

المرفقات

- ١ - استمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهاتي قيد البحث .
- ٢ - أسماء السادة المحكمين لمستوي الأداء الفني .
- ٣ - نموذج لاستمارة تسجيل بيانات المبتدئين .
- ٤ - اختبار الذكاء المصور .
- ٥ - اختبارات قياس القدرات البدنية .
- ٦ - نموذج لاستمارة تقييم أداء المبتدأ في المجال المهاري بواسطة المحكمين .
- ٧ - البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة لتعليم مهارة الخطف باليدين .
- ٨ - البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة لتعليم مهارة الكلين والنظر .
- ٩ - أسماء السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال ومجال المناهج وطرق التدريس .
- ١٠ - الصور الفوتوغرافية لمهارة لخطف باليدين .
- ١١ - الصور الفوتوغرافية لمهارة الكلين والنظر .

مرفق رقم (١)

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية
المرتبطة بمهارتي قيد البحث**

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد أحمد فريد عبد الله بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لدي المبتدئين بمحافظة الغربية " .

ولما كنتم سيادتكم من أهل الخبرة في هذا المجال ، فبرجاء إبداء الرأي حول أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي الخطف والنظر والكلين ، وكذلك أهم اختيار مناسب لكل قدرة ، وذلك بوضع علامة (✓) . أمام الخانة المناسبة .

ولسيادتكم وافر الشكر والاحترام

الباحث

أولاً : ضع علامة (✓) أمام القدرة البدنية المرتبطة بمهارتي الخطف والنظر والكليين
ثانياً : ضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب الأكثر أهمية .

م	القدرة البدنية	مناسب	غير مناسب	الاختبارات	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	القوى القوية البدنية			١. اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر			
				٢. اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر			
				٣. اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر			
٢	المرونة			١. اختبار مدي مرونة الكتف والرسغ			
				٢. اختبار الكوبري			
				٣. قياس مدي مرونة مفاصل {الكتف، المرفقين ، العمود الفقري ، الركبتين ، المعقين } ١. اختبار الجري الزجراجي ٢. اختبار الجري المكوكي ٣. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة {١٠ ث}			
٣	الرشاقة			١. اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدية عاليًا علي امتداد الذراعين فوق الرأس . ٢. اختبار توازن ثابت علي مشط القتم . ٣. اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .			
				١. اختبار سرعة فتح الرجلين أمامًا وخلفًا من وضع الوقوف . ٢. اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ .			
				١. اختبار الوثب العمودي من الثبات.			
٤	التوازن			١. اختبار أعلى ثقل مرفوع في الرفعة باليدين الخطف / الكليين والنظر وزن جسم الرباع			
٥	السرعة الحركية			١. اختبار ضغط البار الحديدية باليدين من الرقود العالي			
				٢. اختبار ضغط البار الحديدية باليدين لأعلي من وضع الوقوف ٣. اختبار الجلوس علي المقعد والبار الحديدية علي الكتفين ٤. اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدية علي الكتفين			
٦	القدرة			١. اختبار الوثب العمودي من الثبات			
٧	الرفع الطبيعية القوة			١. اختبار أعلى ثقل مرفوع في الرفعة باليدين الخطف / الكليين والنظر وزن جسم الرباع			
٨	تحمل حثلي			١. اختبار ضغط البار الحديدية باليدين من الرقود العالي			
٩	القوة الحركية			٢. اختبار ضغط البار الحديدية باليدين لأعلي من وضع الوقوف ٣. اختبار الجلوس علي المقعد والبار الحديدية علي الكتفين ٤. اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدية علي الكتفين			
				١. اختبار الوثب العمودي من الثبات			
				٢. اختبار الوثب العريض من الثبات			
				٣. اختبار نفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليدين			
١٠	القوة المعززة بالسرعة			٤. اختبار رمي جله للخلف عبر الرأس باليدين			

* يرجى من سيادتكم إضافة ما ترونه من إضافات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق رقم (٢)

أسماء السادة المحكمين لمستوي الأداء الفني

أسماء السادة المحكمين لمستوي الأداء الفني

م	الأسم	الوظيفة
١	أ / أحمد عبد الحميد جابر	مدرب عام نادي طنطا الرياضي
٢	أ / ثروت عبدالله بنداري	مكثير عام منطقة الغربية وبطل أولمبي
٣	أ / عمرو السيد رمضان	مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال

مرفق رقم (٣)

**نموذج لاستمارة تسجيل البيانات الشخصية للمبتدئين في
رياضة رفع الأثقال والاختبارات البدنية قيد البحث**

مرفق رقم (٤)

اختبار الذكاء المصور

اختبار الذكاء المصور

أحمد زكي صالح

التعليمات

مقدمة :

تعتبر حركة القياس النفسي تطورا هاما في تقدم العلوم الإنسانية، وذلك لأنها محاولة علمية لها أصولها المنهجية والنظرية وهي تساعد على تفهم سلوك الأفراد في مظاهر نشاطهم المختلفة.

والإختبار النفسي و مقياس مقنن لعينة من السلوك ، فنحن لانقيس كل سلوك الفرد وإنما نقيس عينة، ومفهوم العينة له ما يؤيده في حياتنا اليومية وفي تطورنا العلمي في العلوم الحيوية عامة والإنسانية على وجه الخصوص. أما التقنين فيقصد به في أبسط معاينة تحقيق صلاحية وشرعية استعمال الاختبار. فليس من المعقول مثلا أن نستعمل اختبارا في مصر وضع أصلا لمجتمع آخر أو لبينة أخرى. وكذلك لابد ان نتأكد من صلاحية الإختبار لتطبيقه لقياس الظاهر المنشود. ولذلك يجب أن تراعي كل شروط الموضوعية والصلاحية في الإختبار. أما الإختبار العقلي فهو نوع من الإختبارات النفسية التي تقيس أداء الفرد في مظهر معين من مظاهر السلوك الإرادي أو المعرفي.

تعريف بإختبار الذكاء المصور :

هذا الإختبار من النوع غير اللفظي الجمعي. فهو غير لفظي لأنه لايعتمد على اللغة الا كوسيلة اتصال في شرح تعليمات الإختبار والمقصود منه للأفراد الذين يطبق عليهم الإختبار . أما أداء الأفراد في الإختبار نفسه فلايخضع لأي عامل لغوي أو مهارة في اللغة، لأن هذه العلاقة اصلا علاقة تشابه أو اختلاف بين وحدات الإختبار حيث أن أسئلة الإختبار عبارة عن صورة يطلب من المفحوص أن يدرك العلاقة بينها والإختبار جمعي لأنه يمكن تطبيقه على عدد من الأفراد أو جماعة منهم في وقت واحد بواسطة فاحص واحد.

والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها بناء هذا الاختبار هي فكرة التصنيف، أي ينظر الفرد الى الأشكال الخمس الموجودة في كل سطر، ثم يحدد علاقة التشابه بينها، وينتقي أحد الأشكال من حيث أنه المختلف عن الأشكال الأربعة الأخرى، وقد روعي في تصميم الاختبار خلوه من أي عنصر لا ينتمي الى البيئة المصرية.

الهدف من الإختبار :

يهدف هذا الاختبار الى تقدير القدرة العامة لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة الى السابعة عشرة وما بعدها - ويعتمد اصلا على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة - وقد ثبت من الميادين المختلفة التي استعمل فيها هذا الاختبار أنه مفيد جدا في حالات التشخيص الأولى . وتتضاعف فائدة هذا الاختبار حيث تتوافر فيه الشروط الآتية:-

- ١- من حيث أنه اختبار غير لفظي لا يعتمد على اللغة في الإجابة عليه وبالتالي يمكن تطبيقه دون اعتبار للمستوى الثقافي للأفراد.
- ٢- أنه يمتد في مرحلة زمنية كبيرة أذ يصلح للتطبيق ابتداء من سن الثامنة إلى ما بعدها ، ومن المعروف علميا أن الاختبارات الجمعية لاتكون مقاييس صالحة قبل سن الثامنة.

إجراء الإختبار وتصحيحه :

إجراء الإختبار :

يفضل أن يجري اختبار الذكاء في الصباح حين يكون الفرد نشطا ويتيسر له أن يعطي افضل اداء عقلي ممكن وفي حالة تطبيق الاختبار على تلاميذ المدارس فخير وقت لذلك في الفترة بين الحصّة الأولى حتى نهاية الرابعة حتى تضمن إزالة عوام الطريق وتضمن أن التلميذ قد بدأ ينشط ذهنه. ويمكن تلخيص خطوات إجراء الاختبار فيما يلي :

- توزع الكراسات على التلاميذ ولايسمح لأي فرد أن يفتح كراسته وينظر فيها أو يقرأ ما بها.
- يطلب من كل فرد أن يكتب اسمه بخط واضح على كراسة الأسئلة ثم يكتب تاريخ يوم الاختبار ثم يكتب عمره أو تاريخ ميلاده.

- لا بد من مراجعة بيان العمر الزمني على سجل رسمي حتى نتأكد منه تماما.
- يتأكد الفاحص من كتابة البيانات الأساسية وهي الاسم، والتاريخ والعمر.
- يطلب من الأفراد الممتحنين فتح كراسة الاختبار على الصفحة (٢) ويبدأ في قراءة التعليمات وشرح الهدف من الاختبار.
- يطلب من الممتحنين الإجابة على المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة واسبابها ثم ينتقل إلى المثال الثاني وتناقش الإجابة الصواب واسبابها ثم ينتقل إلى الثالث وتناقش الإجابة الصحيحة ويشرح أسبابها.
- السبب في شرح الإجابة الصحيحة وهو التأكد من فهم المفحوصين لطبيعة اسئلة الاختبار
- ينتقل بعد ذلك إلى الأمثلة ٤-٥-٦ ويطلب من المفحوصين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابات الصحيحة وتشرح طريقة الإجابة إذا استدعى الأمر ذلك.

بعد الإنتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع ان يضعوا الأقلام ويقول الفاحص سنبدا الاختبار الآن وستعطي عشر دقائق للأجابة عن الأسئلة. اذا انتهيت من صفحة انتقل الى الصفحة التالية مباشرة ولا تضع وقتا طويلا على سؤال واحد.

أبدأ الإجابة :

طريقة التصحيح واستخراج المعايير:

مفهوم السنة الزمنية في هذا الاختبار هو السنة الزمنية العادية ، بمعنى أن طفل الثامنة من كان عمره ثمان سنوات وأقل من تسع، والتاسعة من كان عمره تسع سنوات وأقل من عشر، أي أن السنة الزمنية تمتد من أول السنة إلى نهايتها أي أن طفل العاشرة هو من كان عمره عشر سنوات وشهر أو شهرين حتى عشر سنوات واحد عشر شهرا.

والطريقة التي تستخرج بها نسبة ذكاء الفرد أو درجته المنوية كما يلي :

- ١- يصحح الإختبار وفق المفتاح الخاص.
- ٢- يحسب الصواب بدرجة ولا يحسب الخطأ أو المتروك.
- ٣- تجمع الأجابات الصحيحة.
- ٤- يحدد العمر الزمني للفرد على ضوء ما جاء في الفقرة السابقة.
- ٥- نبحث عن الدرجة الخام التي نالها الفرد في العموم المناسب لعمره الزمني ونضع حولها دائرة.
- ٦- نقرأ المنوي المقابل أو نسبة الذكاء المقابلة.
- ٧- وهكذا يحدد وضع الفرد بالنسبة لأقرانه في البيئة المصرية ومبيان المعايير عبارة عن جدول مقسم الى خانات يمثل الأعمار الزمنية من ٨ الى ١٧ ويتضمن كل عمود توزيعا خاصا للدرجات ويوجد على اليمين خارج الجدول العام ارقام تدل على المنويات ، اي ترتيب الفرد المنوي بين افراد العينة المتفقة معه في العمر الزمني في هذا الإختبار ، ويوجد على يسار الجدول ارقام تدل على نسبة الذكاء المقابلة.

وتلاحظ وجود ثلاث خطوط متقطعة الأول عند المنوي الخامس والعشرين ، ويمثل حدود الفئة الدنيا في جميع الأعمار ، والثاني عند المنوي الخمسين ويمثل حدود الفئة الأقل من المتوسط ، والثالث عند المنوي الخامس والسبعين ويمثل حدود الفئة فوق المتوسط ، كما أن الدرجات التي تقع فوق هذا الخط تمثل أصحاب المستويات الممتازة في هذا الإختبار .

ولاستخراج الدرجة المنوية أو نسبة الذكاء المقابلة للدرجة الخام التي نالها الفرد في الإختبار فما علينا إلا أن العمر الزمني للفرد، ثم ندخل العمود المخصص لهذا العمر ونبحث عن الدرجة التي نالها الفرد ثم نضع حولها دائرة ، ونرسم خطا افقيا بالمسطرة ونقرأ الدرجة الواقعة على اليمين فتكون الدرجة المنوية ، أو على اليسار وتكون نسبة الذكاء.

مفتاح التصحيح

السؤال الصحيح	السؤال الصحيح	السؤال الصحيح	السؤال الصحيح
ب ٤٦	ا ٣١	ج ١٦	د ١
ا ٤٧	هـ ٣٢	ج ١٧	د ٢
د ٤٨	ج ٣٣	ا ١٨	هـ ٣
ج ٤٩	ب ٣٤	هـ ١٩	ا ٤
ج ٥٠	ا ٣٥	ا ٢٠	د ٥
هـ ٥١	د ٣٦	هـ ٢١	ا ٦
د ٥٢	هـ ٣٧	ب ٢٢	ج ٧
هـ ٥٣	ا ٣٨	ب ٢٣	ا ٨
ج ٥٤	ب ٣٩	د ٢٤	د ٩
هـ ٥٥	هـ ٤٠	ب ٢٥	ا ١٠
ا ٥٦	ب ٤١	د ٢٦	ب ١١
ج ٥٧	ج ٤٢	د ٢٧	ب ١٢
ب ٥٨	د ٤٣	هـ ٢٨	هـ ١٣
د ٥٩	ج ٤٤	هـ ٢٩	ا ١٤
هـ ٦٠	ب ٤٥	ج ٣٠	ا ١٥

إختبار الذكاء المصور

الإسم :

السن :

التاريخ :

الدرجة	المقابل

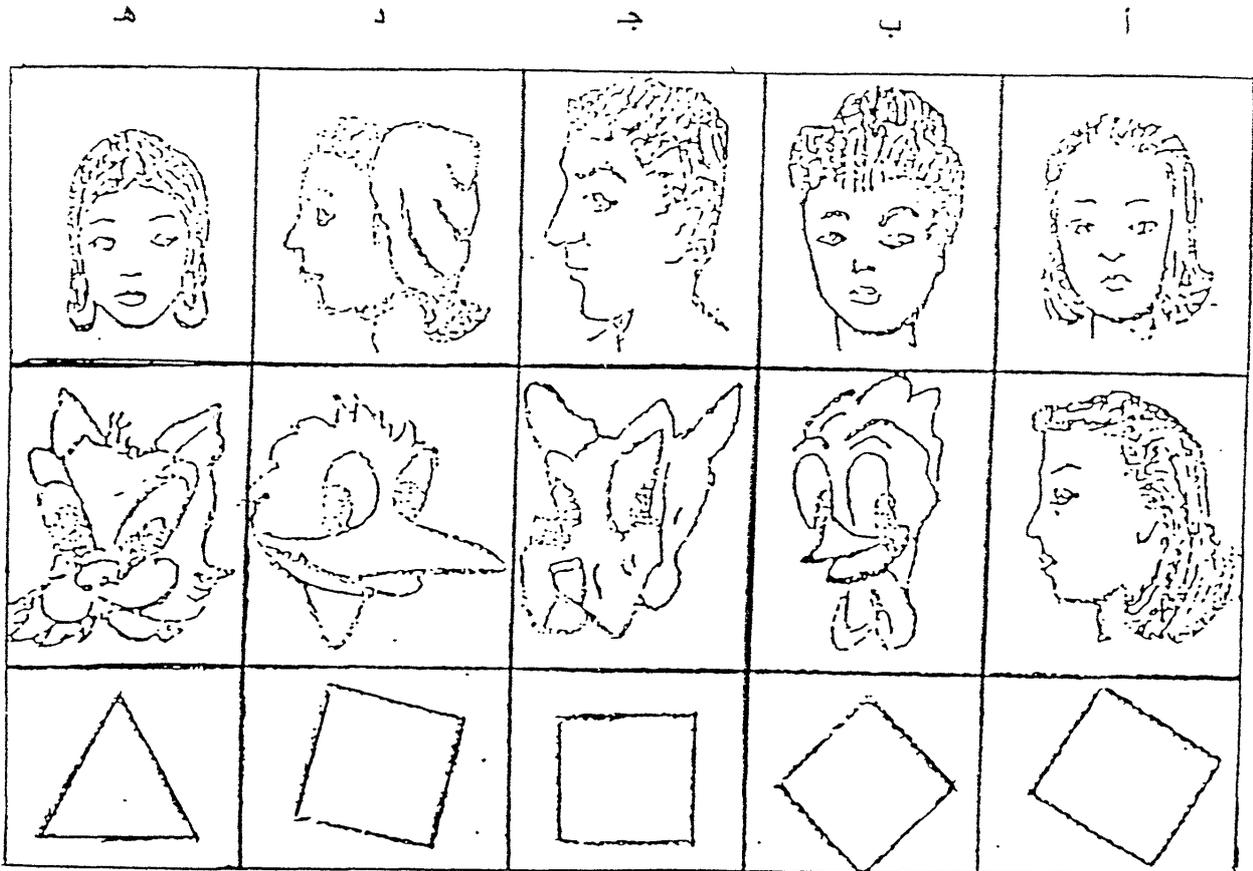
تعليمات

يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والإختلاف بين الموضوعات والأشياء ، ويوجد في هذا الإختبار مجموعات من الصور . كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الإختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (×) .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :

- إبحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (×).



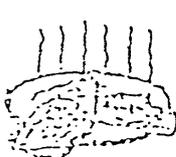
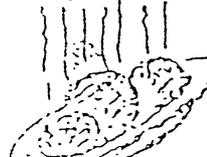
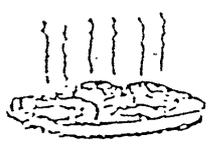
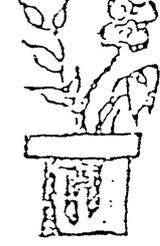
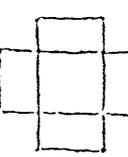
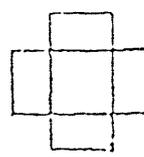
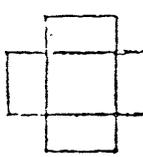
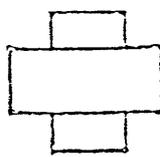
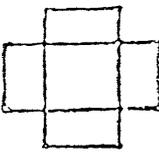
- ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١) ؟

لاحظ أن كل الصور تعبر عن (بنت) أو (سيدة) ما عدا الصورة (ج) فهي تعبر عن

رجل ، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (×)

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف (أ) لماذا ؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم .

هـ	د	ج	ب	أ
				
				
				

- الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا ؟
- والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا ؟
- والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . والمطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . ستعطى . ادقائق فقط للإجابة على الأسئلة في هذه الكراسة ، وهي ستون سؤالاً .

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .
- حالما تعطى تعليمات بالإجابة إبدأ وإستمر بالإجابة عن أسئلة الاختيار حتى يطلب منك أن تضع القلم .
- لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .
- ولا تسأل أسئلة كي لا تضيع وقتاً .

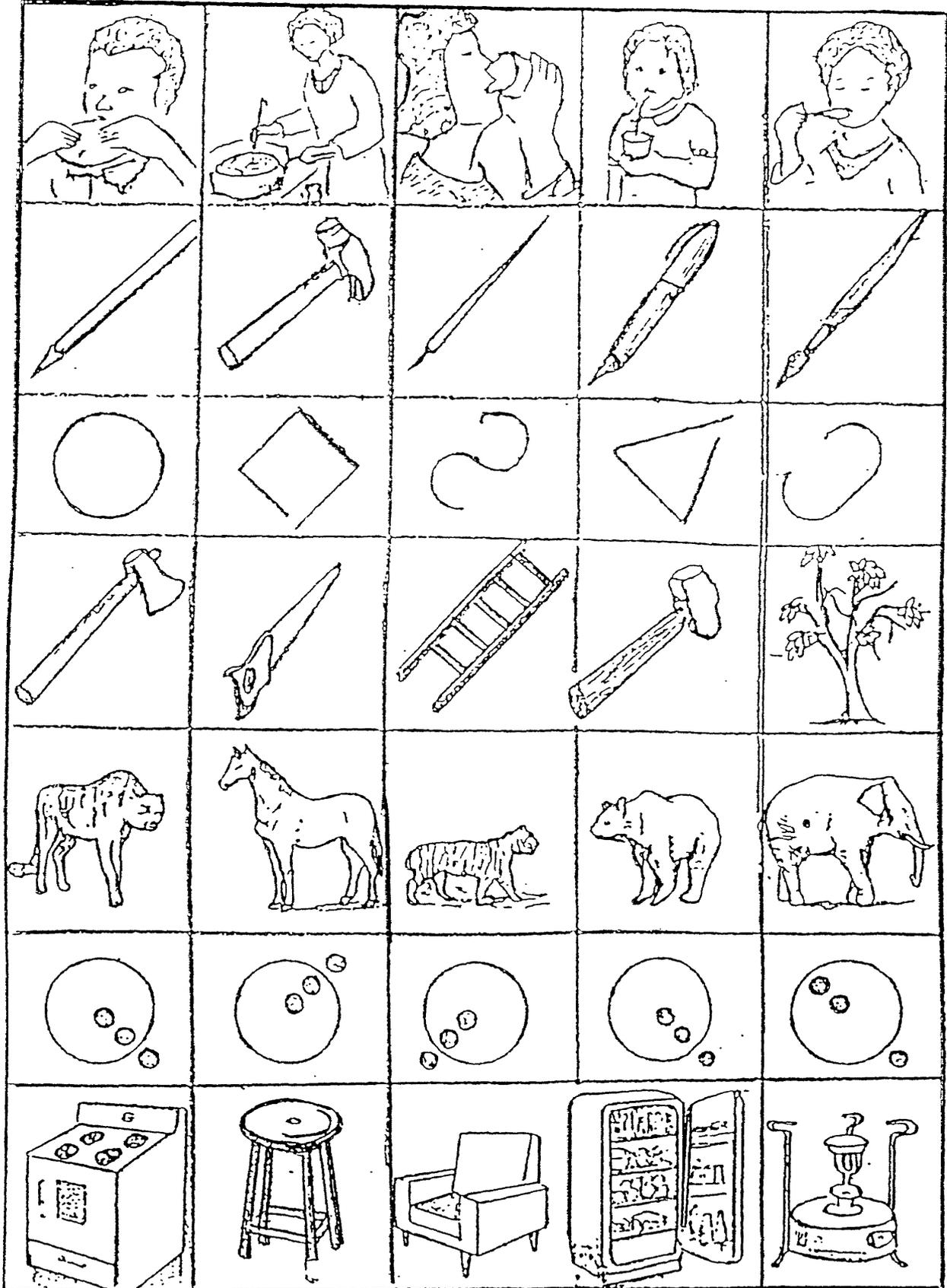
8

7

6

5

4



1

2

3

4

5

6

7

8

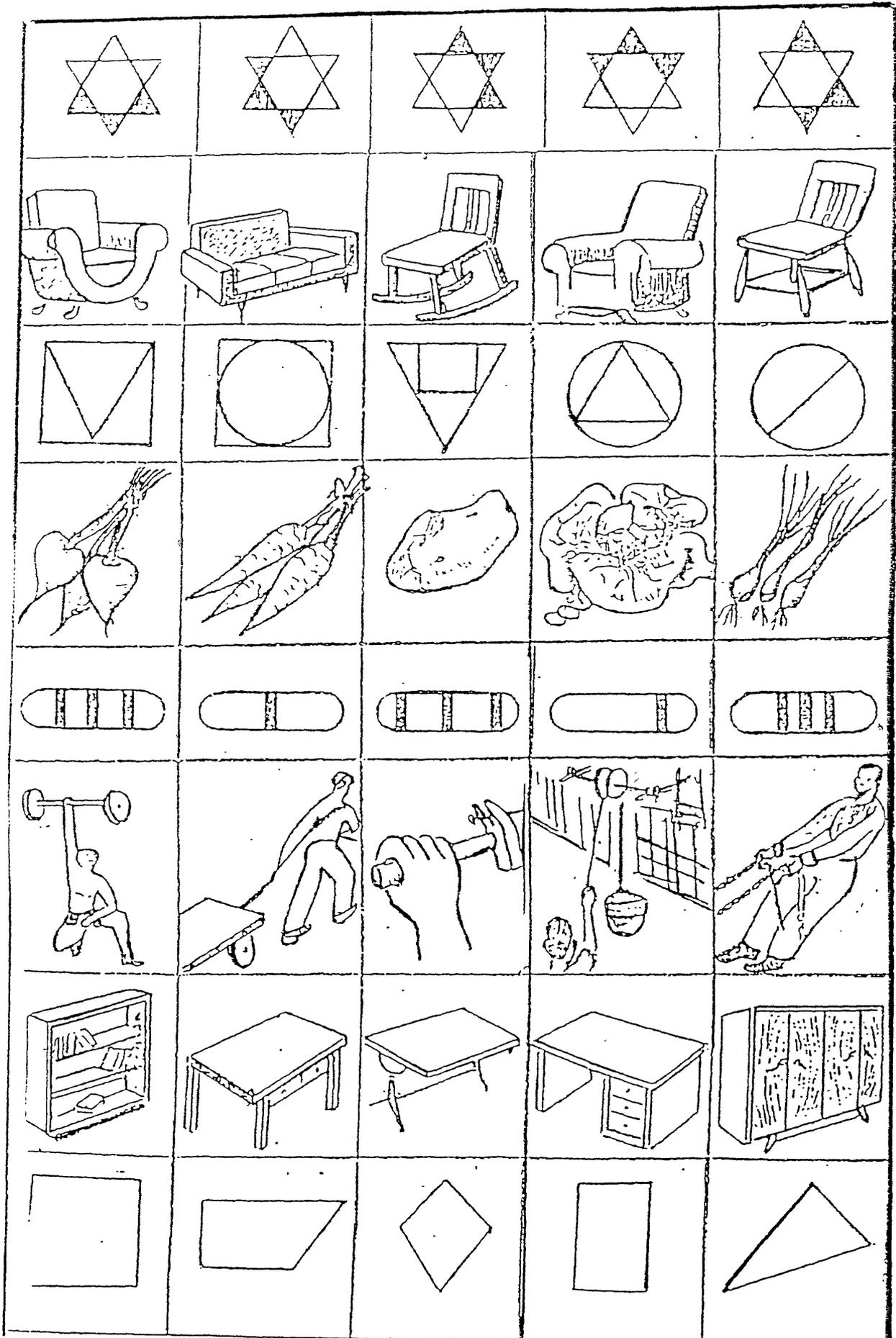
2

4

→

3

1



8

9

10

11

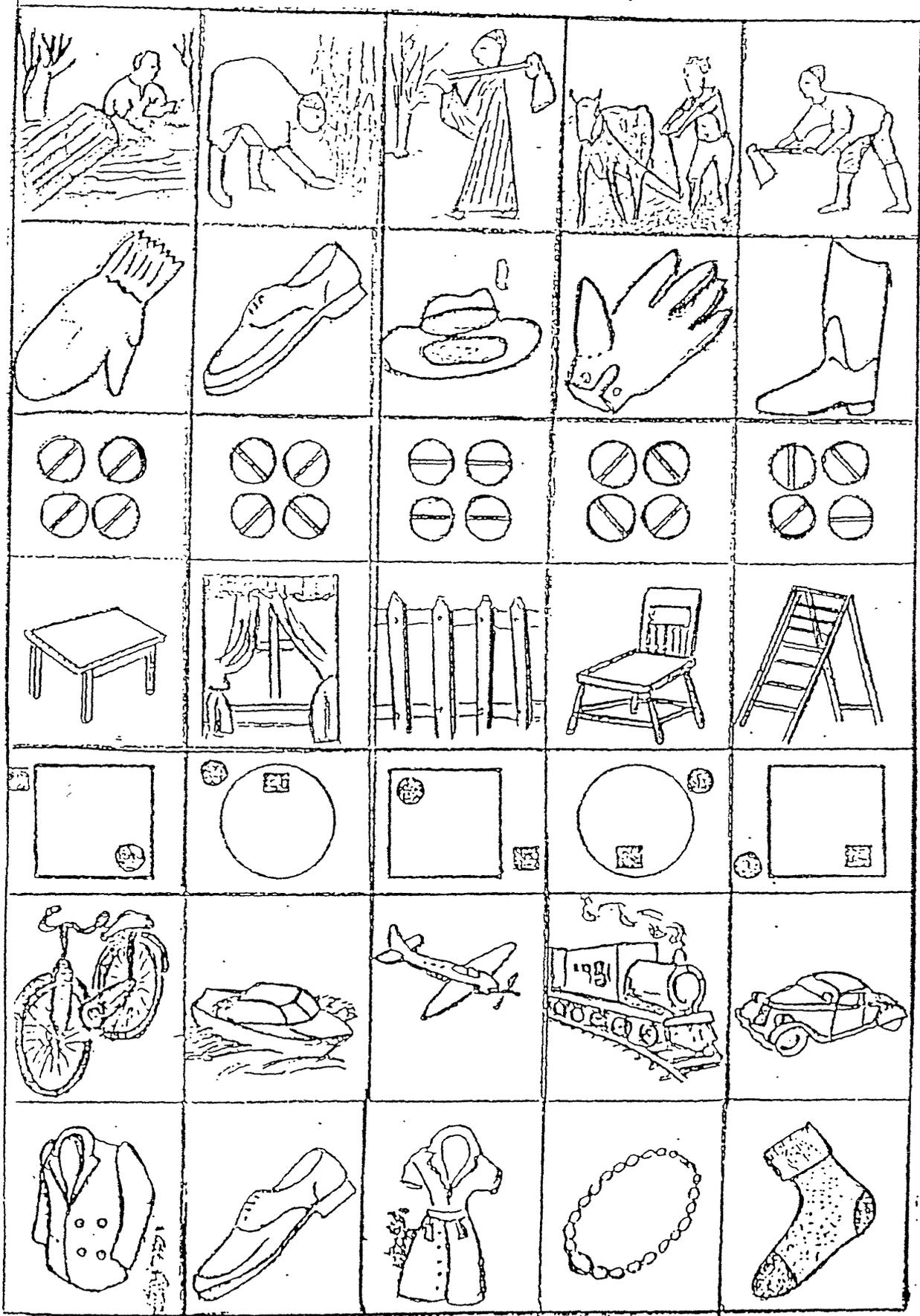
12

13

14

15

→ ← → ← → ← → ← → ←



16

17

18

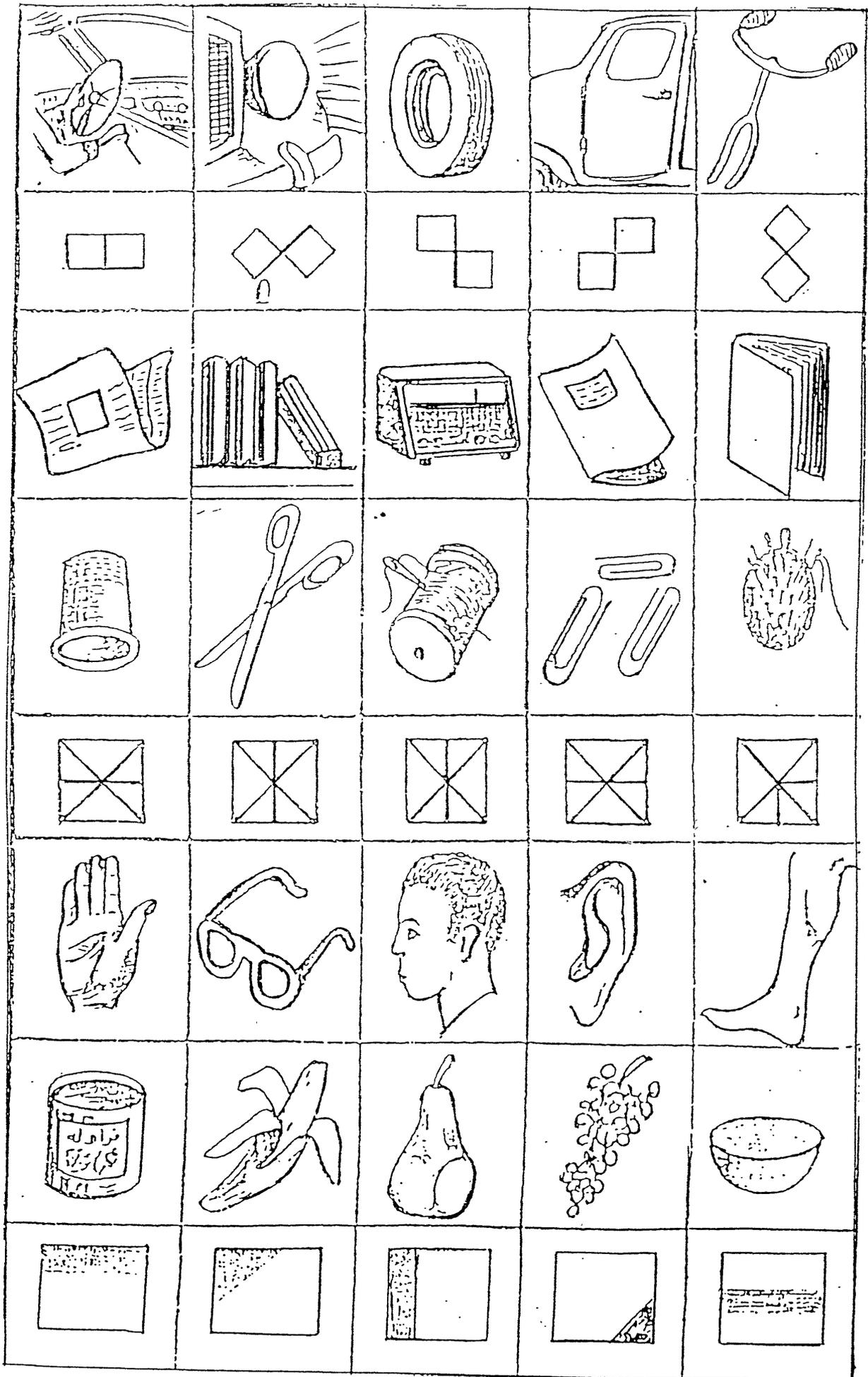
19

20

21

22

					22
					23
					20
					27
					25
					28
					29
					30



٢١

٢٢

٢٣

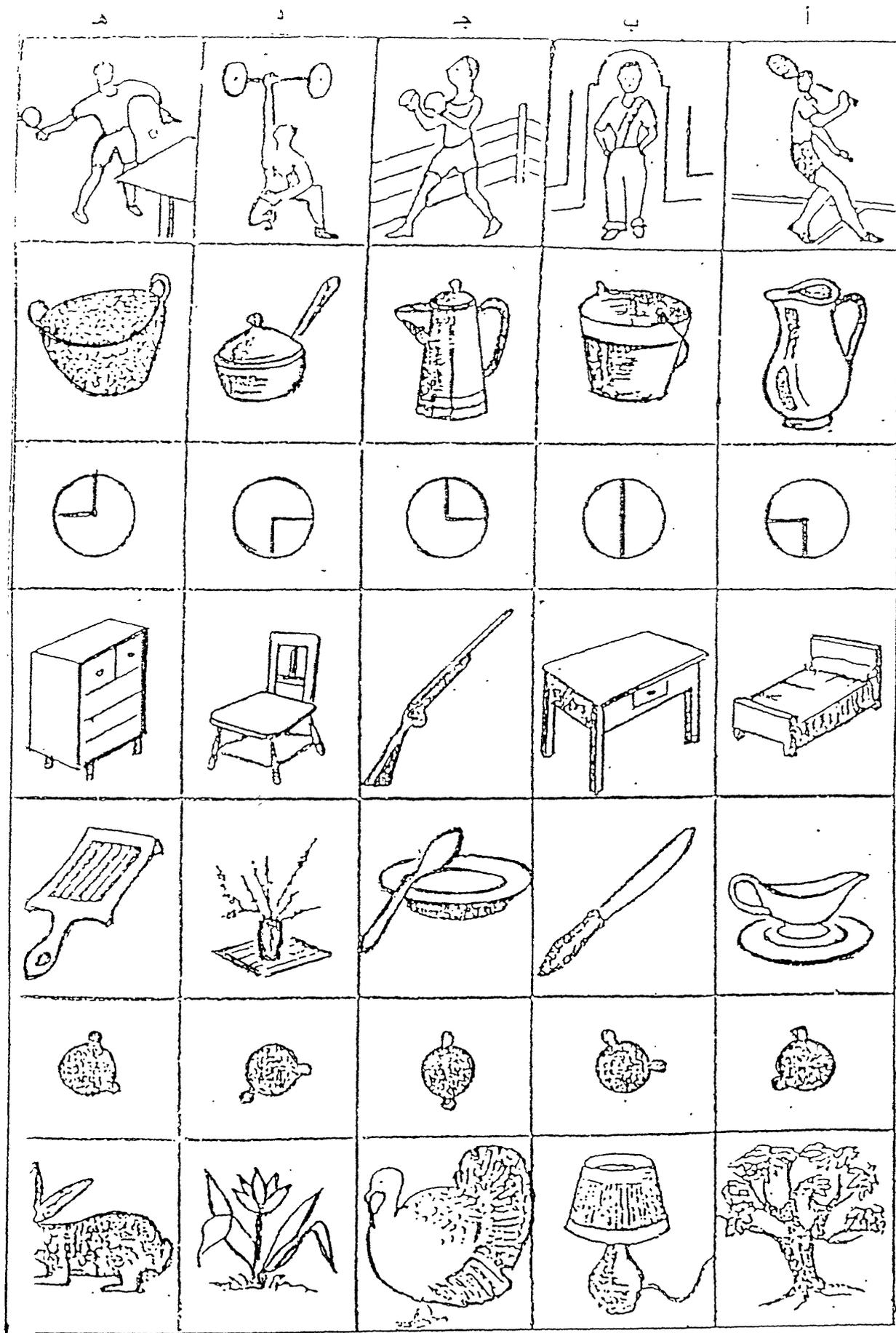
٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨



29

30

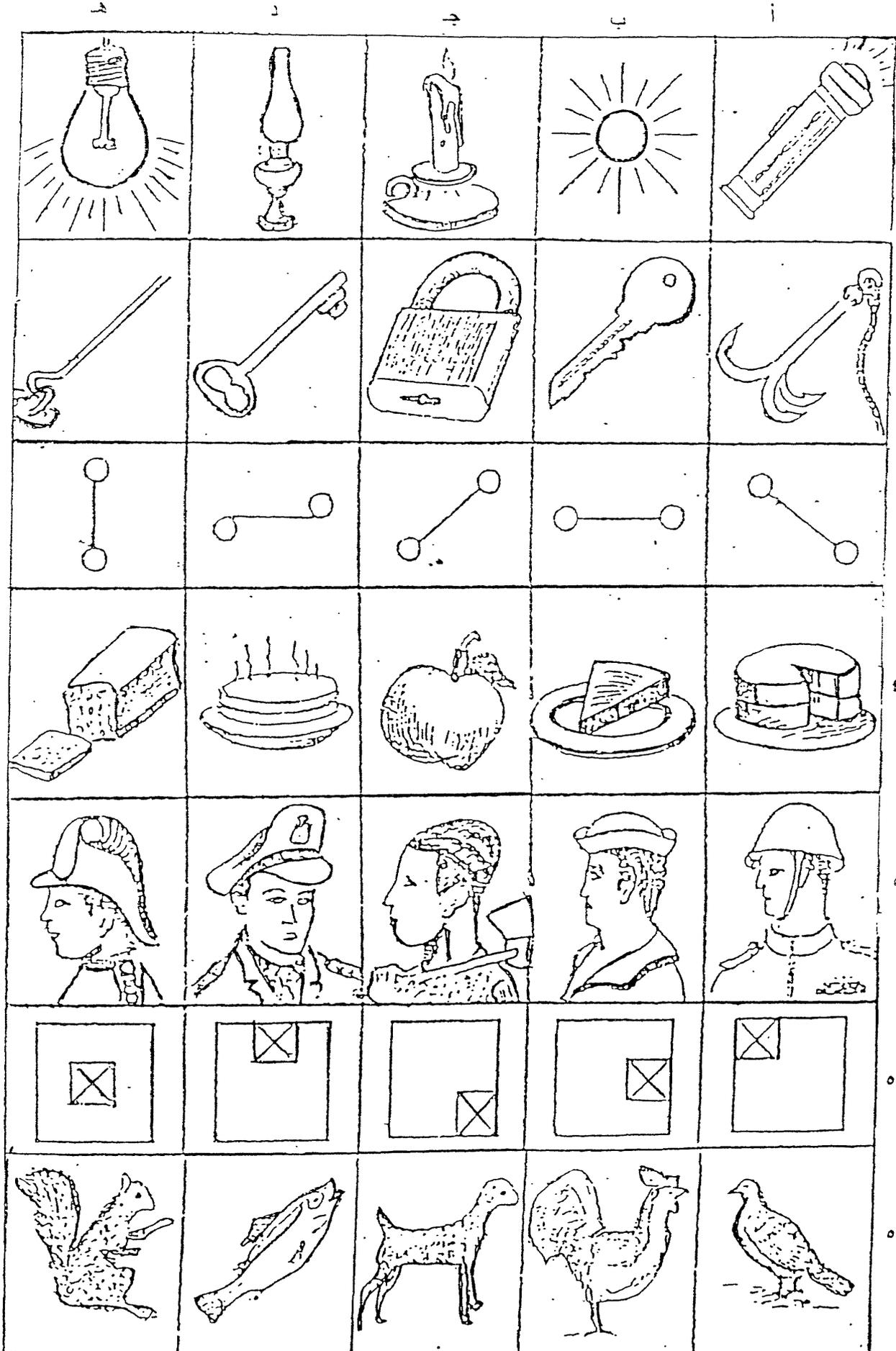
31

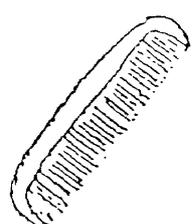
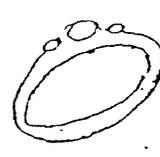
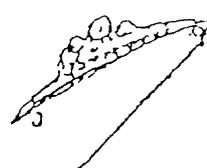
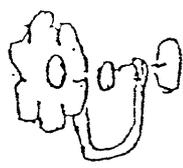
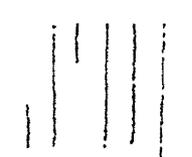
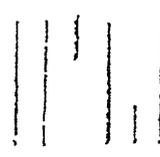
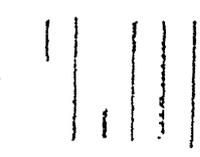
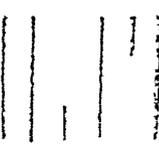
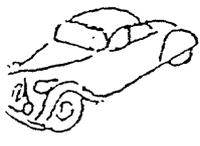
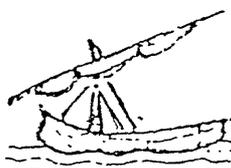
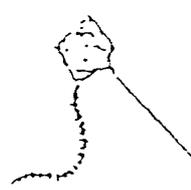
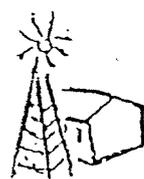
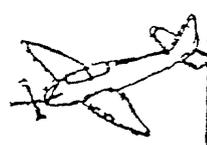
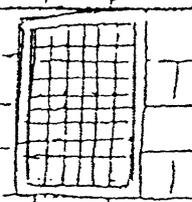
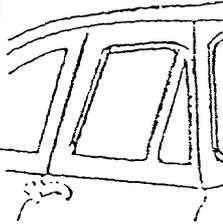
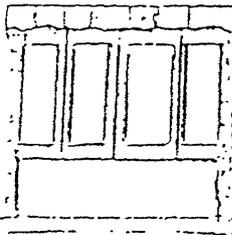
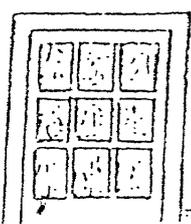
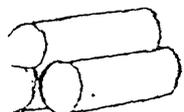
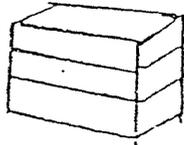
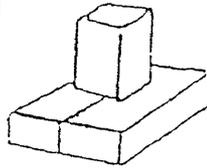
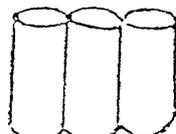
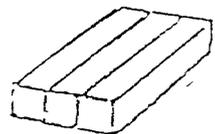
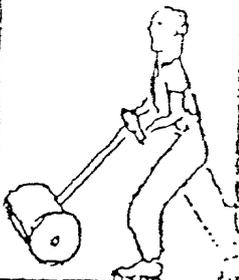
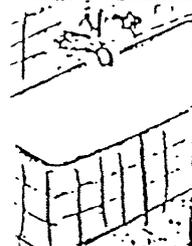
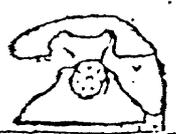
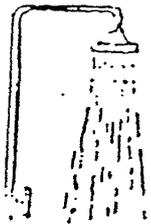
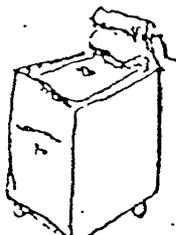
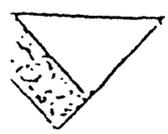
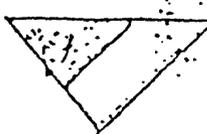
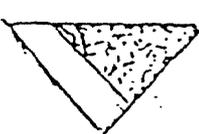
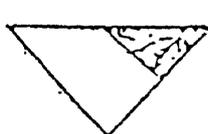
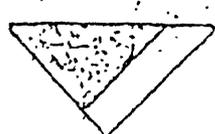
32

33

34

35



					۵۲
					۵۴
					۵۵
					۵۶
					۵۷
					۵۸
					۵۹
					۶۰

مرفق رقم (٥)

اختبارات قياس القدرات البدنية

١- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى .

الأدوات :

- بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠سم .
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .

وصف الأداء :

- بعد وضع الثقل 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 .

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالثقل مرفوعاً لأعلى ، والذراعان ممدوتين بالكامل لحين العد ثلاث ، بعد ذلك يقوم المختبر بثني الذراعين ثم ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الثقل علي الأرض .

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

لأعلى .

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر نتائج أقصى نقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح .

٢= اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية الدينامية للرجلين أثناء الهبوط لأسفل ثم الوقوف .

الأدوات :

- بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم ذات أوزان مختلفة .
- 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 برفعة من على الحاملات .
- يتحرك المختبر للخلف قليلاً بعيد عن الحاملات , ويقف بحيث تكون القدمان باتساع الكتفين تقريباً والجذع عمودياً .
- يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالثقل كاملاً 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 يناسبة للقيام بالمحاولة الثانية إذا أراد ذلك .

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالجذع عمودياً أثناء الأداء .
- يمكن للمختبر وضع قطعتين من الخشب أسفل العقين بارتفاع اسم - ٢سم في حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب .

حساب الدرجات :

- سجل للمختبر نتائج أقصى نقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح .

٣- اختبار رمي جله للخلف عبر الرأس باليدين

الغرض من الاختبار :

• قياس القدرة العضلية للجسم ككل .

الأدوات :

جله وزن ٧,٢٦ كيلو جرام - شريط قياس

وصف الأداء :

- يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة مواجهاً مقطع الرمي بالظهر حاملاً

• الجلة باليدين

- يقوم بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين حاملاً الجلة ورميها للخلف

عبر الرأس لأبعد مسافة خلف المختبر وداخل 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 .

٤- اختبار الوثب العمودي من الثبات (المعدل)

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة عضلات الرجلين والبطن والذراعين .

الأدوات :

- حزام (أبلاكوف) ويتكون من :

١. حزام من الجلد يلف حول كرة طيية .
٢. شريط قياس .
٣. خيط نايلون يمر منتصفه بشريط القياس من أسفل ، وأحد طرفيه من أعلي مثبت بالحزام ، والطرف الأخر حر الحركة ، ويمر بعروة مثبته بالحزام .
٤. قطعة من المعدن بها فتحة يمر منها شريط القياس تثبت بالأرض بواسطة مسامير .
٥. عروة مثبته بالحزام يمر فيها الخيط النايلون .
٦. كرة طيية وزنها ٥ كيلو جرام .

وصف الأداء :

١. من الوقوف يلف الحزام حول الكرة بحيث تكون القطعة المعدنية بين قدميه (يلاحظ أن يكون شريط القياس مشدود تماماً) .
٢. تحدد القراءة الظاهرة من الشريط أمام فتحة القطعة المعدنية وتسجل .
٣. يحمل المختبر الكرة علي يده اليمني .
٤. يقوم المختبر بالوثب العمودي لأعلي لأقصى مسافة ممكنة مع قذف الكرة الطيية لأبعد مسافة عالية ويبتعد كي لا تسقط عليه الكرة .
٥. الشريط سيتحرك مع حركة وثب المختبر ويثبت عند أعلي ارتفاع يصل إليه .
٦. تسجل القراءة الجديدة للشريط أمام فتحة القطعة المعدنية .
٧. يكرر نفس العمل باستخدام اليد اليسرى للمختبر وتسجل القراءة .

تعليمات الاختبار :

- ترسم علي الأرض دائرة قطرها ٥ سم يتم الوثب داخلها .
- تلغي المحاولة للمختبر إذا هبط بعد الوثب خارج دائرة الوثب المرسومة علي الأرض .

- ١١٧ -

- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

- يجب علي المختبر أن يحذر من سقوط الكرة بعد قذفها لأعلي

حساب الدرجات:

- تسجل القراءة الأولى والقراءة الثانية والفرق بين القراءتان يعبر عن القدرة العضلية للمختبر .

٥- اختبار قوة القبضة

الغرض من الاختبار:

قياس القوة القصوى اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات :

• جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج .

وصف الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .
- يقوم بالضغط بقبضة واليد على اليناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شئ خارجي .
- يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

• يعطى لكل مختبر متتاليتين , وتحسب له نتائج أفضلهما .

٦- اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر

الغرض من الاختبار :

قياس القصوى للعضلات المادة للجدع .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر مثبت على قاعد مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به

سلسلة حديدية طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

وصف الأداء :

يأخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثنيو الجذع

للإمام 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 يبطئ لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار:

- يجب أثناء الأداء الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والتقدمين على قاعدة

الديناموميتر .

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

للخارج .

- يجب إن يكون الرأس مع الجذع علي استقامة واحدة .

حساب الدرجات:

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب

نصف كيلو جرام .

٧- اختبار مرونة الكتف والرسغ

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الكتف والرسغ

الأدوات :

• بساط مسطرة , شريط قياس

وصف الأداء :

- ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على

الأرض .

- يوضع شريط القياس أمام المختبر راسياً على بعد يقارب طول ذراع المختبر

- يتم رفع الذراعين وهي ممسكة بالمسطرة باتساع الكتفين , لأعلى ببطي من

مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع .

تعليمات الاختبار :

- يجب بقاء الذقن ملاصقة للأرض .

- يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماما من مفصل الكوع .

حساب الدرجات :

- تقاس المسافة من الأرض إلى أسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن

محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة .

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

وصف الأداء :

- يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٣٠-٥٥سم) وعند عطاء إشارة وللخف بحيث تتحرك قدم الارتقاء للامان والأخرى للخلف ، نع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معاً وخارج حيز الشكل، ثم يتم رجوع كلتا القدمين ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات في زمن ١٠ ثواني .

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يظل الجذع عمودياً أثناء الاداء .
- يجب الرجوع والوقوف داخل المستطيل في كل مرة .
- تتحرك القدمين في اتجاهين متضادين .
- يجب أن لا يتحرك المختبر قبل إعطاء إشارة البدء من قبل المنادى ليقوم بتكرار أكبر عدد خلال الزمن المحدد (١٠ ث) .
- يقوم أحد الزملاء بعد المرات الخاطئة .
- يعطى للمختبر محاولتين يحتسب أفضلهما .

حساب الدرجات:

- تعطى درجة واحدة لكل مرة صحيحة كاملة يقوم فيها المختبر بفتح الرجلين والعودة للوقوف داخل المستطيل .
- لمس أي من القدمين للمنطقة المظلة عند فتح الرجلين تعتبر مرة خاطئة لا تحتسب في لعدد .
- عدم رجوع المختبر بكلتا القدمين في كل مرة إلى المستطيل تعتبر مرة خاطئة لا تحتسب في العدد .
- عدد المرات الصحيحة هي عدد درجات المختبر في الاختبار .

٩- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة تغير أوضاع الجسم .

الأدوات :

ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يقف المختبر منتصباً في وضع الوقوف (وضع البدء) .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الركبتين ، والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام .
- يتم قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح المائل .
- قذف الرجلين اماماً للوصول لوضع ثني الركبتين .
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلي وضع الوقوف .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة ١٠ ث .

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 وبدون توقف .
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات:

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي :
- ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً ، الوقوف .
 - عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع السابقة ، وكل مرحلة لها درجة واحدة وهكذا .

١ - اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة علي التوازن الثابت .

الأدوات :

- بار رفع أقتال قانوني .
- عارضة توازن طولها ٣ م وعرضها ١٠ سم ، وارتفاعها من الأرض ٥ سم
- ساعة لإيقاف

وصف الأداء :

١. يقف المختبر علي عارضة التوازن ممسكاً بالبار الحديدي عاليا عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس ، بحيث يكون مشطي القدمين علي العارضة والعقبين علي الأرض ، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض .

٢. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع العقبين للارتكاز علي 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 علي الأرض حتى فقدان التوازن أو ارتكاب خطأ

مرفق رقم (٦)

**نموذج لاستمارة تقييم أداء المبتدء في المجال
المهاري بواسطة المحكمين**

استمارة تقييم أداء المبتدء في المجال المهاري لرفع الخطف باليدين بواسطة المحكم

الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • زاوية مفصل الركبة من ٩٠ - ١٠٠ درجة • الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة • خط الكتفين فوق خط الياق أو مائل للأمام قليلا • مفصلي راسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما • مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع والبار عمودي على مقدمة القدمين 	٥	وضع اليد
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع • الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام بزاوية من ٩٠ - ١١٠ درجة • زاوية الركبة منفرجة حوالي من ١٦٠ - ١٧٠ درجة • الذراعين ممتدة تماما • الياق ملاسق للساقين خلال حركة السحبة 	٥	السحبة الأولى (السحب حتى مستوي الركبتين)
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الارتكاز ينتقل على مشطى القدمين عند نهاية حركة السحب وامتداد الجسم • مفصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب • ترفع الكتفين عند نهاية السحب • الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض وقريب من الجسم عند نهاية حركة السحب 	٤	السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض)
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال النقل • القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع والجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا • بعد استقبال النقل أعلى إمتداد الذراعين في الخطف يتم التباطؤ في النزول بعد ذلك حتى الجلوس الكامل • فرد المرفقين بنشاط ونشر اليدين أعلى في الخطف 	٤	ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال النقل أعلى امتداد والذراعين في الخطف
١ ١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع • الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض • الصدر لأعلى والظهر مشدود ومقر • عدم القيام الغوري في الخطف • الطعن بالصدر أماما عند القيام بالخطف • يكون القيام بقوة ولكنة بتوقيت مناسب بين النزول والقيام والتحكم في النقل 	٦	القيام بالنقل (النهوض بالنقل والعودة للوقوف)
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • يكون جميع مفصل الجسم في أقصى إمتداد لها • يكون الجسم في وضع الإستقامة الكاملة • سحب عضلات الكتفين وإمتداد الجسم • يكون اللاعب واقف مترن ويتربق إشارة الحكم بنزول النقل 	٤	المرحلة النهائية (الوقوف بالنقل)
٢٨	٢٨ درجة		المجموع

استمارة تقييم أداء المبتدء في المجال المهاري لرفع النظر بواسطة المحكمين

الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية
١	• زاوية مفصل الركبة من ٩٠ - ١٠٠ درجة	٥	وضع البد
١	• الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة		
١	• خط الكتفين فوق البار أو مائل للأمام قليلا		
١	• مفصلي راسع اليدين والمرفقين ممتدين تماما		
١	• مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع والبار عمودي على مقدمة القدمين		
١	• القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع	٥	السحبة الأولى (السحب حتى مستوي الركبتين)
١	• الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام بزاوية من ٩٠ - ١٠٠ درجة		
١	• زاوية الركبة منفرجة حوالي من ١٦٠ - ١٧٠ درجة		
١	• الذراعين ممتدة تماما		
١	• البار ملاسق للسائقين خلال السحبة		
١	• الارتكاز ينتقل على مشط القدمين عند نهاية حركة السحب وامتداد الجسم	٤	السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوي الحوض)
١	• مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب		
١	• ترفع الكتفين عند نهاية السحب		
١	• الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوي الحوض وقريب من الجسم عند نهاية حركة السحب		
١	• تتم الحركة بالآسي سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال النقل	٤	ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال النقل على الصدر
١	• القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع		
١	• الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا		
١	• البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج		
١	• الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع	٢	النهوض بالنقل والعودة للوقوف
١	• الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض		
٢٠	٢٠ درجة		المجموع

تابع استمارة تقييم أداء المبتدء في المجال المهاري لرفع النظر بواسطة المحكمين

الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	المراحل الفنية
١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا علي مربع الرفع • جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - جذع) ممتدة في وضع عمودي • البار مستقر أعلى الصدر والكتفين 	٣	وضع الاستعداد
١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين • ثني الركبتين يكون قليل جدا • الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء • الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة 	٤	الحركة التمهيدية (ثني الركبتين والدفع لأعلى)
١ ١ ١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة • الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال للنقل • الجذع في وضع عمودي أسفل الثقل • القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط والمشطين للداخل قليلا • القدمين علي خطين متوازيين باتساع الكتفين 	٥	الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين)
١ ١ ١	<ul style="list-style-type: none"> • الاحتفاظ بوضع البار عمودي علي مؤخرة الرأس أثناء الأداء • الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية • القدمين باتساع الحوض والوقوف المتزن بالنقل 	٣	الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل
١٥	١٥ درجة		المجموع

مرفق رقم (٧)

**البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة لتعليم
مهارة الخطف باليدين رفع الأثقال**

الوحدة التعليمية الأولى

الهدف: تعليم مهارة الخطف باليدين

الأسبوع / الأول

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٦ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض مهارة الخطف باليدين• كاملة من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف: تعليم وضع البدء لمهارة الخطف باليدين

الأسبوع / الأول

اليوم / الخميس

التاريخ ٨ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المرحلة الأولى لمهارة الخطف باليدين وهي وضع البدء من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء وضع البدء والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• تمرينات تهيئة - التحية	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهيئة

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف: تعليم السحبة الأولى لمهارة الخطف باليدين

الأسبوع / الأول

اليوم / الأحد

التاريخ ١١ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات• أثقال خشبية ، كرات طبية			
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المرحلة الثانية لمهارة الخطف باليدين وهي السحبة الأولى من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء السحبة الأولى والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none">• مجموعة أثقال - طبليية خشبية			
	<ul style="list-style-type: none">• تمرينات تهدئة - التحية	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة
<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات			

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف: تعليم السحبة الثانية لمهارة الخطف باليدين

الأسبوع / الثاني

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٠٠٤ / ٧ / ١٣

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية	• عرض المرحلة الثالثة لمهارة الخطف باليدين وهي السحبة الثانية من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء السحبة الثانية والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• مجموعة أثقال - طبية خشبية	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف: تعليم المراحل السابقة لمهارة الخطف باليدين في مرحلة واحدة

الأسبوع / الثاني

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٤ / ٧ / ١٥

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحصاء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المراحل السابقة لمهارة الخطف باليدين وربطهما معاً في مرحلة واحدة من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار الأداء في مرحلة واحدة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف: تعليم الجلوس أسفل البار

الأسبوع / الثاني

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٠٠٤ / ٧ / ١٨

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • السلام المدرجة ، عارضة توازن	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأتقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية خشبية	• عرض المرحلة الرابعة لمهارة الخطف باليدين وهي الجلوس أسفل البار من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء الجلوس أسفل البار للمهارة والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف: ربط المراحل السابقة لمهارة الخطف باليدين معاً في مرحلة من خلال

الأسبوع / الثالث

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٠٠٤ / ٧ / ٢٠

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
<ul style="list-style-type: none">• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	<ul style="list-style-type: none">• عرض المراحل السابقة لمهارة الخطف باليدين وربطهما معاً في مرحلة من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• تطبيق ما تم مشاهدته وتكرار الأداء في مرحلة واحدة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none">• تمرينات تهدئة - التحية	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف: تعليم الوقوف عالياً بثقل

الأسبوع / الثالث

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المرحلة الخامسة لمهارة الخطف باليدين وهي الوقوف بالثقل من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• تطبيق ما تم مشاهدته وتكرار أداء الوقوف من الجلوس للمهارة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية التاسعة

الهدف: تعليم تثبيت البار عالياً

الأسبوع / الثالث

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • عصا خشبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز • عرض الشرائح - الصور • الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبليية • خشبية	• عرض المرحلة السادسة لمهارة الخطف بالسيدين وهي تثبيت البار عالياً أعلى امتداد الذراعين من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • تطبيق ما تم مشاهدته وتكرار أداء الوضع المعروض والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية العاشرة

الهدف: تعليم مهارة الخطف باليدين كاملة

الأسبوع / الرابع

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية	• عرض مهارة الخطف باليدين كاملة مع التركيز علي مراحلها الفنية من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • تطبيق ما تم مشاهدته لمهارة الخطف باليدين وتكرار الأداء مع الرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• مجموعة أثقال - طبليية خشبية	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

مرفق رقم (٨)

**البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة لتعليم
مهارة الكلين والنظر رفع الأثقال**

لوحة التعليم الأولى

الهدف: تعليم مهارة الكلين والنظر كاملة

الأسبوع / الرابع

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • حبال ، كرات طبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأتقال	٢ ق ٥ ق ٢ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبية خشبية	• عرض مهارة الكلين والنظر كاملة من خلال الوسائط للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء المهارة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف: تعليم وضع البدء لمهارة الكلين والنظر

الأسبوع / الرابع

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ١

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • حبال ، كرات طبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأنقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبية خشبية	• عرض المرحلة الأولى لمهارة الكلين والنظر وحتى وضع البدء من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء وضع البدء والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف: تعليم السحبة الأولى لمهارة الكلين والنظر

الأسبوع / الخامس

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ٣

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • حبال ، كرات طبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأنقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبية خشبية	• عرض المرحلة الثانية لمهارة الكلين والنظر وهي السحبة الأولى من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء السحبة الثانية للمهارة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف: تعليم السحبة الثانية لمهارة الكلين والنظر

الأسبوع / الخامس

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ٥

الزمن / ٩٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات
١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	• أخذ الغياب - التحية • تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم • تمارينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	• بدون أدوات • سلم حائط ، عصا خشبية، عارضه توازن
٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي	٦٠ ق	• عرض المرحلة الثالثة لمهارة الكلين والنظر وهي السحبة الثانية من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء السحبة الأولى للمهارة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبليّة خشبية
٣- الجزء الختامي • تمارينات تهدئة	٣ ق	• تمارينات تهدئة - التحية	• بدون أدوات

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف: تعليم حركة الجلوس أسفل البار

الأسبوع / الخامس

اليوم / الأحد

التاريخ ٨ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • مجموعة أثقال خشبية ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمارينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية خشبية	• عرض المرحلة الرابعة لمهارة الكلين والنظر وهي الجلوس أسفل البار من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء الجلوس أسفل البار للمهارة والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمارينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمارينات تهدئة

الوحدة التعليمية السادس

الهدف: ربط المراحل السابقة لمهارة الكلين والنظر معاً في مرحلة واحدة حتى وضع الجلوس

أسفل البار

الأسبوع / السادس

اليوم / الثلاثاء

التاريخ / ١٠ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • سلام خشبية مدرجة ، كرات طبية	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأتقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبية خشبية	• عرض المراحل السابقة لمهارة الكلين والنظر وربطهما معاً في مرحلة واحدة حتى وضع الجلوس أسفل البار من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار الأداء له في مرحلة واحدة والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف: تعليمك حركة النهوض بالثقل والعودة للوقوف

الأسبوع / السادس

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ١٢

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • عصا من الخشب ، سلم حائط	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الاثقال	١ ٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية خشبية	• عرض المرحلة الخامسة لمهارة الكلين وهي النهوض بالثقل والعودة للوقوف من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء النهوض بالثقل والعودة للوقوف والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف: تعليم وضع البدء لحركة النظر

الأسبوع / السادس

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ١٥

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات• كرات طبية ، عارضة توازن			
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المرحلة السادسة لمهارة الكلين وهي وضع البدء لحركة النظر من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء وضع البدء لحركة النظر والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
<ul style="list-style-type: none">• مجموعة أثقال - طبليّة خشبية			
	<ul style="list-style-type: none">• تمرينات تهدئة - التحية	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهدئة
<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات			

الوحدة التعليمية التاسعة

الهدف: تعليم حركة ثني الركبتين والدفع لأعلى

الأسبوع / السابع

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ١٧ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • سلم حائط ، شواخص	• أخذ الغياب - التحية • تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمارينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز • عرض الشرائح - الصور • الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية خشبية	• عرض المرحلة السابعة لمهارة الكلين وهي ثني الركبتين والدفع لأعلى من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء ثني الركبتين والدفع لأعلى والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمارينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمارينات تهدئة

الوحدة التعليمية العاشرة

الهدف: تعليم حركة الغطس وفتح الرجلين { الطعن }

الأسبوع / السابع

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٠٠٤ / ٨ / ١٩

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • عصا خشبية ، مجموعة • أثقال خشبية	• أخذ الغياب - التحية • تمارينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمارينات بدنية خاصة برياضة رفع • الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز • عرض الشرائح - الصور • الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية • خشبية	• عرض المرحلة الثامنة لمهارة الكلمين وهي الغطس وفتح الرجلين { الطعن } من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء وضع الطعن والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمارينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمارينات تهدئة

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الهدف: ربط المراحل السابقة لمهارة الكلين والنظر معاً في مرحلة واحدة حتى الغطس وفتح

الرجلين

الأسبوع / السابع

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٢ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الأدوات
١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	• أخذ الغياب - التحية • تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم • تمارينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	• بدون أدوات • سلام خشبية مدرجة ، عارضة توازن
٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي	٦٠ ق	• عرض المراحل السابقة لمهارة الكلين والنظر وربطها معاً في مرحلة واحدة حتى الغطس وفتح الرجلين من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار الأداء له في مرحلة واحدة والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبلية خشبية
٣- الجزء الختامي • تمارينات تهدئة	٣ ق	• تمارينات تهدئة - التحية	• بدون أدوات

الوحدة التعليمية الثانية عشر

الهدف: تعليم الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل { الوقوف بالثقل }

الأسبوع / الثامن

اليوم / الثلاثاء

التاريخ ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
• بدون أدوات • سلم حائط ، مجموعة أثقال خشبية	• أخذ الغياب - التحية • تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم • تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	٢ ق ٥ ق ٢٠ ق	١- الجزء التمهيدي • أعمال إدارية • إحماء عام • إعداد بدني خاص
• فيديو - تليفزيون - جهاز عرض الشرائح - الصور الفوتوغرافية • مجموعة أثقال - طبليّة خشبية	• عرض المرحلة التاسعة لمهارة الكلين والنظر وهي الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل { الوقوف بالثقل } من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين • التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل عالياً والرجوع إلي الوسائط عند الحاجة إليها	٦٠ ق	٢- الجزء الرئيسي • النشاط التعليمي • النشاط التطبيقي
• بدون أدوات	• تمرينات تهدئة - التحية	٣ ق	٣- الجزء الختامي • تمرينات تهدئة

الوحدة التعليمية الثالثة عشر

الهدف: تعليم حركة تثبيت الثقل أعلى امتداد الذراعين

الأسبوع / الثامن

اليوم / الخميس

التاريخ ٢٦ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض المرحلة العاشرة لمهارة الكسبين والنظر وهي تثبيت الثقل أعلى امتداد الذراعين من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء تثبيت الثقل أعلى امتداد الذراعين والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهيئة

الوحدة التعليمية الرابعة عشر

الهدف: عرض نموذج لحركة الكلين والنظر بصورة كاملة

الأسبوع / الثامن

اليوم / الأحد

التاريخ ٢٩ / ٨ / ٢٠٠٤

الزمن / ٩٠ ق

الأدوات	المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none">• أخذ الغياب - التحية• تمرينات بدنية عامه لتهيئة الجسم• تمرينات بدنية خاصة برياضة رفع الأثقال	<ul style="list-style-type: none">٢ ق٥ ق٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none">١- الجزء التمهيدي• أعمال إدارية• إحماء عام• إعداد بدني خاص
	<ul style="list-style-type: none">• عرض نموذج لحركة الكلين والنظر بصورة كاملة من خلال الوسائط المعروضة للمتعلمين• التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداء حركة الكلين والنظر والرجوع إلى الوسائط عند الحاجة إليها	<ul style="list-style-type: none">٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none">٢- الجزء الرئيسي• النشاط التعليمي• النشاط التطبيقي
	<ul style="list-style-type: none">• تمرينات تهيئة - التحية	<ul style="list-style-type: none">٣ ق	<ul style="list-style-type: none">٣- الجزء الختامي• تمرينات تهيئة

مرفق رقم (٩)

أسماء السادة الخبراء

في مجال رفع الأثقال و مجال المناهج وطرق التدريس

أسماء السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال

م	الاسم	الوظيفة
١	د / ابراهيم محمد العجمي	رئيس منطقة الدقهلية لرفع الأثقال ومدرب نادي طلخا بالمنصورة
٢	أ / إبراهيم السيد حسونه	مدرب الفريق القومي لرفع الأثقال وبطل أوليمبي سابقا
٣	أ . د / حسن كامل حسين	مدرب أحد الأندية حاليا ومدرب الفرق القومية سابقا
٤	أ / خالد قرني أحمد	مدرب عام المنتخب القومي لرفع الأثقال
٥	عقيد / فتحي محمد محمود زريق	سكرتير الإتحاد المصري لرفع الأثقال
٦	أ / كمال محجوب محمود	مدرب عام بالاتحاد المصري لرفع الأثقال
٧	أ / ماهر أمين حسنين	مدرب الفريق القومي لرفع الأثقال ومدرب نادي النيل بالقاهرة

* تم ترتيب أسماء السادة الأساتذة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس ورفع الأثقال تبعا للترتيب الأبجدي .

أسماء السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس

م	الأسم	الوظيفة
١	أ . د / امين أنور الخولي	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٢	أ . د / جمال الدين الشافعي	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٣	أ . د / ضياء الدين محمد العزب	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٤	أ . د / عادل فوزي جمال	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

* تم ترتيب أسماء السادة الأساتذة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس ورفع الأثقال تبعا للترتيب الأبجدي .

مرفق رقم (١٠)

الصور الفوتوغرافية لمهارة الخطف

مهارة الخطف باليدين (منظر أمامي)

صورة تبيين وضع الاستعداد



* نلاحظ في هذا الوضع انخفاض مستوي الحوض إلى حد ما وميل الرأس قليلا جدا للأمام

صورة تبيّن لحظة ارتفاع البار عن الأرض

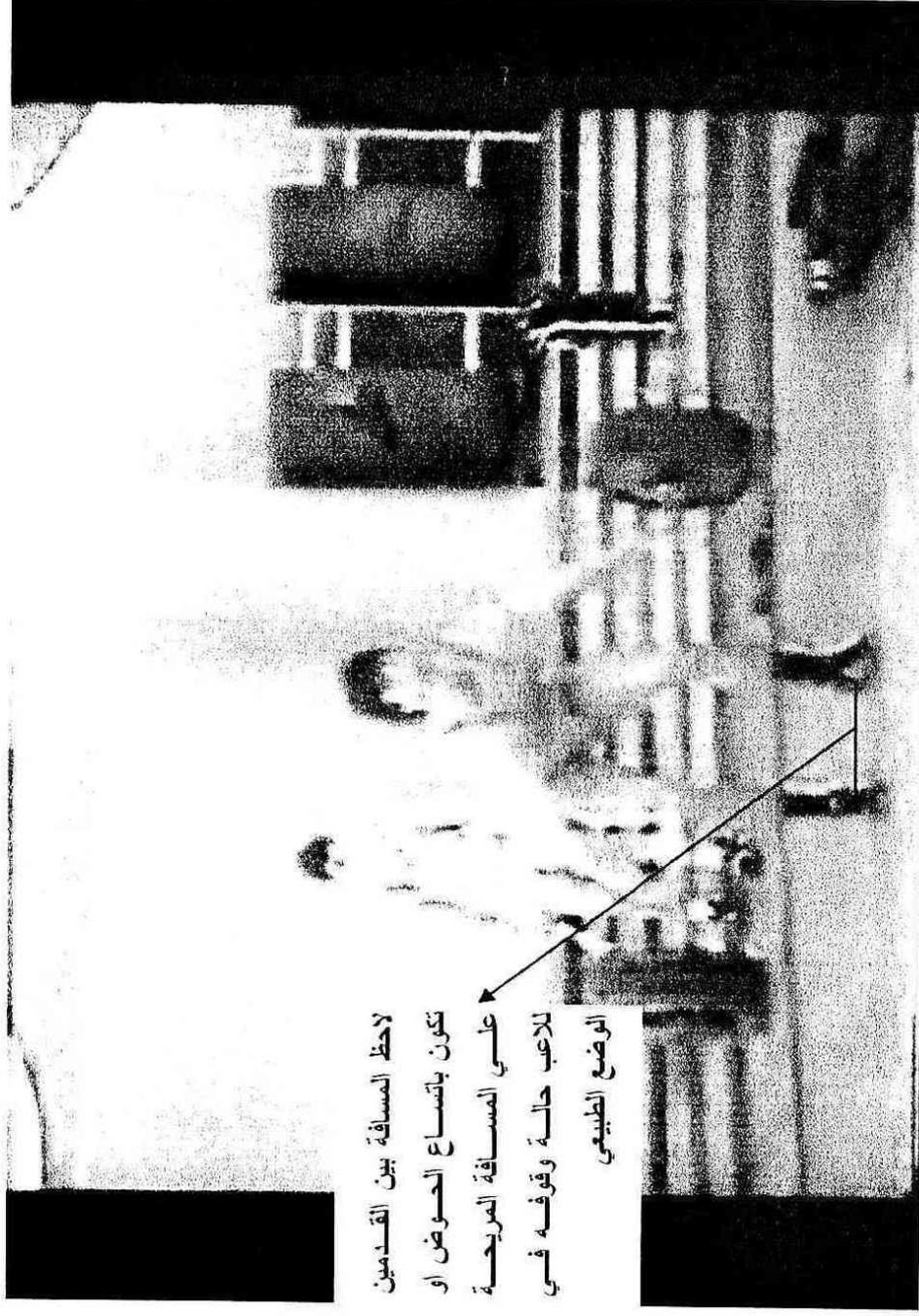


لاحظ المسافة بين اليدين
تكون باتساع طول الذراع مع
نصف الصدر

- ١٥٩ -

* نلاحظ جذب الحوض إلي أسفل في مستوي أكثر من وضع الاستعداد السابق
* الذراعان ممدودتان علي اخرهما دون أي انثناء

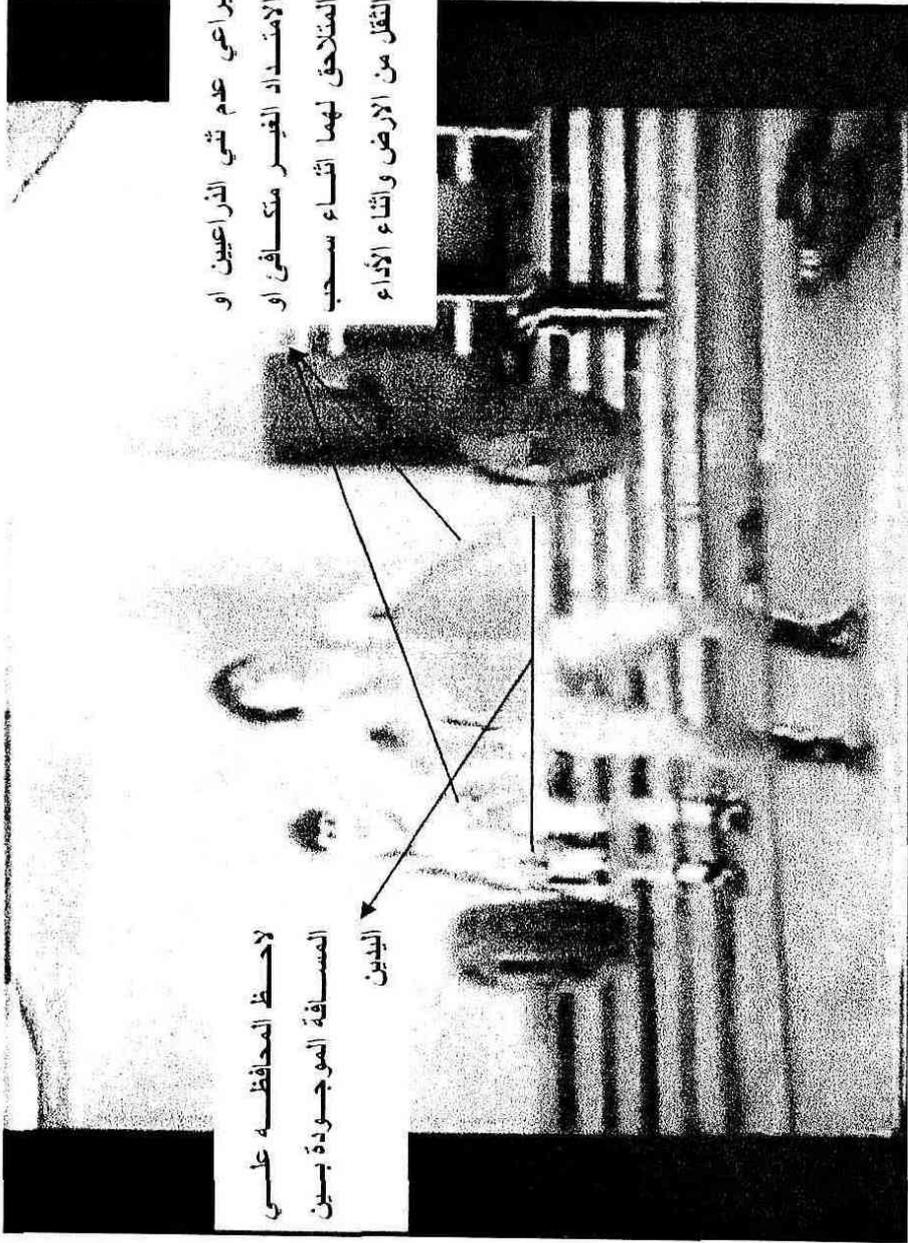
صورة تبين وضع البار عند مستوي مفصلي الركبتين



لاحظ المسافة بين القدمين
تكون باتساع الحوض او
عطي المسافة المريحة
للاعب حالة وقوفه في
الوضع الطبيعي

* نلاحظ فيها مد الساقان بعض الشيء مع ارتفاع مستوي الحوض

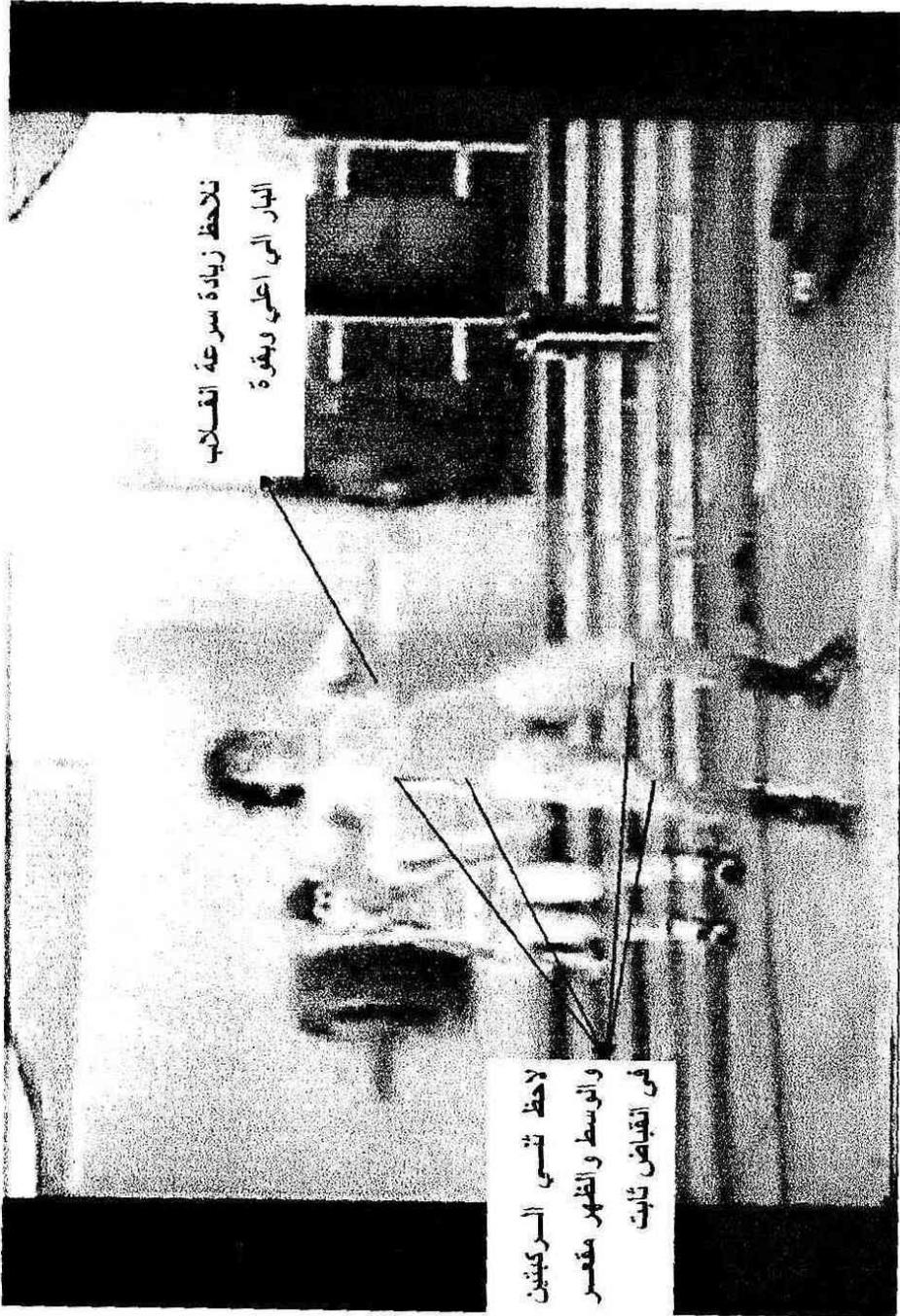
صورة توضح بداية حركة استقامة الظهر



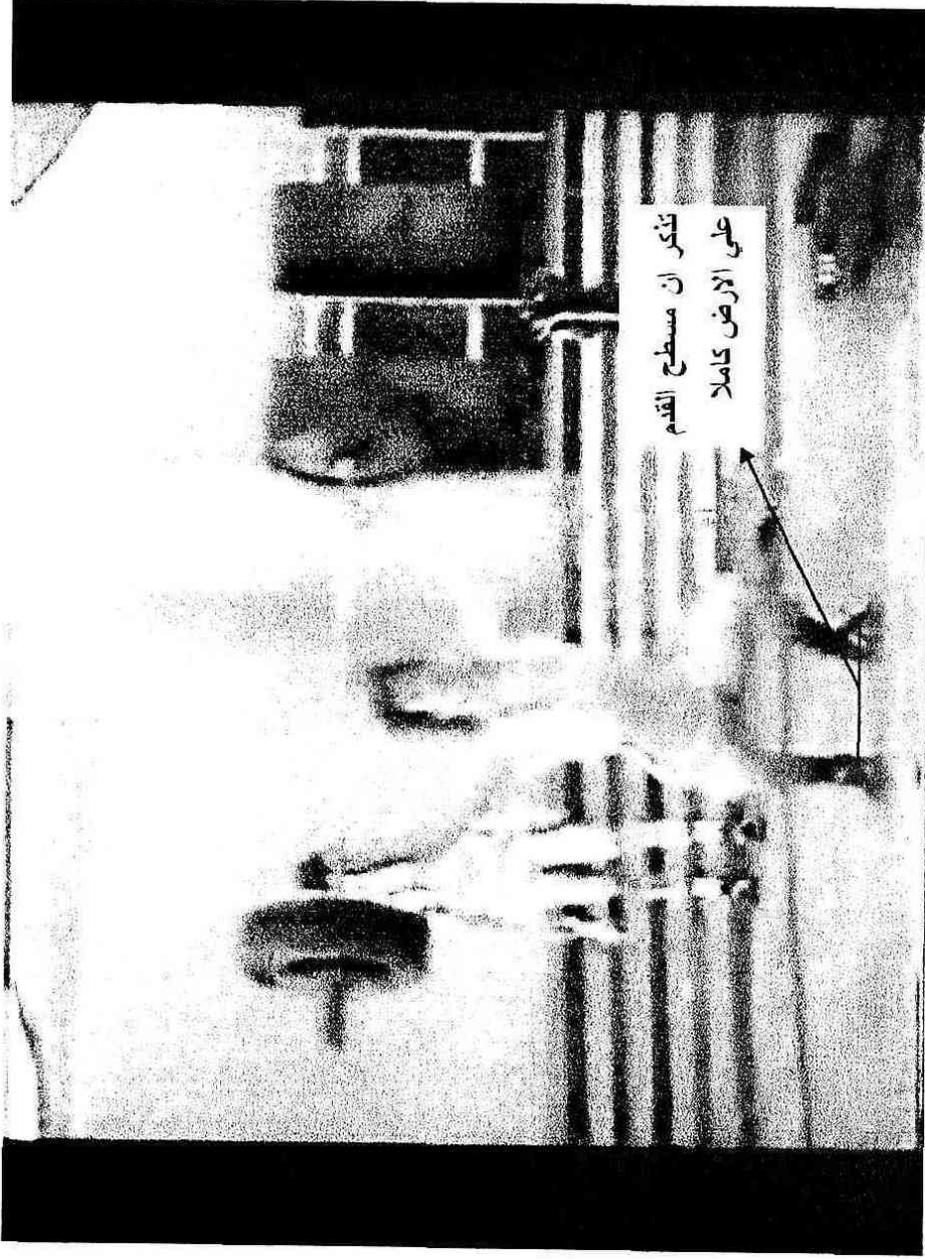
- ١٦١ -

* نلاحظ فيها تحرك الحوض للأمام وعملية زحف البار لأعلى الفخذين

تلاحظ فيها تحرك الحوض للأمام وعملية زحف البار لأعلي الفخذين



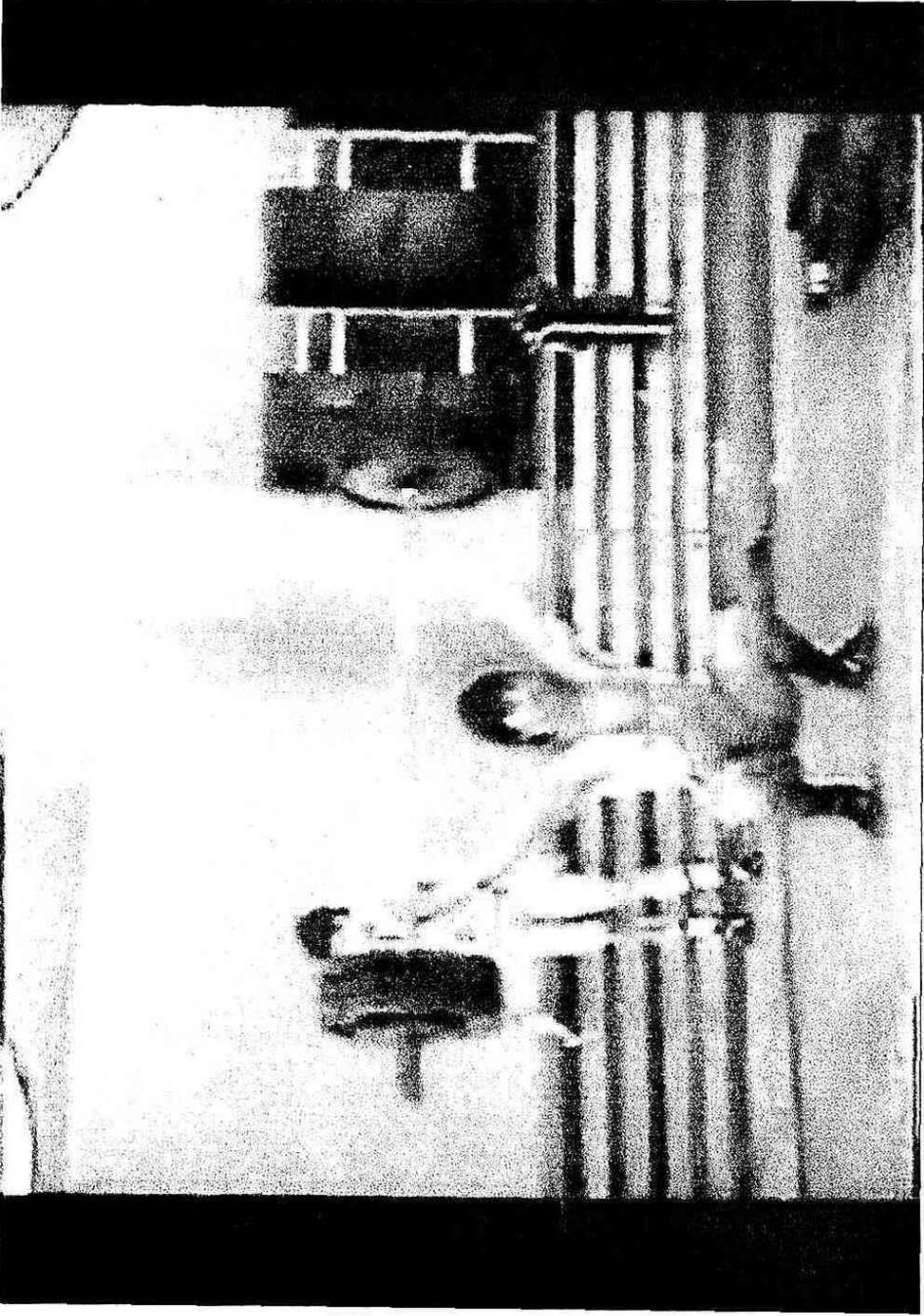
* تلاحظ فرد الجسم بالكامل والوقوف علي مشطي القدمين



* نلاحظ النزول تحت الثقل سريعا حتي مستوي الثقل

* يجب نشر اليدين اعلي وبقوة

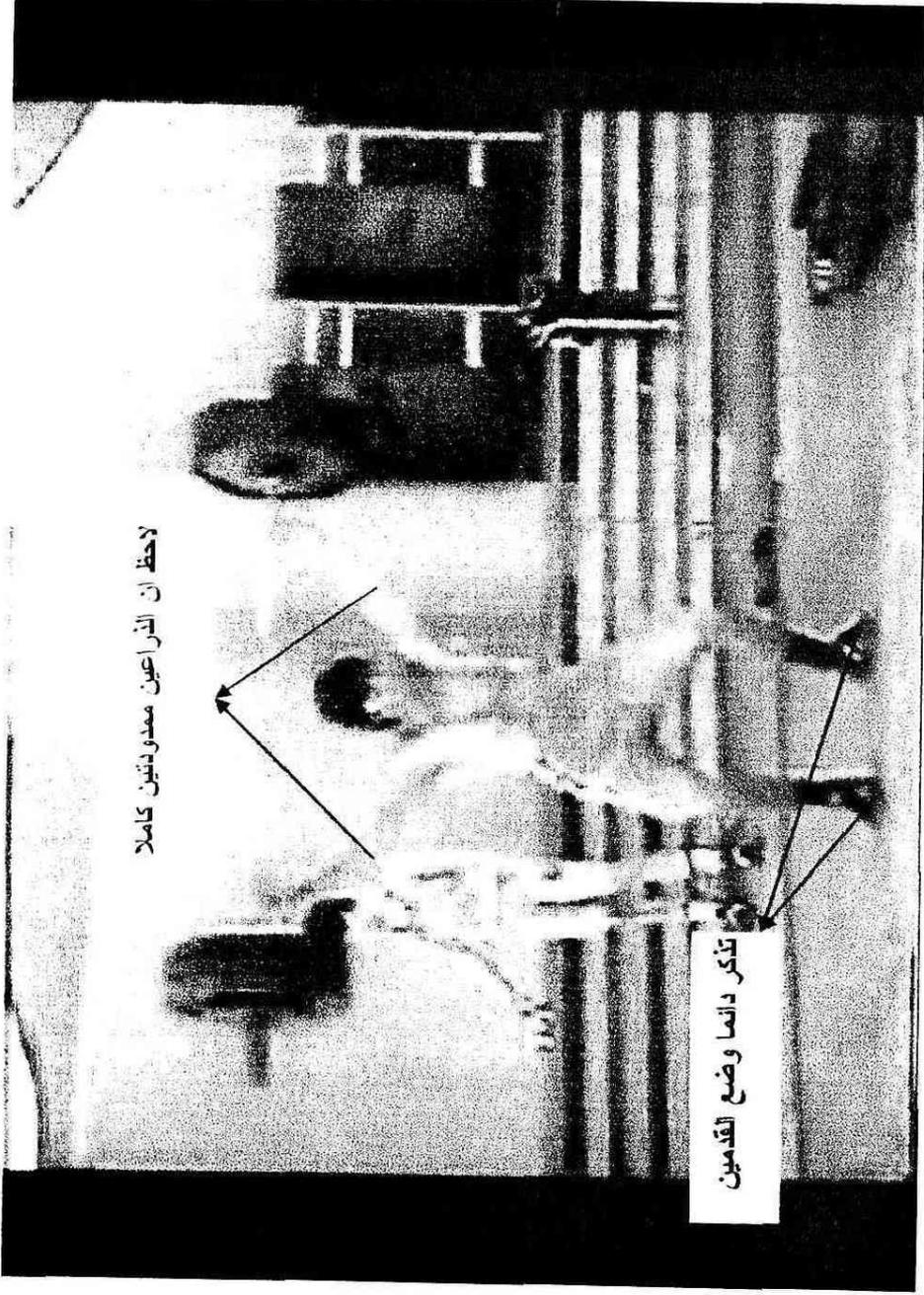
صورة توضح كيفية ارتفاع البار فوق الرأس



- ١٦٤ -

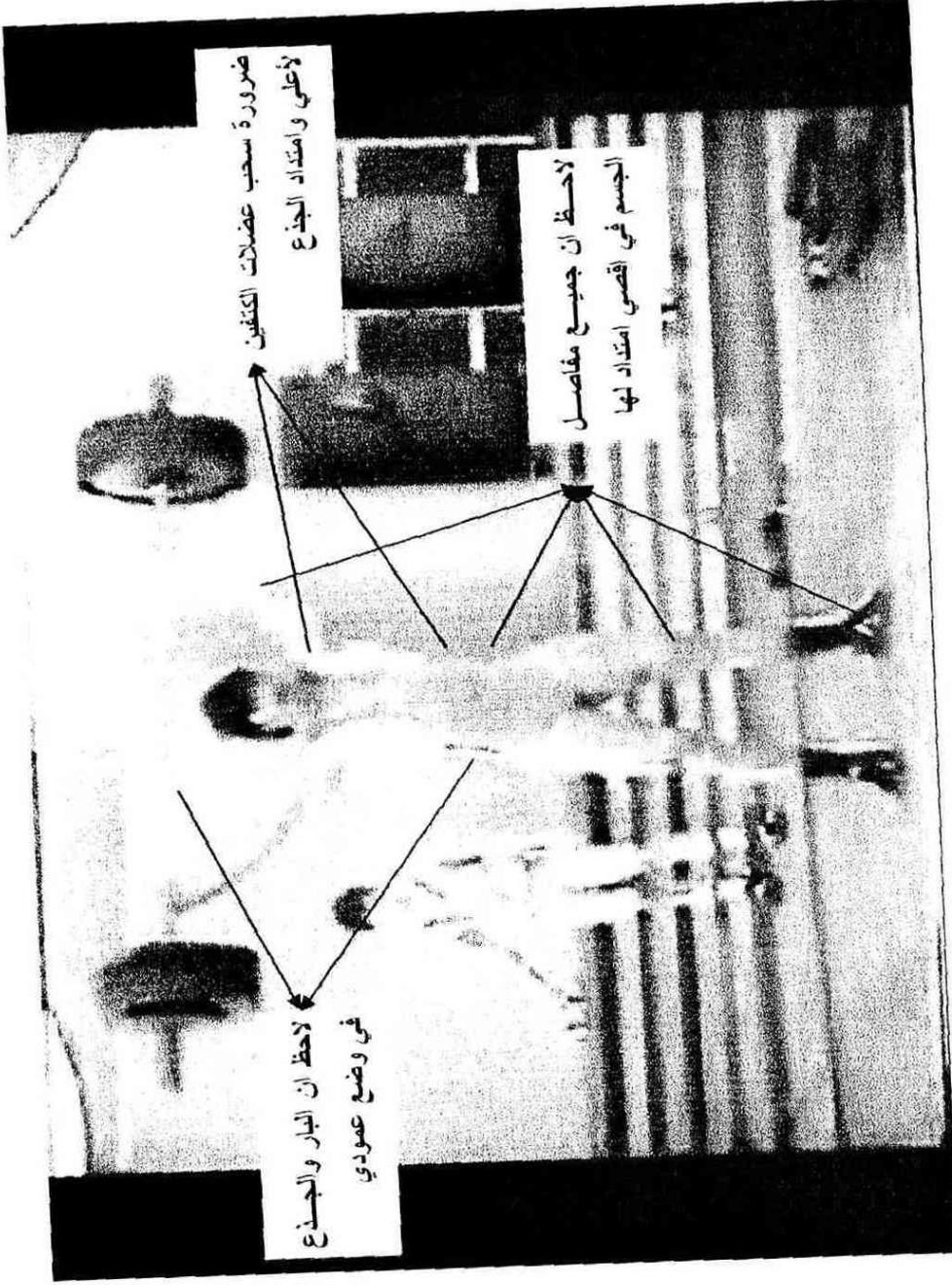
- * بعد استقبال الثقل على امتداد الذراعين يتم التباطؤ في النزول بعد ذلك حتى الجلوس الكامل
- * يراعى ان يكون اللاعب في وضع القرفصاء المنخفض بعد التوقف لحظة لضمان وتأكد اتزان الوضع

صورة توضح كيفية القيام بالنقل



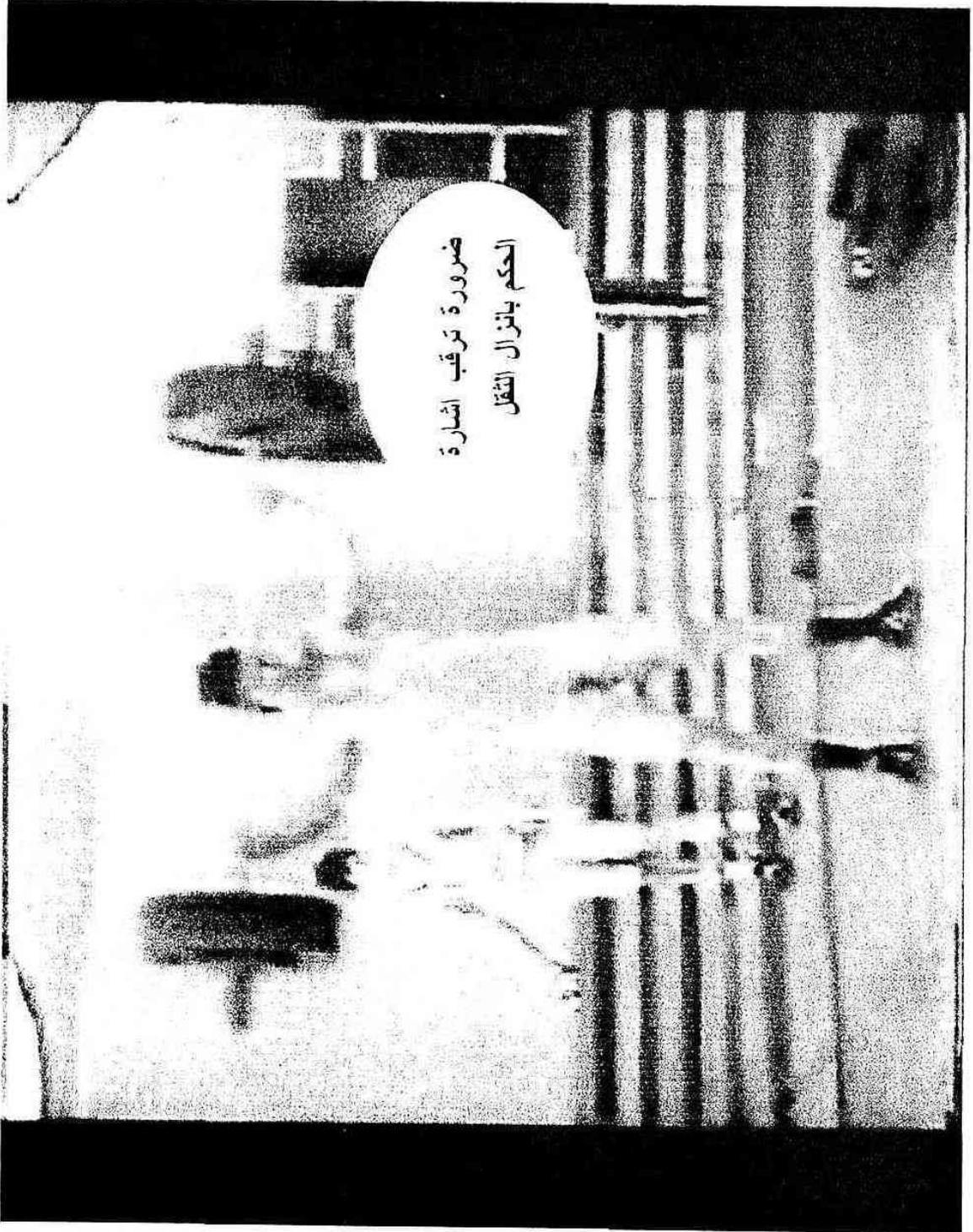
* يراعي الوقوف بالنقل عاليا مع فرد الساقين علي كامل امتدادهم مع المحافظة علي وضع البار علي اليدين لأعلي امتداد للذراعين والأستعداد للوقوف كاملا

صورة توضح الشكل النهائي بالوقوف بالثقل

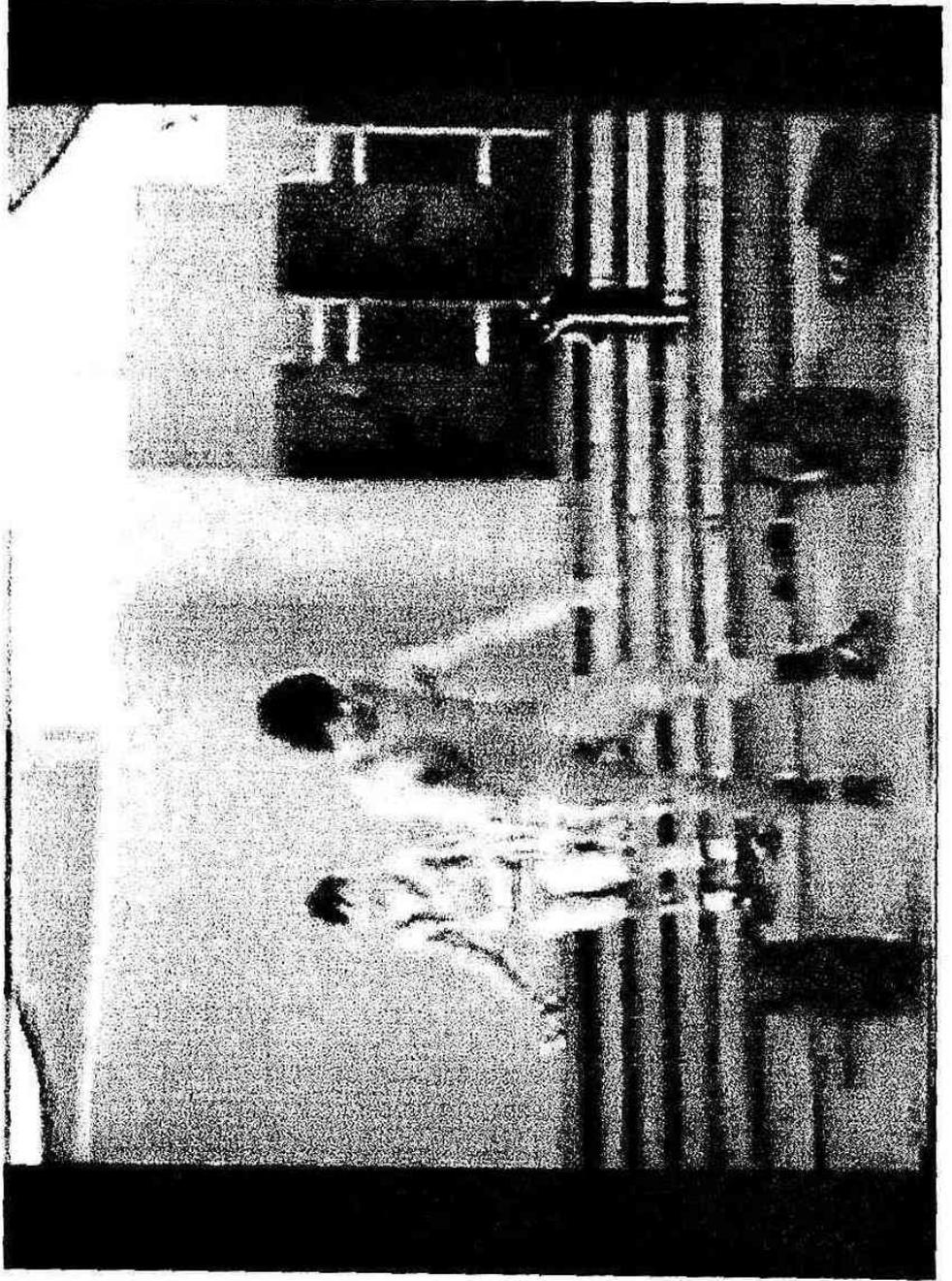


* وقوف اللاعب رافعا الثقل الي اعلي امتداد للذراعين ويكون وضع القدمان بأوسع يسمح له بالوقوف ثابتا ومتربعا اشارة الحكم

صورة توضح كيفية نزول الثقل



صورة توضح وصول الثقل إلى الأرض

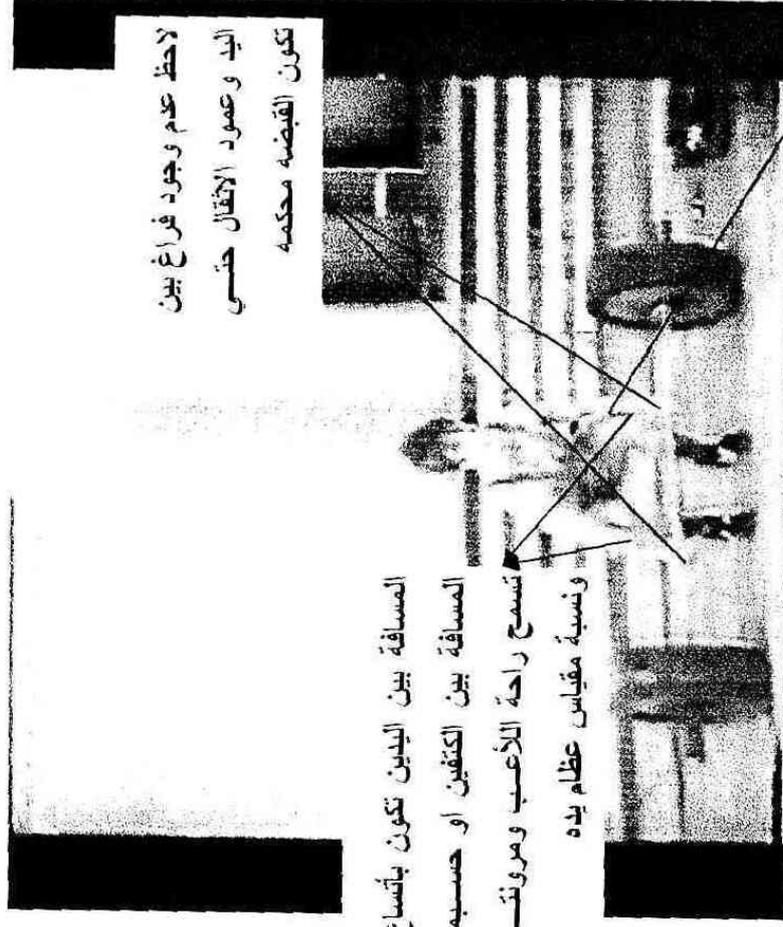


مرفق رقم (١١)

الصور الفوتوغرافية لمهارة الكلين والنظر

مهرة الكلين والنظر باليدين (منظر امامي)

صورة تبين وضع الاستعداد

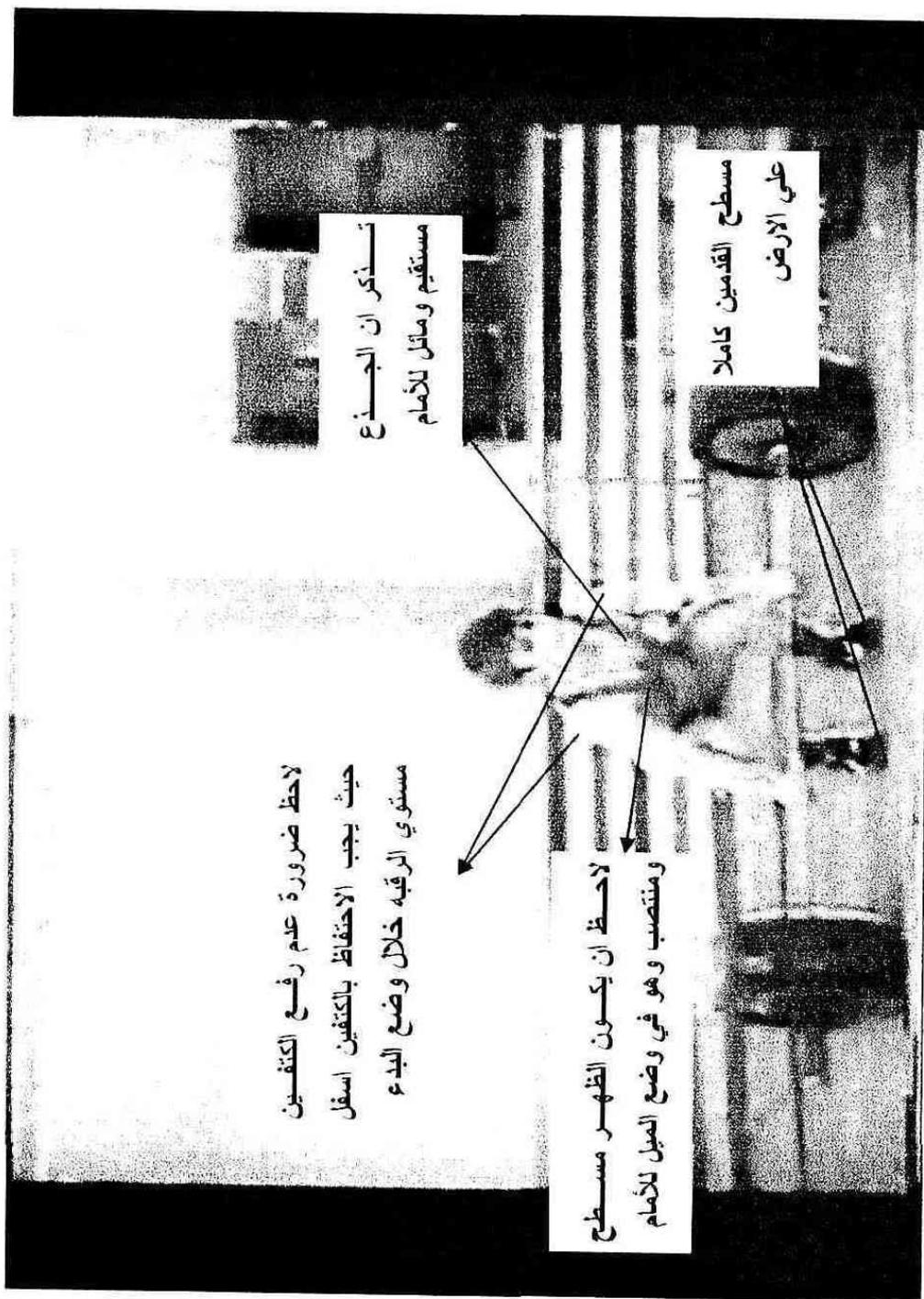


لا حظ عدم وجود فراغ بين
اليدين وعمود الانتقال حتى
تكون القبضة محكمة

المسافة بين اليدين تكون بأوسع
المسافة بين الكتفين أو حسبما
تسمح راحة الأعباء ومرئته
ونسبة مقياس عظام يده

تلاحظ ان زاوية نفس الركبة بين

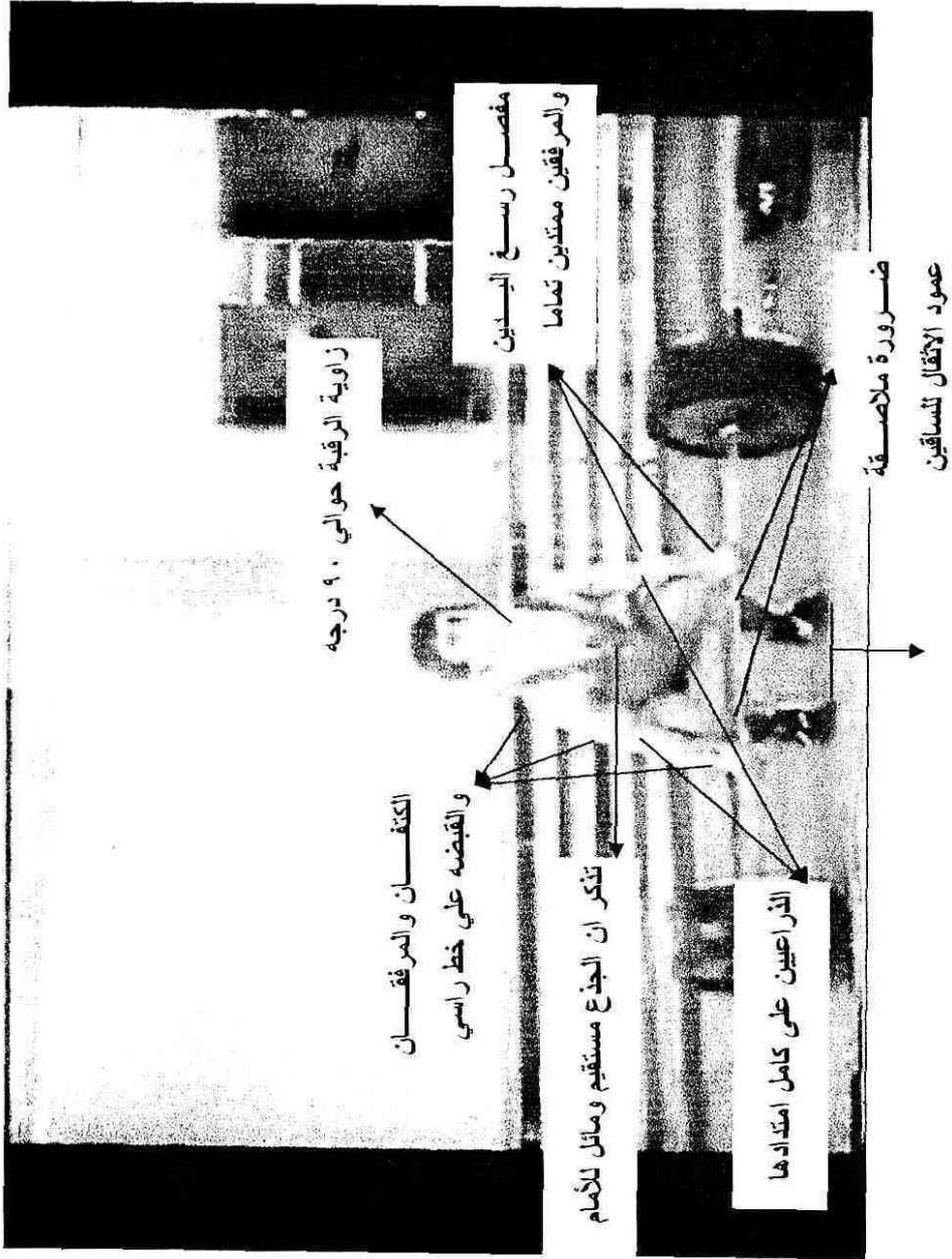
٩٠ درجة الي ١٠٠



* يسطح القدمين كاملا على الارض والبار عمودي علي مقدمة القدمين

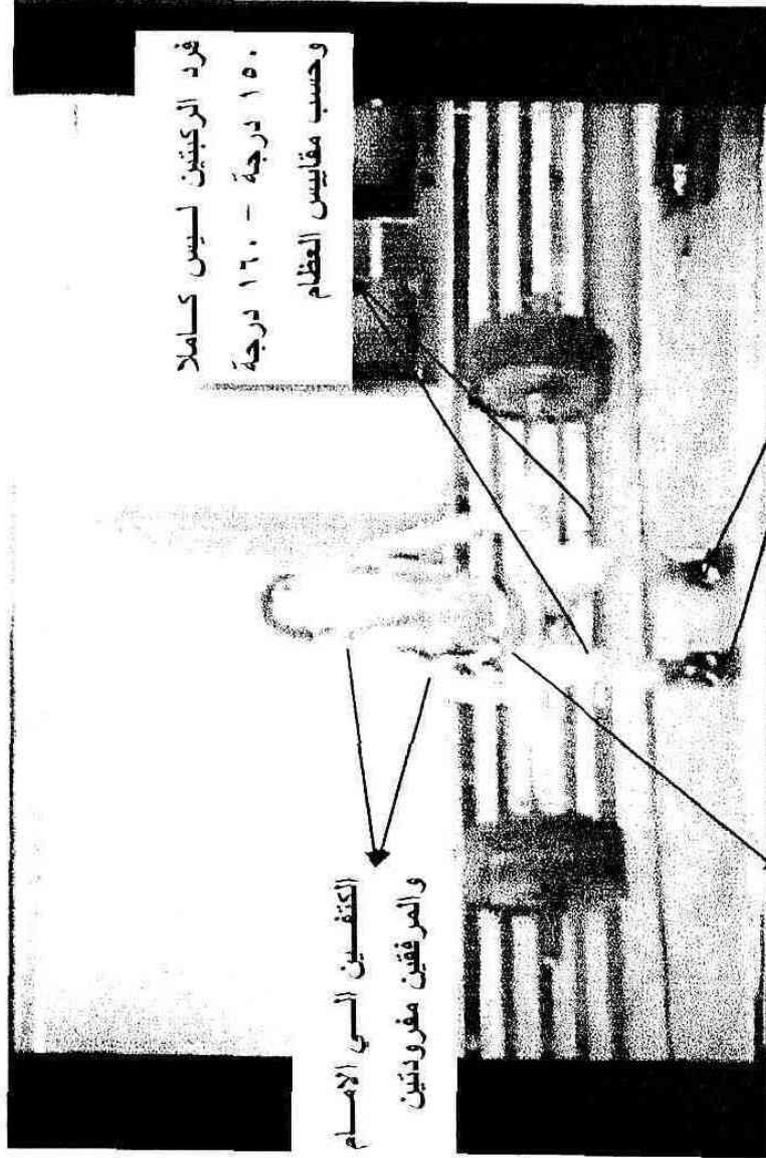
* الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة

صورة تبين وضع الاستعداد قبل الرفع مباشرة

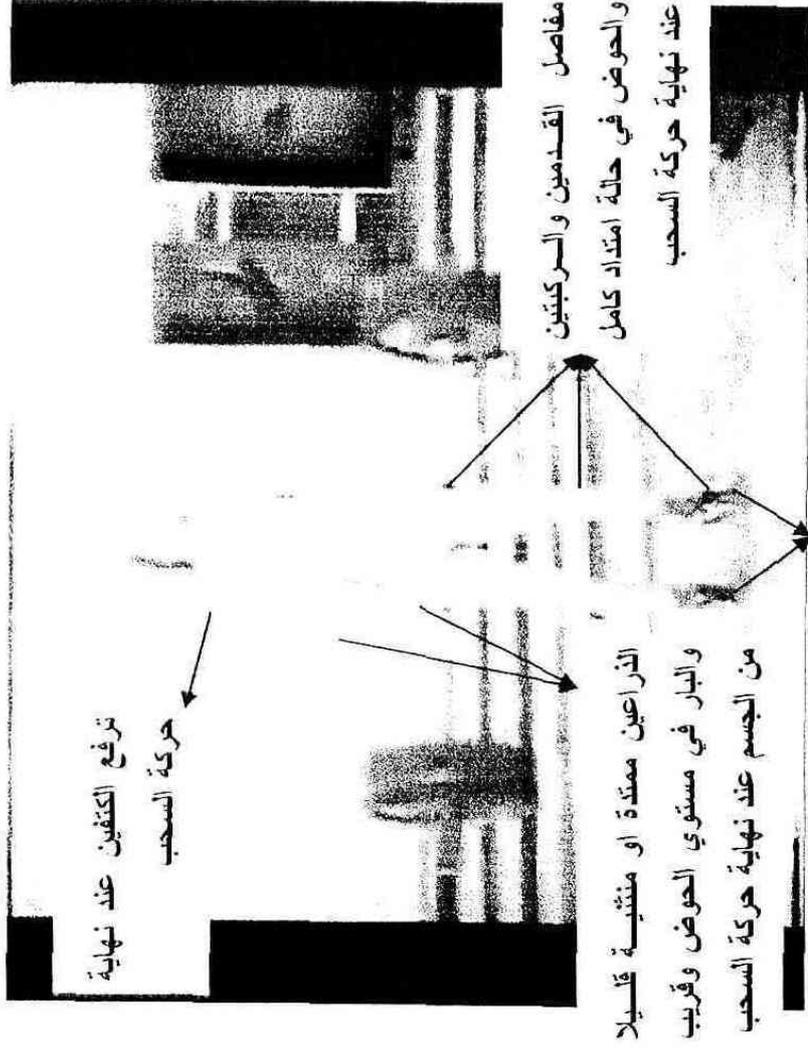


تذكر دائما ان مسطح القدمين تظل كاملا علي الارض خلال حركة السحب

الشدّة الاولى : السحب حتى مستوي الركبتين



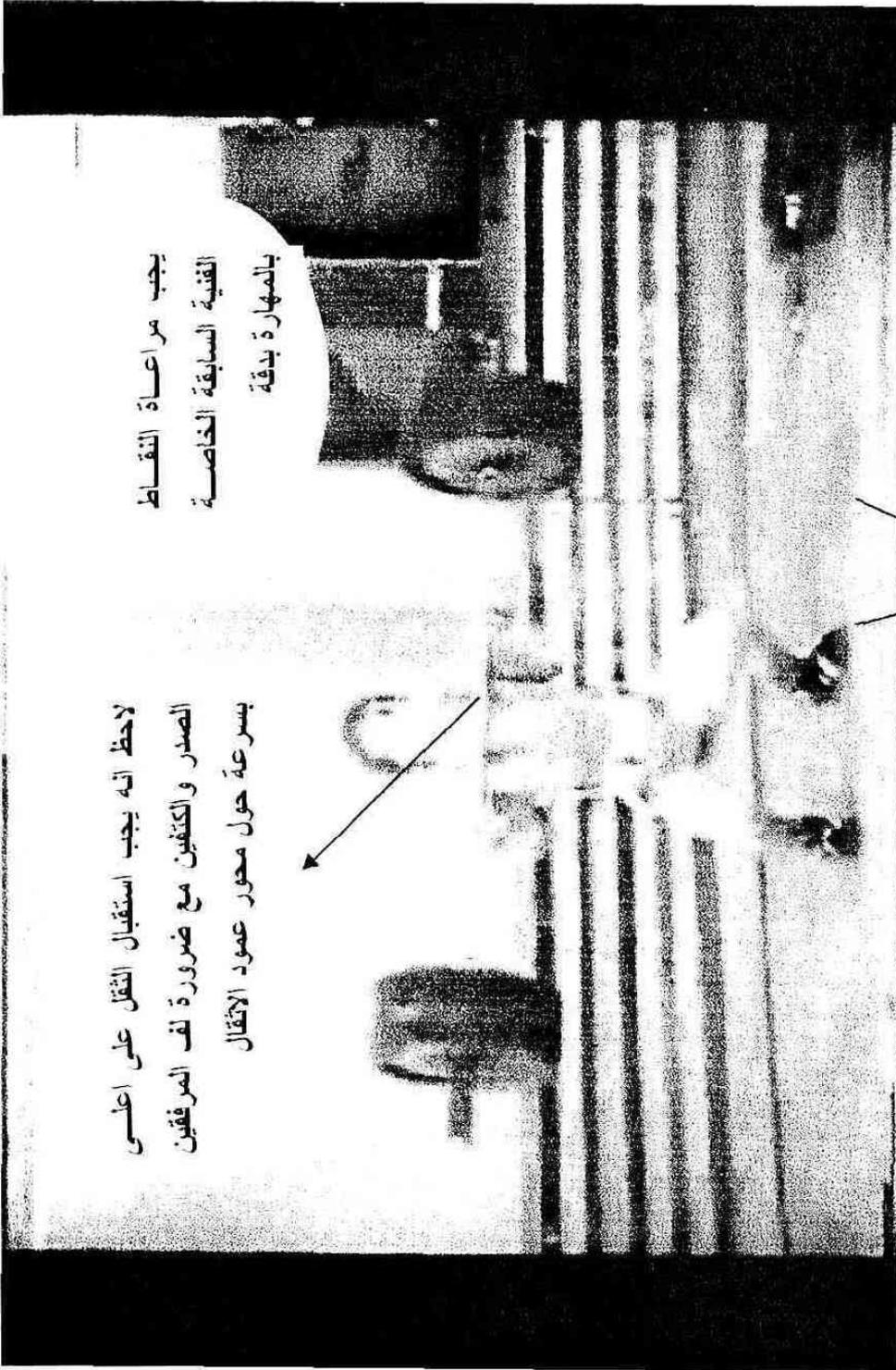
السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتي مستوى الحوض)



بداية ثني الركبتين كاملا والغطس للأستقبال الثقل علي الصدر



تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتي الوصول لوضع
ثني الركبتين كاملا لأستقبال الثقل



لاحظ انه يجب استقبال الثقل على اعلى
الصدر والكتفين مع ضرورة لف المرفقين
بسرعة حول محور عمود الانتقال

يجب مراعاة التقاط
القبضة السابقة الخاصة
بالمهارة بدقة

القدمين مركزة كاملا علي مربع الرفع

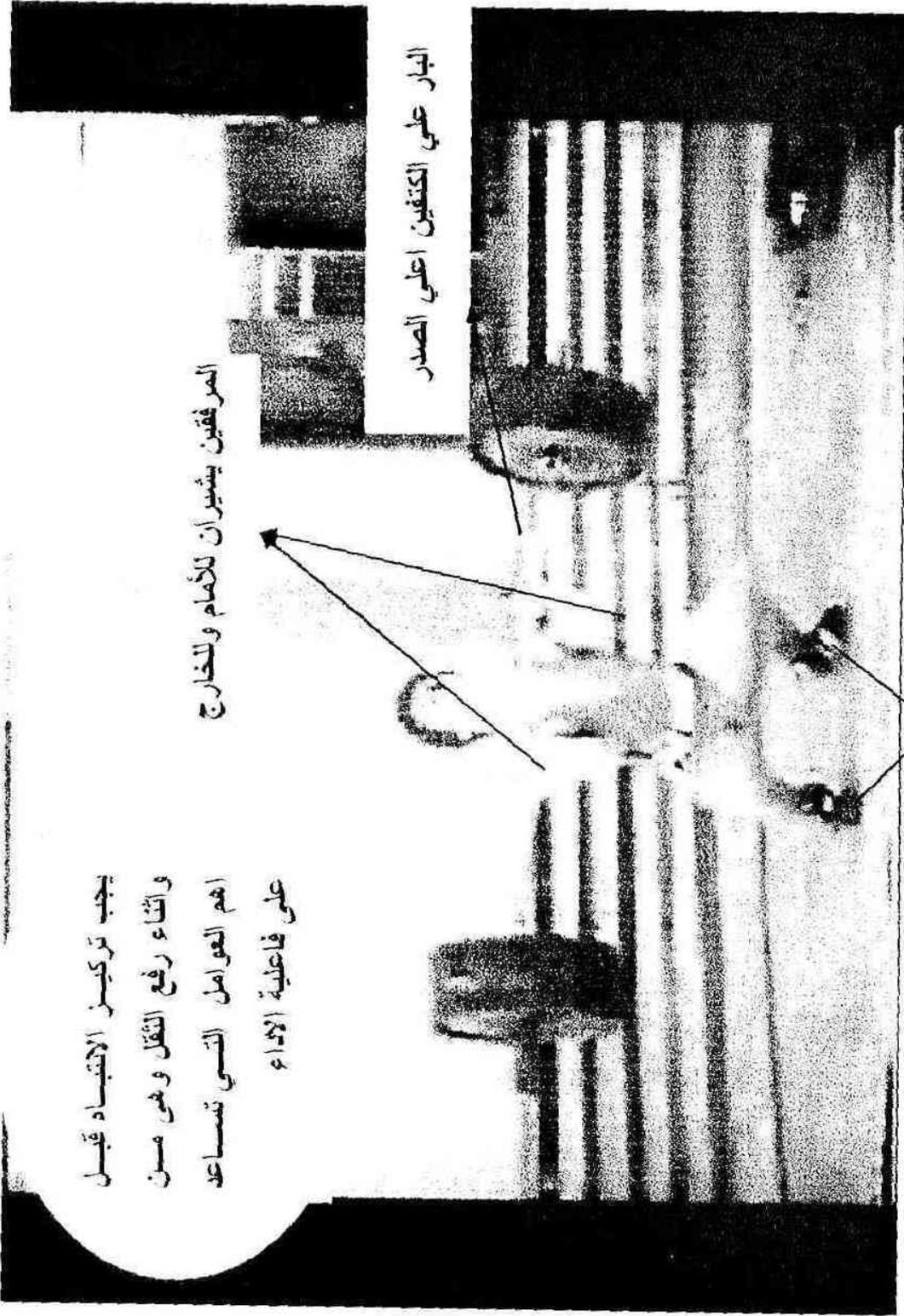


يجب تركيز الانتباه قبل
وثناء رفع الثقل وهي من
اهم العوامل التي تساعد
على فاعلية الأداء

المرفقين بشيران للأمام وللخارج

البار علي الكتفين اعلي الصدر

تذكر دائما ان تكون القدمين كاملا علي
الارض اثناء السقوط للأستقبال الثقل

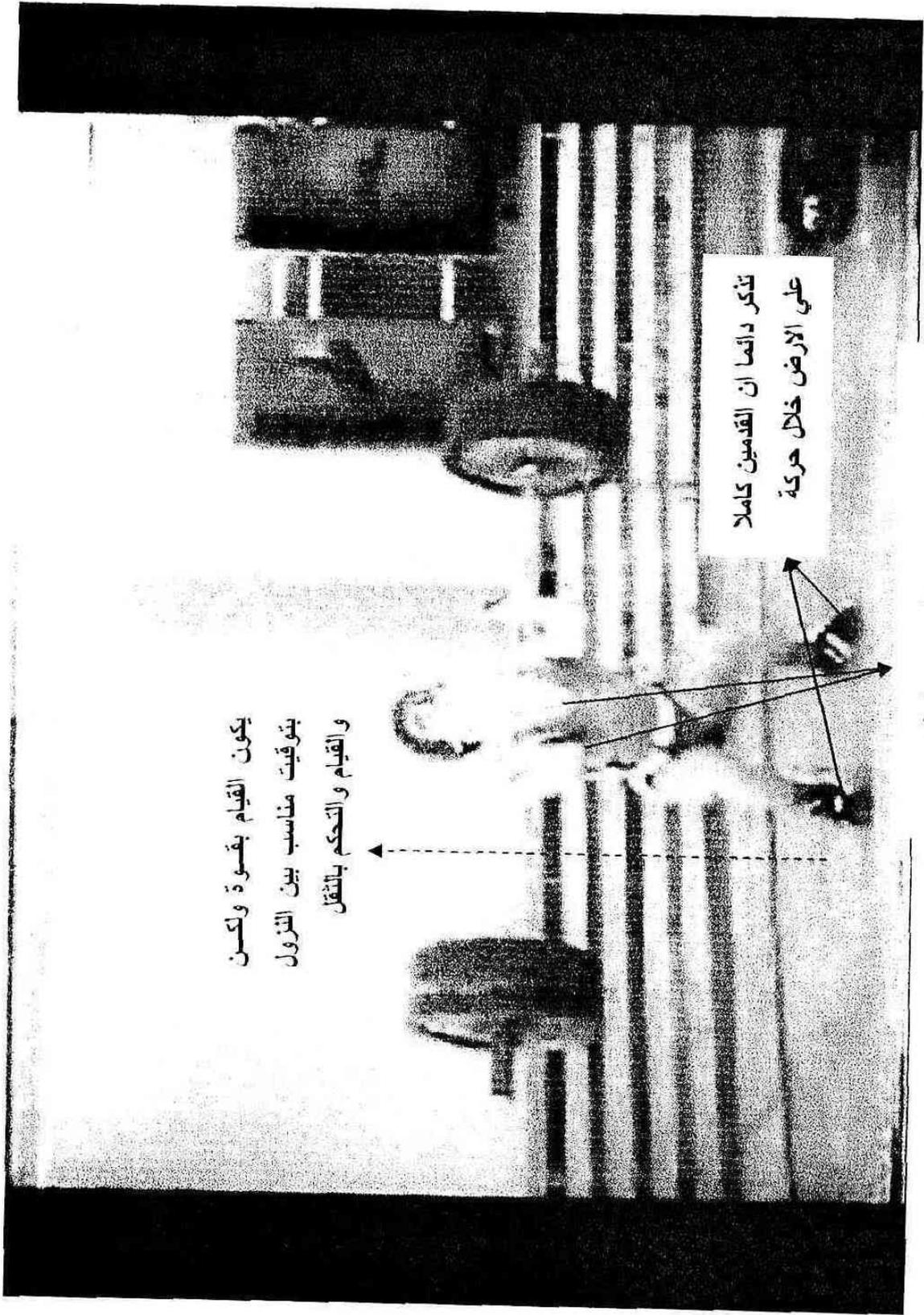


تذكر دائما ان تكون حركة
السقوط لاستقبال الثقل

يكون السقوط سريعا حتي
مستوي الثقل وبعد استقباله
ينم التباطؤ في السقوط حتي
الجنوس الكامل

تذكر المحافظه علي رفع
المرفقين للأمام ولأعلي والظهر
مشدود اثناء النهوض لأعلي

ثني الركبتين كاملا والبار علي الكتفين والأستعداد لوضع



يكون القيام بقسوة ولكن
بتوقيت مناسب بين النزول
والقيام والتحكم بالنقل

تذكر دائما ان القدمين كاملا
على الارض خلال حركة

الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والقدمين

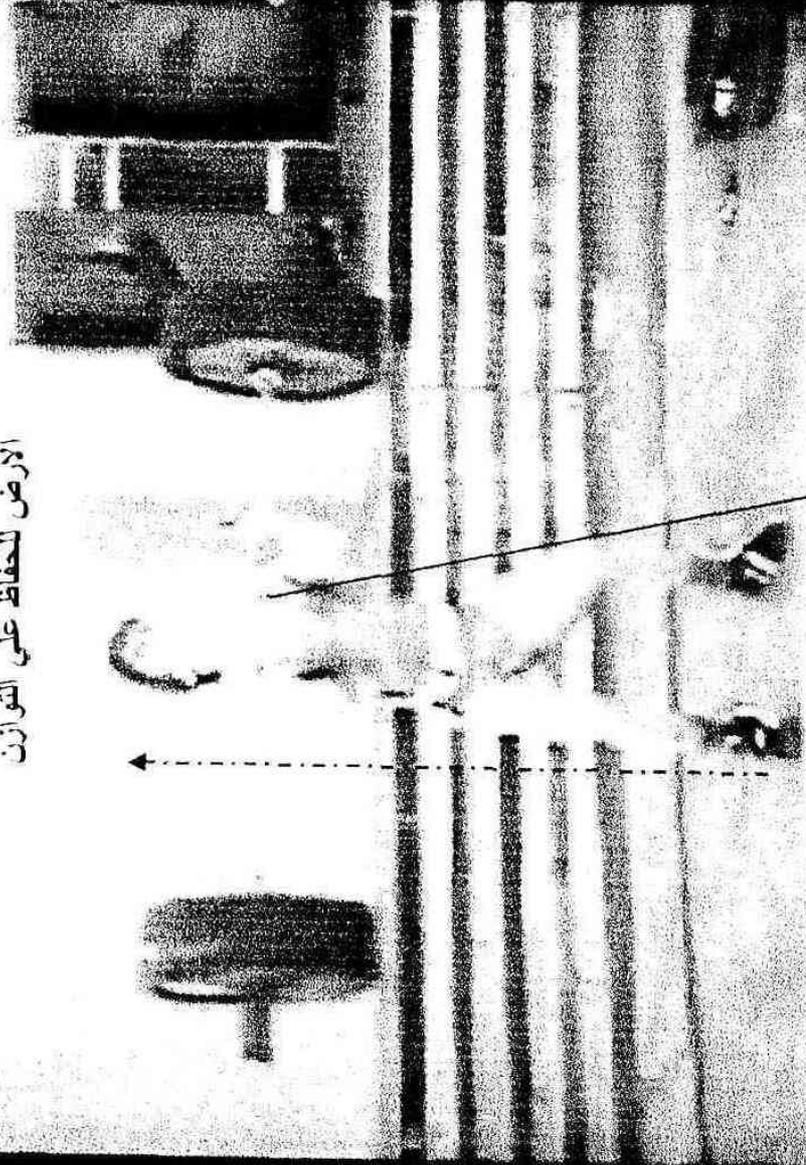


لاحظ ان المرفقين لأعلي
لحفظ الثقل علي الكتاف

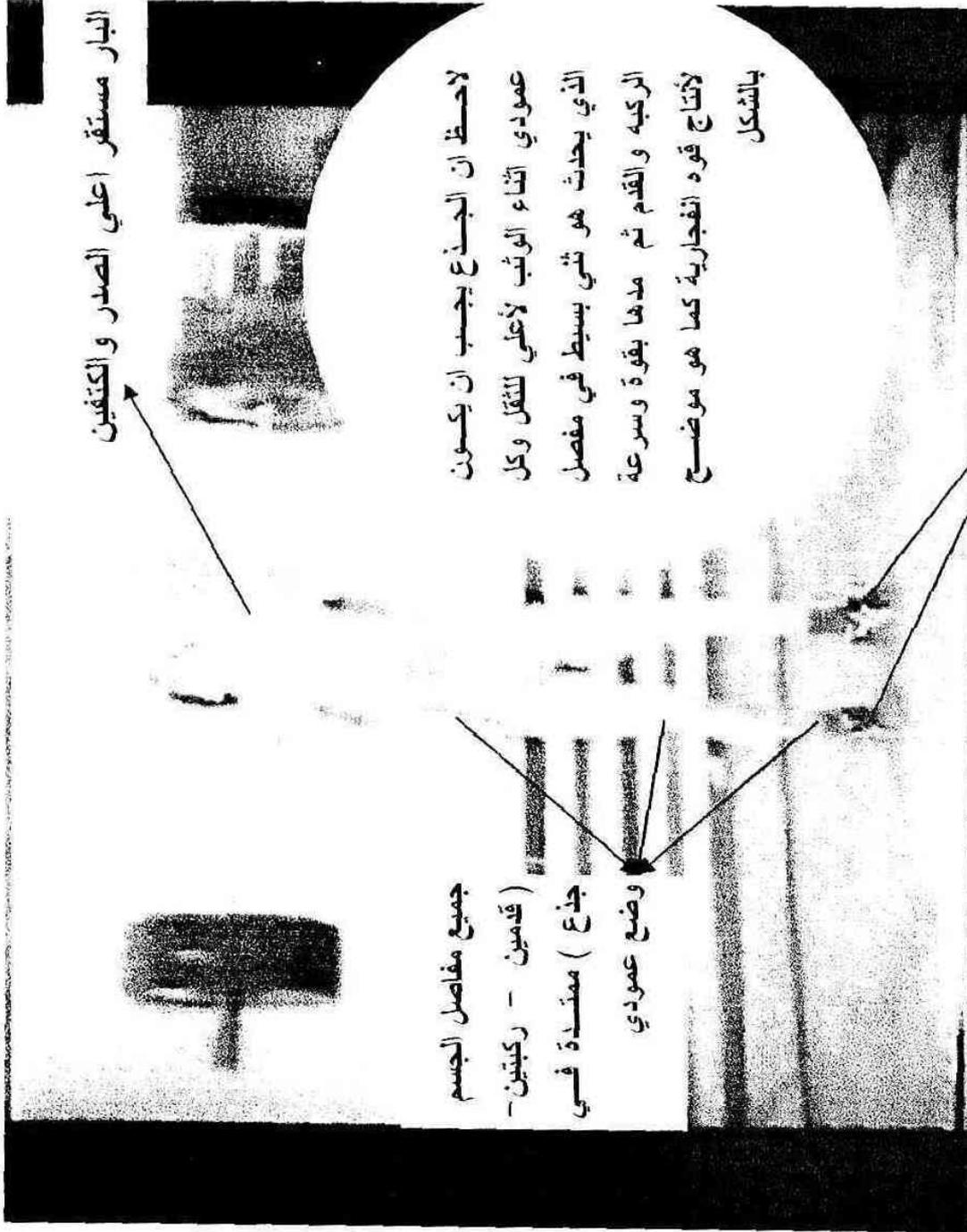
لاحظ دائما ان الثقل
علي الاكتاف والصدر

الاحتفاظ بوضع القدمين علي مربع الرفع خلال النهوض

لاحظ ان القيام بالتقل يتم بفعل العضلات
المادة لمفاصل الحوض والركبتين
والقدمين مع ثبات مسطح القدمين على
الارض للحفاظ على التوازن



يراعي ثبات الثقل على الاحتاف او اعلي الصدر كما هو

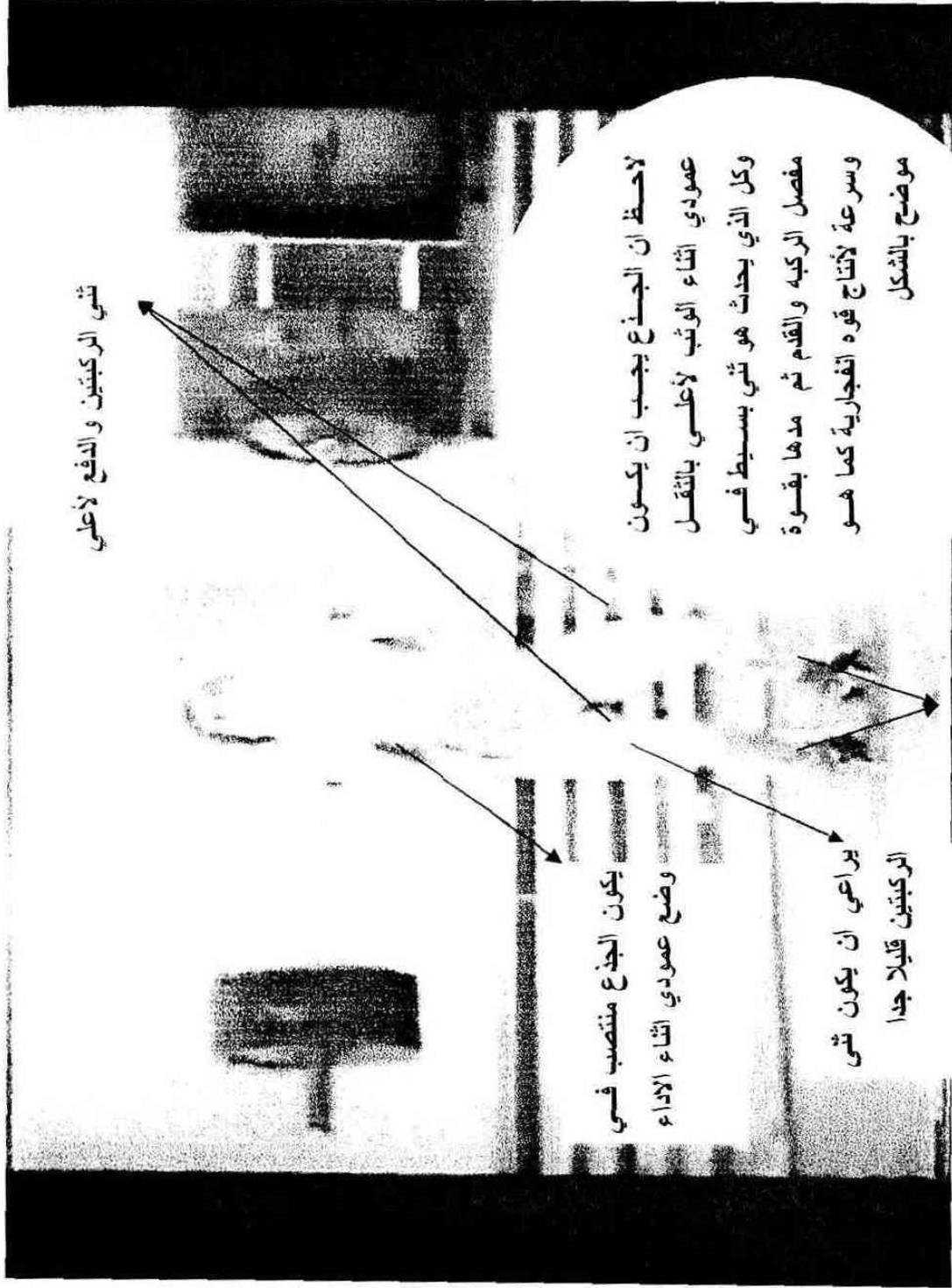


البار مستقر اعلى الصدر والكتفين

لاحظ ان الجذع يجب ان يكون عمودي اثناء الوثب لاعلي للثقل وكل الذي يحدث هو ثني بسيط في مفصل الركبه والقدم ثم مدتها بقوة وسرعة لانتاج قوه انفجارية كما هو موضح بالشكل

جميع مفاصل الجسم
(قدمين - ركبتيين -
جذع) ممتدة في
وضع عمودي

القدمين تكون باتساع الحوض
ومركزة كاملا على مربع الرفع

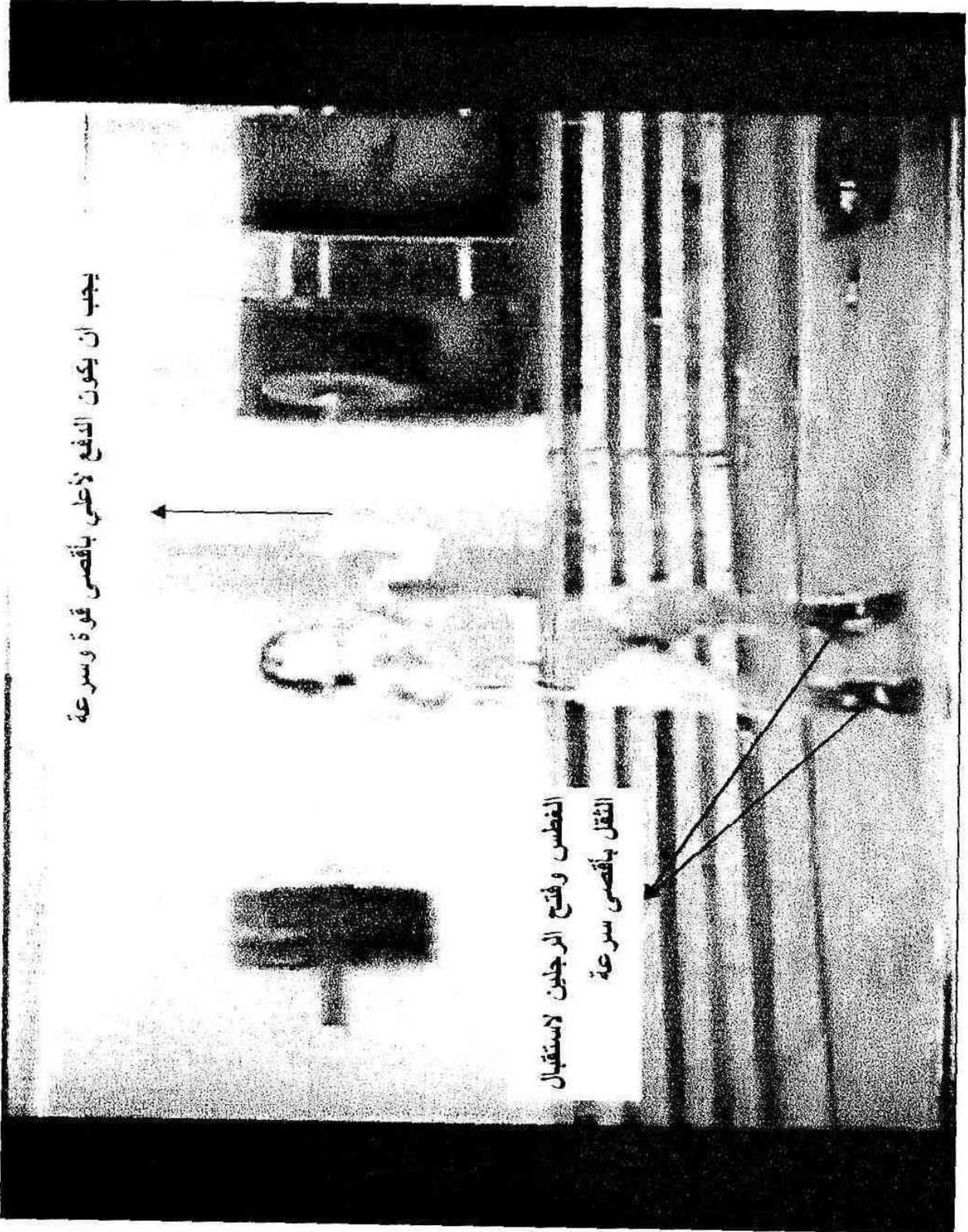


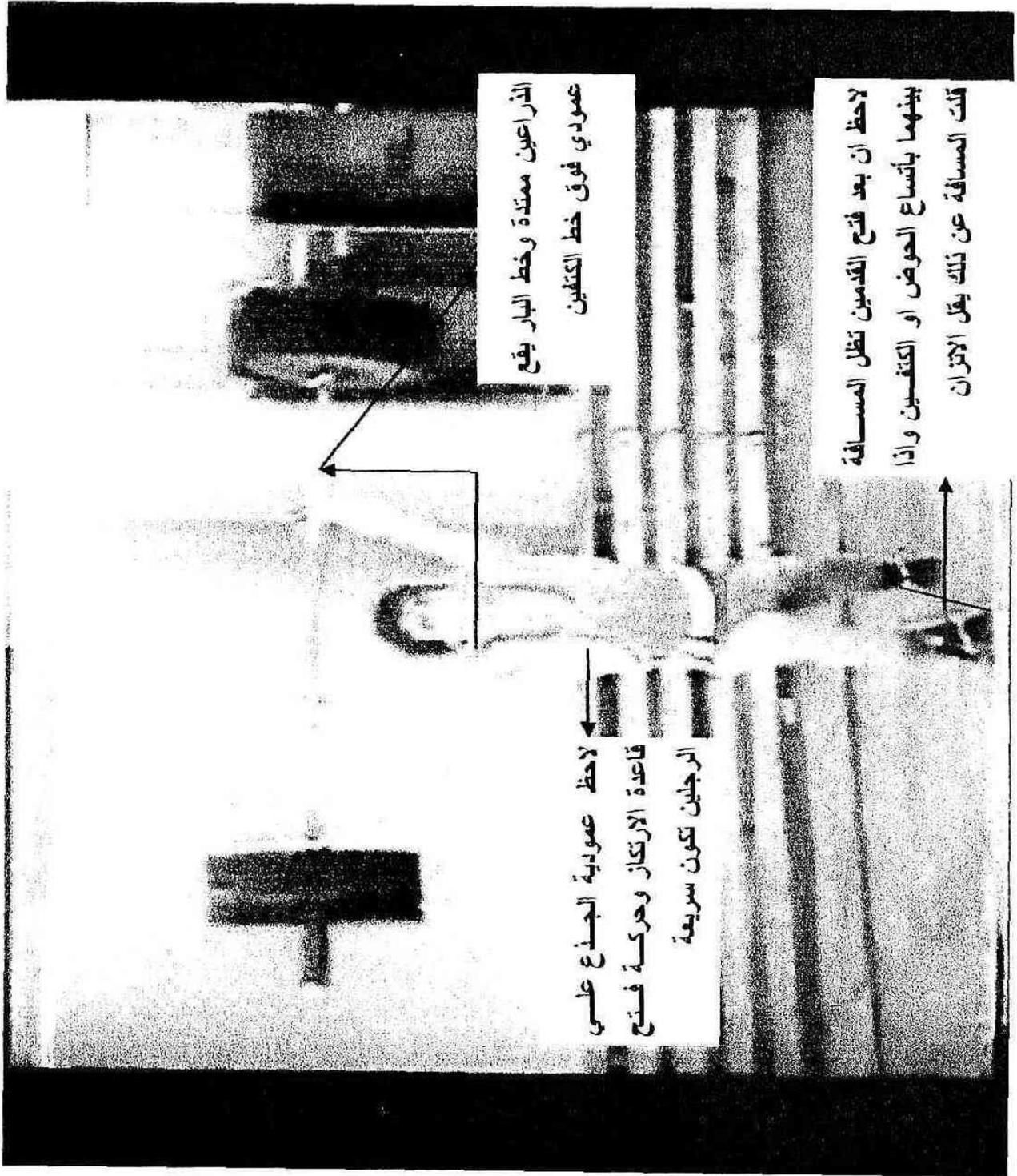
يراعي ان تكون القدمين مرتكزة كاملا خلا مرحلة ثني الركبتين

يجب أن يكون الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة



الغطس وفتح الرجلين لاستقبال
الثقل بأقصى سرعة





الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين

لاحظ ان بعد فتح القدمين تظل المسافة بينهما بأتساع الحوض او الكتفين وانا قلت المسافة عن ذلك يقل الاتزان

لاحظ عمودية الجذع على قاعدة الارتكاز وحركة فُتْح الرجلين تكون سريعة



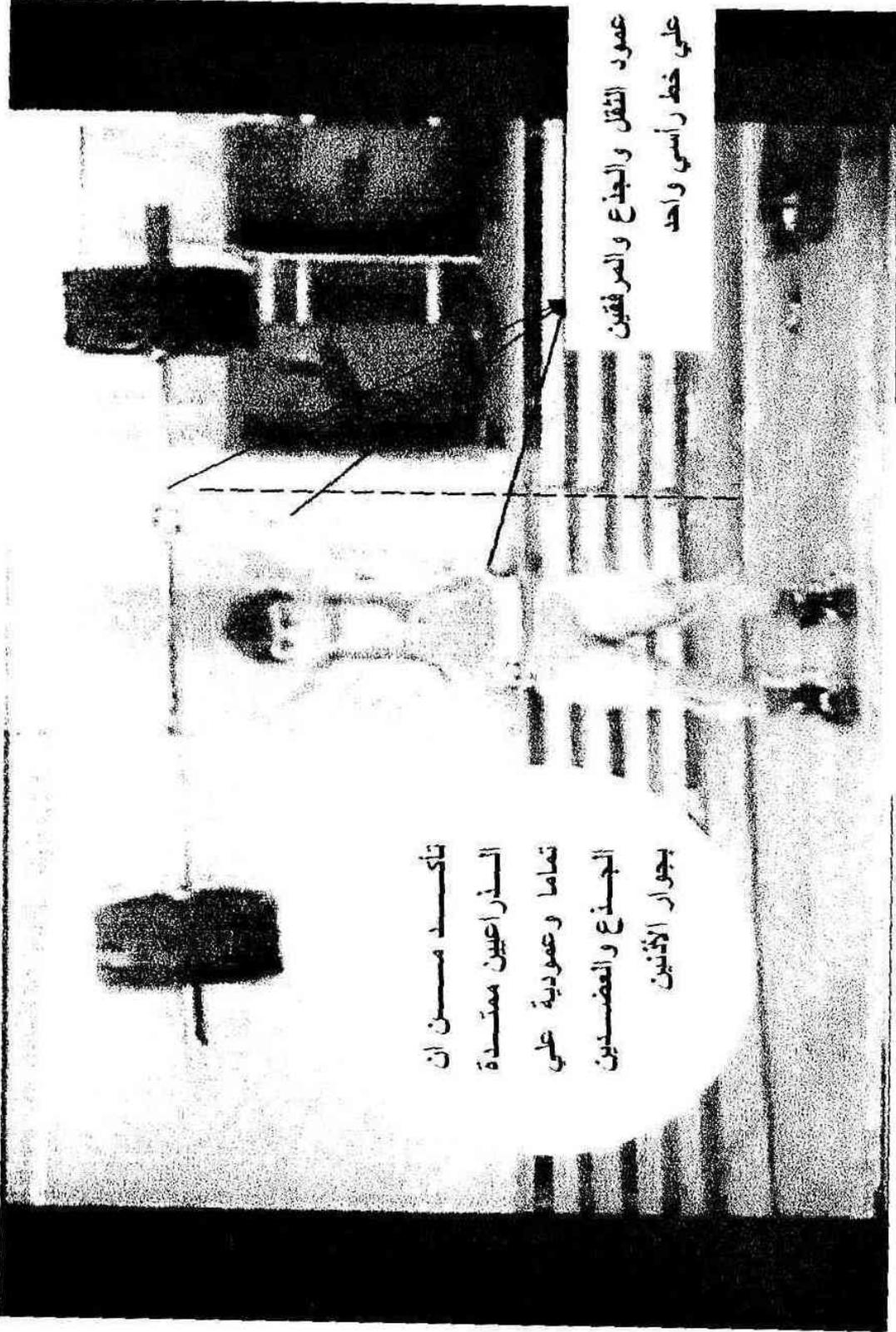
يجب ان يكون الثقل مرتكز على كلوة اليدين



الجدع في وضع عمودي اسفل الثقل

لاحظ ان ساق الرجل الامامية عمودية على مربع الرفع

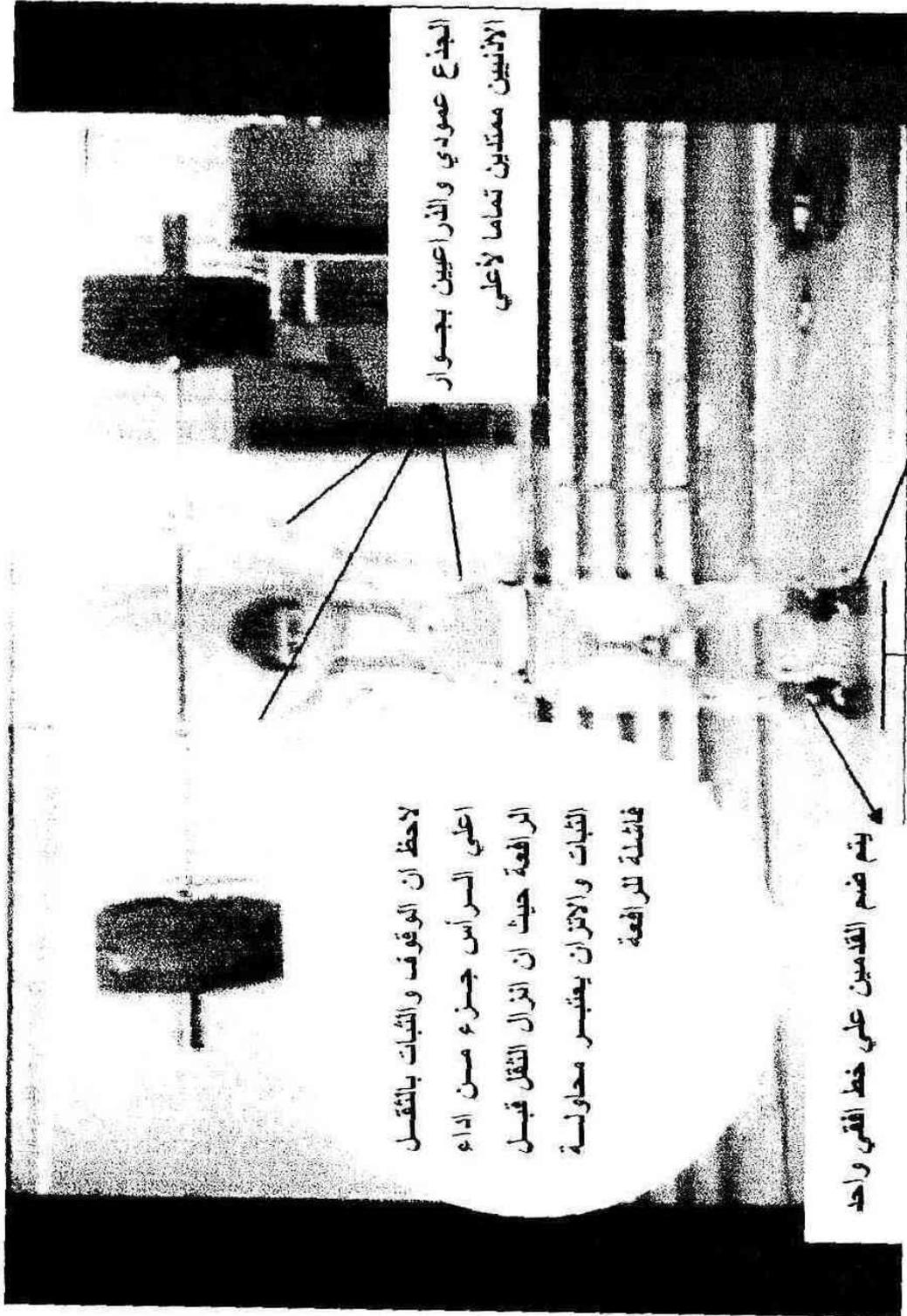
تتحرك القدم الخلفية
ضعف مساحة القدم
الامامية



تأكد ممن ان
الذراعين ممتدة
تماما وعمودية علي
الجذع والعضدين
بجوار الأثنين

عمود النقل والجذع والمرفقين
علي خط رأسي واحد

يفضل البدء بعودة الرجل الامامية
لخط الوقوف اولاً ثم الخلفية



لاحظ ان الوقوف والثبات بالثقل اعطي السراسر جزء من اداء الرافعة حيث ان النزول الثقل قبل الثبات والاتزان يعتبر محاولة فاشلة للرافعة

الجذع عمودي والذراعين بجوار الانبيين ممتدين تماما لأعلى

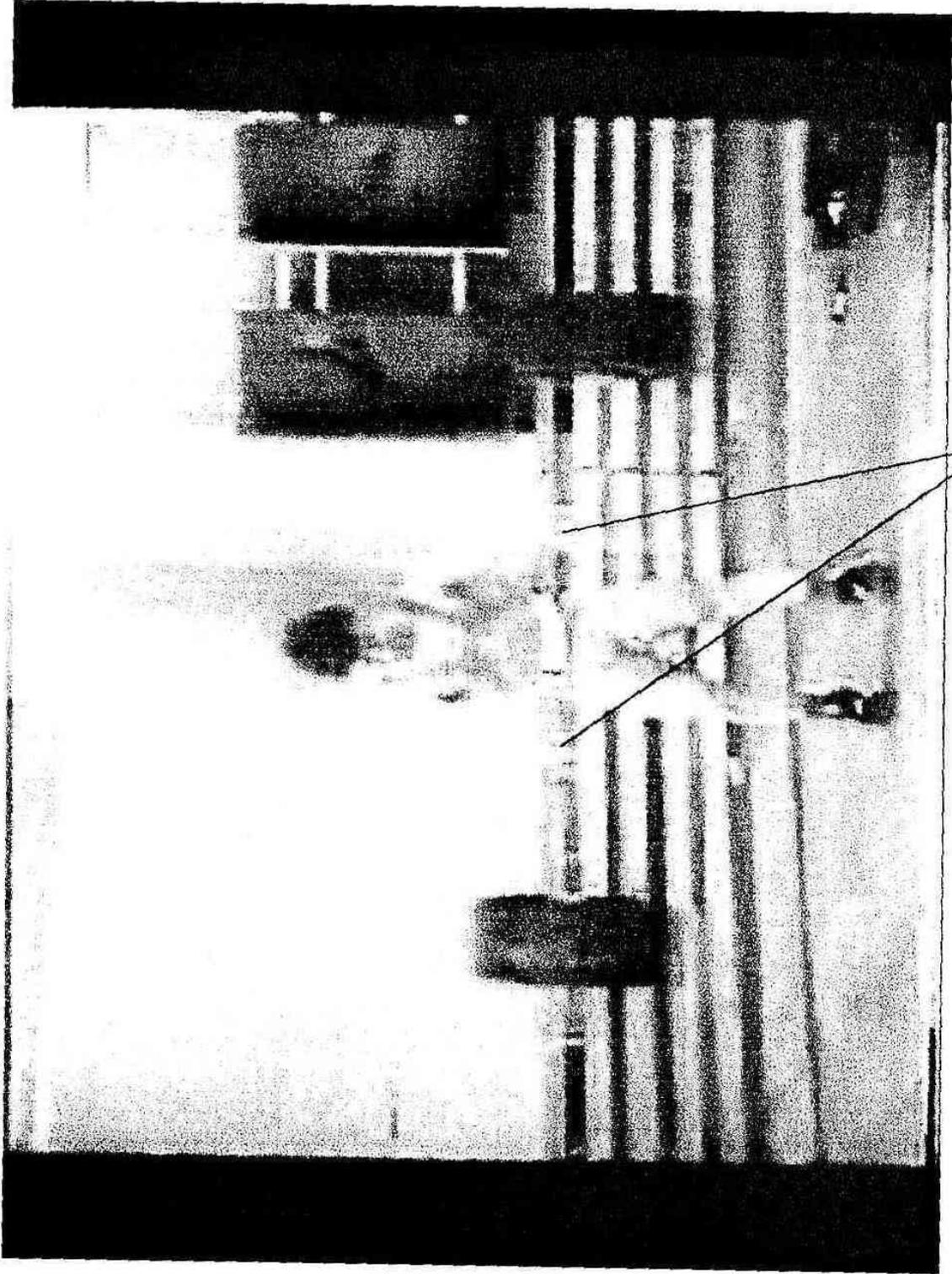
يتم ضم القدمين على خط افقي واحد

من المفضل ضم القدم الامامية
متسعة قليلا لأمكانية الثبات السليم
الى مكانها ثم الخلفية

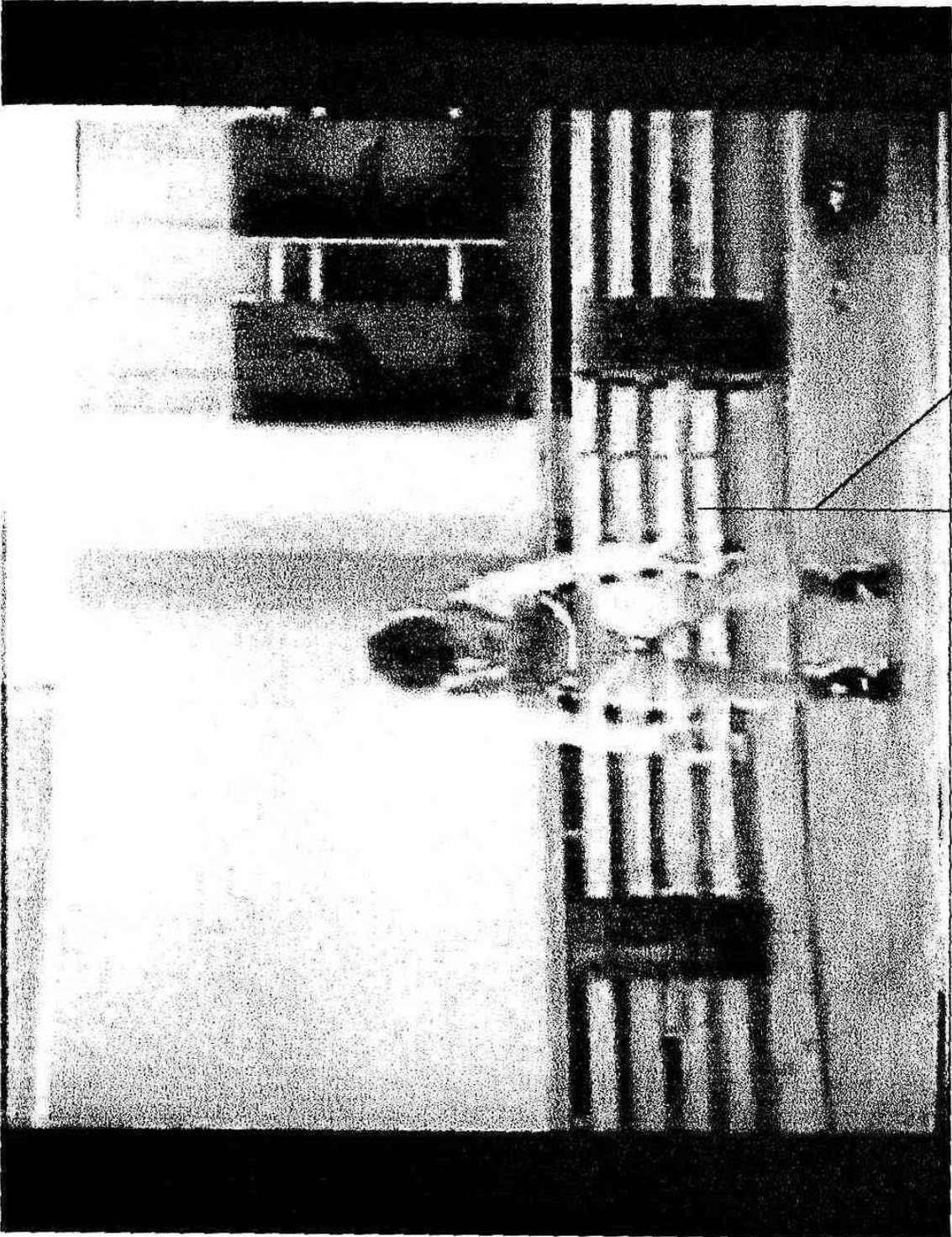


يجب دائما تركيز الانتباه قبل
والتناء اداء الرفعة من اهم
العوامل التي تساعدك على
الانماء الجيد للرفعة

يتم النزول بالنقل بعد اشارة الحكم



يجب ملازمته الثقل باليدين في النزول حتى لا يترك مرة واحدة



التقل وهو في طريقة الي الارض

ملخصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لدي المتدئين بمحافظة الغربية

بحث مقدم من

محمد أحمد فريد عبد الله

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة الغربية
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية الرياضية

إشراف

الدكتور

هشام محمد النجار

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

الأستاذ الدكتور

ماجدة عقل محمد صابر

أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

الدكتور

علي حسن السعدني

وكيل أول وزارة الشباب والرياضة
ورئيس الإدارة المركزية للبطولة الرياضية

المقدمة :

يتميز عالمنا الذي نعيش فيه الآن بالانفجار المعرفي ، فينهال في كل لحظة إلي الوجود ، فيض غزير من المعارف نتيجة لثورة البحث العلمي الذي نعاصره ، والتي أدت بدورها إلي التقدم التكنولوجي الهائل في كافة المجالات .

وقد تأثر المجال الرياضي بهذا التطور والتقدم التكنولوجي ، وأصبح الاستفادة من تكنولوجيا التعليم ، والتقدم بالمستوي المهاري والمعرفي في النشاط الرياضي ، هو الشغل الشاغل لعلماء وخبراء التربية الرياضية ، مما أدى إلي تطور وتنوع أساليب التدريس ، واستخدام المدرسين أكثر من طريقة ووسيلة لنقل المعلومات ، والمهارات للطلاب بما يحقق أفضل مستوي للأداء الحركي و المعرفي .

ويذكر محمد سعد زغلول و يوسف محمد كامل ١٩٩٥م عن فتح الباب عبد الحليم ١٩٨٠م ، أن تكنولوجيا التعليم قد اقتضت النظر في إستراتيجية التعليم ، التي تحقق اهداف تعليمية محددة ، والتي تركز حول المتعلم فينشط فيكتشف ، ويحصل ويمارس ، ويكون دور المعلم في هذه الاستراتيجية هو الموجه الذي يعاون المتعلم في تحديد الأهداف ، ويهيئ له مصادر التعلم ، لذا فإن معلم اليوم يعد مدرس وباحث ، ولا يقف عند أسلوب معين في التدريس .

ويري عبد العظيم الفرجاني ١٩٨٩م ، أن التكنولوجيا تعني المواد والأدوات والأساليب والتقنيات ، كما يشير أحمد حامد منصور ١٩٨٩م ، أن تكنولوجيا التعليم لا تعني مجرد استخدام الآلات والأجهزة الحديثة ، ولكنها تعني في المقام الأول الاخذ بأسلوب النظم ، واتباع منهج وأسلوب وطريقة في العمل يسير في خطوات منظمة ، وتستخدم كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا وفق نظريات التعليم والتعلم لتحقيق أهداف هذه المنظومة .

وأسلوب الوسائط المتعددة واحد من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة ، وتقوم هذه الوسائط بنظام متتابع محكم يسمح لكل متعلم أن يسير في البرنامج وفق خصائصه المميزة ، وأن يكون متفاعل معها طوال فترة البرنامج .

كما أن الوسائط المتعددة ليست مجرد مجموعة من المواد التعليمية ، التي يمكن أن يستخدمها المعلم لمساعدته في الشرح والاضافة لما يقدمه في درسة ، وإنما هي منظومة تعليمية تتكون من مجموعة من المواد التي تتكامل مع بعضها ، وتتفاعل وظيفتها في برنامج تعليمي .

وتختلف رياضة رفع الأثقال عن بقية الرياضات الأخرى ، لأنها كانت ومازالت رمزاً للقوة والشجاعة ، كما أنها تتطلب الإرادة القولاذية والصبر ، وقوة العزيمة للإصرار علي تحقيق الهدف ، وإن أعظم مظاهر هذه الرياضة ، هو المغناطيسية الجبارة التي تجذب كل من شاهدها ، أو حاول ممارستها ، ولذا أطلق عليها في كل العصور " لعبة الجبارة " .

وربما رفع الأثقال اليوم لا تعتمد علي القوة وحدها ، وإنما مزجها العمالقة بالفن والمدرسين بالعلم والتكنولوجيا ، فتهلوي الحديد أمام عضلات أبطال العالم ، وتحطمت الأرقام القياسية الخارقة ، وذلك نتيجة لتطوير مفاهيم التدريب الحديث وفقاً لتقدم بحوث الطب الرياضي ، والميكانيكا الحيوية ، وتكنولوجيا صناعة الأجهزة ، والأجهزة الرياضية ، وأساليب التكنيك الحركي المتقدم إلي أخره ، من تلك التغيرات المعاصرة .

مشكله البحث :

علي الرغم من تعدد أساليب التدريس ، وما طرأ عليها من تقدم كبير تشهده دول العالم المتقدم ، إلا أنه من الملاحظ استمرار اعتماد تعلم مهارات الأنشطة التعليمية علي الطرق التقليدية (المتبعة) ، ولا يزال استخدام الأساليب الحديثة التي تقوم علي التعلم وليس التلقين محدودة للغاية.

وينفق كلاً من صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد ١٩٨٢م ، علي أن المعلم والمدرّب الكفاء ، هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ، ويعرف الكثير عن مداخل وأساليب التعلم ، ومن خلال ما يقدمه المدرّب الكفاء من جديد ، يجب أن يكون موقف المتعلم إيجابياً ونشطاً فعلاً ومستقبلاً ما يلقي إليه .

وتسعى المؤسسات والقطاعات التعليمية المختلفة ، إلى تحقيق ذلك التقدم بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان ، عن طريق الاهتمام بالمتعلم وحاجاته وميوله ، والسبيل إلى ذلك هو التطوير في أساليب التعلم المستخدمة ، ويهدف هذا التطوير إلى الوصول بالمتعلم إلى الكفاءة العالية ، وتحقيق الأهداف المنشودة .

وقد ظهر من الأساليب الحديثة والوسائل التعليمية المتعددة ، التي تسعى إلى تطبيق أفضل طرق التعلم ، والتي من خلالها يستطيع القائم بعملية التعلم الوصول بالمتعلمين إلى أفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري ، وإذا نظرنا إلى رياضة رفع الأثقال كأحد الأنشطة المقررة بالمؤسسات والقطاعات التعليمية المختلفة ، سوف نلاحظ أهمية هذه الرياضة وتعدد مهاراتها كمتطلبات أساسية لممارستها.

ونظراً لأهمية أسلوب الوسائط المتعددة في التعلم ، فقد استخدم باحثون كثيرون هذا الأسلوب في تعلم كثير من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومن أهم هذه الدراسات دراسة نبيلة محمد حسن ١٩٩١م ، عبير عبد المنعم ١٩٩٢م ، محمد سعد زغلول ويوسف محمد كامل ١٩٩٥م ، أحمد محمد عبد الله ١٩٩٥م ، فاطمة محمد قليفل ١٩٩٩م ، مصطفى عبد القادر الجيلاني ٢٠٠٠م .

وقد أشارت جميع نتائج هذه الدراسات والبحوث ، إلى الدور الكبير الذي تقوم به الوسائط المتعددة ، في انجاح العملية التعليمية ، حيث إن تكنولوجيا التعليم قد غزت كل الأنشطة الرياضية ، لذا يجب أن تتال رياضه رفع الأثقال حظها منها ، فينتقل التدريس من طرق تعتمد علي سلبية المتعلم والمعلم ، إلى أساليب متطورة تخرج كليهما إلى نوع من الإيجابية ، فينال منها المتعلم تعلم المهارات ، وتنتقل العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم.

وبالإضافة إلى ما سبق فقد لاحظ الباحث أن مهارات رفع الأثقال تعتمد علي الطريقة التقليدية (الطريقة المتبعة) في تدريسها ، حيث يقوم المعلم بالشرح ويتبعها عرض نموذج بدون مشاركة فعلية في الموقف التعليمي.

ولذا فكر الباحث في إجراء هذا البحث ، لمعرفة الدور الذي تلعبه الوسائط المتعددة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال ، من منطلق الاهتمام بتعليم الأساليب الحديثة للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ، وعلي حد علم الباحث لم تُجر أي دراسة تناولت استخدام هذا الأسلوب في تعلم مهارات رفع الأثقال حتى الآن ، لما يضيف صفة الحداثة في هذا البحث ، وتتمثل في استخدام أربع وسائط في قالب واحد لتعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لدي المبتدئين بمحافظة الغربية.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدي المجموعة الضابطة في تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لصالح القياسات البعديّة .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدي المجموعة التجريبيّة في تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبيّة في تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبيّة.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة علي مجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث علي عدد من المبتدئين في رياضة رفع الأثقال بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مركز تعليم رياضة رفع الأثقال بالنادي والمقيدون في سجلات النادي لعام ٢٠٠٤ والبالغ عددهم (١٠٠) مشتركا ، بواقع (٤٨) مبتدئا عينة البحث الأساسية يمثلون ٤٨% من مجتمع البحث الأصلي ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين بواقع (٢٤) مبتدئا للمجموعة التجريبية ، و(٢٤) مبتدئا للمجموعة الضابطة .

أدوات البحث :

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي كالتالي :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات رفع الأثقال قيد البحث (إعداد الباحث)
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية (إعداد الباحث)
- الأدوات والأجهزة
- اختبار الذكاء
- اختبارات القدرات البدنية
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى (إعداد الباحث)

الأدوات المستخدمة في تنفيذ البحث :

١. ساعة إيقاف
٢. جهاز عرض الشفافيات
٣. جهاز الفيديو متعدد السرعات
٤. جهاز التلفزيون ٢٤ بوصة
٥. الصور الفوتوغرافية
٦. أجهزة رفع الأثقال :

◀ (ملعب - صالة رفع الأثقال) .

◀ حاملات أثقال متعددة الارتفاعات

◀ بارات رفع الأثقال

الوسائط المتعددة الغير متكاملة المستخدمة في هذه الدراسة هي :

١- الفيديو

٢- الشفافيات

٣- الصور الفوتوغرافية

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) ، معامل الارتباط ، وقد

ارتضى الباحث نسبة دلالة عند مستوى ٠,٠٥ .

نتائج البحث :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص

ما يلي :

١. البرنامج التقليدي " المتبع " في مركز تدريب رفع الأثقال بنادي طنطا

الرياضي والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تعليم مهارتي

رفع الأثقال قيد البحث .

٢. البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة والذي تم تطبيقه

علي المجموعة التجريبية أدى إلى تعليم مهارتي رفع الأثقال قيد البحث.

٣. البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة أكثر فاعلية من

البرنامج التقليدي " المتبع " في تعليم مهارتي رفع الأثقال قيد البحث .

*Tanta University,
Faculty of Physical Education,
Methodology Depart.*

***"The Effect of an Educational Program using Disintegrated
Multi-Media on Learning the Weight-Lifting Skills
in Beginners of Gharbia Governorate"***

**A Research by
Muhammad Ahmad Fareed Abdullah**

A Sports Specialist, Directorate of Youth and Sports, Gharbia Governorate.

*In partial fulfillment for the recruitments for getting the Master Degree in
Physical Education.*

Under The Supervision of

**Magda Aql Muhammad
Saber; Ph.D.**

**Hesham Muhammad Al-
Naggar, Ph.D.**

***Professor of Methodology and
Curricula,
Faculty of Physical
Education,
Tanta University.***

***Professor of Methodology and
Curricula,
Faculty of Physical
Education,
Tanta University.***

Ali Hassan Al-Sa'dany, Ph.D.

***A Ph.D. in Weight-Lifting
Deputy of The Ministry Of Youth,
Head of The Central Directorate of Sports Championship.***

Introduction:

Our contemporary world is characterized by what we can call "The Informational Explosion". Every minute, there is a huge amount of information due to "The Research Revolution" that, in turn, leads to far greater technological advances in all fields.

The sports field was affected greatly by such technological advances. Using educational technology and improving the skills and knowledge levels in sports have become the sole concern of physical education scientists and experts. This led to developing and variation of teaching methods so that every teacher can use more than one method to transfer information and skills to students in order to achieve the best level of motor and knowledge performance.

Muhammad Sa'd Zhaghloul and Yousef Muhammad Kamel (1995), quoting Fath Al-Baba Abd Al-Haleem (1980), said that educational technology imposed reconsidering educational strategy that achieves specific educational goals and is centralized on the learner so that he/she can explore, gain and practice and the role of the teacher in this strategy is to help the learner to identify these goals and provides him/her with learning resources. So, the teacher these days is considered a teacher and a researcher and must never be contented with only one method of teaching.

Abd Al-Azim Al-Fergany (1989) thinks that technology means resources, tools, methods and techniques. Ahmad Hamed Mansour (1989) said that technology doesn't mean only using modern tools and equipments, but instead, it means using the systems approach and following a framework that is well-organized, and all these capabilities of technology must be used according to teaching and learning theories to achieve the goals of such a system.

Multi-media approach is one of the pervasive moods of modern technology. This approach is based on a controlled serial system that enables each learner to progress inside the program according to his/her own characteristics and to be interactive with such a program all the time.

Also, multi-media is not just a group of educational materials that can be used by teachers to help them in explaining and adding to their lessons. On the contrary, it is an educational system that consists of a group of materials that integrate and interact with each other inside the program.

Weight-lifting, as a sport, is different from other sports as it was, and still is, a symbol of might and bravery. This sport needs a great deal of "iron will", patience, strength of determination and persistence in achieving goals. The greatest aspect of this sport is its gigantic gravity that attracts all those who watch it or even try to participate in it. That is why it is called "The Sport of Giants" all over the human history.

Weight-lifting today does not depend only on strength alone. Instead, those "Giants" have mixed it with art and also coaches have mixed it with science and technology. Hence, steel tumbled in front of the world champions' muscles and extraordinary world records were broken. All this is due to the development of modern training concepts according to the advances in the research of sports medicine, bio-mechanics, sports equipments technology, advanced motor technique methods...etc.

Research Problem:

Although there are several ways of teaching that have been advanced greatly in modern countries, it is clearly noticeable that learning educational activities skills depends solely on the traditional ways and using modern ways instead of instruction is very limited.

Salah Abd El-Aziz and Abd El-Aziz Abd El-Mageed (1982) agreed that the efficient teacher and coach is the one who is always able to provide what is new and knows a lot about learning access and styles. And through what this coach provides, the learner's attitude will become positive, active, effective and receiving to what he/she is given.

Several educational institutions and sectors try to achieve this progress in higher standards of efficiency and perfection through directing attention towards the learner, his/her needs and attitudes. The only way to achieve this is through developing the teaching ways used. This development aims at getting the learner to a higher standard of efficiency to achieve his/her goals.

There are several modern ways and multi-media that aim at applying the best ways of learning and through which learners can reach the best available level of skills performance. Looking at weight-lifting as one of the applied activities in different educational institutes and sectors, we can notice the importance of such a sport and the variety of skills needed to participate in it.

As multi-media is an important method in learning, several researchers used this method in teaching several skills in different sports activities. Among the most important studies in this field come the studies of "Nabila Muhammad Hassan" (1991), "Abeer Abd Al-Moneam" (1992), "Muhammad Saad Zhagloul and Yousef Muhammad Kamel" (1995), "Ahmad Muhammad Abdullah" (1995), "Fatema Muhammad Flyfel" (1999) and "Mustafa Abd El-Kader Al-Geelany" (2000).

Results of these studies and research indicated the greater role multi-media plays in the success of the educational process. As educational technology has invaded all types of sports activities, weight-lifting should have its share in that, as the learner moves from methods that depend on passive teachers and learners to other advanced methods that take both of them into a positive circle of attitudes. So, the learner becomes capable of learning skills and the educational process is transferred from the teacher to the learner.

Additionally, the researcher noticed that teaching weight-lifting skills follows the traditional way as the teacher explains the skills and follows that with a sample modeling without any real participation from the learner in the educational situation.

The researcher thought to carry out this study to recognize the role that multi-media plays in learning weight-lifting skills, on the base of providing weight-lifting beginners with modern ways of learning this sport's skills. According the researcher knowledge, until now, there were no studies that dealt with using modern ways of learning weight-lifting skills. This gives novelty to this research as the research uses four multi-media pieces in one form to teach weight-lifting skills to achieve the educational goals.

Research Aims:

This research aims at developing an educational program using disintegrated multi-media approach to teach weight-lifting skills to beginners in Tanta – Gharbia governorate.

Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between the means of pre- and post- measurements of the control group in learning weight-lifting skills, in favor of the post-measurement.

- 2- There are statistically significant differences between the means of pre- and post- measurements of the experimental group in learning weight-lifting skills, in favor of the post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the means of the two post- measurements of the control and experimental groups in learning weight-lifting skills, in favor of the experimental group.

Methodology and Procedure:

Approach:

The researcher used the experimental approach with two groups (experimental and control) using pre- and post- measurements for both groups.

Research Population and Sample:

The population of this research represents a number of beginners in weight-lifting from Tanta Sports Club (100). Sample was randomly chosen from the beginners of weight-lifting training center in the club on condition that all individuals are registered in the year 2004. sample included (48) beginners (representing 48% of the main population of the research) divided into two groups (24 beginners each).

Tools and Equipments:

- 1- Development measuring tools using "Pictured intelligence Test" by Ahmad Zaky Saleh, to measure the mental abilities.
- 2- Technical standard form to indicate the technical standards of both clean and power lifts.
- 3- Physical characteristics Test.

Tools used in executing the study:

- 1- A stop watch.
- 2- A slide show transparency projector.
- 3- Multi-speed video set.
- 4- 24 inch T.V. set.
- 5- Photographs.
- 6- Weight-lifting equipments:
 - (weight-lifting room)
 - Multi-height bar holders.
 - Weight-lifting bars.

Disintegrated multi-media used in the study:

- 1- Video.
- 2- Transparencies.
- 3- Photographs.

Statistical Treatment:

The following statistical analyses were used: mean, standard deviation, (t) Test and correlation coefficient. Significance level was identified by (0.005)

Research Findings:

- 1- There are statistically significant differences between pre- and post- measurements of the experimental group, in favor of the post-measurement, in the technical level of performing clean and power lifts.
- 2- There are statistically significant differences between post-measurements of the two groups, in favor of the experimental group, in the technical level of performing clean and power lifts.
- 3- Using multi-media approach has a positive effect on performing clean and power lifts for the beginners of Tanta Sports Club.
- 4- The experimental group showed a greater advance than the control group after using multi-media as differences showed higher improvements in the technical and digital levels of the experimental group. This clearly indicates that multi-media approach has a far greater effect on learning the skills of weight-lifting.