدوات لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه وهي :
- استمارة استطلاع رأي الخبراء .
 - المقابلة الشخصية .
 - الاختبارات .
 - الأجهزة والأدوات .

الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة من الطلاب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، واستهدفت الدراسات التأكد من ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ومدى ملائمة الحقيبة التعليمية المصممة ، وحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (الصدق والثبات) .

خطوات البحث

قام الباحث بتدريس محاضرتين قبل إجراء التجربة الأساسية باستخدام الطريقة الكلية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٠٠٣/١٠/١١م إلى ٢٠٠٣/١٠/١٤م وذلك لوصول الطلاب إلى مستوى يقاس في القياس القبلي .

القياس القبلي

- تم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري في يوم ٢٠٠٣/١٠/١٦م .
- حيث تم تصوير طلاب عينة البحث الأساسية وهم يؤدون رفعة النظر بتقل ٤٠ كيلو جرام حيث أن هذا النقل هو الذي يكون فيه عمود الأثقال في ارتفاعه القانوني ، وأيضا هو النقل الذي استطاع جميع الطلاب من عينة البحث رفعه خلال التدريس لهم في المحاضرتين قبل إجراء القياس القبلي ، وقد تم عرض شريط الفيديو المصور على الخبراء .
 - قام الباحث بقياس المستوى الرقمي بواسطة لجنة من حكام منطقة الدقهلية لرفع الأثقال ، حيث يعطى لكل طالب ثلاث محاولات يسجل خلالها أكبر ثقل يمكن أن يرفعه الطالب نظرا .

تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٠٣/١٠/١٩م إلى ٢٠٠٣/١٢/٢م بواقع وحدتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب الأوامر ، والمجموعة التجريبية تم التدريس لها باستخدام أسلوب الحقائق التعليمية .

القياسات البعديه

تم إجراء القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري في يوم ٢٠٠٣/١٢/٤م وذلك بتصوير الأداء المهاري لرفعة النظر لكل طالب من طلاب عينة البحث ، ثم تم إجراء القياس البعدي للمستوي الرقمي في يوم ٢٠٠٣/١٢/٧م عن طريق لجنة من حكام منطقة الدقهلية ، لتحكيم المستوى الرقمي لطلاب عينة البحث .

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- اختبارات T-test .
- نسبة التحسن .
- معامل الالتواء .

الاستنتاجات

- من خلال البيانات التي توصل إليها الباحث في نطاق عينة البحث وطبيعة أهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :.
- حققت الحقيبة التعليمية تأثير إيجابي وفعال على المستوى المهاري والرقمي لرفعة النظر في رفع الأتقال .
- حقق أسلوب الأوامر تأثير إيجابي على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لرفعة النظر في رفع الأتقال .
- حققت الحقيبة التعليمية نتائج إيجابية أفضل من أسلوب الأوامر في المستوى المهاري والرقمي لرفعة النظر في رفعه الأتقال .

التوصيات

١. استخدام الحقيبة التعليمية عند تعلم رفعة الخطف في رفع الأثقال .
٢. تصميم حقائب تعليمية لتعلم بعض المهارات في الرياضات الأخرى .
٣. إجراء بعض البحوث والدراسات حول المستوى التحصيلي ومستوى الأداء للمتعلمين عند استخدام مثل هذه الأساليب التكنولوجية الحديثة في التدريس .
٤. توفير المتخصصين في مجالات تكنولوجيا التعليم في كليات التربية الرياضية لإثراء هذا المجال ، وإقامة المزيد من الدورات التنشيطية في تكنولوجيا التعليم الحديثة للقائمين على التدريس.
٥. الاستفادة من أساليب التعلم الذاتي بحيث يتم تقويم المعلم للبرامج الموضوعية بشكل موضوعي والعمل على توظيف مثل هذه الأساليب بشكل فعال في كليات التربية الرياضية .

" مستخلص البحث "

عنوان البحث " تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " .

يعتبر أسلوب الحقيبة التعليمية من أساليب التعلم الذاتي التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ، وتعمل على تنمية وتحسين أدائه التعليمي بالسرعة التي تتناسب قدراته وخصائصه فان هذا الأسلوب قد يكون له تأثير فعال على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية .

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية

استخدم الباحث الاستمارات والمقابلة الشخصية والاختبارات البدنية والمهارية والأجهزة والأدوات لجمع البيانات ، وقد تم معالجتها إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واختبارات ونسبة التحسن .

وأوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الحقيبة التعليمية على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع (أسلوب الأوامر) في كلا من المستوى المهاري والمستوى الرقمي .

ويوصي الباحث بضرورة الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في تدريس مقررات التربية الرياضية بشكل عام ورفع الأثقال بشكل خاص .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية



Mansoura University
Faculty of Sports Education For Men
Curriculum and Teaching Methods
Sports Education Department

**The Effect of Using The Learning package On Educating
clean And jerk Lift In Weight Lifting
For The Students of Sports
Education Faculty**

By

Mohammed Hasan Mohammed Hasan
Demonstrator in Curriculum
and Teaching Methods Dep

Within Requirements
to get the Master Degree in Sports Education

Supervised by

Prof. D. Abu El Naga Ahmed Ezz El Deen
Professor in curriculum and teaching methods department
Agent of Physical Education Sports of Students and education affairs
Mansoura University

A.P.D. Hamdy Abd El Fatah El Gohary
Assistant Professor in curriculum and
teaching methods department
Sports Education Faculty
Mansoura University

D. Ebrahim Mohammed El Agamy
Teacher in Sports Training department
Physical Education Faculty
Mansoura University

The research summary

Introduction and research problem :

The development and modernization control all life aspects . The scientific research becomes one of the important factors which are relied on to develop societies to achieve high levels in all fields in general and especially the sportive field which take great interest from all the advanced countries . The educational process faces great problems which become the arbor of scientific searches in these fields . One of these problems is choosing the suitable style of educating .

In addition , students today face many difficult challenges in education . One of these new obligations , our society depends on technology . Our students should learn how to bear their responsibilities themselves and how to deal with systems . Our schools need to develop education means by developing technology .

The experts thought that self educating is the most successful educational means in treat the individual differences between students as it has merits and characteristics which help in discovering their talents and abilities .

The educational suitcase considers a self – educational program whose elements complete with each other and interact with a functional form to achieve limiting aims . These elements may be printing , audio , optical and raw materials .

The searcher as he helped in teaching weight lifting in the faculty noticed that there are big disparities in the individuals differences between students . Some can perform well in few time , others take more time in teaching and the other can't develop their level .

The searcher sees that most of our educational establishments still depend on the orders style in conducting information as in explanning and lecturing even though there are differences between the students in the same

educational stage . The educational experts and modern aspects call to individualize education and care the individual differences by self 0 educating styles to solve this problem .

The searcher as he helped in teaching weight lifting in the faculty noticed that the orders style is not suitable with the nature and requirements of performing this sport because of the increasing censuse of sudents which results in individuals differences . In addition, the teaching authority members are few . This leads to a great problem which faces the teacher and so the searcher tried to find another style of teaching which rely on individualizing education to face these problems .

Research aim :

This search aims at recognizing The Effect of Using The Learning package On Educating clean And jerk Lift In Weight Lifting For The Students of Physical Education Faculty **This is through :**

- 1- Design of learning package to learn clean and jerk in weight lifting of The second year Students of Sports Education Faculty .
- 2- Recognizing the effect of the Learning package on the skillful performance and the numeral level of throwing lift in weight lifting of The second year Students of Sports Education Faculty .
- 3- Recognizing the effect of the orders style on the skillful performance and the numeral level of throwing lift in weight lifting of The second year Students of Sports Education Faculty .
- 4- Comparison between the effect of using the Learning package and orders style on the skillful performance and the numeral level of clean and jerk in weight lifting of The second year Students of Sports Education Faculty .

Research Hypothesis :

- 1- There are statistical differences between the pre and post measures of the experimental group (Learning package) in the skillful performance and

the numeral level of clean and jerk lift in weight lifting in favor of the post – test .

2- There are statistical differences between the pre and post measures of the control group in the skillful performance and the numeral level of clean and jerk lift in weight lifting in favor of the post – test .

3- There are statistical differences between the post measure of the experimental group and the post measure of the control group in the skillful performance and the numeral level of clean and jerk lift in weight lifting in favor of the experimental group .

Research procedures :-

Research method :

The searcher used an experimental curriculum by using experimental design for two groups , one is experimental (using the educational suitcase) and the other is control (using orders style) by the pre and post measure for each group .

Research community and sample :-

The search community represents the second year students of physical education faculty – Mansoura university – 2003 / 2004 . The search sample has been selected randomly . The sample consists of 52 students (23.32%) . They are distributed to control group (26 students) and experimental group (26 students) .

Data collection tools :

The searcher used some means to gather data related to the search changes and which achieve its aims , they are :

- Opinion survey applications .
- Personal interview .
- Tests .
- Sets and tools .

Pilot studies

The searcher performed a number of survey studies on a sample from the same search society and outside the main sample . The studies aimed at ensuring suitability of using sets and tools , suitability of the designing educational suitcase and calculating the scientific coefficients of the physical and skillul tests .

Search steps : -

The searcher taught two lectures before performing the main experiment by using the complete manner of the search two groups (experimental and control) from 11 / 10 / 2003 to 14 / 10 / 2003 to reach with students to a level which can be measured in the pre measure .

Pre – measure :-

A pre measure of the skillful performance level had been performed on 16 / 10 / 2003 .

The main search sample students had been photographed as they performed throwing left with 40 kgm . In this weight , the weight column is in its legal height . All students from the search sample could lift this weight through teaching them in the two lectures before performing the pre measure . The video tap had been displayed on the experts .

The researcher measured the numeral level through a committee of El Dakahlia area rulers to give every student three attempts to record the heaviest weight he can lift .

Applying the main experiment :

The searcher performed the main experiment from 19 / 10 /2003 to 2 / 12 / 2003 . There were two educating units per week , the time of each unit was 90 minutes and this for the experimental and control groups .

It has been taught to the control group by using the orders style and the experimental group by using educational suitcases style .

Post – measure :-

The searcher performed a post measure of the skilful performance level on 4 / 12 / 2003 by photographing the skillful performance of the throwing lift of each student in the search sample . Then a post measure of the numeral level had been performed on 7 / 12 / 2003 through a committee of El Dakahlia area rulers to arbitrate the numeral level of the search sample students .

The statistic treatment :-

The searcher used the following statistic means :

- Mean
- Standard dieviation .
- Mediator
- Skewnes coefficient .
- T . test .
- The improving rate .
- Correlation coefficient .

The deductions :

Based on what the research results , goal and hypothesizes, the researcher realized the next deductions :-

- 1- The educational suitcase has an effective positive affect on the skillful and numeral level of the clean and jerk lift in weight lifting.
- 2- Orders style has a positive affect on the skillful level of the clean and jerk lift in weight lifting .
- 3- The educational suitcase has positive results better than the orders style on the skillful level of the clean and jerk lift in weight lifting .

Recommendations :

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

- 1- useing learning package to educate the snatch lift in weight lifting as it has an effective effect on the skillful and numeral level .
- 2- Designing educational suitcases to educate some skills in the other sports .
- 3- Operate some studies and searches on the procuring and performance level of the students when using such modern technological methods in teaching .
- 4- Providing a complete technological laboratory with some modern technological equipments in the physical education faculties to make use of the designing educational subjects .
- 5- Providing specialized in technological fields of education in the physical education faculties to enrich this field and more activating sessions in the modern educational technology .
- 6- Make use of self – educating manners as teacher can estimate programs and work on employing such manners effectively in the physical education faculties .

Abstract

The Effect of Using The Learning package On Educating clean And jerk Lift In Weight Lifting For The Students of Physical Education Faculty

The Learning package style is considered one of the self – educating styles which care individual differences between students . It works on improving his educational performance to fit his abilities and characteristics . This style may have an effective effect on educating throwing lift in weight lifting for the students of physical education faculty.

This search aims at comparing between the effect of the educational suitcase and orders style on the performance level of throwing lift in weight lifting of The Students of Sports Education Faculty – Mansoura University.

The searcher used opinion survey applications , personal interview , tests , sets and tools to gather data . They were statistically treated by mean, standard dieviation , mediator , skewnes coefficient , T . test , the improving rate and correlation coefficient .

The results showed that the experimental group which used the educational suitcase is better than the control group which used the orders style in both of the skillful and numeral level .

The searcher recommended with take in mind the modern educational aspects in teaching the physical education subjects in general and specially the weight lifting .