

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية

- الوسائل التعليمية
- تكنولوجيا التعليم
- الوسائط المتعددة
- مفهوم الوسائط المتعددة
- مكونات الوسائط المتعددة
- اختيار الوسائط (معايير وقواعد استخدام الوسائط المتعددة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية)
- الفيديو
- الشفانيات
- الصور الرياضية التعليمية
- رفع الأثقال
- تطور رياضة رفع الأثقال
- المراحل الفنية لرفعه الخطف باليدين
- أهم العضلات العاملة في رفع الأثقال
- المراحل الفنية لرفع الكلين والنظر

ثانياً : الدراسات السابقة :

- دراسات سابقة تمت في مجال رياضة الأثقال
- دراسات سابقة تمت في مجال الوسائط
- التعليق علي الدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية

الوسائل التعليمية:

تعد الوسائل التعليمية من العناصر الأساسية التي تستخدم من خلالها تكنولوجيا التعليم ، وقد مر مدلول الوسائل التعليمية بتطورات مختلفة ومتداخلة ، أدت إلى تغير المصطلح الذي يدل عليها ، فعرفت أول الأمر تحت مصطلح الوسائل المعنية (معينات التدريس) ، ثم الوسائل السمعية البصرية ، ثم تغير المصطلح إلى وسائل الإيضاح ، أما الآن فقد أصبح يطلق عليها تكنولوجيا التعليم أو التكنولوجيا التعليمية (٤٧ : ١٨) .

ويستفق كثير من العلماء على تعريف الوسائل التعليمية بأنها " الأدوات والآلات والمعدات " ، التي يستخدمها المعلم لنقل محتوى الدرس إلى مجموعة من التلاميذ ، سواءً تم داخل أو خارج الفصل الدراسي ، بغرض تحسين العملية التعليمية ، وتوصيل المعلومة للتلاميذ في أقل وقت وجهد ممكن (٥٧ : ٣٧) .

كما يمكن تعريفها أيضا " بأنها الأدوات والطرق المختلفة التي تستخدم في المواقف التعليمية ، والتي لا تعتمد كلية على فهم الكلمات والرموز والأرقام " (٧ : ٢٨) .

كما يعرفها أيضا مصطفى بدران وآخرون بأنها " كل أداة يستخدمها المدرس لتحسين عملية التعليم والتعلم وتوضيح معاني كلمات المدرس ، أي لتوضيح المعاني أو شرح الأفكار أو تدريب التلاميذ على المهارات أو تعويدهم على العادات أو تنمية الاتجاهات أو غرس القيم فيهم دون أن يعتمد المدرس أساسا على الألفاظ والرموز والأرقام (٥٤ : ٣١) .

وهناك الكثير من الوسائل التعليمية المستخدمة في تعليم مهارات الأنشطة الرياضية منها التلفزيون التعليمي - التلفزيون وبعض التقنيات - الأقمار الصناعية - الفيديو تلفون - الحاسوب - الحاسوب التعليمية - الكمبيوتر - الصور المتحركة الصامتة - الرسوم التوضيحية - الرسوم المتحركة - النماذج - التمثيليات - السينما - الفانوس السحري - اللوحات الوبرية - الكتب - أجهزة عرض الشفافيات - أجهزة عرض الأفلام ١٦- ١٨ ملم - التصوير الفوتوغرافي - البيان العملي (٤٧ : ١٩) .

تكنولوجيا التعليم :

تتكون كلمة تكنولوجيا من مقطعين أولهما (تكنو) وتعني الفنية ، وثانيهما (لوجيا) وتعني العلم ، وبذلك فهي تعني فنية العلم ، بمعنى تطبيق النظريات العلمية الحديثة علي جوانب الحياة المختلفة لتحقيق التقدم والازدهار الحضاري (٣ : ١٧) .

ويعرفها أحمد العريان ١٩٩٨م بأنها " التطبيق المنهجي لنتائج العلم وكل المعارف المنظمة الأخرى ، فهي علم يطبق بصورة منهجية لتحقيق مهارات جديدة ومفيدة ، ويعرفها عبد اللطيف الجزائر ١٩٩٧م ، بأنها عملية شاملة تقوم علي تطبيق هيكل من العلوم والمعرفة المنظمة ، واستخدام موارد بشرية وغير بشرية بأسلوب النظم المنظومات لتحقيق أغراض ذات قيمة علمية في المجتمع (٢٦ : ٩) .

فالتكنولوجيا لا تعني في واقع الأمر مجرد استخدام أجهزة وأدوات حديثة متطورة ، بقدر ما أنها تعني في الأصل طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية ، أي أنها تعتمد اعتماداً كاملاً علي أسلوب المنظومات الذي يعني اتباع منهج وأسلوب ، وطريقة لعمل يسير في تسلسل واضح المعالم ومنظم ، وتستخدم فيها كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا ، وفق نظريات التعليم والتعلم لتحقيق أهداف هذه المنظومة ، مع قيام المنظومة بخلق بيئة تعليمية يكون المتعلم من خلالها خبيراته التعليمية ، عن طريق تعلمه كيفية استخدام كافة مصادر المعرفة ، والوسائل التكنولوجية المساعدة لكي يصل

إلى المعلومة بنفسه ، وهذا التعليم الإيجابي المستهدف من التطور التكنولوجي وليس مجرد الإبهار التكنولوجي باستخدام الآلات والمعدات الحديثة (٤٧ : ١٧ ، ١٨) .

ومن هنا نجد أن مفهوم تكنولوجيا التعليم ، هي أسلوب العمل وطريقة للتفكير داخل منظومة متكاملة ، لتحقيق أهداف تعليمية بأفضل طريقة ممكنة ، وهذه المنظومة تشمل عمليات مختلفة ، منها تحديد العملية التعليمية ، واقتراح تعديلات ، وتحسينها لتحقيق الأهداف بأعلى درجة ممكنة من الكفاءة (٣٥ : ٢١٨) .

الوسائط المتعددة :

نحن نعيش عصرًا يطلق عليه عصر الانفجار المعرفي ، فلنكننا الاستفادة من هذه المعارف يجب علينا البحث عن وسائل تمكننا من إدراك هذه المعارف بسرعة حتى لا يضيع فكر ولا تهمل معلومة ، وبذلك يمكننا ملاحقة إدراك الحقائق العلمية التي يتم اكتشافها يومياً بقدر الإمكان ، واعتقد أن سبيلنا في هذا هو الوسائط المتعددة التعليمية حيث إن هذه الوسائط تزيد من فاعلية وكفاءة العملية التعليمية والتربوية في مجالاتها العديدة (٢٤ : ٧٣) .

فالوسائط المتعددة هي صورة من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة ، والتي تبدو قادرة على مواجهة هذه المتغيرات ، بما تحويه من مواد تعليمية ، وأجهزة ، وآلات تعليمية ، ومواقف تعليمية ، في نظام شامل متكامل ومستمر ، بل أصبحت ضرورة حتمية لاتباعها في مجال التعليم والتعلم ، فهي تساعد على زيادة خبرة الدارس ، فتجعله أكثر استعداداً ، وهي تساعد على إثباع حاجاته للتعليم ، وتؤدي إلى تنوع الخبرة بشكل كبير ، فتهدى له مجالات للنمو في جميع الاتجاهات ، فتعمل على إثراء مجالات الخبرة التي يمر بها ، مما يؤدي إلى ترسيخ يضيف هذا التعلم ، فهي تنوع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة وتأكيد التعلم ، وتواجه الفروق الضرورية

الاستجابات الصحيحة وتأكيد التعلم ، وتواجه الفروق الضرورية من خلال تنويع أساليب التعليم ، وتساعد علي تكوين الاتجاهات الجديدة المرغوب فيها (٤١ : ٢١٤) .

مفهوم الوسائط المتعددة :

تشير دائرة المعارف التربوية ١٩٩٠م إلي مصطلح الوسائط المتعددة ، بأنه استخدام مجموعة من الخبرات التربوية التي أحسن اختيارها بدقة ، والتي عندما تقدم للمتعلم من خلال طرق التدريس المختارة ، فإنها ستعزز وتقوي بعضها البعض لدرجة تمكن المتعلم من تحقيق السلوكية المرغوب فيها (٦٧ : ١٩١) .

ويذكر عبد الحميد شرف ٢٠٠٠م نقلا عن فان Vain بأنها: مزيج من النصوص المكتوبة ، والرسومات ، والتكوينات الخطية ، والصوت ، والموسيقى ، والرسوم المتحركة ، والصور الثابتة التي تقدم للمتعلم من خلال الكمبيوتر ، أو أي وسيلة إلكترونية (٢٤ : ٧٥) .

كما يذكر إسماعيل السيد ١٩٨٢م في وصفه لأسلوب الوسائط المتعددة إلي أنه خطة تعليمية تسمح بتداخل المعلم والمتعلم في العملية التربوية ، وكذلك تكون كل الأجهزة ، والمواد منسقة في مجموعة من الخبرات المتداخلة ، التي صممت ورتبت طبقاً لأراء الخبراء ونتائج البحوث الصحيحة ، والتي كان مقصود بها مساعدة المتعلم في تحقيق المتغيرات السلوكية المتعددة في هذا الوصف (١١ : ١٦) .

كما تعرفها ديان جايسكي Diane Gayeski ١٩٩٣م بأنها: وسائل الاتصال المتفاعلة والتي تختلف وتبدع وتخترن لنقل الإرسال ، استرجاع النص ، والرسوم البيانية والتوضيحية من خلال وسائل سمعية ، أو وسائل بصرية مثل الإذاعة والتلفزيون (٦٦ : ٤ - ٦) .

كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة من الوسائط المتعددة ، تختلف في أشكالها وأهدافها وأغراضها ، تعمل في نظام ، يكمل كل منها الآخر بهدف توصيل المعلومة إلي المتعلم في أبسط صورها (٢٨ : ٩) .

مكونات الوسائط المتعددة:

تتكون الوسائط المتعددة من مجموعة من العناصر الأساسية تتلخص في الآتي :

- ١- النص المكتوب Text
- ٢ - الصورة Image
- ٣- الصوت Sound
- ٤- الحركة Animation
- ٥- الفيديو Viedo
- ٦- الكمبيوتر Computer

وعموماً إن استخدام الوسائط المتعددة (صوت - صورة - نص - حركة - فيديو - الكمبيوتر) ، في العملية التعليمية يجعلها أفضل وأيسر وأسرع ، وتساعد علي تثبيت الخبرات التعليمية لدي الطالب ، وفي نفس الوقت تزيد من فاعلية العملية التعليمية ، ويمكن القول بأن الوسيط المتعدد هو الجهاز الذي يتكون من صوت وصورة وحركة وكلمة ، ويمكن للتأكيد أن يستخدمه بنفسه ، ويكون دور المدرس فيه مرشداً هو وسيط متعدد ، أي يكون فيه دور التلميذ ايجابي وليس متلقي وجهاز الكمبيوتر أفضل مثال علي ذلك (٢٤ : ٧٧ - ٧٩)

اختيار الوسائط :

(معايير وقواعد استخدام الوسائط المتعددة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية) :-

هناك أسس يجب مراعاتها والأخذ بها عند اختيار بعض هذه الوسائط وتتلخص

فيما يلي :

- ١- الطبيعة الكلية للنظام بمعنى إن الوسائط يمكن استخدامها وأيهم يمكن حذفها.
- ٢- حول البيئة والتي تستخدم فيها الوسائط بمعنى استخدام ذلك النظام في وقت تعليمي أو تثقيفي أو تعرف بالحقائق.
- ٣- حول أي الوسائط تناسب عمليات تعلم معينة ، بمعنى مدي ملائمة الوسائل المختارة لطبيعة المادة العلمية المعروضة. (١٨ : ١٥٢)

وتذكر فاطمة فاروق جمعة ١٩٩٤م مجموعة من الأسس التي يجب مراعاتها وهي:

١- يوجد وسيط تعليمي صالح لجميع الأغراض التعليمية ، ويجب إحداث عملية تكيف بين كل من الإعداد والملائمة ، فيما يتعلق بالمادة الدراسية والتي يتم تعليمها أو تعلمها.

٢- يجب أن يكون استخدام الوسائط متلائماً مع الأهداف السلوكية المراد تحقيقها.

٣- يجب أن يكون المعلم علي دراية تامة بمصادر الوسائط وأنواع التعلم التي تتلاءم معها.

٤- يجب أن نختار الوسائط بصورة موضوعية متلائمة مع المادة التي تعرض من أجلها والهدف الذي تسعى لتحقيقه وليس علي أساس فردي.

٥- يجب مراعاة الظروف المحيطة ببيئة التعليم عند استخدام الوسائط من إمكانيات متاحة سواء مادية أو بشرية أو تجهيزات مكانية ومعدات تعليمية.

٦- يجب اختيار الوسائط التي تتلاءم مع أسلوب المعلم في التدريس ومهاراته ورغباته.

٧- يجب اختيار الوسائط التي تجذب انتباه المتعلم.

٨- يجب اختيار الوسائط التي دلت الأبحاث السابقة علي إنها تؤدي إلي رفع كفاءة التعلم إذا استخدمت في موقف تعليمي محدد (٣٣ : ٧٥) .

الوسائط المتعددة غير المتكاملة المستخدمة لتعليم مهارات رياضة رفع الأثقال :

• الفيديو:

أخذت أجهزة وأشرطة الفيديو طريقها إلي المؤسسات التعليمية في مصر، وازداد الإقبال عليها بدرجات متفاوتة ، كجزء من انتشار التكنولوجيا في مجال تعليم وتدريب أنشطة التربية الرياضية.

وتعد أشرطة الفيديو من أهم وسائل حفظ المعرفة ، في صورة سجل مرئي بصري، وأيضا وسيط ممتاز إذا أحسن الإعداد والتخطيط لبرامجه ، في تعليم مهارات الأنشطة

الرياضية المختلفة (٤٧ : ١٣٩) .

ومن هنا نجد أن الفيديو أصبح وسيلة تكنولوجية ، يمكن أن تستخدم في نقل المعارف ، والمعلومات ، والمهارات ، والاتجاهات ، وقواعد التفكير ، والسلوك السليم إلي المتعلم ، من خلال تنظيم المعلومات منطقياً بطرق تجعل من السهل فهمها ، ووضع وقفات لتعطي له فرصة التركيز، وتكرار النقاط المهمة وطرق مختلفة نظراً لأهميتها للمتعلم (١٨ : ٣٢) .

ويذكر كمال عبد الحميد نقلاً عن دراسة Melissia Harts ١٩٩٧م أن استخدام الفيديو التعليمي يؤدي إلي زيادة الدافعية والرغبة في التعلم ، وأيضاً زيادة الجانب الترويحي (٣٨ : ٣١٣) .

مميزات الفيديو:

١- يحقق المشاهدة الفورية لما يتم تسجيله مما يساعد في تصحيح الأخطاء وتطوير الإنتاج وتخفيض تكلفته .

٢- يتيح فرصة الاستمرار في التصوير بدون انقطاع لساعتين أو أكثر .

٣- لا يتطلب أعضاء معقدة أثناء التصوير .

٤- يعطي صورة عالية في التصوير .

٥- لا يتطلب خبرة عالية في التصوير والإنتاج .

ويستخدم الفيديو التعليمي في مجالات تعليمية عديدة :

- التعليم المصغر

- التعليم المفرد

- برامج التعليم المختلفة (٧٠ : ١٢٩ ، ١٣٠) .

وتضيف نجوى سليمان بيومي (٥٩ : ٢٩) إن مميزات الفيديو أيضاً :

١- التعليق الرمزي والصوتي:

ويقصد بها إمكانية إضافة بعض التعليقات كتابة علي التسجيل الأصلي ، لزيادة التوضيح ، أو ربط المعلومات المبينة فيه بالمعلومات المعطاة خارجه ، ويمكن إضافة التعليقات الصوتية ، أو الموسيقية أيضاً لزيادة التأثير.

٢- تنوع مصادر التسجيلات:

يمكن لموارد الفيديو كاسيت أن تأتي من ثلاث مصادر علي الأقل :

- البث التلفزيوني
- نقل التسجيلات عن أفلام تعليمية أو تسجيلات فيديو آخر .
- تسجيل برامج محلية خاصة بالمتدربين ومدربيهم تتلاءم مع مانتهم وأهدافهم.

٣- ربطها بالكمبيوتر:

إمكانية ربطه بالكمبيوتر للاستفادة من المعلومات ، والطاقات الأخرى إضافة إلي توليد إمكانيات أخرى جديدة .

ويذكر إبراهيم سليمان الكردي (١ : ٣٦) أن من مميزات الفيديو:

- ١- إمكانية نقله لخبرة القلة من المعلمين والأساتذة الممتازين إلي صفوف المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة.
- ٢- يمكن المعلم من تسجيل بعض المواقف التي لا يستطيع توفيرها أو أن قدرته الذاتية تعجز عن إيضاها.
- ٣- يتيح للمتعلم أن يتعلم بالسرعة التي تناسب مع قدرته علي التحصيل ، والاستيعاب من خلال إمكانية تكرار عرض البرنامج التعليمي المسجل علي الفيديو ، كما يتيح له فرصة الاحتفاظ بالدروس المسجلة التي يشعر بأهميتها أو بأجزاء منها.
- ٤- كما يستفاد منه في العرض البطيء ، أو بتكرار أجزاء من المادة المسجلة ، والتركيز علي موقف مرئي معين ، وذلك لمتطلبات الموقف التعليمي التي يقدرها المعلم نفسه.
- ٥- يؤدي استخدام برنامج الفيديو في التدريس إلي إضافة جو من المتعة لعملية التدريس.

٦- تمتاز برامج الفيديو بالمرونة والسهولة في الاستعمال ، حيث يمكن مسح الشريط بعد مشاهدته ودراسة مادته للتسجيل عليه من جديد.

• الشفافيات :

يستخدم هذا الجهاز في حل المشكلات المرتبطة بالسبورة الطباشيرية ، حيث يعد من الأجهزة متعددة الاستخدامات ، ويمتاز بسهولة الاستخدام ، والتشغيل ، والصيانة ، كما انه يمكن تشغيله في غرفة مظاءة ، أو في الضوء الطبيعي ، وهذه ميزة تخصه وتميزه عن غيره من الأجهزة التعليمية.

ويطلق علي جهاز عرض الشفافيات المسميات التالية:

العرض الأمامي - السورة الضوئية - العرض فوق الرأس - العاكس الراسي - الأوفر هيد (٤٧:١٦٩) .

وتعرف الشرائح : بأنها عبارة عن صور شفافة يحددها إطار خاص مثبت علي حوافها ، وفائدة هذا الإطار حماية الصور الشفافة من لمس الأصابع ، ولها مقاسات مختلفة (٥٤ : ٢٨٢،٢٨١) .

جهاز العرض فوق الرأس :

وتعرض الشرائح من خلال جهاز عرض خاص به ، له مصدر قوي للضوء بالجهاز ، مكان خاص للشرائح ، تسمى وحدات أو غرف ، تسع كل غرفة شريحة واحدة ، ويمكن ترتيب الشرائح حسب الترتيب الذي يريده المدرس ، مما يسهل عليه الانتقال من جزء إلي آخر أثناء الدرس دون مشقة (٥٤ : ٢٨٢ ، ٢٨٣) .

وتشير كل من دوتري و لوز Dutriy & lause إلي قيمة استخدام العرض الضوئي في التربية الرياضية ، معتبرين استخدام الشرائح ، والعرض فوق الرأس ،

والفيلم الثابت ، أكثر قيمة في تأثيرها من الفيلم المتحرك ، حيث يتاح عرض الصورة لفترة تطول بقدر الحاجة إليها ، مما يسمح بوقت للمناقشة ، والتفاعل اللفظي ، كما انه يمكن إرجاعها وإعادة عرضها بسهولة ، وهي تخدم النواحي الآتية في درس التربية الرياضية ، مقدمه الدرس التّقدم بالوحدة ، إعادة عرض الوحدة (١ : ٧٩) .

ومن مميزات هذا الجهاز:

- ١- يساعد المعلم علي حذف أو إضافة المادة العلمية.
- ٢- استخدام الألوان وكذلك الخطوط السوداء.
- ٣- إتاحة عمل الشفافيات بنفسه دون اشتراط وجود مهارة كبيرة .
- ٤- يقوم بعرض المعلومات بصورة متتابعة مما يعطي المتعلم الفرصة لحل الأشياء المعقدة .
- ٥- تكبير الأشكال الصغيرة مما يسهل فهمها واستيعابها .
- ٦- يسمح بأن تستخدم الشفافيات عدة مرات وفي مواقع مختلفة بتكلفة اقتصادية بسيطة (٢٨ : ٢٣٣ ، ٢٣٤) .

ويضيف مزيد عبد الفتاح (٣٦ : ٣٨) أن من مميزات جهاز عرض الشرائح :

- التأثير في الأذهان ، إذ تعرض الصور مكبرة وملونة .
- توضيح التفاصيل والتركيز عليها إذ إنها مكبرة .
- المراجعة والامتحان إذ أن كل من نوع الشرائح ٢×٢ سم يعتبر مثالياً لذلك .
- تعلم الأفكار المعقدة وذلك طبقاً لعرضها بشكل متسلسل.
- مرونة الاستعمال بالنسبة لبعض الشرائح حسب متطلبات الدرس.
- استخدام الشرائح النهارية في المحاضرة دون التقييم.

• الصور الرياضية التعليمية :

تعتبر الصور عنصر مهم من عناصر الوسائط المتعددة ، وتأخذ أشكالاً عديدة منها الصور الثابتة، الصور المتحركة ، وقد تكون بشكل تتابعي لتكوين حركة متكاملة ،

وهي كثرة الاستخدام في مجالات التربية الرياضية ، حيث توضح المراحل المختلفة للمهارة الحركية ، ومراحل خط سير الحركة واتجاهاتها (٢٤ : ٧٧) .

ويري علي القاسمي أن الصورة عبارة عن: علامات شبه رمزية ، فهي تشبه الشيء الذي تمثله في كثير من الخصائص ، ولكن هذا لا يعني أن المشاهد يستطيع إن يفهمها ويعرف المقصود منها دون عناء ، أو دراية ، ففهم الصورة وإدراك مغزاها يحتاجان إلي خبرة معينة ودراية سابقة ، فالصورة الواحدة تفسر بطريقتين مختلفتين من قبل شخصين ينتميان إلي حضارة متباينة ، أو يتمتعان بخبرات ماضية ليست متقاربة ، ولكن معظم الباحثين يميلون الآن إلي النظر للنظريتين علي أنهما متكاملتان ، ويقبلون بحل وسط مقررون أن إدراك مغذي الصورة ونحوها ، يتم نتيجة لكل من خواص الصورة التي تقوم بدون المنبه وخبرات المشاهد السابقة (٣١ : ٢٥ - ٢٩) .

ويستفق كل من أحمد منصور ١٩٨٦ م (٩٠:٥) ، محمد سعد زغلول ومكارم أبو هرجة وهاني عبد المنعم ٢٠٠١ م (٤٧ : ١٦٢ ، ١٦٣) ، عبد الحميد شرف ٢٠٠٠ م (٢٤ : ٨٧) ، مصطفى بدران ١٩٩٥ م (٥٥ : ٦٩-٧٢) ، علي أن الشروط الواجب توافرها في الصور الثابتة هي :

- ١- أن تكون الصور ذات ألوان جذابة تستحوذ علي الانتباه.
- ٢- أن تركز علي الحركات المطلوب تعلمها فقط حتى لا تشتت انتباه المتعلم .
- ٣- أن تكون خطوطها واضحة وحجمها مناسباً.
- ٤- أن تكون الصور سليمة وليست ممزقة.
- ٥- أن تتماشى الصور الرياضية مع التقاليد الاجتماعية.
- ٦- أن تراعي المرحلة السنوية للمتعلمين وكذلك المستوي المهاري لهم.
- ٧- أن تتماشى مع نوع المهارة التي سوف يتم تدريسها.
- ٨- أن تكون واقعية وأجزاءها متناسقة.

- ٩- الإيجاز ويقصد به تركيز الصورة علي المعلومات الجوهرية.
- ١٠- الدقة: يتوقف الاختيار علي طبيعة الموضوع ومستوي الأهداف السلوكية.
- ١١- سهولة التغير أي يعتمد فهم الصورة علي خواصها الذاتية وصلتها بخبرات المتعلم.
- ١٢- البساطة: وتعني هنا إن الصورة لا تحتمل تفسير مزدوج ولهذا فهي لا تتطلب من المتعلم جهداً كبيراً لفهمها.
- ١٣- الوضوح وله شرطان هما: حجم مناسب - طباعة متقنة جيدة.
- ١٤- أن تسمح بإثارة المتعلم لتوجيه أسئلة.

• البيان العملي :

- يلعب دوراً هاماً في تعليم مهارات الأنشطة الرياضية خلال دروس التربية الرياضية في المؤسسات التعليمية المختلفة.
- والبيان العملي يعتمد علي قيام معلم التربية الرياضية بأداء ، النموذج أو من خلال قيام أحد المتعلمين الممتازين بأداء ، النموذج في مهارة مطلوب تدريسها.
- الأسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالبيان العملي :
- ١- اصطفاة المتعلمين في مكان قريب من المعلم لمشاهدة البيان العملي.
- ٢- السماح للمتعلمين بتوجيه أسئلة للمعلم بعد قيامه بأداء البيان.
- ٣- يجب علي المعلم أدراك كل ما يتعلق بكيفية أداء المهارة أثناء تنفيذ البيان
- ٤- النظام والسكون من المتعلمين أثناء قيام المعلم بأداء البيان العملي(٤٧ : ١٦٤، ١٦٣).
- ويستفك كل من ايهاب فتحي مع رشدي لبيب ، علي الدور الإيجابي الذي يقوم به المعلم في نجاح العملية التعليمية ، لأنه هو الوحيد الذي يستطيع التعرف علي قدرات الطلاب ، ومعرفة رغباتهم ، وكيفية استخدام الوسائط في التعليم لقدرتهم علي الإلمام بهم عن غيره لأنها تعتبر جزء هام في المنهج (٢٨:١٣) .

رفع الأثقال:

ظلت رياضة رفع الأثقال علي مدار العصور رمزاً للقوة والشجاعة والبطولة الخارقة ومن أعمال جبابرة الرباعيين .

إن أكبر مجموعة من رافعي الأثقال ظهرت في التاريخ ، ربما كانت من العمال المصريين الذين بنو الأهرامات ، ويمكن لأي باحث في علم المصريات التأكيد من أن رفع الأثقال رياضة مصرية الأصل ، من خلال مشاهدة الرسوم المنقوشة علي جدران المعابد ، ومقابر بني حسن بمحافظة المنيا (٥٢ : ٨) .

حيث يؤكد ذلك أن القدماء المصريين ، هم أول من عرفوا رفع الأثقال كرياضة مارسها شعوب العالم بعدهم ، حيث أخذت طريقها في الانتشار في القرن ١٩ الميلادي علي يد لويس كير Luis cyr الكندي الجنسية ، وارثر ساكسون وايجن ساندررو الألمانيات الجنسية Eugence sand row, Arthur sascan ، وذلك عن طريقة إقامة مهرجانات وعروض لرفع الأثقال في السيرك لإظهار قوتهم الخارقة التغلب علي رفع أشياء ثقيلة (٦٨ : ١٦٥) .

أما التاريخ الحديث لرفع الأثقال قال يبدأ من فترة تجاوز ١٠٠ عام ، فلقد احتفل الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٨٠ م ، أثناء قيام بطولة العالم للناشئين بمونتريال بمرور ٦٠ عام علي إنشائه ، كما احتفل بمرور ١٠٠ عام علي رياضة رفع الأثقال في العصر الحديث ، ولقد احتفل الاتحاد المصري لرفع الأثقال الذي أنشأه عام ١٩٣٠ م بمرور خمسين عام علي إنشائه عام ١٩٨٠ م (١٦ : ٢،٣) .

تطور رياضة رفع الأثقال:

حيث إن رياضة رفع الأثقال من الرياضيات الفردية الرقمية ، التي يستخدم في ممارستها البار و الأثقال ، وهي تمارس علي طبلية من الخشب مربعة الشكل ، طول ضلعها ٤م ، وارتفاعها عن الأرض لا يزيد عن ١٠ اسم ، ولا يقل عن ٥سم ، ويمارسها

اللاعب ، وهو يرتدي ما يوه من قطعة واحدة ، وحذاء لا يزيد كعبه عن ٥ سم ،
ويسمح بأداء ثلاث رفعات في كلا من الخطف باليدين - الكلين والنظر (٢١:٦٣) ،
(٣٢:٣٢) .

وكانت دورة الألعاب الأولمبية الأولى إيريل ١٨٩٦م بأثينا ، ضمت رفع الأثقال
وكانت تتم بزراع واحد فقط ، وبالذراعين ، ولكل منهما بطولة (٢٠ : ٣١،٣٢)
وازدهرت رياضة رفع الأثقال نتيجة لإحياء فكرة الألعاب الأولمبية ، ثم إنشاء
الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٠٥ م (٦٩ : ١) .

المراحل الفنية لرفعه الخطف باليدين:

الوصف الفني لمهارة الخطف باليدين:

هي أول رفعة تؤدي في جميع مسابقات رفع الأثقال ، وكل رباع من حقه ثلاث
محاولات ، وأعلي رقم (ثقل) يستطيع خطفه ، هو الذي يحسب في المجموعة الخاصة
بهذا الرباع ، والخطف باليدين رفعه عالية التكنيك يستخدم فيها الرباع قبضة واسعة
علي البار ، ويكون أمامه دقيقة واحدة من بعد النداء عليه ، لكي يرفع البار فوق
الركبتين .

وهي النقطة اللاعودة في المحاولة ، وتتكون هذه المهارة من عدة أجزاء طبقاً
لحركة البار من علي الطبلية إلي أعلي نقطة يصلها فوق الرأس علي امتداد الذراعين
ويطلق علي ذلك خط سير البار (٣٢ : ٣٢ ، ٣٣) .

الوصف الفني للرفعة كالاتي:

عبارة عن خطف ثقل من الأرض باليدين معاً ، إلي أقصى امتداد لهما ، عمودياً
فوق الرأس مرة واحدة دون حدوث أي توقف للحركة ، أثناء الأداء دون لمس الأرض
بأي جزء من الجسم ، ماعدا القدمين ، وللاعب حرية استخدام الساقين في أي وضع

يشاء ، بشرط أن يتخذ الوضع النهائي للرفعه بشكل امتداد الجسم في خط عمودي علي الأرض ، والثبات في هذا الوضع لحين ظهور إشارة الحكم بهبوط النقل علي الأرض .

التكنيك الحركي لرفعة الخطف باليدين :

يتوقف علي مدي فهم وإتقان المهارة الحركية ، التي تتطلب مزج القوة بالسرعة مع الرشاقة والتوافق والدقة ، وتلعب البداية الأولى لتحريك النقل الدور المهم الحيوي في نجاح هذه الرفعة ، ولذلك عند اتخاذ الوضع الابتدائي يجب أن يتم القبض علي البار بطريقة القبضة المتسعة ، بحيث تكون المسافة بين القبضتين أكثر من اتساع الصدر ، حتى لا يضطر اللاعب لانتشاء الذراعين عند الهبوط تحت النقل ، للوصول به إلي مرحلة الثبات إلي أعلي .

المرحلة الأولى لرفعة الخطف باليدين :

ويتم ذلك فيها البدء الديناميكي بالدور الرئيسي لحظة انتزاع النقل من الأرض ، ويتم ذلك بشد عضلات الرجلين والجذع ، مع امتداد بسيط في زوايا مفاصل القدمين ، والركبتين ، والفخذين ، بينما يكون الجذع مائلاً للأمام نتيجة لوضع الاستعداد ، وبعد ذلك يجب أن تزداد سرعة انطلاق البار إلي أعلي ، والذي يكون قريباً من الساقين عندما يكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام ، بينما يرتفع الكتفان إلي أعلي وللأمام بالنسبة لخط البار .

المرحلة الثانية لرفعة الخطف باليدين:

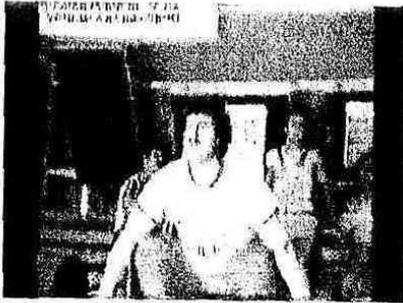
وهي مرحلة غير منفصلة عن المرحلة الأولى ، وإنما هي مكملة لها ومستمرة ، ويقع عبء العمل فيها أساساً علي العضلات المادية للجذع ، حيث تنتهي مفاصل الركبتين ، والقدمين عند اللحظة التي يصل فيها البار إلي مستوي قريب من مفصل الفخذين ، وفي نهاية هذه المرحلة يحدث انتشاء خفيف للذراعين مع دفع الرأس والجذع للخلف قليلاً ، والاستناد علي مشطي القدمين ، مع مراعاة قبل أن يصل النقل إلي نهاية

مرحلة الطيران ، ووصول البار إلي أقصى مراحل سرعته ، مع ضرورة مراعاة امتداد الذراعين إلي أعلى ، والخلف بحركة واحدة ، وبدون ضغط ، وفي نفس الوقت يهبط اللاعب بجسمه تحت الثقل ليقوم بأداء وضع القرفصاء أو انفراج الساقين .

المرحلة النهائية لرفعة الخطف باليدين:

وهي محصلة الرفع التي يجب أن تصل فيه جميع مفاصل الجسم إلي أقصى امتداد لها، ويقع عبء العمل في هذه المرحلة علي عضلات الساقين ، والجذع لاتخاذ وضع الاستقامة الكاملة للجسم ، مع ضرورة سحب عضلات الكتفين لأعلي وامتداد الجذع (٥٢ : ٩٧ - ٩٩) .

تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الخطف باليدين



صورة رقم ٣



صورة رقم ٢



صورة رقم ١



صورة رقم ٦



صورة رقم ٥



صورة رقم ٤



صورة رقم ٩



صورة رقم ٨



صورة رقم ٧

تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الخطف باليدين



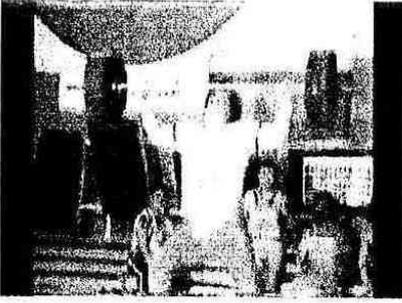
صورة رقم ١٢



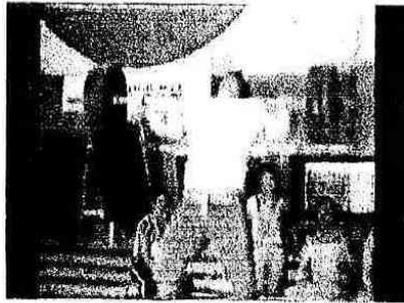
صورة رقم ١١



صورة رقم ١٠



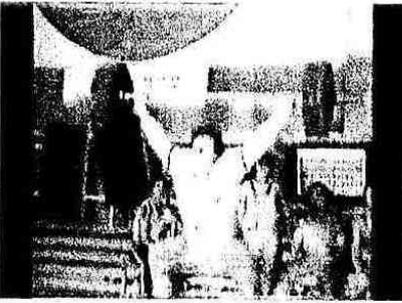
صورة رقم ١٥



صورة رقم ١٤



صورة رقم ١٣



صورة رقم ١٨

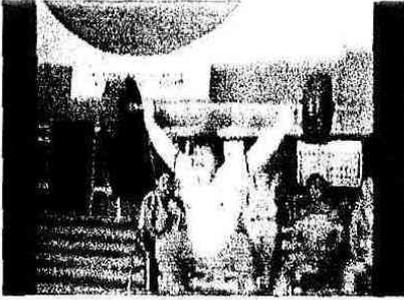


صورة رقم ١٧



صورة رقم ١٦

تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الخطف باليدين



صورة رقم ٢١



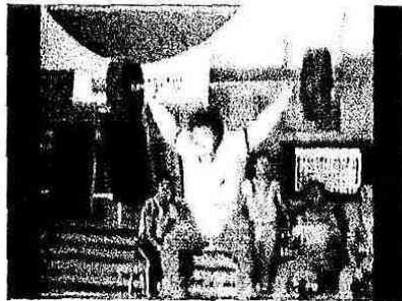
صورة رقم ٢٠



صورة رقم ١٩



صورة رقم ٢٤



صورة رقم ٢٣



صورة رقم ٢٢



صورة رقم ٢٧

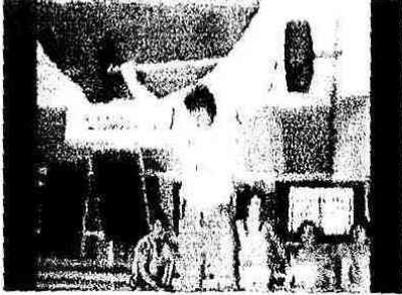


صورة رقم ٢٦



صورة رقم ٢٥

تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الخطف باليدين



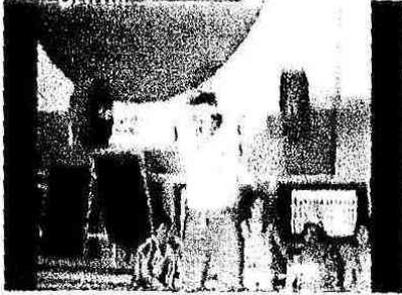
صورة رقم ٣٠



صورة رقم ٢٩



صورة رقم ٢٨



صورة رقم ٣٣



صورة رقم ٣٢



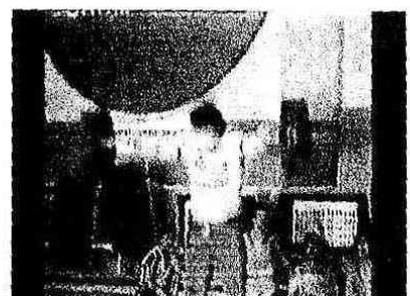
صورة رقم ٣١



صورة رقم ٣٦



صورة رقم ٣٥



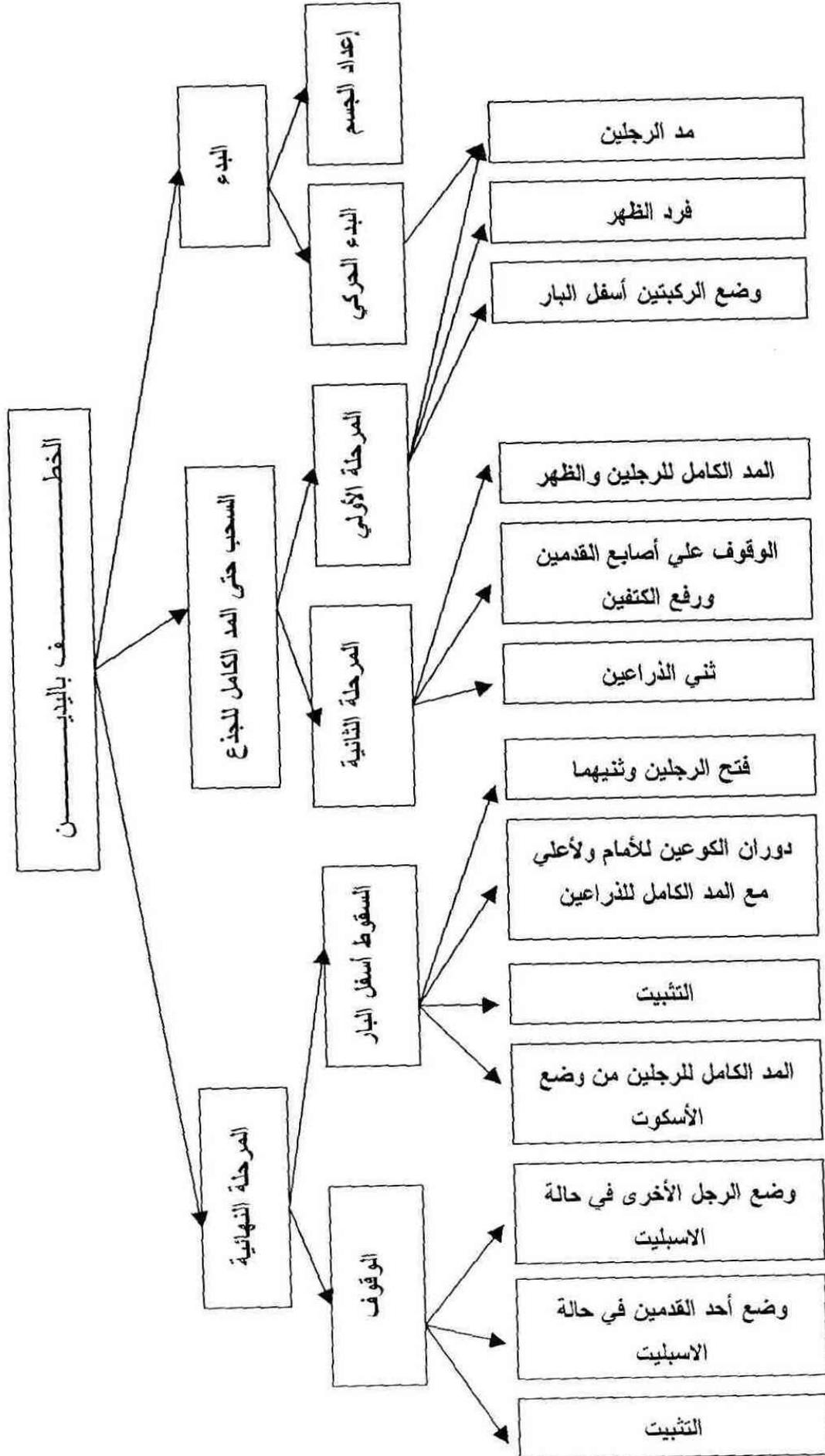
صورة رقم ٣٤



صورة رقم ٣٨



صورة رقم ٣٧



مراحل وأجزاء رفعة الخطف باليدين
شكل رقم ١

الأداء النموذجي لرفع الخطف باليدين :

تطبق هذه البيانات المفردة علي الحركات المتتابعة من وضع البداية لرفع الخطف

باليدين :

- القاعدة ، يتخذ القدمين كما لو أن الرباع سوف يؤدي الوثب العمودي .
- التجميع ، الاستمرار في وضع متزن مع النقل بتوزيعه بالتساوي علي كامل القدمين .
- القبضة ، جعل الذراعين مستقيمتين والكوعين لفهما للخارج .
- السيطرة ، جعل الكتفين فوق مستوي البار .
- الرفع ، رفع البار عن طريق تحريكه من علي سطح المنصة بواسطة الكتفين .
- الزاوية ، البقاء في وضع ثابت مستقيم الظهر مع رفع المقعدة والكتفين بنفس المستوي.
- المرونة ، ثني الرسغين وقبض أليافهما لإبقاء البار قريباً من الجسم .
- وثبة الكتفين ، القفز بقوة بالقدمين مع اهتزاز الكتفين .
- الإنهاء ، إحكام وضع البار فوق الرأس موازياً للكتفين والاستمرار في الدفع للخارج ولأعلي علي البار . السيطرة علي البار وجعل سلاميات الأصابع للقدمين مستقيمة والجلوس بالمقعدة وجعل الركبتين فوق مستوي الأصابع ثم الدفع بالمقعدة للوقوف والثبات (٧٢ : ٢) .

الأخطاء الفنية لرفعة الخطف باليدين :

يجب اكتشاف وتصحيح الخطأ المهاري الذي يساعد علي النجاح في عملية التعليم

والتعلم خاصة إذا تم مبكراً مع صغار السن والمبتدئين ومن هذه الأخطاء ما يلي :

- ١- عدم الفرد الكامل للجسم .

٢- حركة نقل القدمين أسفل البار يتم بعيداً عن البار للخلف .

٣- القفز .

٤- الجذع مثني للأمام .

٥- رفع البار بسرعة واحدة .

٦- الدفع بالذراعين أثناء تنفيذ حركة الاسبلت .

٧- خطف البار والذراعين مفرودتين ودوران الذراعين يكون للأمام مما يجعل

البار في الوضع النهائي مستحيلاً .

٨- التحرك للخلف مع البار .

٩- رفع البار بسرعة واحدة بداية الرفع لا تؤدي بنشاط لإكمال الجزء الأخير من

الرفعة بسرعة أقل .

١٠- رفع البار للخارج أثناء التدريب وأثناء استعادة الوضع (٦٤ : ٣٢) ،

(٧٣ : ٩٢) ، (٣٢ : ٣٦ ، ٣٧) .

الخطوات التي يجب اتباعها عند تصحيح الأخطاء :

يري محمد العربي شمعون " أن التصور العقلي للأداء المهارى الفاشل يدعم

الأخطاء إلا في حالة محاولة التعرف علي الأخطاء ، والمحاولة لتصحيحها ومساعدة

اللاعب في التقدم بمستوي الأداء .

فإنه يجب توافر ما يلي :

أولاً : تصميم التدريب العقلي بهدف التعرف علي الأخطاء لمحاولة تصحيحها ويتم ذلك

من خلال الخطوات التالية :

١- التصور العقلي للأداء الخاطئ .

- ٢- الإحساس والشعور بأخطاء الأداء .
- ٣- محاولة تصحيح الاستجابة .
- ٤- لتصور العقلي الأداء صحيح .
- ٥- تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات .
- ٦- الأداء الفعلي للمهارة .

ثانياً : تشجيع اللاعب علي العمل من خلال الخطوات السابقة بعد الأداء مباشرة .

ثالثاً : تجنب استخدام هذه الطريقة عند حالات الاستثارة الانفعالية أو الضغط العصبي .

رابعاً : يمكن استخدام التصور العقلي البطيء في تصحيح الأخطاء ، حيث تبدو فيه

الأخطاء أكثر وضوحاً ، ولكن يجب العودة إلي السرعة العادية للأداء

(١٤ : ٢٣٢ ، ٢٣٣) .

المراحل الفنية لرفع الكلين والنظر تتكون من جزأين أساسيين هما :

- رفع البار والأثقال إلي الصدر .

- نظر البار والأثقال من علي الصدر .

وتتكون حركة رفع البار والأثقال للصدر (الكلين والنظر) من المراحل التالية :

- وضع البدء .

- السحب

السقوط لاستقبال الثقل :

ويتم بطريقتين إما بفتح الرجلين ، وإما بثني الرجلين كاملاً

- النهوض بالثقل .

- وضع البدء للنظر .

ويتم نظر البار والأثقال من علي الصدر من خلال المراحل التالية :

• الغطس بثني الرجلين والنظر لأعلي .

• فتح الرجلين .

• النهوض من فتح الرجلين والعودة للوقوف .

• تثبيت النقل فوق الرأس (٦٥ : ٥٢)

الوصف الفني لمهارة الكلين والنظر :

بعد اتخاذ الوضع الابتدائي كما في وضع الخطف ، ولكن مع مراعاة أن تكون

المسافة بين القبضتين باتساع الصدر أو أكثر قليلاً .

المرحلة الأولى للرفعة لمهارة الكلين والنظر:

يتم فيها سحب النقل من الأرض حتى أمام الصدر في مستوي الكتفين ، مع انثناء

قليل في الذراعين ، وميل الرأس والجذع قليلاً للخلف بسرعة مع إدارة المرفقين لأسفل

وللأمام حتى يستقر النقل علي الصدر ، بينما تتجه عظام المرفقين للأمام مع الوقوف

علي مشطي القدمين ، ثم استعمال طريقة انفراج الساقين للأمام والخلف ، أو طريقة

القرفصاء ، وهنا يكون البار قد استقر تحت ذقن اللاعب ، وأعلي عظام صدره،

والقدمان متوازيتان ، والركبتان ممدودتان ، والجسم علي استقامة واحدة .

المرحلة الثانية لمهارة الكلين والنظر:

من الوضع السابق يقوم اللاعب بنظر النقل من الصدر إلي أقصى امتداد للذراعين،

عمودية فوق الرأس مرة واحدة ، عن طريق ثني الركبتين قليلاً ، ثم مدهما بقوة

وسرعة أثناء دفع الذراعين عالياً ، مع الهبوط بالجسم قليلاً إلي أسفل ، مع دفع الرأس

قليلاً إلي الخلف ، ورفع الذقن عالياً ، مع عدم محاولة الهبوط تحت النقل ، أو اهتزاز

البار ، علي أن يكون الجذع ممتداً عقب رفع الذراعين عالياً ، بحيث يقع مركز نقل

الجسم للأمام ، ويساعد علي اتزان الجسم في ذلك تقوس الظهر للخلف قليلاً .

المرحلة النهائية لمهارة الكلين والنظر:

وهي التي يقوم فيها اللاعب بشد ساقه الخلفية ، مع امتداد مفصل الركبة الأمامية، والعودة بالقدمين علي خط واحد ، والمسافة بينهما لا تزيد عن اتساع الحوض، والاحتفاظ بامتداد الذراعين لأقصى امتداد لهما فوق الرأس ، انتظاراً لإشارة الحكم بهبوط الثقل (٥٢ : ١٠٩ : ١١١) .

تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعه الحليين



صورة رقم ٣



صورة رقم ٢



صورة رقم ١



صورة رقم ٦



صورة رقم ٥



صورة رقم ٤



صورة رقم ٩



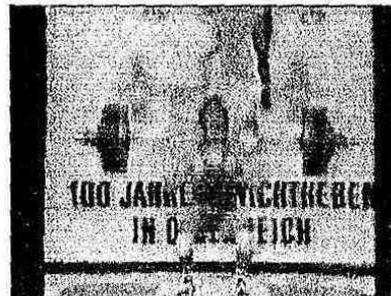
صورة رقم ٨



صورة رقم ٧



صورة رقم ١١



صورة رقم ١١



صورة رقم ١٠

تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الكلين



صورة رقم ١٥



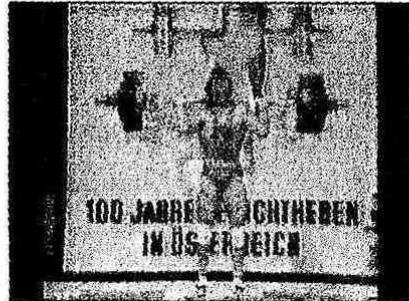
صورة رقم ١٤



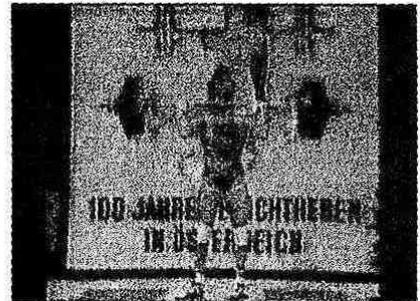
صورة رقم ١٣



صورة رقم ١٨



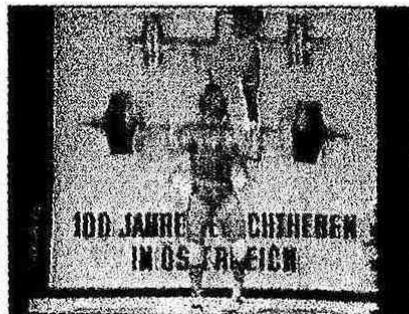
صورة رقم ١٧



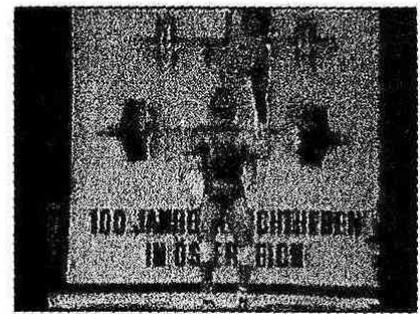
صورة رقم ١٦



صورة رقم ٢١



صورة رقم ٢٠



الصورة رقم ١٩



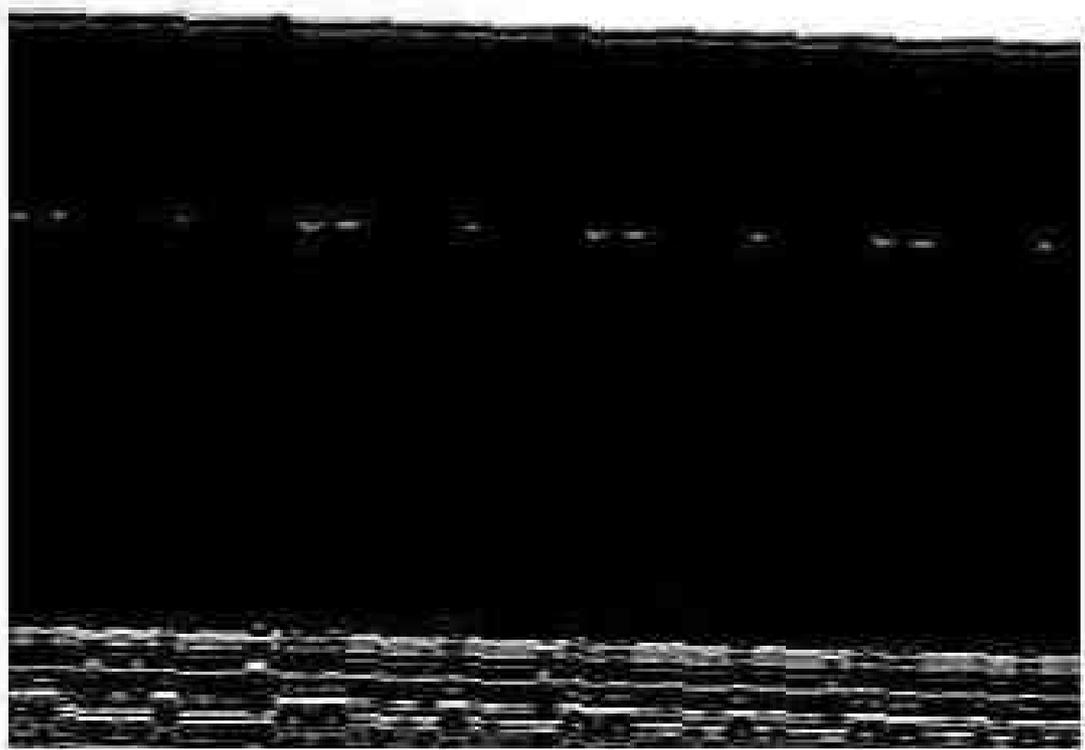
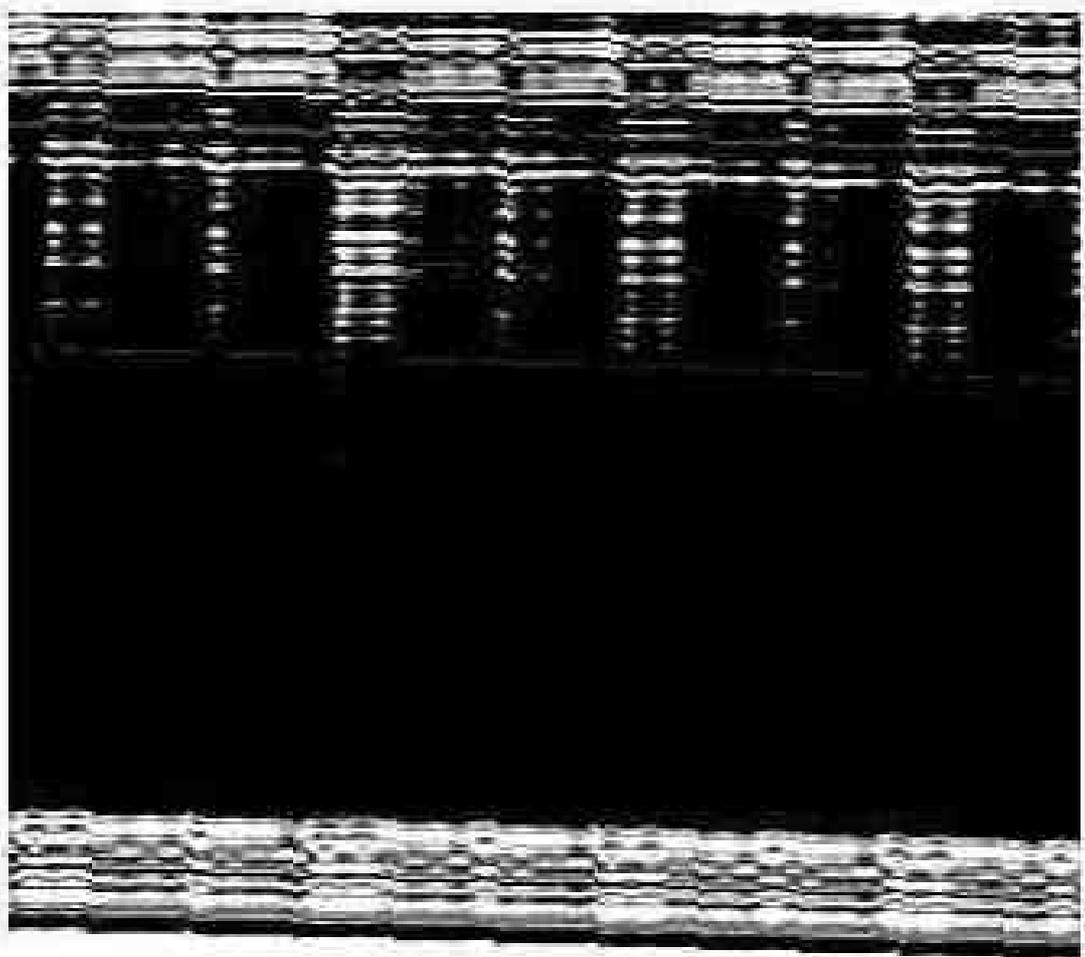
صورة رقم ٢٤



صورة رقم ٢٣



صورة رقم ٢٢



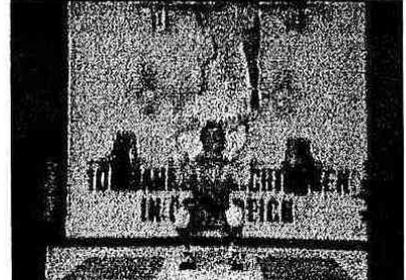
تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الكلين



صورة رقم ١٥



صورة رقم ١٤



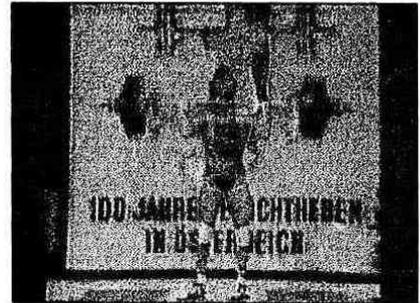
صورة رقم ١٣



صورة رقم ١٨



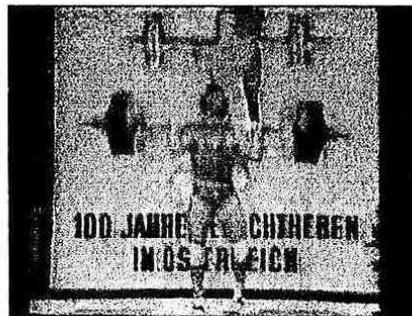
صورة رقم ١٧



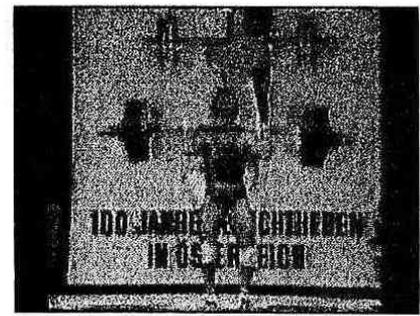
صورة رقم ١٦



صورة رقم ٢١



صورة رقم ٢٠



لصورة رقم ١٩



صورة رقم ٢٤

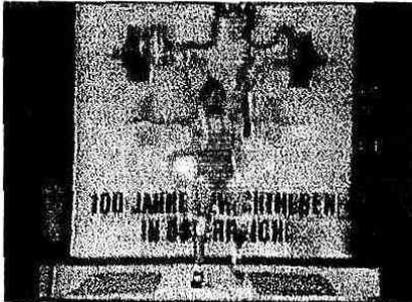


صورة رقم ٢٣

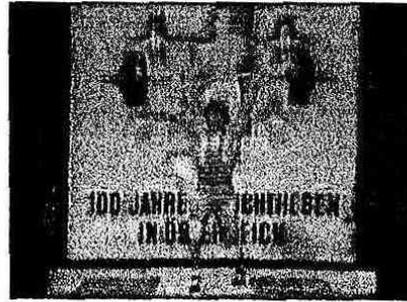


صورة رقم ٢٢

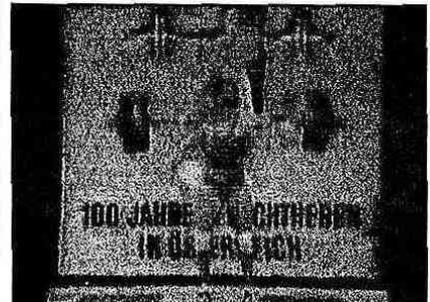
تابع تسلسل الأداء الحركي لمهارة رفعة الكلين



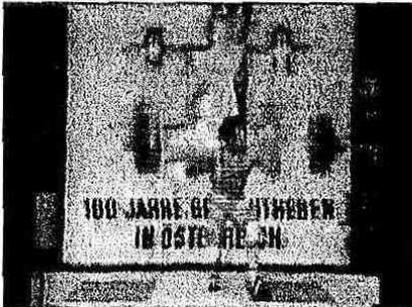
صورة رقم ٢٧



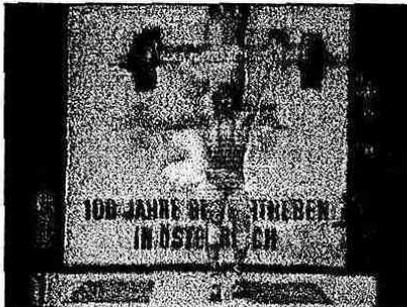
صورة رقم ٢٦



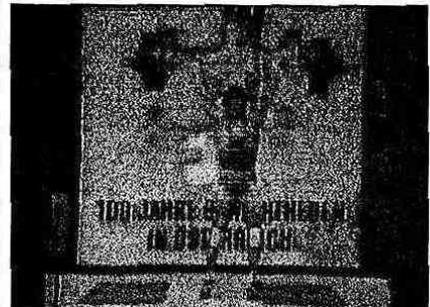
صورة رقم ٢٥



صورة رقم ٣٠



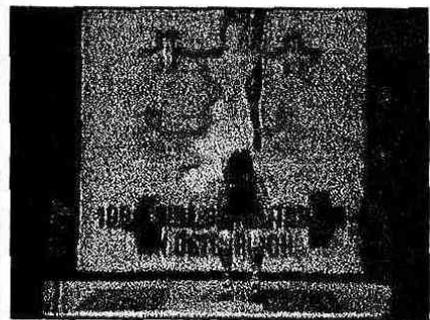
صورة رقم ٢٩



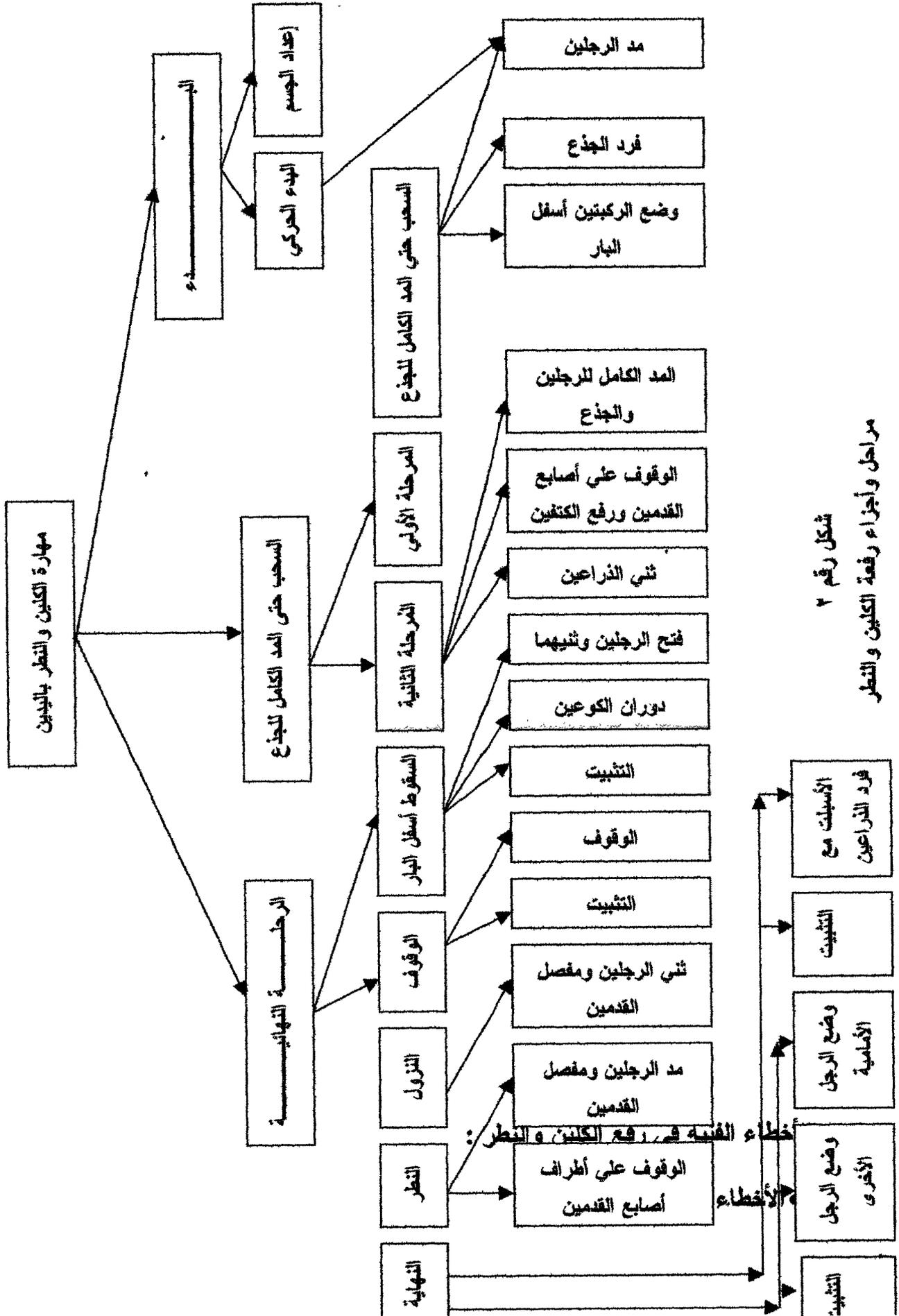
صورة رقم ٢٨



صورة رقم ٣٢



صورة رقم ٣١



شكل رقم ٢

مراحل وأجزاء رفعة الكلين والنظر

الأخطاء الفنية في رفع الكلين والنظر :

• الأخطاء الفنية لرفعة الكلين :

١. السحب الغير كافي .
٢. دوران الكوعين لا يتم بالسرعة الكافية .
٣. دوران البار للخارج وللأمام .
٤. رفع البار بعيدا عن جسم اللاعب .
٥. وضع البار علي الصدر والكوعين للخلف .
٦. وضع البار أسفل مستوي الصدر وليس لأعلي .
٧. ضعف المد الكامل للجسم .
٨. لمس المرفقين للفخذين أثناء الأداء . (١٢ : ١٥٦ - ١٥٨)

• الأخطاء الفنية لرفعة النظر:

١. الميل للأمام أثناء النزول لأسفل .
٢. إقامة الرأس للخلف .
٣. النظر الضعيف .
٤. دوران البار للخارج وللأمام .
٥. عدم قفل الكتفين والمقعدة داخل مركز النقل .
٦. أداء حركة الأسبيلت بشكل مبالغ فيه مما يجعل صعوبة في استعادة الوضع .
٧. النظر مع مد الذراعين للخلف ولأعلي مما يخرج النقل عن مركز ارتكاز اللاعب .

٨. فقد السيطرة علي البار بعد النظر لأعلي علي كامل مد الذراعين .
٩. السير علي الطبلية بعد النظر نتيجة عدم سيطرة اللاعب علي البار .

(٤٠ : ٦٠ - ٧٦) ، (٦٢ : ٣١٩ - ٣٢٦)

أهم العضلات العاملة في رفع الأثقال :

تختلف العضلات العاملة في رفع الأثقال من رفعة إلي أخرى ومن مرحلة إلي أخرى داخل نفس المهارة وأهم العضلات التي تعمل في الرفعتين هما :

العضلة الظهرية العليا والظهرية السفلي وذات الأربع رؤوس الفخذية والفخذية الخلفية وعضلة الإلية والعضلة التو أمية والعضلة الدالية والمنحرفة المربعة والعضلة المنشارية والعضلة تحت الشوكية والمعينية وثنائية الرؤوس العضدية وثلثية الرؤوس العضدية (٣٩ : ٤٠) (١٥ : ١٣٦) .

كما اتفق كل من تامش إيان ولزار بروجاجا Lazar broga ' Tamas ajan ١٩٨٨م (٧٣) فوربيوف Voroby-er ١٩٧٨م (٧٤) أن أهم المجموعات العضلية العاملة في رفعة الخطف باليدين هي :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .
- عضلة الإلية الكبرى والصغرى .
- مجموعة عضلات الظهر .
- مجموعة عضلات خلف الساق .
- مجموعة العضلات العاملة علي رفع الكتفين لأعلي .
- مجموعة عضلات الذراعين (٣٢ : ٣٥ ، ٣٦)

ثانيا : الدراسات السابقة :

• دراسات سابقة تمت في مجال رياضة الأتقال :

١- دراسة وديع ياسين خليل (١٩٧٨) (٦٣)

العنوان : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأتقال قبل البدء في الرفع.

الهدف : التعرف علي تأثير تركيز الانتباه علي لاعبي رفع الأتقال وأثرة علي الأداء.

المنهج : الوصفي.

العينة : اشتملت عينة البحث علي خمسة وستون لاعب دوليا.

النتائج : إن تركيز الانتباه يكون طبقا لزيادة النقل النسبي لقدرات اللاعب وترتيب المحاولات.

٢- دراسة محمود حجازي (١٩٩٣) (٥١)

العنوان : أثر تنمية التصور الحركي علي تعليم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأتقال .

الهدف : التعرف علي أثر أسلوب الممارسة الذهنية في تنمية التصور الحركي لمهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأتقال.

المنهج : التجريبي .

العينة : ستون لاعبا من المبتدئين تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين .

النتائج : الممارسة الذهنية المصاحبة للممارسة البدنية أفضل من الممارسة البدنية علي ارتفاع مستوى الأداء في رياضة رفع الأتقال.

٣- دراسة محمد إبراهيم (٢٠٠٠) (٤٢)

العنوان : أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية علي تعلم مهارتي (الخطف،الكلين والنظر) في رفع الأتقال _ دراسة مقارنة.

الهدف : التعرف على الفرق بين استخدام الطرق الثلاث (الكلية_الجزئية_الجزئية العكسية) في تعلم مهارتي (الخطف ، الكلين والنظر) في رفع الأثقال.

المنهج : التجريبي.

العينة : خمسة وسبعون طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ثم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية ومتكافئة.

النتائج : التعلم بالطريقة الجزئية العكسية له تأثير إيجابي أفضل من التعلم بالطريقة الكلية أو التعلم بالطريقة الجزئية وذلك على مستوى الأداء المهارى في رفع الأثقال للمبتدئين.

٤- دراسة سامح محمد رشدي (١٩٩٩) (٢٢)

العنوان : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين .

الهدف : التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح في تصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين .

المنهج : التجريبي.

العينة : اثنين من رباي مصر الذين مارسوا اللعبة لمدة لا تقل عن عشر سنوات ووصول إلى مرحلة التعليم الجامعي .

النتائج : البرنامج له فاعلية التدريب العقلي في تطور المهارة في تصحيح بعض أخطاء مسار النقل لرفعة الخطف باليدين لدى الرباع .

•دراسات سابقة تمت في مجال الوسائط :

١- دراسة " نبيلة محمد حسن" (١٩٩١) (٥٨)

العنوان : دراسة لفاعلية التعلم باستخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والنقلية في تدريس مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

الهدف : معرفة الفرق بين المجموعات الثلاثة في كل من الجانب المعرفي والنفس حركي والوجداني في تدريس مهارات البالية.

المنهج : التجريبي.

العينة : (٥٠) خمسون طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

النتائج : - أن التعلم باستخدام الوسائط المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الطريقة التقليدية لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية.

- التعلم باستخدام الوسائط غير المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الطريقة التقليدية لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية.

- التعلم باستخدام الوسائط المتكاملة أكثر فاعلية من التعلم باستخدام الوسائط المتكاملة لبلوغ الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية.

٢- دراسة " عبيد المنعم " (١٩٩٢) (٢٧)

العنوان : فاعلية استخدام نظام الوسائط المتكاملة علي تعلم بعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش.

الهدف : التعرف علي فاعلية استخدام الوسائط المتكاملة المقترحة في إكساب المتعلمين تصوراً حركياً لمكونات المهارة وكيفية أداءها في رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

المنهج : التجريبي.

العينة : (٤٠) أربعون طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بطنطا.

النتائج : - استخدام الوسائط المتكاملة المقترحة له فاعلية أعلي في تعلم الطالبات لكل مهارة.

- كل نظام الوسائط المتكاملة للمجموعة التجريبية تأثير غير متساوي مع المجموعة الضابطة علي تعلم المهارة.

- ساعد النظام علي توفير الجهد والوقت في الشرح وأتاح الفرصة لأن يكون لها دورها في تصحيح الأخطاء وتوجيه الطلاب.

٣- دراسة "أحمد محمد عبد الله" (١٩٩٥) (١٠)

العنوان : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة.

الهدف : التعرف علي تأثير استخدام جهاز الفيديو والكمبيوتر في تعلم بعض مهارات كرة السلة والمعارف النظرية للقانون , ومقارنه استخدام وسائل التكنولوجيا (الفيديو والكمبيوتر) بالطريقة التقليدية في التعلم.

المنهج : التجريبي

العينة : (٤٠) أربعون ناشئاً.

النتائج : - فاعلية استخدام جهاز الفيديو والكمبيوتر في تعلم بعض مهارات كرة السلة وتعلم المعارف النظرية للقانون.

- ارتفاع نسبه التقدم في المستوي المهارى والمعرفي للمجموعة التجريبية التي استخدمت وسائل تكنولوجيا التعليم عن المجموعة الضابطة التي تعلمت باستخدام الطريقة التقليدية.

٤- دراسة "محمد سعد زغول ويوسف محمد" (١٩٩٥) (١١)

العنوان : أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة علي مهارتي التمرير من أعلي والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الأساسي.

الهدف : التعرف علي أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة علي مهارتي التمرير من أعلي والإرسال المواجه من أسفل في الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

المنهج : التجريبي.

العينة : (٦٠) ستون تلميذا بمدرسة صلاح سالم

النتائج : - توجد فروق في مستوي الأداء المهاري لمهارتي الإرسال المواجه من أسفل والتمرير من أعلي بعد تطبيق أسلوب الوسائط المتعددة في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في التحصيل المعرفي لصالح المجموعة التجريبية.

- نسبة تحسن آراء انطباعات المجموعة التجريبية أعلي من المجموعة الضابطة نحو أسلوب الوسائط المتعددة المستخدم في تعلم مهارتي الإرسال المواجه من أسفل والتمرير من أعلي في الكرة الطائرة.

٥- دراسة خالد مرجان (١٩٩٦) (١٧)

العنوان : أثر استخدام بعض أساليب التعلم علي مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين.

الهدف : التعرف علي أثر استخدام بعض أساليب التعلم (الأمر _ الممارسة _ توجيه الأقران) علي مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين .

المنهج : التجريبي.

العينة : ستة وثلاثون طالبا تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات متساوية ومتكافئة.

النتائج : يؤثر البرنامج التعليمي لتعلم القفز بالزانة للمبتدئين باستخدام أسلوب توجيه الأقران تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء والمستوى الرقمي بالمقارنة بأسلوبي الممارسة والتعلم بالأمر.

٦- دراسة "فاطمة محمد فليفل" (١٩٩٩) (٣٤)

العنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا.

الهدف : تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة ومعرفة أثره علي تعليم بعض مهارات كرة السلة، والتحصيل المعرفي وأراء وانطباعات طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا (الجانب الوجداني) .

المنهج : التجريبي.

العينة : (٦٠) ستون طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

النتائج :- أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات كرة السلة قيد البحث ومستوي التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية.

- أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً علي تعلم مهارات كرة السلة قيد البحث ومستوي التحصيل المعرفي من الأسلوب التقليدي (المتبع) مما يدل علي فاعليته وتأثيره.

- أسلوب الوسائط المتعددة كان ذو فاعلية علي أراء وانطباعات أفراد عينة البحث مما يساعد علي تحقيق الجانب الوجداني.

٧- دراسة "مصطفى عبد القادر عبد الوهاب الجيلاني" (٢٠٠٠) (٥٦)

العنوان : تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها علي تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين.

الهدف : يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام منظومة للوسائط المتعددة ومعرفة أثرها علي تعلم بعض مهارات كرة القدم والتحصيل المعرفي لمبتدئي كرة القدم بنادي النجوم - بمدينة السادات بمحافظة المنوفية.

المنهج : التجريبي

العينة : (٦٠) من مبتدئي كرة القدم بنادي النجوم بمدينة السادات.

النتائج :- أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً علي تعلم مهارات كرة القدم قيد البحث ومستوي التحصيل المعرفي من الأسلوب التقليدي (المتبع) مما يدل علي فاعليته وتأثيره.

التعليق علي الدراسات السابقة :

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

• **الأهداف :**

يتضح من الدراسات السابقة أنها استخدمت برامج تعليمية باستخدام الوسائط المتعددة المتكاملة ، وغير المتكاملة ، بهدف التعرف علي مدى تأثيرها علي عملية التعلم من الناحية المعرفية ، والبدنية ، والنفسية ، ومن ثم تمكن الباحث من تحديد هدف البحث .

• **المنهج :**

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

• **العينة :**

أجريت الدراسات السابقة علي عينات من الجنسين ذكور وإناث وفئات مختلفة ، حيث اشتملت علي (لاعبين دوليين ، طلاب ، ناشئين ، مبتدئين ، تلاميذ) ، وتم اختيار عينة هذه الدراسات بالطريقة العمدية وأغلبها بالطريقة العشوائية .

• مدة البرنامج :

تراوحت مدة البرنامج ما بين ست أسابيع حتى عشرين أسبوع.

• الأدوات :

استخدمت معظم الدراسات الوسائل المختلفة لجمع البيانات ، مثل المسح المرجعي ، والمقابلة الشخصية ، واستمارات استطلاع الرأي ، والاختبارات البدنية والمهارية ، مما ساعد الباحث علي تحديد الخطوات اللازمة لجمع البيانات سواء المتعلقة بالنواحي الفنية أو الإدارية .

• النتائج :

اتضح للباحث من خلال عرض نتائج هذه الدراسات ، تفوق أسلوب الوسائط المتعددة المتكاملة والغير متكاملة ، في زيادة وتحسين مستوى الأداء ، وإثارة دافعيه المتعلمين ، لما تتميز به من تأثير إيجابي علي مستوى الأداء ، وتحسين عمليتي التعليم والتعلم ، وإبراز التعلم الذاتي ، وإخراج المعلم من عملية التلقين للتموجية والإرشاد ، وجعل المتعلمين مشاركين ولهم دور إيجابي في عملية التعلم .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

بالإضافة إلى ما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الأهداف والمنهج والعينة والأدوات و الأسلوب الإحصائي وكيفية عرض النتائج ومناقشتها فان الباحث استفاد من الدراسات السابقة أيضا فيما يأتي :

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