

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوب جدولة الممارسة على مستوى الاداء الفني والرقمي في رفع الانتقال لطلاب كلية التربية الرياضية "

* م.د/ محمد حسن محمد حسن

الملخص:

تعتبر رياضه رفع الإثقال من الرياضات الاولمبية التي تتطلب رفعاتها اساليب متنوعة ومؤثرة يتبعها المعلم لوصول الطالب الى الاداء الافضل، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج تعليمي باستخدام جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب تخصص رفع الانتقال بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١م مقسمين الى اربع مجموعات متساوية ، وتوصل الباحث الى ان البرنامج التعليمي باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] لهم تأثير ايجابي على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر، وان اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) تنصدر الترتيب الاول من حيث التأثير على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر وهناك علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية، ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في تصميم البرامج التعليمية في رفع الانتقال حيث تبين تأثيره الايجابي في تعلم مستوى الاداء الفني وتحسين المستوى الرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لشعبة تدريس التربية الرياضية تخصص رفع اثقال.

Abstract

The weightlifting of Olympic sports that this lifts require an impressive variety of styles and followed the teacher to student access to the best performance, **The research aims** to identify the impact of the program tutorial using scheduling practice [Distributed - intensive - changing (Distributed - intensive) - changing (intensive - Distributed)] to learn the level of performance art and digital snatch and clean & jerk for students of the Faculty of Physical Education - Mansoura University, **The researcher used** the experimental method on a sample of 40 students were selected in the way of students allocated intentional weightlifting, Department of Curriculum and Teaching Methods of Physical Education, Mansoura University for the academic year 2010/2011, divided into four equal groups, **The results of the study** showed that the tutorial using forms method of scheduling practice [Distributed - intensive - changing (Distributed - intensive) - changing (intensive - Distributed)] have a positive effect on the level of performance and digital of snatch and clean& jerk, and the style of scheduling practice changing (Distributed- intensive) topping Ranking first in terms of impact on the level of technical performance and digital elevation abduction, and jerk and there is a correlation between the level of function, performance art and digital elevation level abduction clean &jerk for students of the Faculty of Physical Education, **The researcher recommends** applying tutorial using scheduling practice changing (Distributed - intensive) in the design of educational programs in weightlifting where it was found positive impact in the learning level of technical performance and improve the standard of digital snatch and clean& jerk Division of teaching physical education specialty lifting weights.

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضه رفع الإثقال من الرياضات الاولمبية التي تتطلب فيها الرفعات الكلاسيكية تدخل الجسم كله مستخدما الامتداد الثلاثي لمفاصل الحوض والركبتين والقدم وثنيهم في أوقات مختلفة مترامنة، ويعتمد نجاح أو فشل أداء هذه الرفعات على قدرة اللاعب في التوافق في تحريك جسمه ووصلاته في اتجاهات مختلفة يتخذ فيها اللاعب أوضاع ميكانيكية مختلفة وعلاقة جسمه بجهاز رفع الأثقال خلال مرحله سير النقل، لذلك تتطلب الحركة في رفع الأثقال إلى التعليم بأساليب متنوعة ومتعددة مؤثرة في أداء المتعلم كمحاولة للحصول على الأداء الأمثل في أقل وأسرع وقت ممكن .

حيث يشير فجينبرام افيري **Avery D,faigenbaum** أن رفعة الخطف والكليين والنظر من المهارات المعقدة التي تحتاج الى تعليم وتدريب واسع باستخدام العديد من التمرينات يقوم بها المتعلم باستعمال اوزان خفيفة او حتى عود خشبي في بادئ الأمر لتحسين مستوى الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية بشكل صحيح .(١٤: ٧٣-٧٦)

ويشير وديع ياسيين التكريتي ١٩٨٥م أن الرفعات الأولمبية تتحدد مشكلاتها في الأداء المهاري إذا توافرت الحركة الكاملة للمد وثني لمفاصل الجسم ،كما أن التوافق والدمج في الحركات المختلفة التي يؤديها الرباع والسيطرة على الحركات وسرعتها يعد من المقومات الاساسيه لفن الأداء والتمثيل المنطقي والتناغم بين أجزاء الحركة تعطيان أهميه خاصة في تعلم الرفعات الاولمبية واستيعابها ،وان النشاط الحركي الزماني والمكاني لحركة الرباع وأجهزته الحركية وتعامل المفاصل مع عمود الأثقال تخدم سير الحركة وتحسن في الأداء . (١٣: ٢٤١)

ويشير سشميدت **Schmidt** ١٩٩١م إلى أنه من أجل الوصول إلى التعلم المؤثر لا بد من تنظيم وجدولة التطبيق او الممارسة بأشكالها المختلفة أو التمرين خلال الموسم التعليمي، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء أكانت مهارة واحدة أو مهارتين لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بها فضلاً عن عملية تطور آلية الأداء المهاري وتلافي الأخطاء (١٨ : ١٩٩).

ويرى سشميدت **Schmidt** ١٩٩١م ان أسلوب جدولة الممارسة هو أشكال تنفيذه تحدد فترات العمل وفترات الراحة خلال رسم التمرين، لذلك لا بد من أن يكون أولى الاهتمامات للمعلم هي جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية .(١٨ : ٢١٥)

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مقرر رفع الأثقال لطلاب شعبة التدريس لاحظ ضعف وتدني مستوى الأداء الفني للطلاب في رفعتي الخطف والكليين والنظر، بالرغم ان هؤلاء الطلاب قد سبق لهم دراسة هذه الرفعات في الفرقة الثانية ، فبدأ الباحث يطرح عدة تساؤلات واحتمالات لظهور هذه المشكلة، قد تكون هذه المشكلة في اسلوب التدريس المتبع، او يكون ضعف في القدرات البدنية المرتبطة برفعة الخطف والكليين والنظر ، او تكون هذه الرفعات رفعات صعبة على الطلاب تعلمها واتقانها وتحتاج الى اسلوب تنظيمي للخطوات التعليمية وتنظيم بين فترات العمل والراحة ، هذا الامر دعا الباحث الى قياس العناصر البدنية المرتبطة برفع الأثقال كالسرعة والقوة والمرونة فاستنتج الباحث ان هناك بعض الطلاب لديهم القوة ولكن لايملكون التوافق والمرونة وتوظيف هذه القوة لاداء جيد والبعض الاخر ليس لديه القوة الكافية التي تساعده على رفع ثقل وليكن البار فقط ، والبعض لديه المرونة الزائدة والبعض الاخر المرونة غير كافية ، وهذا يتضح من خلال الجدول رقم (١) الذي يبين العلاقة الغير دالة بين مستوى الاداء الفني والمستوى

الرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر، لذلك يمكن القول بأن الرفعات الكلاسيكية في رفع الانتقال تعد من الحركات التي تحتاج الى مهارة عالية في ادائها وتكون العناصر البدنية المرتبطة بها تكون متوازنة مع بعضها عند تنفيذها حتي يظهر الاداء بشكل مثالي، هذه الاسباب دعت الباحث الى اعداد برنامج تعليمي منظم بأسلوب جدولة الممارسة الذي يشتمل على اشكال مختلفة من الممارسة تختلف عن بعضها في علاقة العمل بالراحة وكثافة العمل في كل شكل.

جدول (١) العلاقة الارتباطية بين مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر (ن=٨ طلاب)

المجموعات	مستوى اداء رفعة الخطف		معامل الارتباط	المستوى الرقمي لرفعة الخطف		معامل الارتباط	مستوى اداء رفعة الكليين والنظر	
	المتوسط	الانحراف		المتوسط	الانحراف		المتوسط	الانحراف
المجموعة الاولى	١٨.٧	٢.٠٠٢	٠.٤٥٤	٥.٣٧٤	٤٣	٠.٢١٢	٣.٥٢٩	٤٨.٧

ر الجدولية = ٠.٧٠٧

فيذكر وجيه محجوب ٢٠٠٢م إن الوصول إلى التعلم والتدريس المؤثر يتطلب تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الأعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة لتطويرها إلى الآلية (١٢: ١٦٧) ومن المؤكد ان الاداء العشوائي للتكرارات في مفردات المناهج الدراسية العملية قد يؤثر تأثيرا سلبيا في تعلم المهارات الحركية، لذا لابد من ترتيب محتوى الوحدة التعليمية بما يخدم تعلم المهارات الحركية بما يضمن ان يكون هناك فاعلية جيدة للاداء الفني للرفعات الكلاسيكية.

أهداف البحث

١. التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٢. مقارنة أشكال جدولة الممارسة قيد البحث لمعرفة الشكل الأكثر تأثيرا على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
٣. التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكليين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] قيد البحث على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لصالح القياسات البعدية.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لأشكال أسلوب جدولة الممارسة قيد البحث على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثالثة (الموزعة - المكثفة).

٣. هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر .

الدراسات السابقة:

١- دراسة طارق نزار مجيد الطالب ٢٠٠١م (٥) بعنوان " تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم مهارتي (الكب من الثبات والكب من المرجحة) على جهازي المتوازي والعقلة، اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٠-٢٠٠١م، وبلغ عدد أفراد العينة (٦٤) طالبا مقسمين إلى (٨) مجاميع تجريبية متساوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميمان تجريبيين مختلفان لدراسة أسلوب التمرين الموزع والتمرين المكثف في تعلم ونقل تعلم المهارات الحركية قيد البحث، تضمن البرنامج التعليمي عشرون وحدة تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، وتوصل الباحث إلى أن أسلوب التمرين الموزع أفضل من أسلوب التمرين المكثف في تعلم ونقل التعلم مهارة الطلوع بالكب من المرجحة على جهازي العقلة والمتوازي، وإن أسلوب التمرين المكثف أفضل من أسلوب التمرين الموزع في تعلم ونقل التعلم في مهارة الطلوع بالكب على العضدين على جهاز المتوازي .

٢- دراسة جبريل أجريد عودات (٢٠٠٤م) (٢) بعنوان "أثر استخدام بعض أساليب جدول التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام أساليب الجدولة المختلفة للتمرين والأسلوب التقليدي في تعلم الأداء الفني والانجاز في فعاليتي قذف الثقل ورمي الرمح، والمقارنة بين الطلاب والطالبات في تأثير استخدام أساليب الجدولة المختلفة للتمرين والأسلوب التقليدي في تعلم الأداء الفني والانجاز في فعاليتي قذف الثقل ورمي الرمح، اشتملت عينة البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية العلوم الرياضية في جامعة مؤتة بالأردن للعام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣م، والبالغ عددهم (٧٠) طالبا مقسمين على خمس مجموعات أربع منها تجريبية والخامسة ضابطة وبواقع (١٤) طالبا لكل مجموعة، توصل الباحث إلى أن كل من أساليب جدول التمرين (التمرين المتجمع و التمرين العشوائي الموزع والتمرين العشوائي المتجمع) قد حققا تعلمًا بنسب مختلفة في الأداء الفني والانجاز في فعاليتي قذف الثقل ورمي الرمح للطلبة، أن أساليب الجدولة الأربعة (الموزع والمتجمع والعشوائي الموزع والعشوائي المتجمع) لدى الطلاب كانت أفضل من الطالبات في تطوير الأداء الفني لفعالية قذف الثقل، أما في تطوير الأداء الفني لرمي الرمح كان الطلاب أفضل من الطالبات في استخدام جدول التمرين الموزع وجدولة التمرين العشوائي الموزع .

٣- دراسة نوفل فاضل رشيد (٢٠٠٥م) (١١) بعنوان "تأثير استخدام بعض أساليب جدول التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير استخدام بعض أساليب جدول التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، والمقارنة بين مجاميع عينة البحث، فضلا عن الكشف عن تصميم اختبار التحصيل المعرفي لمهارات مادة كرة القدم، اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٠٣-٢٠٠٤م وبلغ عدد أفراد العينة (٦٤) طالبا مقسمين على أربع مجموعات بواقع (١٦) طالبا لكل مجموعة، واستخدم الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة، واستخدم

الباحث المنهج التجريبي، وأخذت المجموعة الأولى أسلوب التمرين المتسلسل المكثف، والمجموعة الثانية أخذت أسلوب التمرين الموزع، المجموعة الثالثة أخذت أسلوب الدمج المكثف، أما المجموعة الرابعة فقد أخذت أسلوب الدمج الموزع، استخدم الباحث البرنامج التعليمي المقترح تضمن (٤٨) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع للأساليب التعليمية الأربعة موزعا على أربع مجاميع تجريبية، وتوصل الباحث إلى أن أساليب جدولة التمرين الأربعة تأثيرات ايجابية في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي لمادة كرة القدم، إذ أعطى أسلوب الدمج الموزع أكثر تطورا في التحصيل المعرفي والمهارات الأساسية بكرة القدم، فضلا عن تطوير بعض العناصر البدنية، أما الأسلوب المتسلسل العشوائي ساهم في تطوير عنصري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والسرعة الانتقالية.

الإستفادة من الدراسات السابقة: بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة استخلص الباحث مايلي:

- ١- تناولت الدراسات بعض أساليب جدولة الممارسة حتى مع اختلاف مسمياتها وهي: (الموزعة، المكثفة، المتغيرة [الموزعة - المكثفة]، المتغيرة [المكثفة - الموزعة]).
 - ٢- أن الدراسات التي تناولت جدولة التطبيق كان الهدف منها الكشف عن تعلم المهارات الأساسية، والمتغيرات البدنية والمعرفية في الألعاب والرياضات المختلفة.
 - ٣- استخدام المنهج التجريبي واختلف التصميم التجريبي في الدراسات ما بين مجموعتين إلى أربع مجموعات ما بين تجريبية وضابطة، أما الدراسة الحالية فقد تكونت من أربع مجموعات تجريبية.
 - ٤- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
 - ٥- معرفة الاساليب الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
 - ٦- الإستفادة من النتائج والتوصيات التي توصل إليها الباحثون.
- إجراءات البحث:**

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو الاربع مجموعات تجريبية بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص رفع اثقال بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠١٠م/٢٠١١م، والبالغ عددهم (٤٩) طالب، والجدول (٢) يوضح توصيف عينة البحث

جدول (٢) توصيف عينة البحث الأساسية

م	عينة البحث	عدد	شكل أسلوب جدولة الممارسة المستخدم	شكل الحمل (العمل-الراحة)	المجموع	نسبة العينة
١	المجموعة التجريبية الأولى	١٠	الممارسة الموزعة	(١:١)	٤٠	٨١.٦٣
٢	المجموعة التجريبية الثانية	١٠	الممارسة المكثفة	(١:٢)		
٣	المجموعة التجريبية الثالثة	١٠	الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)	(١:٢) ، (١:١)		
٤	المجموعة التجريبية الرابعة	١٠	الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)	(١:٢) ، (١:١)		
٥	العينات الاستطلاعية	٨	لتقنين البرنامج ولحساب ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث		١٦.٣٢	
	المستبعدون	١	لعدم انتظامه في الحضور		٢.٠٤	
	المجموع	٤٩				٪ ١٠٠

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر والتي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث ، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (٣) .

جدول (٣)

اعتدالية توزيع مجموعات البحث الأربعة في المتغيرات قيد البحث

ن=٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٠.١٣	٢٠.٢٠	٠.٥٣	٠.٤٢٠-
٢	الطول	سم	١٧٢.٥٣	١٧٢	٣.٨١	٠.١١٠-
٣	الوزن	كجم	٦٩.٦٧٥	٧٠.٥	٥.٤٤٦	٠.٠٧٣-
٤	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٥.٦٥	١٢٤.٥	٨.٧٦	٠.٤٨٢
٥	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	٧٥.١٢٥	٧٥	٧.٣٥٨	٠.٢١٥
٦	اختبار مرونة الجسم من وضع الاستقبال في الخطف	سم	١٠.٧٧٨	١١.٥	٤.٩٨٠	٠.٥٣٠-
٧	اختبار رمي جلة للخلف	المتر	٦.٨٥	٦.٨٧٠	٠.٨٥٣	٠.٠٣٥-
٨	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ث)	العدد	٢.٢	٢	١.٠١٧	٠.٨٠٤
٩	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ث)	العدد	٣.٩٢٥	٤	١.٠٩٥	٠.٦٤٨
١٠	القوة النسبية= أكبر ثقل برفعة الطالب (كجم) وزن جسمه (كجم)	كجم	١.٢٦٤	١.٢٥٠	٠.١٢٢	٠.٢٨١
١١	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٨.٨٧٥	١٩	٢.٢٨٦	٠.١١٥
١٢	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٤٠	٤٠	٤.٩٣٥	٠.٥٠٥
١٣	اختبار مستوى الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	١٩.٨٧٥	٢٠	١.٨٠٠	٠.١٣٤-
١٤	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر	كجم	٤٩.١٧٥	٥٠	٤.٠٨٨	٠.٣٠٤

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين (- ٠.٥٣٠ : ٠.٨٠٤) وهذا يدل على أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث كانت جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (-٣ : ٣) .

جدول (٤) تكافؤ مجموعات البحث الأربعة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التباين		
			مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات
١	السن	سنة	بين المجموعات	٣	٠.٣٩٧
			داخل المجموعات	٣٦	٢٠.٣٦٠
			المجموع	٣٩	٢٠.٧٥٧
٢	الطول	سم	بين المجموعات	٣	٢٢.٧١٧
			داخل المجموعات	٣٦	٩٥٣.٤٦٧
			المجموع	٣٩	٩٧٦.١٨٣
٣	الوزن	كجم	بين المجموعات	٣	٧٩.٨٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	١٠٧٦.٩٠٠
			المجموع	٣٩	١١٥٦.٧٧٥
٤	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	بين المجموعات	٣	٥.٩
			داخل المجموعات	٣٦	٢٩٨٧.٢
			المجموع	٣٩	٢٩٩٣.١
٥	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	بين المجموعات	٣	٣٦.٨٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	٢٠.٧٥
			المجموع	٣٩	٢١١١.٨٧٥
٦	اختبار مرونة الجسم من وضع الاستقبال في الخطف	سم	بين المجموعات	٣	١١.٢٠٧
			داخل المجموعات	٣٦	٩٥٦.٣٦٣
			المجموع	٣٩	٩٦٧.٥٧٠
٧	اختبار رمي جلة للخلف	المتري	بين المجموعات	٣	١.٤٣٩
			داخل المجموعات	٣٦	٢٦.٩٩٣
			المجموع	٣٩	٢٨.٤٣٢
٨	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ ث)	العدد	بين المجموعات	٣	٣.٨
			داخل المجموعات	٣٦	٣٦.٦
			المجموع	٣٩	٤٠.٤
٩	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ ث)	العدد	بين المجموعات	٣	٠.٨٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	٤٥.٩
			المجموع	٣٩	٤٦.٧٧
١٠	القوة النسبية = اكثر ثقل يرفعه الطالب (كجم) وزن جسمه (كجم)	كجم	بين المجموعات	٣	٠.٠١١
			داخل المجموعات	٣٦	٠.٥٦٨
			المجموع	٣٩	٠.٥٦٧
١١	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	بين المجموعات	٣	٠.٦٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	٢٠٣.٢
			المجموع	٣٩	٢٠٣.٨٧٥
١٢	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	بين المجموعات	٣	١٥٥
			داخل المجموعات	٣٦	٧٩٥
			المجموع	٣٩	٩٥٠
١٣	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	بين المجموعات	٣	٢.٢٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	١٢٣.١٠
			المجموع	٣٩	١٢٦.٣٧٥
١٤	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر	كجم	بين المجموعات	٣	١٤.٦٧٥
			داخل المجموعات	٣٦	٦٣٧.١٠
			المجموع	٣٩	٦٥١.٧٧٥

* دال

قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٨٦

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند معنوية ٠.٠٥ بين مجموعات البحث الاربعة قيد البحث في متغيرات (السن والطول والوزن) ومستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر، حيث تراوحت قيمة ف المحسوبة ما بين (٠.٠٢٢٤ إلى ٢.٣٤٠) اقل من قيمة ف الجدولية (٢.٨٦) مما يدل على أن المجموعات الاربعة متكافئتين في تلك المتغيرات .

ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

١- المسح المرجعي للمتغيرات قيد البحث:

من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات العربية والأجنبية المتخصصة في مجال رفع الاثقال (١)، (٣)، (٤)، (٨)، (٩)، (١٣)، (١٦)، (١٩)، (٢٠) تمكن الباحث من التوصل إلى:

- الصفات البدنية الخاصة برفع الاثقال.

- الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برفع الاثقال . مرفق ١

- الاختبارات التي تقيس مستوى الاداء الفني والرقمي للرفعات الكلاسيكية.

- محتوى البرنامج التعليمي لتصميمه . مرفق ٢

٢- استمارات جمع البيانات:

- استمارة تقييم مستوى اداء رفعة الخطف. مرفق ٣

- استمارة تقييم مستوى اداء رفعة الكليين والنظر. مرفق ٤

القياسات والاختبارات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث :

السن (العمر الزمني)

القياسات الانثروبومترية :

- قام الباحث بقياس (الطول - الوزن) لأفراد عينة البحث .

- قام الباحث بقياس بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (قوة عضلات الظهر - وقوة عضلات

الرجلين - ومرونة الجسم - قدرة الجسم كله - السرعة الحركية * الاتزان الحركي - القوة النسبية)

القياس الخاص بمستوى الاداء الفني :

قام الباحث بتصوير الاداء لرفعتي الخطف والكليين والنظر من زاويتين ٤٥ درجة والزاوية الجانبية ثم

تحليل الاداء من خلال الاستمارات المخصصة لذلك .

الاختبار الخاص بالمستوى الرقمي .

قام الباحث بقياس المستوى الرقمي عن طريق تسجيل اكبر ثقل يمكن ان يرفعه الطالب في رفعة

الخطف والكليين والنظر .

رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي - شريط قياس - ساعة إيقاف - جهاز ديناموميتر

الظهر - عارضة توازن خاصة (عرضها ١٥سم وارتفاعها ٥سم) - أجهزة أثقال قانونية - مربع رفع

(طبلية) - حاملات أثقال بارئفاعات مختلفة - ٢كاميرا تصوير فيديو - جهاز كمبيوتر - مسطرة مدرجة -
 جلة ٧ كيلو جرام - كرات طبلية .

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية قيد البحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من يوم السبت والاحد الموافق ٢٠١٠/١٠/٢٣م إلى يوم
 السبت والاحد الموافق ٢٠١٠/١٠/٩م، على عدد (٨) طلاب من تخصص رفع الاثقال بقسم المناهج
 وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ماثلة لعينة البحث وخارج عينة
 البحث الأساسية بهدف إيجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

اولاً: معامل الصدق

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام (صدق التمايز) وذلك بتطبيق الاختبارات على ٨ طلاب من
 تخصص رفع الاثقال بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وفريق الجامعة لرفع الاثقال المكون من ٨
 لاعبين واجراء المقارنة بينهم كم هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥) معامل الصدق للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية (ن=٨)

T-test	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
*٥.٩١٣	٣٣.١٢٥	١١.٤٦٣	١٢٥.٦٢٥	١٠.٩٣٨	١٥٨.٧٥	كجم	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	١
*٢٣.٦٣٧	٩٩.٦٨٧	٧.٧٨	٧٥.٩	٩.٠٣٨	١٧٥.٦٣	كجم	اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	٢
*٣.٨١١	٤.٩٤٦	٣.٢١٥	١٢.٥٥٣	١.٧٧٢	١٧.٥٠٠	سم	اختبار مرونة الجسم من وضع الاستقبال فى الخطف	٣
*٩.٦٩١	٣.٠٧	٠.٥١٦	٧.١١٢	٠.٧٠٢	١٠.١٨٢	متر	اختبار رمي جلة للخلف	٤
*٨.٩٦٤	٦.٧٥	١.٣٠٢	٢.٦٢٥	١.٦٨٥	٩.٣٧٥	العدد	اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ اث)	٥
*٩.٣٠٧	٤.٣٧٥	٠.٨٣٤	٤.٨٧٥	١.٠٣٥	٩.٢٥	العدد	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ اث)	٦
*١٢.٣٦٢	١.٨٥٢	٠.٠٢٨	٠.٥٩٥	٠.٤١٦	٣.١١٦	كجم	القوة النسبية= اكبر ثقل يرفعه الطالب (كجم) وزن جسمه (كجم)	٧
*٢١.٠٥٤	١٤.٨١٢	١.٦١٣	١٧.٩٣٧	١.٦٤	٣٢.٧٥	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	٨
*١٢.٢٥١	٧٦.٥	٣.٧٧٩	٤٢.٥	١٥.١١٨	١١٠	كجم	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	٩
*٢١.١٨١	١٣.٥	١.٥٩٧	١٩.٦٢٥	٠.٨٣٤	٣٣.١٢٥	الدرجة	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	١٠
١٣.٥٥٦	٩١.٢٥	٢.٦٧٢	٤٧.٥	١٨.٨٥٠	١٣٨.٧٥	كجم	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر	١١

دال*

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول رقم (٥) أن جميع قيم ت المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ لجميع الاختبارات البدنية والاختبارات والمهارية قيد البحث ، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٣.٨١١ : ٢٣.٦٣٧) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٦٥) ، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

ثانياً: الثبات

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-retest بفارق زمني ٧ أيام ، على عينة قوامها (٨) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات (التطبيق الأول) في ٢، ٣/١٠/٢٠١٠ م ، ثم تم إجراء (التطبيق الثاني) في يوم ٩، ١٠/١٠/٢٠١٠ م ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٦) .

جدول (٦) معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية والمستوى الرقمي ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الإحراف المعياري	المتوسط	الإحراف المعياري
١	اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	١٢٥.٦٢٥	١١.٤٦٣	١٢٦.٥	١٠.٣٩٢
٢	اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	٧٥.٩	٧.٧٨	٧٧.٨	٧.٩٥
٣	اختبار مرونة الجسم من وضع الاستقبال في الخطف	سم	١٢.٥٥٣	٣.٢١٥	١٢.٣٠٣	٣.٧٤٣
٤	اختبار رمي جلة للخلف	متر	٧.١١٢	٠.٥١٦	٦.٩٨٧	٠.٦٦٢
٥	اختبار سرعة أداء الخطف (١٠ ث)	العدد	٢.٦٢٥	١.٣٠٢	٣	١.٠٦٩
٦	اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ ث)	العدد	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	٤.٧٥	٠.٧٠٧
٧	القوة النسبية = أكبر ثقل برفعة الطالب (كجم) وزن جسمه (كجم)	كجم	٠.٥٩٥	٠.٠٢٨	٠.٥٧٧	٠.٠٤٧
٨	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف	الدرجة	١٧.٩٣٧	١.٦١٣	١٧.٨٧٥	١.٨٨٥
٩	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف	كجم	٤٢.٥	٣.٧٧٩	٤١.٢٥	٥.١٧٥
١٠	اختبار مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر	الدرجة	١٩.٦٢٥	١.٥٩٧	٢٠.١٢٥	١.٤٥٧
١١	اختبار المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر	كجم	٤٧.٥	٢.٦٧٢	٤٧.٨١٢	٢.٤٧٧

* دل

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الاختبارات البدنية والاختبارات والمهارية قيد البحث ، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٠.٧١٠ : ٠.٩٩٠) بينما قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٠.٧٠٧) اتضح أن قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية ، مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء الدراسة في الفترة من يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ١١، ١٢/١٠/٢٠١٠م على عينة مختارة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (٨) طلاب وذلك بهدف :

- ١- تحديد الأماكن التي سيطبق عليها التجربة الأساسية.
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث قبل تطبيق التجربة الأساسية.
- ٣- تحديد أساسيات البرنامج التعليمي للوصول إلى الشكل النهائي وذلك من خلال:
 - تقنين البرنامج التعليمي وذلك بتحديد زمن الأداء وزمن الراحة لكل من أشكال جدولة الممارسة.
 - معرفة مدى مناسبة محتوى البرنامج لطبيعة المرحلة السنوية التي يطبق عليها .
 - معرفة الشدة المناسبة والتكرارات المناسبة ووقت الراحة للتمرينات التي يحتوى عليها البرنامج.
 - تحديد زمن الوحدة التعليمية (١٢٠) دقيقة وطبقاً للجدول الدراسى، شاملة أجزاء الوحدة من إحماء وجزء رئيسى وختامى للبرنامج قيد البحث .

اجراءات الدراسة

- قام الباحث بتجربة اداء الخطف والكليين والنظر بنقل نسبته ٣٠% ثم ٤٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم
- قام الباحث بتجربة اداء تمرينات السحب والرجلين (امامي وخلفي) بنقل نسبته ٥٠% ثم ٦٠% حتى ١٠٠% من وزن الجسم .

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- التمرينات المحتوى عليها البرنامج قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة السنوية .
- الشدة المناسبة لأداء التمرينات الخاصة بالتكنيك تكون من وزن الجسم تتراوح ما بين ٤٠ - ٧٠% .
- اما بالنسبة لتمرينات القوة تتراوح ما بين ٦٠% - ٩٠% .
- واستطاع الباحث الخروج بعدد من النتائج والتي من خلالها توصل للشكل النهائي للبرنامج التعليمي باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة.

خطوات اعداد البرنامج التعليمي المقترح (مرفق ٥):

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة رفع الاثقال(١)، (٣)، (٤)، (٨)، (٩)، (١٣)، (١٦)، (١٩)، (٢٠) وذلك لتحديد الأهداف والإجراءات العامة للبرنامج التعليمي قيد البحث، كالتالى:

١. تحديد الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج التعليمي قيد البحث إلى تحسين مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة سواء (الموزعة - المكثفة - الموزعة المكثفة - المكثفة الموزعة).

أسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي :

في ضوء هدف البحث قام الباحث بوضع الاسس والمعايير التالية :

معايير عامة :

- ان يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله بما يتناسب مع المحتوى العلمى لتوصيف مقرر الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ان يكون محتوى البرنامج مناسب لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
- ان يكون مراعيًا للفروق الفردية بين افراد عينة البحث .
- توفر الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج قيد البحث .
- ان يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .
- تدرج التمرينات النوعية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- اداء التمرينات فى المدى الحركي الكامل.
- أن يشتمل البرنامج على بعض التمرينات فى صورة مسابقات لإدخال الحماس والمنافسة بين الطلاب.
- ان يشتمل البرنامج على الاحماء الجيد وعمل الاطلاات الجيدة فى كل وحدة تعليمية .

معايير خاصة :

- ان يستخدم وزن الجسم لتحديد الشدة المناسبة للتمرينات التي يحتوى عليها البرنامج التعليمي.
- وضع التمرينات المركبة فى الوحدات التعليمية الأخيرة من البرنامج وذلك بعد اتقان افراد العينة جميع التمرينات التي يحتوى عليها البرنامج.
- مراعاة التكرارات وفترات الراحة المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث طبقاً لطبيعة تشكيل وشكل أسلوب جدولة الممارسة قيد البحث .
- الاهتمام بإصلاح الأخطاء الشائعة أول بأول حتى لا يثبت الأخطاء بتكرار الأداء.
- اعطاء نموذج مصحوب بالشرح اللفظي لتوضيح النواحي الفنية الصحيحة لكل تمرين لتلاشى الأخطاء وتصحيحها .
- التركيز على التكنيك وشكل الأداء .

محددات البرنامج التعليمي المقترح :

اولا : المجال المكاني:

- قام الباحث باختيار صالة رفع الأثقال لكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة لتطبيق البحث.

ثانيا: المجال الزمني

توصل الباحث أن تكون مدة البرنامج (٦) اسابيع بواقع (٢) وحدات أسبوعياً وبإجمالي (١٢) وحدة، زمن كل وحدة ١٢٠ دقيقة وذلك وفقا لعدد ساعات المقرر الدراسى فى لائحة الكلية.

- الخطوات التنفيذية للبحث:

أ- القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠١٠م الى الخميس الموافق ١٤/١٠/٢٠١٠م ، وقد تم كالاتي :

قياس مستوى الاداء الفني

- قام الباحث بتصوير الأداء الفني لرفعتي الخطف والكليين والنظري في يوم الاربعاء ١٣/١٠/٢٠١٠م.

حيث قام الباحث بقياس مستوى الأداء وذلك بتصوير الأداء من الجانب ومن الامام من زاوية ٤٥° باستخدام عدد ٢ كاميرة فيديو ، وقد تم تصوير افراد عينة البحث وهم يؤدون رفعة الخطف بثقل ٣٠ كجم والكليين والنظر بثقل ٤٠ كجم وقد تم وضع الثقل على حاملات من الحديد حتى يرتفع الى الارتفاع المناسب ٢٢.٥ من الارض ، ثم قام الباحث بتحليل مستوى الأداء الفني للخطف باستخدام استمارة تقييم الأداء لرفعة الخطف والكليين والنظر باستخدام الاستمارات الخاصة بتقييم الاداء.

قياس المستوى الرقمي

قام الباحث بقياس المستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكليين والنظر في يوم الخميس الموافق ١٤/١٠/٢٠١٠م بواسطة لجنة من حكام منطقة الدقهلية (مرفق ٦) لرفع الأثقال حيث يعطى لكل فرد من افراد عينة البحث ثلاث محاولات يسجل له اكبر ثقل يمكن ان يرفعه في الخطف والكليين والنظر .

ب- تجربة البحث الأساسية: تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح (مرفق ٥) قيد البحث على المجموعات التجريبية الأربعة، وبواقع (٦) أسابيع، وعدد (٢) وحدة أسبوعياً وزمن الوحدة (١٢٠ ق) ، وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/١٠/٢٠١٠م، حتى يوم الخميس الموافق ٢/١٢/٢٠١٠م.

ج- القياس البعدى : تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) وبنفس الطريقة والترتيب التى مرت بها القياسات القبلية بعد انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة وذلك فى يوم الاحد الموافق ٥ / ١٢ / ٢٠١٠م تم تصوير الاداء الفني لرفعة الخطف والكليين والنظر، ويوم الاثنين الموافق ٦ / ١٢ / ٢٠١٠م تم قياس المستوى الرقمي لرفعة الخطف والكليين والنظر.

- المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS فى المعالجات الإحصائية وتمثلت فى:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد (البسيط)
- اختبار (ت) .
- نسب التحسن.
- أقل فرق معنوى (L.S.D)

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

نتائج الفرض الاول : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة) - المتغيرة (المكثفة) - المتغيرة (المكثفة)] قيد البحث على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف لصالح القياسات البعدية

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة ن=١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعات التجريبية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
*١٦.١٣٣	١.٣٧٠	٢٧.١٠	٢.٠٠٧	١٨.٧٠	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف	الأولى (الموزعة)
*٤.٦٣٠	٤.٨٣٠	٥٢	٥.٣٧٤	٤٣	كجم	المستوى الرقمي لرفع الخطف	
*١٧.٨٨٩	١.٤١٤	٢٨	١.٣٣٣	٢٠	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر	
*٦.٦٥٣	٥.١٧	٦١.٢٥	٣.٥٢٩	٤٨.٧٠	كجم	المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر	
*٦.٦٠٨	٠.١٣٧	١.٥٩١	٠.١٠٥	١.٢٨٧	كجم	القوة النسبية	
*٦.٦٧٧	١.٥٤٩	٢٥.٢	٢.٤٠٣	١٩	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف	الثانية (المكثفة)
*٣.٧٩١	٥.٣٧٤	٤٧	٤.١١٨	٣٨.٥	كجم	المستوى الرقمي لرفع الخطف	
*٧.٤٧١	١.٨٣٧	٢٥.٤٠	١.٧٥١	٢٠.٢٠	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر	
*٥.٠٥٧	٥.٣٨٥	٥٧	٢.٤١٥	٤٨.٥٠	كجم	المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر	
*٤.٣٦٠	٠.٢١٢	١.٤٩١	٠.١١٠	١.٢٤٤	كجم	القوة النسبية	
*١٠.٣٥٧	١.٧٦٦	٢٩.٣	٢.٦١٦	١٨.٨	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف	الثالثة (الموزعة-المكثفة)
*٦.١٤٦	٥.٦٧٦	٥٦	٥.٥٠٢	٤٠.٥	كجم	المستوى الرقمي لرفع الخطف	
*١٢.٧٣٠	١.٩٨٨	٣٠.٢٠	٢.٣١٩	١٩.٦٠	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر	
*٧.٦٨١	٥.٨٢٧	٦٧.٢٥٠	٤.٣٧٧	٤٩.٥٠	كجم	المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر	
*٨.٢٧٤	٠.١٠٠	١.٧١٥	٠.١٢٨	١.٢٥٦	كجم	القوة النسبية	
*٧.٦١٩	١.٢٦٥	٢٦.٤	٢.٤٣٨	١٩	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف	الرابعة (المكثفة-الموزعة)
*٦.١٢٨	٠.٧٠٨	٤٩	٣.٤٩٦	٣٨	كجم	المستوى الرقمي لرفع الخطف	
*١١.٥٩٧	١.٤١٤	٢٨	١.٨٨٨	١٩.٧٠	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر	
*٤.٢١٧	٥.١٧٠	٦١.٢٥٠	٥.٧٧٣	٥٠	كجم	المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر	
*٤.٧٠٢	٠.٢٠٢	١.٥٧٢	٠.١٥٢	١.٢٧١	كجم	القوة النسبية	

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ *دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة التي تتراوح ما بين (٤.٢١٧ - ١٧.٨٨٩) أعلى من قيمتها الجدولية (١.٨٣٣) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تحسن المجموعات التجريبية الأربعة في الاختبارات المهارية والمستوى الرقمي قيد البحث.

نتائج الفرض الثاني: مقارنة أفضلية تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة قيد البحث على تعلم مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعات التجريبية الأربعة ن=١ ن=٢ ن=٣ ن=٤ = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	ف
مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف	درجة	بين المجموعات	٣	٢٩.٦٦٧	*١٣.١٨٥
		داخل المجموعات	٣٦	٢.٢٥٠	
		المجموع	٣٩		
المستوى الرقمي لرفعة الخطف	درجة	بين المجموعات	٣	١٥٣.٣٣٣	*٥.٨١١
		داخل المجموعات	٣٦	٢٦.٣٨٩	
		المجموع	٣٩		
مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر	درجة	بين المجموعات	٣	٣٩.٦	*١١.٧٢٤
		داخل المجموعات	٣٦	٣.٣٧٨	
		المجموع	٣٩		
المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر	كجم	بين المجموعات	٣	١٨٧.٦٥٦	*٥.٨١٤
		داخل المجموعات	٣٦	٣٢.٢٧	
		المجموع	٣٩		
القوة النسبية	كجم	بين المجموعات	٣	٠.٠٨٦	*٢.٩٩١
		داخل المجموعات	٣٦	٠.٠٢٩	
		المجموع	٣٩		

* = دال

قيمة ف عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٧١٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الأربعة في القياس البعدي حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة التي تتراوح ما بين (١٣.١٨٥-٥.٨١١) أعلى من قيمتها الجدولية التي تساوي (٢.١٧٠) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٩) قيمة L.S.D

الفرق بين المجموعات				المتوسط	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى				
٠.٧٠٠	*٢.٢٠	*١.٩٠		٢٧.١٠	التجريبية الأولى	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الخطف
١.٢	*٤.١٠			٢٥.٢	التجريبية الثانية		
*٢.٩٠				٢٩.٣	التجريبية الثالثة		
				٢٦.٤	التجريبية الرابعة		
٣	٤	*٥		٥٢	التجريبية الأولى	كجم	المستوى الرقمي لرفعة الخطف
٢	*٩			٤٧	التجريبية الثانية		
*٧				٥٦	التجريبية الثالثة		
				٤٩	التجريبية الرابعة		
٠.٨٠	*٢.٢٠	*٢.٦٠		٢٨	التجريبية الأولى	درجة	مستوى الاداء المهاري لرفعة الكلين والنظر
*١.٨٠	*٤.٨٠			٢٥.٤٠	التجريبية الثانية		
*٣				٣٠.٢٠	التجريبية الثالثة		
				٢٧.٢٠	التجريبية الرابعة		
١.٥٠	*٦	٤.٢٥		٦١.٢٥	التجريبية الأولى	كجم	المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر
٢.٧٥	*١٠.٢٥			٥٧	التجريبية الثانية		
*٧.٥٠				٦٧	التجريبية الثالثة		
				٥٩	التجريبية الرابعة		
٠.٠١٨	٠.١٢٤	٠.٠٩٩٧		١.٥٩١	التجريبية الأولى	كجم	القوة النسبية
٠.٠٨٠	*٠.٢٢٤			١.٤٩١	التجريبية الثانية		
٠.١٤٣				١.٧١٥	التجريبية الثالثة		
				١.٥٧٢	التجريبية الرابعة		

* = دل

يتضح من جدول (٩) ان المجموعة التجريبية الثالثة (الموزعة - المكثفة) تحتل الترتيب الاول والصدارة من حيث التأثير مقارنة بالمجموعات الاربعة الاخرى في مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر والقوة النسبية .

نتائج الفرض الثالث: هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعتي الخطف والكلين والنظر.

جدول (١٠) علاقة مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف والكلين والنظر بالمستوى الرقمي ن = ١٠

معامل الارتباط	المستوى الرقمي		مستوى اداء الكلين والنظر		معامل الارتباط	المستوى الرقمي		مستوى اداء الخطف	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
*٠.٩١١	٥.١٧	٦١.٢٥	١.٤١٤	٢٨	*٠.٨٨٩	٤.٨٣٠	٥٢	١.٣٧٠	٢٧.١
*٠.٨٦٦	٥.٣٧٤	٥٧	١.٨٣٧	٢٥.٤	*٠.٨١٣	٥.٣٧٤	٤٧	١.٥٤٩	٢٥.٢
*٠.٩٣٩	٥.٨٢٧	٦٧.٢٥	١.٩٨٨	٣٠.٢	*٠.٧٩٧	٥.٦٧٦	٥٦	١.٧٦٦	٢٩.٣
*٠.٨٠٤	٦.٢٨٦	٥٩.٧٥	٢.٠٤٣	٢٧.٢	*٠.٨٤١	٤.٥٩٤	٤٩	١.٢٦٤	٢٦.٤

ر الجدولية = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الاداء والمستوى الرقمي لرفعة الخطف وايضا لرفعة الكلين والنظر، حيث ان (ر) المحسوبة لرفعة الخطف تتراوح ما بين (٠.٧٩٧ -

٠.٨٨٩) اكبر من ر الجدولية التي تساوى ٠.٦٣٢، و(ر) المحسوبة لرفعة الكلين والنظر تتراوح ما بين (٠.٨٠٤ - ٠.٩٣٩) التي تكون ايضا اكبر من ر الجدولية التي تساوى ٠.٦٣٢ .

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول

في ضوء النتائج الذي تم الحصول عليها والمعروضة في جدول (٧)، تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي لدى مجموعات البحث الأربعة، ويعزو الباحث أسباب هذا التأثير الإيجابي الى استخدام أسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة [الموزعة، المكثفة، (الموزعة-المكثفة)، (المكثفة -الموزعة)] قيد البحث، لما يتوفر لدى هذا الاسلوب من تنظيم بين فترات الراحة وبين التكرارات داخل البرنامج التعليمي مما أعطى للمتعلمين فرصة لمراجعة أدائهن ذهنياً وأن يستوعبن الواجب الحركي، ويبعدهن عن والتعب والملل الذي قد يصيبهم ، الأمر الذي يعطي المتعلمين فرصة أفضل لتعلم مستوى الاداء بشكل افضل ، فضلاً أن البرنامج التعليمي المنظم بأشكال أسلوب جدولة الممارسة قيد البحث ساعد المتعلمين على التعزيز المبكر لاكتساب المعلومات التي شكلت الأساس السليم لتعلم وتطور الواجبات الحركية نتيجة تكرار التمرينات بشكل منظم.

كما يرى الباحث أن المبتدئين من الطلاب في رفع الاثقال يحتاجون الى عمل منظم يتخلله وقت راحة منظمة بين التكرارات ، لأن الانتقال من التمرينات التعليمية السهلة الى التمرينات التعليمية الصعبة ليس سهلاً بالنسبة لهم لان هناك صعوبة في التطبيق لم يتعرضوا لها سابقاً في الأداء، فوجود الراحة البيئية للتكرارات والتمرينات النوعية والبدنية جعلت المتعلمين يؤدين بشكل أكثر دقة وتوازناً مع السيطرة على قدراتهم البدنية والحركية واستعداداتهم الذهنية للقيام بالأداء السهل والانتقال بأثرها الى الأداء الصعب من خلال التفكير السليم بالمسار الحركي من بداية مراحل المهارة وحتى نهايتها.

حيث يشير كل من سيج ١٩٨٤م، سشميدت ١٩٩١م، على أن أشكال أسلوب جدولة الممارسة تعطي للمتعم الوقت الكافي للاسترجاع وتعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة للواجبات الحركية والتفكير في الأداء الصحيح للمهارة من خلال أوقات الراحة بين تكرار وأخر، فضلاً عن إعطاء التغذية الراجعة المناسبة لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً للمهارة المراد تعلمها (١٧ : ٤١٣) (١٨ : ٨٦).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من طارق نزار مجيد الطالب ٢٠٠١م (٥)، ليث محمد داود البنا ٢٠٠١م (٧)، جبريل أجريد عودات ٢٠٠٤م (٢)، نوفل فاضل رشيد ٢٠٠٥م (١١)، على تفوق المجموعات البحثية في القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات قيد تلك الدراسات والتي عكست مدى فاعلية والتأثير الإيجابي لأشكال أسلوب جدولة الممارسة.

الأمر الذي معه يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] قيد البحث على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر ولصالح القياسات البعدية للمجموعات الأربعة " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني

وفي ضوء النتائج الذي تم الحصول عليها والمعروضة في جدولى (٨، ٩)، تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة قيد البحث ولصالح المجموعة الثالثة والتي تستخدم شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، ويرجع الباحث أسباب هذا التأثير الإيجابي الى ان هذا الشكل من اشكال جدولة الممارسة الذي يتميز عن الأشكال الأخرى في أن البرنامج التعليمى باستخدام هذا الاسلوب نظم ما بين أنواع من فترات الراحة والعمل بتشكيل الحمل بحيث تدرجت بالتمرينات من الشدة المتوسطة الى أن انتقلت الى شدة عالية، مما ساعد المتعلمين في بداية الوحدة التعليمية أن يكتسبوا اكبر قدر من مراحل الاداء عن الرفعة وفن أدائها بصورة سريعة هذا مما جعل المتعلمين يقللن من الأخطاء يقعون فيها، وكون لديهم الأساس الصحيح للمسار الحركي فتقدموا بأداء التمرينات وبالتالي في السيطرة على أنواع التطبيقات في الوحدة التعليمية نفسها وعلى مدار البرنامج التعليمى، بحيث يتغلبوا على الصعوبات البدائية لاكتساب المعلومات فكانت التكرارات الموزعة متوسطة الحمل في بداية كل تمرين في الوحدة التعليمية إلى أن تحولت الى التكرارات المكثفة بأحمال أعلى كانت كافية لبناء المسار الصحيح.

كما يرى الباحث أن عملية دمج اسلوبين في توزيع الحمل من الشكل الكوزع الى المكثف يخلق حالة من التقدم والتحسن في مستوى المتعلمين نتيجة استغلال الموصفات الايجابية لكل أسلوب وإن استخدامها بأسلوب واحد سيعمل على زيادة تعلم المهارة بشكل جيد ومناسب، وبما أن الرفعات الكلاسيكية في رفع الاثقال من المهارات الصعبة التي تحتاج تنظيم بحيث يتم التغلب على عامل التعب نتيجة التكرارات واستخدام القوة والتمرينات النوعية والبدنية المناسبة فضلاً عن التوافق العصبي العضلي والسيطرة على شكل الجسم قبل وأثناء وبعد الأداء، وهذا من شأنه ادى الى الإقلال من الصعوبات التي تواجه المتعلمين في ادائهم بشكل مناسب في استخدام التطبيقات الموزعة في بداية الوحدة التعليمية فقد أعطى هذا الاستخدام وقتاً كافياً للاسترجاع التصور الذهني للمعلومات الحركية من الاداء للتمرينات الخاصة، والسيطرة عليها في الممارسات المكثفة في النصف الأخير من الوحدة التعليمية، مما أدى الى السيطرة على عامل التعب العصبي والبدني والمعلومات التي حصل عليها من خلال اثر الاستجابة التي تمكن المتعلمين اكتسابها وتخزينها خلال فترات الراحة التي امتازت بها الممارسة الموزعة في بداية الوحدة التعليمية، وهذا بدورها أدى الى معرفة النتائج أو التغذية الراجعة وتصحيح المعلومات الخاطئة.

حيث يشير كل من سيج ١٩٨٤م، سشميدت ١٩٩١م، على أن شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) هو عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأخيرة، وأن عملية تعلم الفرد تتميز في المراحل الأولى لاكتساب أي نمط مهاري معين بمتنوعات واختلافات من الاستجابات، فالجسم بأكمله يميل للزيادة في التوتر العضلي، ويواجه المتعلم المبتدئ صعوبات في أداء كثير من الحركات، وبناء على ذلك فمن الواجب ألا تكون الدروس المبكرة معقدة أو صعبة، كما أن التعلم والتكرار السريع لا يؤدي الى زيادة التعلم بل يمكن أن يزيد أو يثبت الأخطاء الحركية من خلال أداء المهارات، كما يمكن للتكرار في موقف تعليمي أن يغير ويبدل من التعلم بصورة لم تكن مقصودة أو مطلوبة، كما أن الممارسة والتدريبات الموزعة تحقق معدل أداء أفضل في مراحل الأولى للتعليم في حين المكثف يحقق معدلاً أفضل في المراحل الأخيرة لعملية التعليم، إذ أن الإنقاص التدريجي في طول فترات التدريب في أثناء مرحلة التعلم يدفع لزيادة فاعلية التعلم، وأنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة في حين يتم الاكتساب المتأخر عندما تكون التدريبات مركزة، كما يعمل الدمج أو التداخل بين عدد

من جدولة الممارسات بشكل يؤثر إيجابياً في الحصول على عملية تعلم المهارات الحركية في الألعاب الجماعية المختلفة (١٧: ٤١٧) (١٨: ٨٩).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة طارق نزار مجيد الطالب ٢٠٠١م (٥)، على تفوق أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في المتغيرات قيد الدراسة والتي عكست التأثير الإيجابي لهذا الشكل عن باقي أشكال أسلوب جدولة التطبيق.

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول (١٠) ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الأداء الفني لرفع الخطف والمستوى الرقمي وبين مستوى الأداء الفني لرفع الكلين والنظر والمستوى الرقمي لها، ويعزي الباحث وجود هذه العلاقة الى استخدام برنامج تعليمي منظم باستخدام اشكال جدولة الممارسة من حيث وقت العمل والراحة والتنمية المترنة للصفات البدنية الخاصة برفع الانتقال من خلال تمرينات نوعية مشتقة من مراحل الاداء الفني للرفعات الكلاسيكية بشكل متوازن وهذا هو المطلوب من المبتدئين من الطلاب في رفع الانتقال ان يستغل قدراته البدنية ويوظفها حتي يظهر ادائه الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر بشكل سليم .

ويشير محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٧م) ان هناك ارتباط قوى بين مراحل الاداء الحركي ومستوى الإنجاز، فالرباع لا يستطيع إتقان مستوى الإنجاز في حاله افتقاده للاداءات الحركية الخاصة التي تعبر عن حصيلة الرباع من الصفات البدنية والتي تتداخل لرفع مستوى الإنجاز. (١٠: ٤١)

ويشير فوروييف (١٩٧٩) ان تحقيق الرباع لافضل النتائج الرياضية يعتمد على تكامل جميع جوانب الاعداد البدنية والفنية والنفسية والعقلية والنظرية (٢٠: ١٨)

ويشير عبد المنعم سليمان برهم ١٩٩٥م إلي أن التعلم في المجال الرياضي وأنشطته يعتمد اعتماداً كبيراً وبالدرجة الأولى على القدرات (الحركية) لما تتطلبه الممارسة الرياضية، ومكونات القدرة الحركية العامة تشتمل على أحد عشر عنصراً للياقة البدنية ممثلاً في القوة والسرعة والتحمل والرشاقة وغيرها من العناصر الهامة ، وقد أثبتت الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين أن هناك علاقة بين هذه المكونات بعضها ببعض الآخر ، إضافة إلى وجود ارتباط قوي بين هذه العناصر وتعلم المهارات الحركية الرياضية (٦: ٤٠٧).

ويذكر جون لير John Lear (١٩٨٠م) أن تعلم مراحل الأداء الحركي يستخدم للتنمية المترنة في رفع الأثقال فهي أساسية في محتوى البرامج التعليمية والتدريبية، وتحتوي علي مراحل الاداء الحركي للرفعتين الأولمبيتين: (الخطف، الكلين والنظر)، وهذه الأداءات لا بد من التدريب عليها فهي هدف لتحسين المستوى الرقمي لكلتا الرفعتين (١٦: ٥٧).

- الاستنتاجات:

- البرنامج التعليمي باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (الموزعة)] لهم تأثير إيجابي على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفع الخطف والكلين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

- اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) تتصدر الترتيب الاول من حيث التأثير على مستوى الاداء الفني والرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية .
- هناك علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية .
- التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء اهداف البحث وفروضه وماتم التوصل اليه من

نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في تصميم البرامج التعليمية في رفع الانتقال حيث تبين تأثيره الايجابي في تعلم مستوى الاداء الفني وتحسين المستوى الرقمي لرفعة الخطف والكلين والنظر لشعبة تدريس التربية الرياضية تخصص رفع اثقال .
- إجراء المزيد من الدراسات والابحاث باستخدام أشكال جدولة الممارسة على باقى الألعاب الجماعية والرياضات الفردية عامة لمعرفة مدى مناسبة اى من اشكال جدولة الممارسة على نوع النشاط الممارس .

المراجع

اولاً: المراجع العربية

١. أمين انور الخولي ، ومحمد حسن قنديل : رفع الأثقال للبراعم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٢. جبريل أجريد عودات : "أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض المسابقات الرمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن، ٢٠٠٤ م .
٣. خالد عبد الرؤوف عبادة : رياضة رفع الأثقال للناشئين ، عامر للطباعة ، بورسعيد ، ٢٠٠٤ م .
٤. سامح محمد رشدي : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان
٥. طارق نزار مجيد الطالب : "تأثير استخدام أسلوبى التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠١ م .
٦. عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الحمياز العصرية " مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية " ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ م
٧. ليث محمد داود البنا : "اثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن، ٢٠٠١ م .
٨. محمد حسن قنديل : المعايير التقنية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
٩. محمد حسن محمد : تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
١٠. محمد نصرالدين رضوان : "دراسة عاملية للقدرات الحركية" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٧٧ م
١١. نوفل فاضل رشيد : "تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في مستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن، ٢٠٠٥ م
١٢. وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٢ م.

١٣ . وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، جامعة الموصل ، الجزء الأول العراق ، ١٩٨٥م

ثانياً: المراجع الاجنبية

14. **Avery D,faigenbaum** : "Olympic style weightlifting , kid style , strength and conditioning"
journal, vol ,21 ,no 3 w.d
([http// nsca-allenpress.com/nscaonline/request=get-document](http://nsca-allenpress.com/nscaonline/request=get-document)
15. **John Lear** : Weightlifting, EP Pub., Great Britain,1980.
16. **Jon Lear** : Weightlifting, Eppub, Great Britain , 1980 .
17. **Sage H.** : " Motor Learning and control aneuro psychological approach , WMC . Brown publishers Iowa , U. S. A ,1984.
18. **Schmidt A. Richard** : " Motor Learning and Performance" Human Kinetics Books, champing, Illion's,1991.
19. **Tamas & Baroga** : weightlifting fitness for all sports , I.W.F pub , Budapest , 1989 .
20. **Vorobyev ,A.N,** : Weightlifting ., I.W.F. Pub., Budapest,1978.