

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية / الدراسات العليا

# اثر تقنيات الحاسوب في تعلم اداء رفعة الخطف برفع الاثقال

(بحث تجريبي)  
على طلاب المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة  
بابل للعام الدراسي 2001-2002 .

رسالة مقدمة  
الى مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل  
**نعمان هادي عبد علي**

2002م

1423هـ

بسم الله

الرحمن الرحيم

أقرأ بسم ربك الذي خلق  
خلق الإنسان من علق  
أقرأ وربك الأكرم  
الذي علم بالقلم  
علم الإنسان ما لم يعلم

صدق الله العظيم  
سورة العلق

## شكر وتقدير

**الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله**

**والصلاة والسلام على سيدنا محمد ( ص ) وعلى اله الطيبين الطاهرين 0**

في البداية يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل متمثلة بالأستاذ الدكتور ( احمد بدري حسين ) عميد الكلية ، وإلى لجنة الدراسات العليا لاهتمامها ومساندتها العلمية لطلبة الدراسات العليا . ومن واجب العرفان بالجميل أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى الأستاذين الفاضلين الدكتور ( صادق فرج ذياب الجنابي ) والأستاذ الدكتور (محمد جاسم احمد الياسري) - المشرفين على الرسالة - لما بذلاه من جهد ومتابعة ولما لمستته من عطف أبوي غمراني به طيلة إنجاز البحث فلهما مني كل الاحترام والشكر والتقدير وجزاهما الله عني خير الجزاء وأمدهما الله بالعمر المديد .

شكري وتقديري إلى أساتذتي في السنة التحضيرية الدراسية الاولى ، وإلى السيدة الجليلة الأستاذة ( آسيا كاظم الجنابي ) التي أولتني بالرعاية والمتابعة العلمية طيلة مدة دراستي في الكلية وكذلك الأستاذ (د.صائب عطية العبيدي) ، وكذلك شكري واعتزازي بالأستاذ ( صباح عبيدي ) (رئيس الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال "سابقاً") ولمتابعتهم العلمية لي طيلة إنجاز بحثي فجزاهم الله عني خير الجزاء وأمدهم بالعمر المديد 0

شكري وتقديري الخاص إلى الرباع ( ربيع كاظم ) وفريق العمل المساعدة السادة ( عباس حسين ، علي عبد الحسين ، احمد عبد الأمير ، عمار حمزة ، سامر احمد ) لمساعدتهم لي في مواجهة الصعوبات خلال فترة تطبيق التجربة 0 وكذلك موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية في جامعتي بغداد وبابل الأنسات (بشرى، أفراح، ميسون، سندس، وفاء).

شكري وتقديري إلى مكتب الافق للحاسبات واذكر بالخصوص السيد ( مراد كاظم البكري ، بشار صاحب ) لما بذلاه من جهد في إعداد البرنامج التعليمي وطباعة الرسالة واخراجها بصورتها النهائية .

ولا ينسى الباحث أن يتقدم بكل احترام وتقدير إلى جميع أفراد عائلته ، يأتي في مقدمتهم والداه الحبيبان ، واخوته (فارس ، حسن ، قحطان ) بمجموع أسرهم لصبرهم الطويل والجميل، ولما قدموه له من يد العون والمساعدة طيلة مدة الدراسة فجزاهم الله عني خير الجزاء . كما لا ينسى الباحث أفراد عائلته الثانية (محمود ، ممدوح ، منهل ، مثنى ، أمال ، أنسام ) حيث وافر المحبة والثناء والتقدير لمساعدتهم اياه .

وبقى ان يذكر الباحث بالخير الجهود الطيبة لانموذج الانسانة الحقيقي ،الوفية  
(آمنه) التي رافقته طيلة إعداد بحثه وكان لها الدور الكبير في تذليل الصعوبات  
التي واجهته فلها مني كل الحب الاحترام والاعتزاز والتقدير العالي لموقفها النبيل .  
واخيرا كلمة شكر الى كل من قدم لي المساعدة واراد لي الخير 0

**ومن الله التوفيق**

نَعْمَا  
ن



# الإهداء

الى معلمي الاول ... والدي  
الى منبع الحب والحنان ... امي  
الى سندي في الحياة ... اخوتي  
والى  
من سكنت لها روعي  
رفيقة دربي .. زوجتي



# **The Effect of Computer Techniques on Learning The lifting Snatch Performance of the weight –Lifting sport**

**(Experimental study)**

**Applied on the 1 st. year students of the college of  
phy sical Education  
Babylon university of the Acadamicyear 2001-2002**

By

**Numaan Hadi Abid Ali AL-Khazraji**

**Athesis submitted to The council of the college of phy sical Edu  
cation at the university of Babylon in partial fulfillment for the  
Requirements of the Degree of MSc.in physical Education**

**2002**

## ملخص الرسالة باللغة العربية

# أثر تقنيات الحاسوب في تعلم الاداء رفعة الخطف برفع الاثقال

المشرفين

أ.م.د صادق فرج ذياب الجنابي أ.د محمد جاسم احمد الياسري

الباحث

نعمان هادي عبد علي

احتوت الرسالة على خمسة ابواب :

الباب الاول :- التعريف بالبحث :

تضمن باب التعريف بالبحث مقدمة البحث واهميته ,حيث تم التطرق الى التقدم العلمي والتكنولوجي في مختلف ميادين العلم والمعرفة والتي اصبحت تشكل حافزا للباحثين بشأن مواصلة الاجتهاد و الابتكار في مجالات العلوم المختلفة ومنها علوم التربية الرياضية .  
اذ اصبحت ظهور ( الحاسوب ) الذي اصبحت له دور اساسي وواضح في تطوير العملية التعليمية .  
ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تقنيات الحاسوب وتوظيفها لخدمة العملية التعليمية من حيث مساعدة المدرس في عرض المادة التعليمية ومعرفة مدى استفادة الطالب من المادة التي تم عرضها بجهاز الحاسوب والاستفادة من الوقت والجهد اثناء العرض .  
اما مشكلة البحث فتكمن في قلة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المساعدة ( جهاز الحاسوب ) لمساعدة المدرس في تعليم الفعاليات المختلفة خلال الوحدات التعليمية واتباع الاسلوب التقليدي في عرض وتعليم المهارات الحركية .

ويهدف البحث الى :

- 1- اعداد برنامج تعليمي بالحاسوب لتعليم افراد العينة(المجموعة التجريبية ) رفعة الخطف برفع الاثقال .
  - 2- التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب في تعلم افراد العينة اداء رفعة الخطف بالاثقال .
  - 3- بيان افضلية الاداء لعينة البحث في رفعة الخطف بين استخدام اسلوب العرض بالحاسوب أووسيلة العرض بالاسلوب التقليدي .
- اما فروض البحث فكانت :

- 1- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير ايجابي في تعلم افراد العينة اداء رفعة الخطف بالاثقال
- 2- هناك افضلية للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب على المنهج التعليمي باستخدام الانموذج الحي في تعليم افراد العينة لرفعة الخطف بالاثقال .

## **الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمثابهة :**

تضمن الباب الثاني الدراسات النظرية التي تضمنت العناوين مثل التعلم والوسائل التعليمية في التربية الرياضية ، والتعلم بالحاسوب ، والحاسوب واستخداماته في تعليم المهارات الحركية ، والمهارات الحركية برفع الاثقال ومراحل تعليم رفعة الخطف ، واستخدام الحاسوب في تعليم رفعة الخطف وكذلك المصادر العلمية التي افادت البحث من حيث موضوعي التعلم ورفع الاثقال ، وتضمن ايضا عدداً من الدراسات المثابهة في هذا المجال .

## **الباب الثالث :- منهج البحث واجراءاته الميدانية :**

تضمن هذا الباب منهج البحث واجراءاته الميدانية ، حيث استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، اما عينة البحث فتكونت من ( 40 ) طالبا من المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2001 – 2002 ممن لم يمارسوا الفعالية سابقا ، ولقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين ( مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ) ، وبعد انتهاء الاختبارات القبليه تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية عن طريق استخدام الحاسوب في عملية التعليم لمهارة رفعة الخطف برفع الاثقال ، والمجموعة الضابطة طبقت المنهج التعليمي التقليدي للكلية وبعد انتهاء البرنامج التعليمي ، اجريت الاختبارات المهارية البعيدة لعينة البحث ، وتم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة .

## **الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

تم استخراج نتائج البحث من خلال استخدام اختبارات ( ت ) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة ، وتم عرض النتائج وتحليلها من خلال الجداول والاشكال البيانية وبعدها نوقشت النتائج بالاسلوب العلمي مع الاعتماد على المصادر العلمية ، واتضح من خلال النتائج تحسن المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم الفعالية قيد البحث ، وعند المقارنة بين المجموعتين في الاختبارات المهارية البعيدة ظهر تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت جهاز الحاسوب في عملية التعلم لفعالية رفعة الخطف على المجموعة الضابطة التي استخدمتها الكلية وفق المنهج التقليدي .

## **الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :**

### **1-5- الاستنتاجات :**

- 1- جاءت النتائج بثبوت كفاءة البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب (المقترح من قبل الطالب ) في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالاثقال .
- 2- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تاثير ايجابي في تعلم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالاثقال .
- 3- هناك افضلية في التأثير للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب مقارنة بالاسلوب العرضي في تعليم افراد العينة التجريبية رفعة الخطف بالاثقال على الرغم من ثبوت فاعلية الاسلوب الاعتيادي في تعليم افراد العينة (الضابطة ) رفعة الخطف .
- 4- ان تقنيات الحاسوب ساعدت في تجزئة الحركة والفعالية المراد عرضها بالسرعة الاعتيادية والبطيئة ولعدة مرات حيث مكنت افراد العينة التجريبية من معرفة الاداء

الحركي بشكل دقيق وواضح ، وهذا ظهر واضحا" من خلال تفوق العينة التجريبية على المجموعة الضابطة .

## 5-2- التوصيات :

- 1- استخدام ( جهاز الحاسوب ) كوسيلة تعليمية حديثة في تعليم أداء المهارات الحركية برفع الاثقال خاصة ، والفعاليات الفردية الاخرى بشكل عام .
- 2- إعداد برامج تعليمية بجهاز الحاسوب لتعليم الاداء الحركي لرفعة النتر برفع الاثقال في كليات التربية الرياضية كما هو الحال بالنسبة لرفعة الخطف .
- 3-تعميم البرنامج التعليمي بجهاز الحاسوب على كليات التربية الرياضية لمادة رفع الاثقال والمراكز التدريبية المتخصصة .
- 4-اعداد برامج تعليمية باستخدام الحاسوب في المجال الرياضي وتكاملها بشكل موسوعة رياضية تساعد في وضع اسس وقواعد جديدة للاختبارات المهارية والتحليل الرياضي .
- 5- الاستفادة من الامكانيات الخاصة والبرامجيات المتوفرة بجهاز الحاسوب في تعليم الاداء المهاري لمعظم الالعاب الرياضية فضلا عن امكانية استثمارها في عمليات التحليل الحركي.

## أثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف برفع الأثقال

( بحث تجريبي )

على طلاب المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة بابل  
للعام الدراسي 2001 – 2002 .

رسالة مقدمة الى  
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

تقدمها

نعمان هادي عبد علي الخزرجي

2002 م

1423 هـ

## قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع                                       | التسلسل |
|--------|-----------------------------------------------|---------|
| أ      | العنوان                                       |         |
| ب      | الآية القرآنية                                |         |
| ج      | اقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا    |         |
| د      | اقرار المقوم اللغوي                           |         |
| هـ     | اقرار لجنة التقويم والمناقشة                  |         |
| و      | الاهداء                                       |         |
| ز      | شكر وتقدير                                    |         |
| ط      | ملخص الرسالة باللغة العربية                   |         |
| ل      | قائمة المحتويات                               |         |
|        | قائمة الجداول                                 |         |
|        | قائمة الاشكال                                 |         |
|        | قائمة الملاحق                                 |         |
| 1      | التعريف بالبحث                                | -1      |
| 2      | المقدمة واهمية البحث                          | 1-1     |
| 4      | مشكلة البحث                                   | 2-1     |
| 4      | اهداف البحث                                   | 3-1     |
| 5      | فروض البحث                                    | 4-1     |
| 5      | مجالات البحث                                  | 5-1     |
| 5      | تحديد المصطلحات                               | 6-1     |
|        | الباب الثاني                                  |         |
| 6      | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة           | -2      |
| 7      | الدراسات النظرية                              | 1-2     |
| 7      | التعلم والوسائل التعليمية في التربية الرياضية | 1-1-2   |
| 8      | التعلم بالانموذج والهيكل التعليمية            | 2-1-2   |
| 10     | التعلم بالحاسوب                               | 2-1-1-2 |
| 12     | الحاسوب واستخداماته في تعليم المهارات الحركية | 2-1-2   |
| 14     | الرفعات الاولمبية في رفع الاثقال              | 3-1-2   |
| 15     | مراحل تعليم رفعة الخطف                        | 1-3-1-2 |
| 21     | استخدام الحاسوب في تعليم رفعة الخطف           | 2-3-1-2 |
| 23     | الدراسات المشابهة                             | 2-2     |
| 23     | دراسة عادل فاضل                               | 1-2-2   |
| 24     | دراسة بان عدنان الداغستاني                    | 2-2-2   |
|        | الباب الثالث                                  |         |
| 27     | منهجية البحث واجراءاته الميدانية              | 3       |
| 27     | منهج البحث                                    | 1-3     |
| 27     | عينة البحث                                    | 2-3     |

|    |                                                                                                                  |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 28 | ادوات البحث والاجهزة المستخدمة                                                                                   | 3-3     |
| 28 | ادوات البحث                                                                                                      | 1-3-3   |
| 28 | الاجهزة المستخدمة                                                                                                | 2-3-3   |
| 29 | اجرات البحث                                                                                                      | 4-3     |
| 31 | التجربة الاستطلاعية                                                                                              | 1-4-3   |
| 31 | الاسس العلمية للاختبارات                                                                                         | 1-1-4-3 |
| 32 | القياسات والاختبارات القبلية لتكافؤ العينات                                                                      | 2-4-3   |
| 34 | المنهج التعليمي                                                                                                  | 3-4-3   |
| 36 | طريقة تنفيذ وتطبيق البرنامج التعليمي                                                                             | 4-4-3   |
| 38 | الاختبارات البعدية                                                                                               | 5-4-3   |
| 39 | اجراءات تقويم اداء اللاعبين                                                                                      | 6-4-3   |
| 40 | الوسائل الاحصائية المستخدمة                                                                                      | 5-3     |
|    | الباب الرابع                                                                                                     |         |
| 42 | نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، ومناقشتها                                                                        | -4      |
| 43 | اسلوب التعليم الاعتيادي (المنهجي ) بالانموذج وتأثيره في مستوى تعلم اداء رفعة الخطف للمجموعة الضابطة              | 1-4     |
| 44 | اسلوب التعليم المقترح(الأنموذج المصور باستخدام الحاسوب) وتأثيره في مستوى تعلم أداء رفعة الخطف للمجموعة التجريبية | 2-4     |
| 45 | الفرق في اداء عينة البحث لرفعة الخطف بالمقارنة بين استخدام اسلوب العرض بالحاسوب ووسيلة عرض النموذج الحي          | 3-4     |
|    | الباب الخامس                                                                                                     |         |
| 49 | الاستنتاجات والتوصيات                                                                                            | -5      |
| 50 | الاستنتاجات                                                                                                      | 1-5     |
| 51 | التوصيات                                                                                                         | 2-5     |
| 52 | المصادر العربية والأجنبية                                                                                        |         |
| 53 | المصادر العربية                                                                                                  |         |
| 54 | المصادر الاجنبية                                                                                                 |         |
| 56 | الملاحق                                                                                                          |         |
| 75 | ملخص الرسالة باللغة الانكليزية                                                                                   |         |



المصادر والمراجع العربية:

\* القرآن الكريم .

1. اسيا كاظم الجنابي ؛ الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1984 .
2. بان عدنان الداغستاني ؛ تأثير استخدام الحاسوب في بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الفني للنساء،(رسالة ماجستير )،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،2000 .
3. بيتر.ل. تومسون ( ترجمة مركز التنمية الاقليمي ) ؛ المدخل الى نظريات التدريب ، (القاهرة ،بدون مطبعة ، 1996 ) .
4. سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 : ( عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000 ) .
5. ساهرة رزاق ؛ اثر النموذج بواسطة الاجهزة السمعية - البصرية على الاداء الحركي في الجمناستك الايقاعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993 .
6. صباح عبيد عبد الله ؛ المهارات والتدريب في رفع الاثقال : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .
7. صلاح الدين محمود علام ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي - اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) .
8. عادل فاضل علي؛تأثير بعض استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة،اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
9. عباس السامرائي ؛ عبد الكريم السامرائي ؛ كفاءات تدريسية لبعض طرق تدريس التربية الرياضية : ( بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1991 ) .
10. عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) .
11. عبد الرحمن اسماعيل ، عصام عبد الحليم ؛ استخدامات الحاسوب في التعليم والتعلم ، ط1 ، وزارة التربية ، (1991).
12. عبد الرحمن عدس ؛ مبادئ الاحصاء في علم النفس - الاحصاء التحليلي ، ج2 : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1997 ) .
13. عبد العزيز عبد الكريم ؛ اهمية التغذية الراجعة في تعلم الاطفال المهارات الحركية : (الأردن ، جامعة الملك فيصل الأحصاء ، 1999 ) .
14. عبد الكريم كاظم ؛ تصميم استخدام حقيقية تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الفنون الجميلة ، 1988 .
15. عبد المنعم سليمان ؛ موسوعة الجمناسك العصرية : ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1999 ) .
16. عبد علي نصيف ، صباح عبيد ؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ) .
17. عصام حسن؛ اعداد حقيقية تعليمية لمادة السيطرة بواسطة الحاسبة : (رسالة ماجستير) الجامعة التكنولوجية ، 1990.
18. علي محمد عبد المجيد ؛ أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، المؤتمر العلمي الثامن ، العدد 1،2،3 ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1996.
19. قاسم حسن حسين ، أيمن شاكر ؛ مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط1 : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ) .

20. كمال أسكندر ؛ التعليم بمساعدة الحاسب الإلكتروني ، مجلة التكنولوجيا والتعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد 15 ، السنة الثانية ، 1985 .
21. ليندا دافيدوف ؛ ترجمة سيد الطواب ؛ التعليم وعملياته الاساسية : ( القاهرة ، دار الدولة ، 2000 ) .
22. محمد بلال ، احمد عبد العزيز ؛ مهارات الحاسوب والبرمجيات الجاهزة : ( عمان ، دار وائل للنشر ، 2000 ) .
23. محمد حمود ؛ تقنيات الشفافات التعليمية ، ط1: ( عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000 ) .
24. محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : ( عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001).
25. محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1: ( الكويت ، دار القلم ، 1987 ) .
26. منذر نعمان ؛ الحاسبات الالكترونية : ( بغداد ، المكتبة العالمية ، 1998 ) .
27. موفق حياوي ؛ أسس التقنيات التربوية الحديثة واستخداماتها : ( الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990 ) .
28. نبيل عبد الوهاب العزاوي ؛ منهج مقترح لفروع التربية الرياضية في كليات المعلمين؛ اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
29. وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: ( بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، 200 ) .
30. وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: ( بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 2002 ) .
31. وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط2 : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
32. وجيه محجوب ؛ محاضرات في التعلم الحركي ملقاة على طلبة الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
33. وديع ياسين التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، الجزئين: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ) .
34. وديع ياسين ؛ تعلم الرفعات الاولمبية بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية : ( الدوحة ، الاتحاد القطري لرفع الاثقال ، 1999 ) .
35. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002
36. يوسف قطامي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم الصفي ، ط1: ( عمان ، دار الشروق ، 1989 ) .

#### المصادر الاجنبية

- 37 -Arther Drechesler .the weight lifting Encyclopedia .Aisa communications . Ny.1998.p79.
- 38-poul ward ;strength develo pment ,weight lraining thack and rield coaching manual;leisurepress U.S.A 1981.p.85.
- 39-Schmidt R, Motor Learning & Performance from principles to practice, Human kinetics books.1991.p273
- 40-Schmidt .8.Lee OP-cit.1999.P.126.
- 41-Tamas Ajanand lazar baraga;weight lifting ,fillness for all sports ,IWF, hangary,1988.p.162
- 42-White A.Hardyl :use of different Imagery o the learning and preformance of different motor skills ,British jonrnaL of psychology no,1995,p87.



## ملحق ( 1 )

### أسماء الخبراء والمختصين

|                                                                               |                                                                                |                                                                                  |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1- د. ظافر هاشم الكاظمي أستاذ تعلم حركي جامعة بغداد كلية التربية الرياضية     |                                                                                |                                                                                  |                                                                                |
| 2- د. محمود داود الربيعي أستاذ طرق تدريس جامعة بابل / كلية التربية الرياضية   | 3- د. مازن عبد الهادي أستاذ مساعد تعلم حركي جامعة بابل / كلية التربية الرياضية | 4- أ. أسيا كاظم أستاذ مساعد تعلم حركي جامعة بابل / كلية التربية الرياضية         | 5- د. عبد الله اللامي أستاذ مساعد تدريب جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية |
| 6- د. عادل تركي أستاذ مساعد تدريب جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية      | 7- د. راند فائق أستاذ مساعد بايوميكانيك جامعة بابل / كلية التربية الرياضية     | 8- د. علي شبوط أستاذ مساعد تعلم حركي - أثقال جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية | 9- م.م. عباس حسين مدرس مساعد أثقال جامعة بابل / كلية التربية الرياضية          |
| 10- السيد صباح عبيد عبد الله خبير أثقال متقاعد / الاتحاد المركزي لرفع الأثقال |                                                                                |                                                                                  |                                                                                |

## الملحق ( 2 )

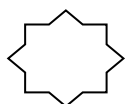
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل / كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا / الماجستير

بسم الله الرحمن الرحيم  
استبيان آراء الخبراء حول مفردات البرنامج التعليمي  
السيد / .....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث ( نعمان هادي عبد علي ) إجراء البحث الموسوم .....  
( اثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف برفع الأثقال ) ونظرا لمكانتكم العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التعلم الحركي . لذا يرجى التفضل بالاطلاع على البرنامج التعليمي المرفق طيا " لتطبيقه على طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى ( مادة رفع الأثقال ) وإبداء ملاحظاتكم القيمة بغية تنقيح وتقييم البرنامج التعليمي .  
شاكرين لكم حسن تعاونكم مع فائق التقدير والاحترام .  
بعض الملاحظات حول مفردات البرنامج التعليمي : -

1- تطبيق البرنامج على عينة من طلاب المرحلة الأولى / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .



2-مدة تطبيق البرنامج التعليمي(10اسابيع ) وبواقع ( 10 وحدات تعليمية ) مدة الوحدة التعليمية الواحدة ( 90 دقيقة ) .

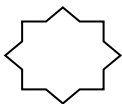
الباحث :

نعمان هادي

اسم الخبير /  
اللقب العلمي /  
مكان العمل /  
الاختصاص /  
تاريخ الحصول عليه /

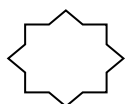
### الملحق ( 3 ) استمارة المعدل الوسطي للحكام ( استمارة تقويم الاداء )

| ت | الاسم الكامل | الحكم الاول(المحاولة الافضل) |               |                |               |                | الحكم الثاني(المحاولة الافضل) |               |                |               |                | الحكم الثالث(المحاولة الافضل) |               |                |               |                | المعدل |
|---|--------------|------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------|
|   |              | البداية                      | السحبة الاولى | السحبة الثانية | الغطس والسقوط | النهوض والثبات | البداية                       | السحبة الاولى | السحبة الثانية | الغطس والسقوط | النهوض والثبات | البداية                       | السحبة الاولى | السحبة الثانية | الغطس والسقوط | النهوض والثبات |        |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ملاحظة/ التقويم من عشر درجات ويعطى لكل جزء درجتان فقط .



### -الخطوات التعليمية بالحاسوب-



السحب من الطبلية الى وضع الامتداد الكامل والتأكيد على وضعية البدء وتكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الكتفين وتكون القدمان متوازيتان ومنحرفتين قليلاً الى الخارج للحصول على الاتزان الافضل ويمر عمود الثقل من فوق ابهام القدمين عمودياً والمسافة بين قبضتي اليدين في مسك عمود الثقل = طول الذراع + عرض الكتفين , والذراعان ممدودتان والكتفان عموديان على عمود الثقل والنظر متجه الى الامام

سحب عمود الثقل ببطئ مع الاحتفاظ بوضع الوركين واستقامة الظهر عندما يصبح عمود الثقل اعلى قليلاً من الركبتين تنثني الرجلين قليلاً لوضع الركبتين اسفل عمود الثقل وفي اثناء ذلك يستمر الجذع باستقامته للاعلى واستمرار مد مفصلي الركبتين والوركين .



-السحب من الصندوق الى وضع الامتداد الكامل : البدء من الصندوق العالي وارتفاعه (50 سم) والمتوسط (40 سم) والواطي(30 سم) , سحب عمود الثقل نحو الفخذين مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين ويصاحب استمرار مد الركبتين والوركين رفع الكتفين مع ثني الذراعين قليلاً وميل الرأس للخلف وبقاء القدمين ثابتتين على الارض .

-الايخطاء الشائعة :- 1- تحذب الظهر في اثناء السحب 2- ميل الجذع اماماً ورفع الورك 3- ابتعاد الفقل عن الجسم .

ج- تقويم الايخطاء عن طريق التمارين :-

-تقويم خطأ تحذب الظهر في اثناء السحب :- حمل الثقل خلف الرقبة واداء تمرين(صباح الخير = ثني الجذع اماماً - اسفل بزاوية (45) ورفعها عالياً ) يكرر التمرين عدة مرات ولعدة ادوار .



-تقويم خطأ ميل الجذع اماماً ورفع الورك عالياً :- سحب

الثقل من الصندوق بارتفاع مستوى الركبتين الى اعلى ارتفاع ممكن مع التاكيد عاى بدء الحركة بالكتفين وعدم رفع الورك عالياً يكرر التمرين عدة مرات ولعدة ادوار .

-تقويم خطأ ابتعاد الثقل من الجسم :- السحب بفتحة الخطف

من وضع البدء الى وضع الامتداد الكامل ببطئ ثم زيادة سرعة السحب ويتم التاكيد على سحب الثقل قريباً من الجسم .

