

تأثير برنامج تعليمى باستخدام نموذج بيركنز وبلايى على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لرفعة الكليى والنتر فى رياضة رفع الأثقال

أ.م.د. / إبراهيم عبدالرحمن إبراهيم قرطام

المقدمة ومشكلة البحث:

إن العصر الذى نعيشه الآن هو عصر العلم والتكنولوجيا ، حيث شهد توسعاً هائلاً بمجالات الحياة المختلفة نتيجة التقدم العلمى الهائل ، الذى يؤثر فى حياة أفراد المجتمع وأصبحوا جميعهم حالياً يستخدمون واحداً أو أكثر من تطبيقات التقدم العلمى مثل تطبيقات الثورة الإلكترونية المعلوماتية فى جوانب الحياة كافة ، وهذا ما جعل المجتمعات الإنسانية تتعرض إلى تغيرات سريعة طالت نظم الحياة التربوية وكل هذه التغيرات لصالح المجتمع والنهوض به لأعلى المستويات.(٤ : ١١١)

ولقد شهد العالم تطوراً كبيراً فى تدفق المعلومات فى كافة المجالات ومنها المجال التعليمى ، وقد أولى القائمين على العملية التعليمية اهتماماً متزايداً فى السنوات الأخيرة بالأنشطة والفعاليات التى تجعل الطالب محوراً لعملية التعليم والتعلم، لذلك اتجه القائمين على العملية التعليمية إلى إيجاد استراتيجيات ونماذج متنوعة لتطوير العملية التعليمية فى مختلف المراحل الدراسية ، حيث أن النماذج التعليمية هى الوسيلة الفعالة التى قد يكون من شأنها أن تساعد المعلمين على إيصال المادة العلمية إلى المتعلمين بشكل جيد ومن هذه النماذج التعليمية المؤثرة هو نموذج بيركنز وبلايى ويقترح هذا النموذج أربعة مراحل أساسية مكونة له وهى " الموضوعات المولده ، أهداف الفهم، وانجازات الفهم ، ومرحلة التقويم المستمر " والذى أسهم بشكل كبير فى تحقيق نتائج البحوث التربوية وبما أن عملنا فى مجال التعليم والتدريس وكيفية تعليم المهارات بأنواعها فىمكن توظيف هذا النموذج فى الوحدة التعليمية ولا سيما فى المراحل الأولى من التعلم لمهارات الألعاب والرياضات المختلفة.(١٠ : ٢١)

وتعد العملية التعليمية والتربوية أداة لتنمية المجتمع ووسيلته الأولى للتطور ، لأن الهدف الأساسى التى تسعى لتحقيقه هو إعداد الطالب القادر على الإسهام المؤثر والفاعل فى بناء المجتمع وتطويره وتحديثه تحديثاً مستمراً ، فأصبح واجب العملية التعليمية مواكبة التطورات الكثيرة التى شملت جميع نواحي الحياة ، فلم يعد المدرس هو الملقن للمعرفة ولم يعد الطالب هو المستقبل بل أصبح الطالب هو المحور لعملية التعليم والتعلم ، والمدرس ينظم ويسر تلك العمليات وهو المرشد والموجه فى الوقت نفسه.(٨ : ٢٨)

ويرى الباحث أن المعرفة العلمية فى تعليم الأنشطة الرياضية من أهم المرتكزات التى يسعى لها المعلم لإيصالها للطلاب بشكل وافٍ، إذ لا يمكن تحقيق تعليم المهارات الحركية المختلفة إلا بتكامل الجانب المعرفى والمهارى فضلاً عن تحقق فهم الطلاب للمعلومات المعرفية التى لها علاقة بالنشاط أو اللعبة

وخلق قاعدة واسعة منها والتي سوف تتحقق من ذلك نتائج افضل بتعليم الفعالية المراد تعلمها لتحقيق الهدف من العملية التعليمية .

كما يرى الباحث أن الطالب عليه أن يعرف أولاً ثم يمارس ثانياً أى أن الممارسة هى واقعية لمقدار ما اكتسبه من معرفة وفهم فى مجال التخصص الذى يمنحه القدرة على التحليل والاستنتاج والربط لاتخاذ القرار المناسب لحل المواقف المختلفة ومواجهتها بأسلوب علمى أساسه التفكير الواعى العميق والمركز لاختيار الإستجابة الصحيحة من أجل الحصول على أفضل النتائج .

لذلك تحتاج عملية تعليم مهارات رفع الأثقال الى تفاعل ومشاركة فعالة بين المعلم والمتعلم ، كما ذكر "مجدى عزيز إبراهيم " (٢٠١٢م) أن التعليم الفعال يقوم على اساس التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم بقصد تحقيق اهداف ومطالب تربوية بعينها، لعل أولها وأهمها يتمثل في تعلم موضوعات دراسية بعينها وفق أساليب قد تكون نمطية أو تقدمية ، لذلك يمكن أن يتحقق التعليم الفعال عندما يتبع المعلم بعض الاساليب النمطية إذا كانت العلاقة الانسانية بينه وبين المتعلمين ايجابية ورائعة، وفي المقابل قد لا يتحقق التعلم الفعال رغم اتباع المعلم لبعض اساليب التدريس الحديثة بسبب افتقار الموقف التعليمي الفعال.

(١٤ : ٥٧)

تعتبر رياضة رفع الأثقال من أهم المقررات التي يدرسها الطلاب حالياً في معظم كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، ويحتاج تعلم مهاراتها إلى انخراط الطلاب في برنامج تعليمي متكامل يجمع بين التحصيل المعرفي للمعلومات النظرية والتدريب العملي داخل المحاضرات بهدف تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة ، ويتضمن المقرر الدراسى لرياضة رفع الأثقال رفعتين يطلق عليهما مصطلح الرفعات الأولمبية أو الرفعات الكلاسيكية، وهما رفعة الخطف ورفعة الكلين والنتر .

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مقرر مادة رفع الأثقال لطلبة الفرقة الأولى بالكلية لاحظ إنخفاض مستوى الأداء المهارى وكذلك مستوى التحصيل المعرفى لرفعة الكلين والنتر، وخاصة أن هذه الرفعة تتميز بالأداء الفنى المركب حيث يتم تدريسها بالطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظى والنموذج العملى للمهارة ، كما أن الطرق التقليدية التي يتبعها المدرسين لا تطور من القدرات المهارية والعقلية للطلاب ، كما لاحظ الباحث أن أغلب المحاضرات التعليمية التي تدرس بالطريقة التقليدية يتخللها أداء المهارات بصورة فردية وخالية من التنافس والأمر الذى يؤدي إلى ظهور حالات من الملل وضعف الرغبة وعزوف الطلاب عن التفاعل والاستمرار في التعلم ، فهو يزيد العبء الواقع على القائم بعملية التدريس واحتياجه إلى جهد كبير لتعليم المهارات أو الرفعات وتبسيطها بحيث يسهل إدراك مراحلها فى محاولة لإتقان كل مرحلة للوصول بها إلى الأداء المهارى الأمثل لتلك المهارات .

لذا رأى الباحث استخدام نموذج تدريسي حديث آملاً منه بأن يكون ناجحاً وفعالاً في عملية تعلم رفعة الكلين والنتر في رفع الأثقال ، وتماشياً مع هذا المنحنى فقد أختار الباحث نموذجاً بنائياً وهو نموذج بيركنز وبلايث ، ويتكون من أربع مراحل هي :-

١- تقديم موضوعات مولدة تتصف بأنها ذات صلة بحياة الطلاب وترتبط بغيرها من الموضوعات الأخرى.

٢- أن يحدد المدرس أو المعلم نوع الفهم المطلوب في صورة أهداف عالية التحديد .

٣- مشاركة الطلاب في أنشطة يستطيعون من خلالها إيضاح فهمهم للموضوع.

٤- التقويم المستمر وهنا يحصل الطلاب على تغذية راجعة من مدرسيهم أو من زملائهم أو من التقويم الذاتي لأنفسهم. (٤ : ٤٦٨)

ومن منطلق استخدام نموذج بيركنز وبلايث في مجال تعليم المهارات الحركية المختلفة فقد ذكرت نتائج العديد من البحوث والدراسات المرجعية ، والتي أستشهد بها الباحث على فاعلية استخدام نموذج بيركنز وبلايث في تعلم جوانب المهارات الأساسية والمعارف المختلفة، وهذا ما دفع الباحث لاستخدام نموذج بيركنز وبلايث في تعلم مهارة أو رفعة الكلين والنتر في رفع الأثقال لما له من فاعلية في عملية التعلم.

كما أنه من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العربية المتخصصة والدراسات العلمية السابقة، وكذلك شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) لم يجد دراسة علمية واحدة في حدود علم الباحث تناولت تعليم مهارات رفع الأثقال باستخدام نموذج بيركنز وبلايث ، من هنا جاءت فكرة البحث الحالي لوضع برنامج تعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر في رفع الأثقال لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .

هدف البحث:

إستهدف البحث تصميم برنامج تعليمي مقترح قائم على استخدام نموذج بيركنز وبلايث ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لرفعة الكلين والنتر لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- نموذج بيركنز وبلايث " Perkins and Blythe model " :

يعرف إجرائياً بأنه " هو مجموعة من الإجراءات والخطوات التعليمية التي استعان بها الباحث كإطار لتعليم المهارات الأساسية في رفع الأثقال ، بحيث تمثل خطة عمل تفصيلية يتم تنفيذها من خلال المراحل التالية " الموضوعات المولدة ، ومرحلة أهداف الفهم، ومرحلة الأداء الذى يبين الفهم ، ومرحلة التقويم المستمر والتغذية الراجعة أثناء الأداء وبغرض إكساب المهارات الأساسية لدى المتعلمين المبتدئين ، وتقاس فاعلية النموذج من خلال أدوات القياس المعدة لهذا الغرض". (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة عمرو مصطفى السايح (٢٠٢٤م) (١٣): استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام نموذج بيركنز وبلايث فى تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذو تصميم القياسين القبلى والبعدي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٥٥ مبتدئ للمرحلة السنوية ١٢ سنه بأكاديمية النادى الأهلى بالإسكندرية بواقع ٣٠ مبتدئ للمجموعة التجريبية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن إجراءات التدريس وفق نموذج بيركنز وبلايث قد حقق تحسناً واضحاً فى أداء المهارات الأساسية قيد التعلم للمبتدئين فى نشاط كرة القدم.

٢- دراسة حسن جبار حسين (٢٠٢٤م) (١٠): استهدفت الدراسة التعرف على تأثير نموذج بيركنز وبلايث فى التحصيل المعرفى وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٤٠ طالب من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسى ٢٠٢٣-٢٠٢٤م بواقع ٢٠ طالب للمجموعة التجريبية و ٢٠ طالب للمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الوحدات التعليمية وفق نموذج بيركنز وبلايث والمنهج المتبع من قبل المدرس كان لهما تأثير ايجابي فى التحصيل المعرفى وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب.

٣- دراسة محمد حسين حمدان ، على عبد المنعم حسين (٢٠٢٤م) (١٥): استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام نموذج بيركنز وبلايث فى تدريس العروض لإكساب مفاهيم وتنمية مهارات تمييز وكتابة الأنماط العروضية لدى طلبة كلية التربية شعبة اللغة العربية، واستخدم الباحثان المنهج

التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٧٠ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة اللغة العربية تعليم عام بكلية التربية جامعة جنوب الوادي للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م بواقع ٢٠ طالب للمجموعة التجريبية و ٢٠ طالب للمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار المفاهيم العروضية واختبار مهارات كتابة الأنماط العروضية لصالح طلبة المجموعة التجريبية .

٤- دراسة **يوسف عباس على** (٢٠٢٣م) (٢٠): استهدفت الدراسة التعرف على تأثير منهج تعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث في السرعة الإدراكية وتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٤٠ طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م بواقع ٢٠ طالب للمجموعة التجريبية و ٢٠ طالب للمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق المنهج التعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث قد حقق تحسناً واضحاً في السرعة الإدراكية وتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الصف الرابع العلمي.

٥- دراسة **أحمد حسن ناصر وإشراق على محمد** (٢٠٢٣م) (٢): استهدفت الدراسة التعرف على تأثير نموذج بيركنز وبلايث في تعلم بعض المهارات المركبة بكرة القدم لطلاب مرحلة الثاني المتوسط ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٤٠ طالب من طلاب متوسطة أنوار الأئمة للبنين في المديرية العامة لتربية واسط للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م بواقع ٢٠ طالب للمجموعة التجريبية و ٢٠ طالب للمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق المنهج التعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث له تأثير معنوي في تعلم المهارات المركبة ورفع مستوى الأداء المهاري للطلاب.

٦- **عبد الرحمن عبدالله الويله ونبيل على العوضى** (٢٠٢٣م) (١٢): استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية نموذج بيركنز وبلايث في تحصيل مادة الرياضيات لدى تلاميذ الصف التاسع بدولة الكويت ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٥٤ طالباً بواقع ٢٧ طالب للمجموعة التجريبية و ٢٧ طالب للمجموعة الضابطة ، وأظهرت نتائج البحث إلى فاعلية نموذج بيركنز وبلايث في تنمية التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف التاسع بدولة الكويت .

٧- دراسة **بارق عبد الحسين على** (٢٠١٩م) (٨): استهدفت الدراسة التعرف على أثر نموذج بيركنز وبلايث في تنمية الكتابة الإبداعية لطلاب الصف الخامس الأدبي ، واستخدم الباحث المنهج

التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث على عدد ٧٤ طالب بالصف الخامس الأدبي بواقع ٣٧ طالبة للمجموعة التجريبية و ٣٧ طالبة للمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام نموذج بيركنز وبلايث في التدريس له تأثير ايجابي على مستوى تنمية الكتابة الإبداعية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الصف الخامس الأدبي جامعة بابل.

التعليق على الدراسات المرجعية :-

نظراً لأهمية هذا النوع من البحوث العلمية والذي يقوم على توظيف وتطبيق النماذج التدريسية الحديثة في العملية التعليمية بهدف تحسينها قام الباحث بمراجعة بعض الدراسات والتي أخذت هذا المنحنى العلمي في كثير من الدراسات التربوية والتي طبقت نموذج بيركنز وبلايث وأثبتت نتائج إيجابية في عملية التعليم والتعلم ، أما عن الدراسات التي استخدمت النموذج المقترح في التربية الرياضية هم أربعة دراسات وفي حدود علم الباحث ومن خلال المسح المرجعي من قبل الباحث ، وأثبتت نتائج تلك الدراسات المرجعية في المجال الرياضي أن التحسن كان إيجابى في الأنشطة المتعلمة .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م)، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهم (٧٠) طالب حيث قام الباحث باستبعاد (١٠) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالب واتباع معها نموذج بيركنز وبلايث، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالب ولقد اتبع معها الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج).

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٧٠	٪١٠٠	٣٠	٪٤٣	٣٠	٪٤٣	١٠	٪١٤

تجانس عينات البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينات البحث (التجريبية والضابطة والإستطلاعية) والبالغ عددهم ٧٠ طالب للمتغيرات التى قد يكون لها تأثير على دقة النتائج وسير البرنامج التعليمى المقترح وهى (السن، الطول، الوزن، القدرات العقلية " الذكاء "، بعض المتغيرات البدنية، الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر، التحصيل المعرفى) ويتضح ذلك كما بالجدول رقم (٢) .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث فى كافة متغيرات البحث ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	١٧.٩٥	٠.١٨٦	١٨ - ٠.٨٧
	الطول	سم	١٧٣.٨٠	١.٩٤٣	١٧٣ - ١.٢٤٥
	الوزن	كجم	٧١.٩٥	١.٢٩٤	٧٢ - ٠.٢٦٧
القدرات العقلية " اختبار الذكاء "					
البدنية	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧١.٦٣	٠.٢٣١	٧٠.٣٢ - ٠.٣١٣
	قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٨.٥٨	٠.٤٣٢	١٥٩ - ١.٠٨٢
	قوة عضلات الذراعين	كجم	٥١.٠٣	٠.٩٤١	٥١ - ٠.٤٣١
	القوة المميزة بالسرعة	متر	٨.٩٨	٠.٧٢٥	٨.٥٠ - ٠.٧٠١
	المرونة	سم	٧١.٤٩	١.١٢٧	٧١ - ١.٤٣٢
	التوازن	ثانية	١٦١.٨٥	١.٠٨٣	١٦٢ - ٠.٩١٢
	الرشاقة	عدد	١٥.٧٢	٠.٨٤٣	١٥ - ٠.٦٣٣
	الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر	درجة	٥.٤٣٧	١.١٩٤	٥.٠٩١ - ٠.٠٢٧
التحصيل المعرفى					
	درجة	٧.٩٦٧	١.٠٠١	٨	٠.٣٩٢ - ٠.٠٢٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البحث تتحصر ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى جميع المتغيرات المختارة .

تكافؤ مجموعتى البحث:

قام الباحث ، بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث " التجريبية والضابطة " وعدد كل منهما (٣٠) طالب فى متغيرات البحث المختارة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التكافؤ بين مجموعتي البحث فى كافة متغيرات البحث المختارة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
العمر الزمني	سنة	١٧.٩٥	٠.٥٨٦	١٧.٩٤	٠.٥٧٨	٠.٤٧١
الطول	سم	١٧٣.١٧	١.٩٦٥	١٧٣	٢.٠١٢	٠.٨٣٥
الوزن	كجم	٧١.٣١	١.٦٢٥	٧١.١٢	١.٣٤٣	٠.٧٣١
القدرات العقلية " اختبار الذكاء "	درجة	٥٠.٦٨	١.٥١٦	٥٠.٥٤	١.٥٦٣	٠.٥٨٦
قوة عضلات الرجلين	كجم	٧١,٨٧	١,٢٣٤	٧١.٤٤	١.١٢٧	٠.١٩٣
قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٨,٩٧	١,٤٣١	١٥٨.٥٦	٠.٩٨٤	٠.٣٤٤
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥١,٧٦	٠,٨٤١	٥١.٠٢	٠.٨٧٢	٠.٣٣٦
القوة المميزة بالسرعة	متر	٨,٩٦١	٠,٦٢٥	٨.٥٧٥	٠.٦٥١	٠.٧٠٣
المرونة	سم	٧٢,٠٠	١,٢٧٠	٧١,٩٨	١.١٣٢	١.١٦
التوازن	ثانية	١٦٠,١٤	٠,٩٤١	١٦١.٠٣	١.٠١٥	٠.٥٧٣
الرشاقة	عدد	١٤,٥٧	١,٠٤٣	١٤	٠.٩٦٤	٠.٥٢٣
الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر	درجة	٥,٦٥٧	١.٥٩٤	٥.٠٢٧	١.٣٤٢	٠.٤٩١
التحصيل المعرفى	درجة	٧,٨٦٥	٠.٩٦٤	٧.٢٣١	٠.٩٧٤-	٠.٦٧٢

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث المختارة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث: مرفق (١)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن .
- عدد (٥) بارات حديد قانونية .
- طارات او اقراص حديد مختلفة الأوزان .
- مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر .
- ساعات إيقاف رقمية ، شريط قياس .
- كرات طبية ، جلل حديد .
- عدد ٤ طبليية خشبية .
- عدد من أجهزة الحاسب الآلى لتسجيل البيانات .
- كاميرا تصوير .

ثانياً: اختبار القدرات العقلية (الذكاء العالى): مرفق (٢)

استخدم الباحث اختبار الذكاء العالي إعداد "السيد محمد خيرى" (١٩٨٩م) (٧) وهو اختبار يهدف الى قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء) وهو صالح للتطبيق على الجنسين، ولجميع الأعمار السنية وبخاصة المرحلة الجامعية، وزمن تطبيق هذا الاختبار (٣٠) دقيقة.

ثالثاً: الاختبارات البدنية: مرفق (٣)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة فى رياضة رفع الأثقال إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم قرطام (١)، أحمد عبد الحميد العميري (٣)، أوزير خميس الشنباري (٦)، خالد عبد الرؤوف عبادة (١١)، محمود مهدى شومان (١٧)، مصطفى رمضان عثمان (١٨)، وديع ياسين التكريتي (١٩) التي تناولت عناصر اللياقة البدنية التي لها الأولوية في رياضة رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها لتحديد إجاء التجانس لمجتمع البحث وكذلك تكافؤ أفراد المجموعة، وقام الباحث بوضعها في استمارة وروعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها على الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات وقد تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر مرفق (٣).

القدرات الحركية والاختبارات البدنية المستخدمة : مرفق (٣)

- القوة القصوى الثابتة . (اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر)
- القوة الحركية للرجلين . (اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي علي الكتفين من الوقوف)
- القوة الحركية للذراعين . (اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من الوقوف)
- القوة المميزة بالسرعة . (اختبار رمى الجلة للخلف عبر الرأس باليدين)
- المرونة . (اختبار مرونة الكتف والرسغ)
- التوازن . (اختبار رفع العقبين من الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عاليا)
- الرشاقة . (الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث .)
- إختبار مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث.

المتغيرات المهارية " تقييم مستوى الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر قيد البحث " : مرفق (٤)

قام الباحث بتحديد المهارة اللازمة وهى رفعة الكلين والنتر وذلك وفق منهج رفع الأثقال المقرر على الفرقة الأولى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية فى رفع الأثقال إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم قرطام (١)، أحمد عبد الحميد العميري (٣)، أوزير خميس الشنباري (٦)، خالد عبد الرؤوف عبادة (١١)، محمود مهدى شومان (١٧)، مصطفى رمضان عثمان (١٨)، وديع ياسين التكريتي (١٩) ثم توصل الباحث الي اختبار تقييم المستوي المهاري تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال والمنازلات، حيث يقوم المحكم أو الخبير بإعطاء الطالب الدرجة المناسبة لكل مرحلة فنية من المجموع الكلى للمهارة كاملة تم توزيعها على مراحل المهارة والتي يتم بها القياس القبلي والبعدى كما هو موضح بمرفق (٤).

خامساً : الإختبار المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى " : (مرفق ٥)

قام الباحث بتصميم اختبار لقياس مستوى التحصيل المعرفى لمهارة الكلين والنتر لمعرفة مدى فهم وإدراك الطلاب للجوانب المعرفية المرتبطة بالمهارة قيد البحث ، وقد أتبع الباحث فى تصميمه لإختبار التحصيل المعرفى الخطوات التالية :-

تحديد الهدف العام للإختبار :

فى ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف العام للإختبار وتمثل فى قياس مدى التحصيل المعرفى للطلاب عينة البحث للجوانب المعرفية المرتبطة برفعة الكلين والنتر (الجانب التاريخى ، القانون ، الجانب المهارى) ، وراعى الباحث أن يغطى الإختبار محتوى المهارة قيد البحث.

تحديد المحاور الرئيسية للإختبار والأهمية النسبية لها :

فى ضوء الهدف العام للإختبار قام الباحث بإجراء مسح مرجعى للدراسات والبحوث والمراجع العلمية فى التربية الرياضية بصفة عامة وفى رفع الأثقال بصفة خاصة ، وذلك لتحديد المحاور الرئيسية التى يمكن أن يتضمنها الإختبار المعرفى ، وكذلك الأهمية النسبية لها وتم وضع هذه المحاور فى إستمارة إشتملت على ثلاثة محاور مرفق (٥)، وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك لإبداء الرأى بالموافقة أو الرفض أو التعديل لمحاور الإختبار والتى تتناسب مع طبيعة البحث وعينته ، ثم قام الباحث بتفريغ بيانات إستمارات إستطلاع آراء السادة الخبراء ، وهذه المحاور هى كالاتى: (التطور التاريخى ، القانون ، الجانب المهارى).

تحديد المادة العلمية للإختبار :

فى ضوء الأهداف السلوكية المراد قياسها والمحتوى الذى تضمنه البرنامج المقترح وايضا البرمجية المقترحة تم بناء الإختبار المعرفى فى ضوء المحاور الرئيسية وقد روعى فى ذلك مستويات " المعرفة ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التقويم " وفقاً لتقسيم بلوم للأهداف فى المجال المعرفى .

صياغة مفردات الإختبار :

قام الباحث بصياغة مفردات الإختبار بصورة مبدئية وبلغ عددها " ٥٠ مفردة " مقسمة على ثلاث محاور للإختبار لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى مهارة الكلين والنتر لعينة البحث ، وقد روعى الشمول والوضوح والبساطة وعدم إحتمال اللفظ لأكثر من مدلول والدقة العلمية .

تحديد نوع الأسئلة المستخدمة فى الإختبار المعرفى وبلغ عددها " ٥٠ مفردة " وقد جاءت الأسئلة فى مجملها من نوع الصواب والخطأ.

الصورة الأولية للإختبار المعرفى .

تم إعداد الصورة الأولية للإختبار المعرفى وأن تكون متضمنة لعدد كبير من المعلومات فى المحاور الرئيسية للإختبار والتى تضمنها البرنامج التعليمى ، وقام الباحث بعرض الإختبار المعرفى فى صورته الأولية على السادة الخبراء وذلك للإطلاع على العبارات الخاصة بكل محور على حده والتوجيه بالتعديل المطلوب سواء بالحذف أو الغضافة أو تعديل العبارات مرفق (٥)

الصورة النهائية للإختبار المعرفى .

تم تفريغ بيانات الإستمارات بعد عرضها على السادة الخبراء وكانت النتائج ما يلى :

تم حذف مجموعة من العبارات من الإختبار المعرفى وذلك لعدم إتفاق آراء السادة الخبراء عليها ولذلك قام الباحث فى ضوء آراء السادة الخبراء بالوصول إلى وضع الإختبار المعرفى فى صورته النهائية مرفق (٥) والذى أصبح يحتوى على (٤٠ مفردة).

تعليمات الإختبار :

تعد تعليمات الإختبار من أهم عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وضوح الهدف من الإختبار إلى الطالب بلغة سهلة وسليمة وبالتالي إلى الإجابة بصورة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة وكذا طريقة تسجيل الطالب للإجابة الصحيحة فى مكانها المحدد مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة فى ورقة الإجابة والتى تشمل الأسم.

تصحيح الإختبار :

روعي عند تصحيح الإختبار إعطاء درجة واحدة فقط لكل إجابة صحيحة ، وصفر لكل إجابة خاطئة ، وبالتالي تكون الدرجة النهائية للإختبار " ٤٠ درجة " .

تحديد زمن الإختبار المعرفى :

تم حساب الزمن اللازم للإجابة على مفردات الإختبار المعرفى ، وذلك عن طريق تسجيل الزمن الذى استغرقه أول طالب من العينة الإستطلاعية فى الإجابة على مفردات الإختبار ، وكذلك الزمن الذى استغرقه آخر طالب ثم إيجاد متوسط الزمنيين ، فيكون بذلك الزمن المناسب للإجابة على الإختبار المعرفى هو " ٢٥ دقيقة " .

حساب المعاملات العلمية لإختبار التحصيل المعرفى :

صدق الإختبار:

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين مجموعة مميزة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببنى جامعة الزقازيق ومجموعة غير مميزة من طلبة الفرقة الأولى وخارج العينة الأصلية لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠ طلاب) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى إختبار التحصيل المعرفى

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
الإختبار المعرفى	٧,١٥٤	٠.٩٢٤	٣١.٥٧٣	١.٣٧٤	*٤٧,٦٨٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار التحصيل المعرفي ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذا الاختبار. **ثبات الاختبار :**

لحساب ثبات الاختبار تم تطبيق الاختبار على عينة مماثلة لعينة البحث ولكنها من خارج العينة الأصلية وكان قوامها (١٠ طلاب) وتم إعادة نفس الاختبار مرة أخرى في نفس الظروف على نفس الطلاب وتم إيجاد معامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (٥) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبار التحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٠.٨٧٢	١.٠٧٤	٧.٣٦٢	٠.٩٢٤	٧,١٥٤	الإختبار المعرفي

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبار المعرفي قيد البحث.

سادساً : البرنامج التعليمي " نموذج بيركنز وبلايث " : (مرفق ٦)

١-الهدف العام للبرنامج التعليمي المقترح:

يهدف البرنامج التعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث الى رفع مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

أ- هدف معرفي:

إكساب الطلاب عينة البحث المعلومات عن بعض المفاهيم والحقائق المرتبطة بالتطور التاريخي لرفع الأثقال والقانون الخاص بالمهارة والمحتوى الفني لمراحل أداء مهارة أو رفعة الكلين والنتر فى رفع الأثقال.

ب - هدف مهاري:

إكساب الطلاب عينة البحث كيفية أداء الخطوات الفنية لمهارة أو رفعة الكلين والنتر فى رفع الأثقال بدقة وسرعة وتوقيت سليم.

كيفية تنفيذ النموذج " البرنامج التعليمي المقترح "

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين اسبوعياً لمدة " ٤ أسابيع " وبذلك يتضمن البرنامج (٨) وحدات تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٦٠) ستون دقيقة وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:

- ٥ دقائق إحماء عام.
- ١٠ دقائق الإعداد البدني الخاص.
- ٤٠ دقيقة الجزء الرئيسي " النشاط التعليمي والتطبيقي ".
- ٥ دقائق تهدئة وختام.

مراحل تطبيق النموذج التعليمي :

حيث تضمن تطبيق النموذج التعليمي على أربعة مراحل هي:-

أولاً :- المرحلة الأولى " مرحلة الموضوعات المولدة "

وتشمل هذه المرحلة على زمن (٧ دقائق) والهدف منها الإحماء وإثارة دافعية المتعلمين نحو المهارة الأساسية التي تشملها الوحدة التعليمية بالإضافة على ما تشمله من جذب انتباه المتعلمين المبتدئين لمحتوى الوحدة التعليمية.

ففي هذه المرحلة يتم تقديم المادة المراد تعلمها وتصميم التدريس بطريقة توليدية من خلال اختيار موضوع توليدى واحد "المهارة الأساسية" لكل وحدة تعليمية يملك مفتاح عملية التعلم ومن أهمية هذه المرحلة تكمن في المناقشات التي تتم خلالها والتي تمكن المتعلمين المبتدئين من التفكير في الموضوع الذى يتم تعلمه واكتشاف أهمية وسبب تعلمه وكيفية استخدامه وتطبيقه .

ثانياً :- المرحلة الثانية " مرحلة فهم الأهداف "

وتشمل هذه المرحلة على زمن (٨ دقائق) والهدف منها هو إظهار ما يمتلكه المتعلم للمهارات الأساسية من معلومات حول المهارة المتعلمة ، وذلك بهدف الربط والتطابق بين ما يمتلكه المتعلم المبتدئ من أداء حركى وما بين ما سوف يتعلمه حديثاً.

ففي هذه المرحلة يتم تحديد ما يجب على المتعلمين فهمه من حيث الأفكار لأداء المهارات حيث يتم تحديد أهداف واحدة للمطلوب معرفته في كل موضوع توليدى وبصفة عامة فهم الأهداف الخاصة يتمثل في الآتى (التوافق - الوضوح المعلن - التركيز - تقديم مستويات مختلفة من الفهم).

ثالثاً :- المرحلة الثالثة " مرحلة الأداء المبين للفهم "

وتشمل هذه المرحلة على زمن (١٥ دقيقة) وهى مرحلة التطبيق الفعلى لتعلم المهارات المستهدفة وفق ما تم بناءه للوصول إلى أداء حركى يتسم بالثبات ومن أجل الإستفادة من هذه المرحلة يجب القيام بالآتى:-

- ١- تصميم أنشطة الأداء المبين للأداء على أن يكون متدرج وإعطاء الوقت الكافى لتنفيذها.

- ٢- تبنى أنشطة الأداء الذى يبين الفهم على أهداف الأداء المحددة في الخطوة السابقة ، بحيث تؤدي في النهاية إلى تحقيق المتعلمين لهذه الأهداف مع التركيز على عمليات التعلم .

- ٣- التكامل مع التصميم الشامل لإطار الوحدة التعليمية من أجل الأداء بحيث تعمل هذه الأداءات الذى ينفذها المتعلمين المبتدئين كتقييمات مرحلية وتكوينية تزيد من خبراتهم.
- ٤- إتاحة الفرصة للمتعلمين لتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في مواقف تعلم حقيقية.

رابعاً :- المرحلة الرابعة " مرحلة التقويم المستمر والتغذية الراجعة "

وتشمل هذه المرحلة على زمن (١٠ دقائق) والهدف منها تصحيح الأخطاء ذاتياً وجماعياً من قبل المتعلمين والمعلم أو المدرب .

ففي هذه المرحلة يسير التقويم جنباً إلى جنب مع الأداء المبين للمهارة المتعلمة بمعنى أنه بدلا من الإنتظار حتى نهاية الوحدة التعليمية وتقييم أداء المتعلمين ، يقدم المعلم معايير الأداء والتغذية الراجعة وفرص مراقبة التقدم بشكل مستمر أثناء عملية التعلم .

-الخصائص التي تحدد جودة التقييم المستمر وفاعليته أثناء تعلم المهارات الأساسية .

أ- تحديد معايير الأداء حيث يساعد ذلك على معرفة المتعلمين للمعايير المطلوبة لإنجاز الأداء ويمكن للمعلم أو المدرب قياس الأداء من خلال استخدام بطاقات تقدير " ممتاز ، متوسط ، ضعيف " .

ب- ينبغي أن يحدث التقويم بشكل متكرر ودورى أثناء مرحلة الأداء المبين .

ج- أن تتضمن خطة التقويم مصادر متعددة من التغذية الراجعة سواء من قبل المعلم أو المتعلمين أنفسهم.

د- يجب أن يعمل التقييم المستمر على قياس تقدم المتعلمين وبناء على ذلك يتم تقديم التغذية الراجعة الفورية "المبكرة" أثناء الأداء . (٢١ : ٤٦)

سادساً : الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٧م إلي ٢٠٢٤/١٠/١٠م على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك للتعرف على ما يلي :

١- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

٢- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الأقل تميزاً) وعينة أخرى قوامها (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة تخصص رفع الأثقال (المجموعة المميزة) وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة والأقل تميزاً ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٢ =

١٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
		س١	س٢	س٣	س٤	
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٨,٩٣	٠,٨٥١	٧٧,١٣	٠,٧٤١	*١٣,١٣
قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٨,١٠	٠,٨٨١	١٦٤,٩٠	١,٤٥	*١٣,٤٨
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٠,٦٠	٠,٦٩٤	٥٧,٨٤	١,٥٤١	*٢١,١٥
القوة المميزة بالسرعة	متر	٨,٨٩	٠,٧٧١	١١,٢٤	٠,٧٩٦	*٣,٧٧
المرونة	سم	٧١,٠١	٠,٥٦٧	٧٤,٥٩	٠,٩٩٦	*٩,٨٧
التوازن	ثانية	١٦٨,٥٤	٠,٩٧٢	١٧٧,٤٢	٠,٨٢١	*٢٣,٦٥
الرشاقة	عدد	١١,٨٢	٠,٨٥٦	١٦	٠,٩٤٣	*٥,٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات قيد البحث. معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته مرة أخرى وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ر" المحسوبة بين التطبيق الأول

والتطبيق الثانى في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		س١	س٢	س٣	س٤	
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٨,٩٣	٠,٨٥١	٦٨,٩٧	٠,٧٤٦	*٠,٧٤٢
قوة عضلات الظهر	كجم	١٥٨,١٠	٠,٨٨١	١٥٩,٠٣	٠,٨٣٢	*٠,٩٣٣
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٠,٦٠	٠,٦٩٤	٥١,٠٧	١,٠٤١	*٠,٨٦٣
القوة المميزة بالسرعة	متر	٨,٨٩	٠,٧٧١	٩,٩٣	٠,٩٧٦	*٠,٦٩٤
المرونة	سم	٧١,٠١	٠,٥٦٧	٧٢,٣٢	١,٠٢٣	*٠,٨٥٧
التوازن	ثانية	١٦٨,٥٤	٠,٩٧٢	١٧٠,١٤	٠,٨٢١	*٠,٩٤٦
الرشاقة	عدد	١١,٨٢	٠,٨٥٦	١٢,٦٧	٠,٧٤٣	*٠,٩٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

١ - القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلي لمجموعة البحث التجريبية باستخدام نموذج بيركنز وبلايث والمجموعة الضابطة باستخدام " الطريقة التقليدية " فى متغيرات البحث (متغيرات النمو - القدرات العقلية - الإختبارات البدنية - الأداء المهارى - التحصيل المعرفى) خلال الفترة من (١٠ / ١٢ / ٢٠٢٤م إلى ١٠ / ١٥ / ٢٠٢٤م) طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار .

٢ - تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى باستخدام نموذج التعلم التوليدى على المجموعة التجريبية ، والأسلوب التقليدى " الشرح اللفظى " على المجموعة الضابطة فى الفترة من الأربعاء ١٠ / ١٦ / ٢٠٢٤م الى الخميس ١١ / ١٤ / ٢٠٢٤م بواقع وحدتين تعليميتين كل اسبوع ، وزمن الوحدة " ٦٠ دقيقة " بصالة رفع الأثقال بالكلية .

٣ - القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث " الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر ، التحصيل المعرفى " وذلك يوم السبت ١٦ / ١١ / ٢٠٢٤م إلى الأحد ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٤م ، وبنفس شروط القياس القبلي .

سابعاً:- المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي تمثلت فى " المتوسط الحسابي، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت)، معادلة نسبة الفروق .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى
ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر	درجة	٥,٠٢	١,٣٤٢	١٤,٠٣	٠,٧٧	٩,٠١	*٤٢,٣٧
التحصيل المعرفى	درجة	٧,٢٣	-٠,٩٧٤	٢٢,٨٧	١,٣٨	١٥,٠٣	*٦٤,٧٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي "٠.٠٥" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى ولصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث تلك النتيجة إلى أن الطريقة المتبعة في التعليم والتمثلة في الشرح اللفظي من خلال اعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح ، وكذلك عمل نموذج للمهارة المراد تعليمها بواسطة المعلم، ثم تصحيح الاخطاء من جانب المعلم ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة المتعلمين، ثم التغذية الراجعة من جانب المعلم وتصحيح الاخطاء وتوجيههم أثناء ذلك، وهذا يتيح للمتعلم فرصة التعلم بصور سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر ، كما أن الطريقة التقليدية المتبعة لها تأثيرها الإيجابي على التحصيل المعرفي حيث قام المعلم بتقديم المزيد من المعارف والمعلومات الجديدة والمتنوعة عن (نبذة تاريخية عن رفع الأثقال- الأداء الفني لرفعة الكلين والنتر - قانون رفع الأثقال) وذلك اثناء أجزاء الوحدة التعليمية مما كان له الأثر الواضح على مستوى المتعلمين ورفع مستواهم خلال فترة البرنامج التعليمي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) أن المعلم في هذا الأسلوب هو صانع القرار والمتحكم الرئيسي في العملية التعليمية مما يؤكد نجاح المتعلم ويحدد خط سيره خلال العملية التعليمية. (١٦ : ٢٤٨)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من عمرو مصطفى السايح (٢٠٢٤م) (١٣) ، حسن جبار حسين على (٢٠٢٤م) (١٠)، يوسف عباس على (٢٠٢٣م) (٢٠) ، أحمد حسن ناصر وإشراق على محمد (٢٠٢٣م) (٢)، محمود مهدي شومان (٢٠٢٣م) (١٧)، مصطفى رمضان عثمان (٢٠١٥م) (١٨) " على أن البرامج التعليمية المستخدمة الطريقة المتبعة التقليدية (الشرح والنموذج) لها تأثير إيجابي على اكتساب المهارات الحركية والمعرفية المراد تعلمها.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي ".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر	درجة	٥,٦٥	١,٥٩	٢٦,٧٨	١,٦٧	٢١,١٣	*٩٣,٧٣
التحصيل المعرفي	درجة	٧,٨٦	٠,٩٦	٣٥,٨٩	١,٨١	٢٨,٠٣	*٩٨,٣٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى "٠.٠٥" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى استعمال أفراد المجموعة التجريبية نموذج حديث بالتدريس وهو نموذج بيركنز وبلايث وإلى سلامة الوحدات التعليمية واحتوائها على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركى يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية ، لذلك يرى الباحث أن الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات الحركية البسيطة والمركبة "المعقدة".

كما يعزو الباحث تقدم نتائج أفراد المجموعة التجريبية إلى عدة أسباب منها طبيعة الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث والتنوع في طريقة تطبيقها وفقاً لنموذج بيركنز وبلايث التي تعتمد على الفعالية الإيجابية عن طريق تنفيذ مراحله الأربعة خلال الوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تضمنت هذه الوحدات التعليمية تمارينات لتوظيف الخبرات السابقة والغرض منها البناء لتعلم المهارات الجديدة ، إضافة إلى الجهد الذى يبذله الطلاب في تحقيق المعرفة والمستوى المطلوب والتي أسهم المعلم أو المدرس توافرها عن طريق تحفيز الطلاب من خلال المناقشات والحوار الذى يحدث بين الطلاب والمدرس خلال الوحدة التعليمية ، وذلك لما لهذه المناقشات والحوارات من تأثير إيجابى على زيادة المعرفة وسرعة تعلم الطلاب .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تطبيق الوحدات التعليمية وفق نموذج بيركنز وبلايث والذى كان له الأثر الكبير في جعل عملية التعلم الحركى أكثر فاعلية وإيجابية من خلال مراحل النموذج التي تضمنتها كل وحدة تعليمية والتي تشمل مرحلة (الموضوعات المولدة ، أهداف الفهم ، إنجازات الفهم ، التقويم المستمر والتغذية الراجعة) حيث ساعدت تلك المراحل الى توظيف تمارين عديدة ومتنوعة تتناسب مع كل مرحلة من مراحل النموذج

إذ ساعدت مرحلة الموضوعات المولدة إلى زيادة ميول ورغبات الطلاب نحو التعلم من خلال الأسئلة التشويقية ولفت إنتباه الطلاب للمهارة ، وفى مرحلة أهداف الفهم تم عرض صور توضيحية عن مراحل الأداء فضلاً عن نموذج الأداء الصحيح الجيد من قبل المدرس او المدرب وبالتالي ساعد على إرضاء فضول الطلاب ، وفى مرحلة إنجازات الفهم استطاع الباحث أن يوظف التمارين التي تتناسب مع كل مرحلة من مراحل أداء رفعة الكلين والنتر بأقسامها الثلاث " التحضيرى والرئيسى والختامى " وإعطاء أكثر تكرارات ، وفى مرحلة التقويم المستمر كان لهم اثر واضح في مدى استيعابهم وفهم الأداء الفني للمهارة من خلال الإختبار الذى وضعه المدرس لهذه المرحلة .

كما يعزو الباحث هذا التحسن أيضاً إلى طبيعة العمل ضمن المجموعة التجريبية التي عملت وفق نموذج بيركنز وبلايث واتباع التسلسل المنطقى لمراحله والتي تؤدي بالطلاب إعادة تنظيم المفهوم والمعلومة للمهارة المراد تعلمها والذى يؤدي إلى أن تكون داخل ذهن المتعلمين بناءً منظماً جديداً والتي تؤدي إلى

ثبات المهارة المتعلمة ، وايضاً من خلال التكرارات والتغذية الراجعة وكذلك للمميزات التي تمتاز بها كل مرحلة من مراحل نموذج بيركنز وبلايث والتي تجعل من المدرس أو المدرب مشرف وموجه للطلاب أو المتعلمين وهذا يتفق مع ما أشار إليه بيركنز وآخرون (٩)(٣٨) " إلى أن التدريس والتعليم باستخدام نموذج بيركنز وبلايث يجعل من المدرس محوراً وموجهاً للطلاب أثناء جميع مراحل الأداء لنموذج بيركنز وبلايث "، وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلاً من عمرو مصطفى السايح (٢٠٢٤م)(١٣)، حسن جبار حسين على (٢٠٢٤م)(١٠)، محمد حسين حمدان وعلى عبد المنعم حسين (٢٠٢٤م)(١٥)، يوسف عباس على (٢٠٢٣م)(٢٠)، أحمد حسن ناصر وإشراق على محمد (٢٠٢٣م)(٢)، عبد الرحمن عبدالله الويله ، نبيل على العوضى (٢٠٢٣م)(١٢)، بارق عبد الحسين على (٢٠١٩م)(٨)، " على أنه يجب على المتعلم أن يعيد تنظيم المفاهيم أو المعلومات للمحتوى المراد تعلمه وتكاملها بما سبق تعلمه في تركيبه العقلي ومن ثم بناء تنظيمياً جديداً يكف به شيئاً عن طريق قيامه بأنشطة وفعاليات تزيد من تثبيت المفهوم لديه ، كما إن الإشراف والتوجيه من قبل المدرس "المدرّب" أو من قبل أفراد المجموعة الواحدة لها أثر كبير في عملية تعلم الطلاب بصورة أسرع وتوجيه سواء كان المدرس أو من الطلاب ، وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام نموذج بيركنز وبلايث في تعلم رفعة الكلين والنتر في رفع الأثقال لما أثبتته من فاعلية في عملية التعلم .

ومما سبق يتضح تحقيق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على انه:

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة نموذج بيركنز وبلايث على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي " .

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي $n=2=30$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
الأداء المهارى لرفعة الكلين والنتر	درجة	٢٦,٧٨	١,٦٧	١٤,٠٣	٠,٧٧	١٢,٧٥	*٢٢,٧٥
التحصيل المعرفى	درجة	٣٥,٨٩	١,٨١	٢٢,٨٧	١,٣٨	١٣,٠٢	*١٨,٤٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.093$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي "٠.٠٥" بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن هذه الفروق ناتجة عن تأثير نموذج بيركنز وبلايث الذى تم تطبيقه كمتغير أساسى حيث ساهم في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث حيث ركز النموذج التعليمى على مرحلة الملاحظة التأملية وبلورة المفهوم ، والتي من خلالها عرض المراحل الفنية لمهارة الكلين والنتر وشرح كل مرحلة وتقديم الأسئلة ومناقشتها بين المتعلمين المبتدئين في التعلم والتأمل في التفكير حول محتوى معرفة المهارات المطلوب تعلمها وتحسينها كى يتم الدمج والربط بين أفكار المتعلمين للوصول إلى الإجابات السليمة ثم مشاهدة نماذج للمهارات الأساسية باستخدام نموذج بيركنز وبلايث والذي يراعى جميع أشكال التعلم والفروق الفردية بين المتعلمين ثم الانتقال إلى مرحلة التطبيق من نموذج بيركنز وبلايث الذى له تأثير واضح في حدوث فروق معنوية ولصالح القياس البعدى والذي يقوم على التجربة والخبرات حيث يتم في هذا البعد تطبيق ما تم شرحه وعرضه خلال مرحلة الجانب المعرفى وفى هذا البعد يتم معالجة المعلومات التي يتم طرحها باستخدام النموذج الذى تم تصميمه كى يتمكن المتعلمين من تعلم النشاط من حل المشكلات التي تواجههم أثناء تعلم الأداء والوصول بالعملية التعليمية إلى نجاح في التعلم ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه آدم حماد (٢٠٢٤م) (٥) بأن نماذج التعلم النشط تلعب دوراً حيوياً في تحقيق أهداف التعلم وتطوير المهارات ، كما تساهم في تعزيز التفاعل بين المتعلمين وتشجيعهم على التفكير وتوير مهاراتهم الذاتية والاستقلالية وأيضاً تعزز التعلم التعاونى والعمل الجماعى مما يسهم في تطوير مهارات التواصل والتعاون بينهم ، كما يرى الباحث أن نموذج بيركنز وبلايث هو نموذج تدريس بنائى يعزز المفاهيم العلمية لدى المتعلمين لرياضة رفع الأثقال حيث يبدأ بطرح المرحلة الأولى وهى الموضوعات المولدة حيث لابد للمبتدئ من استيعاب هذه الموضوعات وربط المعرفة السابقة مع المعرفة الجديدة ، وفى مرحلة الأداء الذى يبين الفهم لابد للمبتدئ من تحليل المعرفة السابقة والتأكد من مواءمتها مع المعرفة الجديدة حتى يتم التمكن من اكتساب المفاهيم العلمية الصحيحة المرتبطة بخطوات التعلم للمهارات الأساسية ، أيضاً يمكننا أن نؤكد على أن نموذج بيركنز وبلايث قائم على العمل في مجموعات تتيح المناقشة والحوار فيما بين المتعلمين المبتدئين ، وكذا حرية التعبير وزيادة الفهم وتبادل الأفكار بينهم ، وهذا يتفق مع دراسة كلاً من عمرو مصطفى السايح (٢٠٢٤م) (١٣) ، حسن جبار حسين على (٢٠٢٤م) (١٠) ، محمد حسين حمدان وعلى عبد المنعم حسين (٢٠٢٤م) (١٥) ، يوسف عباس على (٢٠٢٣م) (٢٠) ، أحمد حسن ناصر وإشراق على محمد (٢٠٢٣م) (٢) ، عبد الرحمن عبدالله الويله ، نبيل على العوضى (٢٠٢٣م) (١٢) ، بارق عبد الحسين على (٢٠١٩م) (٨) ، والتي توصلت إلى أن نموذج بيركنز وبلايث أحد النماذج التعليمية التي تؤكد على الفهم مما يساعد المتعلمين على تنمية مهارات التفكير العليا وهذا بدوره يساعد على تنمية مهارات التفكير المنظومى لديهم ، أيضاً يمنح نموذج بيركنز وبلايث المتعلمين دوراً مهماً في عملية التعليم والتعلم من خلال زيادة مشاركتهم في ربط التجارب الجديدة مع التجارب السابقة المتعلقة بموضوع الدرس وبالتالي تعزيز عملية الفهم ، أيضاً يعزى الباحث التحسن في القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى أن نموذج بيركنز وبلايث جعل المتعلم المبتدئ يستطيع التعبير

عن الخبرات الموجودة لديه بطرق جديدة ومختلفة كما أن التدريس بهذا النموذج المعتمد أتاح للمتعلم توليد أفكار ومفاهيم جديدة مرتبطة بموضوع تعلم المهارات ، كما أن التدريس بهذا النموذج جعل المتعلمين نشطين يبنوا تعلمهم بأنفسهم من خلال عملية التفاعل بينهم ، وكما يعزى الباحث تطور المجموعة التجريبية هو لاستخدامهم وسائل مساعدة (الصور التوضيحية - شاشات العرض - الفيديوهات المرئية) أثناء عملية التنفيذ للوحدات التعليمية والتي ساعدت في زيادة استفسارات المتعلمين وتشجيعهم لطرح الأسئلة والحوار المتبادل لجمع المعلومات والاستفادة المستفيضة لبناء تصور حركي جديد عن المهارة المراد تعلمها ، كما ساعدت المتعلمين على سرعة الفهم والإدراك ، حيث أن استخدام المدرس طريقة عرض واستخدام الصور التوضيحية تدعم المتعلمين بالتفكير وحثهم على حل المشكلة من خلال التجريب في الأنشطة الحركية ، على عكس المجموعة الضابطة التي اعتمدت على تعليمها على مدرس المادة من حيث الشرح والتطبيق العملي دون الإستعانة بالوسائل المساعدة التي اتبعتها المجموعة التجريبية حيث أن لطرائق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وإن هذه الطرائق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم .

ويتفق ما سبق ذكره مع نتائج دراسات كلاً من عمرو مصطفى السايح (٢٠٢٤م) (١٣)، حسن جبار حسين على (٢٠٢٤م) (١٠)، محمد حسين حمدان وعلى عبد المنعم حسين (٢٠٢٤م) (١٥)، يوسف عباس على (٢٠٢٣م) (٢٠)، أحمد حسن ناصر وإشراق على محمد (٢٠٢٣م) (٢)، عبد الرحمن عبدالله الويله ، نبيل على العوضى (٢٠٢٣م) (١٢)، بارق عبد الحسين على (٢٠١٩م) (٨)، والتي أثبتت نتائجهم بأن نموذج بيركنز وبلايث كان له دوراً إيجابياً في تحسين المهارات المتعلمة للمجموعات التجريبية ، كما اشارت أيضاً نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج التعليمية التي تستخدم نموذج بيركنز وبلايث تعمل على تحقيق نتائج متقدمة في مستوى اداء العلوم المختلفة بالإضافة الي المهارات الحركية المتعلمة ، وهذا ما دفع الباحث لإستخدام نموذج بيركنز وبلايث في تعلم رفعة الكلين والنتر في رفع الأثقال لما أثبتته من فاعلية في عملية التعليم والتعلم .

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً- الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الإحصائية، توصل الباحث للإستنتاجات التالية:

١- أن الوحدات التعليمية وفق نموذج بيركنز وبلايث والمنهج المتبع من قبل المعلم كان لهما تأثير ايجابي في التحصيل المعرفي وتعلم الأداء الفني لرفعة الكلين والنتر في رياضة رفع الأثقال للطلاب.

- ٢- استخدام الشرح والنموذج (الطريقة التقليدية) المتبع مع أفراد المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في التحصيل المعرفي وتعلم الأداء الفني لرفعة الكلين والنتر في رياضة رفع الأثقال للطلاب.
 - ٣- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت نموذج بيركنز وبلايث على المجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب الشرح والنموذج (الطريقة التقليدية) في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر فى رفع الأثقال.
 - ٤- صلاحية اختبار التحصيل المعرفي لرفعة الكلين والنتر الذى تم بنائه من قبل الباحث .
- ثانياً - التوصيات:**

- استناداً الى ما اشارت اليه نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي:
- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام نموذج بيركنز وبلايث في تعلم باقى مهارات رفع الأثقال بصفة خاصة وتعلم مهارات اخري في الانشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة.
 - ٢- ضرورة ترتيب الناحية المعرفية على جانب الممارسة العملية لأى فعالية وذلك لأهميتها في زيادة مقدار التعلم المهارى .
 - ٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام اشكال التعلم البنائي المختلفة ومعرفة تأثيرها على تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة.
 - ٤- ضرورة إعداد وتدريب اعضاء هيئة التدريس على اساليب واستراتيجيات التدريس الحديثة للإرتقاء بطريقة الشرح المتبعة في كليات التربية الرياضية.
 - ٥- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام نموذج بيركنز وبلايث ومقارنته بالأساليب التدريسية الأخرى، واختيار الأسلوب المناسب منها للوصول الى درجة الإتقان في الجوانب المختلفة (تطبيقي - معرفي) لمختلف الأنشطة فى المجال الرياضى.
- قائمة المراجع :**

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الرحمن إبراهيم قرطام: رفع الأثقال - الجزء الأول، دار الكتب المصرية ، القاهرة ٢٠٢٠م.
- ٢- أحمد حسن ناصر ، إشراق على محمد: تأثير نموذج بيركنز وبلايث في تعلم بعض المهارات المركبة بكرة القدم لطلاب الثانى المتوسط ، ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد ٣٥ ، العدد ١، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٠٢٣م.
- ٣- أحمد عبد الحميد العميري: رفع الأثقال (تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين) ، الفردوس للطباعة والنشر، المنصورة ٠، ٢٠١٨م.

- ٤- أحمد عبدالرحمن النجدي، منى عبدالهادي حسين، علي راشد: اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العلمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية، دار المعارف، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٥- آدم حماد: استراتيجيات التعليم الحديثة ماهى وما أهميتها في التدريس الحديث ، مقال منشور على www.hamadacademy.net ، ٢٠٢٤م.
- ٦- أثير خميس الشنباري: دراسة تحليلية لبعض المشكلات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية والرياضة في تعليم مهارات رفع الاثقال - جامعة الاقصى، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية جامعة الموصل، العدد (٦٠)، مج ١٩، ص ٣٥ : ٥٩، ٢٠١٣م.
- ٧- السيد محمد خيرى : اختبار الذكاء العالى ، دار التأليف للطباعة والنشر ، ١٩٨٩م.
- ٨- بارق عبد الحسين على : أثر نموذج بيركنز وبلايى في تنمية الكتابة الإبداعية لدى طلاب الصف الخامس الأدبى ، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، المجلد ٩، العدد ٢ ، ٢٠١٩م .
- ٩- بيركنز ، وآخرون : التدريس من أجل الفهم ، مجلد ٥١ ، العدد ٥ ، مدرسة هارفارد للدراسات العليا في التعليم ، رابطة الإشراف وتطوير المناهج الأساسية ، كامبريدج ، المملكة المتحدة ، ١٩٩٤م.
- ١٠- حسن جبار حسين: تأثير نموذج بيركنز وبلايى في التحصيل المعرفى وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب، رسالة ماجستير، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، العراق، ٢٠٢٤م.
- ١١- خالد عبد الرؤوف عبادة: "رياضة رفع الأثقال للناشئين" الطبعة (٤) ، بورسعيد ، ٢٠١٢م.
- ١٢- عبد الرحمن عبدالله الويله ، نبيل على العوضى : فاعلية نموذج بيركنز وبلايى في تحصيل مادة الرياضيات لدى تلاميذ الصف التاسع بدولة الكويت ، بحث منشور بمجلة كلية التربية ، العدد ١١١ ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠٢٣م.
- ١٣- عمرو مصطفى السايح : تأثير استخدام نموذج بيركنز وبلايى في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم ، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، انتاج علمى، جامعة بنى سويف ، كلية التربية الرياضية سبتمبر مجلد ٧ العدد ١٧ ، ٢٠٢٤م.
- ١٤- مجدي عزيز إبراهيم: التدريس الفعال (ماهيته - مهاراته - إدارته)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٥- محمد حسين على ، على عبد المنعم حسين: استخدام نموذج بيركنز وبلايى في تدريس العروض لإكساب مفاهيمه وتنمية مهارات تميز وكتابة الأنماط لدي طلبة كلية التربية شعبة اللغة العربية ، بحث منشور بمجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغرقة ، المجلد ٧ العدد ٢ ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠٢٤م.

١٦- محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.

١٧- محمود مهدي شومان : تأثير استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب على مستوى أداء مهارة الكلين والنتر لطلاب كلية التربية الرياضية ، بحث إنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٣م.

١٨- مصطفى رمضان عثمان : تأثير تفريد التعليم على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لرفعة الكلين والنظر لطلاب كلية التربية الرياضية بنينها، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠١٥م.

١٩- وديع ياسين التكريتي، ترجمة لتاماش أيان ولازار باروجا: "رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الاسكندرية، ٢٠١١م.

٢٠- يوسف عباس على : تأثير منهج تعليمي باستخدام أنموذج بيركنز وبلايث في السرعة الإدراكية وتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، العراق ، ٢٠٢٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

21- Blythe, T., & Perkins, D. : The Teaching for Understanding Framework. In T. Blythe (ed.), The Teaching for Understanding Guide (Kindle Edition). (pp. 9-16). Josses Bass (2009).