

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

# تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والأحفاظ بها لدى طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

رسالة تقدم بها

ميثاق صادق هادي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى وهي إحدى متطلبات نيل درجة  
الماجستير فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. أحمد رمضان أحمد

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

2011 م

1433 هـ

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

عَلَّمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))

صدق الله العلي العظيم  
(سورة البقرة، الآية 32)

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :

(تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى) المقدمة من الطالب (ميثاق صادق هادي) في قسم الدراسات العليا ، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية تخصص رفع الأثقال بتقدير ( ) يوم ( ) المصادف / / 2011.

التوقيع

أ.م.د. رافد مهدي قدوري

عضو اللجنة

2011/12/5م

التوقيع

أ.م.د. مؤيد جاسم عباس

عضو اللجنة

2011/12/5م

التوقيع

أ.م.د. ماهر عبد اللطيف عارف

رئيس اللجنة

2011/12/5م

بناءً على التوصيات أعلاه ، صادق مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى على قرار لجنة المناقشة.

التوقيع

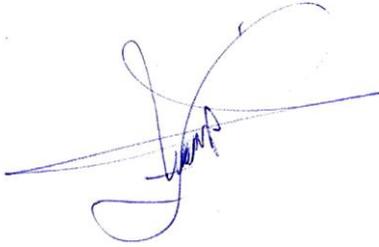
م.د. مجاهد حميد رشيد

عميد كلية التربية الرياضية وكالة

2011/ / م

## إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة: (تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى)، قد جرى بإشرافنا في جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.



التوقيع

أ.م.د. أحمد رمضان احمد

التوقيع

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع

أ. د. عبد الرحمن ناصر راشد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى

2011 / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ :  
(تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النثر والاحتفاظ بها لدى طلبة كلية  
التربية الرياضية - جامعة ديالى) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي،  
وقد أصبحت بإسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية  
الغير صحيحة ، ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم اللغوي

م. لؤي آل صيهود

## الإهداء

إلى من أدينُ له إلى يوم الدين . . . . . والدي  
إلى أملي وروحي في الحياة . . . . . أمي  
إلى سندي في الحياة . . . . . أخواتي  
إلى رفيقة دربي دائماً وأبداً . . . . . زوجتي  
إلى فلذات كبدي . . . . . نادية ، أمل ، ضحى ، رقية . . . . . أطفالي  
إلى من لم يشأ القدر أن يحضر أفراحي رحمه الله . . . . . فراس  
وإلى كل من علمني وساعدني في إنجاز هذا المجهود  
أهدي ثمرة جهودي المتواضعة مع حبي وتقديري . . .

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم المرسلين محمد صلى الله عليه واله وسلم سيد الأولين والآخرين وعلى اله وصحبه أجمعين.  
فان الشكر قيد النعمة ومفتاح المزيد وقد وجب علي في نهاية بحثي هذا، وبعد ان احمّد الله واشكر نعمته على إتمام هذه الرسالة وأتقدم بشكري وامتناني الى مشرفي الأستاذ المساعد الدكتور نصير صفاء محمد والاستاذ المساعد الدكتور احمد رمضان احمد.  
لقبولهم الإشراف على رسالتي لما بذلوه من جهد في تذليل العقبات التي واجهتني من خلال توجيهاتهم القيمة والمتابعة المتواصلة التي اغنت البحث بالكثير من المعلومات القيمة والذين كان لهم الفضل في إنارة السبيل أمامي عندما شرعت في اعداد البحث.  
ويتقدم الباحث بكل مشاعر الحب والوفاء التقدير على عمادة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى متمثلة بالسيد العميد والسيد معاون العميد وقسم الدراسات العليا لإتاحتهم الفرصة لي فجزاهم الله خير الجزاء داعيا لهم بالتقدم والازدهار.  
واتقدم بعظيم شكري وامتناني الى الاستاذ الدكتور عباس علي عذاب الذي كان مثلي الاعلى. وكان بمقام الاب والعم والخال. فله مني كل الشكر والامتنان وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما اتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الى الاستاذ المساعد الدكتور عباس فاضل جابر. وأساتذتي في قسم الدراسات العليا والأستاذ الدكتور عبد الستار جاسم محمد والأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله والأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد فجزاهم الله عني خير الجزاء.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المساعد الدكتور مؤيد جاسم عباس والدكتور ظافر حرب الذين كانوا خير عون لي. شاكرًا فضلهم في تذليل المصاعب التي واجهت البحث منذ بداية الفكرة حتى نهايتها الى ان أنجز البحث بشكله النهائي.  
كما واتقدم بالشكر الجزيل الى زملاء الدراسة الذين كانوا نعم الإخوة (انتصار - صفاء - احمد - رياض - سعيد - صبار - ثائر - انيس - عباس - حسين - واثق - علي).  
ويسرني ان أقدم شكر وتقديري للسيد رئيس لجنة المناقشة والتقويم وأعضائها لما أبدوه من ملاحظات وأراء علمية سديدة أغنت البحث وزادت من رصانته العلمية.  
ومن الوفاء ان يقدم الباحث جزيل شكره الى عائلة اخي وصديقي المرحوم فراس ابراهيم شريف الذي كان السبب الأول في مواصلة مشواري الدراسي. اسأل الله ان يسكنه فسيح جناته وان يجعل هذا العمل صدقة جارية له.  
والشكر موصل الى كل من ساعدني وأرشدني ورعاني الى طريق الخير والعلم والفضيلة والإيمان.

وأخيرا ما على الباحث الا ان يقف وقفة إجلال وإكبار الى من انتظرا حصاد ابنهما والدي ووالدتي والى كل إخوتي وأخواتي وزوجتي وأطفالي.  
بارك الله فيهم أجمعين والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الباحث

## قائمة المحتويات

الصفحة	المواضيع	ت
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
10-8	ملخص الرسالة باللغة العربية	
14-11	قائمة المحتويات	
15	قائمة الجداول	
16	قائمة الأشكال	
16	قائمة الملاحق	
17	<b>الباب الأول: التعريف بالبحث</b>	-1
19-18	مقدمة البحث وأهميته	1-1
19	مشكلة البحث	2-1
20	أهداف البحث	3-1
20	فرض البحث	4-1
20	مجالات البحث	5-1
20	المجال البشري	1-5-1
20	المجال الزمني	2-5-1
20	المجال المكاني	3-5-1
21	تحديد المصطلحات	6-1
22	<b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</b>	-2
23	الدراسات النظرية	1-2

الصفحة	المواضيع	ت
23	التعلم التعاوني ، نشأته ومفهومه وأهميته	1-1-2
27-25	المبادئ الأساسية للتعلم التعاوني	2-1-2
27	خطوات التعلم التعاوني	3-1-2
27	خطوات متسلسلة تستوجب مراعاتها عند تنفيذ أسلوب التعلم التعاوني	4-1-3
28	دور المعلم في التعلم التعاوني	5-1-2
29	المجموعات التعاونية	6-1-2
31-29	اقتراحات تسهم في تنظيم المجموعات	
31	أنماط التعلم التعاوني	7-1-2
32	فوائد التعلم التعاوني	8-1-2
32	عيوب التعلم التعاوني	9-1-2
36-33	استراتيجيات التعلم التعاوني	10-1-2
45-36	رفعة النتر	11-1-2
47-46	الاحتفاظ	12-1-2
48	الدراسات المشابهة	2-2
48	دراسة الأطوي	1-2-2
49	دراسة باجر	2-2-2
50	دراسة الحديثي	3-2-2
51	دراسة السفاح	4-2-2
53-52	أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	5-2-2
55-54	<b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	-3
55	منهجية البحث	1-3

الصفحة	المواضيع	ت
55	مجتمع البحث وعينة البحث	2-3
57-56	تكافؤ وتجانس عينة البحث	3-3
58	الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة	4-3
58	أدوات البحث	1-4-3
58	الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث	2-4-3
59	اختبار الأداء المهاري	5-3
59	مراحل رفعة النتر ودرجة كل مرحلة	1-5-3
60	التجربة الاستطلاعية	6-3
60	إجراء التجربة الاستطلاعية	1-6-3
60	مدى الاستفادة من التجربة الاستطلاعية	2-6-3
60	الاختبارات القبليّة	7-3
61	المنهج التعليمي	8-3
62	الاختبارات البعديّة	9-3
62	اختبارات الاحتفاظ	10-3
62	المعالجات الإحصائية	11-3
63	<b>الباب الرابع: عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها</b>	-4
64	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث	1-4
65	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث	2-4
66	عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ المطلق للمجموعة التجريبية والضابطة	3-4
67	عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعديّة والاحتفاظ للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر	4-4
69-68	مناقشة نتائج الاختبارات	6-4
70	<b>الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات</b>	-5
71	الاستنتاجات	1-5
72	التوصيات	2-5

الصفحة	المواضيع	ت
73	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	
76-74	المصادر والمراجع العربية	
78--77	المصادر والمراجع الأجنبية	
79	الملاحق	
80	ملحق رقم (1) استمارة تقييم الاداء	
81	رأي الخبراء والمختصين حول المنهج التعليمي	
82	أسماء فريق العمل المساعد	
83	أسماء حكام تقييم الاداء	
84	استمارة استبيان توزيع درجات اداء رفعة النثر	
85	أسماء الاساتذة والخبراء الذين تمت مقابلتهم	
86	استمارة تقييم الاداء	
111-87	الوحدات التعليمية	
115-112	نموذج لوحدين تعريفيتين	
A-D	ملخص البحث باللغة الإنكليزية	

## قائمة الجداول

الصفحة	التفاصيل	رقم الجدول
56	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث	1
56	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث	2
57	يبين محتوى أقسام الوحدة التعليمية لعينة البحث	3
64	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار الأداء الفني لرفعة	4
65	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر.	5
66	يبين نتائج الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ لعينة البحث	6
67	يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية والاحتفاظ للمجموعة الضابطة والتجريبية	7

## قائمة الأشكال

الصفحة	التفاصيل	رقم الشكل
38	يبين مراحل القسم الاول من رفعة النتر	1
39	يبين مراحل القسم الثاني من وضعية الوقوف	2
40	يبين زوايا مراحل القسم الاول من رفعة النتر (السبلت)	3
41	يبين زوايا مراحل القسم الاول من رفعة النتر	4
44	يبين زوايا مراحل القسم الثاني من رفعة النتر	5
45	تسلسل القسم الثاني من رفعة النتر	6

## قائمة الملاحق

الصفحة	التفاصيل	رقم الملحق
	استمارات تقييم أداء العينة التجريبية القبلي	1
	المنهاج التعليمي	2
	يبين أسماء فريق العمل المساعد	3
	يبين أسماء الأساتذة والخبراء الذين تمت مقابلتهم	4
	استمارة تقييم اداء رفعة النتر	5

## مستخلص الرسالة

"تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والأحتفاظ بها لدى طلبة  
كلية التربية الرياضية"

المشرف

المشرف

أ.م.د. احمد رمضان احمد

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

الباحث

ميثاق صادق هادي موسى التميمي

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

2011

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

الباب الأول - التعريف بالبحث

تطرقتم مقدمة البحث الى تعدد طرائق التدريس الحديثة ومنها التعلم التعاوني الذي يتميز بإعطاء حرية التصرف وفرصة القيادة والإبداع والابتكار من خلال المشاركة الفعلية للطالب وان تعدد طرائق التدريس الحديثة تساعد على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية التي تسهم في تطوير شخصية الطالب وإبراز دوره الايجابي ويأتي هذا التعلم من خلال استخدام الأساليب العلمية والدقيقة التي يستخدمها المدرسون وبالتالي زيادة دافعية المتعلم .إن لرياضة رفع الأثقال موقع متميز بين الفعاليات الفردية خصوصاً وإنها تعد إحدى الدروس الأساسية التي تتضمنها المناهج الدراسية في كليات وأقسام التربية الرياضية فهي تشمل على رفعتي الخطف والنتر وتكمن مشكلة البحث في ان الباحث وبالتنسيق مع السيد المشرف ومدرسي المادة) رفع الأثقال(لاحظ ضعف مستوى الأداء في رفعة النتر وبالتالي قرر الباحث استخدام احد طرائق التدريس) التعلم التعاوني (في تطوير اداء رفعة النتر .ومعرفة مدى الاستفادة او تطور الأداء بالنسبة لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - المرحلة الأولى

## أهداف البحث:

1. وضع منهاج تعليمي بأسلوب التعلم التعاوني.
2. التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها لدى طلاب كلية التربية الرياضية - المرحلة الأولى - جامعة ديالى.
3. التعرف على مستوى الإحتفاظ في أداء رفعة النتر باستخدام أسلوب التعلم التعاوني.

## وعلى ضوء الأهداف افترض الباحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث في أداء رفعة النتر والإحتفاظ بها بإستخدام طريقة التعلم التعاوني ولصالح الأختبار البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

## مجالات البحث :

1. المجال البشري :طلاب المرحلة الأولى - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
2. المجال الزمني :المدة من 2011/2/17 ولغاية 2011/5/12 .
3. المجال المكاني :قاعة رفع الأثقال في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

## الباب الثاني - الدراسات النظرية والمشابهة

يشمل هذا الباب دراسة المواضيع المتعلقة بالبحث وهي مفهوم التعلم التعاوني وأهداف ومميزات التعلم التعاوني والمبادئ الأساسية لهذا التعلم والخطوات الواجب مراعاتها عند تنفيذ التعلم التعاوني وكذلك دور المعلم في تنفيذ طريقة التعلم التعاوني والمجموعات التعاونية وأنماط التعلم التعاوني وما لها من فوائد وعيوب واستراتيجيات هذه الطريقة والمراحل الفنية لرفعة النتر والاحتفاظ وأنواع الاحتفاظ وطرق قياس الاحتفاظ، فضلا عن الدراسات المشابهة وأوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية.

### الباب الثالث - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

تضمن هذا الباب المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وإجراءاته الميدانية وتشمل مجتمع البحث وعينته إذ تم اختيار (184) طالبا من طلاب السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية -جامعة ديالى . وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ثم تم إجراء التجانس والتكافؤ في كل (من) العمر - الوزن - الطول (بواقع (24) طالب لكل مجموعة اتبعت المجموعة التجريبية التعلم بطريقة التعلم التعاوني، اذ تم إعداد منهج تعليمي مكون من (24) وحدة تعليمية واستغرقت مدة التجربة (12) أسبوعاً بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وكانت مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة . اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية في تعلم رفعة النتر وقد استغرقت نفس المدة .

واستعان الباحث بعدد من الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين في مستوى الأداء المهاري من خلال تصوير أداء عينة البحث وتقويم الأداء من قبل الحكام بإستمارة خاصة صممت لهذا الغرض وتم اجراء تجربة استطلاعية للمنهج التعليمي و تم القيام بالاختبارات القبليّة و تطبيق المنهج ثم الإختبار البعدي وأختبار الاحتفاظ المطلق .

### الباب الرابع - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

تضمن هذا الباب عرض وتحليل النتائج للاختبارات القبليّة والبعديّة لمستوى الأداء المهاري والاحتفاظ وإجراء المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث وجدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة. ت . المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار الاداء الفني لرفعة النتر . وجدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه. ت . المحتسبة والجدولية بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الفني لرفعة النتر . وجدول يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعديين والاحتفاظ لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الاداء الفني لرفعة النتر . وجدول يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة. ت . المحتسبة والجدولية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر .

ان هذا التقدم يعزوه الباحث الى الانسجام والتفاعل الايجابي بين المجموعة الواحدة إن التعلم التعاوني يعمل على المشاركة الفاعلة بين الطلاب والتعاون البناء يتم من خلال الإفادة من قدرات طلاب المجموعة الواحدة بحيث يؤدي الى اندماج هذه القدرات في محصلة واحدة تتحد

معا ليفيد منها افراد المجموعة الواحدة ويشعروا أنهم مسؤولون على أداء كل فرد وعن تحقيق هدف جماعي، فيقبلوا على التعلم بفاعلية وحماس شديدين اكثر من التعلم بالطريقة التقليدية التي تخلو من التعاون المشترك الهادف وتولد نوعا من الأناية.

وأيضاً كان للتنظيم الدقيق داخل كل مجموعة من المجاميع وفاعلية دور القائد وقدرته على تحفيز افراد مجموعته للأداء الأفضل كان له دور مهم جداً.

إضافة إلى ذلك هناك تطور ملحوظ في بعض افراد المجموعات كأفراد إذ كانت نتائجهم تشير الى حصولهم على درجات متقدمة ساعدت على تفوق مجموعتهم، إذ يجب هنا رعاية ومساعدة هكذا طلاب من اجل الوصول الى مستوى متقدم من الأداء، إذ يجب رعاية نمو وتطور قدرة كل متعلم على حل المشكلات وتشجيع التقدم الذاتي والدافعية للفرد .

### الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات:-

تضمن هذا الباب الاستنتاجات والتوصيات العديدة

أثبت التعلم التعاوني فعاليته في عملية تحقيق تعلم وتحسين أداء الطلاب، ان المنهج المعد لتعلم مهارة النتر له تأثير في عملية تعلم المهارة ان طريقة التعلم التعاوني أثبتت فاعليتها في عملية تثبيت التعلم وزيادة الاحتفاظ وهناك تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التعلم التعاوني وكانت أهم التوصيات ضرورة تعميم طريقة التعلم التعاوني في عملية تعلم المهارات والأستفادة منها لغرض تعزيز عملية التعلم وتثبيت الاحتفاظ للمهارة.

## الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزمني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

## 1- التعريف بالبحث:-

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

في ظل التقدم العلمي والمعرفي الكبير في شتى مجالات الحياة وعند دخولنا القرن الحادي والعشرين اذ باتت المعلومة تنتشر ساعة ولادتها، وأتساع المجال لكل ذي فكرة نيرة ورأي سديد عبر شبكات الأنترنت لتكون موضوعة بحث في حلقة دراسية دولية. في هذا المشهد يتوجب على مجاميع المعلمين والمدرسين والأساتذة في الجامعات الإفادة من هذا الواقع للنهوض بالعملية التربوية بمختلف مستويات مؤسساتها التعليمية، وفي المقدمة ميدان التربية البدنية والرياضية للنهوض بمستوى درس التربية الرياضية ابتداءً من رياض الأطفال وإنهاءً بالمرحلة الجامعية (مرحلة بحثاً) وخصوصاً في مجال طرائق التدريس وأساليب التعلم التي كثرت وتنوعت لتلائم مختلف مراحل الدراسة ومستويات الطلاب وجنسهم وميولهم ورغباتهم ومستواهم الإدراكي الى غير ذلك.

ويأتي هذا التعلم من خلال إتباع الأساليب العلمية والمنظمة في طرائق وأساليب التعلم التي يستخدمها المدرسون للعمل على اشراك المتعلم وإبراز دوره الايجابي وبالتالي زيادة دافعية المتعلم ومنها التعلم التعاوني.

ان التعلم يقوم من خلال وضع الصف في وحدات وظيفية مصغرة - ولكي يحدث تطور فعال في مواقف التعلم لا بد ان يعمل الطالب بالرجوع الى زملائه ليكتسب الخبرات من خلال مشاركته في بناء الحوارات وتنفيذ الواجبات التعليمية، ان غياب الأثر المباشر للمدرس يؤدي الى فرض محيط من الحرية لأفراد المجموعات (الوحدات) في التعبير عن أفكارهم وأرائهم في تنفيذ الواجبات.

فالتعاون بين أعضاء المجموعة الواحدة كلما كان مناسباً وطبيعة النشاط كان اسلوباً مؤثراً في التعليم والأداء الفني للمهارات الحركية المختلفة، كلما زادت دافعية المتعلم نحو الأداء الأفضل. وان توافر مهارات العمل التعاوني والاجتماعي ضروري من اجل التفاعل الايجابي بين أفراد المجموعة الواحدة في تدريس المادة التعليمية ومساعدة أفراد المجموعة على تعلمها<sup>(1)</sup>. ان هذا النوع من التدريس لا يتحقق إلا بحسن اختيار وتطبيق طرائق التدريس وأساليب التعلم التي تعنى بتحسين الأداء. اذ يعمل التدريس الفعال على "رفع مستوى إدارة الفرد لنفسه ومحيطه،

(1) محمد محمود الحيلة؛ التربية المهنية وأساليب تدريسها، ط1: (عمان، دار الميسرة للنشر، 1998)،

ووعيه لطموحاته ومشكلات مجتمعه، وهذا يتطلب منه ان يكون ذا قدرة على التحليل والفهم ليس من خلال المراحل التعليمية فقط ولكن بصورة مستمرة ينتظر ان يمر بها المتعلم<sup>(1)</sup> ان لرياضة رفع الأثقال مكانة متميزة بين الألعاب الفردية والتي أخذت تميزها من حيث انتشارها في العالم ومن حيث انجازاتها كما في الألعاب الاخرى وتعد من الدروس الأساسية في مناهج كليات وأقسام التربية الرياضية والتي تشمل رفعتي الخطف والنتر. ويعد تعلم المهارة والقدرة على ادائها شرطاً أساسياً الى الوصول الى الهدف الأساسي من العملية التعليمية. ومن هنا تكمن اهمية البحث ان نبحت في ناحية تعليمية لم يتم التطرق اليها في هذه الرفعة (رفعة النتر) باستخدام أسلوب التعلم التعاوني الذي تميز بحرية التصرف والتفكير والابداع للمتعلم الذي هو محور العملية التعليمية من خلال مشاركة الطالب ومعرفة مدى استفادة الطالب من هذا النوع من انواع طرائق التدريس في تعلم رفعة النتر والاحتفاظ بها لدى طلاب المرحلة الأولى - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

### 1-2 مشكلة البحث:-

هناك عدة أساليب وطرائق تدريس مختلفة الهدف منها الوصول الى إمكانية تحقيق أفضل نتائج وتحقيق أهدافها ومنها طريقة التعلم التعاوني ومن خلال ملاحظة الباحث لسير دروس التربية الرياضية لتدريس مادة رفع الأثقال واطلاع الباحث على طرق تعليم المهارة والعمل على أفضل أداء ومن خلال ملاحظة الباحث لاحظ انخفاض مستوى اداء رفعة النتر ولما لها من دور فعال وأساسي في رياضة رفع الأثقال لكون رفعة النتر اقل صعوبة من رفعة الخطف وبدليل ان أرقام رفعة النتر اكبر من ارقام رفعة الخطف ولكون تأديتها (رفعة النتر) تتم بمرحلتين، فضلاً عن إشراك الطلاب مشاركة فعلية في عملية التعليم من خلال اتباع طريقة التعلم التعاوني لتعليم لرفعة النتر من خلال زيادة الثقة بالنفس وممارسة دور القيادة، لزيادة الدافعية عند الأداء.

### 1-3 أهداف البحث:-

1- وضع منهاج تعليمي بطريقة التعليم التعاوني.

(1) Tonathan Doherty; Teaching Styles in physical education and Mosstons sperturm conter for physical education Leeds metropolitan university Leeds 4k 2003 pp 1-6.

- 2- التعرف على تأثير التعلم التعاوني في إداء رفعة النتر والأحتفاظ بها لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
- 3- التعرف على مستوى الأحتفاظ في إداء رفعة النتر بإستخدام طريقة التعلم التعاوني.

#### 1-4 فرضيتي البحث:-

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اداء رفعة النتر والأحتفاظ بها ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2011/2/17 ولغاية 2011/5/12

1-5-3: المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

#### 1-6 تحديد المصطلحات:-

- طريقة التعلم التعاوني:

عرفها (محمد محمود الحيلة، 2007) بأنها "هي إحدى الطرق التدريسية<sup>(\*)</sup> التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة، والتي أثبتت البحوث والدراسات أثرها الإيجابي في التحصيل الدراسي للطلبة والتي تقوم على تقسيم الطلبة في مجموعات صغيرة من أجل تحقيق هدف تعلمهم الصفي"<sup>(1)</sup>.

- **الأسلوب التعاوني:** "التعاون بين أفراد المجموعة وفق هيكلية تنظيمية لعمل هذه المجموعة بحيث ينغمس أعضاؤها كلهم في التعليم على وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد بأن كل عضو في المجموعة يجب ان يتعلم المادة التعليمية، وهذا الأسلوب يتكون من استراتيجيات متعددة"<sup>(2)</sup>.

- **الاحتفاظ:**

يعرفه (خيون، 2002) بأنه "هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وان الاحتفاظ يعكس التعلم"<sup>(3)</sup>.

(\*) في بعض المصادر والمراجع تعيين التعلم التعاوني بالطريقة.

(1) محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس العامة، ط3: (عمان، دار الميسرة للنشر، 2007)، ص84.

(2) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، (عمان دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة 1999)، ص329.

(3) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (بغداد، مكتب الصغرة، للطباعة. 2002)، ص42.

## الباب الثاني

- 2- الدراسات النظرية والمشابهة.
- 1-2 الدراسات النظرية.
- 1-1-2 التعلم التعاوني (نشأته، مفهومه).
- 2-1-2 المبادئ الأساسية للتعلم التعاوني.
- 3-1-2 خطوات التعلم التعاوني.
- 4-1-2 خطوات تستوجب مراعاتها عند تنفيذ طريقة التعلم التعاوني.
- 5-1-2 دور المعلم في التعلم التعاوني.
- 6-1-2 المجموعات التعاونية.
- 7-1-2 أنماط التعلم التعاوني.
- 8-1-2 فوائد التعلم التعاوني.
- 9-1-2 عيوب التعلم التعاوني.
- 10-1-2 استراتيجيات التعلم التعاوني.
- 11-1-2 رفعة النتر.
- 12-1-2 الأحتفاظ.
- 1-12-1-2 قياس الأحتفاظ.
- 2-2 الدراسات المشابهة.
- 1-2-2 دراسة وليد عبد الله الاطوي 1998.
- 2-2-2 دراسة خليل ابراهيم الحديثي 2003.
- 3-2-2 دراسة رعد حمزة السفاح 2005.
- 4-2-2 دراسة فراس اكرم سليم باجر 2002.
- 5-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية.



## 2- الدراسات النظرية والمشابهة

## 2-1 الدراسات النظرية

## 2-1-1 التعلم التعاوني، نشأته ومفهومه وأهميته:

- إن أنموذج التعلم التعاوني قد تطور نتيجة لتطور الفكر الإنساني ونجد بداياته في الفكر الإغريقي القديم، فقد نصح الفيلسوف (Seneca) باستخدام التعلم التعاوني إذ يرى (أنك عندما تدرس ضمن مجموعة تتعلم مرتين) وفي أواخر القرن السابع عشر استخدم (Bell & Lancaster) التعلم التعاوني في مجموعات في انكلترا بشكل واسع.<sup>(1)</sup>

- ويشير (شاران) الى أن جذور التعلم التعاوني تعود الى عام 1916 عندما كتب (جون ديوي) وكان أستاذا بجامعة شيكاغو آنذاك كتاب "الديمقراطية والتربية" وبين فيه انه يجب على المعلمين ان يخلقوا في بيئاتهم نظاما اجتماعيا يتسم بإجراءات ديمقراطية وعمليات علمية، وان مسؤوليتهم الأولى ان يثيروا دوافع التلاميذ ليعملوا متعاونين ولينظروا في المشكلات الاجتماعية اليومية المهمة، فضلا عن جهودهم التي يبذلونها في مجموعات صغيرة لحل المشكلات ويتعلم التلاميذ المبادئ الديمقراطية من خلال تفاعلاتهم اليومية الواحد مع الآخر<sup>(2)</sup>.

- التعلم التعاوني فريد بين نماذج التدريس لأنه يستخدم مهمة مختلفة او عملا مختلفا، إذ يعد وسيلة من وسائل تنظيم البيئة يقوم على مبدأ الطلبة في مجموعة صغيرة غير متجانسة من حيث القدرات او الخلفية العلمية إذ الأداء المهاري، لانجاز المهمات المشتركة بنجاح أفضل تبعا لتعاون المجموعة بعضها مع البعض الآخر.

ويستند التعلم التعاوني على إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل المجموعة على وفق ادوار محددة وبالتعاون بين أعضاء المجموعة، فالتعاون لا يعني الاتكال من قبل المجموعة على احد الطلبة المتفوقين فيها، ولا يعني مناقشة مادة تعليمية ومساعدة احد أعضاء المجموعة، بل ان التعلم التعاوني يستند على مبادئ أساسية في التعلم<sup>(3)</sup>.

وهذا الأسلوب يشرك الطلبة في سلوك تعاوني اي معاونة الآخرين بعضهم لبعض ويسهم في الدوافع التعليمية التعاونية اي مكافأة كل عضو فيه حسب أدائه، ويشرك هياكل المهمة التعاونية، أي يجب على المجموعة العمل معا لأنجاز هدف نهائي (Johnson, 1984, p. 82) ان العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على طالب آخر

(1) علياء العزاوي، 2001، ص19.

(2) جابر عبد الحميد، 1999، ص82.

(3) محمد محمود الحيلة، 1999، ص330.

وبصورة ايجابية. فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين او أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرارات (Johnson, 2001, p13).

ان التعلم التعاوني عمل منظم ودقيق فهو ليس عملاً ارتجالياً بل انه يحتاج الى التخطيط والتنفيذ واتخاذ القرارات والإجراءات والتقويم لتحقيق اهدافه ويزيد من فرص التفاعل بين الطلبة ويزيد من فرصهم في تعلم المهارات المختلفة مما يؤدي الى رفع مستوى أدائهم.

ويتفق كثير من العلماء ومنهم مارجلز (Marguls, 1991) ان لهذا النمط من التعلم مواصفات تختلف عما هي عليه في الأساليب التقليدية ومنها تقسيم الطلبة الى مجموعات عشوائية او غير عشوائية لانجاز مهمات محددة ومعدة كي يدركوا ان احدهم معتمد على الآخر في النجاح، وان النجاح متوقف على قوتهم وليس على ضعفهم، وعلى تعاونهم بدلا من تنافسهم وإنهم مسؤولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة<sup>(1)</sup>.

وفي إطار وصفه للتعلم التعاوني يشير (Johnson & Johnson, 1989) الى ان الطلاب يشعرون أحيانا بالعجز او اليأس والإحباط وعندما تنتهي لهم الفرصة ليعملوا مع زملاء لهم ضمن فريق عمل فان ذلك يفتح لهم نوافذ من الفرص ويعطيهم الأمل ويجعلهم يشعرون أنهم أكثر قدرة والتزام نحو عملهم.

ويرى (السايب، 2001) ان التعلم التعاوني هو "نموذج تدريسي فيه يقوم الطلبة بأداء المهارات المتعلمة مع بعضهم البعض مع المشاركة في الفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بالمهارات المتعلمة، كما يساعد بعضهم البعض في عملية التعلم وأثناء هذا الأداء والتفاعل الفعال تنمو لديهم الكفايات الشخصية والاجتماعية الايجابية"<sup>(2)</sup>

التعلم التعاوني ليس بالفكرة الجديدة بل هو قديم منذ قدم الجنس البشري اذ كان الناس يقومون بأعمال تعاونية طوال التاريخ الإنساني، فقد حمل التاريخ في طياته إشارة كبيرة الى أصول العلاقات الاجتماعية بين الأفراد تتضح في التربية أسلوب التعلم التعاوني الذي حث عليه ديننا الحنيف كما قال جل وعلا في محكم كتابه الكريم:

(1) فايز الشايب، 2001، ص26 .

(2) مصطفى السايب؛ اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مطبعة الإشعاع، 2001، ص117.

بسم الله الرحمن الرحيم

(وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان)

صدق الله العظيم

سورة المائدة آية (2)

وقال رسول الله محمد (ص):

"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"<sup>(1)</sup>

## 2-1-2 المبادئ الأساسية للتعلم التعاوني:

لكي يكون التعلم تعاونياً حقيقياً يجب أن يتضمن المبادئ الخمسة الأساسية في تعلم المجموعات وهي كما أشار إليها (Johanson D.W. & Other 1991)<sup>(2)</sup> ، و(محمد الحيلة، 1999)<sup>(3)</sup>:

### 1-2-1-1 الاعتماد المتبادل الإيجابي:

هو أن جهود كل فرد في المجموعة التعاونية مطلوبة ولا يمكن الاستغناء عنها، إن لكل فرد من المجموعة إسهام يقدمه إلى الجهد المشترك بسبب مصادره أو دوره ومسؤولياته المهمة المسندة إلى الطلبة ، فهناك مسؤوليتان أمام الطلبة ، الأولى أن يتعلموا المادة المخصصة ، والثانية أن يتأكدوا من إن جميع أعضاء مجموعتهم يتعلمون هذه المادة ، وهناك طرائق عدة لتنظيم الاعتماد المتبادل الإيجابي منها (الهدف ، المصدر ، المكافئة والاعتماد المتبادل في الأدوار).

### 2-2-1-1 التفاعل المباشر المشجع:

يتطلب التعلم التعاوني تفاعلاً وجهاً لوجه بين الطلبة ليعززوا من خلاله تعلم بعضهم بعضاً ، ونجاحهم وبالتالي التوصل إلى إجابات من خلال مناقشة طبيعة المفاهيم وتعليم ما يعرفه عضو المجموعة لأقرانه ، كما يوفر هذا التفاعل فرصة لظهور مجموعة واسعة من

(1) أبو عبد الله البخاري؛ ج8، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ب ت، ص12.

(2) Johanson D.W and Other: Teaching Students to Peacemakers Result of twelve year, of research U.S.A University of Minnesota 2000, P. 15.

(3) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 ،

المؤثرات والأنماط الجماعية كالمساعدة والمسؤولية نحو الآخرين والتأثير في أفكارهم والدعم الاجتماعي والإشباع الذاتي ، كما توفر استجابات أعضاء المجموعة للآخرين تغذية راجعة مهمة لكل عضو وتوفر حافزاً للتعلم فضلاً عن تشكيل الأساس لعلاقات تتسم بروح الالتزام والاهتمام بين أعضاء المجموعة ، وتزداد مشاركة العضو وجهوده بنقصان حجم المجموعة ، لذا يكون التفاعل مثمراً عندما يكون حجم المجموعات صغيراً.

#### 1-1-2-3 المسائلة الفردية أو المسؤولية الشخصية:

تتم المسائلة الفردية بتقويم أداء كل طالب على حدة ، وتعزى النتائج إلى المجموعة والفرد، ومن المهم أن تعرف المجموعة مَنْ مِنْ أعضائها يحتاج إلى المزيد من الدعم والمساعدة والتشجيع ، كذلك أن يعرف أعضاء المجموعة أنه من غير الممكن أن يحسبوا من العاملين دون أن يشاركوا أفراد مجموعتهم بالعمل فعلاً وللتأكد من إن كل عضو من أعضاء المجموعة قد تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقه من عمل ، ويحتاج الأمر إلى أن يقوم مقدار الجهد الذي يسهم به كل عضو في عمل المجموعة ، وكذلك تزويد المجموعات والطلبة فرداً فرداً بالتغذية الراجعة ، وللتأكد من إن كل عضو مسؤول عن النتيجة النهائية.

#### 1-1-2-4 المهارات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص وبالمجموعات الصغيرة:

إن التفاعل الاجتماعي والتعاون بالفطرة لأعضاء المجموعة لا تتم بمجرد وضع أفراد في مجموعة بل يجب تعليمهم المهارات الاجتماعية وتحفيزهم لاستخدام هذه المهارات لكي يتصف عمل المجموعة بالإنتاج ولكي ينسق الطلبة جهودهم لتحقيق أهدافهم المتبادلة عليهم أن يعرفوا ويتقوا بعضهم ببعض ويتواصلوا بدقة ووضوح ، ويقبلوا ويدعموا بعضهم ويحلوا الصراعات والخلافات بطرق إيجابية بناءة.

#### 1-1-2-5 المعالجة الجماعية:

من أجل تمكن المجموعات التعاونية من المحافظة على علاقات عمل جيدة بين الأعضاء، وتسهيل تعلم مهارات التعاون ، وتضمن لهم الحصول على تغذية راجعة والارتقاء بالتفكير فضلاً عن إنها توفر الوسيلة لتحتمل المجموعة بنجاحها ، وتعزز السلوك الإيجابي لأعضائها كان لا بد أن يتأثر العمل الفعال للمجموعة بوجود التفكير الثابت لدى المجموعات أو عدم وجوده. بمدى حسن سير عملها بغية وصف أي عمل من أعمال الأفراد كانت مساعدة وأي منها كان غير ذلك واتخاذ القرارات بخصوص أي الأعمال التي ينبغي الاستمرار فيها وأي منها يتطلب التغيير.

ويمكن إعطاء وقت كاف لحدوث المعالجة الجماعية بين أفراد المجموعة بتحديد أهدافها وتذكير الطلبة باستخدام مهاراتهم التعاونية في أثناء العملية كما يمكن للمدرس أن يقوم بمثل هذه العملية لعمل الصف كله بمراقبة المجموعات وتحليل مشاكلها والتزود بالتغذية الراجعة وتعزيز العمل الجيد.

### 2-1-3 خطوات التعلم التعاوني<sup>(1)</sup>:

بغية تحقيق تعلم تعاوني فعال لابد من إتباع ما يلي:

- اختيار وحدة موضوع.
- عمل المدرس ورقة عمل منظمة للوحدة التعليمية.
- تنظيم فقرات التعلم وفقرات الاختبار.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تعاونية.
- يقوم كل عضو بإلقاء ما اكتسبه أمام مجموعته الأصلية وعلى كل مجموعة ضمان أن كل عضو يتقن ويستوعب المعلومات والمفاهيم والقرارات المتضمنة في جميع فصول الوحدة.
- خضوع جميع الطلبة لاختبار فردي وتكوين الدرجة في الاختبار لكل فرد على حدة ثم تجميع درجات تحصيل الطلبة للحصول على إجمالي درجات المجموعة.
- حساب درجات المجموعة ثم تقديم المكافآت الجماعية للمجموعة المتفوقة.

### 2-1-4 هناك خطوات متسلسلة تستوجب مراعاتها عند تنفيذ أسلوب التعلم

#### التعاوني كالاتي<sup>(2)</sup>:

- تحديد أهداف الدرس: يجب على المدرس تحديد الأهداف التعليمية.
- تحديد حجم المعلومة الواحدة: تكون المجموعة الواحدة غير متجانسة من حيث القدرات التحصيلية ويفضل أن لا يزيد عددها عن (5) خمسة طلاب.
- تحديد الأدوات اللازمة لتنفيذ أنشطة الدرس وترتيبها بشكل مشجع على العمل التعاوني.

(1) محمد محمود الحيلة؛ المصدر السابق نفسه ، 1999 ، ص 337.

(2) Jones R. & Stenbrink J.; Home Teams: Cooperative Learning in Elementary Science, School science & mathematics, 91, (4), 1991, P. 139 – 143.

- تقسيم العمل على أعضاء المجموعة الواحدة ، وتحديد قائد المجموعة ودوره في التعامل مع مدرس المادة وطلبة المجموعة.
- شرح المهمات التعليمية المطلوبة من الطلاب وتنفيذها.
- تحديد مسؤوليته نحو الجماعة.
- توجيه بعض التعليمات الخاصة بالعمل التعاوني مثل (التحدث بصوت منخفض والمناقشة الهادفة وعدم التحرك خارج منطقة المجموعة).
- ملاحظة المدرس للمجموعات في أثناء قيامها بتنفيذ المهمات وتقديم المساعدة.
- يجب على المدرس إعداد نموذجاً لكل وحدة تعليمية موضحاً فيه جميع الأهداف المطلوبة في الدرس.
- عرض المدرس لبعض المهمات الرئيسية مثل مخططات أو رسوم توضيحية تتعاقب بهدف الدرس.
- تلخيص النتائج التي توصل إليها عن طريق تقويم مستوى المجموعة العامة والفرد خاصة.

### 2-1-5 دور المعلم في التعلم التعاوني:

إن التعلم التعاوني هو أكثر من جلوس الطلاب ، فتعيين الطلاب في مجموعات وإبلاغهم بأن يعملوا معاً لا يؤديان بالضرورة إلى عمل تعاوني ، ولكي يكون العمل التعاوني ناجحاً فإنه ينبغي على المعلمين أن يبينوا بوضوح عناصر التعلم التعاوني وأن يكون له الدور الفعال الكبير من خلال ما يلي:

1. اختيار الموضوع وتحديد الأهداف وتنظيم الصف وإدارته.
2. تكوين الجماعات في ضوء الأسس المذكورة سابقاً واختيار شكل المجموعة.
3. تحديد المهام الرئيسية والفرعية للموضوع وتوجيه المتعلم.
4. الإعداد لعمل المجموعات والمواد التعليمية وتحديد المصادر والأنشطة المصاحبة.
5. تشجيع المتعلمين على التعاون ومساعدة بعضهم.
6. إعطاء التغذية الراجعة (Feed back) لكل مجموعة على حدة وتقديم المساعدة وقت الحاجة.
7. التأكيد على تفاعل أفراد المجموعة.
8. تقييم أداء المتعلمين وتحديد التكاليفات الصفية أو الواجبات.

### 2-1-6 المجموعات التعاونية:

من أجل تحقيق الفائدة القصوى من مجموعات التعلم التعاوني ينبغي أن يكون الطلبة في كل مجموعة مختلفين ومتباينين في القدرات والسمات الشخصية ، فضلاً عن ذلك ولأجل أن يتمكن الطلبة من العمل جيداً سوية أن يشعروا بالسعادة في مجموعاتهم ، لذا على المدرس أن يوفق في اختيار الصداقة لكل طالب وأظهرت الخبرة إن المجموعات من (3 - 5) طلاب تعمل أفضل من باقي المجموعات<sup>(1)</sup>.

### • اقتراحات تسهم في تنظيم المجموعات:

هناك بعض المقترحات التي تسهم في تنظيم المجموعات التعاونية وتساعد في حل المشكلات وتفادي الصعوبات التي تواجه المدرسين عند تنفيذها ومن خلال المقترحات التي حددها (الحيلة، 1998) و (الحيلة 1999) وكما يلي<sup>(2)(3)</sup>:

#### • حجم المجموعات:

إن نوع النشاط أو العمل المطلوب القيام به هو الذي يحدد حجم المجموعة وعدد الطلبة المشاركين فيها ويتراوح العدد من (3 - 5) طلاب ، ولكل حجم من أحجام المجموعات مزايا وخصائص ، فالمجموعة الصغيرة (وهي المفضلة) فإنها سهلة الإدارة سيما عند البدء في التعلم التعاوني ، أما المجموعة الكبيرة التي تكون الأعمال المطلوب القيام بها كبيرة لأن ذلك يعطي الفرصة للطلبة للاستفادة أكثر وتقلل من عدد المجموعات التي يشرف عليها المدرس في الصف الواحد.

#### • كيفية تشكيل المجموعات:

تعد الطريقة العشوائية من أفضل الطرائق في تشكيل المجموعات لأن ذلك يؤدي إلى أن المجموعات المكونة تكون غير متجانسة من الأفراد ذوي القدرات المختلفة والتحصيل المتفاوت ما يساعد على تحقيق أهداف التعلم التعاوني حيث يستفيد الطلبة من بعضهم البعض ويغرس فيهم حب التعاون.

#### • كيفية جذب الطلبة وهم يعملون في مجموعات:

(1) Artizt, Aliec F. and new Man; Claire M, Cooperation Learning Mathematics Teacher, September, 1990, P. 449.

(2) محمد محمود الحيلة؛ مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص144 - 148.

(3) محمد محمود الحيلة؛ مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص348 - 351.

إن استخدام إشارات يدوية متفق عليها أو بقرع جرس باختبار مراقب لكل مجموعة يراقب إرشادات المدرس وينقلها إلى بقية أفراد المجموعة يعمل على جذب انتباه الطلبة وهم يعملون في مجموعات لتوضيح شيء معين.

• **كيفية ضمان الهدوء وتقليل الفوضى العالية في المجموعات:**

للتقليل من الفوضى وضمان الهدوء على المدرس أن يعين أحد أفراد كل مجموعة ليتولى حث الأفراد الآخرين على العمل التعاوني بفعالية وهدوء. كما يمكن استخدام الإشارات الضوئية بألوان مختلفة للدلالة على الفوضى أو الهدوء أو الصمت.

• **كيفية معاملة الطلبة الذين لا يرغبون في المشاركة على عمل المجموعات:**

إن من أبسط واجبات المدرس عند البدء في توضيح إيجابيات العمل في المجموعات التعاونية والفوائد التي يحصل عليها أراد المجموعات عند اشتراكهم فيها ، كذلك يمكن تشجيع الطلبة على المشاركة والدافعية للقيام بالنشاطات المنوطة باستخدام الألعاب المختلفة ، وإن أصر أحد على العمل المنفرد في البدء لا تجبره على الاشتراك في مجموعات عسى أن يغير وجهة نظره.

• **ماذا يعمل المدرس في حال إنهاء مجموعة أو مجموعات عملها قبل مجموعات أخرى:**

في هذه الحالة على المدرس أن يقوم ببعض الإجراءات مثل التأكد من أن المجموعات التي أنهت عملها قد أنجزته بصورة صحيحة ، وإتاحة الفرصة للموازنة بين إنجازها وإنجاز المجموعات الأخرى ومناقشة كيفية القيام بأعمال تسهم في تحسين أداء المجموعات كما أنه من الضروري أن يحدد المدرس الوقت الذي يجب أن تتجز فيه المجموعات أعمالها لأن ذلك يساعد على عدم التباطؤ والتأخير من قبل المجموعات.

• **كيفية علاج المدرس لغياب أفراد المجموعات بشكل متكرر:**

في مثل هذه الحالة والتي تعالج بأن يقوم أحد أفراد المجموعة بالدور والمهام الملقاة على الطالب الغائب. كما أنه على أفراد المجموعة الاتصال به وإبلاغه عما فاتته من عمل ، وما يراد أن يقوموا به من واجبات.

• المدة الزمنية لثبات المجموعات:

إن ما يعطي الأفراد فرصة لتكوين الصلات فيما بينهم ويكونوا مرتاحين مع بعضهم ويتغلبون على الصعوبات التي يواجهونها بسهولة هو ثبات المجموعات لمدة تتراوح ما بين (4 - 8) أسابيع ، وفي بعض الأحيان يمكن تشكيل مجموعات طويلة الأمد بأعمال تتم خلال فصل أو سنة دراسية. وفي حالة تعثر أو عدم استطاعة مجموعة ما من أداء واجبها فعلى المدرس أن لا يحل المجموعة ، بل يعطيها نشاطات وتعليمات تعمل على بناء المجموعة بوصفها فريقاً ، أو تشكيل مجموعات وقتية غير دائمة تقوم بمهام عاجلة لها علاقة بمهمة أو نشاط في درس واحد.

• كيفية إنهاء المدرس للمجموعات:

بعد أن تنجز المجموعات المهمات الموكلة إليها يعمل أحد أفرادها بتلخيص ما تعلموه والقيام بنوع من النشاط الختامي الذي يمكن أفراد المجموعات تبادل الشكر على المساعدة والعون الذي قدموه لبعضهم وبالتالي تعزيز مفهوم تحقيق الذات.

• نسبة الوقت المخصص للتعلم التعاوني من وقت الدرس:

ليس من الضروري أن تخصص جميع الدروس للعمل التعاوني فلا بد أن يتخلل عمل المجموعات أعمال أخرى يقوم بها المدرس كالعروض والتوضيح القصير أو القيام ببعض الأعمال المنفردة من الطلبة.

2-1-7 أنماط التعلم التعاوني:

رغم تعدد طرائق تقديم أسلوب التعلم التعاوني إلا إنها تتفق فيما بينها على تقسيم طلاب الصف الواحد إلى مجموعات صغيرة إذ أن المجموعة الواحدة تعمل كفريق واحد إذ يتعلم أفرادها المهمة الموكلة إليهم من خلال تفاعل بعضهم البعض بوجود (القائد) دون تدخل المدرس إلا عند الضرورة من خلال قائد المجموعة.

وإن من أهم أنماط التعلم التعاوني كما لخصها كل من (أنعام إبراهيم عبد الرزاق ، 2001) و (فكري حسن ريان ، 1994) والتي يمكن إدراجها بما يأتي<sup>(1)(2)</sup>:

• طريقة التعلم معاً.

(1) أنعام إبراهيم؛ أثر التدريس المصغر التعاوني في اكتساب مهارات تدريس الرياضيات ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2001 ، ص53.

(2) فكري حسن ريان؛ التدريس ، أهدافه ، أسسه ، أساليبه ، تقويم نتائجه وتطبيقه، ط3 ، القاهرة ، دار

- طريقة فرق - ألعاب - مسابقات.
- طريقة المشروع.
- الطريقة التداخلية.
- الطريقة التكاملية.
- طريقة فرق التعلم.
- طريقة (Jigsaw 2).
- طريقة تعليم الأقران.

### 2-1-8 فوائد التعلم التعاوني:

- أثبتت البحوث والدراسات فوائد كثيرة ومتعددة للتعلم التعاوني لكل من الطلبة والمدرسين ويمكن تلخيص أهم فوائد التعلم التعاوني بما يأتي<sup>(1)</sup>:
- يساعد على فهم واستيعاب الأسس العامة وإتقانها.
  - ينمي القدرة على التطبيق في مواقف جيدة.
  - ينمي القدرة على حل المشكلات.
  - ينمي القدرة الإبداعية لدى الطلبة.
  - يحسن المهارات اللغوية والقدرة على التعبير.
  - يؤدي إلى زيادة القدرة على تقبل وجهات النظر المختلفة.
  - يحقق ارتفاع مستوى اعتزاز الفرد بذاته وثقته بنفسه.
  - يؤدي إلى تزايد حب المادة الدراسية والمدرس الذي يدرسها.
  - يؤدي إلى تناقص التعصب للرأي والذاتية ، وتقبل الاختلافات بين الأفراد.

### 2-1-9 عيوب التعلم التعاوني:

- على الرغم مما تقدم من إيجابيات التعلم التعاوني ، إلا أنه لا يخلو من العيوب والمخاوف من برنامج الخبرات التعاونية - كما أظهرت ذلك بعض الدراسات وهي<sup>(2)</sup>:
- الخوف من السيطرة أو إمكانية استبداد بعض الطلبة في المجموعة الذي يمنع الطالب الذي يريد أن يعمل بمفرده لمدة ، كما أن التقسيم الذي يعتمد عليه التعاون يسمح للأفراد بالعمل بمفردهم لمدة قبل الاتصال بالمجموعة ، ثم إن من خصائص القائد السيطرة وإن

(1) كوثر حسين كوجك؛ اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1997 ، ص317.

(2) أسماء الجبري ومحمد مصطفى؛ سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1998 ، ص45 - 48.

- الرؤساء المتعاونين لديهم سيطرة عالية أكثر من المتنافسين أو الفرديين لوجود التأييد والتشجيع ، كما أنهم يسهلون التنسيق والتبادل والإنتاجية.
- تقدم المعلومات في التعلم التعاوني لمنخفض التحصيل (غذاء سهل) ويظهر ذلك في التحصيل الدراسي ، ولكن الاستجابة التعاونية في الجماعة تظهر في تماسك المجموعة وتجانسها في الجهود المأخوذة والمقدمة.
- إن الطلبة غير المشاركين في العمل الجماعي سوف يعاملون ويعاقبون بوحشية في حين إن الاتصال بين أفراد المجموعة والتعاون فيما بينهم بقدراتهم المختلفة وتبادل الأدوار يبين أن الطالب الضعيف في مهمة قد يكون ممتازاً في مهمة أخرى وإن إنجاز الطلبة الضعاف لا يؤدي إلى حبهم للتعاون في جماعة.
- إن عمل الطلبة سوية للقيام بتنفيذ المهمة فقط وليس من أجل مهارة أدائهم ، وبذا يصبح العمل مجرد رتبة يؤدي إلى طرد الإبداع أو الابتكار والمرح الذي يصاحب النشاط.
- إن عمل الطلبة سوية يؤدي إلى فقدان تأكيدهم لذاتهم أو إثباتهم لشخصيتهم ، لأن الجماعة ستوجه في بناء مستوياتهم في حين إن إثبات الشخصية وتقدير الذات يتم في أثناء التعلم التعاوني ومن خلال المناقشة والحوار المطلوب.

## 2-1-10 استراتيجيات التعلم التعاوني:

- بدء الاهتمام بالتعلم التعاوني منذ عام 1900 إلا أن الدراسات والأبحاث لن تبدأ بالتركيز على تطبيقاته داخل الفصل الدراسي حتى بداية السبعينات ، فالتعلم التعاوني أحد طرائق التدريس التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة والتي أثبتت بها البحوث والدراسات أثرها الإيجابي في التحصيل الدراسي للطلبة ، وترجع بداية التعلم التعاوني إلى القرن العشرين. إذ "حث فيلسوف التربية (جون دوي) على تكوين مجموعات صغيرة من الطلاب لحل مشكلاتهم في الفصل أو الصف ومن خلال التفاعل بين الطلاب يمكن أن يتعلموا مهارات التعاون والمشاركة وتحمل المسؤولية"<sup>(1)</sup>.
- ومن أهم الأشخاص الذين دعموا فكرة التعلم التعاوني بطريقة غير مباشرة كان (جان بياجيه) العالم النفسي الشهير والذي له الأثر الأكبر على المناهج وتنظيم سلم التعلم إذ أن "نظرية بياجيه تؤكد إن التعلم والتطور عند الفرد ينتج من خلال التعاون الجماعي

(1) أحمد إسماعيل حجي؛ إدارة بيئة التعليم والتعلم والنظرية والممارسة في الفصل والمدرسة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

بين الأقران<sup>(1)</sup>، وقد أوضح بياجيه إن الأطفال يكتشفون المعنى ويكونون شخصياتهم بناءً على أوجه التشابه والاختلاف بينهم وبين الآخرين إذ يعمل الطفل أثناء التفاعل ضمن مجموعة كموصل ومستلم للتعليمات والمعلومات وإن ذلك التفاعل الذي ينتج عنه كثير من التفاوض والمناقشة يؤدي إلى تنمية مهارة الاستماع وتعلم كيفية الوصول إلى حل وسط وغيرها وهذا يساعد على غرس وتشجيع المهارات اللازمة لبناء الفرد.

- وهذا ما أكد عليه العالم فيجوتسكي (Vygotsky) صاحب نظرية تأثير المجتمع على النمو العقلي الذي شجع نوع آخر من التعلم التعاوني فقد اختلف عن بياجيه بأنه اصر على أن دور المجتمع في كسب الطالب للعلم ورأى أن التعلم يحصل في أفضل صورة تحت إشراف وتعاون الذين لديهم خبرة وركزت نظريته على أن الطلبة لا بد أن يوضعوا في مواقف تسمح لهم بالتعاون مع الأشخاص الأقدر ، أنه يرى أن "التعلم من الشخص الأكثر خبرة ينتج عنه اكتساب من الطالب لمعلومات أكثر ويمكنه من معالجة المشاكل بصورة أكثر تركيزاً مما يساعد الطالب على النمو والتطور وهذا عكس الطلبة الذين يعملون على انفراد ويتلقون التعليم التقليدي"<sup>(2)</sup>.
- ويذهب (الحيلة) إلى إيجاد "هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة من الطلبة بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعليم وفق أدوار واضحة ومحددة مع التأكيد على أن كل عنصر في المجموعة يتعلم المادة التعليمية"<sup>(3)</sup>. ويعرفه سميث (Smith) بأنه "الاستخدام التعليمي لمجموعات صغيرة لكي يعمل الطلبة سوية لرفع مستوى تعلمهم وتعليم بعضهم الآخر"<sup>(4)</sup>.

(1) فودة ألفت نقلاً عن فيجوتسكي ؛ قياس كل من الأسلوب التعاوني والتقليدي في تعلم مبدأ الحاسب الآلي والبرمجة على طالبات كلية التربية (دراسة ميدانية) ، مجلة جامعة الملك سعود ، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (2) ، مجلد (11) ، 1999 ، ص 101 - 122.

(2) فودة ألفت؛ أسباب الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية في مقر الحاسب الآلي ، مجلة الخليج العربي ، العدد (70) 1999 ، ص 113 - 145.

(3) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار الميسرة للطبع والتوزيع والنشر ، عمان ، 1999 ، ص 329.

(4) Smith, Karl A.: Cooperative Learning Effect team work for engineering Classroom, University of Minnesota, Cooperative Learning centre, Microsoft Internet, 1999, P. 1.

- كما يعرف التعلم التعاوني بأنه "نشاط يتضمن مجموعة صغيرة من المتعلمين الذين يعملون سوية لحل مشكلة أو إتمام مهمة أو تحقيق هدف عام"<sup>(1)</sup>. ويضيف (Okebukola) "إن التعلم التعاوني يزيد الإبداع والمشاركة الفعالة لدى الطلبة ويقلل من القلق عندهم ويؤدي إلى تنمية مهارات القيادة والعمل الجماعي"<sup>(2)</sup>.
- ويعرف التعلم التعاوني بأنه: استراتيجية تدريس تتضمن وجود مجموعة صغيرة من الطلاب يعملون سوية بهدف تطوير الخبرة التعليمية لكل عضو فيها إلى أقصى حد ممكن"<sup>(3)</sup>.
- في حين عرف (Kagan) التعلم التعاوني "بأنه أسلوب في تنظيم الصف بحيث يقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة متجانسة أو غير متجانسة في مستواها يجمعها هدف مشترك هو إنجاز المهمة المطلوبة مع مسؤولية تعلمهم مع زملائهم"<sup>(4)</sup>.
- إن مصطلح التعاون يعني إن أفراد المجموعة الواحدة متعاونون فيما بينهم في تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المشتركة وأن كل عضو مرتبط ارتباط وثيق مع مجموعته.
- ويذكر (Manning) "عندما يتعاون الطلاب فيما بينهم لأداء المهمات التعليمية بدلاً من التنافس فإن هذا يقلل من الشعور بالعداء بين الطلاب ويخلق اتجاهات تعاونية إيجابية لديهم"<sup>(5)</sup>.
- ولكي تكون مجاميع الطلاب متعاونة يجب أن يتعلم الطلاب أن يحترموا الاختلافات بينهم وأن يساند أحدهم الآخر وأن يتواصلوا بشكل فعال مع بعضهم الآخر وأن يتفهموا الآخرين عند الضرورة لذا فإن "التعلم التعاوني يزيد الثقة بالنفس والتأقلم مع سلوكيات الآخرين ويزيد من المعرفة ومهارات التواصل مع الآخرين وحل المشكلات الجماعية"<sup>(6)</sup>.

(1) Garfield, Johanson: Teaching Statistics Using Small – Group Cooperative Learning, Journal of Statistics Education, (1) , University Of Minnesota, 1999, P.1–9.

(2) Okebukola P. A.: Cooperative Learning and student Attitude to laboratory work, School science and mathematics. Vol. 86, No. 7, 1968, P. 31 – 45.

(3) عبد العزيز سعود العمر؛ أثر استخدام التعلم التعاوني على تحصيل طلاب العلوم في المرحلة الجامعية ، مجلة التربية ، عدد 10 ، كوين ، 2001 ، ص2.

(4) Kagan S.: Cooperative Learning Reassure for teachers River side California, 1993, 241, P. 9.

(5) Manning L. Lucking R.: The what and how Cooperative Learning. The social, Vol. 82, No. 3, 1991, P. 219.

6 - Stahl, Robert J.: The Essentials Elements of Cooperative Learning in the classroom, ERIC Clearing house for social studies/social science Education, Bloomington: In, 1994, P. 23.

- لذا فإن طبيعة التعلم التعاوني تخفف من مسؤولية المدرس في إدارة الصف إذ يتعامل مع المجموعات الصغيرة التي تكون في الصف بدلاً من تعامله مع كل طالب على حدة فضلاً عن مساعدته في التفاعل مع عدد أكبر من الطلبة مما يتيح له تشخيص الصعوبات لدى الطلبة ، إذ يؤكد (عباينة) "إن دور المعلم في التعلم التعاوني هو كونه ضابطاً للمجموعات الجزئية ومعيناً للطالب وقت الحاجة ومزوداً بالتغذية الراجعة وراصداً لعملية المشاركة الجماعية في مجموعات صغيرة"<sup>(1)</sup>.

## 2-1-11 رفعة النتر:

تعد رفعة النتر مهمة بالنسبة للرباع وذلك لإمكانيته رفع ثقل كبير في هذه الرفعة ويحتاج الرباع إلى تهيئة نفسية وبدنية لتنفيذ هذه الرفعة لاسيما إنها الرفعة الأخيرة في ترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف ، ويمكن عندها التكهن بنتيجة السباق علماً إن الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعة منذ مغادرة الثقل لخشبة الرفع حتى نهاية الرفعة ، أي تثبيتها يستغرق عادة من (6 - 10) ثوان ويصل في بعض الأحيان إلى (15) ثانية وتتراوح سرعة ارتفاع الثقل للأعلى بين (120 - 140) سم في الثانية<sup>(2)</sup>.

### القسم الأول: السحب الأول (الكلين) .

إن إيصال الثقل إلى الصدر (حركة الكلين) عن طريق فتح الرجلين (سبلت) أو عن طريق ثني الرجلين (سكوايت).

### القسم الثاني: الجرك سبلت سكوايت .

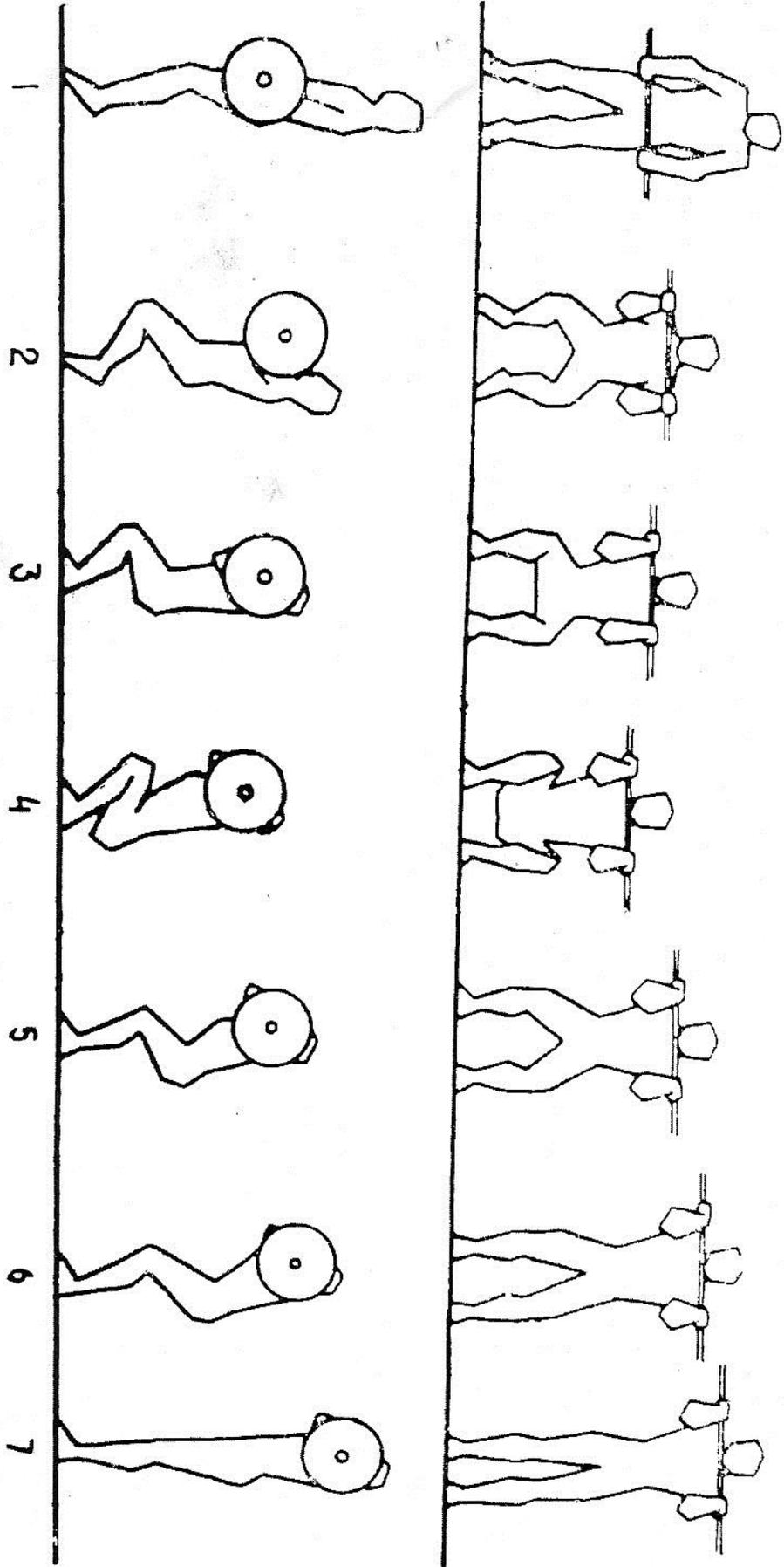
إن رفع الثقل من الصدر إلى الأعلى بحركة واحدة بفتح الرجلين (حركة الجرك) ، ولكي يتم إدراك السير الحركي في هذه الرفعة بصورة جيدة علينا البدء بتتبع سير حركة الثقل المرفوع ومركز ثقل جسم الرباع منذ اقتراب الرباع من الثقل حتى نهاية الرفعة.

### القسم الأول من رفعة النتر أو إيصال الثقل إلى الصدر (سكوايت):

(1) عبدالله عباينة؛ أثر نمودجين من نماذج التعلم التعاوني على اتجاهات طلاب الصف السابع للتعلم الأساسي تجاه تعلم مادة الرياضيات في الأردن ، جامعة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 8 ، السنة الرابعة ، 1995 ، ص39.

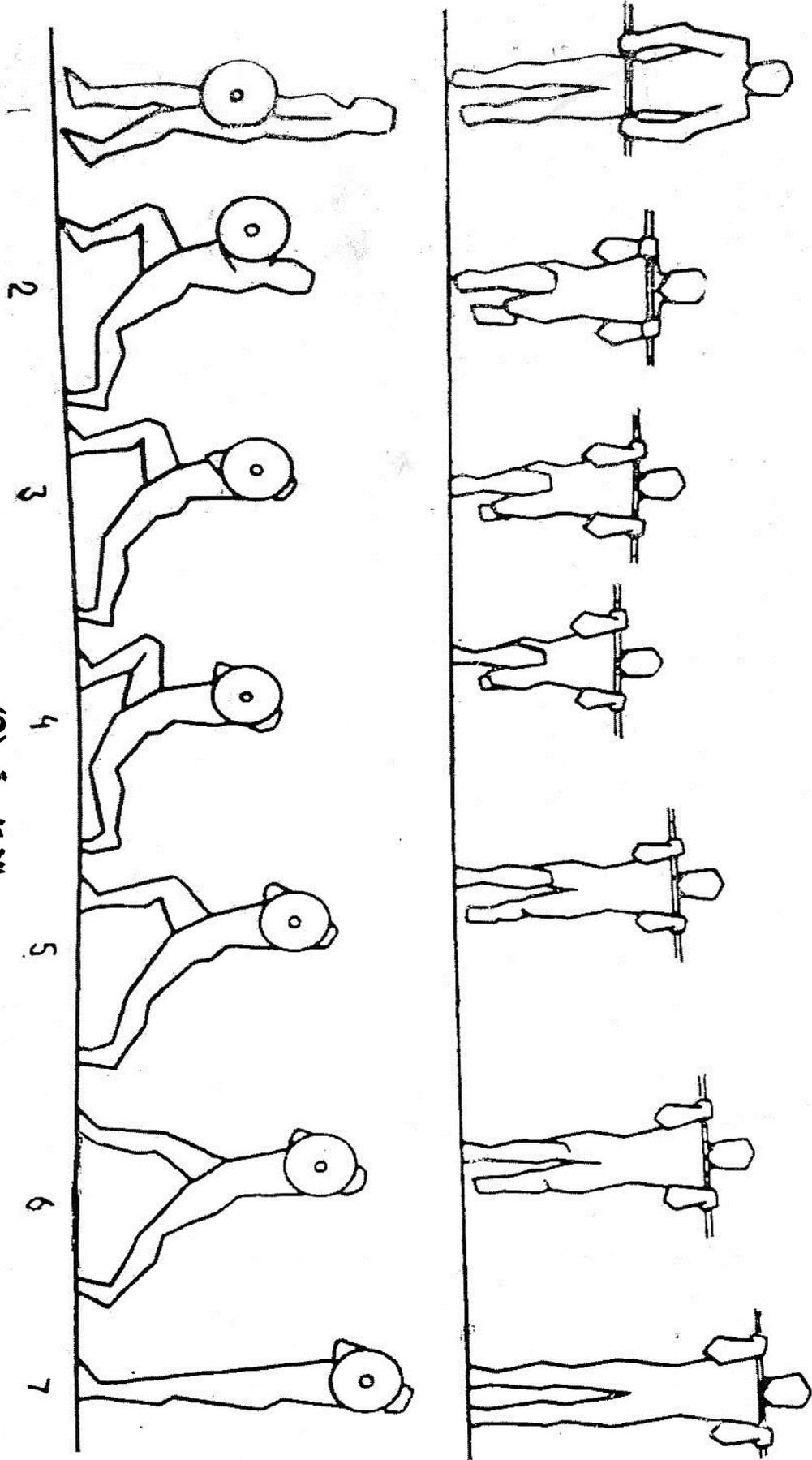
(2) صباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص90 - 99.

وتبدأ منذ الوضع الابتدائي لرفعة الخطف الذي شرحناه سابقاً وتمر هذه الحالة كما في رفعة الخطف سواء كانت الرفعة خطفاً أو نترّاً والاختلاف هنا بفتحة اليدين التي تكون واسعة للخطف أو لرفعة النتر بفتحة بقدر عرض الصدر تقريباً مغادراً خشبة الرفع حتى امتداد الجسم كاملاً والوقوف على رؤوس أصابع القدمين ثم مرحلة الطيران واتخاذ الوضع النهائي سواء بنشر الذراعين للخلف والاعلى كما في رفعة الخطف أو بتدوير المرفقين للأسفل والأمام للوصول إلى الجزء الأول من رفعة النتر (حركة الكلين) ، وتقسم حركة السحب إلى خمسة أجزاء كما في الشكل النموذج التوضيحي.



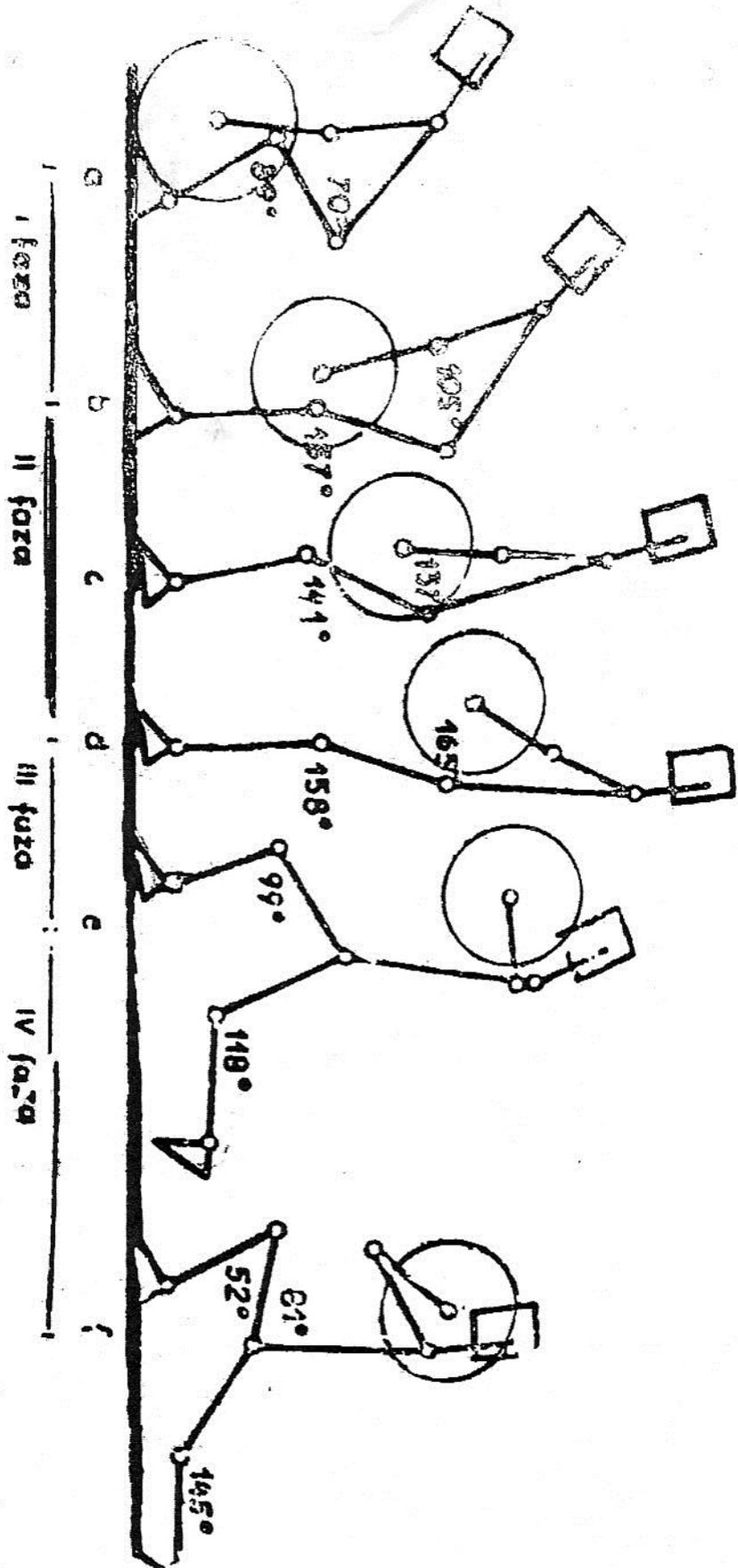
الشكل رقم (1)

يبين مراحل القسم الاول من رفعة النتر



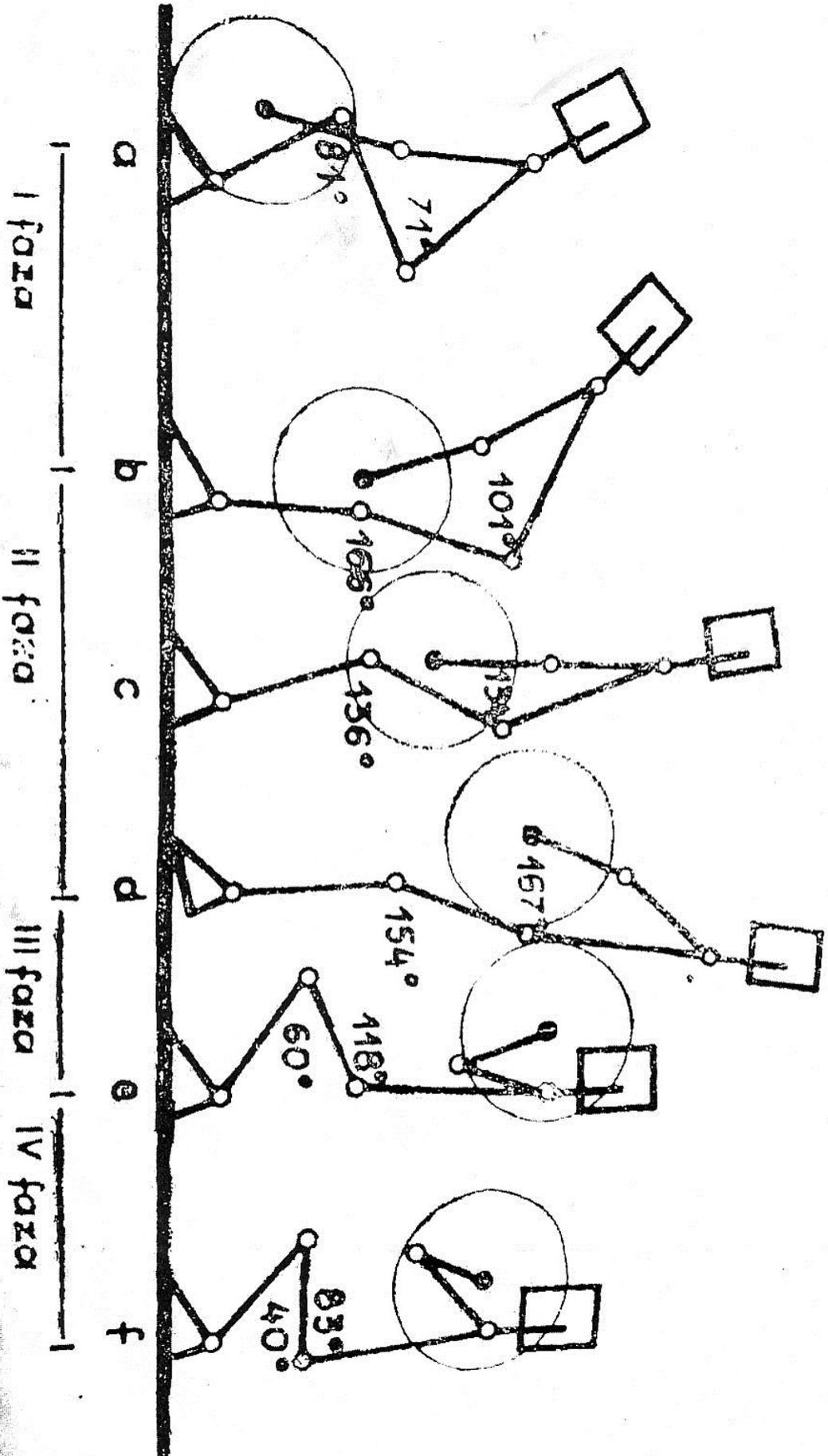
الشكل رقم (2)

يبين مراحل القسم الثاني من وضعية الوقوف



الشكل رقم (3)

يبين زوايا مراحل القسم الاول من رقعة النتر (السيك) )



الشكل رقم (4)

يبين زوايا مراحل القسم الاول من رفعة النتر

### القسم الثاني من رفعة النتر الجرك (سبلت) :

فبعد أن يصل الثقل إلى نهاية مرحلة الطيران في حركة السحب ويصبح الجسم آخذاً وضع الامتداد مع انثناء قليل في الذراعين من مفصل المرفق وميلان الرأس والجذع قليلاً إلى الخلف تدفع عندها الرجل القوية للأمام والأخرى للخلف بسرعة كبيرة ويتم تدوير المرفقين للأسفل والأمام في الوقت نفسه بحيث يستقر الثقل على الصدر ويكون اتجاه المرفقين للأمام. حسب الرسم التوضيحي عن رفعة الكلين الجالس بطريقة السبلت. كما جاء في الرسوم التوضيحية.

وتستغرق عملية فتح الرجلين للأمام والخلف حوالي (0.2) من الثانية ويكون الجذع تخت الثقل بصورة عمودية والرأس مائل إلى الخلف ، وعندها تكون زاوية مفصل الورك حوالي (85) درجة وزاوية مفصل الركبة حوالي (145).

وبعد أن يستقر الثقل على القسم العلوي من صدر الرباع ، أي: العضلة الدالية وعظمتي الترقوة تبدأ حركة النهوض للأعلى ويكون ذلك عن طريق مد الرجل الأمامية وسحبها إلى الخلف قليلاً ثم تقديم الرجل الخلفية إلى الأمام إلى أن يصل الرباع إلى وضع الوقوف الطبيعي.

### القسم الثاني من رفعة النتر الجرك (سبلت) :

يقف الرباع منتصباً ويكون مرفقي الذراعين متجهين أمام أسفل باتجاه مستوى عمود النقل والرأس متجهاً قليلاً إلى الخلف ، والنظر متجهاً إلى الأمام وإلى الأعلى قليلاً ، والبار يكون مسنداً على الصدر والأقدام كلها على الأرض ومقدمة القدمين متجهة إلى الخارج قليلاً للإتزان والفتحة بينهما اقل من عرض عظم الحوض.

ويكون مركز ثقل البار عادة في هذا الوضع في وسط مفصل الركبة كما هو في الرسم ، وبذلك يكون وضع الجسم عمودياً. ثم يتجه الرباع لكي يهبط قليلاً إلى أسفل بثني الركبتين بشكل جيد من الساقين والرأس يرمى قليلاً إلى الخلف ويكون الحنك مرفوعاً ثم يتوقف الرباع عن الهبوط ، وهذا الجزء يكلف وقتاً (0,25) من الثانية ويكون انخفاض مستوى الكتفين في انثناء الركبتين بين زاوية (110 - 120) درجة تقريباً.

يأخذ الرباع اهتزاز البار فيكون توقف الانثناء متوافقاً مع مرجحة البار إلى الأعلى والأسفل بدون تأخير ، وهذا يعني إن عمل الساقين يجب أن يكون متوافقاً مع الحركة، وفي نهاية حركة الامتداد يكون الرباع مرتكزاً على أمشاط قدميه في وضع الامتداد وهنا يجب أن يغادر البار إلى الأعلى ويبقى الرأس إلى الخلف ، وهذا الجزء يستغرق (0.24) من الثانية.

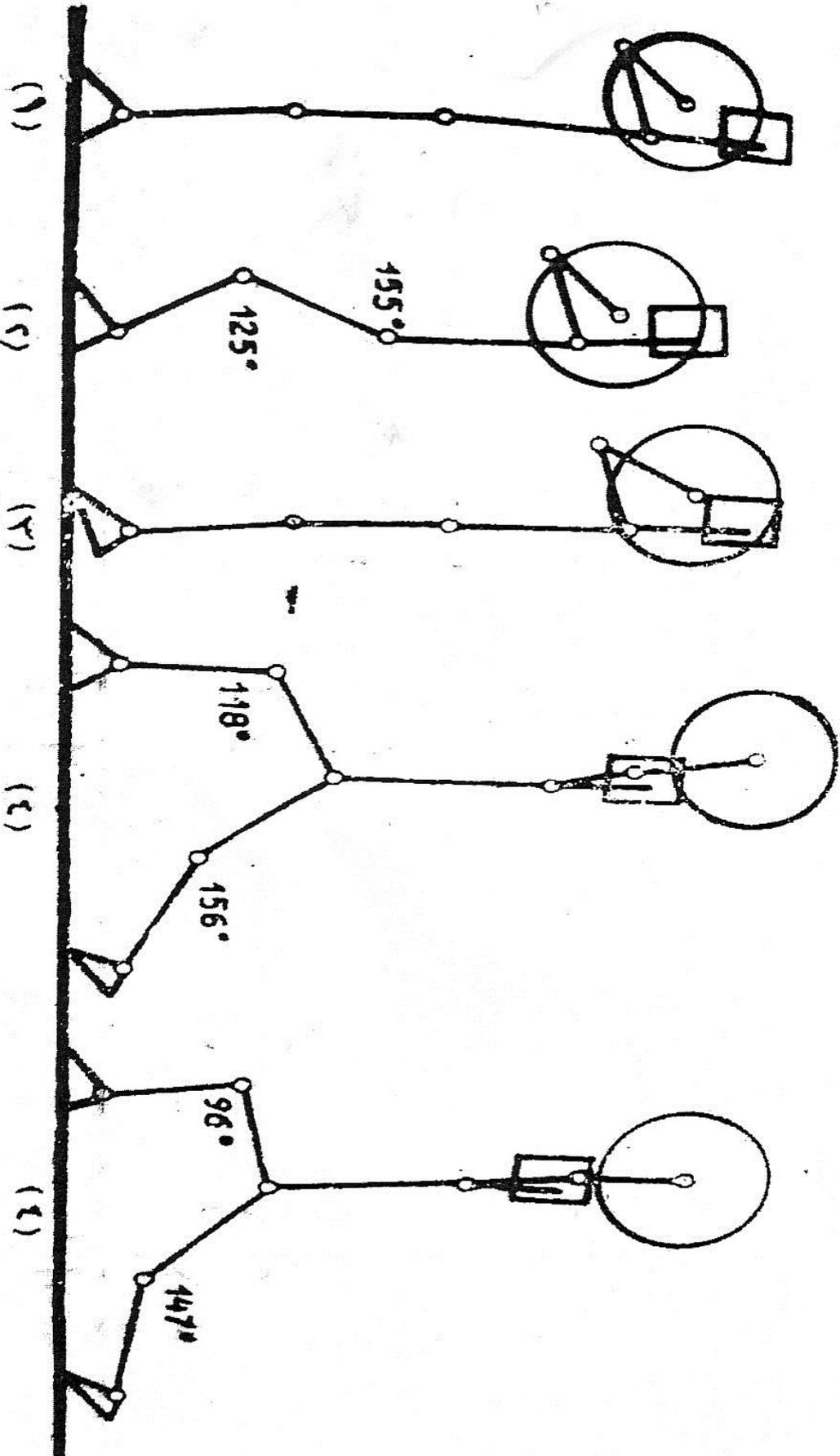
ويجب أن يكون هناك توافق عضلي عصبي جيد بهذه السلسلة من الحركات التي ليس فيها توقف ، خاصة عندما يتوقف الرباع عند نهاية ثني الركبتين وبداية امتداد الرباع لساقيه وهذا

الذي يكون مثل طبطبة الكرة تماماً عند اصطدامها بالأرض وارتفاعها إلى الأعلى في أثناء عملية الجرك أو الامتداد إذ يجب أن يرفع العمود للأعلى عمودياً. ويكون الشد والدفع إلى الأعلى بقوة عمل امتداد الساقين. كما هو موضح في الرسم.

أما طريقة فتح الساقين فيجب أن يكون بسرعة وبصورة متوازية للأمام والخلف ، ومقدمة الأقدام متجهة للأمام.

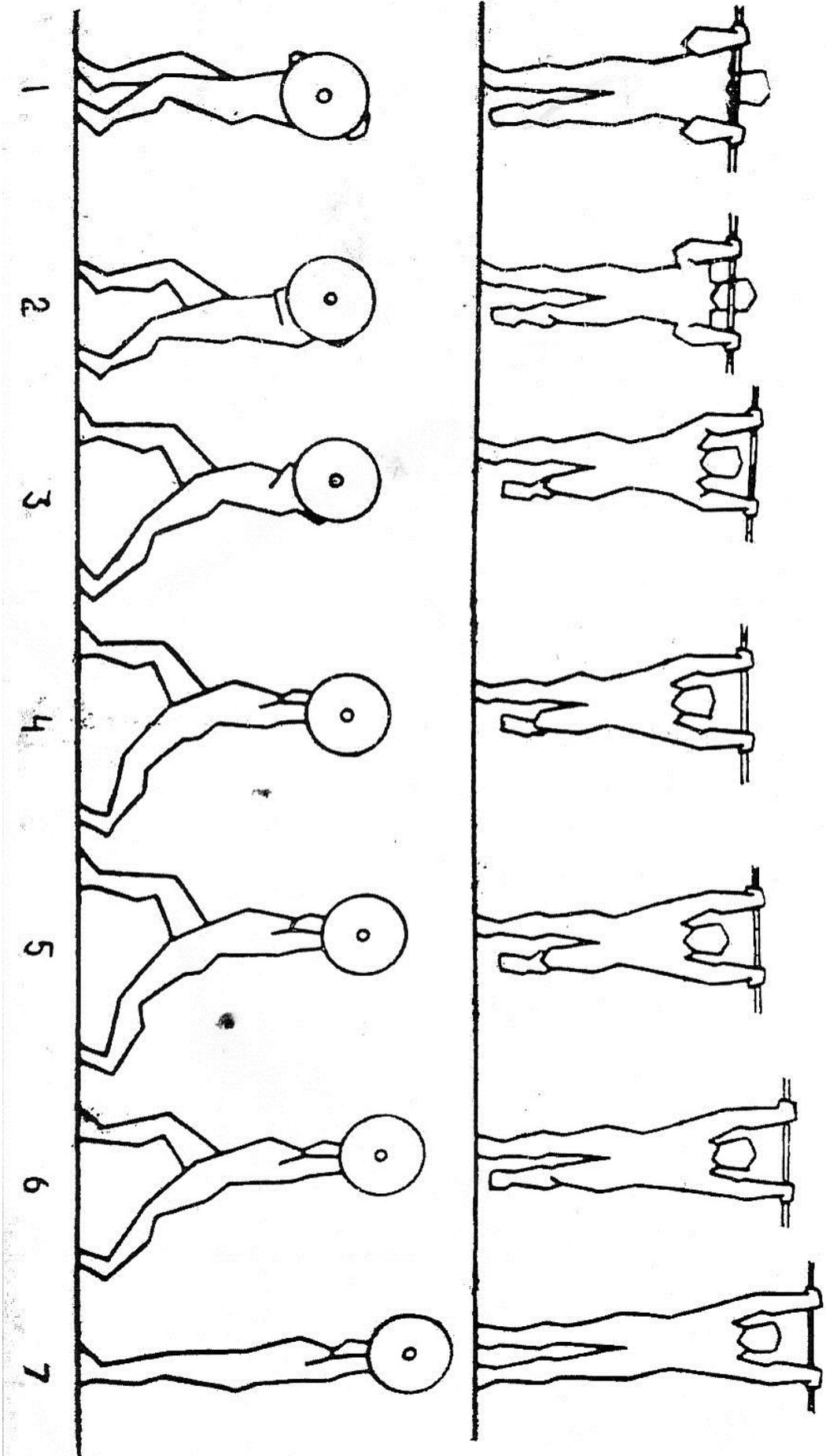
يكون الجذع ممتداً ويسقط أسفل الثقل إلى الأمام ويكون الظهر مقوساً قليلاً جداً. تكون القدم الأمامية متجهة إلى الأمام وكلها على الأرض وفي زاوية قائمة. والقدم الخلفية مرتكزة على المشط. والجيد عندما يدفع الرباع بصدرة بقوة إلى الأعلى بصورة عمودية فوق الراس ولا يفتح ساقيه كثيراً إلا بالقدر الذي يسمح له جذعه لكي يهبط عمودياً أسفل الثقل ، كما في الرسم المبين في تكنيك الجرك.

يبدأ الرباع بشد ساقيه الخلفية والنهوض بساقه الأمامية ثم يرجع قدمه الأمامية إلى الخلف ثم يسحب ساقه الخلفية للأمام ويبقى البار إلى الأعلى ثم يقف وقدماه على خط واحد والفتحة بين القدمين بقدر عرض عظم الحوض والجذع ، والساقان ممتدتان في خط واحد إلى أن يسمع صوت الحكم.



الشكل رقم (5)

يبين زوايا مراحل القسم الثاني من رفعة النتر



الشكل رقم (6)

تسلسل القسم الثاني من رفعة النتر

## 2-1-12 الأحتفاظ

ويذكر (Singer, 1980) "ان مصطلح الاحتفاظ يستخدم بشكل مرادف لمصطلح الذاكرة"<sup>(1)</sup>. وهو "مؤشر على قدرتنا لتذكر الأشياء التي تتعلق بحياتنا اليومية سواء كانت لفظية ام حركية"<sup>(2)</sup>. ويؤكد معظم علماء النفس ان التعلم يعود دوره الى الذاكرة، أي بمعنى انه يمتلك الذاكرة لذلك الشيء وعلى عكسها ظاهرة النسيان التي تعني فقدان تطور القدرة على التعلم والنسيان هو فقدان للتذكر. وان الاحتفاظ يعني استمرار المحافظة (الديمومة) في المستوى او ربما يؤثر قلة في المستوى، وتقاس هذه الزيادة والنقصان من خلال الأداء<sup>(3)</sup>.  
في حين يضيف (خيون، 2002) "ان الاحتفاظ هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وان الاحتفاظ يعكس التعلم"<sup>(4)</sup> ان اختبار الاحتفاظ يمدنا بنتائج مقدار الاحتفاظ بالذاكرة.

يتم قياس الأحتفاظ بالتعلم من خلال:

## 2-1-12-1 الأحتفاظ النسبي

- الفرق في النتائج - مقدار الفقدان خلال فاصلة الاحتفاظ.
- النسبة المئوية للنتائج - مقدار الفقدان خلال مدة الاحتفاظ ويقسم على مقدار التطور في فترة التعلم الأولى للاكتساب.

## 2-1-12-2 الأحتفاظ المطلق

وهو الاختيار الأكثر بساطة مريح ومصادق عليه ويعني قياس مستوى الأداء في المحاولات الأولى لاختبار الاحتفاظ بعد فاصلة او مدة الأحتفاظ. وهو النوع الذي اعتمد عليه الباحث.

## 2-1-12-3 مقدار نتائج التوفير:

بعد مدة الاحتفاظ قيمة عدد المحاولات التي توصلك الى مستوى الأداء الذي يحقق في التمرين او التعلم الأولى<sup>(1)</sup>

(1) Singer, n. Robert, Motor Learning and Human Performance, Macmillanpub. Co. inc, new. York, 1980, p.32.

(2) عامر رشيد سبع؛ التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المجتمعي والتمتع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998)، ص58.

(3) Schmid, A. Richard, Motor Control and Learning, Human Kinetics publisher chapmen Illinois, 1982, p.p. 416-606.

(4) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره، ص42.

ويشير (Schmidt & Lee, 1999) الى ان "هناك انواعا عديدة من قياسات الاحتفاظ يمكن إجراؤها، ويبقى اختبار الاحتفاظ المطلق هو الأفضل"<sup>(2)</sup> ويضيف (خيون، 2002) "ان الاحتفاظ هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وان الاحتفاظ يعكس التعلم وان اختبار الاحتفاظ يمدنا بنتائج مقدار الاحتفاظ بالذاكرة او فقدانها ويؤدي من خلال اختبار بعدي للاحتفاظ وبعد مدة من الزمن يعاد لقياس الاداء"<sup>(3)</sup>

#### 2-1-12-4 قياس الأحتفاظ المطلق:

هو ابسط اختبارات الاحتفاظ، إذ يقاس معدل الأداء بعد مدة الاحتفاظ مباشرة ولا تحتاج الى معادلة لتحديد هذا القياس. وعندما نريد ان نرسم منحنى فسوف يثبت كل درجات الأداء خلال زمن التدريب ونوصلها بخط يمثل منحنى التعلم ثم نقطع هذا الخط بسبب اعطاء وقت الراحة ثم نضع قيمة القياس بعد وقت الراحة ويستحسن في هذا المجال وضع خط عمودي بعد مدة راحة تمثل مدة الانقطاع (الراحة).

وبهذا يشير (Schmidt and Lee, 1999) "الى ان هناك انواعا عديدة من قياسات الاحتفاظ يمكن إجراؤها ويبقى اختبار الاحتفاظ المطلق هو الافضل"<sup>(4)</sup>

#### 2-1-12-5 نسبة الأحتفاظ:

في هذا النوع من قياس الاحتفاظ نعطي لآخر المحاولات المدة التدريبية نسبة 100% ثم نعود ونقيس الأداء بعد مدة الاحتفاظ نحول هذا الفرق الى نسبة مئوية، فمثلا كانت نتيجة اخر عشر محاولات فان قيمة الاحتفاظ تكون 80%.

#### 2-1-12-6 التوفير:

ان هذه الطريقة تحدد عدد التكرارات للتوصل الى هضبة الاداء (Plato) او المستوى المعياري المطلوب، ومن الطبيعي ان الاختبار بعد مدة الاحتفاظ سيكون اقل من آخر اختبار في المدة التعليمية او التدريبية ولذلك يمكن حساب عدد التكرارات بعد مدة الاحتفاظ لحين الوصول الى الكفاءة نفسها في آخر اختبار قبل الأحتفاظ.

(1) www.ufl.edulclasses.com Relent ire antoltvonsfor, Fimllecture and Renner, Dec.., 2003, p.3

(2) Schmidt and Lee. Op. Cit. p. 408.

(3) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره، ص42.

(4)Schmidt and Lee, 1999, Op.Cit, P. 408.

## 2-2 الدراسات المشابهة.

2-2-1 دراسة وليد وعد الله علي<sup>(1)</sup>.

(أثر التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية لفعالية التنس الأرضي)

## • الأهداف:

تهدف الرسالة إلى كشف أثر التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف المعرفية والنفس حركية والأهداف الانفعالية في فعالية التنس الأرضي.

## • العينة والإجراءات المنهجية:

اشتملت عينة الدراسة على (32) طالباً من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل قسموا إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة الضابطة) طبقت الطريقة التقليدية و (المجموعة التجريبية) طبقت طريقة التعلم التعاوني ، ثم تم إعداد اختبار تحصيلي من نوع الاختبار المتعدد تكون من (45) فقرة وبعد انتهاء مدة التجربة تم إجراء الاختبار التحصيلي لعينة البحث في بعض المهارات الحركية المختارة واختبار القدرات البدنية والمهارات الحركية.

## • الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

استنتج الباحث فعالية التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية على وفق مستويات التعلم الثلاثة (المعرفة - الفهم - التطبيق) لفعالية التنس الأرضي ، فضلاً عن تحصيل الطلاب الذين تعلموا وفقاً للتعلم التعاوني أفضل عند مقارنتهم بالذين تعلموا على وفق التقليدي في تحقيق الأهداف التي رمى إليها الباحث.

(1) وليد وعد الله علي الأطوي؛ أثر التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية لفعالية التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1998.

2-2-2 دراسة فراس اكرم سليم<sup>(1)</sup>

(استخدام أسلوب التعلم التعاوني وفق الاختبارات البينية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة)

## • الأهداف:

هدفت الدراسة إلى الكشف على أثر استخدام الأساليب (التعلم التعاوني - التعلم التعاوني وفق الاختبارات البينية - التقليدي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وكذلك التعرف على طبيعة الفروق بين الأساليب الثلاثة في تعلم المهارات غير الدراسية.

## • العينة والإجراءات المنهجية:

اشتملت عينة الدراسة على (36) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية وتم إجراء اختبارات مهارية أولية للمهارات الأساسية ، ثم تم إعداد منهاج تعليمي خاص بالمادة التعليمية على وفق أسلوب (التعلم التعاوني - التعلم التعاوني على وفق الاختبارات البينية) وبعدها تم إجراء الاختبارات النهائية.

## • الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

بعد جمع البيانات وتفريغها ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى فاعلية الأساليب الثلاثة في تعليم المبتدئين فن الأداء للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبنسب مختلفة كما أن استخدام الاختبارات البينية وفقاً للتعلم التعاوني أثر إيجابي في تحصيل الطلاب ، وتفوق على أسلوب (التعلم التعاوني - التقليدي) في تنمية المهارات الحركية المختلفة.

(1) فراس أكرم سليم باجر؛ استخدام أسلوب التعلم التعاوني وفق الاختبارات البينية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين، 2002.

2-2-3 دراسة خليل ابراهيم سلمان<sup>(1)</sup>

(تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة)

## • الأهداف:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري والأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، فضلاً عن التعرف على طبيعة الفرق بين الأسلوبين المستخدمين في تعلم المهارات قيد الدراسة.

## • العينة والإجراءات المنهجية:

تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً في السنة الدراسية الثانية في قسم التربية الرياضية - جامعة الأنبار ، قسموا إلى مجموعتين متساويتين في العدد وتم تحقيق التكافؤ والتجانس للمجموعتين في بعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات فضلاً عن إجراء التكافؤ في المهارات المراد تعلمها واعتمادها كاختبارات أولية ثم تم إجراء الاختبارات النهائية بعد اكتمال تعلم كل مهارة على حدة.

## • الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

إن الأسلوبين المستخدمين قد حققا تعلماً واضحاً لدى المبتدئين في تعلم الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلى أفضلية أسلوب التعلم التعاوني في تحقيق مستويات أفضل في التعلم.

(1) خليل إبراهيم سلمان الحديثي؛ تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003.

## 2-2-4 دراسة رغد حمزة السفاح<sup>(1)</sup>.

(إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي)

### • الأهداف:

هدفت الدراسة إلى استخدام إستراتيجيتي التدريس (التعلم التعاوني والتعلم المتبع) في تعليم الطالبات بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي وإيجاد الفروق بين هذه الإستراتيجيات ، والتعرف على نسبة استثمار الطالبات لوقت التعلم الأكاديمي في إستراتيجيتي التدريس المتبعة للمهارات قيد الدراسة.

### • العينة والإجراءات المنهجية:

تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة للمرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، قسموا على مجموعتين متساويتين في العدد للعينة الضابطة والتجريبية وتم تحقيق التكافؤ والتجانس للمجموعتين في بعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات إضافة إلى إجراء التكافؤ في المهارات المراد تعلمها واعتمادها كاختبارات أولية ثم تم إجراء الاختبارات النهائية عن طريق ملاحظة السلوك واكتمال تعلم المهارة في كل إستراتيجية متبعة.

### • الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:-

إن الإستراتيجيات المستخدمة قد حققت تعلماً واضحاً لدى المبتدئين في تعلم الأداء الفني للمهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي إضافة إلى أفضلية إستراتيجية التعلم التعاوني في تحقيق مستويات أفضل في التعلم.

## 2-2-5 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:-

(1) رغد حمزة السفاح؛ إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.

بعد استعراضنا عدد من الدراسات المشابهة التي تناولت استخدام طريقة التعلم التعاوني في مواد ومراحل مختلفة. يقوم الباحث بالتعرف على اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة وبين البحث الحالي.

### الأهداف:

تباين الدراسات المتشابهة التي عرضت الأهداف وفقاً للعناوين، إذ كان هدف (دراسة الاطوى، 1998). الكشف عن اثر التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية لفعالية التنس الأرضي. بينما كان هدف دراسة (باجكر). الكشف على أثر استخدام الأساليب (التعلم التعاوني - التعلم التعاوني وفق الاختبارات البنائية - التقليدي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وكذلك التعرف على طبيعة الفروق بين الأساليب الثلاثة في تعلم المهارات الغير دراسية.

بينما كان هدف دراسة (الحديثي، 2003)<sup>(1)</sup> التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الفكري والأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات بكرة الطائرة فضلاً عن التعرف على طبيعة الفرق بين الأسلوبين في تعلم المهارات قيد الدراسة.

وكان لدراسة (السفاح، 2005)<sup>(2)</sup>. معرفة استخدام إستراتيجيتي التدريس (التعلم التعاوني والتعلم المتبع) في تعليم الطالبات بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي وإيجاد الفروق بين هذه الاستراتيجيات، والتعرف على نسبة استثمار الطالبات لوقت التعلم الأكاديمي في إستراتيجيتي التدريس المتبعة للمهارات قيد الدراسة.

لكن أهداف الدراسة الحالية تشابهت مع جميع أهداف الدراسات المشابهة بمعرفة تأثير التعلم التعاوني وأكثرها مع دراسة (زه ردة، 2009) في تعليم رفعة الخطف.

### عينة البحث:

أولاً: تم اختيار عينة البحث في جميع البحوث سابقة الذكر بطريقة عشوائية والذي يتفق مع البحث الحالي.

(1) خليل إبراهيم سلمان الحديثي؛ تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، 2003.

(2) رعد حمزة السفاح؛ إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة

استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.

ثانياً: تباينت الدراسات السابقة في تحديد حجم العينة بحسب الإمكانيات المتوفرة ويتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين (32) في دراسة (الاطوي، 1998)، و (36) في دراسة (باجكر) وفي دراسة (الحديثي، 2003) (24) طالبا وفي دراسة (السفاح، 2005) (40) طالبا.

### المرحلة الدراسية:

تناولت جميع الدراسات المرحلة الجامعية وهي تتفق مع البحث الحالي في تطبيق على المرحلة الجامعية.

### الفعالية:

تباينت الدراسات المشابهة في الفعاليات إذ إن دراسة (الاطوي، 1998) أجريت على فعالية التنس الأرضي بينما دراسة (باجكر) (والحديثي، 2003) على فعالية الكرة الطائرة. أما دراسة (السفاح، 2005) في فعالية الجمناستك الإيقاعي. أما الدراسة الحالية فقد تشابهت مع دراسة (زه ردة، 2009) في فعالية رفع الأثقال.

استمارة تقييم الاداء																												
عدد أفراد عينة البحث																												
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت		رقعة النتر القسم الأول (كلين جالس أو سحب جالس)		
																								5	مرحلة البداية / مرحلة السحب الأولي			
																									5		مرحلة السحب الثانية	
																									5		مرحلة الامتداد الكامل والطيران	
																									5		مرحلة الثني للساقين وقلب الذراعين	
																									5		مرحلة النهوض والاتزان	
																										الدرجة النهائية		
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت		الدرجة النهائية		
																									5		مرحلة التهيؤ / مرحلة الثني	
																									5		مرحلة الامتداد	
																									5		مرحلة الغطس	
																									5		مرحلة فتح القدمين	
																									5		مرحلة ضم القدمين واستقرار الحديد (الاتزان)	
																										الدرجة النهائية		

## الوحدة الأولى

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين المجاميع المرحلة: الأولى  
بطريقة التعلم التعاوني.  
الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ظهراً لظهر ، تثبيت اليدين مع الزميل ، رفع الذراعين جانباً عالياً وخفضهما.</li> <li>• ثني الجذع أسفل مع ضغطه بالوضع بتوقيت اللمس.</li> <li>• ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4) مرات.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين الوضع الابتدائي والقسم الأول وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي	
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح	10 مرات -	10 د	التمرين الأول	

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على المسافة بين الذراعين وعدم انحناء الظهر ورفع الرأس أماماً.	وزن العصا	10 مرات	تمرين القسم الأول مع العصا	10 د	التمرين الثاني	
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة	20 كغم	10 مرات	تمرين القسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الثالث	
التأكيد على أداء التمارين من قبل كل أفراد المجموعة.	وزن العصا	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي القسم الأول مع العصا	10 د	التمرين الرابع	
التأكيد على العمل التعاوني أثناء التمرين.	20 كغم	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي القسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الخامس	
التأكيد على أهمية العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء	القسم الختامي
التأكيد على أهمية العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف	

## الوحدة الثانية

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر

الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين الجميع المرحلة: الأولى

بطريقة التعلم التعاوني.

الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تدوير الكتفين أماماً - خلفاً (4) مرات.</li> <li>• استلقاء ، رفع الرجلين أماماً - أسفل بالتعاقب (4) مرات.</li> <li>• الوقوف ، قفز على البقعة.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من القسم الأول من رفعة النتر.	شرح تمرين حركة القسم الأول وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
تثبيت القدمين بعرض الكتف مع انحراف القدمين للخارج .	كل مجموعة ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ	50 د	الجزء التطبيقي	
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح	15 مرات	10 د	التمرين الأول	
التأكيد على أخذ الوضعية الصحيحة	15 مرات	10 د	التمرين الثاني	

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
	وزن العصا	10 مرات	تمرين القسم الأول مع العصا		10 د	التمرين الثالث
التأكيد على أخذ الوضعية الصحيحة	وزن العصا	10 مرات	تمرين القسم الأول مع العصا	10 د	التمرين الثالث	القسم الختامي
التأكيد على أداء التمارين من قبل كل أفراد المجموعة.	وزن العصا	10 مرات	تمرين لحركة الرجلين مع القسم الأول مع العصا	10 د	التمرين الرابع	
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	10 مرات	تمرين القسم الأول وحركة الرجلين والقسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الخامس	
توجيهات حول العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء	
توجيهات حول العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف	

## الوحدة الثالثة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين المجاميع المرحلة: الأولى  
بطريقة التعلم التعاوني.  
الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقوف رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع أماماً ورفع إحدى الرجلين خلفاً</li> <li>• عالياً للميزان الأمامي.</li> <li>• وقوف فتحاً الذراعان جانباً ، ميل الجذع وفتله للمس القدم باليدين المقابلة.</li> <li>• وقوف ، تبادل الوثب بالقدمين أماماً خلفاً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص
أداء المدرس لنموذج من القسم الأول من رفعة النتر .	شرح تمرين الوضع الابتدائي والقسم الأول وحركة الركبتين والقسم الأول وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي
	كل مجموعة ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ	50 د	الجزء التطبيقي
	شرح التمرين		
	التكرار		
	الوزن		

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	10 مرات	تمرين لحركة الركبتين والقسم الثاني مع العصا	10 د	التمرين الأول
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة شد عضلات الظهر وعدم ثني المرفق .	20 كغم	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي ولحركة الركبتين والقسم الأول مع البار الحديدي	10 د	التمرين الثاني
التأكيد على الالتزام بالهدوء أثناء أداء التمرين.	-	15 مرات	تمرين للوضع الابتدائي والقسم الأول وحركة الركبتين والقسم الثاني	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة التأكيد على تقديم الساق القوية للامام والضعيفة إلى الخلف .	وزن العصا	15 مرات	تمرين للوضع الابتدائي والقسم الأول وحركة الركبتين والقسم الثاني مع العصا	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	10 مرات	تمرين للوضع الابتدائي والقسم الأول وحركة الركبتين والقسم الثاني مع البار الحديدي	10 د	التمرين الخامس
توجيهات حول العمل التعاوني والتأكيد على ضم القدمين حيث يكون بمستوى أفقي واحد.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء
توجيهات حول العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف

القسم الختامي

الوحدة الرابعة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين المجاميع المرحلة: الأولى  
بطريقة التعلم التعاوني.  
الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من القسم الأول وجميع مراحل الرفع والتأكيد على وصول الحديد بمستوى الجبهة ومن ثم النزول وفتح القدمين .	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي	
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	التمرين الأول	

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	-	20 مرة	تمرين لوضع الامتداد الكامل بدون العصا	10 د	التمرين الثاني	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	15 مرات	تمرين القسم الثاني والامتداد الكامل مع العصا	10 د	التمرين الثالث	
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	وزن العصا	15 مرات	تمرين لحركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل مع العصا	10 د	التمرين الرابع	
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة حسب مراحل الاداء.	20 كغم	10 مرات	تمرين لحركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل مع البار الحديدي	10 د	التمرين الخامس	
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء	
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف	القسم الختامي

## الوحدة الخامسة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية مع الاحترام المتبادل بين المجاميع المرحلة: الأولى  
بطريقة التعلم التعاوني.  
الزمن: 90 دقيقة

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الزراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين في القسم الأول والثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي	
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	التمرين الأول	وضعية البداية وثبيت القدمين بعرض الكتفين وانحرافهما إلى الخارج قليلاً.

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	-	15 مرات	وضعية البداية وشد عضلات الظهر والسحبة الأولى ووصول العصا إلى مستوى الركبة.	10 د	التمرين الثاني	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	15 مرات	وضعية البداية والسحبة الأولى والثانية ووصول العصا إلى الفخذ الثالث الاخير من عظم الفخذ .	10 د	التمرين الثالث	
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	20 كغم	15 مرات	وضعية البداية والسحبة الأولى والثانية ووضع الامتداد الكامل والتأكيد على مد جميع مفاصل الجسم ووصول الحديد إلى مستوى الحزام .	10 د	التمرين الرابع	
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	15 مرات	أداء المراحل السابقة كما في (التمرين 4) وأخذ وضع الطيران ثم البدء بثني الذراعين مع الركبتين وصولاً إلى الجلوس.	10 د	التمرين الخامس	
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	20 كغم	15 مرات	أداء المهارة بشكل كامل	10 د	التمرين السادس	
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.			5 د	التهدئة والاسترخاء	القسم الختامي
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف			2 د	الانصراف	

## الوحدة السادسة

الفعالية: رفع الأتقال (رفعة النتر)  
المرحلة: الأولى  
الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب  
بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري			3 د	المقدمة	
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم			7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الزراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>			13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس			10 د	الجزء التعليمي	
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)			50 د	الجزء التطبيقي	
	الوزن	التكرار	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	12 مرات	أداء القسم الأول وإعادة المراحل السابقة.	10 د	التمرين الأول	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	وزن العصا	12 مرات	أداء المراحل السابقة إلى حد الجلوس الكامل ومد	10 د	التمرين الثاني	

الملاحظات	شرح المهارة		الزمن	أقسام الوحدة	
			الركبتين ورفع الجذع عمودياً.		
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	12 مرات	الوقوف والالتزان واستمرار الحديد على عظمتي الترقوة ولوح الكتف.	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	وزن العصا	12 مرات	أداء القسم الأول كاملاً.	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	وزن العصا	12 مرات	أداء الحركة من الوقوف واستمرار الحديد من الأعلى إلى الأسفل من الهنك أو من مستوى الحزام .	10 د	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	وزن العصا	12 مرات	أداء المهارة بشكل كامل	10 د	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهدئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف

## الوحدة السابعة

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)  
المرحلة: الأولى  
الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب  
بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري			3 د	المقدمة	
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم			7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>			13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس			10 د	الجزء التعليمي	
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)			50 د	الجزء التطبيقي	
	الوزن	التكرار	شرح التمرين		القسم الرئيسي	
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	12 مرات	أداء القسم الأول وإعادة المراحل السابقة.	10 د	التمرين الأول	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	وزن العصا	12 مرات	أداء المراحل السابقة إلى حد الجلوس الكامل ومد الركبتين ورفع الجذع عمودياً (النهوض والاتزان).	10 د	التمرين الثاني	

الملاحظات	شرح المهارة		الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	12 مرات	الوقوف والابتزان واستمرار الحديد على عظمتي الترقوة ولوح الكتف.	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	وزن العصا	12 مرات	أداء القسم الأول كاملاً.	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	وزن العصا	12 مرات	أداء الحركة من الوقوف واستمرار الحديد من الأعلى إلى الأسفل.	10 د	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	وزن العصا	12 مرات	أداء المهارة بشكل كامل	10 د	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهدئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف

## الوحدة الثامنة

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)  
المرحلة: الأولى  
الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر  
الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب  
بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي	
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	15 مرات	وزن	10 د	التمرين الأول
الثني بمقدار 5-10سم لاعطاء زخم اضافي للحديد لرفعها للأعلى .	العصا			

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على دفع الكتفين عالياً والوقوف على الامشاط .	وزن العصا	15 مرات	أداء التهيؤ والثني ثم مرحلة الامتداد ووصول العصا إلى مستوى الجبهة .	10 د	التمرين الثاني	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين السابق مع الغطس للأسفل.	10 د	التمرين الثالث	
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين (3) مع فتح القدمين وتقديم الساق القوية للأمام والساق الضعيفة إلى الخلف .	10 د	التمرين الرابع	
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين (4) والتأكيد على أن تشكل القدم الأمامية زاوية قائمة مع مفصل الركبة الساق الخلفية ممدودة تركز على الامشاط .	10 د	التمرين الخامس	
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	أداء المهارة بشكل كامل.	10 د	التمرين السادس	
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهئية والاسترخاء	القسم الختامي
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف	

## الوحدة التاسعة

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)  
 المرحلة: الأولى  
 الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر  
 الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب  
 بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي
	شرح التمرين		القسم التحضيري
	التكرار		
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	التمرين الأول
			القسم الرئيسي
			أداء مرحلة التهيئة للقسم الثاني لرفعة النتر (الجيرك) ومرحلة الثني.
			10 د

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	وزن العصا	15 مرات	أداء التهيؤ والثني ثم مرحلة الامتداد.	10 د	التمرين الثاني
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين السابق مع الغطس للأسفل.	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين (3) مع فتح القدمين وتقديم الساق القوية للأمام.	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	وزن العصا	15 مرات	إعادة التمرين (4) والتأكيد على أن تشكل القدم الأمامية زاوية قائمة مع مفصل الركبة.	10 د	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	أداء المهارة بشكل كامل.	10 د	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهدئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف

## الوحدة العاشرة

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)

المرحلة: الأولى

الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر

الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب

بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري			3 د	المقدمة	
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم			7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الزراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>			13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس			10 د	الجزء التعليمي	
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)			50 د	الجزء التطبيقي	
	الوزن	التكرار	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	20 كغم	8 مرات	أداء القسم الأول باستخدام البار الحديدي.	10 د	التمرين الأول	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	20 كغم	8 مرات	أداء المراحل الثلاثة الأولى بعدة واحدة.	10 د	التمرين الثاني	

الملاحظات	شرح المهارة		الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	20 كغم	8 مرات	أداء المراحل الثلاثة الأولى (التهيؤ والسحبة الأولى والثانية والامتداد الكامل) بعدة واحدة ثم المراحل الأخيرة بالعدة الثانية.	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	20 كغم	8 مرات	إعادة القسم الأول كاملاً بعدة واحدة وباستخدام البار الحديدي.	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	8 مرات	إعادة القسم الأول كاملاً (التهيؤ والثني والامتداد) بعدتين.	10 د	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	20 كغم	8 مرات	أداء القسم الأول كاملاً والمراحل الثلاثة والمرحلة الأخيرة من القسم الثاني (الغطس وفتح القدمين وضمها والاتزان).	10 د	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهديئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف

## الوحدة الحادية عشر

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)

المرحلة: الأولى

الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تنفيذ الرفعة بصورة كاملة

الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب

بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة		
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة		
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام		
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص		
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي		
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي		
	شرح التمرين		القسم الرئيسي		
	التكرار				
	الوزن				
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	8 مرات	20 كغم	أداء القسم الأول باستخدام البار الحديدي.	10 د	التمرين الأول
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	8 مرات	20 كغم	أداء المراحل الثلاثة الأولى بعدة واحدة.	10 د	التمرين الثاني

الملاحظات	شرح المهارة		الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	20 كغم	8 مرات	أداء المراحل الثلاثة الأولى (التهيؤ والسحبة الأولى والثانية والاعتدال الكامل) بعدة واحدة ثم المراحل الأخيرة بالعدة الثانية.	10 د	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	20 كغم	8 مرات	إعادة القسم الأول كاملاً بعدة واحدة وباستخدام البار الحديدي.	10 د	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	8 مرات	إعادة القسم الأول كاملاً (التهيؤ والثني والامتداد) بعدتين.	10 د	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	20 كغم	8 مرات	أداء القسم الأول كاملاً والمراحل الثلاثة والمرحلة الأخيرة من القسم الثاني (الغطس وفتح القدمين وضمها والاتزان).	10 د	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			أداء الحركة بشكل كامل وتصحيح الأخطاء.	5 د	التهديئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.			الإيعاز بالانصراف	2 د	الانصراف

## الوحدة الثانية عشر

الفعالية: رفع الأثقال (رفعة النتر)

المرحلة: الأولى

الزمن: 90 دقيقة

الوحدة التعليمية: تنفيذ الرفعة بصورة كاملة

الهدف التربوي: التشجيع على الروح التعاونية بين الطلاب

بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح.	الجانب التنظيمي والإداري	3 د	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق.	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	7 د	الإحماء العام	
التأكيد على مشاركة جميع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثني ومد الذراعين (5) مرات.</li> <li>• (رقود - قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.</li> <li>• وقوف ، الوثب في المكان مع تقاطع الساقين أماماً.</li> </ul>	13 د	الإحماء الخاص	
أداء المدرس لنموذج من جزء المهارة.	شرح تمرين حركة الركبتين والقسم الثاني والامتداد الكامل وكيفية أداء وعرض نموذج من قبل المدرس	10 د	الجزء التعليمي	
	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الآتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)	50 د	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي
	شرح التمرين			
التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.	وزن العصا	15 مرات	التمرين الأول	
التأكيد على سحب الكتفين عالياً.	-	15 مرات	التمرين الثاني	

الملاحظات	شرح المهارة		الزمن	أقسام الوحدة
			الأولى ووصول العصا إلى مستوى الركبة.	
التأكيد على الوقوف على الأمشاط وعدم ثني الذراعين.	وزن العصا	15 مرات	وضعية البداية والسحبة الأولى والثانية ووصول العصا إلى الفخذ.	التمرين الثالث
التأكيد على الأوضاع التكنيكية الصحيحة.	20 كغم	15 مرات	وضعية البداية والسحبة الأولى والثانية ووضع الامتداد الكامل والتأكيد على مد جميع مفاصل الجسم.	التمرين الرابع
التأكيد على أداء التمرين من قبل جميع أفراد المجموعة.	20 كغم	15 مرات	أداء المراحل السابقة كما في (التمرين 4) وأخذ وضع الطيران ثم البدء بثني الذراعين مع الركبتين وصولاً إلى الجلوس.	التمرين الخامس
التأكيد على أداء التكنيك الصحيح.	20 كغم	15 مرات	أداء المهارة بشكل كامل	التمرين السادس
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات إلى مكانها.		5 د	التهدئة والاسترخاء
التأكيد على توجيهات العمل التعاوني.	الإيعاز بالانصراف		2 د	الانصراف

### نموذج لوحدتين تعريفيتين الوحدة الأولى

الفعالية- رفع الأثقال (رفعة النتر)  
المرحلة: الأولى  
اليوم والتاريخ:  
الزمن: 90 دقيقة

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب القسم الأول من رفعة النتر  
الهدف التربوية: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية  
بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدات	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح	xxxxxxxxxxxxx (×) شكل (1)	اخذ الغيابات وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجاميع	د3	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	د7	الاحماء العام	
التأكيد على جمع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص	xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx (×) شكل (2)	(ت1) وقوف رفع الذراعين جانبا مع ميل الجذع اماما ورفع احدى الرجلين خلفا عاليا للميزان الامامي. (ت2) وقوف- فتحا الذراعان جانبا ميل الجذع وفتله للمس القدم باليدين المقابلة. (ت3) وقوف تبادل الوثب بالقدمين اماما - خلفا	د13	الاحماء الخاص	

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدات	
اداء نموذج من جزء المهارة من قبل المدرس	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX × × × (×) × شكل (3)	شرح تمرين الوضع الابتدائي والسحبة الاولى وحركة الركبتين والسحبة الثانية كيفية اداء وعرض نموذج من قبل المدرس.			10د	الجزء التعليمي	
التأكيد على اخذ الوضع الصحيح	XXXX © شكل (4)	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الاتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)			50د	الجزء التطبيقي	
		الوزن	تكرار	تمرين لحركة الركبتين والسحبة الثانية مع العصا	10د	التمرين الاول	
التأكيد على الاوضاع التكنيكية الصحيحة	XXXX © شكل (5)	25 كغم	10 مرات		تمرين للوضع الابتدائي وحركة الركبتين والسحبة الاولى مع البار الحديدي	10د	التمرين الثاني
التأكيد على الالتزام بالهدوء اثناء اداء التمرين	XXXX © شكل (6)	---	15 مرات	تمرين للوضع الابتدائي والسحبة الاولى وحركة الركبتين والسحبة الثانية بدون اداة	10د	التمرين الثالث	
التأكيد على الاوضاع التكنيكية الصحيحة	XXXX © شكل (7)	وزن العصا	15 مرات	تمرين للوضع الابتدائي والسحبة الاولى وحركة الركبتين والسحبة الثانية مع العصا	10د	التمرين الرابع	
توجيهات حول العمل التعاوني	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (×) شكل (8)	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وارجاع الادوات الى اماكنها			5د	التهدئة والاسترخاء	

نموذج لوحدتين تعريفيتين  
الوحدة الثانية

الفعالية- رفع الأثقال (رفعة النتر)  
المرحلة: الأولى  
اليوم والتاريخ:  
الزمن: 90 دقيقة

الهدف التعليمي: تعليم الطلاب القسم الثاني من رفعة النتر  
الهدف التربوية: التأكيد على العمل بشكل مجموعات تعاونية  
بطريقة التعلم التعاوني

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارة	الزمن	أقسام الوحدات	
التأكيد على التنظيم والوقوف الصحيح	xxxxxxxxxxxxxxxx (×) شكل (1)	اخذ الغيابات وتهيئة الادوات والتوضيح التنظيمي للمجاميع	د3	المقدمة	القسم التحضيري
الإحماء العام يكون على شكل فريق	xxxxxxxxxxxxxxxx (×) شكل (2)	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	د7	الإحماء العام	
التأكيد على جمع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص		(ت1) وقوف قفزات على البقعة وعند الإشارة القفز للأعلى وضم الركبتين للصدر يكرر 4 مرات (ت2) وقوف انثناء عرضي مد وثني الذراعين للجانبين 2 عدة (ت3) وقوف ثني الجذع اماما اسفل وضغطه في الوضع 3 مرات وفي العدة 4 مع ضم الركبتين للصدر	د13	الإحماء الخاص	
اداء نموذج من جزء المهارة من قبل المدرس	xxxxxxxxxxxxxxxx × × × (×) ×	شرح تمرين حركة الركبتين والسحبة الثانية وكيفية اداء وعرض نموذج من قبل المدرس	د10	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارة			الزمن	أقسام الوحدات	
	شكل (3)						
التأكيد على اخذ الوضع الصحيح	×××× © شكل (4)	كل مجموعة بقائدها ينفذون التمارين الاتية وكل طالب مسؤول عن تمرين عند التنفيذ (قائد لكل تمرين)			50د	الجزء التطبيقي	
		الوزن	تكرار				
		وزن العصا	15 مرات	تمرين للسحبة الاولى مع العصا		التمرين الاول	
التأكيد على اخذ الوضعية الصحيحة	×××× © شكل (5)	----	15 مرات	تمرين لحركة الركبتين بدون اداة		التمرين الثاني	
التأكيد على اخذ الوضعية الصحيحة	×××× © شكل (6)	وزن العصا	10 مرات	تمرين للسحبة الثانية مع العصا	10د	التمرين الثالث	
التأكيد على الاوضاع التكنيكية الصحيحة	×××× © شكل (7)	وزن العصا	10 مرات	تمرين لحركة الركبتين مع السحبة الثانية مع العصا	10د	التمرين الرابع	
توجيهات حول العمل التعاوني	×××××××××××××××××× (×) شكل (8)	تمارين التهدئة والاسترخاء واللعبة الصغيرة وإرجاع الأدوات الى اماكنها			10د	التهدئة والاسترخاء	القسم الختامي

## الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته.

3-3 تكافؤ وتجانس عينة البحث .

4-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة.

1-4-3 الأدوات المستخدمة في البحث.

2-4-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث.

5-3 اختبارات الأداء المهاري.

6-3 التجربة الاستطلاعية.

7-3 الأختبارات القبليّة.

8-3 المنهج التعليمي.

9-3 الأختبارات البعدية.

10-3 اختبارات الأحتفاظ.

11-3 المعالجات الإحصائية.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 3-1 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ذات الاختيارين القبلي والبعدي كونه أكثر ملائمة لمشكلة البحث إذ أن المنهج التجريبي يتميز عن غيره من المناهج العلمية بقدرته على التحكم والضبط في العوامل المختلفة التي تؤثر في السلوك<sup>(1)</sup>. وكذلك يمكن عده منهجاً علمياً إذ أن المنهج العلمي هو "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوعة الدراسة<sup>(2)</sup>.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، للعام الدراسي 2010 - 2011 ، والبالغ عددهم 184 موزعين على (4) شعب دراسية. أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث لتمثل شعبة (ب) العينة التجريبية وشعبة (ج) العينة الضابطة والبالغ عددهم (47) طالب لكل عينة وتم استبعاد الطلاب الراسبين والمؤجلين والطلاب الممارسين لرياضة رفع الأثقال والطلاب الذين ينتمون إلى أندية ومؤسسات رياضية والطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الضابطة (24) طالباً والعينة التجريبية (24) طالباً ، وتؤدي العينة الضابطة المهارة بالأسلوب التقليدي والعينة التجريبية تؤدي المهارة بالأسلوب التعاوني.

#### الجدول رقم (1)

- (1) إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان ، دار عمار للنشر ، 2001) ، ص148.
- (2) ربحي مصطفى عليان، وآخرون؛ مناهج وأساليب البحث العلمي: ط1 ، (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000) ، ص53.

## يوضح مجتمع البحث وعينته واسلوب التعلم

الشعبة	عدد الطلاب	المشاركون في التجربة الاستطلاعية	ممارسون الفعالية	غير ملتزمين بالادام	العدد المتبقي	المجموعة	أسلوب التعلم
ج	47	12	4	7	24	الضابطة	تقليدية
ب	47	10	6	7	24	التجريبية	التعلم التعاوني
المجموع	94	22	10	14	48		

وبذلك بلغت نسبة العينة (26.86%) قياساً لمجتمع البحث ولغرض التأكد من تكافؤ العينة في مستوى الأداء المهاري والبدء بنقطة شروع واحدة بين المجموعتين فقد قام الباحث بتكافؤ عينة البحث.

## 3-3 تكافؤ وتجانس عينة البحث:

لغرض تحقيق مستوى واحد لعينة البحث ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطلبة ، قام الباحث بإجراء تكافؤ وتجانس على مستوى العمر والطول والوزن وأداء أقسام رفعة النتر ، القسم الأول ، والقسم الثاني بعدها تمت المعالجة الإحصائية المناسبة لهذه المتغيرات والجدول رقم (1) والجدول رقم (2) يوضحان ذلك.

## الجدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.06	1.22	18.93	0.319
الطول	سم	169.82	5.14	168.42	0.817
الوزن	كغم	67.54	4.73	66.94	0.380

يتضح من الجدول رقم (1) إن معامل الالتواء اقل من  $(3\pm)$  مما يدل على إن العينة موزعة بشكل اعتدالي تحت مستوى مساحة المنحنى الأعتدالي مما يشير إلى تجانس العينة في (العمر والطول والوزن).

### الجدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية		الضابطة	
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س
غير معنوي	1,96	0,146	3,68	15,75	3,25	15,60

يتضح من الجدول رقم (2) إن قيمة (ت) المحتسبة عند درجة حرية (46) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,146) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (46) ومستوى دلالة (0,05) مما يبين لنا بأن الفرق عشوائي (غير معنوي) بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية. وهذا مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في متغيرات الدراسة.

### 3-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة:

إن أدوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من البيانات وعينات وأجهزة"<sup>(1)</sup>.

### 3-4-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية<sup>(\*)</sup>.
2. المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
3. استمارة تقييم الأداء المهاري في رفع الأثقال<sup>(\*)</sup>.
4. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

### 3-4-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير نوع (Sony) ياباني الصنع عدد (2).
- أفلام فيديو من نوع (Sky) كورية الصنع.
- حاسبة يدوية من نوع (Casio) يابانية الصنع.
- جهاز حاسوب (P.4) .
- شريط قياس كتان.
- شريط لاصق بعرض (5) سم.
- بار حديدي وزن (20) كغم سويدي الصنع عدد (7) مع بارات تعليمية ذات أوزان مختلفة.
- أوزان بلاستيكية تتراوح من (2.5 كغم - 10 كغم).

### 3-5 اختبار الأداء المهاري<sup>(1)</sup>:

(1) وجيه محبوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص133.

(\* ) أنظر الملحق رقم (1).

- اسم الاختبار: اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لفعالية رفعة النتر. يتمثل اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة النتر ، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق مراحل الأداء الحركي لرفعة النتر بقسمها الأول والثاني.
- الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني (التكنيكي) لفعالية رفعة النتر ولكل لاعب بقسمها الأول والثاني.
- وصف الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء الفعالية (رفعة النتر) بشروطها القانونية بحيث تكون أقسام ومراحل الرفعة واضحة بشكل ظاهري عند التقييم.
- طريقة التسجيل: أخذ محاولتين ناجحة يتم عرضها على المقوم بأقسام الرفعة ومراحلها ، كل مرحلة (5) درجات ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على الأجزاء هي الدرجة النهائية للاختبار، وان الدرجة الكلية للاختبار (50) درجة.

### ملحق (1)

#### يبين مراحل رفعة النتر ودرجة كل مرحلة

الدرجة	المرحلة	ت	
5	مرحلة البداية والسحب الأولي	1	القسم الأول
5	مرحلة السحبة الثانية	2	
5	مرحلة الامتداد الكامل والطيران	3	
5	مرحلة الثني للساقين وقلب الذراعين	4	
5	مرحلة النهوض والاتزان	5	
5	مرحلة التهيؤ والثني	1	القسم الثاني
5	مرحلة الامتداد	2	
5	مرحلة الغطس	3	
5	مرحلة فتح الرجلين	4	
5	مرحلة ضم القدمين	5	
50	المجموع		

### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

إن أهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها هو إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف ((بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، الهدف منها اختيار أساليب البحث وأدواته))<sup>(1)</sup> وأجريت التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (2011/2/3) على مجموعة من الطلاب لم تدخل في التجربة الأساسية ومن مجتمع البحث نفسه إذ بلغ عددهم (22) طالبا ومثلها شعبة (ء)، وطبقت هذه المجموعة أسلوب التعلم التعاوني وبواقع وحدتين تعليميتين وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- التعرف على الصعوبات والأخطاء التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق الوحدة التعليمية.
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 3- تنظيم فريق العمل المساعد والإرشادات المطلوبة.
- 4- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 5- التأكد من ظهور أقسام الرفع (النتر).
- 6- التأكد من اختيار ارتفاع الكاميرات وبعدها.

### 3-7 الأختبارات القبليّة:

أجريت الأختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس الموافق (2011/2/10) وثبت الباحث الظروف المتعلقة بالأختبارات كالزمان والزمان إذ كانت تجري ضمن الدروس المقررة في المنهاج وفي مكان واحد هو قاعة رفع الأثقال في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. وقد قام الباحث بتقسيم أوقات الدرس في المنهاج التعليمي حسب تقسيم (Rojko Petrove)<sup>(2)</sup>

### ملحق (2)

#### يبين محتوى أقسام الوحدة التعليمية لعينة البحث

- (1) ذوقان عيدان وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط6، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1988، ص195.
- (2) ياسين عمر؛ تأثير التغذية الراجعة باستخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة، رسالة ماجستير جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 1999، ص99.

الزمن	محتوى الوحدة	أقسام الوحدة التعليمية
3 دقيقة	الجانب النظري	القسم الإعدادي (23) دقيقة
7 دقيقة	الإحماء العام	
13 دقيقة	الإحماء الخاص	
10 دقيقة	القسم التعليمي	القسم الرئيسي (60) دقيقة
50 دقيقة	القسم التطبيقي	
7 دقيقة	العاب صغيرة وتهدئة	القسم الختامي (7) دقيقة
90 دقيقة		المجموع

### 3-8 المنهج التعليمي:

تضمن المنهج التعليمي (24) وحدة تعليمية وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة وبواقع وحدتان تعليميتان أسبوعياً بدء المنهج التعليمي يوم (2011/2/17). وبناءً على ذلك استغرق تنفيذ المنهج (12) أسبوعاً وبلغ مجموع الوقت الكلي (2160) دقيقة. واستمر تنفيذ المنهج لغاية (2011/5/12).

تبدأ الوحدة التعليمية بعملية الإحماء لكل أفراد المجاميع التجريبية بقيادة الفريق المساعد<sup>(\*)</sup> تم إعطاء فكرة نظرية عن المهارة أو قسم من المهارة التي سوف يتعلمها في تلك الوحدة التعليمية، ثم يتم عرض نموذج المهارة من قبل الفريق المساعد أمام المجاميع التجريبية، ثم البدء بعدد من المحاولات لأجل الحصول على فكرة أولية للمهارة. بعد ذلك تقوم المجاميع التجريبية يأخذ مكانها لغرض إكمال الوحدة التعليمية.

### 3-9 الأختبارات البعدية:

(\*) أسماء الفريق المساعد:

- 1- صفاء عبد الوهاب اسماعيل، طالب دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 2- احمد سلمان ، طالب ماجستير، كية التربية الرياضية ، جامعة ديالى.
- 3- رياض عبد الرضا فرحان ، طالب ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
- 4- عمران علي عباس ، بكالوريوس كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
- 5- وائق عبد الرحمن مصطفى ، بكالوريوس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي قام الباحث بإجراء الأختبارات البعدية الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم الخميس الموافق 2011/5/12 بعد ان قام الباحث بتهيئة الظروف التي جرت بها الأختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان.

### 3-10 أختبارات الأحتفاظ:

بعد الانتهاء من الأختبارات البعدية ومعرفة مستوى الطلاب من حيث تعلمهم ومستوى الأداء تم ترك عينة البحث مدة (10) أيام وبعد ذلك أجري عليها اختبار الاحتفاظ وذلك يوم الأحد الموافق 2011/5/22 الساعة العاشرة والنصف صباحاً وبنفس الظروف الزمانية والمكانية التي أجريت فيها الأختبارات القبليّة والبعدية.

### 3-11 المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss)<sup>(1)</sup> لإستخراج:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الإنحراف المعياري.
- 3- معامل الالتواء.
- 4- الوسيط.
- 5- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- 6- اختبار (T) للعينات الغير مستقلة.

(1) لجنة التأليف والترجمة في الإحصاء بإستخدام Spss ، ط1 ، شعاع للنشر والعلوم ، حلب ، 1997 ،

## الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

2-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعديّة لعينة البحث.

3-4 عرض وتحليل نتائج الأختبار البعدي والأحتفاظ المطلق لعينة

البحث في أختبار الأداء الفني لرفعة النتر.

4-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الأختبارات البعديّة والأحتفاظ

لعينة البحث في أختبار الأداء الفني لرفعة النتر.

5-4 عرض وتحليل نتائج مرحلة التعلم.

6-4 مناقشة نتائج الأختبارات.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

لغرض الوصول الى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض عمد الباحث الى عرض نتائج المعالجات الإحصائية لبيانات البحث في ضوء جداول، ثم قام بتحليل هذه النتائج ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق بين مجموعتي البحث، اذ قام الباحث باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات القبلية والبعديّة، ثم استخراج قيمة (ت) من بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث وذلك لمعرفة مستوى الدلالة فضلا عن معرفة مستوى التطور لكل مجموعة.

## 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاداء الفني لرفعة النتر، قام الباحث بإستخدام اختبار (t-test) للعينات المتناظرة، كما مبين في الجدول (4)

## الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار الاداء الفني لرفعة النتر.

المجموعة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور
		س	±ع	س	±ع						
الضابطة		15,60	3,25	22,11	7,14	6,51	5,72	5,578	2,07	دال	%29,443
التجريبية		15,75	3,68	35,40	6,54	19,65	6,95	13,857		دال	%55,508

درجة الحرية (23) تحت مستوى دلالة (0,05).

يبين الجدول رقم (4) نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لأختبار الاداء الفني لرفعة النتر، فقد كانت نتائج المجموعة الضابطة للأختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (15,60) والانحراف المعياري (3,25) اما نتائج الأختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (22,11) والانحراف المعياري (7,14) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (6,51) والانحراف المعياري للفروق (5,72) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,578) وهي اكبر من قيمة (ت)

الجدولية البالغة (2,07) عند درجة حرية (23) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه ان الفرق دال ولصالح الأختبار البعدي وبنسبة تطور (29,443%).

في حين كانت نتائج المجموعة التجريبية للأختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (15,75) والانحراف المعياري (3,68) اما نتائج الأختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (35,40) والانحراف المعياري (6,54) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (19,65) والانحراف المعياري للفروق (6,95) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (13,857) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) عند درجة حرية (23) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه ان الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور (55,508%).

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

##### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الفني لرفعة النتر

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع±	س	ع±			
الأداء الفني لرفعة النتر	22,11	7,14	35,40	6,54	6,585	1,96	دال

درجة الحرية (46) تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (5) نتائج الأختبارين البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فقد كانت نتائج المجموعة الضابطة للوسط الحسابي (22,11) والانحراف المعياري (7,14) في حين كانت نتائج المجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي (35,40) والانحراف المعياري (6,54). وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,585) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (46) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه ان الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 عرض وتحليل نتائج الأختبار البعدي والاحتفاظ المطلق لعينة البحث في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر.

### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارين البعدين والاحتفاظ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الأداء الفني لرفعة النتر

التجريبية				الضابطة				الاختبار
الاحتفاظ		البعدي		الاحتفاظ		البعدي		الأداء الفني لرفعة النتر
ع±	سَ	ع±	سَ	ع±	سَ	ع±	سَ	
5,81	34,16	6,54	35,40	3,65	20,41	7,14	22,11	

يبين الجدول (6) نتائج الأختبار البعدي والاحتفاظ لعينة البحث فقد كانت نتائج المجموعة الضابطة للأختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي (22,11) والانحراف المعياري (7,14) في حين بلغ الوسط الحسابي للاحتفاظ المطلق (20,41) والانحراف المعياري (3,65). اما نتائج المجموعة التجريبية للأختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي (35,40) والانحراف المعياري (6,54) في حين بلغ الوسط الحسابي للاحتفاظ المطلق (34,16) والانحراف المعياري (5,81).

4-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية والاحتفاظ لعينة البحث في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر.

#### الجدول (7)

يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبار الأداء الفني لرفعة النتر

المجموعة	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة الاحصائية
الضابطة	1,7	3,17	2,627	2,07	دال
التجريبية	1,24	5,03	1,208		غير دال

درجة الحرية (23) تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (7) نتائج الاختبارات البعدية والاحتفاظ لمجموعي البحث فقد كانت نتائج المجموعة الضابطة للمتوسط الحسابي للفروق (1,7) والانحراف المعياري للفروق (3,17) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2,627) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) عند درجة (23) وتحت مستوى دلالة (0,05). وهذا يعني ان هناك فروق دالة للمجموعة الضابطة بين الاختبار البعدي والاحتفاظ في حين كانت نتائج المجموعة التجريبية إذ بلغ المتوسط الحسابي للفروق (1,24) والانحراف المعياري للفروق (5,03) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (1,208) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) عند درجة حرية (23) وتحت مستوى دلالة (0,05). وهذا يعني عدم وجود فروق دالة للمجموعة التجريبية بين الاختبار البعدي والاحتفاظ.

## 4-5 مناقشة نتائج الاختبارات

يتضح لنا في الجدول (4) ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة التجريبية في اختبار الاداء الفني لرفعة النتر لرفع الانتقال، ان هذا التطور والفروق المعنوية ولكلا المجموعتين يعزوها الباحث الى تاثير المنهاج التقليدي وايضا المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث.

وفي الجدول (5) الذي يبين ان هناك فروقاً معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك لفعالية المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث وفق الأسلوب التعاوني فضلاً عن ذلك ان اي تعلم جديد سوف يضيف للعينة معلومات عن الاداء وهذا ما جاء من خلال درجات كل فرد من العينة إذ ان "عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة لمجموعة من المبتدئين سوف تكون هناك درجات مختلفة بين المتعلمين خلال الايام الاولى"<sup>(1)</sup>. ان استثمار تفوق عدد من افراد العينة ساهم في تطور جميع أفراد العينة والوصول بهم الى مستوى متقدم من الأداء المهاري.

إن طريقة التعلم التعاوني تفرض على الطلاب حالة من التفاعل والتنافس داخل المجموعة وكذلك التشجيع داخل المجموعة إذ ان "الطريقة التعاونية تزيد من تعاون وتشجيع أفراد المجموعة الواحدة من اجل التنافس الجماعي وليس الفردي وكذلك زيادة بين أعضاء المجموعة اذ يزيد من الإبداع والمشاركة الفاعلة ويقلل من القلق والانطوائية لبعض الطلاب"<sup>(2)</sup>.

وهذا ما أكد عليه يعرب خيون "في الاستثمار الجيد في الأداء لغرض مساعدة الآخرين"<sup>(3)</sup>. حيث ساهم هذا الأسلوب (التعاوني) في مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة والوصول بالأفراد ذات المستوى (الضعيف) الى مستوى (جيد) بالأداء المهاري لرفعة النتر في رفع الأتقال حيث أعطى هذا الأسلوب وقت اكبر للعينة الذين لم يصلوا مرحلة متقدمة من الأداء وكل حسب قدراته ومستواه التعليمي في الأداء المهاري للمهارة المطلوب تعلمها.

وفي الجدولين رقم (6) و (7) يتبين لنا ان نتائج مجموعتي البحث في الأختبار البعدي والاحتفاظ، ان النتائج في هذين الجدولين تعطينا دليل واضح على نجاح المنهاج المعد من قبل الباحث والأسلوب المتبع في العملية التعليمية (التعاوني) من خلال نتائج أختبارات الاحتفاظ، حيث ان الاحتفاظ هو المرآة الحقيقية للتعلم كذلك كونها تمثل حالة شبه دائمية لثبات التعلم على العكس من الاختبار البعدي الذي يمثل حالة مؤقتة لتطوير وتحسن العملية التعليمية، "إن

(1) طلحة حسام الدين؛ التعلم الحركي، مبادئ - نظريات - تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص80.

(2) يعرب خيون؛ التعلم الحركي المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002، ص87.

(3) يعرب خيون؛ المصدر السابق، 2010، ص53.

الاحتفاظ يعكس التعلم<sup>(1)</sup>. حيث ساهمت وبشكل فاعل طريقة التعلم التعاوني في زيادة القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات بشكل أكثر دقة من باقي الأساليب التعليمية المتبعة في المنهاج التقليدي.

هذا التقدم يعزوه الباحث الى الانسجام والتفاعل الايجابي داخل المجموعة ، "إن التعلم التعاوني يعمل على المشاركة الفاعلة بين الطلاب والتعاون البناء يتم من خلال الإفادة من قدرات طلاب المجموعة الواحدة بحيث يؤدي الى اندماج هذه القدرات في محصلة واحدة تتحد معا ليفيد منها افراد المجموعة الواحدة ويحسوا أنهم مسؤولون على أداء كل فرد وعن تحقيق هدف جماعي، فيقبلوا على التعلم بفاعلية وحماس شديدين اكثر من التعلم بالطريقة التقليدية التي تخلو من التعاون المشترك الهادف وتولد نوعا من الأناية"<sup>(2)</sup>.

وأيضاً كان للتنظيم الدقيق داخل المجموعة وفاعلية دور القائد وقدرته على تحفيز افراد مجموعته للأداء الأفضل كان له دور مهم جداً "ان العملية الجماعية هي الوسيلة التي يستطيع بها الفرد ان يشترك راضيا في عملية التخطيط والضبط الاجتماعي مستشعفا شعوره بان جهودهم تضيع هباء ضد قوى يعجز كفرد عن الصمود أمامها"<sup>(3)</sup>

إضافة إلى ذلك هناك تطور ملحوظ في بعض افراد المجموعة كأفراد إذ كانت نتائجهم تشير الى حصولهم على درجات متقدمة ساعدت على تفوق مجموعتهم والذي يتطلب هنا رعاية ومساعدة هكذا طلاب من اجل الوصول الى مستوى متقدم من الأداء، "إذ يجب رعاية نمو وتطور قدرة كل متعلم على حل المشكلات وتشجيع التقدم الذاتي والدافعية للفرد"<sup>(4)</sup>.  
ومن خلال ما تقدم من نتائج وبيانات وأختبارات نلاحظ أهداف وفروض البحث قد تحققت.

(<sup>1</sup>) Hel, R.etal; **the role of individual difference in cooperation learning of teaching, journal of Education of psychology**, Vol, 80, no.2, 1990, p172.

(2) وليد وعد الله الاطوي؛ **التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية لفعالية كرة التنس**، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1998، ص63.

(3) عبد صالح عبد العزيز؛ **التربية وطرق التدريس**، ط2، دار المعارف للطبع والنشر، 1982، ص300.

(4) محمد عودة الريموي؛ **سايكولوجية الفروق الفردية**، دار الشروق للنشر، لبنان، 1994، ص87.

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

## 5-1 الاستنتاجات:-

من خلال ما تقدم توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:-

- 1- إن التعلم وفق الأسلوب التعاوني كان له الأثر الفاعل في عملية تحقيق تعلم وتحسين أداء الطلاب.
- 2- المنهج التعليمي المعد لتعلم مهارة النتر له تأثير في عملية تعلم المهارة.
- 3- إن الأسلوب التعاوني في عملية التعلم اثبت فاعليته في عملية زيادة الاحتفاظ وتنشيط التعلم.
- 4- هناك تفوق واضح للمجاميع التجريبية التي استخدمت التعلم التعاوني على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية في إتقان تعلم المهارة.
- 5- إن التطور الناجم من إستخدام الأسلوب التقليدي هو تطور بسيط في عملية التعلم وخصوصاً في رفعة النتر.

## 2-5 التوصيات:-

- 1- ضرورة تعميم الأسلوب التعاوني في عملية التعلم للمهارات وخصوصاً للطلبة المبتدئين.
- 2- استثمار مفردات المنهج التعليمي المعد والإفادة من مفرداته في عملية التعلم.
- 3- الاستفادة من التعلم بالأسلوب التعاوني لغرض تعزيز عملية التعلم وتثبيت الاحتفاظ للمهارات.
- 4- إعطاء فرص وزيادة الثقة في نفوس الطلاب من أجل إعطاءهم دور كبير وفاعل في العملية التعليمية.
- 5- زيادة مدة المنهج التعليمي مع زيادة عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية لتعزيز عملية التعلم والاحتفاظ بشكل اكبر.
- 6- اجراء بحوث على عينات اخرى غير عينة البحث ولمتغيرات بدنية وحركية لمعرفة التغير الحاصل بها.
- 7- اعتماد طريقة التعلم التعاوني من قبل المدرسين في فعالية رفع الانتقال او الفعاليات الرياضية الاخرى عند تعليم الناشئين لزيادة الثقة بالنفس والارادة والقدرة على القيادة.

# المصادر والمراجع العربية والأجنبية

## المصادر والمراجع العربية:-

- القرآن الكريم.
- أبو عبد الله محمد البخاري: صحيح البخاري ، ج8 ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، ب ت.
- أحمد إسماعيل حجي: إدارة بيئة التعليم والتعلم والنظرية والممارسة في الفصل والمدرسة، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- أسماء الجبري ومحمد مصطفى: سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1998.
- أنعام إبراهيم: أثر التدريس المصغر / التعاوني في اكتساب مهارات تدريس الرياضيات ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2001.
- خليل إبراهيم سلمان الحديثي: تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003.
- نوقان عيدان وآخرون: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط6 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1988.
- رحي مصطفى عليان ، وآخرون ، مناهج وأساليب البحث العلمي: ط1 ، (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000).
- رغد حمزة السفاح: إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.
- رؤوف عبد الرزاق العاني: اتجاهات حديثة في تدريس العلوم: (أربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين) ، 1986.
- سامي صالح أحمد الشيخ: مقارنة بين أثر استراتيجي التعلم التعاوني والتعلم حسب الطريقة التقليدية في تحصيل طلبة الصف الخامس الأساسي بمادة العلوم ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأردن) 1993.
- صباح عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- طلحة حسام الدين : التعلم الحركي ، مبادئ - نظريات - تطبيقات ، ط1، مركز الكتاب

- للنشر ، القاهرة ، 2006.
- عبد العزيز سعود العمر: أثر استخدام التعلم التعاوني على تحصيل طلاب العلوم في المرحلة الجامعية ، مجلة التربية ، عدد 10 ، كوين ، 2001.
- عبد صالح عبد العزيز: التربية وطرق التدريس ، ط2، دار المعارف للطبع والنشر، 1982.
- عبدالله عباينة: أثر نموذجين من نماذج التعلم التعاوني على اتجاهات طلاب الصف السابع للتعلم الأساسي تجاه تعلم مادة الرياضيات في الأردن ، جامعة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 8 ، السنة الرابعة ، 1995.
- فراس أكرم سليم باجر: استخدام أسلوب التعلم التعاوني وفق الاختبارات البينية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين، 2002.
- فكري حسن ريان: التدريس ، أهدافه ، أسسه ، أساليبه ، تقويم نتائجه وتطبيقه، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- فودة ، ألفت: أسباب الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية في مقر الحاسب الآلي ، مجلة الخليج العربي ، العدد (70) 1999.
- فودة ، ألفت: قياس كل من الأسلوب التعاوني والتقليدي في تعلم مبدأ الحاسب الآلي والبرمجة على طالبات كلية التربية (دراسة ميدانية) ، مجلة جامعة الملك سعود ، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (2) ، مجلد (11) ، 1999.
- كوثر حسين كوجك: اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1997.
- لبيب ورشدي وآخرون: منهج منظومة محتوى التعلم ، (القاهرة ، دار الثقافة) ، 1984.
- لجنة التأليف والترجمة في الإحصاء باستخدام Spss ، ط1 ، شعاع للنشر والعلوم ، حلب ، 1997.
- محمد إبراهيم شحاته : دليل الجميز الحديث ، مطبعه النوني ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- محمد عودة الريماوي : سيكولوجية الفروق الفردية ، دار الشروق للنشر ، لبنان ، 1994.
- محمد محمود الحيلة: التربية المهنية وأساليب تدريسها ، ط1: (عمان ، دار المسيرة للنشر) ، 1998.
- محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة للطبع والتوزيع والنشر

- ، عمان ، 1999.
- محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس العامة ، ط3 ، (عمان ، دار الميسرة) ، 2007.
  - مصطفى السايح: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، مطبعة الإشعاع ، 2001.
  - نجلة الربيعي: أثر استخدام طريقة التعلم التعاوني في تحصيل طالبات الصف الثاني لمعهد إعداد المعلمات وتنمية اتجاههن نحو مادة العلوم ، رسالة ماجستير ، بغداد ، كلية التربية (أبن الهيثم) ، 1999.
  - وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1988.
  - وليد وعد الله علي الأطوي: أثر التعلم التعاوني في تحقيق الأهداف التعليمية لفعالية التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1998.
  - ياسين عمر: تأثير التغذية الراجعة باستخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، رسالة ماجستير جامعة صلاح الدين ، كلية التربية الرياضية ، 1999
  - يعرب خيون : التعلم الحركي ، المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002.

## المصادر والمراجع الأجنبية:-

- Artizt, Aliec F. and new Man: Claire M, Cooperation Learning Mathematics Teacher, September, 1990.
- Drechsler, Arthjnrj: The weight lifting encyclopedia Garfield, Johanson: Teaching Statistics Using Small – Group Cooperative Learning, Journal of Statistics Education, (1) , University Of Minnesota, 1999.
- Garfield, Johanson: Teaching Statistics Using Small – Group Cooperative Learning, Journal of Statistics education, University Of Minnesota, 1993.
- Hel,R.etal: the role of individul difference in cooperation learning of teaching, journal of Education psychology. Vol,80, no2, 1990.
- Jones R. & Stenbrink J.: Home Teams: Cooperative Learning in Elementary Science, School science & mathematics, 91, (4), 1991.
- Johanson, et: Circle Of Learning Cooperative In The Classroom, Alexandria, VA, Aseo, 1988.
- Johanson D.W and Other: Teaching Students to Peacemakers Result of twelve year, of research U.S.A University of Minnesota 2000.
- Kagan S.: Cooperative Learning Reassure for teachers River side California, 1993, 241, P. 9.
- Manning L. Lucking R.: The what and how Cooperative Learning, The social, Vol. 82, No. 3, 1991.
- Okebukola P. A.: Cooperative Learning and student Attitude to laboratory work, School science and mathematics. Vol. 86, No. 7, 1968.

- Smith Karl A. Cooperative Learning, Effect Team Work For Engineering Classroom, University Of Minnesota Cooperative Learning Center Microsoft Internet, 1999.
- Stahl, Robert J.: The Essentials Elements of Cooperative Learning in the classroom, ERIC Clearing house for social studies/social science Education, Bloomington: In, 1994.
- Smith, Karl A.: Cooperative Learning Effect team work for engineering Classroom, University of Minnesota, Cooperative Learning centre, Microsoft Internet, 1999.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / ماجستير

م / استمارة تقويم الأداء المهاري من قبل المقومين

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

في النية اجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها) على عينة من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. وان إجراءات البحث تتطلب تقويم الأداء المهاري لرفعة النتر، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال عملكم بالتدريس والتحكيم والتدريب، تم اختيار سيادتكم لتقويم الأداء المهاري لعينة البحث وفق الاستمارة المرفقة وأقراص الـ CD علما بان درجة التقييم من (50) درجة لأداء الرفعة في الاستمارة المرفقة طيا.

ولكم جزيل الشكر والعرفان

التوقيع /

الاسم /

اللقب العلمي /

مكان العمل /

الاختصاص /

التاريخ /

الباحث

ميثاق صادق هادي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / ماجستير

م / رأي الخبراء والمختصين حول المنهج التعليمي لرفعة النتر بطريقة التعلم التعاوني

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها) على عينة من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال عملكم بالتدريس والتحكيم والتدريب، تم اختيار سيادتكم يرجى تقديم آرائكم القيمة على الوحدات التعليمية

ولكم جزيل الشكر والعرفان

/ التوقيع

/ الاسم

/ اللقب العلمي

/ مكان العمل

/ الاختصاص

/ التاريخ

الباحث

ميثاق صادق هادي

الملحق رقم (1)

## أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1-	عبد المنعم حسين جبر	مدرس دكتور	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
2-	صفاء عبد الوهاب اسماعيل	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
3-	احمد سلمان	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
4-	رياض عبد الرضا فرحان	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
5-	عمران علي عباس	بكالوريوس	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
6-	وائل عبد الرحمن مصطفى	بكالوريوس	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

## الملحق رقم (2)

جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / ماجستير

## أسماء حكام تقويم الأداء المهاري

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	نوع التقويم
1-	مؤيد جاسم عباس	استاذ مساعد دكتور تدريب - انقال	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	مستوى الأداء
2-	ظافر حرب الابراهيمى	طالب دكتوراه تدريب - انقال	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	مستوى الأداء
3-	قصي محمد قصي	مساعد مدرس تدريب - انقال	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	مستوى الأداء

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / ماجستير

م / استمارة استبيان  
توزيع درجات حسب مراحل أداء رفعة النتر

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها) على عينة من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال عملكم بالتدريس والتحكيم والتدريب، تم اختيار سيادتكم يرجى تقديم آرائكم القيمة.

ولكم جزيل الشكر والعرفان

1- تحديد مدى صلاحية هذه الاستمارة.

2- تحديد درجة لكل قسم من أقسام الرفعة على ان يكون مجموع الدرجة الكلية للرفعة (50) درجة بقسميها.

التوقيع /

الاسم /

اللقب العلمي /

مكان العمل /

الاختصاص /

التاريخ /

الباحث

ميثاق صادق هادي

## الملحق رقم (3)

يبين أسماء الأساتذة والخبراء الذي تمت مقابلتهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1-	د. عباس علي عذاب	أستاذ	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2-	د. ثائر داوود سلمان	أستاذ	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3-	د. كمال جلال	أستاذ	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4-	د. مؤيد جاسم	أستاذ + خبير	تدريب اثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

## **Extract of Thesis**

### **"The impact of cooperative learning in the performance of the elevation jerk and keep them among the students of the Faculty of Physical Education"**

**The Thesis included five sections:**

#### **Part I - Introduction to search**

Touched on the forefront of research to the multiplicity of modern teaching methods including cooperative learning, which is characterized by giving freedom of action and the opportunity to leadership, creativity and innovation through the active participation of students and that the multiplicity of modern teaching methods help to achieve the educational goals and education to help develop a student's personality and highlight the positive role comes this learning through the use of scientific methods and accurate used by teachers and thereby increase the motivation of the learner. The weight lifting conveniently between the activities of individual in particular, and is one of the key lessons included in the curriculum of colleges and departments of physical education are included on the Rfta kidnapping and jerk and is the research problem that the researcher and in coordination with Mr. supervisor and school material (weight lifting) for the noted researcher poor level of performance jerk in the elevation and therefore the researcher decided to use one teaching methods (cooperative learning) in developing the performance of the elevation jerk. And learn how to take advantage or the evolution of performance for students of the Faculty of Physical Education - University of Diyala - the first phase.

**The objectives of the research:**

1. development of curriculum in a cooperative education.
2. identify the impact of cooperative learning in the performance of the elevation jerk and retention of students at the College of Physical Education - first phase - the University of Diyala.
3. identify the level of retention in the performance of the elevation jerk using cooperative learning.

**In light of the objectives assumed by:**

1. There are significant differences between tribal and post tests for the two sets of research in boosting the performance of jerk and keep them using the method of cooperative learning and for post-test.
2. the presence of statistically significant differences between the two sets of tests a posteriori the research and in favor of experimental groups.

**The areas of research:**

1. the human sphere: the first stage, students - Faculty of Physical Education - University of Diyala.
2. temporal area: for the period from 10/2/2011 until 12/5/2011
3. Spatial domain: Weightlifting Hall in the Faculty of Physical Education - University of Diyala.

**Part II - Theoretical studies and similar**

This section includes the study of topics related to research a method of cooperative learning. The concept of cooperative learning objectives and advantages of cooperative learning and the basic principles of cooperative learning and the steps to be taken into account when implementing

cooperative learning, the role of the teacher in cooperative learning, cooperative groups, patterns of cooperative learning, the benefits of cooperative learning, defects cooperative learning, strategies, cooperative learning and stages of artistic glory jerk, retention, and the types retention and ways to measure retention, as well as similar studies, their similarities and differences between similar studies and the present study.

### **Part III - research methodology and field procedures**

This included door approach used is the experimental method and procedures of the field and include the research community and was appointed as been selected (184) students of the first year of the Faculty of Physical Education - University of Diyala. Were divided into two equal groups and were conducted homogeneity and parity in each of the (age - weight - length) by (24) students for each group followed the experimental group learning in a collaborative learning, as it was preparing a curriculum composed of (24) and educational unit and took the probation period (12) and by week two teaching hospitals in one week and the duration of the module (90) minutes. In front of the control group was used the traditional method of learning the elevation jerk has lasted the same period.

And hired a researcher with a number of tools, equipment and means of collecting information was to ensure equality of the two groups in the level of performance skills by filming the performance of the research sample and evaluate the performance by the ruling form for especially designed for this purpose was to test an exploratory curriculum of education and prior to the tests tribal been applied curriculum and post-test and retain the absolute test.

**Part IV - view and analyze the results and discussion**

This included the door view and analyze the results of the tests before and after the level of skill performance and retention and the comparison between tests before and after the two groups and to retain and finally discussed.

**Part V - Conclusions and recommendations**

This included the door several conclusions and recommendations Proved cooperative learning effectiveness in the process of learning and improve student performance curriculum prepared to learn a skill jerk effect in the process of learning the skill that the way the cooperative learning has proved effective in the installation process of learning and increase retention there is a clear advantage for the groups the experimental method is used cooperative learning was the most important recommendations the need to mainstream the way cooperative learning in the process of learning the skills to take advantage of the learning of cooperative learning for the purpose of enhancing the learning process and install the retention of skills.

**Ministry of Higher Education  
University of Diyala  
College of Physical Education**

**The Impact of Cooperative  
Learning in the Performance of  
the Elevation Jerk and Keep  
them among the Students of the  
Faculty of Physical Education**

**Thesis Submitted By:**

**Methaq Sadek Hadi**

**To**

**The Council of the College of Physical Education / University of  
Diyala as partial requirement for gaining the master degree in  
physical Education**

**Advisor**

**A. M. D. Naseer Safa**

**A. M. D. Ahmad Ramadan**

**2011**