

٣/٠ إجراءات البحث

١/٣	منهج البحث
٢/٣	مجتمع وعينة البحث
٣/٣	وسائل وأدوات جمع البيانات
٤/٣	المعاملات العلمية للاختبارات البدنية
	والمهارية قيد البحث
٥/٣	تصميم البرنامج التعليمي
٦/٣	الوحدة التعليمية اليومية
٧/٣	تطبيق التجربة
٨/٣	القياس القبلي
٩/٣	القياس البعدي
١٠/٣	المعالجات الإحصائية

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداها تجريبية و الأخرى ضابطة و ذلك بتطبيق القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

١/٢/٣ مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث (بالطريقة العمدية) تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية بنين للعام الدراسي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ البالغ عددهم ٨٢ تلميذ وذلك للأسباب التالية :

- لمجال عمل الباحث بالمدرسة كمدرس تربية رياضية .
- موافقة إدارة المدرسة وتوجيه التربية الرياضية على تطبيق البحث .
- توافر الأدوات و الأجهزة المستخدمة في تطبيق البرنامج التعليمي .
- عدم وجود أي خبرات سابقة لدي مجتمع البحث عن المهارات و الجوانب المعرفية موضوع البحث

٢/٢/٣ عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة (العشوائية) حيث بلغ عددهم (٢٤ تلميذ) وهم تلاميذ فصل ١/٢ ويمثلون نسبة (٢٩,٢٧٪) من مجتمع البحث الكلي وقد تم استبعاد بعض التلاميذ :

- التلاميذ غير المنتظمين في الحضور أثناء تطبيق البرنامج أو القياسات (وبلغ عددهم ١ تلميذ)
- التلاميذ المصابون أو المرضى الذين لديهم موانع من ممارسة النشاط الرياضي (وبلغ عددهم ٢ تلميذ)

وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين :

١ - المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية) :

و بلغ عددها (١٢ تلميذ) و تم التدريس لهم بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر

٢ - المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) :

و بلغ عددها (١٢ تلميذ) و تم التدريس لهم بالأسلوب المتبع في التدريس (أسلوب الأوامر) و ذلك عن طريق الشرح اللفظي و النموذج العملي في الملعب .

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

الدراسة	العينة	الباقى بعد	المستبعدون	عينة البحث	إجمالي مجتمع
الاستطلاعية	الأساسية	الاستبعاد		(فصل ١/٢)	البحث
دراسة استطلاعية أولى	مجموعة تجريبية	٢٤ تلميذ	٣ تلاميذ	٢٧ تلميذ	٨٢ تلميذ
١١ تلميذ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث	١٢ تلميذ				
دراسة استطلاعية ثانية	مجموعة ضابطة				
١١ تلميذ من نادي السبلاوين الرياضي ومن نفس المرحلة السنية ويمارسون رياضة رفع الأثقال	١٢ تلميذ				

٣/٢/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في

المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢) ، (٣) . والتي تتمثل في :

- القياسات الأنثروبومترية وتشتمل على (السن - الطول - الوزن) .
- الذكاء ويتمثل في اختبار الذكاء المصور للسيد محمد خيرى (مرفق ٥)
- اختبارات الصفات البدنية والمهارية (قيد البحث) (مرفق ٤ ، ٦)
- الاختبار المعرفى في رفع الأثقال (من تصميم الباحث) (مرفق ١١)

جدول رقم (٢)
تجانس عينة البحث في الاختبارات (قيد البحث)

(ن = ١٢)

م	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	السنة	١٤,٢٧	٠,٣٧٩	١٤,٢٠	٠,٥٩٢	١٤,١٨	٠,٣٩٧	١٤,٠٥	١,١٠٨
٢	الطول	السم	١٥٧,٨٣	٤,٩٦٩	١٥٨,٠٠	٠,١٣٧-	١٥٥,٩١	٨,٢٦٢	١٥٥,٠٠	٠,١٠٨-
٣	الوزن	الكجم	٤٩,٠٠	٥,٣٧٦	٤٩,٠٠	٠,٦٣٢-	٤٩,٥٨	٨,٦٩١	٤٩,٠٠	٠,٤٦٠
٤	الذكاء	الدرجة	٤٣,٠٨	١,٦٢١	٤٣,٠٠	٠,٤٦٧-	٤٣,٣٣	١,٤٣٥	٤٣,٥٠	٠,٤٨٤-
٥	قوة القبضة اليمنى	الكجم	٣١,٥٨	١,٦٧٦	٣١,٥٠	٠,٦٦٠	٣١,٦٦	١,٥٥٧	٣١,٥٠	١,٠١٥
٦	قوة القبضة اليسرى	الكجم	٢٩,١٦	١,٥٢٧	٢٩,٠٠	٠,٢١٨	٢٩,٣٣	١,٣٧٠	٢٩,٥٠	٠,٢١٧-
٧	القوة الثابتة لعضلات الظهر	الكجم	٧٩,٥٤	٢,٣٥٩	٨٠,٠٠	٠,٢٠٠-	٧٩,٣٧	١,٩٢٠	٨٠,٠٠	٠,١٤٨
٨	صغط البار لأعلى باليدين من وضع الوقوف	الكجم	٣٩,١٦	٦,٣٣٦	٤٠,٠٠	٠,٠٤٨	٣٦,٢٥	٤,٣٣٠	٣٧,٥٠	٠,٥٦٧-
٩	اختبار الجلوس كاملا والبار على الكتفين	الكجم	٦٠,٨٣	٨,٧٤٧	٦٠,٠٠	٠,٠٥٩-	٥٥,٠٠	٧,٦٨٧	٥٥,٠٠	٠,١٨٠-
١٠	رسمي جلة للخلف عبر الراس باليدين	المر	٥,٧٦	٠,٩٦٣	٥,٨٥	٠,١٨٣-	٥,٣٠	٠,٩٣٩	٥,٥٠	٠,٢٢٢-
١١	اختبار مرونة الكتف والرسغ	السم	٦١,٤١	١,٢٤٠	٦١,٥٠	٠,٠٥٦	٦١,٥٠	١,٥٠٧	٦١,٥٠	٠,٢٨٧
١٢	اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف	الدرجة	٨,٥٨	٠,٩٩٦	٩,٠٠	٠,٢٧٤-	٨,٤١	٠,٧٩٢	٨,٠٠	٠,٣٢٥
١٣	الانبطاح كامل من الوقوف (١٠ ث)	الدرجة	٦,٠٤	٠,٦٢٠	٦,٠٠	٠,٥٢٨-	٥,٧٩	٠,٥٤١	٦,٠٠	٠,٥١٣-
١٤	رفع العقبين على عارضة توازن والبار عاليا	الثانية	١٥,٦٦	٢,٣٤٨	١٥,٠٠	٠,٦٨٣	١٥,٤١	٢,٠٢٠	١٥,٠٠	٠,٠٥٣-
١٥	الاختبار المعرفي	الدرجة	٦,٤١	١,٢٤٠	٦,٥٠	٠,٠٥٦	٦,٢٥	١,١٣٨	٦,٠٠	٠,٣٠٥
١٦	قياس الاداء الفنى للخطف	الدرجة	٩,٤١	١,٣١١	٩,٥٠	٠,٣٦٣-	٩,١٦	٠,٩٣٧	٩,٠٠	٠,٤١٢
١٧	قياس الاداء الفنى للكلين	الدرجة	١٠,٥٠	٠,٦٧٤	١٠,٠٠	١,٠٦٨	١٠,٣٣	٠,٦٥١	١٠,٠٠	١,٩٣٠
١٨	المستوى الرقعى للخطف	الكجم	٢٥,٠٠	٣,٤٣٧	٢٥,٠٠	٠,٠٨١-	٢٤,٠٠	٣,٣٥٧	٢٢,٠٠	٠,٤٥٠
١٩	المستوى الرقعى للكلين	الكجم	٣٨,٠٠	٣,٧١٧	٣٨,٥٠	٠,١٥٣-	٣٦,٥٠	٤,٧٥٧	٣٧,٠٠	٠,٢٥٢
٢٠	المجموع الرقعى للخطف والكلين	الكجم	٦٣,٠٠	٦,٢٠٨	٦٤,٠٠	٠,٥٠٩-	٦٠,٥٠	٧,٨٦٨	٥٩,٠٠	٠,٣٠٦
٢١	القوة النسبية	النسبة المئوية	١,٢٩	٠,١٥٩	١,٢٨	٠,٤٧٧	١,٢٢	٠,٠٧٨	١,٢٠	٠,٣٩٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦٣٢- ، ١,٠٦٨) ، وللمجموعة الضابطة ما بين (٠,٥٦٧- ، ١,٩٣٠) وأن هذه القيم قد انحصرت ما بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء والصفات البدنية والاختبار المعرفي والاختبارات المهارية قيد البحث

جدول رقم (٣)

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات (قيود البحث)

(ن = ١٢)

م	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	السنة	١٤,٢٧	٠,٣٧٩	١٤,١٨	٠,٣٩٧	٠,٠٩	٠,٥٧٨
٢	الطول	السم	١٥٧,٨٣	٤,٩٦٩	١٥٥,٩١	٨,٢٦٢	١,٩٢	٠,٦٨٩
٣	الوزن	الكجم	٤٩,٠٠	٥,٣٧٦	٤٩,٥٨	٨,٦٩١	٠,٥٨	٠,١٩٨
٤	الذكاء	الدرجة	٤٣,٠٨	١,٦٢١	٤٣,٣٣	١,٤٣٥	٠,٢٥	٠,٤٠٠
٥	قوة القبضة اليمنى	الكجم	٣١,٥٨	١,٦٧٦	٣١,٦٦	١,٥٥٧	٠,٠٨	٠,١٢٦
٦	قوة القبضة اليسرى	الكجم	٢٩,١٦	١,٥٢٧	٢٩,٣٣	١,٣٧٠	٠,١٧	٠,٢٨١
٧	القوة الثابتة لعضلات الظهر	الكجم	٧٩,٥٤	٢,٣٥٩	٧٩,٣٧	١,٩٢٠	٠,١٧	٠,١٩٠
٨	ضغط البار لأعلى باليدين من وضع الوقوف	الكجم	٣٩,١٦	٦,٣٣٦	٣٦,٢٥	٤,٣٣٠	٢,٩١	١,٣١٦
٩	اختبار الجلوس كاملاً والبار على الكتفين	الكجم	٦٠,٨٣	٨,٧٤٧	٥٥,٠٠	٧,٦٨٧	٥,٨٣	١,٧٣٥
١٠	رمي جلة للخلف عبر الراس باليدين	المتر	٥,٧٦	٠,٩٦٣	٥,٣٠	٠,٩٣٩	٠,٤٦	١,٢٠٢
١١	اختبار مرونة الكتف والرسغ	السم	٦١,٤١	١,٢٤٠	٦١,٥٠	١,٥٠٧	٠,٠٩	٠,١٤٨
١٢	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف	الدرجة	٨,٥٨	٠,٩٩٦	٨,٤١	٠,٧٩٢	٠,١٧	٠,٤٥٣
١٣	الانطباع المائل من الوقوف (١٠)	الدرجة	٦,٠٤	٠,٦٢٠	٥,٧٩	٠,٥٤١	٠,٢٥	١,٠٥٢
١٤	رفع العقبين على عارضة توازن والبار عالياً	الثانية	١٥,٦٦	٢,٣٤٨	١٥,٤١	٢,٠٢٠	٠,٢٥	٠,٢٨٠
١٥	الاختبار المعرفي	الدرجة	٦,٤١	١,٢٤٠	٦,٢٥	١,١٣٨	٠,١٦	٠,٣٥٣
١٦	قياس الاداء الفنى للخطف	الدرجة	٩,٤١	١,٣١١	٩,١٦	٠,٩٣٧	٠,٢٥	٠,٥٣٧
١٧	قياس الاداء الفنى للكلين	الدرجة	١٠,٥٠	٠,٦٧٤	١٠,٣٣	٠,٦٥١	٠,١٧	٠,٦١٦
١٨	المستوى الرقعى للخطف	الكجم	٢٥,٠٠	٣,٤٣٧	٢٤,٠٠	٣,٣٥٧	١,٠٠	٠,٧٢١
١٩	المستوى الرقعى للكلين	الكجم	٣٨,٠٠	٣,٧١٧	٣٦,٥٠	٤,٧٥٧	١,٥٠	٠,٨٦١
٢٠	المجموع الرقعى للخطف والكلين	الكجم	٦٣,٠٠	٦,٢٠٨	٦٠,٥٠	٧,٨٦٨	٢,٥٠	٠,٨٦٤
٢١	القوة النسبية	النسبة المئوية	١,٢٩	٠,١٥٩	١,٢٢	٠,٠٧٨	٠,٠٧	١,٢٨٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

ينتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث بين

المجموعتين التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (٠,١٩٠ ، ١,٧٣٥) وهى أقل من قيمة (ت)

الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي بلغت ٢,٢٠١ وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدم الباحث بعض الوسائل والأدوات لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وهي :

١/٣/٣ الاستمارات (استمارة اختيار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها - استمارة تقييم الأداء الفني للخطف و الكلين) .

٢/٣/٣ المسح المرجعي .

٣/٣/٣ المقابلات الشخصية .

٤/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

٥/٣/٣ الاختبارات البدنية و المهارية .

٦/٣/٣ اختيار المساعدين .

٧/٣/٣ الدراسات الاستطلاعية .

٨/٣/٣ الاختبار المعرفي (من تصميم الباحث) .

١/٣/٣ الاستمارات:

نتيجة الإطلاع والدراسة النظرية وتحقيقاً لأهداف البحث تم تحديد عددا من القياسات التي لها تأثير أساسي على نتائج الدراسة، ولذلك فقد قام الباحث بتصميم بعض الاستمارات لاستخدامها في جمع البيانات من الخبراء منها :

- استمارة استبيان تتضمن الصفات البدنية التي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج الدراسة بجانب الاختبارات التي تقيس هذه الصفات (مرفق ١).

- استمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية ونتائج اختبارات الصفات البدنية قيد البحث (مرفق ٣).

- استمارة تسجيل بيانات الطالب الخاصة بنتائج اختبارات الأداء المهارى والمستوى الرقمى للرفع الكلاسيكية فى رفع الأثقال (مرفق ٧).

- استمارة تقييم مستوى الأداء الفنى المصممة من قبل الباحث / أحمد عبد الحميد العميري (مرفق ٦).

٢/٣/٣ المسم المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات و المراجع و البحوث العلمية و الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) و ذلك بهدف :

- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث و كيفية تطبيقه .

- تجهيز الإطار النظري للبحث .

- تصميم استمارات تسجيل البيانات .
- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التعليمية باستخدام الحاسب الآلى وكيفية استخدامها داخل العملية التعليمية
- التعرف على الأدوات و الاختبارات المناسبة لقياس معدلات النمو ومستوي الذكاء والقدرات البدنية ومستوي أداء المهارات قيد البحث .

٣/٣/٣ المقابلات الشخصية :

لقد قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء (مرفق ٢) في مجال التدريب ومجال الاختبارات والمقاييس ومجال رفع الأثقال لعرض الاستمارة الخاصة بالصفات البدنية (مرفق ١) وذلك للتعرف على أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، وأهم الاختبارات التي تقيس هذه الصفات . ولقد ارتضى الباحث بنسبة لا تقل عن ٧٥% في اختيار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها ، وبذلك قد توصل الباحث إلى أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة في المتغيرات الدخيلة وأهم الاختبارات التي تقيسها . كما هو موضح بالجدول رقم (٤)

جدول (٤)

أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر في مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال وأهم الاختبارات التي تقيسها .

م	الصفة البدنية	أراء الخبراء	الاختبارات التي تقيس الصفة البدنية	أراء الخبراء
١	القوة الثابتة القصوى	٩٠%	اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر	١٠٠%
			اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	١٠٠%
٢	القوة الحركية	١٠٠%	اختبار ضغط البار الحديدي بالدين لأعلى من وضع الوقوف .	٩٠%
			اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين .	١٠٠%
٣	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%	رمي جلة للخلف عبر الرأس بالبدن .	٩٠%
٤	القوة النسبية	١٠٠%	أكبر ثقل يرفعه الطالب (كجم) ÷ وزنه	١٠٠%
٥	المرونة	١٠٠%	اختبار مرونة الكتف والرسغ .	٩٠%
٦	السرعة الحركية	٩٠%	اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من وضع الوقوف (١٠)	٨٠%
٧	النوازن	٩٠%	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي غالبا .	٩٠%
٨	الرشاقة	٩٠%	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث).	٨٠%

٤/٣/٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جلة ألعاب قوى (٤ كجم).
- أجهزة أنقال قانونية .
- أجهزة أنقال تعليمية لكي تناسب المرحلة السنية
- مربع رفع (طبلية) .
- مكعبات أنقال بارتفاعات مختلفة .
- كاميرا تصوير فيديو .
- أجهزة كمبيوتر .
- جهاز فيديو
- الريستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر
- ميزان طبي
- شريط قياس
- ساعة إيقاف
- جهاز ديناموميتر القبضة .
- جهاز ديناموميتر الظهر .
- عارضة توازن .
- مسطرة مدرجة

٥/٣/٣ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التي تقيس الصفات البدنية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث (مرفق ٤) .
- اختبار الذكاء العالي من إعداد / السيد محمد خيرى (مرفق ٥) .
- اختبار الأداء المهارى حيث يتم تصوير الأداء المهارى للرفع الكلاسيكية فى رفع الأثقال بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات ، على أن يقوم المحكمين (مرفق ٨) بتحليل أداء كل طالب فى عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم .
- قياس المستوى الرقمي للرفع الكلاسيكية بواسطة محكمين لرفع الأثقال (مرفق ٨) بحيث يعطى لكل طالب ثلاث محاولات وفقا لقانون اللعبة .

٦/٣/٣ اختيار المساعدين :

- تم اختيار المساعدين من الزملاء حيث بلغ عددهم (٣) أفراد (مرفق ٩) بهدف :
- التعرف على طريقة استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
 - التدريب على طريقة القياس وتسجيل نتائج الاختبارات .
 - توضيح دور كل منهم أثناء إجراء الاختبارات و القياسات .
 - تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
 - الإشراف والتوجيه أثناء تسجيل النتائج والتأكد من صحة التسجيل في البطاقات الخاصة بذلك .

٧/٣/٣ الدراسات الاستطلاعية :

١/٧/٣/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١١ تلاميذ) من تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية بنين ومن خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١ إلى ٢٠٠٧/٢/٧ وذلك بهدف :

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث
- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة في قياسات البحث .
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث و الأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج .
- تجريب استخدام البرنامج التعليمي و التعرف على مدى مناسبه لقدرات التلاميذ ومدى فهمهم واستيعابهم له .

٢/٧/٣/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفي في صورته الأولى على عينة استطلاعية قوامها (١١) تلاميذ من نفس المرحلة السنية ويمارسون رياضة رفع الأثقال في نادى السنبلاوين الرياضي بهدف التأكد من صياغة وملائمة ووضوح عبارات (مفردات) الاختبار وتحديد زمن الإجابة على الأسئلة وأيضاً بغرض التحقق من المعاملات العلمية للاختبار لتقدير معامل السهولة والصعوبة ومعامل التمييز وكذلك تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٢/٨ وحتى ٢٠٠٧/٢/١٤

٨/٣/٣ اختبار قياس مستوى التحصيل المعرفي في رفع الأثقال :

١/٨/٣/٣ خطوات بناء الاختبار المعرفي في رفع الأثقال (قيد البحث):

بعد إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع العربية والأجنبية التي تناولت كيفية بناء الاختبارات المعرفية في العديد من الرياضات كما هو مبين في المسح المرجعي ، وفي حدود ما توصل إليه الباحث ، قد استخلص ثلاث مراحل في بناء الاختبار المعرفي في رفع الأثقال (قيد البحث) وهي :

١/١/٨/٣/٣ المرحلة الأولى وتشمل :

- تحديد الهدف من الاختبار: وهو أن يقيس مستوى التحصيل المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في رفع الأثقال .
- تحديد المحاور الرئيسية المستخدمة للاختبار ، وكذا تحديد مستويات الاختبار وطرق صياغة العبارات (المفردات)
- استطلاع آراء الخبراء في مجال رياضة رفع الأثقال لإبداء آرائهم في هذه المحاور ومدى مناسبتها لقياس الجانب المعرفي لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢/١/٨/٣/٣ المرحلة الثانية وتشمل :

- بناء على استطلاع آراء الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار، استخلص الباحث على إجماع الخبراء على المحاور المقترحة وتحديد الأهمية النسبية لكل محور كما هو مبين بالجدول رقم (٥) :

جدول (٥) المحاور المقترحة و الأهمية النسبية لكل محور

م	المحاور المقترحة	الأهمية النسبية
١	القانون الدولي لرياضة رفع الأثقال	٣٢,٢ %
٢	الأجهزة والأدوات المستخدمة في رفع الأثقال	٢٧,٤ %
٣	المراحل الفنية للرفع الكلاسيكية	١٤,٥ %
٤	الأخطاء الشائعة في الرفع	٩,٧ %
٥	تاريخ رياضة رفع الأثقال	٨,١ %
٦	المدرجات الخاطئة عن رفع الأثقال	٨,١ %
	المجموع	١٠٠ %

- ينضج من جدول رقم (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء على المحاور الرئيسية للاختبار (قيد البحث) تراوحت ما بين ٨,١٪ إلى ٣٢,٢٪ .
- بعد الوقوف على جدول المحاور المقترحة للاختبار المعرفي (قيد البحث)، لتحديد طرق صياغة المفردات ومستويات الاختبار والمحاور، استطاع الباحث صياغة عبارات الاختبار والمكون من (١٠٠) سؤال وذلك في صورته المبدئية.
- تم إعداد العبارات في استمارة لاستطلاع رأى الخبراء وذلك لحذف أو إضافة أو تعديل صياغة ما يروونه مناسباً لتلك المفردات (العبارات)، وبعد استطلاع آرائهم بلغ العدد الاجمالي لأسئلة الاختبار في صورته النهائية (٧٠) سؤال للمحاور الرئيسية . حيث تم توزيع المفردات وفقاً للأهمية النسبية لكل محور، ومن خلال المستويات المعرفية (المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل) تم صياغة الأسئلة في الأشكال التالية (أسئلة الصواب والخطأ - أسئلة الاختيار من متعدد - أسئلة التكملة - أسئلة الصور)

٣/١/٨/٣/٣ المرحلة الثالثة (المراسات الاستطلاعية) للاختبار المعرفي:

قام الباحث بتطبيق الاختبار في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (١١) تلاميذ من نفس المرحلة السنية ويمارسون رياضة رفع الأثقال في نادى السنبلالوين الرياضي (عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية) بهدف التأكد من صياغة وملائمة ووضوح عبارات (مفردات) الاختبار وتحديد زمن الإجابة على الأسئلة وأيضاً بغرض التحقق من المعاملات العلمية للاختبار لتقدير معامل السهولة والصعوبة ومعامل التمييز، حيث تم حساب معامل الصعوبة ومعامل التمييز باستخدام طريقة فيليبس و هورناك Philips & Hornak حسب المعادلات الآتية:

$$١- \text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الطلاب الذين أجابوا إجابة صحيحة على كل عبارة}}{\text{عدد الطلاب الكلى}}$$

$$٢- \text{معامل الصعوبة} = ١ - \text{معامل السهولة}.$$

عدد الإجابات الصحيحة فى المجموعة العليا (الرابع الأعلى)- عدد الإجابات الصحيحة فى المجموعة السفلى (الرابع الأدنى)

$$٣- \text{معامل التمييز} = \frac{\text{عدد الطلاب الكلى}}$$

الزمن الذي استغرقه أسرع طالب + الزمن الذي استغرقه أبطأ طالب

٤- زمن الإجابة على الاختبار = $\frac{\text{الزمن الذي استغرقه أسرع طالب} + \text{الزمن الذي استغرقه أبطأ طالب}}{2}$

٢

ولذلك كان الزمن المناسب = ٤٠ دقيقة.

وقد تم قبول العبارات (المفردات) التي تتراوح مستوى صعوبتها ما بين (٠,٣ إلى ٠,٩)، وتم استبعاد العبارات الأخرى التي لم يتوافر فيها هذا الشرط (٨ : ٩١).

وبذلك أصبح عدد الأسئلة التي يشتمل عليها الاختبار (٦٢) سؤال للمحاور الرئيسية بحيث اشتمل الاختبار على عدد (٢٠) سؤال للصواب والخطأ ، عدد (١٣) سؤال للاختيار من متعدد ، عدد (١٦) سؤال للتكملة ، عدد (١٣) سؤال للصور وهذه الأسئلة موزعة على المحاور بالشكل التالي (جدول ٦) :

جدول (٦)

المحاور الرئيسية للاختبار المعرفي وعدد أسئلة كل محور

م	محاور الاختبار المعرفي	عدد الأسئلة
١	القانون الدولي لرياضة رفع الأثقال	٢٠ سؤال
٢	الأجهزة والأدوات المستخدمة في رفع الأثقال	١٧ سؤال
٣	المراحل الفنية للرفعات الكلاسيكية	٩ سؤال
٤	الأخطاء الشائعة في الرفعات	٦ سؤال
٥	تاريخ رياضة رفع الأثقال	٥ سؤال
٦	المدرجات الخاطئة عن رفع الأثقال	٥ سؤال
	المجموع	٦٢ سؤال

المعاملات العلمية للاختبار المعرفي: ٢/٨/٣/٣

معامل الصدق: ١/٢/٨/٣/٣

تم حساب صدق الاختبار بطريقة الاتساق الداخلي جدول رقم (٧) حيث تم حساب الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية للاختبار

جدول (٧)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات المحاور و الدرجة الكلية للاختبار

(ن = ١١)

محاور الاختبار	القانون	الأدوات والأجهزة	المراحل الفنية للرفع	الأخطاء الشائعة في الرفع	تاريخ رياضة رفع الأثقال	المدرجات الخاطئة عن رفع الأثقال	الدرجة الكلية للاختبار
القانون	٠,٧٢٧	٠,٦٩٤	٠,٥٧٢	٠,٧٤٤	٠,٨٠٤	٠,٨٧٥	
الأدوات والأجهزة		٠,٧٥١	٠,٥٦٣	٠,٨٠٨	٠,٨٠٢	٠,٨٠٣	
المراحل الفنية للرفع			٠,٦٣٩	٠,٨٧٩	٠,٥٧٧	٠,٨٧٨	
الأخطاء الشائعة في الرفع				٠,٧٥٣	٠,٦٢٣	٠,٧٧٨	
تاريخ رياضة رفع الأثقال					٠,٧٨٩	٠,٨٢٢	
المدرجات الخاطئة عن رفع الأثقال						٠,٦٨٤	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المحاور و بعضها و بين الدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبار المعرفي .

حساب ثبات الاختبار: ٢/٢/٨/٣/٣

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test and Retest لحساب ثبات الاختبار:

حيث قام باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test and Retest بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني قدره (٧) أيام على عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبار المعرفي

(ن = ١١)

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاختبار المعرفي	٣٩,٨	٣,١٥	٤٠,٨	٣,١٨	٠,٩٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

يتضح من جدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين

التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار المعرفي ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة

"ر" الجدولية، مما يدل على ثبات الاختبار المعرفي .

٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

١/٤/٣ معامل الصدق :

تم حساب معامل صدق الاختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار على

(٢٢ طالب) مقسمون إلى مجموعتين مجموعة مميزة (١١ تلاميذ) عينة الدراسة

الاستطلاعية الثانية و مجموعة غير مميزة (١١ تلاميذ) من تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية

بنين وخارج عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى) كما هو موضح بالجدول رقم (٩).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ١١)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة القبضة اليمنى	٣٧,٨١	٠,٩٨١	٣١,٠٠	٠,٨٩٤	٦,٨١	١٧,٠٢٨
٢	قوة القبضة اليسرى	٣٤,٨١	٠,٩٨١	٢٨,٣٦	١,٢٨٦	٦,٤٥	١٣,٢٣٠
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	٨٤,٨١	١,٨٦١	٧٩,٥٤	٢,٢٠٧	٥,٢٧	٦,٠٥٧
٤	ضغط البار لاعلى باليدين من وضع الوقوف	٤٨,٨١	٥,٤٣٧	٣٦,٣٦	٤,٥٢٢	١٢,٤٥	٥,٨٤١
٥	اختبار الجلوس كاملا والبار على الكتفين	٧٢,١٨	٦,٤٠٠	٥٣,٦٣	٧,١٠٣	١٨,٥٥	٦,٤٣٣
٦	رسمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٧,١٢	٠,٨٩٦	٥,٢٧	٠,٩٩٣	١,٨٥	٤,٥٩٧
٧	اختبار مرونة الكتف والرسغ	٧٠,٣٦	١,٢٨٦	٦١,٦٣	١,٥٠١	٨,٧٣	١٤,٦٤٠
٨	اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف	١٣,١٨	٠,٩٨١	٨,٤٥	٠,٨٢٠	٤,٧٣	١٢,٢٥٧
٩	الابطاح السهل من الوقوف (١٠ ثا)	٧,٢٢	٠,٢٦١	٥,٧٢	٠,٥١٧	١,٥	٨,٥٧٨
١٠	رفع العقبين على عارضة توازن والبار عاليا	٢٢,٨١	١,٦٦٢	١٥,٨١	١,٧٢١	٧,٠	٩,٧٠١
١١	الاختبار المعرفي	١٩,٥٤	١,٠٣٥	٩,٣٦	١,٢٠٦	١٠,١٨	٢١,٢٤٢
١٢	قياس الاداء الفنى للخطف	٢٣,٥٤	١,٠٣٥	١٠,٦٣	٠,٨٠٩	١٢,٩١	٣٢,٥٧٧
١٣	قياس الاداء الفنى للكلين	٣٤,٢٧	٢,٣٢٧	٢٤,٧٢	٣,٢٨٩	٩,٥٥	٧,٨٥٧
١٤	المستوى الرقسي للخطف	٤٥,٠٩	٤,١٠٩	٣٥,٩٠	٤,٥٠٤	٩,١٩	٤,٩٩٤
١٥	المستوى الرقسي للكلين	٧٩,٣٦	٥,٥٧٢	٦٠,٦٣	٦,٧٢٧	١٨,٧٣	٧,١١٠
١٦	المجموع الرقسي للخطف والكلين	١,٦٥	٠,١٩٤	١,٢٣	٠,٢٦٠	٠,٤٢	٤,٢٩٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة و الغير مميزة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة المميزة ، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

تم حساب الثبات الخاص بالاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه بفارق زمني (٧أيام) على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١١ تلميذ) . و قد كانت الاختبارات تجري في نفس التوقيت و بنفس الشروط في القياسين ، كما هو موضح بالجدول رقم (١٠) .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية و المهارية
قييد البحث

(ن=١١)

م	المتغيرات	القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	قوة القبضة اليمنى	الكجم	٠,٨٩٤	٣١,٠٠	٠,٧٨٦	٣١,٧٢	٠,٨٥٣
٢	قوة القبضة اليسرى	الكجم	١,٢٨٦	٢٨,٣٦	١,٢٥٠	٢٩,١٨	٠,٩٤٩
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر	الكجم	٢,٢٠٧	٧٩,٥٤	٢,١٤٤	٨٠,٠٠	٠,٩٦٦
٤	ضغط اليار لاعلى باليدين من وضع الوقوف	الكجم	٤,٥٢٢	٣٦,٣٦	٤,٨٦٧	٣٧,٠٩	٠,٩٩٣
٥	اختبار الجلوس كاملا والبار على الكتفين	الكجم	٧,١٠٣	٥٣,٦٣	٦,٧٢٤	٥٤,٧٢	٠,٩٩٦
٦	رسمي جلة للخلف عبر الراس باليدين	المتر	٠,٩٩٣	٥,٢٧	٠,٩٤٢	٥,٣٦	٠,٩٩١
٧	اختبار مرونة الكتف والرسع	السم	١,٥٠١	٦١,٦٣	١,٥٥٥	٦٢,٢٧	٠,٩٤٦
٨	اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف	الدرجة	٠,٨٢٠	٨,٤٥	٠,٨٧٣	٩,١٨	٠,٨٤٩
٩	الانبطاح (المائل من الوقوف ١٠°)	الدرجة	٠,٥١٧	٥,٧٢	٠,٤١٥	٦,٠٤	٠,٨٧٦
١٠	رفع العقبين على عارضة توازن والبار عاليا	الثانية	١,٧٢١	١٥,٨١	١,٧٤٧	١٦,٣٦	٠,٩٥٤
١١	الاختبار المعرفي	الدرجة	١,٢٠٦	٩,٣٦	٠,٧٨٦	١٠,٢٧	٠,٩٣٩
١٢	قياس الاداء الفني للخطف	الدرجة	٠,٨٠٩	١٠,٦٣	٠,٦٠٣	١١,١٨	٠,٧٦٣
١٣	قياس الاداء الفني للكلين	الدرجة	٣,٢٨٩	٢٤,٧٢	٣,٤١٦	٢٦,٤٥	٠,٩٣٧
١٤	المستوى الرقسي للخطف	الكجم	٤,٥٠٤	٣٥,٩٠	٤,٢٧٤	٣٦,٤٥	٠,٩٨٣
١٥	المستوى الرقمة للكلين	الكجم	٦,٧٢٧	٦٠,٦٣	٦,٧٠٠	٦٢,٩٠	٠,٩٧٩
١٦	المجموع الرقسي للخطف والكلين	الكجم	١,٢٣	٠,٢٦٠	١,٢٧	٠,٢٦١	٠,٩٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول و الثاني في الاختبارات البدنية ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٥/٣ تصميم البرنامج التعليمي :

١/٥/٣ المرحلة الأولى : مرحلة التحليل.

من خلال الإطلاع على الدراسات و المراجع المختلفة تم دراسة الفئة التي سيتم تطبيق البرنامج عليها (تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية بنين) ، و ذلك من أجل التعرف على خصائص النمو الخاصة بهم ، و قدراتهم و مستوياتهم التعليمية .

٢/٥/٣ المرحلة الثانية : تحديد عنوان البرنامج و الهدف منه

برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر يهدف إلى تنمية المستوى المعرفي والمهاري في رفع الأتقال لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، و في ضوء الهدف العام تم تحديد الأغراض الفرعية المعرفية و المهارية للبرنامج التعليمي .

٣/٥/٣ المرحلة الثالثة : مرحلة تجهيز متطلبات التصميم

و في هذه المرحلة تم تجهيز متطلبات تصميم البرنامج التي سيتم استخدامها في عملية التصميم و هي كالتالي :

١/٣/٥/٣ تجهيز محتوى البرنامج : و قد قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء (مرفق ١٠) لتحديد المحاور الخاصة بالبرنامج ، و ذلك لتحديد المحتوى (المادة العلمية) الخاص بكل محور مع مراعاة أن يكون مرتبط بالأهداف الخاصة بالبرنامج و أن يناسب المرحلة السنية التي سيتم تقديم البرنامج لها .

٢/٣/٥/٣ تجهيز الصور : و قد قام الباحث بتجهيز الصور الخاصة بالبرنامج بأشكالها المختلفة حيث تم إدخالها إلى الحاسب الآلي بواسطة جهاز الأسكنر (vugo scanner) وتم إدخال الصور ومعالجتها بواسطة برنامج Adobe Photoshop 7 ME .

٣/٣/٥/٣ تجهيز الصوت : و قد قام الباحث بتجهيز ملفات الصوت الخاصة بالبرنامج بأشكالها المختلفة (موسيقى - تعليق صوتي - تأثيرات صوتية) ، حيث تم إدخالها إلى الحاسب الآلي من خلال برنامج windows movie maker .

٤/٣/٥/٣ تجهيز لقطات الفيديو : و قد قام الباحث بتجهيز ملفات الفيديو بأشكالها المختلفة (لقطات من مباريات - لقطات تعليمية) ، حيث تم إدخالها إلى الحاسب الآلي عن طريق كارت فيديو (TV Tuner CARD) ماركة (life View) باستخدام برنامج Windows Movie Maker .

٤/٥/٣ المرحلة الرابعة : مرحلة كتابة السيناريو

و في هذه المرحلة تم كتابة السيناريو الخاص بالبرنامج وفقاً للمحتوى الذي تم تحديده من قبل بحيث يحتوي البرنامج على (٢٤) وحدة تعليمية ويستغرق (١٢) أسبوع بواقع وحدتين في الأسبوع و بزم من قدره (٤٥) دقيقة للوحدة التعليمية وذلك أثناء حصص التربية الرياضية .

٥/٥/٣ المرحلة الخامسة : مرحلة التصميم والبناء

و في هذه المرحلة تم تصميم البرنامج . حيث استخدم الباحث بعض البرامج في عملية تصميم البرنامج منها :

– Microsoft power point xp

– Front page xp

– Windows movie maker

– A dope photo shop 7 me

٦/٥/٣ المرحلة السادسة : مرحلة التجريب الأولي والتقييم

و قد تم عرض البرنامج في صورته النهائية على السادة الخبراء ، كما تم عرضه عملياً على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١١ تلميذ) و ذلك بهدف التعرف على آراءهم و اتجاهاتهم نحو البرنامج و معرفة مدى مناسبة البرنامج .

٧/٥/٣ المرحلة السابعة : مرحلة التطوير والتصين

و في ضوء ما توصل إليه الباحث من آراء السادة الخبراء ومن خلال التجريب العملي للبرنامج على عينة الدراسة الاستطلاعية تم تعديل و تطوير بعض الأجزاء في البرنامج ليصبح جاهز في شكله النهائي .

٨/٥/٣ المرحلة الثامنة : مرحلة إعداد النسخة النهائية من البرنامج

و في هذه المرحلة تم إعداد النسخة النهائية من البرنامج و إعداد دليل الاستخدام (مرفق ١٣)

جدول (١١)

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي

رقم الوحدة	المحتوى	الأسبوع	التاريخ
١	مهاري: تعليم وضع البدء وطريقة القبض على عمود الأثقال .	من	٢٠٠٧/٢/١٧
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض الجوانب التاريخية للعبة		
٢	مهاري: من وضع الوقوف وعمود الأثقال على الكتفين وأعلى الصدر على الترقوة ثنى الركبتين .	إلى	٢٠٠٧/٢/٢٢
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض الجوانب التاريخية للعبة وبعض الأدوات المستخدمة في رفع الأثقال		
٣	مهاري: التدريب على الدرسين السابقين ومجموعة من تمارين الإعداد البدني في رفع الأثقال .	من	٢٠٠٧/٢/٢٤
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لوضع البدء وطرق القبض على عمود الأثقال .		
٤	مهاري: من وضع الوقوف على المشطين عمود الأثقال في مستوى وسط اللاعب يقوم اللاعب بالدفع لأعلى والسقوط لاستقبال عمود الأثقال على الكتفين ثم النهوض .	إلى	٢٠٠٧/٣/١
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض المدركات الخاطئة عن رياضة رفع الأثقال		
٥	مهاري: نفس التمرين السابق يؤدي من وضع الوقوف القدمين باتساع الكتفين وعمود الأثقال في مستوى أعلى من الركبتين بقليل .	من	٢٠٠٧/٣/٣
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض من مواد القانون		
٦	مهاري: التدريب على الدرسين السابقين ومجموعة من تمارين الإعداد البدني في رفع الأثقال .	إلى	٢٠٠٧/٣/٨
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون ومواصفات الأدوات المستخدمة في رياضة رفع الأثقال .		
٧	مهاري: من وضع الوقوف القدمين باتساع الكتفين وعمود الأثقال أسفل مستوى الركبتين بقليل يقوم اللاعب بالدفع لأعلى والسقوط لاستقبال عمود الأثقال على الكتفين ثم النهوض .	من	٢٠٠٧/٣/١٠
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون		
٨	مهاري: من وضع البدء يقوم اللاعب باداء حركة الكلين كاملة .	إلى	٢٠٠٧/٣/١٥
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفعة الكلين		
٩	مهاري: التدريب على الدرسين السابقين ومجموعة من تمارين الإعداد البدني في رفع الأثقال .	من	٢٠٠٧/٣/١٧
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفعة الكلين وبعض مواد القانون .		
١٠	مهاري: الوضع الابتدائي والمرحلة التمهيديّة لحركة النظر .	إلى	٢٠٠٧/٣/٢٢
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض الجوانب التاريخية للعبة وبعض الأدوات المستخدمة في رفع الأثقال		
١١	مهاري: المرحلة الثانية للنظر وهي دفع ونظر الثقل والغطس تحت الثقل .	من	٢٠٠٧/٣/٢٤
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض المدركات الخاطئة عن رياضة رفع الأثقال .		
١٢	مهاري: المرحلة الثالثة للنظر النهوض بعمود الأثقال والثبات .	إلى	٢٠٠٧/٣/٢٩
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون		
١٣	مهاري: التدريب على حركة النظر كاملة .	من	٢٠٠٧/٣/٣١
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لحركة النظر .		
١٤	مهاري: أداء رفعة الكلين والنظر كاملة .	إلى	٢٠٠٧/٤/٥
	معرفي: أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفعة الكلين والنظر .		

تابع جدول (١١)

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي

رقم الوحدة	المحتوى	الأسبوع	التاريخ
١٥	مهاري أداء رفعة الكلين والنظر كاملة والتدريب عليها في صورة منافسة .	الثامن	من ٢٠٠٧/٤/٧
	معرفي أن يتعرف التلميذ على المراحل الفنية لرفعة الكلين والنظر كاملة وأهم الجوانب القانونية لها .		
١٦	مهاري من وضع الوقوف وعمود الأثقال فوق الرأس والذراعان على كامل امتدادهما الجلوس للوصول إلى وضع الثني الكامل للركبتين .		إلى ٢٠٠٧/٤/١٢
	معرفي أن يتعرف التلميذ على بعض الجوانب التاريخية للعبة وبعض الأدوات المستخدمة في رفع الأثقال		
١٧	مهاري من وضع الوقوف على المشطين وعمود الأثقال في مستوى وسط اللاعب يقوم اللاعب بالدفع لأعلى والهبوط أسفل عمود الأثقال ثم النهوض .	التاسع	من ٢٠٠٧/٤/١٤
	معرفي أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون		
١٨	مهاري التدريب على الدرسين السابقين ومجموعة من تمارين الإعداد البدني في رفع الأثقال .		إلى ٢٠٠٧/٤/١٩
	معرفي أن يتعرف التلميذ على بعض المدركات الخاطئة عن رياضة رفع الأثقال		
١٩	مهاري من وضع الوقوف وعمود الأثقال في مستوى أعلى من مستوى الركبتين بقليل يقوم اللاعب بالدفع لأعلى والهبوط أسفل عمود الأثقال ثم النهوض .	العاشر	من ٢٠٠٧/٤/٢١
	معرفي أن يتعرف التلميذ على مواصفات الأجهزة ومدى قانونيتها		
٢٠	مهاري من وضع الوقوف وعمود الأثقال في مستوى أسفل من مستوى الركبتين بقليل يقوم اللاعب بالدفع لأعلى والهبوط أسفل عمود الأثقال ثم النهوض .		إلى ٢٠٠٧/٤/٢٦
	معرفي أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون		
٢١	مهاري التدريب على الدرسين السابقين ومجموعة من تمارين الإعداد البدني في رفع الأثقال .	الحادي عشر	من ٢٠٠٧/٤/٢٨
	معرفي أن يتعرف التلميذ على بعض مواد القانون		
٢٢	مهاري من وضع البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الخطف كاملة .		إلى ٢٠٠٧/٥/٣
	معرفي أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفعة الخطف .		
٢٣	مهاري أداء رفعة الخطف كاملة والتدريب عليها في صورة منافسة .	الثاني عشر	من ٢٠٠٧/٥/٥
	معرفي أن يتعرف التلميذ على المراحل الفنية لرفعة الخطف .		
٢٤	مهاري التدريب على الرفعات الكلاسيكية في صورة منافسة .		إلى ٢٠٠٧/٥/١٠
	معرفي أن يلم التلميذ بالنواحي الفنية والقانونية للرفعات الكلاسيكية		

٦/٣ الوحدة التعليمية اليومية :

و من خلال آراء الخبراء (مرفق ٢) تم تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية ، مع مراعاة أن يتم التدريس وفقاً للترتيب التالي (المقدمة والإحماء - الجزء التطبيقي - الإعداد البدني - الجزء الختامي) . و يتفق ذلك مع محمد جزر نقلا عن عابر محمد حسنين على أن البدء بالأداء المهاري أولاً ثم الأداء البدني عند تعليم المهارات الفنية للألعاب المختلفة يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري والمستوى البدني بصورة أفضل (٤٩ : ٦٥).

١/٦/٣ أجزاء الوحدة التعليمية :

٢/١/٦/٣ المقدمة والإحماء (٧ ق) : و يتم في هذا الجزء عمل التهيئة البدنية و النفسية و الفسيولوجية اللازمة للتلاميذ بالملعب و ذلك من خلال أنواع الإحماء المختلفة وبما يخدم الجزء البدني و التطبيقي للوحدة التعليمية و يتفق كلاً من المجموعتين التجريبية و الضابطة في محتوى الإحماء .

٣/١/٦/٣ الجزء التطبيقي (٢٠ ق) : و يعتبر هذا الجزء هو الجزء الأساسي من الدرس حيث يتم فيه تعلم الأداء الحركي المطلوب و في هذا الجزء يتم تطبيق نفس التدريبات و التشكيلات لكلا من المجموعتين التجريبية و الضابطة وفيه يتم تقديم المهارة للمجموعة التجريبية بواسطة الكمبيوتر و للمجموعة الضابطة بواسطة الشرح اللفظي وتقديم نموذج للمهارة .

٤/١/٦/٣ الإعداد البدني (١٥ ق) : و يهدف هذا الجزء إلى تنمية مستوى اللياقة البدنية العامة و الخاصة و يجب مراعاة الأسس العلمية في اختيار هذه التمرينات و الأحمال و فترات الراحة بما يتناسب مع عينة البحث و بما يخدم أهداف الوحدة التعليمية و يتم إعطاء نفس التمرينات بنفس الشروط لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة .

٥/١/٦/٣ الجزء الختامي (٣ ق) : و يتضمن محتوى هذا الجزء تمرينات التهدئة و الاسترخاء ، و ذلك للرجوع بحالة التلاميذ الفسيولوجية و الوظيفية إلى الحالة الطبيعية .

ملحوظة :

يقوم الباحث بتجهيز الأدوات والأجهزة قبل بدء الوحدة التعليمية حتى لا يستغرق ذلك

زمنًا من الدرس

جدول (١٢)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

الأجهزة المستخدمة في الدرس	رقم الوحدة : الثامنة	
- أدوات رفع أثقال كافية - أجهزة كمبيوتر - كرة قدم ، كور طيبة ومقاعد سويدية	الأسبوع : الرابع المدة من ٢٠٠٧/٣/١٠ إلى ٢٠٠٧/٣/١٥	
أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفعة الكلين	معرفي	الهدف من الدرس
	مهاري	
	بدني	
تنمية عنصر القوة والتحمل من وضع البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الكلين كاملة .		أجزاء الدرس
التجميع وأخذ الغياب وتنظيم التلاميذ . الجري حول الملعب لعبة جماعية في ملعب مفتوح (كرة قدم)		المقدمة والإحماء ٧ ق
(يتم اصطحاب تلاميذ المجموعة التجريبية إلى حجرة الاستذكار لمشاهدة الجزء التعليمي على الكمبيوتر ثم العودة تطبيق باقي أجزاء الدرس) - من وضع البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الكلين كاملة . - كليل قدرة . - كليل معلق من مستوى الركبتين . - أداء حركة الكلين كاملة .		الجزء التطبيقي ٢٠ ق
<u>إعداد بدني خاص :</u> - (وقوف) سحب كليل من على المكعبات - (وقوف) كليل قدرة - (وقوف) رجلين أمامي - (وقوف) كليل كلاسيك	<u>إعداد بدني عام :</u> - (وقوف) المشي بسرعات متعددة - (انبطاح مائل) ثني الذراعين - (وقوف) رمي الكرة الطيبة - (وقوف . مواجهه) الوثب فوق المقاعد السويدية	الإعداد البدني ١٥ ق
- تمرينات ارتقاء . - تقويم النتائج التي تحققت في الدرس . - تشجيع المتميزين في الدرس . - إعطاء الإرشادات والأهداف بعيدة المدى . - أداء التحية الرياضية والانصراف .		الجزء الختامي ٣ ق

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

رقم الوحدة : الثامنة		الأجهزة المستخدمة في الدرس
الأسبوع : الرابع		- أدوات رفع أثقال كافية
المدة من ٢٠٠٧/٣/١٠ إلى ٢٠٠٧/٣/١٥		- كرة قدم ، كور طبية ومقاعد سويدية
الهدف من الدرس	معرفي	أن يتعرف التلميذ على الأخطاء الشائعة لرفع الكلين
	مهاري	من وضع البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الكلين كاملة .
	بدني	تنمية عنصر القوة والتحمل
أجزاء الدرس	المحتوى	
المقدمة والإحماء ٧ ق	- التجمع وأخذ الغياب وتنظيم التلاميذ . - الجري حول الملعب - لعبة جماعية في ملعب مفتوح (كرة قدم)	
الجزء التطبيقي ٢٠ ق	- شرح المهارة وأداء نموذج لها - من وضع البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الكلين كاملة . - كلين قدرة . - كلين معلق من مستوى الركبتين . - أداء حركة الكلين كاملة .	
الإعداد البدني ١٥ ق	إعداد بدني عام :	إعداد بدني خاص :
	- (وقوف) المشي بسرعات متعددة - (انبطاح مائل) ثني الذراعين - (وقوف) رمي الكرة الطبية - (وقوف . مواجهه) الوثب فوق المقاعد السويدية	- (وقوف) سحب كلين من على المكعبات - (وقوف) كلين قدرة - (وقوف) رجلين أمامي - (وقوف) كلين كلاسيك
الجزء الختامي ٣ ق	- تمارينات ارتخاء . - تقويم النتائج التي تحققت في الدرس . - تشجيع المتميزين في الدرس . - إعطاء الإرشادات والأهداف بعيدة المدى . - أداء التحية الرياضية والانصراف .	

٧/٣ تطبيق التجربة :

تم تطبيق التجربة لمدة (١٢) أسبوع ، فى الفترة من ٢٠٠٧/٢/١٧ و حتى ٢٠٠٧/٥/١٠ بواقع (٢) وحدة فى الأسبوع ، حيث بلغ زمن الوحدة (٤٥) دقيقة وذلك بما يتفق مع عدد حصص التربية الرياضية فى الأسبوع وزمن الحصة و قد راعى الباحث أن يتم التدريس كالاتي:

١/٧/٣ بالنسبة للمجموعة التجريبية : قام الباحث بالتدريس لها باستخدام الكمبيوتر وذلك فى حجرة الاستذكار الموجودة بالمدرسة حيث يوجد بها عدد (٢١) جهاز كمبيوتر وجهاز عرض رئيسي (data show) حيث يقوم الباحث بعرض الجزء الخاص بالكمبيوتر على عينة المجموعة التجريبية ثم متابعة بقية الدرس .

٢/٧/٣ بالنسبة للمجموعة الضابطة : قام الباحث بالتدريس لها باستخدام الأسلوب المتبع فى التدريس (أسلوب الأوامر) ، حيث كان يتم التدريس لجميع التلاميذ عن طريق الشرح اللفظي و النموذج العملي .

٣/٧/٣ و كان يتم التدريس للمجموعتين فى نفس الظروف و بنفس المحتوى حيث تم توحيد جزء الإحماء والإعداد البدني و التطبيق العملي و الختام لكل من المجموعتين ، و لكن الاختلاف الوحيد كان فى طريقة تقديم الجزء التعليمي من الوحدة التعليمية .

٨/٣ القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري فى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٧/٢/١٥ وقد تم عرض شريط الفيديو المصور على المحكمين (مرفق ٨) ، وذلك لتحديد مستوى الأداء الفني .

٩/٣ القياس البعدي:

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسات الاستطلاعية وتطبيق التجربة بإجراء القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/١٢ و حتى ٢٠٠٧/٥/١٥ وذلك بتطبيق الاختبارات مهارية للمهارات قيد البحث ، كذلك تطبيق الاختبار المعرفي الذي قام الباحث بتصميمه .

وبعد الانتهاء من جميع القياسات قام الباحث باشتراك عدد ٢٠ تلميذ من عينة البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات انتقاء الموهوبين فى رياضة رفع الأثقال على مستوى محافظة الدقهلية وذلك فى شهر ٧ / ٢٠٠٧ وتم اختيار عدد ٤ تلاميذ كلهم من عينة البحث التجريبية بمدرسة الموهوبين رياضيا فى رفع الأثقال ومقرها مدينة نصر (مرفق ١٢)

١٠/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء
- اختبار ت T-test
- معامل الصعوبة
- معامل التمييز
- نسبة التحسن = $\left[\frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \right] \times 100$

(٧٠ : ٣٨١)