



معلومات البحث

أستلم: 26 كانون الاول 2017
المراجعة: 29 شباط 2017
النشر: 1 نيسان 2017

فاعلية تعدد عرض النموذج واثره في تعليم الأداء الفني والمسار الحركي للنقل
برفعة الخطف

قاسم محمد عباس الجنابي، وسام ياسين برهان القصير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية

الملخص:

هدف البحث للتعرف على قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب، والتعرف على الفروق بين قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب، وقد فرض البحث بوجود فروق معنوية بين قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة كما حدد الباحثان مجتمع بحثهم بطلاب الصف الاول في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي 2013/2014م والبالغ عددهم (175) طالب وقد بلغ عينة البحث (36) تم اختيارهم من ثلاث شعب وبالطريقة العشوائية موزعين على ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (12)، وتم تنفيذ المنهاج في 21 /2/2014 في قاعة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية بواقع (10) وحدات تعليمية ولمدة (10) اسابيع مما استنتج الباحثان انه عدم وجود فروق معنوية في اختبار الاداء الفني في رفعة الخطف للمجاميع الثلاث الا انه ظهرت فروق في ارتفاعات الثقل (H7) لصالح المجموعة الثالثة ومتغير (H8) لصالح المجموعة ذات (النموذج الواحد) وكذلك ظهرت فروق في انحرافات الثقل (D2) لصالح المجموعة ذات الثلاث نماذج) .

الكلمات المفتاحية: النموذج، الأداء الفني، المسار الحركي، رفعة الخطف

Abstract

Research Objectives is to identify the values of the technical performance and the kinetic track in different types of model presentation and in the snatch of students and to identify the differences among the values of the technical performance and the kinetic track in different types of model presentation in the snatch of students. Research hypothesis is there were significant differences among the values of the technical performance and the kinetic path in different types of model presentation in the snatch of students. The researchers used the experimental method of equal groups. The researchers also identified the society of their research with the students of the first grade in the Faculty of Physical Education / Al-Qadissiya University for the academic year 2013/2014, totaling (175) students and the research sample was 36, selected randomly out of three sections distributed on three experimental groups by 12 experimental group. The approach was implemented on 21/2/2014 in the weightlifting hall of the Faculty of Physical Education / Qadisiyah University with (10) educational units and for a period of (10) weeks. The researchers concluded that there were no significant differences in the technical performance test in the snatch of the three groups. However, there were differences in the height of the weight (H7) for the third group and the variable (H8) for the group (one model) and differences in weight deviations (D2) for the group (three models) were also observed.

Keywords: Model, Technical Performance, Motor Track, snatch.

1. المقدمة:

ان التطور العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة ومنها الرياضية دفعت الكثير من الباحثين في ايجاد طرائق ووسائل مختلفة لاحداث تطور في كافة الالعاب الرياضية سواء في مجال التعليم او التدريب لهذا تعددت الوسائل التعليمية المختلفة في الوصول بالمتعلم الى الاداء الجيد والمثالي ضمن المسار الحركي للفعالية ومن هذه الوسائل عرض النموذج التي تعد من الاساليب المهمة والجيدة لما تقدمه للشخص المتعلم الاثارة والتشويق والتنوع في عرض الرفعة للطلاب وخلق حالة من التنافس وشعور ايجابي اثناء تعلم الحركات المتنوعة وبما ان رفعة الخطف من الرفعات الصعبة والتي تحتاج الى تعليم عالي المستوى لاتقان الرفعة بصورة سليمة لابد لنا من عملية ربط العملية التعليمية بالجانب الميكانيكي الذي يكشف لنا نقاط القوة والضعف وجميع التفاصيل الدقيقة عن طريق تحليل تفاصيل الحركة والتي لايمكن رويتها من قبل المدرب والاستفادة من هذه القوانين في تعليم هذه الرفعة من هنا جاءت فكرة ان يكون هناك اكثر من نوع في عرض المهارة من قبل اكثر من نموذج والتي يعتقد الباحثان انها ستساهم في اختصار زمن التعلم والحصول على أنسب مسار حركي للثقل واداء جيد يتسم بالانسيابية لتقليل الجهد المبذول ومن هنا تجلت أهمية البحث في تحديد أي انواع عرض النموذج افضل في تعليم رفعة الخطف والمسار الحركي للطلاب .

لذلك ارتأى الباحثان استخدام انواع مختلفة من عرض النموذج في تعليم الاداء الفني والمسار الحركي للتقل في رفعة الخطف للطلاب .

مشكلة البحث :

تبلورت مشكلة البحث من خلال تعدد اساليب العرض المختلفة في تعليم الرفعات ورفعة الخطف واحدة من الرفعات الصعبة التي تحتاج الى مجهود كبير في اىصال المعلومات الى المتعلم والتي تساعد في تحسين من مستواه الفني لهذا ارتأى الباحثان في وضع منهج تعليمي يستخدم انواع متعددة من عرض النموذج لمعرفة اكثرهم تأثير في تعليم رفعة الخطف من ناحية المسار الحركي والاداء الفني برفعة الخطف للطلاب .

هدفاً البحث :

- التعرف على قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب
- التعرف على الفروق بين قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب

فرض البحث :

- وجود فروق معنوية بين قيم الاداء الفني والمسار الحركي في انواع مختلفة من عرض النموذج في رفعة الخطف للطلاب .

مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب الصف الاول في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي 2013 - 2014
المجال الزمني : من 2013/12/20 ولغاية 2014/6/10 .
المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة .

مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع بحثهم بطلاب الصف الاول في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي 2013/2014م والبالغ عددهم (175) طالب وقد بلغ عينة البحث (36) تم اختيارهم من ثلاث شعب وبالطريقة العشوائية موزعين على ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (12) طالب لكل مجموعة والتي تأخذ نوع معين من اسلوب النموذج بعد استبعاد الراسبين وممارسي اللعبة ومن ثم تم اجراء تجانس وتكافؤ المجموعات التجريبية الثلاث في المتغيرات المؤثرة (العمر والكتلة والقوة القصوى للرجلين والظهر والذراعين) .

اجراءات البحث الميدانية:

اختبار الضغط من الاستلقاء على المصطبة المستوية (بنج بريس)⁽¹⁾ :

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر، والأكتاف، والعضلات ذات الرأسين، والثلاثة رؤوس العضدية .

(1) موفق سعيد الدباغ : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الأطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية "مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية . المجلد الثامن . العدد الثامن والعشرون . 2002 ، ص172 .

اختبار قوة عضلات الظهر (السحبة الميتة) ديد ليفت (1) :

هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

اختبار جلوس القرفصاء الخلفي (ديني) (2) :

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار القوة القصوى لعضلات الفخذ والساق .

اختبار الاداء الفني :

لغرض تحديد افضل اداء فني من خلال الاداء لكل طالب من العينة قام الباحث باجراء اختبار الاداء الفني برفعة الخطف باعطاء ثلاث محاولات لكل طالب واختيار افضل محاولة . ويتم تقويم الاداء باستمارة حسب الاقسام الرئيسية (التحضيري والرئيسي والختامي) من (1-10) درجة عن طريق الخبراء من خلال عرض التصوير الفيديوي للرفعة .

مفردات المنهج التعليمي :

تم تنفيذ المنهاج في 21 / 2 / 2013 في قاعة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية بواقع (10) وحدات تعليمية ولمدة (10) اسابيع حيث اعتمد الباحثان في تطبيق المنهج على استخدام النموذج في عرض المهارة بحيث كل مجموعة تجريبية تاخذ نوع معين من العرض فالمجموعة الاولى (نموذج واحد) والمجموعة الثانية (نموذجين مختلفين) والمجموعة الثالثة (ثلاث نماذج مختلفة) وبواقع وحدة تعليمية في كل اسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة علما ان الزمن الكلي للمنهاج هو (900) دقيقة والبالغة (15) ساعة للمنهاج.

الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي على المجاميع الثلاثة بتاريخ 28/4 / 2014 في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية وذلك باعطاء كل طالب ثلاثة محاولات ثم اختيار افضل محاولة ناجحة .

التصوير الفيديوي :

تم التصوير الفيديوي للاختبار البعدي بكامرتين من الجانب الايمن والامام وذلك لغرض معرفة المسار الحركي للثقل لكل طالب بعد تطبيق المنهاج عليهم من خلال تحليل المحاولة الناجحة لكل فرد من افراد العينة وتقويم الاداء الفني من خلال عرضه على الخبراء لتحديد افضل محاولة .

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض وتحليل تقويم الاداء الفني للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف :

(1) عبد الجبار قيس ناجي و بسطويسي احمد : الأختيارات ومبادئ الأحصاء في المجال الرياضي . ط1. مطبعة التعليم العالي . بغداد: 1987، ص 134 .

(2) موفق سعيد الدباغ : المصدر السابق نفسه ، 2002 ، ص 172 .

جدول (1)

يبين تحليل التباين لاجاد الفروق في تقويم الاداء الفني بين المجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع الاوساط	F	الدلالة
تقويم الاداء	بين المجموعات	0.37	2	0.18	0.87	0.42
	داخل المجموعات	7.08	33	0.21		
	المجموع	7.45	35			

عرض وتحليل المسار الحركي (الارتفاعات) للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف :

جدول (2)

يبين تحليل التباين لاجاد الفروق في قيم ارتفاعات النقل نسبة الى طول افراد العينة في رفعة الخطف /سم للمجاميع التجريبية الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع الاوساط	F	الدلالة
H1	بين المجموعات	321.83	2	160.91	3.22	0.05
	داخل المجموعات	1648.33	33	49.94		
H2	بين المجموعات	169.83	2.00	84.92	0.54	0.59
	داخل المجموعات	5234.32	33.00	158.62		
H3	بين المجموعات	273.97	2.00	136.99	2.06	0.14
	داخل المجموعات	2199.91	33.00	66.66		
H4	بين المجموعات	46.94	2.00	23.47	0.36	0.70
	داخل المجموعات	2143.81	33.00	64.96		

0.65	0.43	18.12	2.00	36.24	بين المجموعات	H5
		42.07	33.00	1388.24	داخل المجموعات	
0.15	1.98	88.17	2.00	176.33	بين المجموعات	H6
		44.48	33.00	1467.79	داخل المجموعات	
0.02	4.33	276.26	2.00	552.51	بين المجموعات	H7
		63.78	33.00	2104.75	داخل المجموعات	
0.01	5.39	421.38	2.00	842.75	بين المجموعات	H8
		78.20	33.00	2580.47	داخل المجموعات	

عرض وتحليل اختبار (L.S.D) لنتائج الارتفاعات للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف :

جدول (3)

يبين اختبار (L.S.D) بين المقارنات بين نتائج الارتفاعات للاختبارات البعدية برفعة الخطف.

المتغيرات	المجموعات	الايوساط الحسابية للمجموعات التجريبية	الفرق بين الاوساط للمجموعات	(L.S.D)	الدلالة
H7	2 - 1	66.72-61.63	5.08-	3.26	0.128
	3 - 1	71.12-61.63	9.59-		0.006
	3 - 2	71.12-66.72	4.50-		0.177
H8	2 - 1	23.65-28.98	5.33	3.61	0.149
	3 - 1	71.12-28.98	11.83		0.002
	3 - 2	71.12-23.65	6.49		0.081

عرض وتحليل المسار الحركي (الانحرافات) للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف :

جدول(4)

يبين تحليل التباين لايجاد الفروق في قيم انحرافات الثقل نسبة الى طول افراد العينة في رفعة الخطف للمجاميع الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع الاوساط	F	الدالة
D1	بين المجاميع	16.468	2.00	8.23	1.71	0.20
	داخل المجاميع	158.58	33.00	4.81		
D2	بين المجاميع	78.39	2.00	39.19	7.11	0.00
	داخل المجاميع	181.93	33.00	5.51		
D3	بين المجاميع	31.71	2.00	15.86	2.46	0.10
	داخل المجاميع	212.54	33.00	6.44		
D4	بين المجاميع	8.36	2.00	4.18	0.38	0.69
	داخل المجاميع	364.82	33.00	11.06		
D5	بين المجاميع	401.74	2.00	200.87	1.77	0.19
	داخل المجاميع	3751.58	33.00	113.68		
D6	بين المجاميع	34.44	2.00	17.22	0.93	0.41
	داخل المجاميع	611.47	33.00	18.53		

عرض وتحليل اختبار (L.S.D) لنتائج الانحرافات للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي برفعة الخطف :

جدول (5)

يبين اختبار (L.S.D) بين نتائج الانحرافات للاختبارات البعيدة برفعة الخطف جهة اليسار.

المتغيرات	المجموعات	الايوساط الحسابية	الفرق بين الاوساط للمجموعات	(L.S.D)	الدلالة
D2	2 - 1	6.78-4.45	2.32	0.95	0.021
	3 - 1	8.01-4.45	3.55-		0.001
	3 - 2	8.01-6.78	1.23-		0.207

مناقشة النتائج :

من خلال الجداول اعلاه تبين عدم وجود فروق معنوية في الاوساط الحسابية في الاداء الفني بين المجموعات التجريبية الثلاث ويعزو الباحثان الى ان جميع المجموعات استفادت وبشكل كبير من عرض النموذج باختلاف انواعه حيث " ان عرض بعض الوسائل التعليمية او النماذج التي تحمل نماذج للحركة المراد تعلمها ، تحرك الرغبة الايجابية لدى الطلاب وتولد لديه الحب في تعلم الحركات " (1) .

اما بالنسبة لمسار الثقل (الارتفاعات) ظهرت فروق في متغير ارتفاع نقطة تثبيت الثقل في وضع القرفصاء (H7) مما يدل ذلك على وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث أحدثتها المجموعات ذات الاوساط الحسابية الاكبر وهي مجموعة ذات (الثلاث نماذج) تليها مجموعة ذات (النموذجين) مما يعزوه الباحثان الى ان نتيجة تكرار المهارة لاكثر من مرة ومن نماذج مختلفة ساهم وبشكل مباشر في تحسين هذه المتغير اي انه " كلما زاد تكرار للمعلومات وتزويدها للمتعلم بعد كل محاولة حركية كلما حصلنا على نتائج أفضل للتعلم " (3) اما متغير مسافة سقوط الثقل من اعلي مسافة حتى نقطة التثبيت (H8) مما يدل ذلك على وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث أحدثتها المجموعات ذات الاوساط الحسابية الاكبر وهي مجموعة ذات (النموذج الواحد) تليها مجموعة ذات (النموذجين) وبهذا يتفق الباحثان مع (Singer 1998) في ان اجراء محاولات تكرارية كثيرة ومنظمة وبأحوال مختلفة يساعد على التطور بالمهارة ويشارك فعليا في التعلم والاداء (1) ، اما بالنسبة (لانحرافات الثقل) فظهر في متغير أعرق انحراف خارجي بعيدا عن الرباع في مرحلة السحب الثانية (D2) مما يدل ذلك على وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث أحدثتها المجموعات ذات الاوساط الحسابية الاكبر وهي

(1) عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مطابع امون ، 2000 ، ص 55(2) Schmidt A.R: Motor learning and performance III , human kinetice Book champainy illinois , 1991 .

(3) Singer , N. Robet . Motor Learning from (monce mae Millan . Publishing co. Inc., New York . 1998 .P.282 .

المجموعة (ذات الثلاث نماذج) تليها مجموعة ذات (النموذج الواحد) تتبعها مجموعة ذات (النموذجين) وهذا ما يعزوه الباحثان الى ان تعدد النماذج اضافة الى تنوع العرض يؤثر ايجابيا من خلال عملية التكرار في الأداء وفي استقبال المعلومات الصحيحة عن الحركة بمختلف أنواعها (2).

الاستنتاجات:

- 1- عدم وجود فروق معنوية في اختبار الاداء الفني في رفعة الخطف للمجاميع الثلاث .
- 2- عدم وجود فروق معنوية في اختبار الاداء الفني في رفعة الخطف للمجاميع الثلاث .
- 3- ظهرت فروق في ارتفاعات الثقل (H7) لصالح المجموعة الثالثة وبتغير (H8) لصالح المجموعة ذات (النموذج الواحد) .
- 4- ظهرت فروق في انحرافات الثقل (D2) لصالح المجموعة (ذات الثلاث نماذج) .

المصادر:

- امين الخولي (واخرون) . التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ط4: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
- جميل حنا : رفع الانتقال ، مجموعة التربية البدنية (5) ، القاهرة ، دار الجيل للطباعة ، 1970
- صباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الانتقال ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982
- عبد الجبار قيس ناجي و بسطويسي احمد : الأختبارات ومبادئ الأحصاء في المجال الرياضي . ط1. مطبعة التعليم العالي . بغداد: 1987 .
- عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مطابع امون ، 2000
- محمد جاسم فاضل : دراسة مقارنة بين فترتي النشاط اليومي في بعض الصفات البدنية والقدرة اللاواكسجينية والانجاز برفعة الخطف للاعبين رفع الانتقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2009
- محمد زياد حمدان: الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها مؤسسة الرسالة ، 1981
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، الكويت دار القلم ، 1987
- موفق سعيد الدباغ : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الأطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية "مجلة الراغبين للعلوم الرياضية . المجلد الثامن . العدد الثامن والعشرون . 2002 .
- Schmidt A.R: Motor learning and performance III , human kinetice Book champainy illinnois , 1991 .

(4) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، الكويت دار القلم ، 1987، ص139 .

(5)امين الخولي (واخرون) . التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ، ط4: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص199

Singer , N. Robet . Motor Learning from (monce mae Millan . Pabllishing co. Inc., New

ملحق (1)

نماذج من الوحدات التعليمية للاسبوع الاول للمجاميع الثلاث

المجموعة التجريبية الاولى	اسلوب عرض النموذج الواحد
الهدف: تعلم مرحلة الوضع الابتدائي	الاسبوع الاول
الزمن: 90 دقيقة	الوحدة التعليمية الاولى
المكان: قاعة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية	الوقت: 8:30 صباحا

الملاحظات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	السيات	المهارة	الزمن	أقسام الوحدة
أخذ الغياب واعطاء الارشادات اعطاء تمارين عامة تهيئة جميع اعضاء الجسم اعطاء تمارين خاصة التي تخدم القسم الرئيس للحركة						د25	القسم الاعدادي
			*****		وقوف الافراد على شكل خط مستقيم للبدء بالوحدة التعليمية	د5	المقدمة
			*		مسير وهرولة تمارين متنوعة اثناء المسير والهرولة لمختلف اعضاء الجسم	د10	احماء عام
					تمارين خاصة للذراعين والجذع والرجلين	د10	احماء خاص
						د60	
يتم عرض مهارة الوضع الابتدائي عن طريق (نموذج واحد) من قبل مدرس المادة امام المجموعة التجريبية الاولى			*****		وقوف الافراد على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح كيفية الاداء الوضع الابتدائي لرفعة الخطف	د15	القسم الرئيسي
			* * *		يتم تطبيق الاداء الخاص في تعلم مرحلة البدء بشكل عملي	د45	
	د2.50	30ثا	5	2	تعلم مرحلة الوضع الابتدائي باستخدام عصا التعلم	د10	
	د2.50	30ثا	5	2	تطبيق الوضع الابتدائي بار تعليمي بوزن (2- 5) كغم	د10	
	د2.50	30ثا	5	2	تطبيق مرحلة الوضع الابتدائي بأستخدام بار تعليمي بوزن (10-15) كغم	د10	
		*****			تمارين استرخاء والانصراف	د5	القسم الختامي

اسلوب عرض النموذجين

المجموعة التجريبية الثانية
الهدف: تعلم مرحلة الوضع الابتدائي
الزمن: 90 دقيقة
المكان: قاعة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية

الاسبوع الاول
الوحدة التعليمية الاولى
الوقت: 8:30 صباحا

أقسام الوحدة	الزمن	المهارة	السيات	التكرار	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجموع	الملاحظات
القسم الإعدادي	25د						أخذ الغياب واعطاء الارشادات
المقدمة	5د	وقوف الافراد على شكل خط مستقيم للبدء بالوحدة التعليمية		*****			اعطاء تمارين عامة لتهيئة جميع اعضاء الجسم
احماء عام	10د	مسير وهرولة تمارين متنوعة اثناء المسير والهرولة لمختلف اعضاء الجسم		*			اعطاء تمارين خاصة التي تخدم القسم الرئيس للحركة
احماء خاص	10د	تمارين خاصة للذراعين والجذع والرجلين					
	60د						
	15د	وقوف الافراد على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح كيفية الاداء الوضع الابتدائي لرفعة الخطف		*****			
القسم الرئيسي	45د	يتم تطبيق الاداء الخاص في تعلم مرحلة البدء بشكل عملي		* *			يتم عرض مهارة الوضع الابتدائي عن طريق (نموذجين) من قبل مدرسي المادة امام المجموعة التجريبية الثانية
	10د	تعلم مرحلة الوضع الابتدائي باستخدام عصا التعلم	2	5	30ثا	2.50د	
	10د	تطبيق الوضع الابتدائي بار تعليمي بوزن (2-5 كغم)	2	5	30ثا	2.50د	
	10د	تطبيق مرحلة الوضع الابتدائي بأستخدام بار تعليمي بوزن (10-15) كغم	2	5	30ثا	2.50د	
القسم الختامي	5د	تمارين استرخاء والانصراف				*****	

اسلوب عرض الثلاث نماذج

الاسبوع الاول

الوحدة التعليمية الاولى

الوقت: 8:30 صباحا

المجموعة التجريبية الثالثة

الهدف: تعلم مرحلة الوضع الابتدائي

الزمن: 90 دقيقة

المكان: قاعة رفع الاثقال كلية التربية الرياضية

أقسام الوحدة	الزمن	المهارة	السيات	التكرار	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجموع	الملاحظات
القسم الاعدادي	25د						أخذ الغياب واعطاء الارشادات
المقدمة	5د	وقوف الافراد على شكل خط مستقيم للبدء بالوحدة التعليمية			*****		اعطاء تمارين عامة لتهيئة جميع اعضاء الجسم
احماء عام	10د	مسير وهرولة تمارين متنوعة اثناء المسير والهرولة لمختلف اعضاء الجسم			*		اعطاء تمارين خاصة التي تخدم القسم الرئيس للحركة
احماء خاص	10د	تمارين خاصة للذراعين والجذع والرجلين					
	60د						
القسم الرئيسي	15د	وقوف الافراد على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح كيفية الاداء الوضع الابتدائي لرفعة الخطف			*****		يتم عرض مهارة الوضع الابتدائي عن طريق (ثلاثة نماذج) من قبل ثلاث مدرسين للمادة امام المجموعة التجريبية الثالثة
	45د	يتم تطبيق الاداء الخاص في تعلم مرحلة البدء بشكل عملي			* *		
	10د	تعلم مرحلة الوضع الابتدائي باستخدام عصا التعلم	2	5	30ثا	2.50د	
	10د	تطبيق الوضع الابتدائي بار تعليمي بوزن (2-5) كغم	2	5	30ثا	2.50د	
	10د	تطبيق مرحلة الوضع الابتدائي بأستخدام بار تعليمي بوزن (10-15) كغم	2	5	30ثا	2.50د	
القسم الختامي	5د	تمارين استرخاء والانصراف					