

المزقة

## مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتقييم أهم الصفات البنائية المؤثرة  
على المستوى المهاري والرقمي للرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال  
والاختبارات التي تقيس هذه الصفات

السيد الأستاذ الدكتور / ... ..

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث محمد مصطفى السعيد الجندي بدراسة بعنوان .:

**"تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي**

**والمهارى في رفع الأثقال لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "**

وبناء على ذلك يقدم الباحث لسيادتكم استمارة للاستعانة بخبرتكم العلمية في إبداء الرأي حول

تحديد :

أولاً : أهم الصفات البدنية المناسبة التي يمكن أن تتدخل في الأداء في الرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال .

ثانياً : أهم الاختبارات التي يمكن أن تقيس الصفة البدنية المختارة.

ثالثاً : تحديد نسبة الموافقة أو نسبة الرفض للصفات البدنية والاختبارات .

وإضافة الصفات البدنية والاختبارات التي ترونها ذو أهمية وتأثيرا علي الأداء وغير مدون

بالاستمارة ، مع قبول شكري وتقديري مع هذا التعاون الصادق في إثراء البحث العلمي وهذا البحث

بوجه الخصوص ... ..

**وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام ... ..**

الباحث

معلومات عن الخبير

الاسم : .. ..

الوظيفة : .. ..

عدد سنوات الخبرة : .. ..

أولاً : ضع علامة (√) أمام الصفة البدنية لتحديد مدى أهمية هذه الصفة كمتغير يؤثر على نتائج البحث

ثانياً : ضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب لقياس الصفة البدنية الأكثر أهمية وتأثيراً .

ثالثاً : حدد النسبة سواء عند الموافقة أو عدم الموافقة .

م	الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق	الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق
١	القوة القصوى الثابتة			١. اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر . ٢. اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر . ٣. اختبار قوة عضلات الرجلين .		
٢	القوة الحركية			١. اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من الرقود العالي (البنش) ٢. اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف . ٣. اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين . ٤. اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين.		
٣	القوة المميزة بالسرعة			١. اختبار الوثب العمودي من الثبات ٢. اختبار الوثب العريض من الثبات ٣. اختبار دفع كرة طبية (٣كم) باليدين . ٤. اختبار رمي الجلة للخلف عبر الرأس باليدين .		
٤	القوة النسبية			$\frac{\text{أكبر ثقل يرفعه المتعلم}}{\text{وزن المتعلم بالكيلو جرام}} =$		
٥	السرعة الحركية			١. اختبار سرعة قبض وبسط المنكبين والمرفق ، ٢. اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ . ٣. اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)		

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

هل هناك صفات بدنية أخرى تود إضافتها :

م	الصفة البدنية	درجة أهميتها	أهم الاختبارات التي تقيسها

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

مرفق (۲)

أَسْمَاءُ السَّامَةِ الْخَبْرَاءُ الْفَائِي اسْتَعَانَ بِهِمُ الْبَالِحُ فَهُ

تَحْمِيكًا أَلْهَمُ الْمَصْفَاتِ الْبَدَائِيَّةِ وَتَحْمِيكًا مَحَاوِرُ

الْبِرْنَامِجِ التَّعْلِيمِي

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، مدرس رفع الأثقال
٢	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية ( س ) جامعة المنصورة
٣	حمدي محمد عبد الفتاح الجوهري	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٤	خالد محمد زهران	مدرس بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٥	على السعيد ربحان	استاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة المنصورة
٦	عمرو رمضان محمد	مدرب المنتخب القومي لرفع الأثقال ولاعب دولي سابق .
٧	ماجد أحمد حجازي	مدرس بكلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، وقائم بتدريس رفع الأثقال بالكلية .
٨	محروس محمد قنديل	استاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ووكيل الكلية سابقا
٩	مسعد على محمود	أستاذ التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

ملحوظة : تم الترتيب هجائيا

مرفق (٣)

نموذج للاستمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية

والإختبارات البدنية فيما البحث



مرفق (٤)

الإختبارات البصائية الخاصة بعينة البحث

## ١- اختبار قوة القبضة

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى للقبضة اليمنى أو اليسرى .

الأدوات : جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج .

وصف الأداء : - يقوم المختبر بمسك الديناموميتر بقبضة اليد .

- يقوم بالضغط على الديناموميتر بقبضة اليد لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار : - يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء آخر .

- يؤدي الاختبار باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحسب له نتائج أفضلهما (٥٥ : ٣٤)

## ٢. اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر .

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات المادة للجذع .

الأدوات : جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠سم وتنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم .

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

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

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

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

يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كيلو جرام (٥٥ : ٣٢)

### ٣. اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الوقوف .

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى .  
الأدوات : - بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كيلو جرام وطوله ٢٢٠ سم .  
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .

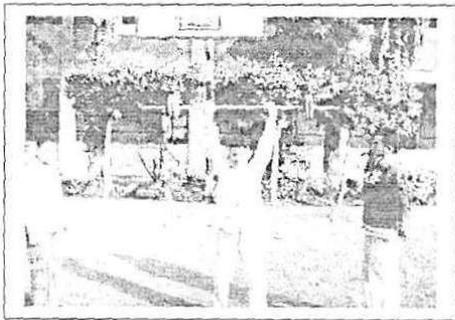
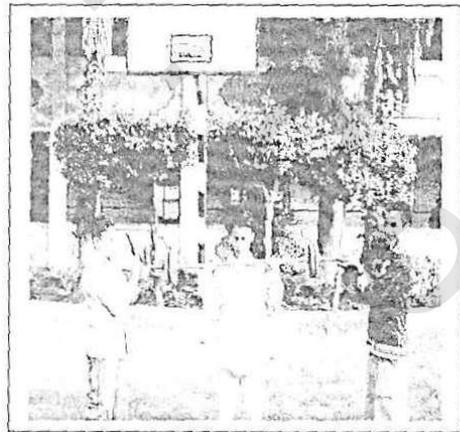
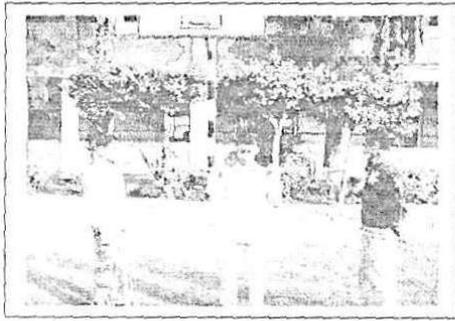
وصف الاختبار : بعد وضع النّقل المناسب في البار الحديدي يتخذ المختبر وضع الوقوف ، بحيث تكون المسافة بين القدمين مناسبة بما يكفل الاتزان .

يقوم المساعدان برفع البار الحديدي من الطرفين لوضعه فوق اليدين أمام الصدر ، وعندئذ يقوم المختبر بحمل البار الحديدي باليدين أمام الصدر . يقوم المختبر بمد الذراعين لرفع البار الحديدي لأعلى ، بحيث يصبح الذراعان ممدودتين بالكامل

تعليمات الاختبار : - يجب الاحتفاظ بالنّقل مرفوعاً لأعلى ، والذراعان ممدودتين بالكامل لحين العد ثلاث ، وبعد ذلك يقوم المختبر بثني الذراعين ثم الجذع أماماً أسفل لوضع النّقل على الأرض .

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

حساب الدرجات : يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح (٥٥ : ٦٤)



#### ٤. اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين .

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

الأدوات :

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

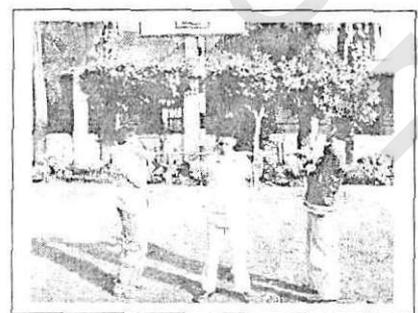
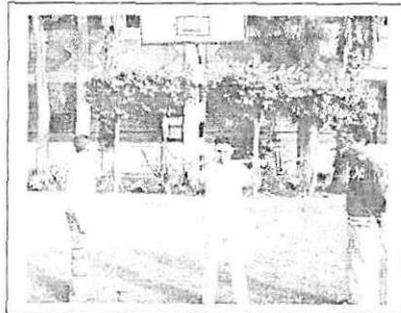
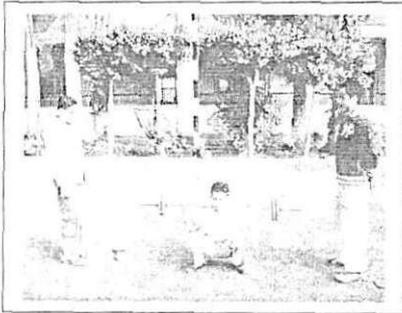
وصف الأداء :

- يقوم المختبر والمساعدين بتركيب النقل المناسب في البار الحديدي .
- ويقف اثنين من المساعدين على جانبي البار الحديدي أثناء أداء المختبر لمساعدته عند اللزوم .
- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم تحميله خلف الرأس وعلى الكتفين ، وذلك برفعه على الحاملات .
- يتحرك المختبر للخلف قليلا بعيدا عن الحاملات ، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين تقريبا والجذع عموديا .
- يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالتقل كاملا بحيث تصل زاوية الركبتين لأقل من ٩٠ ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين . مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء .
- بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع النقل عليها .
- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة النقل الذي يناسبه للقيام بالمحاولة إذا أراد ذلك .

تعليمات الاختبار : - يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء .

- يمكن للمختبر وضع قطعتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع اسم ٢- اسم في حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب .

حساب الدرجات : يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح (٨٦ : ٦٠٩)



## ٥. اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للجسم ككل .

الأدوات : جلة وزن ٤ كيلو جرام - شريط قياس .

وصف الأداء : - يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة مواجهاً مقطع الرمي بالظهير حاملاً

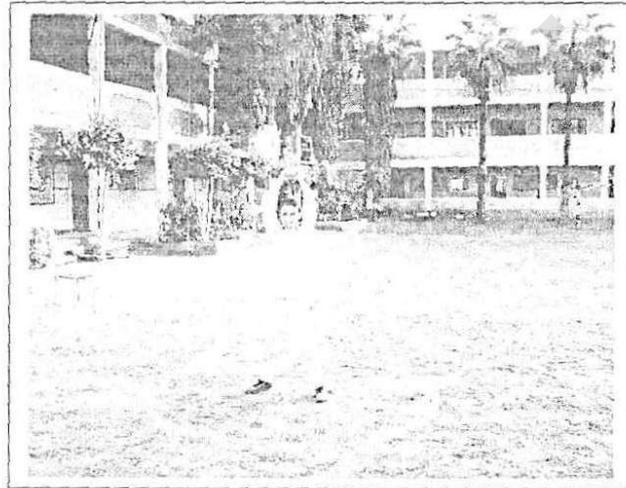
الجلة باليدين .

- يقوم المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين حاملاً الجلة ورميها

للخلف عبر الرأس لأبعد مسافة ممكنة داخل مقطع الرمي .

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

حساب الدرجات : يتم قياس المسافة من كعب القدمين حتى نقطة ارتطام الجلة بالأرض (٥١ : ٣٥٣)



## ٦. القوة النسبية للجسم .

الغرض من الاختبار : قياس القوة النسبية للجسم .

الأدوات : - بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم ، وعدد كفاف من

الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة .

- ميزان طيبي .

- مربع رفع أُنقال - مانيزيا .

وصف الأداء : - يتم عمل نموذج أمام المختبر لأداء رفعة النظر .

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

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

برفع الثقل أي أعلى الصدر والكتفين مع الجلوس .

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

بواسطة عمل عضلات الرجلين والذراعين حتى يصل الثقل الى أقصى امتداد

للذراعين فوق الرأس .

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

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

الثقل على طيلية الرفع

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

النظر لأعلى من على الصدر.

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

خارج القسمة هو درجة المختبر (٥٧ : ١٢١)

## ٧. اختبار مرونة الكتف والرسغ .

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الكتف والرسغ .

الأدوات : بساط ، شريط قياس .

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

الأرض

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

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

تعليمات الاختبار : - يجب بقاء الذقن ملامسة للأرض .

- يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماما من مفصل الكوع .

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

محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة (٨١ : ١٩٢)



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

الغرض من الاختبار : قياس سرعة فتح الرجلين للأمام والخلف .

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

٣٠سم وعرضه ٥سم يقطعه من المنتصف مستطيل آخر طوله ١٠سم

وعرضه ٩٠سم بحيث يكون كما في الشكل .

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

البدء يقوم بفتح الرجلين للأمام وللخلف بحيث تتحرك قدم الارتقاء للأمام

والأخرى للخلف ، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معا وخارج حيز

الشكل المرسوم على الأرض ، ثم يقوم بالرجوع بكلتا القدمين ويكرر ذلك

أكبر عدد من المرات في زمن ١٠ ثواني .

تعليمات الاختبار : - يجب أن يظل الجذع عموديا أثناء الأداء .

- يجب الرجوع والوقوف داخل المستطيل

في كل مرة .

- تتحرك القدمين في اتجاهين متضادين .

- يجب أن لا يتحرك المختبر قبل إعطاء إشارة البدء

من قبل المنادى ليقوم بتكرار أكبر عدد خلال الزمن

المحدد (١٠ ثواني) .

- يقوم أحد المساعدين بعد عدد المرات الخاطئة .

- يعطي المختبر محاولتين يحتسب أفضلهما .

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

والعودة للوقوف داخل المستطيل .

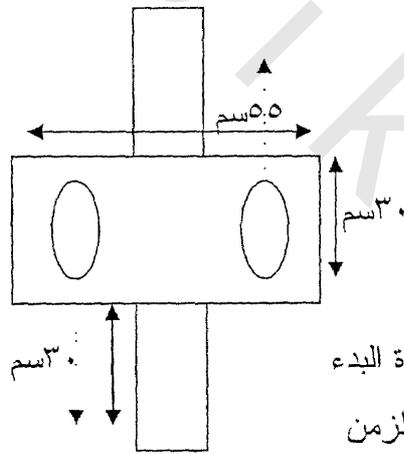
- لمس أي من القدمين للمنطقة المظللة عند فتح الرجلين تعتبر مرة خاطئة

ولا تحتسب في العدد .

- عدم رجوع المختبر بكلتا القدمين في كل مرة إلى المستطيل تعتبر مرة

خاطئة ولا تحتسب في العدد .

- عدد المرات الصحيحة هي عدد درجات المختبر في الاختبار (١٢ : ١١١)



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

الغرض مكن الاختبار : قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم .

الأدوات : ساعة إيقاف .

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

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

- يتم قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .

- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين .

- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف .

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

تعليمات الاختبار : - يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطاء إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (١٠ث) .

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة بدون توقف .

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

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

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

- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ث) أثناء محاولة لم يتم تكملتها ،

تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع

السابقة ، بكل مرحلة لها درجة واحدة . (٨١ : ١٥٢)



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

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التوازن الثابت .

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

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

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع العقبين للارتكاز على مشطي القدمين لأطول زمن ممكن .

تعليمات الاختبار : - يؤدي الاختبار بدون حذاء .

- يجب الاحتفاظ بوضع البار فوق الرأس عند أقصى امتداد للذراعين .

- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم من موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم .

- يسمح بإعطاء ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل زمن .

حساب الدرجات : يحتسب أفضل زمن من المحاولات الثلاثة وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة

رفع العقبين عن الأرض حتى فقدان التوازن أو ارتكاب خطأ (١٢ : ١١١)



مرفق (٥)

الختبار الفاصل إلى السيد خيرتي

الاسم : تاريخ الميلاد: السن :

السنة الدراسية : تاريخ اجراء الاختبار : / / ٢ م

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

• اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

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

• أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية :

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

• رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط :  
حيوان اسم اكتب ...

• الإجابة الصحيحة هي :

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

• والآن اجب عن الأسئلة الآتية :

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

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

• اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

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

(٧) ... إلى رطل مثل زمن أي دقيقة .

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

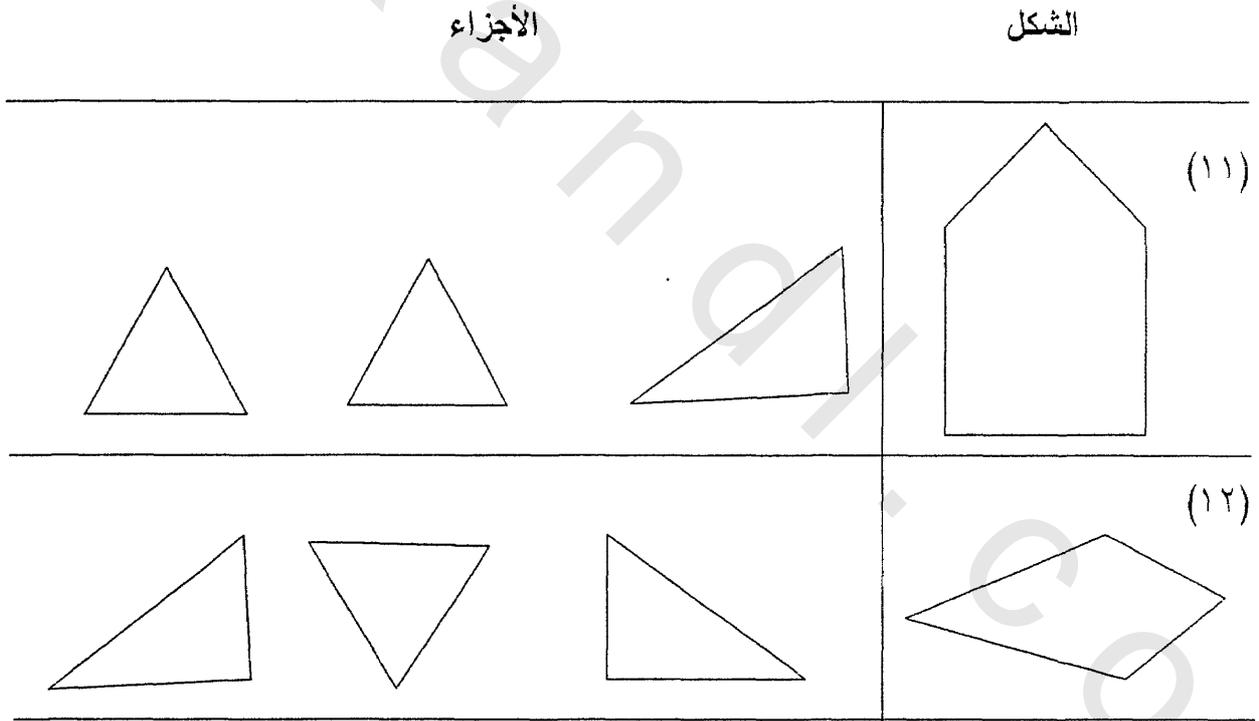
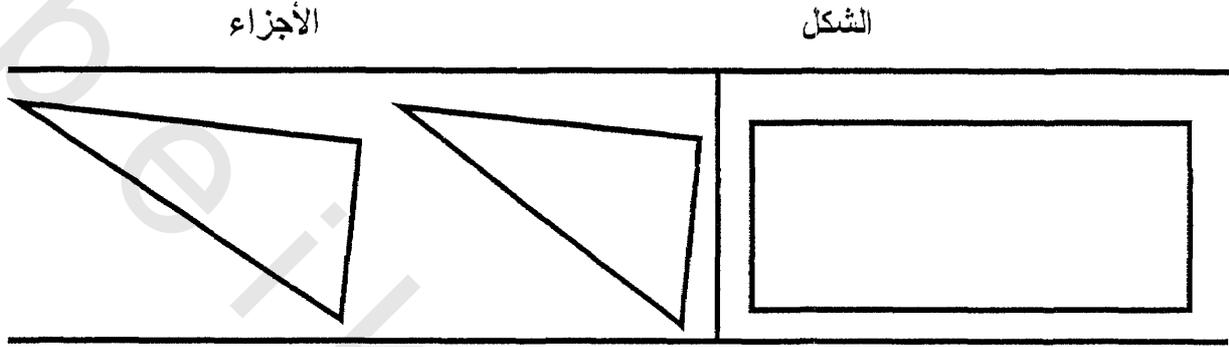
في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامه عدة تفسيرات بين قوسين - اختر أصلح التفسيرات لهذه

الكلمة ثم ضع خطأ تحته :

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

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

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



ضع علامة ( X ) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :  
 ١٣) فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة وعلى ذلك :

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

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

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

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

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

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

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

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

الآن حول كلمات الجملة الآتي إلى اللغة السرية :

(١٩) أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م .....

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية :

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أ ش .

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

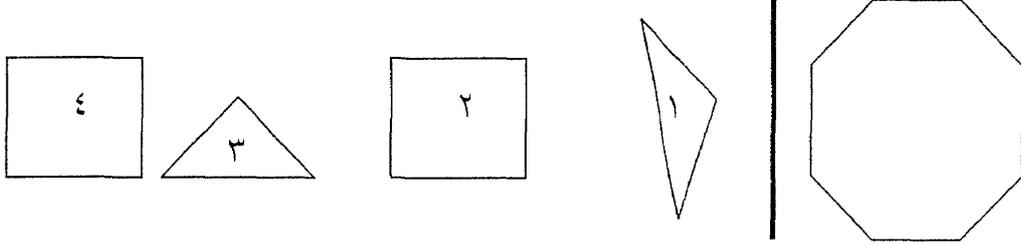
اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

(٢٢) أسفر ( فسر - سلم - مثل - انكشف )

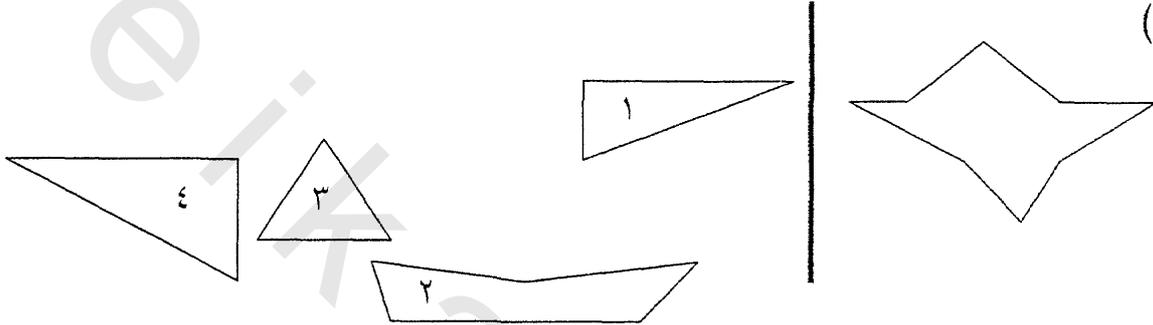
(٢٣) استمرا ( أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا ) .

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

(٢٤)



(٢٥)



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

- (٢٦) المعين إلي المربع مثل ..... إلي الدائرة .  
(٢٧) الروائي إلي المؤرخ مثل ..... الحقيقة .  
(٢٨) إصبع إلي يد مثل عين إلي .....  
(٢٩) دم إلي شرايين مثل كهرباء إلي .....  
(٣٠) مربع إلي مكعب مثل دائرة إلي .....

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

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

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

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

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لاحداهما وجه أبيض صديقي الثالث ( اسمر طويل - اسمر قصير - ابيض طويل )

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

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

هذا الشخص في الحجرة ) .

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

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

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

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

٣٧ ( ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ ... )

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

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

اكتب لرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

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

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

	الدرجة الخام

مرفق (٦)

الاستمارات تقيم مستوى الأداء الفني  
للرفعات الكلامية في رفع الأثقال

## استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفع الكلين والنظر في رفع الأثقال

اسم التلميذ : ..... المجموعة : .....

الدرجة	
القياس القبلي	القياس اللاحق

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقييم مستوى الأداء الفني لرفع الكلين والنظر في رفع الأثقال .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

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

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

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

شكل الجسم	الدرجة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	درجة المرحلة	مراحل الأداء	الدرجة الكلية	أجزاء الرفعة
	١	١-زاوية مفصل الركبة ٩٠: ١٠٠ درجة .	٥ درجات	وضع البدء	١٥ درجة	
	١	٢-الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة .				
	١	٣-خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلاً.				
	١	٤-مفصلي رسع اليدين والمرفقين ممتدين تماماً .				
	١	٥-مسطح القدمين كاملاً على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين .				
	١	١-القدمين مرتكزة كاملاً على مربع الرفع .	٥ درجات	السحبة الأولى (السحب حتى مستوى الركبتين)	١٥ درجة	
	١	٢-الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ .				
	١	٣-زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ٦٠-١١٠ .				
	١	٤-الذراعين ممتدة تماماً .				
	١	٥-البار ملاصق للساقين خلال السحبة				
	١	١-الارتكاز ينتقل على مشطى القدمين عند نهاية حركة السحب وامتداد الجسم .	٤ درجات	السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض)	١٥ درجة	
	١	٢-مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب				
	١	٣-ترفع الكتفين عند نهاية حركة السحب .				
	١	٤-الذراعين ممتدة أو منثنية قليلاً والبار في مستوى الحوض وقريب من الجسم عند نهاية حركة السحب				
	١	١-تمت الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملاً لاستقبال الثقل .	٤ درجات	ثني الركبتين كاملاً والعطس لاستقبال الثقل على الصدر	١٥ درجة	
	١	٢-القدمين مرتكزة كاملاً على مربع الرفع				
	١	٣-الجذع منتصب في وضع عمودياً تقريباً				
	١	٤-البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج				
	١	١-الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع .	٢ درجة	النهوض بالثقل والعودة	١٥ درجة	
	١	٢-الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض .				

الجزء الأول لرفعة الكليلين (رفع الثقل إلى الصدر)

	١	١-القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملاً على مربع الرفع.	٣ درجات	وضع الاستعداد للنظر	١٥ درجة
	١	٢-جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - الجذع) ممتدة في وضع عمودى			
	١	٣-البار مستقر أعلى الصدر والكتفين			
	١	١-القدمين مرتكزة كاملاً خلال مرحلة ثنى الركبتين	٤ درجات	الحركة التمهيدية (ثنى الركبتين والدفع لأعلى)	
	١	٢-ثنى الركبتين يكون قليل جداً.			
	١	٣-الجذع منتصب في وضع عمودى أثناء الأداء			
	١	٤-الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.			
	١	١-الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة.	٥ درجات	الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين)	
	١	٢-الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودى فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال المثقل.			
	١	٣-الجذع في وضع عمودى أسفل الثقل.			
	١	٤-القدم الأمامية كاملاً على الأرض والخلفية على المشط، والمشطين للداخل قليلاً.			
	١	٥-القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين			
	١	١-الاحتفاظ بوضع البار عمودى على مؤخرة الرأس أثناء الأداء.	٣ درجات	الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل	
	١	٢-الرجوع بالرجل الأمامية أولاً ثم الخلفية.			
	١	٣-القدمين باتساع الحوض والوقوف المتزن بالنقل.			
				٣٥ درجة	المجموع الكلى

الجزء الثانى للرفع (رفع النظم من على الصدر)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة  
الخطف في رفع الأثقال

اسم التلميذ : ..... المجموعة : .....

الدرجة	
القياس القبلي	القياس البعدي

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

كيفية استخدام الاستمارة : الاستمارة عبارة عن ٢٥ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح

للفرفة خلال المراحل الفنية لها ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة واحدة ، وبذا يكون رصيد

اللاعب المفحوص من الدرجات في حالة الأداء المثالي ٢٥ درجة ، يقوم الحكم بملاحظة أداء

اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال جهاز فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي

تؤدي بطريقة خاطئة ، ويكون ذلك عن طريق تظليل الدائرة الموجودة بها الدرجة .

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

الرجاء حذف درجة المرحلة الفنية كاملة في حالة عدم أدائها ، أما في حالة وجود أخطاء

فنية فقط في أي مرحلة فنية فالرجاء حذف الدرجة الموضوعه داخل الدائرة في حالة الأداء

الخاطئ للنقطة الفنية المقابلة لتلك الدرجة .

الدرجة الكلية	مراحل الأداء	درجة المرحلة	النقاط الفنية المرتبطة بالأداء	الدرجة
	وضع اليد	٦ درجات	١-زاوية مفصل الركبة ٤٥ : ٩٠ درجة	١
			٢-الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٥ درجة .	١
			٣-خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا	١
			٤-القبضة خطافية والمسافة بين القبضتين متسعة	١
			٥-مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما .	١
			٦-مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين .	١
	حتى الركبتين (السحب)	٥ درجات	١-القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع .	١
			٢-الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠	١
			٣-زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ٦٠-١١٠	١
			٤-الذراعين ممتدة تماما .	١
			٥-البار ملاصق للساقين خلال السحبة	١
٢٥	السحبة الثانية والامتداد الكامل	٣ درجات	١-الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم	١
			٢-مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب	١
			٣-الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب	١
	المسقوط لاستقبال الثقل	٦ درجات	١-القدمين تكون باتساع الكتفين تقريبا ، والمشطين للخارج قليلا	١
			٢-الركبتين في وضع الثني الكامل إلى أن تصل العضلات الخلفية للرجلين إلى ملامسة سمانة القدم وتكون الركبتين للخارج قليلا في اتجاه المشطين .	١
			٣-وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوي والقدمين تكون بالكامل على الأرض حتى يمكن الحفاظ على اتزان الجسم أسفل الثقل .	١
			٤-الجذع مستقيم ومائل للأمام قليلا	١
			٥-الرأس تكون في وضع حر في وضعها الطبيعي	١
			٦-الذراعان على كامل امتدادهما فوق الرأس ويحملان عمود الأثقال	١
	مرحلة النهوض بالثقل	٢ درجة	١-يقوم اللاعب بالنهوض بعمود الأثقال لأعلى بفعل العضلات المادة للرجلين والظهر	١
			٢-المحافظة على وضع عمود الأثقال فوق الرأس والذراعين على كامل امتدادهما	١
	مرحلة تثبيت الثقل	٣ درجات	١- يجب أن تكون الذراعين على كامل امتدادها فوق الرأس	١
			٢-الثقل يكون على كلوة اليد أي يستقر الثقل على الفتحة بين إصبع الإبهام والسبابة	١
			٣-لا يقوم اللاعب بإزالة عمود الأثقال إلا بعد إشارة الحكم له .	١

مرفق (٧)

استمارة تسجيل بيانات التلاميذ الخاصة

بنتائج الاختبارات (قيمة البحث)



مرفق (٨)

الساحة المحكمين الذين استعان بهم  
البلات في تقييم المستوي الممارس والرقم  
لرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال

السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث في تقييم المستوى المهارى والرقمى  
للفئات الكلاسيكية في رفع الأثقال

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد عبد الحميد العميرى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - تخصص رفع الأثقال
٢	محمد حسنى مصطفى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - تخصص رفع الأثقال
٣	محمد حسن محمد حسن	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - تخصص رفع الأثقال

مرفق (٩)

أَسْمَاءُ الْمُسَاءِمِينَ فِي إِجْرَاءِ الْبَحْثِ

## أسماء المساعدين في إجراء البحث

م	الاسم	الوظيفة
١	السيد سعد السيد عبد الهادي	مدرس لغة عربية
٢	أشرف فرج الجزائر	مدرس تربية رياضية
٣	حسين محمد رمضان العشري	مسئول حجرة التطوير التكنولوجي

مرفق (١٠)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

حول مكاور البرنامج

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم مناهج و طرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة و بعد ،

يقوم الباحث / محمد مصطفى السعيد الجندى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية و موضوعها .

**تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي والمهارى لدى**

**تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال**

و من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث وجد أن المجال المعرفي الخاص بالمهارات الحركية بصفه عامة يتضمن العديد من الجوانب المرفقة .

و لما لسيادتكم من خبرة من الناحية العلمية و العملية في هذا المجال يأمل الباحث في الاستعانة برأيكم للتعرف على :

- أهم الجوانب المعرفية التي يجب تنميتها من خلال البرنامج التعليمي المقترح و الأهمية النسبية لكل جانب

و لسيادتكم جزيل الشكر و وافر الاحترام

**الباحث**

البيانات الخاصة بالخبير : .....

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

عدد سنوات الخبرة : .....

**الأهمية النسبية للجوانب المعرفية التي يجب تنميتها من خلال البرنامج التعليمي المقترح  
و الأهمية النسبية لكل جانب .**

م	الجوانب المقترحة	مناسب	غير مناسب	الأهمية النسبية
١	تاريخ رياضة رفع الأثقال			
٢	القانون الدولي لرياضة رفع الأثقال			
٣	الإصابات الرياضية الخاصة برياضة رفع الأثقال			
٤	الأجهزة و الأدوات المستخدمة في رياضة رفع الأثقال			
٥	التغذية في رياضة رفع الأثقال			
٦	الأخطاء الشائعة في رياضة رفع الأثقال			
٧	المراحل الفنية للرفعات الكلاسيكية			
٨	المدرجات الخاطئة عن رفع الأثقال			
٩	انتقاء الناشئين في رفع الأثقال			
١٠	المصطلحات الخاصة برياضة رفع الأثقال			
١١	التمرينات المساعدة في رياضة رفع الأثقال			

الرجاء من سيادتكم وضع علامة ( √ ) أما الخانة التي ترونها مناسبة مع تحديد الأهمية النسبية لكل جانب من الجوانب التي تم اختيارها ( الدرجة الإجمالية للأهمية النسبية ١٠٠٪ )  
- مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

.....  
.....  
.....  
.....

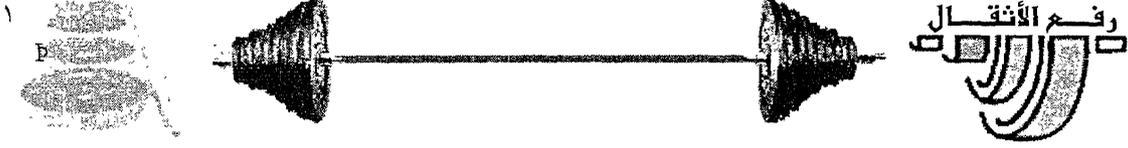
مع خالص الشكر و التقدير لسيادتكم

الباحث ،

مرفق ( ١١ )

الإحتبار المعرفي

( الصورة النهائية )



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم مناهج و طرق تدريس التربية الرياضية

## الاختبار المعرفي في رياضة رفع الأثقال

عزيزي التلميذ.....

تحية طيبة وبعد،

يتضمن هذا الاختبار بعض الأسئلة لقياس مستوى التحصيل المعرفي التي اكتسبتها من خلال دراستك للمهارات موضوع البحث لذا يجب عليك أولاً قراءة التعليمات التالية جيداً و مراعاتها عند البدء في الإجابة على أسئلة الاختبار:

- 1 - يجب كتابة البيانات الخاصة بك كاملة قبل البدء في الإجابة.
- 2 - اقرأ السؤال و الإجابات المقابلة له جيداً ( إن وجدت ) قبل البدء في الإجابة.
- 3 - يتم الإجابة على جميع الأسئلة بنفس الورقة.
- 4 - زمن الإجابة على الاختبار ( ٤٥ ) دقيقة.
- 5 - يحتوي هذا الاختبار على ( ) مقسمه إلى ( ) أجزاء:

الجزء الأول: أسئلة الصواب والخطأ

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (×) أمام الإجابة الخاطئة.

الجزء الثاني: أسئلة الاختيار من متعدد

ضع علامة (O) حول الحرف الذي يمثل الإجابة الصحيحة.

الجزء الثالث: أسئلة التكملة

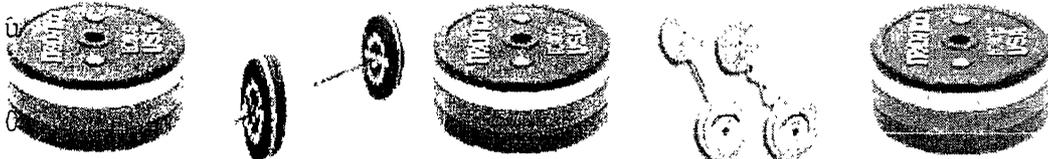
أكمل مكان النقاط التي تقابلك

الجزء الرابع: أسئلة الصور

تأمل الصور التالية جيداً ثم أجب على الأسئلة الخاصة بكل صورة

### بيانات التلميذ

الإسم.....  
الفصل.....  
تاريخ الميلاد: / /





## أولاً: أسئلة الصواب والخطأ

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (x) أمام الإجابة الخاطئة:

١. لقد مارس قدماء المصريين ( الفراعنة ) رياضة رفع الأثقال ويتضح ذلك من النقوش الموجودة على جدران

معابد بنى حسن بالمنيا بجنوب مصر. ( )

٢. الحد الأدنى من السن للاشتراك في بطولات العالم للناشئين هو ( ٢٥ ) عاماً. ( )

٣. في اى مسابقة لا يجوز للاعب المشاركة في أكثر من فئة وزنية. ( )

٤. لا يسمح باستخدام الزيوت أو الشحوم أو الماء أو اى مادة مشابهة على الفخذين. ( )

٥. تعتبر المحاولة خاطئة في رفعة الكلين عند ملامسة المرفقين أو العضدين للركبتين أو الفخذين. ( )

٦. إن إصابة غضاريف الجسم هي أكثر أنواع الإصابة في رياضة رفع الأثقال. ( )

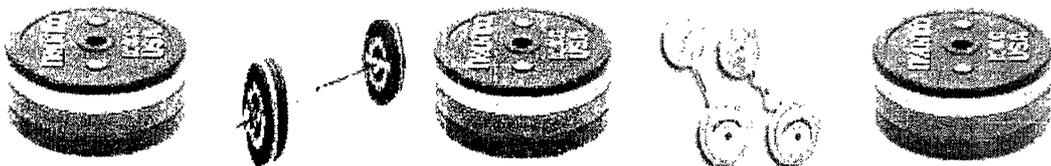
٧. عدم إجراء الكشف الطبي والخوف من البطولة وتعرض اللاعب للمشاكل من أسباب

حدوث الإصابة. ( )

٨. مربع الرفع يصنع من الخشب و أبعادها المستخدمة في المسابقات هي ٤ × ٤ متر. ( )

٩. عند تركيب الأقراص في عمود الأثقال يكون أكبرها في الخارج وأصغرها في الداخل. ( )

١٠. الأقراص فئة الـ ٢٥ كجم يكون لونها أزرق وفئة الـ ٢٠ كجم يكون لونها أحمر. ( )





١١. يبدأ اختيار لاعبي رفع الأثقال من سن ١٢ إلى ١٣ سنة أو حتى ١٥ سنة. ( )

١٢. عند الاختيار المبدئي للرباعين يجب ألا يكون مصابا بأمراض الروماتيزم أو أمراض الكلى أو انحرافات

العمود الفقري أو فرطحة القدمين. ( )

١٣. أول بطل اولمبي مصري هو السيد نصير في وزن الثقيل. ( )

١٤. رفعة الخطف هي الرفعة التي تؤدي دون توقف. ( )

١٥. في أثناء رفعة الخطف لمس عمود الأثقال رأس الرباع تحتسب المحاولة صحيحة. ( )

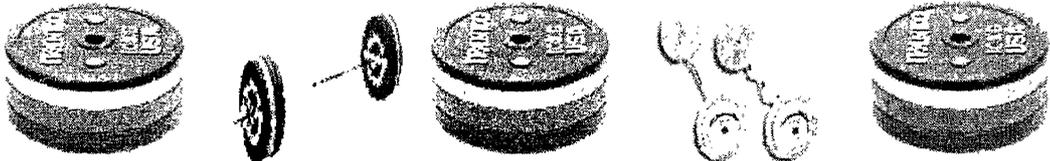
١٦. قام أحد اللاعبين بإنزال الثقل قبل إشارة الحكم له فان محاولته تعتبر صحيحة. ( )

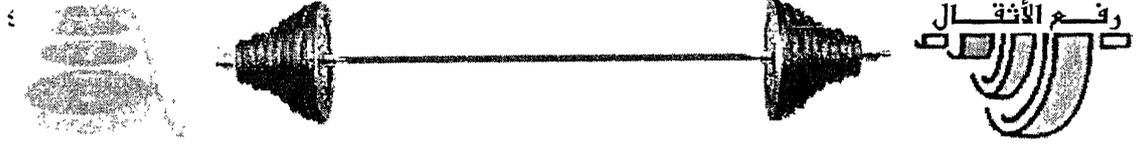
١٧. يتألف برنامج المسابقات في رياضة رفع الأثقال من رفعتين وهما رفعة الخطف ورفعة الكلين والنظر. ( )

١٨. يصرح باستخدام ( المانزيا ) على اليمين. ( )

١٩. وزن عمود الأثقال المستخدم في مسابقات الرجال هو ٢٥ كجم. ( )

٢٠. تعتبر رفعة الخطف خاطئة إذا توقف اللاعب بجهاز الأثقال أثناء عملية الرفع. ( )





ثانياً: أسئلة الاختيار من متعدد

ضع علامة ( O ) أمام الحرف الذي يمثل الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١. يحكم مباريات رفع الأثقال لجنة من الحكام مكونة من:

أ- ثلاثة حكام

ب- أربعة حكام

ت- خمسة حكام

٢. أقراص جهاز الأثقال فئة الـ ١٠ كجم لونها:

أ- احمر

ب- اخضر

ت- ازرق

٣. يسمح لكل لاعب بعدد من المحاولات عند أداء الرفع عددها:

أ- خمس محاولات

ب- أربع محاولات

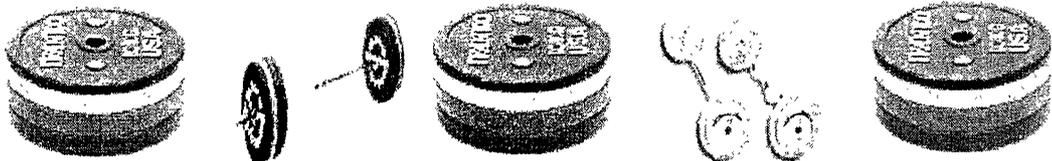
ت- ثلاثة محاولات

٤. وزن عمود الأثقال المستخدم في مسابقات السيدات هو:

أ- ٢٥ كجم

ب- ١٥ كجم

ت- ٢٠ كجم





٥. اللاعب المصري الذي أطلق اسمه على أحد شوارع المانيا نتيجة لتفوقه على أبطال العالم في

رفع الأثقال هو:

أ- السيد نصير

ب- محمود فياض

ت- خضر التون

٦. في البطولات العالمية والدورات القارية والإقليمية للرجال يجوز لكل دولة المشاركة بعدد:

أ- ٨ لاعبين + ٢ احتياطي

ب- ١٠ لاعبين + ٣ احتياطي

ت- ٦ لاعبين + ٣ احتياطي

٧. من أفضل القبضات التي يقبض بها اللاعب على عمود الأثقال:

أ- المسكة العادية

ب- المسكة الخطافية

ت- المسك من جانب واحد

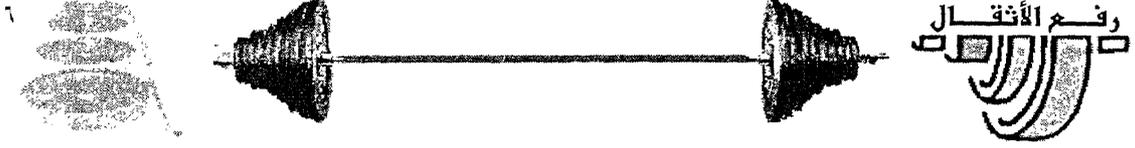
٨. وزن عمود الأثقال المستخدم في مسابقات الرجال هو:

أ- ٢٥ كجم

ب- ١٥ كجم

ت- ٢٠ كجم





٩. لقد تم تعديل الفئات الوزنية من أول يناير عام ١٩٩٨ لتكون:

أ- ٨ فئات وزنية للرجال و٦ للنساء

ب- ٨ فئات وزنية للرجال و٥ للنساء

ت- ٨ فئات وزنية للرجال و٧ للنساء

١٠. جميع الأوضاع التالية خاطئة ما عدا

أ- السحب من الثقل المعلق

ب- تكملة الرفعة ضغطا

ت- تساوى القدمين والبار في خط واحد موازى للذراع

١١. عمود الأثقال يكون له المواصفات التالية بالنسبة للرجال

أ- وزنه ١٥ كجم وطوله ٢١٠ سم وقطره ٢٥ ملليمتر

ب- وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم وقطره ٢٨ ملليمتر

ت- وزنه ٢٥ كجم وطوله ٢٣٠ سم وقطره ٣٠ ملليمتر

١٢. يسمح باستخدام الأربطة على

أ- المرفقين والذراعين

ب- الفخذين والساقين

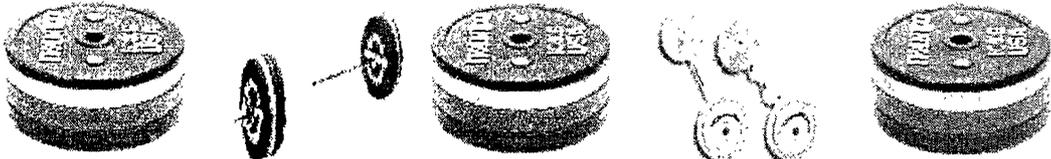
ت- الرسغين والركبتين

١٣. رياضة رفع الأثقال

ت - لها أضرار جسدية

ب - لا تؤثر على النمو

أ - تؤثر على النمو





### ثالثاً: أسئلة التكملة

#### أكمل النقاط التالية

١. اندرجت رياضة رفع الأثقال ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة منذ عام ..... في دورة ..... الأولمبية.

٢. برنامج المسابقات في رفع الأثقال يشمل على رَفْعَتَيْنِ أساسيتين وهما

١ ..... ، ٢ .....

٣. يوجد ثلاث أنواع أساسية للقبض على عمود الأثقال وهي ١ .....

٢ ..... ، ٣ .....

٤. يعترف الاتحاد الدولي بمجموعتين من الأعمار وهما ١ ..... ، ٢ .....

٥. الحد الأدنى للاشتراك في بطولات العالم للكبار هو ..... عام والحد الأدنى للاشتراك في بطولات العالم للناشئين هو ..... عام .

٦. يتكون جهاز الأثقال من الأجزاء التالية ١ .....

٢ ..... ، ٣ .....

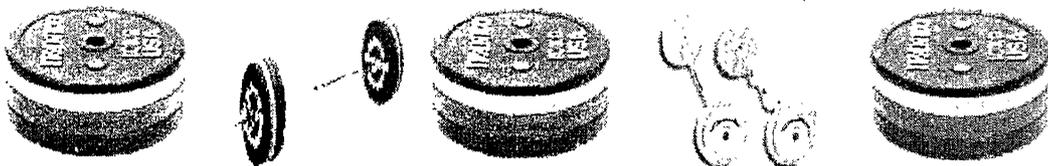
٧. الأقراص فئة الـ ٢٥ كجم لونها ..... والأقراص فئة الـ ٢٠ كجم لونها

..... والأقراص فئة الـ ١٥ كجم لونها ..... والأقراص فئة الـ ١٠ كجم

لونهُ ..... والأقراص فئة الـ ٥ كجم لونه .....

٨. القرص الذي قطره ٤٥ سم يجب أن يغطى بـ ..... أما الأقراص التي يقل وزنها عن

الـ ١٠ كجم يمكن صنعها من .....





٩. تتم جميع الرفعات على ..... وأبعاده ..... ويصنع من

..... وارتفاعه .....

١٠. في أثناء المسابقة يقوم أعضاء من لجنة ..... بمتابعة عمل

.....

١١. ملابس المتسابقين في رفع الأثقال تشمل على ١ ، .....

٢ ، ..... ٣ ، ..... ٤ ، .....

١٢. تبدأ عملية الميزان لكل فئة وزنية قبل ..... من موعد بدء المسابقة

١٣. ترتيب النداء على الرباعين لتأدية محاولتهم يتم تحديده طبقاً لأربعة عوامل هامة وهي

١ ، ..... ٢ ، ..... ٣ ، ..... ٤ ، .....

١٤. تنقسم رفعة الكلين والنظر الى قسمين الأول هو ..... ويتم فيه رفع

الثقل من ..... الى ..... والقسم الثاني هو

..... ويتم فيه رفع الثقل من ..... الى .....

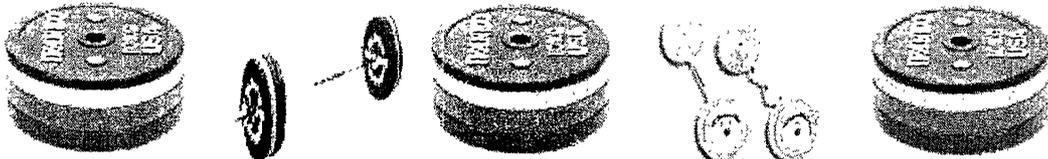
١٥. هناك عدد ..... فئات وزنية للاعبين من الرجال ( كبار وناشئين ) وهي

.....

.....

.....

.....

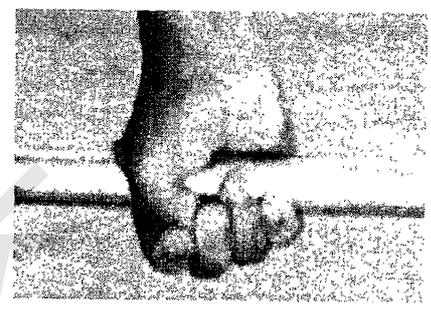




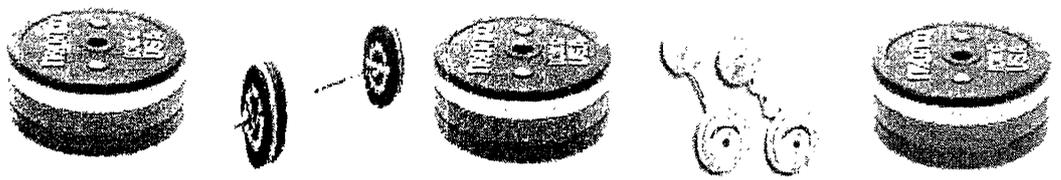
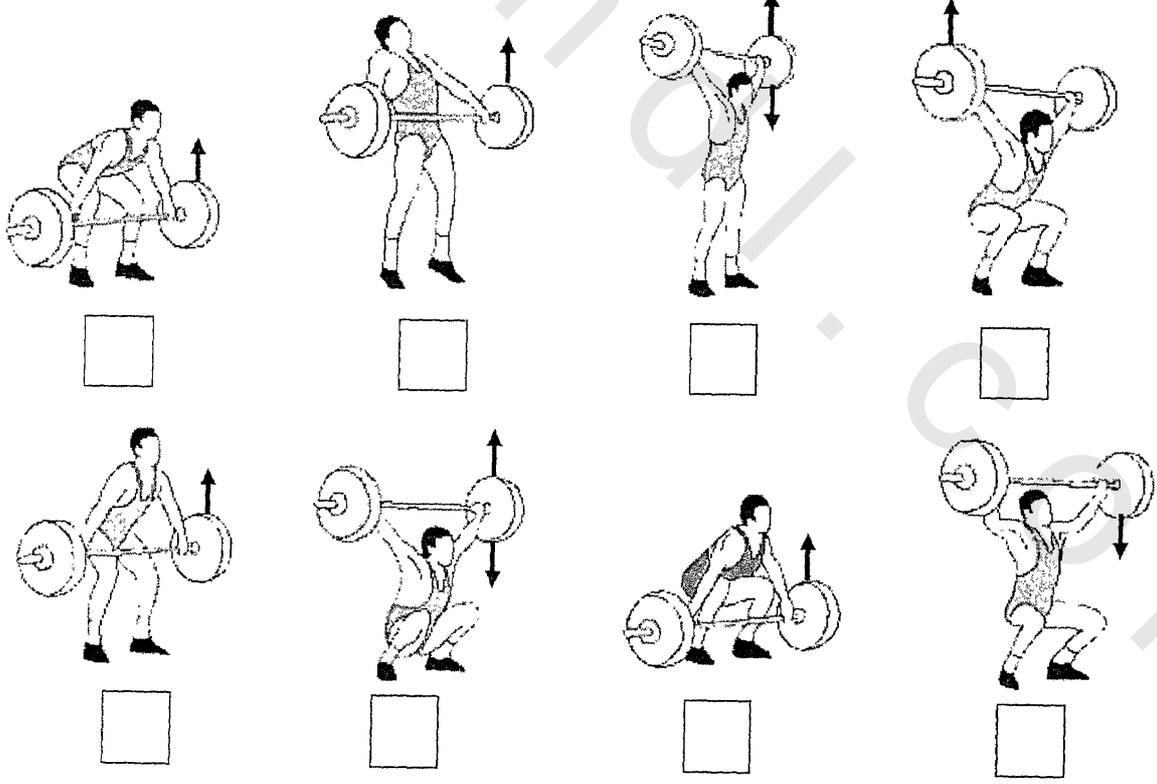
رابعاً: أسئلة الصور

افحص الصور التالية جيداً ثم أجب على الأسئلة الخاصة بكل صورة

١. الشكل التالي يمثل.....

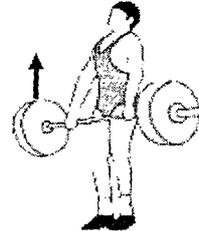
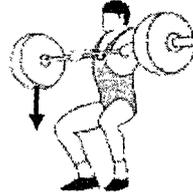
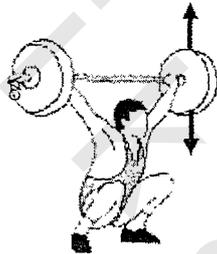
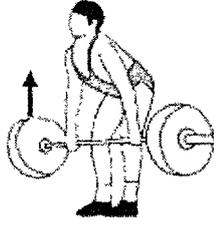
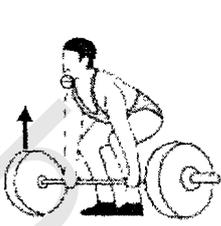


٢. رتب الصور التالية كما في رفعة الخطف ( السهم يشير الى حركة عمود الأنتقال )

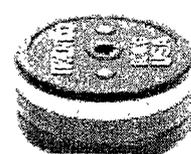
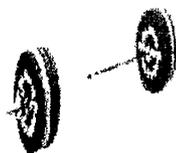
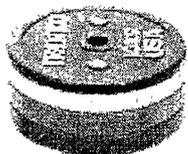
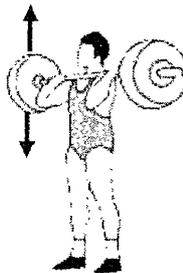
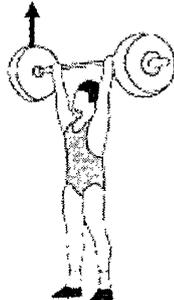


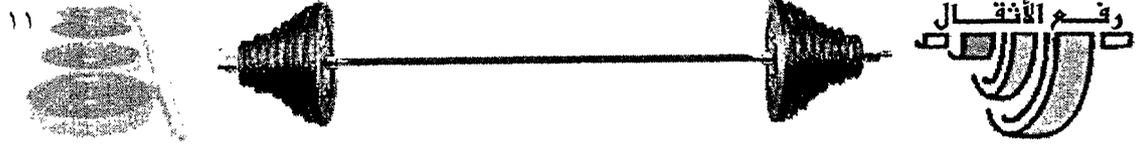


٣. رتب الصور التالية كما في الكلين ( السهم يشير الى حركة عمود الأثقال )

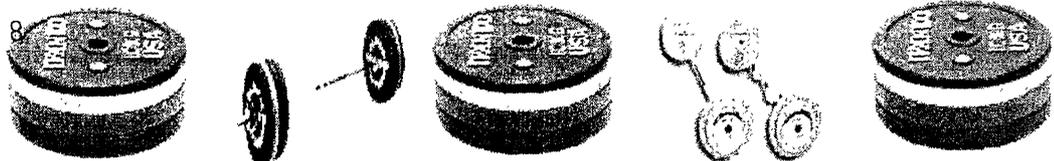
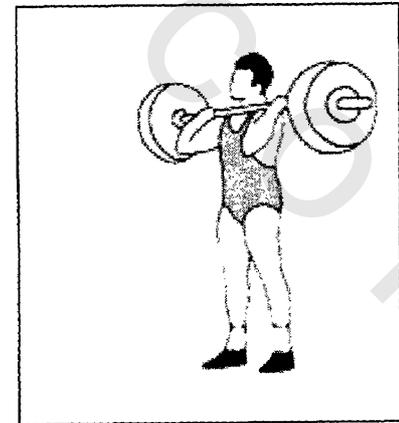
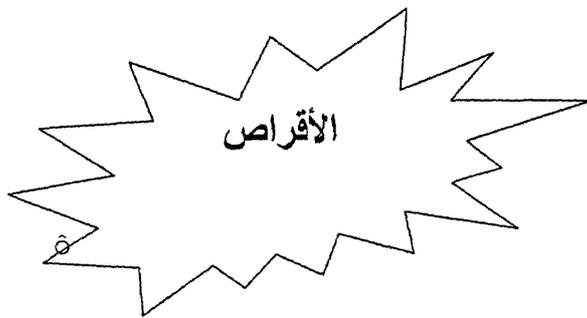
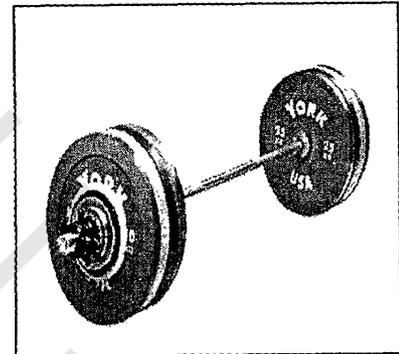
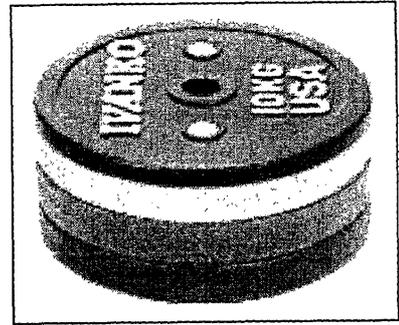
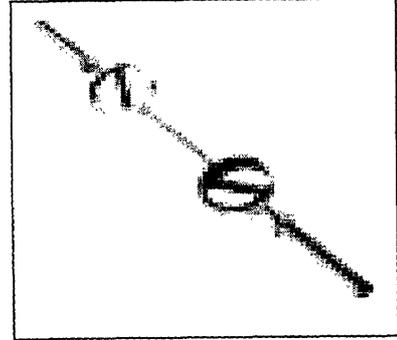


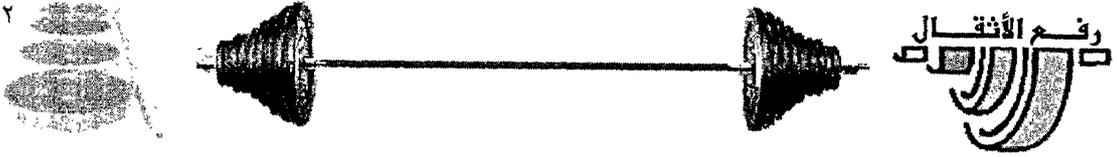
٣. رتب الصور التالية كما في النظر ( السهم يشير الى حركة عمود الأثقال )





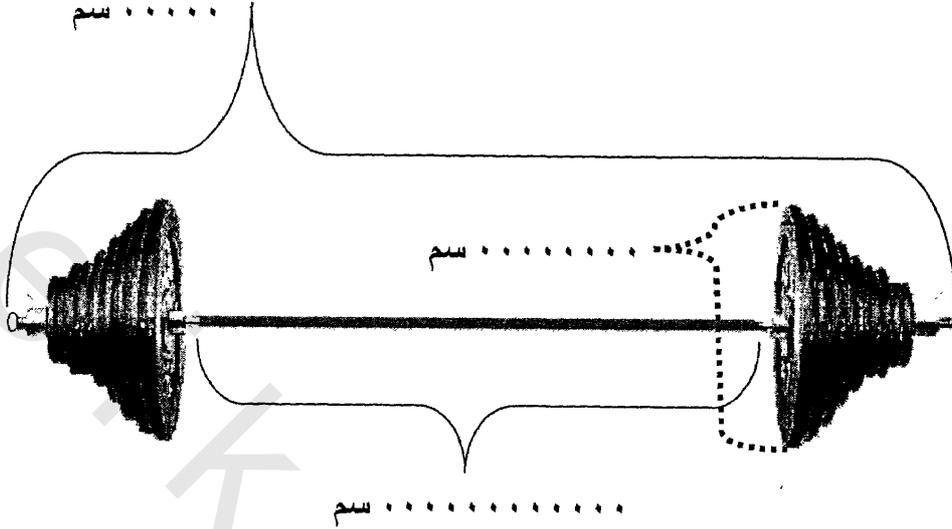
٤- صل الجانب الايمن بما يناسبه في الجانب الايسر





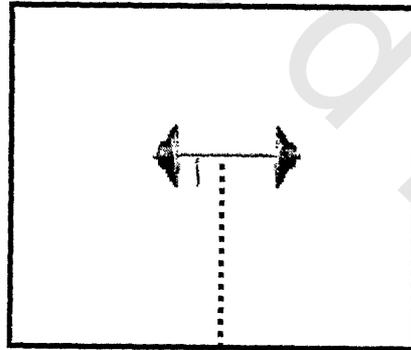
٥- املأ البيانات على الرسم الذي أمامك

الرسم التالي يوضح عمود الأثقال لمسابقات الرجال

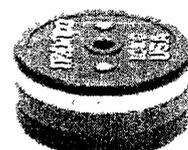
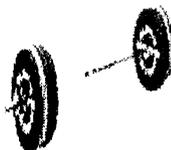


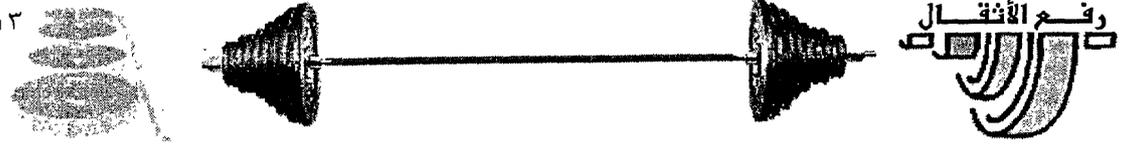
٦- في الشكل الذي أمامك تشير الأرقام ١ ، ٢ ، ٣ الى .....

والمسافة من أ الى ب = ..... متر



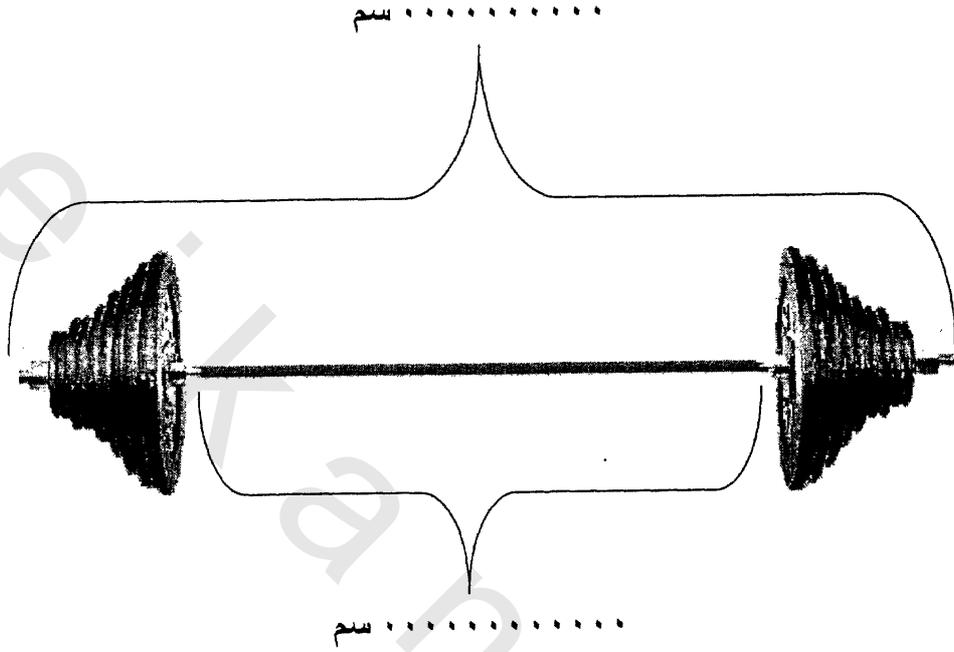
لجنة الجيوري



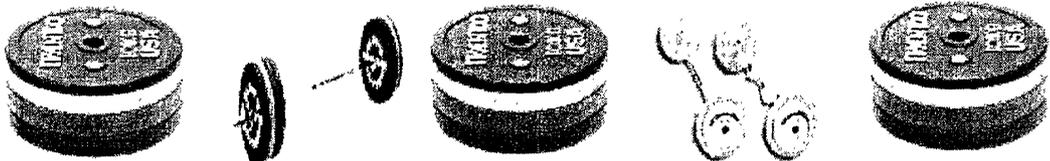
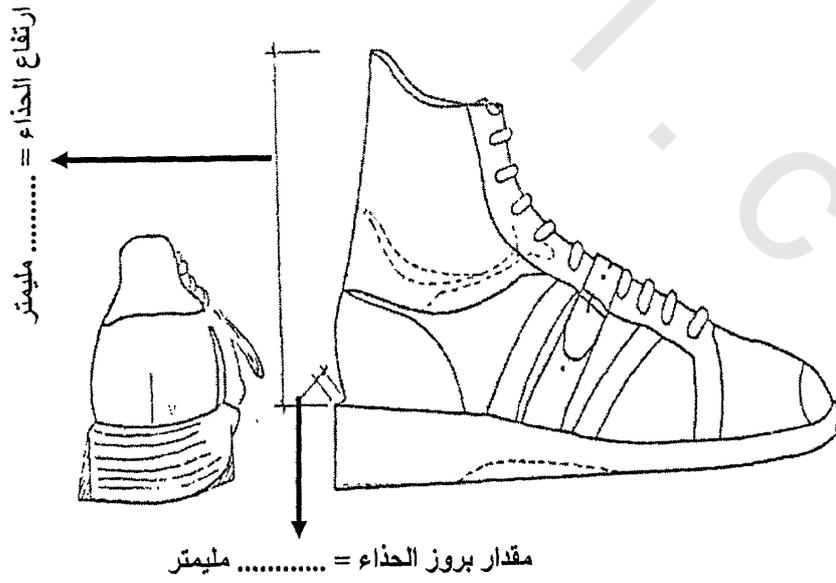


٧- املأ البيانات على الرسم الذي أمامك

الرسم التالي يوضح عمود الأثقال لمسابقات النساء

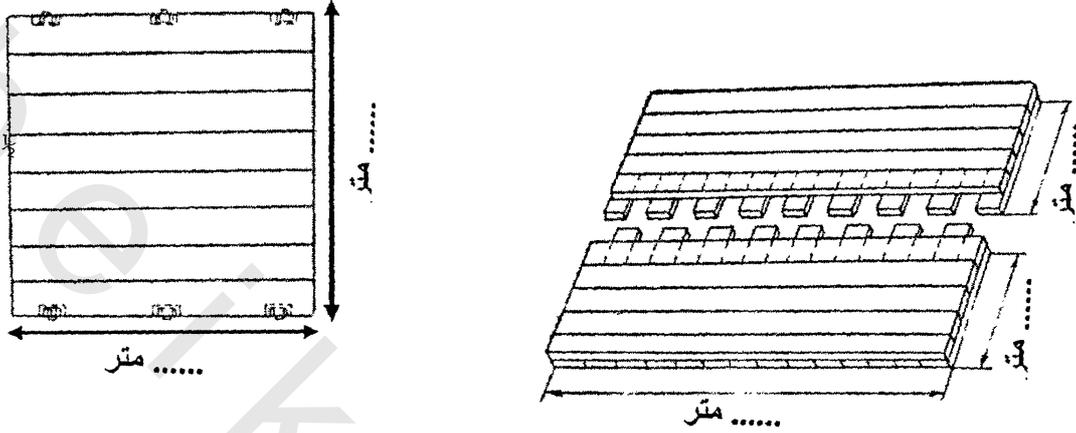


٨- الشكل التالي يمثل حذاء رباع رفع الأثقال ( إملأ البيانات المطلوبة عليه )

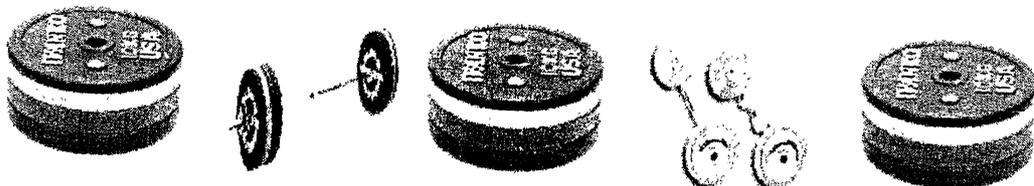
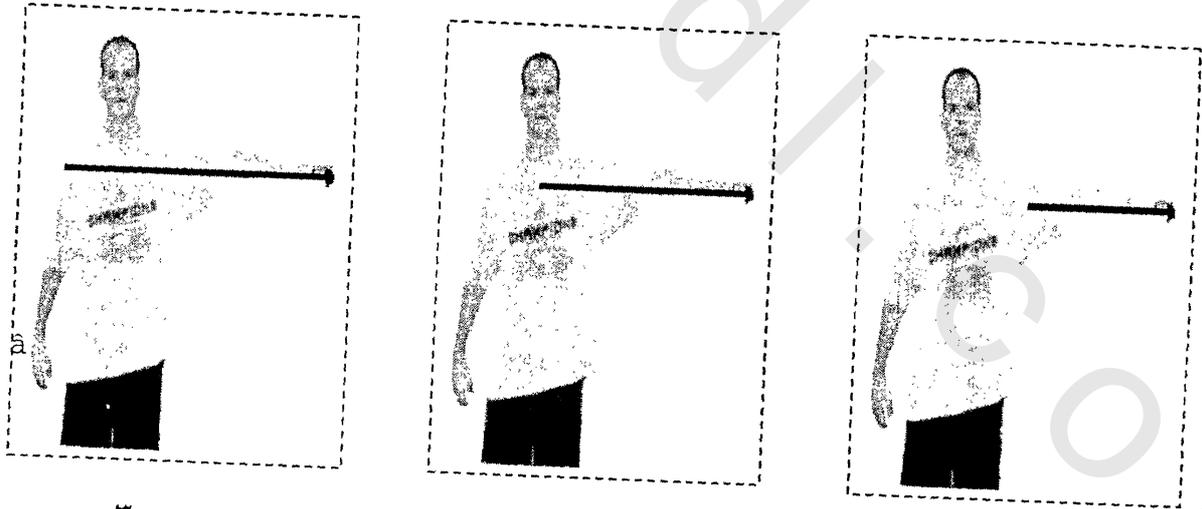




٩- الشكل التالي يمثل مربع الرفع وتركيبه املأ النقاط الموجودة عليه



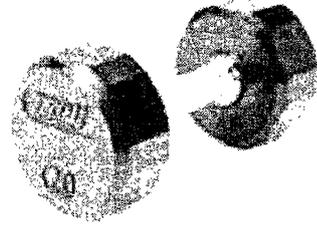
١٠- ضع علامة ( O ) حول رقم الصورة التي تشير الى المسافة بين القبضتين في رفعة الخطف

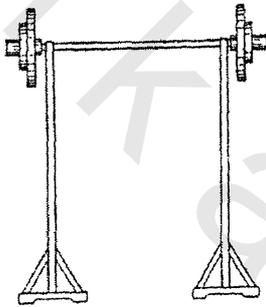


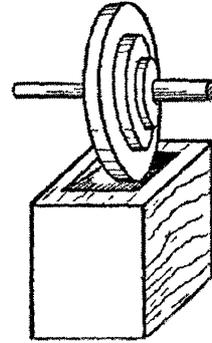


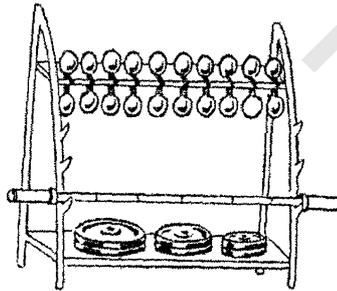
١١- الأدوات التالية من الأدوات المستخدمة في التدريب في رياضة رفع الأثقال اكتب اسم كل أداة تحتها

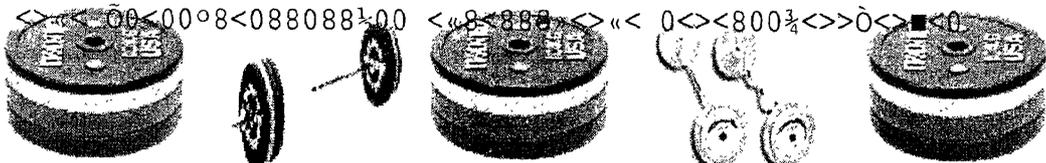












مرفق (١٢)

# خطاب ممارسة الموهوبين

بمحافظة نصر

المسيد الأستاذ : مدير مديرية الشباب والرياضة بمحافظة  
نخبة طيبة ... وبعد

إيماءاً إلى الإنتهاء من عملية الإنتقاء المبدئي لطلبة مدرسة الموهوبين رياضياً بمدينة  
نود أن نحيط سيادتكم علماً بمواعيد الإختبارات النهائية بمقر مدرسة الموهوبين  
بمدينة نصر طبقاً للجدول التالي :

م	اللعبة	اليوم	التاريخ	المساحة
١	العاب قوى	الثلاثاء	٢٠٠٧/٨/١٤	٩ صبا
٢	رفع اثقال			
٣	مصارعة			
٤	ملاكمة			
٥	جودو	الأربعاء	٢٠٠٧/٨/١٥	٩ صبا
٦	كرة قدم			

برجاء التكرم بالتوجيه نحو إخطار الطلبة الناجحين في الإختبار المبدئي المذكور  
المرفقة بالنواجد في المواعيد الموضحة أعلاه في مقر المدرسة للإختبارات النهائية حسب  
إنتقالات داخلية لطلبة بالإضافة إلي وفورات الباب الرابع .

مع

مرفق أسماء الطلبة الناجحين في الإنتقاء المبدئي

وتفضلوا بقبول والفر الاحترام

مدير

مدير مديرية الشباب والرياضة

وكيل الوزارة

رئيس الإدارة المركزية للأداء الرياضي

إبراهيم عطية

## الطلبة الماجستير في الإحصاءات المبدئية لمحافظة محافظة الدقهلية

### المصادر

- ١- عادل محمد فكري
- ٢- صلاح سمير ليرة
- ٣- أنور عادل عبد العزيم

### مكونة تقدم

- ١- محمد عرفة محمد احمد
- ٢- محمد السيد عبد الوكيل
- ٣- منمن حادي

### العاب القوى

- ١- الهواري رعد الهواري
- ٢- الهادي يوسف العيسوي

### رفع الأثقال

- ١- عمرو ابراهيم عبد الوهاب
- ٢- احمد محمود حسن
- ٣- عمرو محمد عبد المنعم
- ٤- محمد محمد أيمن

٥- علاء عادل محمد

٦- محمد محمد مؤمن

٧- محمد محمد مؤمن

٨- محمد محمد مؤمن

٩- محمد محمد مؤمن

١٠- محمد محمد مؤمن

١١- محمد محمد مؤمن

١٢- محمد محمد مؤمن

١٣- محمد محمد مؤمن

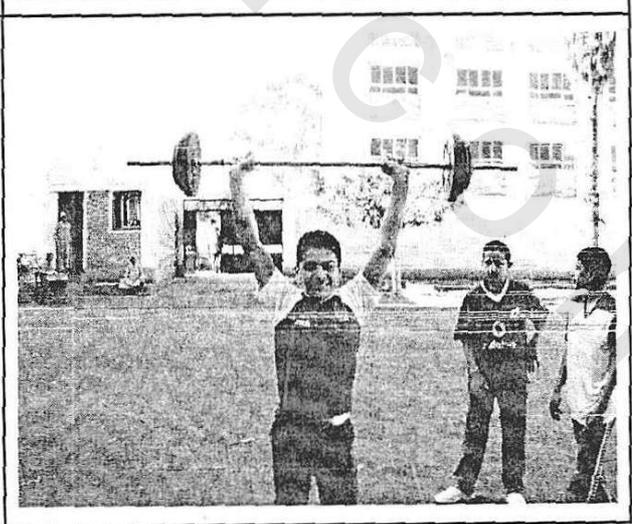
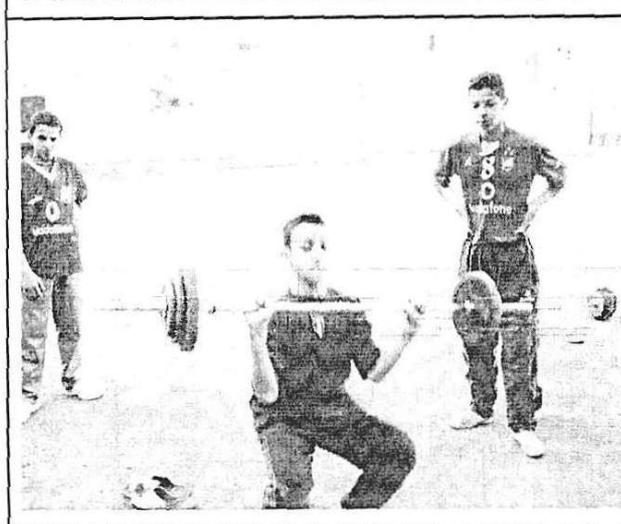
مرفق (١٣)

البرنامج التعليمي (الأسطوانة)

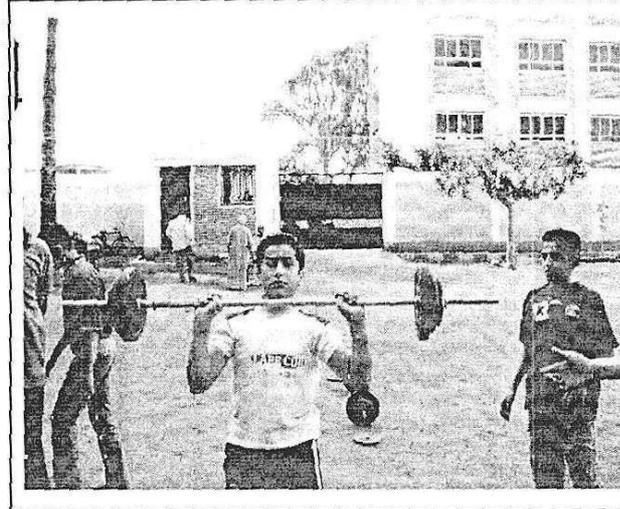
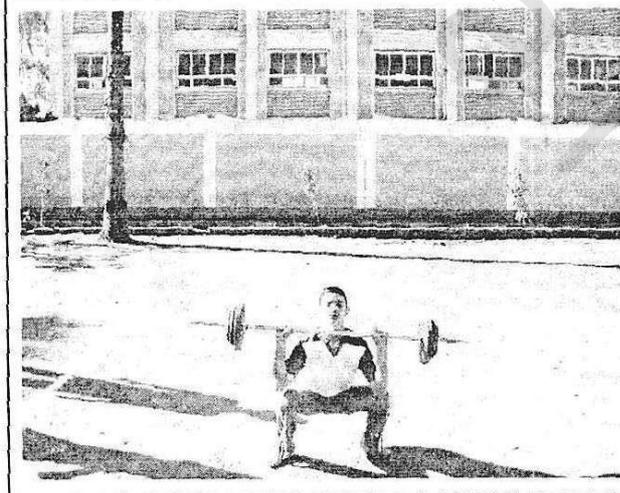
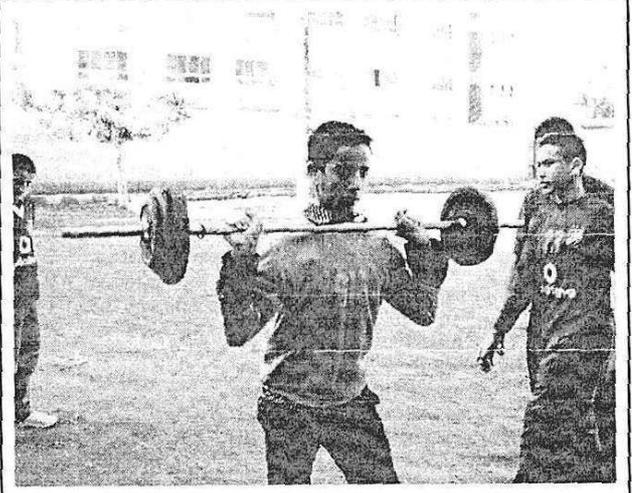
التعليمية) واليوم صور اعينتي البحث



# اليوم صور لجموعتنا البحث



# تابع اليوم صور المجموعتين البحث



# تابع اليوم حضور الجمعية البحث



# ملخص البحث باللغة العربية

obeykhalid.com

## ملخص البحث باللغة العربية

### المقدمة و مشكلة البحث :

لقد أصبح التقدم العلمي في ثورة تكنولوجيا المعلومات من أهم سمات العصر الذي نعيش فيه ، و الذي امتد إلى جميع فروع و مجالات العلوم المختلفة ، مما يجعلنا نواكب هذا التطور و نسايره و نتعايش معه و نحاكيه حتى نصبح جزءا لا يتجزأ من حياة المجتمعات العصرية .

و يعتبر الكمبيوتر من أبرز تقنيات العصر الحديث ، و الذي غير كثيرا من نمط الحياة وخاصة في مجال التعليم ، حيث أن استخدامه في التعليم أدى إلى حدوث ثورة شاملة في معظم الدول المتقدمة حيث أنه يعمل على خلق بيئة تعليمية نشطة لكي يصبح المتعلم فيها مشاركا إيجابيا .

كذلك فإن استخدام الكمبيوتر في مجال التربية الرياضية له مميزات عديدة و التي من ضمنها المساعدة الفعالة في تعليم و تعلم بعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية و زيادة دافعية التلاميذ نحو تعليم المهارات الحركية مهما بلغت صعوبتها بالإضافة إلى إزالة عامل الرهبة والخوف من هذه الحركات ، وتزويد التلاميذ بعمليات تغذية لاحقة تفيد في تحسين عمليات التعليم والتعلم مما يؤدي إلى الأداء الأمثل، كما انه يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ و ذاتية التعليم .

و من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث أتضح أنه تم استخدام الكمبيوتر في تعليم المهارات الحركية لبعض الألعاب الرياضية مثل الجمباز والسباحة ومسابقات الميدان والمضمار والجودو والمبارزة والملاكمة وكرة القدم وكرة السلة ، أما بالنسبة لتعلم المهارات الحركية المختلفة في رفع الأثقال وتنمية الجوانب المعرفية اللازمة لم تستغل بطريقة منهجية منظمه من خلال استخدام الكمبيوتر في تنميتها كذلك فإنه لا توجد البرامج المتخصصة في مجال رفع الأثقال ، حيث يمكن عن طريقها الاستفادة من الكمبيوتر والتي ربما يكون لها الأثر الأكبر والفاعلية في عملية التعلم من خلال زيادة فهم وإدراك التلميذ للمهارات والتصور والتذكر للأداء المهاري بصور جذابة وبشكل جديد مما يؤدي إلى حدوث التغذية الراجعة

أثناء عملية الأداء وبالتالي يمكن حدوث التحسن في الأداء مع تنمية الجوانب المعرفية للطالب وبخاصة رياضة رفع الأثقال

و من خلال تخصص الباحث في مجال رفع الأثقال وفي محاولة منه للاستفادة من التكنولوجيا الحديثة والتي من ضمنها الكمبيوتر ، وفي ضوء ما توصل إليه الباحثون يحاول الباحث تجريب برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر يمكن من خلاله تنمية مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

### هدف البحث :

يستهدف هذا البحث التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال وذلك من خلال :

- ١ - تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر .
- ٢ - بناء اختبار معرفي في رفع الأثقال لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج الدراسي باستخدام الأسلوب المتبع ( أسلوب الأوامر) للمجموعة الضابطة على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال.
- ٤ - التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر للمجموعة التجريبية على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال .
- ٥ - التعرف على الفروق بين تأثير برنامجي كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال .
- ٦ - التعرف على الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال .

## فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال و لصالح القياس البعدي

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال و لصالح القياس البعدي .

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين التجريبيه والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال و لصالح المجموعة التجريبية .

٤- توجد فروق في نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال و لصالح المجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

### مجتمع و عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث ( بالطريقة العمدية ) من تلاميذ مدرسة شبراويش الإعدادية بنين للعام الدراسي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ البالغ عددهم ٨٢ تلميذ وبلغ عدد عينة البحث ( ٢٤ تلميذ ) وهم تلاميذ فصل ١/٢ ويمثلون نسبة (٢٩,٢٦%) من مجتمع البحث الكلي .

أدوات جمع البيانات :

١ - استمارات تسجيل البيانات

٢ - المسح المرجعي

٣ - استمارات استطلاع رأي الخبراء

٤ - الأجهزة و الأدوات

٥ - الاختبارات

خطوات البحث :

الدراسات الاستطلاعية

أ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١١) تلميذ من خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١ إلى ٢٠٠٧/٢/٧ على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، 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 مناسبته لقدرات التلاميذ ومدى فهمهم واستيعابهم له .

## ب - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفي في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (١١) تلاميذ من نفس المرحلة السنية ويمارسون رياضة رفع الأثقال في نادي السنبلوين الرياضي و ذلك بهدف تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبار المعرفي ( معامل الصعوبة - معامل التمييز - الصدق - الثبات ) وكذلك تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٢/٨ وحتى ٢٠٠٧/٢/١٤

### القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي علي عينه البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) في يوم ٢٠٠٧/٢/١٥ وذلك بهدف :

- إجراء التكافؤ والتجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات

- تحديد القياسات القبليّة في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

### تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية لمجموعتي البحث التجريبية باستخدام الكمبيوتر و المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع في التدريس ( أسلوب الأوامر ) في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١٧ وحتى ٢٠٠٧/٥/١٠ بواقع (٢) وحدة في الأسبوع ، حيث بلغ زمن الوحدة (٤٥) دقيقة وذلك بما يتفق مع عدد حصص التربية الرياضية في الأسبوع وزمن الحصّة و قد راعى الباحث أن يتم التدريس للمجموعتين في نفس الظروف

### القياس البعدي

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الأساسية و تطبيق التجربة بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة في الفترة من ٢٠٠٧/٥/١٢ وحتى ٢٠٠٧/٥/١٥ و ذلك بتطبيق الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث ، كذلك تطبيق الاختبار المعرفي الذي قام الباحث بتصميمه .

## المعالجات الإحصائية

- تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام المعاملات الإحصائية التالية ( المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الصعوبة - معامل التمييز - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار " ت " - نسبة التحسن )

## الاستنتاجات

في حدود أهداف البحث و فروضه و عينة البحث و خصائصها و المنهج المستخدم و من واقع البيانات و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالي :

- تفوقت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام الكمبيوتر على

المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر)

مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال

- أثرت الطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل

المعرفي والمهاري في رفع الأثقال لدى المجموعة الضابطة .

- أثر البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل

المعرفي والمهاري في رفع الأثقال لدى المجموعة التجريبية .

- تفوقت المجموعة التجريبية بنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٥,٣٥% - ٧١٦,٣٨%)

عن المجموعة الضابطة و التي تراوحت ما بين ( ٧,٨٣% - ٥٦٩,٢٨% ) في

مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في رفع الأثقال .

## التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث و الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :

ضرورة استخدام برنامج الحاسب الآلي التعليمي في تعليم الرفعات الكلاسيكية في رفع الأثقال.

ضرورة توفير أجهزة الحاسب الآلي لاستخدامها في إنجاح العملية التعليمية لرياضة رفع الأثقال بصفة خاصة و باقي الرياضات بصفه عامة .

ضرورة الاهتمام بتصميم و إنتاج برامج تعليمية باستخدام الحاسب الآلي تحت إشراف المتخصصين في المجال الرياضي و في مجال البرمجة .

ضرورة عمل دورات لمدرسي التربية الرياضية حول كيفية استخدام الحاسب الآلي داخل العملية التعليمية .

إجراء المزيد من البحوث و الدراسات حول استخدام الحاسب الآلي في مجالات التربية الرياضية و البدنية المختلفة .

# مستج امر البحث باللغة العربية

obeykhalid.com

## مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي و المهاري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي و المهاري في رفع الأثقال لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ، و قد بلغ حجم العينة ( ٢٤ تلميذ ) أربع وعشرون تلميذ ، و قد أشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام الكمبيوتر على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب المتبع ( أسلوب الأوامر ) في مستوى التحصيل المعرفي و المهاري في رفع الأثقال.

و يوصي الباحث باستخدام برنامج الكمبيوتر التعليمي في تعلم الرفع الكلاسيكية لرياضة رفع الأثقال ، و كذلك ضرورة الاهتمام بتصميم و إنتاج برامج تعليمية باستخدام الكمبيوتر تحت إشراف متخصصين في الناحية العلمية و الفنية في رياضة رفع الأثقال و باقي الألعاب الرياضية . و ضرورة عمل دورات حول كيفية استخدام الحاسب الآلي داخل العملية التعليمية .

# ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## Summary

### Introduction and Research Problem:

Scientific progress in the revolution of information technology has become one of the most important aspects of this age which has extended to all branches and fields of the different sciences. This helps us to cope up with this development and imitate it in order to be part and parcel of the life of modern communities.

One of the most salient aspects of modern age in which we live is the invention of computer, which has much changed the style and shape of human beings, especially in the field of education. The use of computer in education has led to a comprehensive revolution in most advanced countries, as it contributes to creating an active educational environment so that the learner may become a positive participant.

In addition, the use of computer in the field of physical education has several advantages such as helping in teaching and learning some kinetic skills of sport activities and increasing the students' motivation towards learning kinetic skills whatever their difficulty might be. The use of computer also helps in removing fear and anxiety from these movements and providing students with feedback to improve teaching and learning processes. This leads to the best performance and takes into consideration both the individual differences among students and self-learning.

Through the bibliographical survey which the researcher carried out, it was obvious that the use of computer in teaching kinetic skills for some games like gymnastic, swimming, Track & Field Athletics, judo, dueling, boxing, football, and basketball. But learning the kinetic skills of weightlifting and developing the necessary cognitive aspects have not been used in a systematic and methodological way through the use of computer to develop them. Similarly, there are no specialized programs in the field of weightlifting

through which we can benefit from computer. These programs may have the greatest impact and effectiveness in the learning process by increasing the student's understanding and perception of skills, and his/her ability to imagine and remember the skill performance in an attractive way. This leads to some feedback during the performance process and this may help in improving performance and developing the student's cognitive aspects particularly in weightlifting

Through the researcher's specialization in weightlifting, he tried to make use of computer as a part of modern technology. In the light of other researchers' findings, he attempts to try A suggested educational Programme by using the computer at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the students of the preparatory stage

### **Research Aims**

The research aims to recognize of the effect of a computer instructional programme at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the students of the preparatory stage through the following:

- 1 – Design the computer instructional programme .
- 2 - Construct a knowledge test for the students of the preparatory stage.
- 3 - Recognize of the effect of the educational program using the Orders Method (Controlling Group) at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting
- 4 - Recognize of the effect of the computer instructional program using the Orders Method (experimental Group) at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting
- 5 – Recognize The difference between the effect of the programs of both controlling and experimental groups at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting
- 6 - Recognize The difference between controlling and experimental groups on level of improvement at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting.

## **Research Hypotheses**

- 1 - There are significant statistical differences between the average rates of the pre- and post-scales for the controlling group at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the post-scale.
- 2 - There are significant statistical differences between the average rates of the pre-measure and post-measure for the experimental group at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the post-measure.
- 3 - There are significant statistical differences between the average rates of the differences of the experimental and controlling groups at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the experimental group.
- 4 - There are differences between the experimental and controlling groups in relation to the level of improvement at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting for the experimental group.

## **Research Procedures**

### **Research Method:**

The researcher used the experimental method in designing an experimental group and a controlling group.

### **Research Sample:**

The research sample was selected using the (Orders Method) from students in shoprawish prep school , which consists of (82) students for the academic year 2006/2007. The sample consisted of (24) students from 2B1 who represented (29.26%) of the research total sample.

### **Tools of Collecting Data**

- 1 - Forms of recording data
- 2 - Bibliographical survey
- 3 - Forms of inquiring experts' opinions
- 4 - Equipments and tools
- 5 - Tests

## **Measures of Carrying out the Experiment**

### **Pilot Study:**

#### **A- First Pilot Study:**

The researcher did the first Pilot Study from 1/2/2007 to 7/2/2007 on a sample of (11) students out of the original sample in shoprawish prep school.

This aimed to:

- Try using the educational program in order to recognize to what extent the program is convenient to students and to what extend they are able to understand it.
- Examining the validity of place, equipments and tools used in carrying out the program or doing measures.

#### **B – Second Pilot Study :**

The researcher did the cognitive test in its first form on a sample of (11) students from the same stage who practice weightlifting in senplawein club from 8 / 2 / 2007 to 14 / 2 / 2007

### **Pre-Measure**

The pre-measure was applied on the students of research sample (the experimental and controlling groups on 15 /2 / 2007 . This aimed to

- Establishing equality and harmony among the sample individuals in relation to some variables.
- Establishing the pre-measure at the level of skilful performance of the under research.

### **Experiment Application:**

The researcher applied the basic study on both the experimental group using computer and the controlling group using the (Orders Method), from 17 / 2 /2007 to 10/5/2007 by giving two teaching units per week,. The time of the single teaching unit was 45 minutes .

## **Post-Measures**

After finishing the basic study and carrying out the experiment, the researcher did the post-measure for the experimental and controlling groups from 12/5/2007 to 15/5/2007, applying the skill tests of the skills under research. The researcher also applied the cognitive test which he had designed.

## **Conclusions**

Within the aims and hypotheses of the research, research sample and its characteristics, the used method and in the light of the data and statistical processing, the researcher came out with the following conclusions:

- The Orders Method positively affected the level at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting of the controlling group.
- The computer program affected positively the level at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting of the experimental group.
- The experimental group which received teaching by using the computer program achieved advantage over the controlling group which received teaching by using the traditional method (the Orders Method) concerning the level at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting.

## **Recommendations:**

Through the research results and conclusions, the researcher recommends the following:

1. Using the computer instructional program in teaching some basic skills in weightlifting.
- 2 . Providence Computers in Sports
- 3 . Design and construct Instructional programmes By Specialists In Sports and Programming
- 4 . Make courses to Professors and there assistants in using computer in teaching .

# مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## **Abstract**

### **The Effect Of A suggested educational Programme by using the computer at the cognitive and skillful achievement for the students of the preparatory stage in weight lifting sport**

The research aims at recognizing The Effect Of A suggested educational Programme by using the computer at the cognitive and skillful achievement for the students of the preparatory stage in weight lifting sport . The researcher used the experimental method through the experimental design of two groups, one is experimental and the other is controlling . The sample consisted of (24) students. The results of the research showed that the experimental group which was taught through the educational program via computer had achieved advantage over the controlling group which was taught through the traditional method (the Orders Method ) at the cognitive achievement and skillful performance in weightlifting

The researcher recommends to use of the computer Instructional programme in teaching classic lifts on weightlifting . And the necessity of paying attention to designing and producing computer Instructional programs under the supervision of academic and technical specialists in weightlifting and the other games . Also make courses to Professors and there assistants in using computer in teaching .



**Mansoura University**  
**Faculty of Sports Education**  
**Curricula and Teaching Methods**  
**Sports Education Department**

**The Effect Of A suggested Educational Programme By using the computer**  
**At the cognitive and skillful Achievement for the students of the**  
**preparatory stage in Weight lifting sport .**

A Thesis Prepared by  
**Mohamed moustafa el said el gendi**  
Teacher of physical education

Submitted in Partial Fulfillment of the requirements  
For Master Degree in Sports education

**D. Hamdy Mohammed Abd El Fatah El Gohary**  
Assistant Professor in curricula and teaching methods  
department Sports Education Faculty  
Mansoura University

**D. Ebrahim Mohammed Mohammed El Agamy**  
A part time prof., In Sports Training department,  
Faculty of Sports Education,  
Mansoura University