

تأثير استراتيجية كيلر والكف المعرفي العلمي والتمرينات النظامية في تعلم مهارة رفعة النتر برفع الاثقال للطلاب

أ.م.د علي صادق شاكر

م.د ايلاد محمد عبد زيد

أ.م.د نهى يوسف هاشم

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وتعلم مهاره رفعه النتر لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .

إجراءات البحث الميدانية حيث اشتمل مجتمع وعينة البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2024-2025 مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتم استخدام استراتيجية كيلر للمجموعة التجريبية وطريقة المدرس المعتادة في المجموعة الضابطة حيث قام اجراء اختبارات قبلية للمجموعتين وثم اجراء المنهج التعليمي واستمر ثمان اسابيع بواقع محاضرة واحدة اسبوعياً ثم تم اجراء الاختبارات البعدية وتمت معالجتها احصائيا ومن خلال العمل تم التوصل والاستنتاج الى تفوق المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق استراتيجية كيلر على المجموعة الضابطة

ويوصي الباحث الى استخدام المنهاج التعليمي المصمم وفق استراتيجية كيلر في تعلم مهارة رفعه النتر للطلاب واستخدام مقياس الكف المعرفي العلمي في مادة رفع الاثقال.

**Effect of the Keller Strategy, Scientific Cognitive Sufficiency, and Systematic Exercises
on Learning the Clean and Jerk Skill in Weightlifting Among Students**

By

Assist. Prof. Dr. Ali Sadiq Shaker

Lect. Dr. Eilad Mohammed Abdul Zaid

Assist. Prof. Dr. Noha Yousif Hashim

Abstract

This study aimed to investigate the effect of the Keller Strategy on cognitive achievement and learning the clean and jerk skill among first-year students at the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Kufa.

The research population and sample consisted of first-year students enrolled in the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Kufa, during the 2024–2025 academic year. The participants were divided into two groups: an experimental group and a control group. The experimental group was taught using the Keller Strategy, whereas the control group received instruction through the conventional teaching method. Pre-tests were administered to both groups before implementing the instructional program. The educational program continued for eight weeks, with one instructional session per week. After completing the program, post-tests were conducted, and the collected data were analyzed statistically.

The findings revealed that the experimental group, which learned according to the Keller Strategy, significantly outperformed the control group in both cognitive achievement and learning the clean and jerk skill.

The researchers recommend adopting the instructional program designed according to the Keller Strategy for teaching the clean and jerk skill to students. They also recommend using the Scientific Cognitive Sufficiency Scale in weightlifting courses to assess students' cognitive outcomes.

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد عالمنا وجود كثير من التطورات العلمية في العديد من المجالات ومنها المجال الرياضي والذي جاء عن طريق الأبحاث العلمية الدقيقة والمستمرة حيث جعل من الرياضة مادة تساعد على الإنماء الثقافي والاقتصادي الدول المهمة بالرياضة وبطرائق تطويرها ونشرها في المجتمع وقد اكتسبت اساليب التدريس الاتجاهات الحديثة في العالم لما لها من تأثير في قدرات العقل البشري فبدأت الجهود المنظمة في توظيف استراتيجيات التعلم الحديثة والمناسبة للتصميم البرامج التي تفي بحاجات المتعلم ونظرا لكون المتعلم يتأثر إلى حد كبير بالأساليب التي يتبعها المدرس في عملية التعليم، فمن خلال هذه الاستراتيجيات يتمكن المتعلمين من اكتساب المعلومات التي تعيدهم في مواجهة المواقف الجديدة وفي إصدار الأحكام وتوليد افكار جديدة وعندها يكونوا قادرين على تحقيق أهداف مختلفة من التعلم وتعد التربية الرياضية ميدانا مهما من ميادين التربية والتعليم كونها تعد الفرد أعدادا بدنيا ومهاريا وانفعاليا، لذا اتجهت كثير من الدول إلى تطوير مناهجها الدراسية وسبل تطبيقها. ولكي يكون المدرس ناجحاً في عمله لابد من استخدام اساليب تشجع المتعلم على البحث والنقد البناء والاعتماد على النفس وان يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين اذ ان "الاساليب التعليمية المؤثرة يجب ان تختار بما يتناسب مع حاجات وخصائص المتعلمين والمنهج والاهداف المرغوب التوصل اليها بما يتفق مع الامكانات المادية والبشرية المتوافرة"⁽¹⁾ اذ ان لكل استراتيجية لها خصوصيتها في التعلم واستراتيجية استراتيجية كيلر (تفريد التعليم) فهو من الاساليب المهمة التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ويعطي الفرصة للتعلم ان يتعلم وفق قدراته الذاتية، اي يكون التعليم ذاتيا مستقلا ويستند على مواد تعليمية معدة وكاملة لتيسير عملية التعلم اذ يكون دور المعلم هو المشرف والمقوم. الى جانب الاساليب التعليمية يرى الباحث ان التعلم لا يشمل اكتساب المعرفة فقط وانما يتأثر بالبيئة التعليمية والاجتماعية والثقافية للتعلم وان استراتيجيات كيلر تساعد المتعلم في تحقيق اهدافهم عن طريق توفير بيئة مناسبة اذ ان بيئة التعلم تشمل الطالب بمفرده او مع جماعة او مع المدرس، وان مدرس المادة هو المسؤول عن مساعدة الطالب في الافادة من فرص البيئة التعليمية واستثمار طلاب قادرين على اختيار أفضل البدائل والقيام بالمهمة المطلوبة.

1- سلامة عبد الحافظ؛ الوسائل التعليمية والمنهج: (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2000)، ص52.

ومما تقدم فان اهمية البحث تكمن في اختيار استراتيجية كيلر التي تعتمد على مبدأ التعليم الفردي ومعرفة اهميتهما في التحصيل المعرفي وتعلم مهاره رفعة النتر للطلاب.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال معرفة الباحث البسيطة كونه تدريسي في مادة رفع الاثقال ورياع في احد الأندية الرياضية سابقاً ومدرّباً وجد أن هنالك ضعفا وتباينا في استيعاب وتعلم مهاره رفعة النتر للطلاب الخام حين يدخلون كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومعرفتهم المحدودة ولا بد من يوجد تباين في مستويات الطلاب وتبين أن هنالك قلة اهتمام باستخدام الاستراتيجيات التعليمية الجديدة التي طرأت على الساحة العملية التي تحتوي الطالب وتقبله التعلم والوصول للهدف لذا أرتا الباحث إلى استخدام استراتيجية كيلر ايماناً بأهميتها في تعلم مهارة رفعة النتر للطلاب لان من خلالها يرتفع روح التنافس بين الطلاب ويحقق الهدف المطلوب.

1-3 هدف البحث:

1- اعداد مقياس الكف المعرفي العلمي لمهاره رفعه النتر لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة

2- التعرف على تأثير استراتيجية كيلر في التحصيل المعرفي وتعلم لمهاره رفعه النتر لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة

1-4 فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للاختبار الكف المعرفي العلمي وتعلم لمهاره رفعه النتر لطلاب للمجموعتين التجريبية والضابطة الصالح الاختبار البعدي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للاختبار الكف المعرفي العلمي وتعلم لمهاره رفعه النتر لطلاب للمجموعتين وصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2025

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2025/2/2 ولغاية 2025/5/18

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المخصصة لدرس الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. - جامعة الكوفة

1-6 تحديد المصطلحات: 1-استراتيجية كيلر: "هو أسلوب تفريد التعليم او التعليم الشخصي وان تعلم الطلاب يمكن ان يزيد إذا اعطي المعلم وصفا واضحا للمواد التي ينبغي تعلمها ووضع وحدات فردية لتوجيه تعلمهم، ويسمح للطلاب بتحديد سرعة تعلمهم وتقييم الذات وتغذية راجعة فورية بالنسبة الى تطور الطلاب"(2).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: إن المنهج يعني "إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة " (3)

فأن هذا يعني أن لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي من أجل بناء مقياس الكف المعرفي العلمي الخاص بمهارة رفعه النتر للطلاب فضلا عن ذلك المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتحقيق أهداف البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى للعام الدراسي (2024-2025) وعددهم (175) طالب يمثلون خمسة شعب وبما أن عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة ومجتمع البحث الذي تؤخذ العينة منه كونها (العينة) "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا".(4).

2-توفيق احمد مرعي ، محمود الحيلة، طرائق التدريس العامة (ط1، عمان ، ادار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005) ، ص 104.

(3) عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح، 1999)، ص107.

(4) محمد زاهر السماك ، وآخرون؛ أصول البحث العلمي، ط1: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986)، ص64.

لذا فقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية للعام الدراسي (2024-2025) وهم الذين يدرسون مادة رفع الاثقال في هذه المرحلة والبالغ عددهم (70) طالب يمثلون شعبتين (ج،هـ) حيث كانت شعبة (ج) تمثل المجموعة التجريبية والبالغ عددها (35) طالب بينما كانت شعبة (هـ) تمثل المجموعة الضابطة والبالغ عددها (35) ، بينما كانت عينة البناء للمقياس الشعب الثلاثة المتبقية والبالغ عددهم (105) طالب ، وتم استخدام 10 طلاب في التجربة الاستطلاعية وهم خارج عينة البحث .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: هي "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات (بيانات ،عينات ،أجهزة ،أدوات) (5)' إذ استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات الآتية :-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات.

1-الملاحظة هي "الانتباه إلى ظاهرة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها " (6)‘

2-الاستبانة: بما إن الاستبانة من الأدوات التي تستطيع من خلالها الحصول على معلومات وبيانات حول موضوع الدراسة لذا أعد الباحث الاستبانات للدراسة المبحوثة .

3-المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن الشبكة الدولية (الانترنت).

4-المقابلة: لغرض توضيح مشكلة البحث وتزويد الباحث بمعلومات وافية عن مشكلة هذه الدراسة قابل الباحث بعض المختصين في التعلم الحركي وطرائق التدريس وعلم النفس ورفع الاثقال .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة .

جهاز رفع الاثقال القانوني (الشفت الحديد) عدد 2 سويدي الصنع

طليلة الرفع قياس 4*4 نموذجية

سيت اقراص حديد نموذجي عدد 2 سويدي الصنع

وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر) 2003، ص163.

سامي محمد مسلم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع ،2000)ص226

أجهزة مساعدة دمبلص وشفقات حديد مختلفة الاوزان للتمارين المساعدة ضمن هدف التعلم

ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع (CASEO) عدد (3) .

حاسبة الكترونية لابتوب نوع hp (Pentium 4).

الوسائل الإحصائية .

2-4 إجراءات تنفيذ البحث:

3-4-1 اختبار الاداء الفني لرفعة النتر (1) :

يتمثل اختبار الأداء الفني لرفعة النتر في رفع الأثقال ، وبحسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء ثلاث محاولات على وفق إستمارة تقييم الاداء . إذ اعتمد الباحث افضل المحاولات لتقويم الأداء الفني .

* الهدف من الاختبار :

تقويم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة النتر ولكل لاعب حسب مراحلها.

* الأدوات المستخدمة :

- شفت حديدي (عمود ثقل) قانوني الوزن (20) كغم

- أقراص مختلفة الاوزان

- طبلية خشبية قياس 4*4 متر نموذجية الشكل .

- طبلية بارتفاع 20سم تعوض مكان ارتفاع الاقراص (على الجانبين).

- كاميرات تصوير فيديو نوع (canon) عدد (2) .

* وصف الأداء :

(1) جميل حنا ؛ القانون واللوائح الدولية لرفع الإثقال : (الاتحاد العربي لرفع الإثقال ، 2005- 2008) ص-103,104.

يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة النتر) بشروطها القانونية وتتم بجزئين الجزء الأول (حركة الكلين) أذ يرفع النقل من الأرض وإيصاله إلى الصدر بطريقة ثني الرجلين السكوايت ، والجزء الثاني (حركة ألجرك) رفع النقل من الصدر إلى الأعلى بحركة واحدة بفتح الرجلين ، إذ يضع عمود النقل (البار) أفقياً أمام ساقَي المختبر ،

يوضع البار أفقياً أمام ساقَي المختبر ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يتم سحب النقل في حركة واحدة من اللوحة الخشبية إلى الكتفين عن طريق ثني الركبتين وفي أثناء الحركة قد ينزلق البار على الفخذين والحوض ولكن يجب عدم ملاسة البار للصدر قبل نهاية حركة الكلين حيث يستريح البار على عظمتي الترقوتين أو على الصدر أو على الذراعين المثنيتين انثناء كامل ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والرجلان مستقيمتان قبل تأدية حركة النتر لأعلى ويمكن للمختبر أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكلين بدون توقيت محدد على أن تنتهي حركة الكلين والقدمان على خط واحد مع الجذع والبار.

أما الجزء الثاني يقف المختبر والنقل مرتكز على يديه وعظمتا الترقوة ، والمرفقين متجهة للإمام بانحراف قليل إلى الأسفل والرأس شاخص للإمام والإقدام متوازية ولا تزيد الفتحة بينهما على القدم الواحدة والجسم منتصب بصورة عمودية ، ثم يثني الرباع ساقيه من مفصل الركبتين وامتداد الركبتين للأعلى في حركة سريعة جدا لدفع النقل ورفعة إلى الأعلى بمد الذراعين وثم تفتح القدمين للإمام والخلف ثم بعد ذلك يتم سحب القدم الأمامية إلى الخلف قليلاً ثم يقدم قدمه الخلفية إلى الإمام وتكون كلتاها على خط واحد وكل قدم بجانب الأخرى ويكون الجسم بكامل امتداده مع الذراعين والرجلين لينتظر إشارة الحكم بنزول النقل.

2-4-2 بناء مقياس اختبار الكف المعرفي العلمي : بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية ، وإجراء المقابلات الشخصية (*) لتحديد الاهداف السلوكية للكف المعرفي العلمي ، حيث تم اختيار المعرفة فقط ، قام الباحث ببناء اختبار الكف المعرفي العلمي حيث يتناسب مع طبيعة مفردات المادة الدراسية لرفع الاثقال (رفعة النتر) والخاصة بالمرحلة الاولى لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وذلك بإتباع الخطوات العلمية لبناء الاختبارات . ، وهي كالآتي : (1)

(*) ينظر ملحق (1)

(1) أمين الخولي ومحمود عنان ، المصدر السابق ، ص 153.

(تحديد هدف الاختبار ، تحديد مجالات المحتوى ، تحديد أهمية مجالات المحتوى .، تحديد أهمية فئات المعرفة ، أعداد جدول المواصفات ، تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات اختبار الكف المعرفي العلمي ، أعداد وتجميع فقرات اختبار الكف المعرفي العلمي ، تحديد صلاحية فقرات اختبار الكف المعرفي العلمي ، وضع تعليمات اختبار الكف المعرفي العلمي ، التجربة الاستطلاعية لمقياس الكف المعرفي العلمي ، إجراء تجربة الاختبار ، تصحيح اختبار الكف المعرفي العلمي ، التحليل الإحصائي لفقرات اختبار الكف المعرفي العلمي ، حساب الأسس العلمية لاختبار الكف المعرفي العلمي).

وأن كل من خطوات البناء له غرض خاص به حيث قام الباحث بأجراء كافة الخطوات الصحيحة والمناسبة لاختبار بالشكل الأمثل حيث تم البناء على طلاب المرحلة الاولى وهم نفس مجتمع البحث وغير عينة التطبيق ثم اعتمد الباحث على محتوى المادة المنهجية المقررة في قطاعية التعليم العالي أما في اختيار مجالات المحتوى الدراسي فقد قدمت استمارة بهذا الخصوص على السادة المختصين في مجال رياضة رفع الاثقال لاستخراج الاهمية بينهما وذلك من وضع محك للقبول لأهمية النسبية وهي 53,84 أذ كانت الاهمية اعلى فهي تقبل وأما اقل فهي تستبعد فكانت نسبة القبول على المهارة رفع النتر والقانون الدولي لرفع الاثقال والادوات المستخدمة في رفع الاثقال ومن خلالها تم تحديد الاهداف السلوكية للاختبار الكف المعرفي العلمي وذلك من خلال توزيع استبانة على 13 خبير ومختص في مختلف المجالات ومن خلالها تم تحديد جدول المواصفات حيث افترض الباحث 53 فقرة وهي عبارة عن اسئلة افتراضية والجدول ادناه يبين ذلك

جدول (1)

يبين جدول المواصفات للاختبار الكف المعرفي العلمي برفع الاثقال (رفعة النتر)

المجموع	فئات الكف المعرفي العلمي في رفعة النتر (الاهداف السلوكية)					الأهمية النسبية	محتوى المادة التعليمية
	معرفة الطرق والوسائل المتعلقة بالمعلومات المحددة			معرفة أمور وأشياء محددة			
	معرفة الطرق	التصنيفات والفئات	النزعات وأشكال التتابع	بمعرفة الحقائق	معرفة المصطلحات		
%100	%20,95	%19,81	%21,14	%17,71	%20,38		
20	4	4	4	4	4	%37,65	المهارات (رفعة النتر)
19	4	4	4	3	4	%36,11	قانون رفع الاثقال
14	3	3	3	2	3	%26,23	الادوات المستخدمة
53	11	11	11	9	11	%100	المجموع

ثم بعد اعداد وصياغة الفقرات وعرضها على المختصين مرة اخرى واستخدام اختبار كا² فكانت جميعها معنوية ثم قام الباحث عرض المقياس على مقوم لغة عربية لتتقيحه لغويا وبعد الانتهاء من جميع خطوات بناء المقياس اصبح المقياس جاهز لتوزيعه على عينة البناء ،

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب ضمن مجتمع البحث ومستبعدة من العينة وكان عددهم (10) طلاب تم اختيارهم عشوائيا حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمهارة رفعه النتر ومقياس الكف المعرفي العلمي للطلاب بتاريخ يوم الاحد 2025/3/9 وذلك لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على افراد عينة البحث ولتلافي السلبيات ومعرفة الوقت المستغرق في اجراء الاختبار .

2-6 التجربة الرئيسية لمقياس الكف المعرفي العلمي :

قام الباحث بتطبيق مقياس الكف المعرفي العلمي برياضة رفع الاثقال (رفعة النتر) المكون من (53) فقرة على عينة البناء ، المتمثلة بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة ، والبالغ عددهم (105) طالب ، بتاريخ (16 / 2 / 2025)، وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بمقياس الكف المعرفي العلمي لأفراد عينة البناء، ثم ترتيبها في جدول تمهيدا لتحليلها إحصائيا واستخراج الأسس العلمية له .

2-6-1 تصحيح واحتساب درجة فقرات المقياس :

بعد الانتهاء من جمع استمارات الاجابة الخاصة بأفراد مجتمع البناء تم استخراج درجاتهم الكلية باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، " لانه الاداة التي يكشف بها الفاحص عن الاجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس " (1)، وقد تم اعطاء المختبرين درجة واحدة للاجابة الصحيحة وصفرًا للاجابة الخاطئة ، علماً أن البديل الصحيح قد يأتي في الترتيب الأول أو الثاني أو الثالث في بدائل الإجابة وبشكل عشوائي وحسب ما تقتضيه الإجابة على الفقرة ، واستغرقت عملية تصحيح الاستمارة الواحدة من (3-4) دقيقة ، هذا وتراوح درجات المختبرين من (12-34) درجة .

2-6-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكف المعرفي :

" تتضمن عملية تحليل الفقرات للاختبار شرط أساسي في بناء الاختبارات التحصيلية ، إذ تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي لهذه الفقرات لغرض معرفة خصائصها ، وحذف او تعديل

(1) عامر سعيد الخيكاني (وآخرون): التحليل العاملي المبسط للعلوم السلوكية في الرياضة، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي 2019، ص112.

او ابدال اي منها حتى يتسنا الوصول الى الاختبار المناسب من ناحية السهولة والصعوبة والقدرة على التمييز بين المختبرين في القدرات والقابليات" (1)، وقد قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار من خلال إيجاد الأتي:

2-6-1 استخراج معامل السهولة والصعوبة لفقرات مقياس الكف المعرفي العلمي:

ولإيجاد معامل السهولة او الصعوبة في فقرات مقياس الكف المعرفي العلمي برياضة رفع الاثقال (رفعة النتر) حيث تم اتباع القيم الرياضية والاسلوب العلمية الصحيح لاستخراج معامل السهولة والصعوبة والتي مثلت 28 طالب من اصل 105 طالب للمجموعتين والجدول ادناه يبين ذلك

جدول (2)

يبين معاملي سهولة وصعوبة الفقرات المميزة مقياس الكف المعرفي العلمي في (رفعة النتر)

ت الفقرة (السؤال)	معامل السهولة	معامل الصعوبة	ت الفقرة (السؤال)	تقويم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	تقويم الفقرة
	0,521	0,479	28	مقبولة	0,782	0,218	غير مقبولة
	0,597	0,403	29	مقبولة	0,532	0,468	مقبولة
	0,391	0,609	30	مقبولة	0,445	0,555	مقبولة
	0,456	0,544	31	مقبولة	0,543	0,457	مقبولة
	0,608	0,392	32	مقبولة	0,489	0,511	مقبولة
	0,271	0,729	33	مقبولة	0,206	0,794	غير مقبولة
	0,543	0,547	34	مقبولة	0,554	0,446	مقبولة
	0,5	0,5	35	مقبولة	0,510	0,490	مقبولة
	0,369	0,631	36	مقبولة	0,489	0,511	مقبولة
	0,619	0,381	37	مقبولة	0,554	0,446	مقبولة
	0,239	0,761	38	غير مقبولة	0,510	0,490	مقبولة
	0,434	0,566	39	مقبولة	0,5	0,5	مقبولة

(1) صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي ، ط 2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2009 ، ص 127 .

مقبولة	0.435	0.565	40	مقبولة	0.370	0.630	
مقبولة	0.533	0.647	41	مقبولة	0.446	0.554	
مقبولة	0.392	0.608	42	مقبولة	0.414	0.586	
مقبولة	0.414	0.586	43	مقبولة	0.348	0.652	
مقبولة	0.457	0.543	44	مقبولة	0.479	0.521	
مقبولة	0.547	0.543	45	مقبولة	0.511	0.489	
غير مقبولة	0.153	0.847	46	مقبولة	0.577	0.423	
مقبولة	0.511	0.489	47	مقبولة	0.533	0.467	
مقبولة	0.435	0.565	48	غير مقبولة	0.207	0.793	
مقبولة	0.457	0.543	49	مقبولة	0.555	0.445	
مقبولة	0.544	0.456	50	مقبولة	0.566	0.434	
مقبولة	0.403	0.597	51	مقبولة	0.479	0.521	
مقبولة	0.479	0.521	52	مقبولة	0.435	0.565	
مقبولة	0.490	0.510	53	مقبولة	0.457	0.543	
				مقبولة	0.566	0.434	

2-2-6-2 استخراج معامل التمييز لفقرات مقياس الكف المعرفي :

ولإيجاد معامل التمييز في فقرات مقياس الكف المعرفي برياضة رفع الاثقال (رفعة النتر) نتبع الخطوات (1،2،3)، كما مر بنا في استخراج معامل الصعوبة اوسهولة .

لاستخرج معامل تمييز الفقرة من خلال القانون الرياضي :

وفي الاعتماد بما جاء فيه محك (أيل) من معايير لمقارنة القدرة او القوة التمييزية المحسوبة ، وحسب الجدول الآتي(1):

تقويم الفقرات	دليل التمييز
فقرات جيدة جدا	0.40 فأعلى
فقرات جيدة الى حد مقبول ، لكنها يمكن ان تخضع للتحسين	0.39 – 0.30
فقرات حدية ، تحتاج الى تحسين	0.29 – 0.20
فقرات ضعيفة ، تحذف او يتم تحسينها	0.19 فأقل

وفي ضوء جدول محك القبول لتمييز الفقرات ، تم استبعاد الفقرات الضعيفة بحسب معايير (ايل) ، والبالغ عددها (8) فقرات ، والجدول (3) يبين ذلك .

ملاحظة : في الجدول ادناه تم وضع الفقرات كما هي في تسلسلها وتم حذف الفقرة وتسلسلها التي حذفت من معاملي السهولة والصعوبة . (4-6-14-16-19-23-43-48-51).

2-6-3 استخراج معامل الاتساق الداخلي:

واستخرج الباحث قيمة هذا المؤشر باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) ، بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه ، ولجميع افراد عينة البناء وعددهم (105) طالب ، إذ تبين ان علاقة جميع الفقرات بالمقياس الذي تنتمي اليه دالة معنويا.

2-6-4 حساب الأسس العلمية لفقرات مقياس الكف المعرفي العلمي :

قام الباحث بحساب الأسس العلمية لمقياس الكف المعرفي العلمي على الرغم من ان طبيعة فقرات أسئلة المقياس هي أسئلة موضوعية من القانون الدولي لرفع الانتقال ومصادر علمية اخرى وخبرة الباحث في اللعبة ، وفي ما يأتي توضيح للأسس العلمية لمقياس الكف المعرفي العلمي .

2-6-5 صدق المقياس الكف المعرفي العلمي :

يعرف الصدق بأنه "الدقة التي يقيس بها المقياس الغرض الذي وضع من أجله" (1)، إذ تم تحديد الصدق الظاهري لمقياس الكف المعرفي العلمي برياضة رفع الاثقال (رفعة النتر) بالاعتماد على آراء (13) من المتخصصين في مجال مادة رفع الاثقال لجامعات العراق المختلفة الذين ينظر ملحق (5)، من خلال صلاحية الفقرات التي وضعت وتم الاستدلال عنها باختبار (كا) لقبولها، فضلاً عن تم استخراج صدق المحتوى حيث يمثل " فحص محتوى الاختبار فحصاً دقيقاً منتظماً لغرض تحديد ما اذا كان يشتمل على عينه ممثله لميدان الموضوع الدراسي الذي يقيسه، اي تحليل مواد الاختبار وفقراته لتحديد الوظائف والجوانب والمستويات المتمثلة فيه ونسب كل منها .

2-6-2-6 ثبات مقياس الكف المعرفي العلمي :

"من أجل التحقق من ثبات المقياس أستخدم الباحث التجزئة النصفية بالاعتماد على بيانات عينة البحث (105) طالب، اذ جزأ الباحث فقرات المقياس (40) فقرة، الى فقرات فردية واخرى زوجية، وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط (بيرسون)، اذ بلغ معامل الارتباط (0,751)، وهو يمثل الثبات لنصف المقياس، ولأجل الحصول على ثبات كامل للمقياس قام الباحث بتطبيق معادلة (سبيرمان - براون) بالصيغة الآتية :

$$\text{الثبات الكلي للمقياس} = 2 * \text{قيمة معامل ثبات نصف المقياس} / 1 + \text{قيمة معامل ثبات نصف المقياس}$$

وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (0.857)، وهو مؤشر ثبات عالٍ للمقياس .

وبأكمال عملية بناء مقياس الكف المعرفي العلمي برفع الاثقال لرفعة النتر، تم التوصل الى الصورة النهائية للمقياس كما مبين في الملحق (5).

2-7 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية والضابطة يوم الثلاثاء 11/3/2025 في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة وذلك تم الشروع بالعمل في بداية الفصل الدراسي الثاني بعد العطلة الربيعية.

(1) زكريا محمد الظاهر (وآخرون)، المصدر السابق، ص 133.

2-7-2 التجربة الرئيسية:

قبل البدء بتطبيق التجربة الرئيسية أجرى الباحث وحدة تعريفية للطلاب وكذلك افراد فريق العمل المساعد لتوضيح طريقة تطبيق استراتيجية كيلر (تفريد التعليم) لتعلم مهاره رفعه النتر للطلاب ، اما المجموعة الضابطة فتعطي نفس المهارات المذكورة للمجموعة التجريبية، وفق الاسلوب المتبع في الدرس والمتضمن شرح المهارة من قبل المدرس وتطبيقها من قبل الطلاب واعطاء تغذية راجعة بعد الاداء لكل طالب. وقام الباحث بتطبيق الاستراتيجية على مفردات المنهج التعليمي لعينة البحث وتم تطبيق التجربة الرئيسية بعد الانتهاء من الاختبارات القبليه في الفصل الدراسي الثاني لعام(2025/2024م) واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة (ثمانية اسابيع) ابتداء من يوم الاحد (2025/3/16) لغاية الاحد (2025/5/4) بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وللمجموعتين وحسب الجدول المثلث، بواقع (8) وحدات تعليمية من استراتيجية كيلر (تفريد التعليم) وكذلك للمجموعة الضابطة، ، بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مهارة اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة والتي تتكون من ثلاثة اقسام وكان عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية ومدته (60) دقيقة.

وقد تم تطبيق تمرينات مختلفة في كل وحدة تعليمية في الجزء التطبيقي ، وقد تم تقسيم وقت هذا الجزء على مجموعة التمارين المعطاة النظامية بحيث يضمن الباحث تطبيق جميع التمارين المعدة خلال مدة الجزء التطبيقي ولكن تختلف مدة التطبيق حسب صعوبة التمارين، وكذلك قام الباحث بتقليل زمن الجزء التعليمي في بعض الأحيان حسب صعوبة المهارة لغرض الاستفادة مئة في الجزء التطبيقي، وبذلك فان مجاميع البحث قد تكون قامت بأداء التمرينات نفسها.

وتم تعليم مهارة رفعه النتر للطلاب باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) فكانت على النحو الاتي:

1- قام مدرس المادة في الجانب التعليمي بعرض انموذج للمهارة بشكل مفصل، وقام كل طالب بتعلم المهارة حسب قابليته الذاتية باعتماده على الدليل.

2- في نهاية كل وحدة تعليمية هناك اختبارات توفر تغذية راجعة للمتعلم اذ اعتمد المدرس على معيار محكي بنسبة 80% تم الاعتماد عليه لغرض الانتقال الى مهارة اخرى، وهذا تم عن طريق اختبارات قصيرة اختبار مهاري واختبار معرفي ورقة وقلم يتضمن اسئلة معدة مسبقاً موجودة في الدليل.

3- حيث تضمنت الوحدة التعليمية بتقسيم مهارة رفعه النتر الى عدة مراحل وكل مرحلة منها يتم عرض نموذج حي وعن طريق عرض فيديو معزراً بذلك الصور المفصلة الى اجزاء للمهارة ثم يترك المتعلم يؤدي المرحلة منفرداً ومن خلال تكراراته بعد

التأكد من إتقان الجزء المكلف به يتم مشاهدته من قبل المدرس في حال إعطاء تغذية راجعة أو متقن للمرحلة ثم بعدها يعبر إلى المرحلة الأخرى متسلسلاً بالمهارة أكملها وفي النهاية يعطي مهارة نهائية والتي هي في الأصل متكونة من جزئين الرفع للصدر ثم النتر والتي تم شرحها مفصلاً قانونياً مسبقاً .

أما المجموعة الضابطة فتعطى الوحدة التعليمية للمهارات وفق الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة .

2-7-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة) لمهارة قيد قيد البحث في يوم الأربعاء الموافق 2025/5/7 في قاعة رفع الأثقال، وتم إجراء اختبار مقياس الكف المعرفي العلمي في يوم الخميس الموافق 2025/5/8 ، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي كانت بها الاختبارات القبليّة.

2-8 الوسائل الإحصائية:

من أجل معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث، اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وفق الحقبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة رفعة النتر والكف المعرفي العلمي

الاختبارات	وحدة	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				قيمة (ت) المحتسبة	الدالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
اختبار رفعة النتر	درجة	3.56	1.35	7.94	0.96	3.45	1.21	6.42	1.07	2.64	معنوي
مقياس الكف المعرفي العلمي	درجة	17.20	2.35	36.68	1.82	16.45	2.04	30.75	1.24	13.42	معنوي

* معنوي عند مستوى خطأ $> (0.05)$ بدرجة حرية (34).

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة رفعة النتر والكف المعرف العلمي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
اختبار رفعة النتر	درجة	7.94	0.96	6.42	1.07	4.25	معنوي
مقياس الكف المعرفي العلمي	درجة	36.68	1.82	30.75	1.24	10.78	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.14) عند درجة حرية (68) بمستوى الدلالة (0.05)

4-3 مناقشة نتائج:

من خلال ملاحظة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الكف المعرفي العلمي واختبار مهاره رفعه النتر للطلاب كما موضح في الجدول (3) يثبت أن هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدي في المتغيرات المبحوثة جميعها، وهذا يدل على سلامة ودقة المنهج المستخدم للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد حصلت المجموعة التجريبية والتي تم تعليم مهاره رفعه النتر لها باستخدام استراتيجية التعلم (كثير) على أعلى الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استراتيجية المستخدمة في تعلم المهارة المبحوثة، إذ كان لما تحويه هذه الاستراتيجية من مراحل الاندماج - الاستكشاف - الشرح - التفسير - التقويم ما تضمنته كل مرحلة من هذه المراحل من تفاصيل دقيقة عن كل مهارة ومن خلال قيام المدرس بالاطلاع على تفاصيل كل مرحلة مما ساعد ذلك الطلاب على خوض كل مرحلة من مراحلها بتفاعل كبير ومن ثم الوصول إلى المعرفة الدقيقة والصحيحة للمهارة كما يرى الباحث ان استراتيجية كثير جعلت المدرس يجد مخرجا للطلاب للممارسة الجوانب الاستقلالية من خلال الاعتماد على ما يمتلكه الطالب من معلومات سابقة وتعزيزها بمعلومات جديدة في تنظيم المعلومات المكتسبة على الخبرات السابقة مما يساعد على تسهيل عملية التعلم وحدث تعلم فعال إذ ان هدف الاستراتيجية كثير هو تنسيق الخبرات وتجهيزها بشكل منطقي، وهذا

يتفق مع رأي غفت مصطفى الطنطاوي (7)، أن المتعلم وفقاً لفلسفة استراتيجية كلير بعد مكتشفاً لما يتعلمه من خلال ممارسته التفكير العلمي قهر باحث عن المعنى فضلاً عن كونه مشاركاً في مسؤولية إدارة التعليم وتقويمه فهو هذا أكثر نشاطاً وباحث و لاكتشاف الحلول المناسبة. كما ويرى عزو اسماعيل (8) ان استراتيجية كلير تجعل المتعلم قادراً على استخدام هذه المعلومات في حياته التوكيد معرفة جديدة وبهذا يتحول المتعلمون من مستهلكين للمعلومات إلى منتجين لها، كما أن هذه الاستراتيجية ساعدت المتعلم على معرفة العمليات العقلية التركيز - النسيان - الإدراك بشكل أدق وأكمل مما ساعد على بناء المعرفة الذاتية في عقله وصولاً إلى معلومات حقيقية ذات معنى وليست مجردة أن استراتيجية كلير تسعى لجعل المتعلم يعرف العمليات العقلية التي يقوم بها ونواتج هذه العمليات، وعليه فأن المتعلم يراقب استخدامه للعمليات العقلية وينظمها وفقاً للأهداف المعرفية إضافة إلى ذلك فقد كان الاستخدام استراتيجية كلير دور في إتاحة الفرصة للمتعلّمين للمناقشة مع المعلم وأقرانه مما أكسبه لغة الحوار السليمة وجعلين أكثر ثقة بأنفسهن وأكثر نشاط ونمى روح التعاون بين المتعلمين وبالتالي ساعد على صنع استجابة صحيحة تؤدي في النهاية أحداث عملية تعلم وكذلك تعتمد على تعزيز العلاقة بين الطالب والمدرس وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب الأمر الذي يخلق جواً من الحماس والاندفاع نحو التعلم فالتعلم الفردي ينطوي على جهود المتعلم الفردية في التعلم والاكتساب وتنمية قدراته المتعددة مثل القدرة على حل المشكلات والمناسبة في التعلم والإلمام بمصادر المعرفة والقدرة على استخدامها، والمهارة في تنظيم الموقف والأنشطة التعليمية والإحساس بالمسؤولية وتحملها أثناء عملية التعلم، وحب الاستطلاع والانفتاح على الخبرات والمعلومات الجديدة والمبادأة في حل المشكلات وإنجاز الأعمال والثقة بالنفس والمرونة في مراعاة التعليمات والقواعد وبذل الجهد والمثابرة(9).

كما ان " التعلم عملية انسانية يوفر الشروط المادية والنفسية التي تساعد المتعلم على التفاعل النشط مع عناصر البيئة في موقف محدد ويقوم بهذه العملية المدرس مستخدماً سلسلة منظمة من الفعاليات يسهم فيها المتعلمين نظرياً وعملياً، وصار المدرس لا يستطيع النجاح في عمله مالم يتبين له طبيعة تلاميذه وخصائصهم وان يكون قادر على ادارة الصف ومراعاة الفروق الفردية بينهم وتشجيعهم ومعرفة قدراتهم واحتياجاتهم والعمل على اشباعها" (10).

7 - غفت مصطفى التدريس الفعال، ط 1 (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، (2009)

8 - عزو اسماعيل عفانة وآخرون استراتيجيات تدريس الرياضيات في مراحل التعلم العام، ط : 1 (عمان، دار الثقافة) 2009. للنشر والثقافة

9 الزغول، عماد عبد الرحيم وشاكر عقله المحاميد " سيكولوجية التدريس الصفي"، (ط1، دار المسيرة ، عمان، 2007)، ص 220

10 رافدة الحريري؛ طرق التدريس بين التقليد والتجديد: (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2010)، ص20.

كاملة ،أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث التحسين الذي ظهر على نتائجها سواء في مقياس الكف المعرفي والمهارة المبحوثة إلى سلامة وفعالية المنهج المستخدم من قبل مدرس المادة الذي كان له الأثر في احداث عملية التعلم ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية. أما عند ملاحظة الجدول (2) الذي يوضح لنا نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مقياس الكف المعرفي واختبار مهارة رفعه النتر ، يتبين أن المجموعة التجريبية لظهرت تفوق واضحا على المجموعة الضابطة في الاختبارات جميعها ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق إلى استخدام استراتيجية كليل في تعليم المهارات المبحوثة.

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

ان النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهج المقترح وفق استراتيجية كليل وكذلك منهج الكلية المتبع وفعاليتهم في التأثير الإيجابي في التعلم بمهارات البحث.

تفوق المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق استراتيجية كليل على المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات

1-استخدام المنهاج التعليمي المصمم وفق استراتيجية كليل في تعلم مهارة رفعه النتر للطلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لماله من دور فعال في تعليم المهارات الأساسية قيد البحث.

ضرورة اجراء دراسة مشابهة على مهارات لم يتم تناولها من قبل الباحث واستخدام مقياس الكف المعرفي العلمي.

المصادر

انعام مجيد الركابي؛ اتخاذ القرار وعلاقته بالأسلوب الإبداعي "التجديدي-التكيفي" وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2015)

توفيق احمد، محمود الحيلة؛ تفريد التعليم: (دار الفكر، عمان، 2002)، ص.

رافدة الحريري؛ طرق التدريس بين التقليد والتجديد: (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2010).

رائد ادريس، عبد الله مجيد؛ الوسائل الإحصائية في البحوث التربوية: ط1، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2015.

سلامة عبد الحافظ؛ الوسائل التعليمية والمنهج: (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2000).

عبد المنعم احمد جاسم؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية: (ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).

عزو اسماعيل عفانة واخرون استراتيجيات تدريس الرياضيات في مراحل التعلم العام، ط : 1 عمان، (للنشر والثقافة دار الثقافة)2009.

عفت مصطفى التدريس الفعال، ط 1 (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، (2009).

قاسم لزام ؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) .

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (ط1 ، القاهرة : دار لفكر العربي ، 2000) .

الحيلة؛ التصميم التعليمي نظريه وممارسه: (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 1999).

جابر، وليد أحمد؛ طرق التدريس العامة، تخطيطها وتطبيقاتها التربوية: (ط 1، دار الفكر، عمان.2003).

سامي محمد مسلم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع ،2000.

وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر)2003.

Shaker, A. S., Tuama, H. M., & Radhi, M. N. (2022). The effect of using e-learning technology in learning the skill of clean and jerk in students of Physical Education and Sports Sciences. SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte, 4.

Shaker Al-Sahlawi, A. S., Hashim Al-Amiri, N. Y., & Fadel, B. A. (2020). The Effect of Using Some Teaching Methods on Learning the Skill of the Snatch Students. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 14(4).

Петрова, А. А., Эрлих, В. В., & Аль, С. А. С. Ш. (2014). Роль мышечной и жировой массы в энергообеспечении и динамике спортивной результативности. Человек. Спорт. Медицина, 14(4), 64–67.

ملحق رقم (1)

مقياس الكف المعرفي برفع الاثقال (رفعة النتر) بصيغته النهائية

ت	المفردات	الاجابة
1-	في التسلسل الفني لأداء رفعة النتر يأتي بعد مرحلة السحبة الاولى . أ - مرحلة حركة الركبتين . ب - الوضع النهائي . ج - انتزاع النّقل .	
2-	تكون زاوية مفصل الركبة في وضع البداية بزاوية : أ - (72) درجة . ب - (80) درجة . ج - (50) درجة.	
3-	يستغرق وقت اداء رفعة النتر بالكامل من لحظة مغادرة النّقل الطيلة بدون حساب زمن الاستعداد من: أ - (2 - 3.5) ثانية. . ب - (4 - 5) ثانية . ج - (3 - 4.5) ثانية	
4-	في وضع البدء لأداء رفعة النتر تكون فتحة القدمين : أ - كبيرة جدا . ج - متلاصقتان . ب - بعرض الحوض .	
5-	ان يكون وصف الاداء الفني لرفعة النتر من خلال : أ - سحب النّقل من الطيلة على شكل وحدة حركية واحدة . ب - سحب النّقل من الطيلة على شكل وحدة حركية مركبة. ج - سحب النّقل من الطيلة على شكل وحدة حركية مزدوجة .	
7-	يكون وضع واتجاه القدمين في وضع التهيؤ (البداية) لرفعة النتر : أ - غير متوازياتان ومنحرفتان للخارج . ب - متوازياتان ومنحرفتان للخارج . ج - متوازياتان ومنحرفتان للدخل.	
8-	يبدأ اول دور للعضلات في وضع البداية لرفعة النتر هو : أ - شد عضلات الذراعين وارتخاء الجذع . ب - شد عضلات الرجلين والجذع . ج - شد عضلات الجذع فقط .	
9-	في مرحلة انتزاع النّقل من طيلة الرفع يكون البار : أ - بعيد عن عظمي الساقين . ب - قريب من مفصلي الركبة . ج - قريب من عظمي الساقين.	
10	مرحلة السحبة الاولى تعتمد بشكل كبير على قوة وامتداد عضلات : أ - الرجلين . ب - الكتاف . ج - الذراعين .	
12	المرحلة التي تتوسط حركة الركبتين ومرحلة السقوط تحت النّقل هي : أ - مرحلة الوضع النهائي . ب - مرحلة السحبة الاولى . ج - مرحلة السحب الثانية .	
13	تسمى المرحلة التي تبدأ من بعد وضع القرفصاء وتنتهي بالامتداد الكامل للأطراف السفلى والاستقرار بوضع الوقوف أ - مرحلة السقوط تحت النّقل . ب - مرحلة النهوض والثبات . ج - السحبة الثانية	
15	يكون اداء رفعة الخطف . أ - سحبة واحدة بدون توقف . ب - مقسمة حسب مراحلها . ج - سحبيتين واحدة مكملّة لأخرى .	

17	ان افضل المسكات في رياضة رفع الاثقال هي : أ - المسكة بكامل الكف . ب - المسكة الاعتيادية . ج - المسكة الخطافية .
18	تكون المسافة بين القبضتين لمسك النّقل : أ - تساوي طول الذراع الى نهاية الكتف المقابل . ب - تساوي عرض الكتفين . ج - تساوي طول الذراعين .
20	أي صورة من التمارين التي تطور رفعة النتر
22	تكون مرحلة الثبات والتوازن في رفعة النتر هي . أ - المرحلة الاولى من الاداء . ب - المرحلة امتداد الجسم بالكامل . ج - المرحلة الاخيرة من الاداء .
24	يعتمد الاداء الصحيح لرفعة النتر على : أ - الوزن فقط . ب - التكنيك الجيد . ج - الاثنان معاً .
25	يتنافس الرباعون في رفعة النتر : أ - حسب اوزانهم . ب - حسب قوة اجسامهم . ج - حسب الطول .
26	الرفعة الاولى التي تؤدي في السابقات لرفع الاثقال هي: أ - رفعة النتر . ب - رفعة الخطف . ج - التقديم او التأخير بينهما مسموح .
27	عدد المحاولات لكل متنافس هي : أ - محاولتان . ب - محاولة واحدة . ج - ثلاث محاولات
29	يكون عدد حكام الطاولة في رياضة رفع الاثقال : أ - حكمان . ب - ثلاث حكام . ج - اربع حكام
30	يكون احتساب محاولات الرباع في رفعة النتر اثناء المنافسة عن طريق أ - حساب جميع المحاولات . ب - حساب المحاولات الناجحة فقط . ج - حساب افضل محاولة .
31	استخدام الزيت على الفخذين عند رفع النّقل اثناء المنافسة تعد محاولة أ - فاشلة . ب - ناجحة . ج - غير محتسبة (تعاد)
32	عدم وضع النّقل على الطلبة بعد اعطاء الحكم اشارة انزال تعد المحاولة أ - فاشلة . ب - ناجحة . ج - غير محتسبة (تعاد)
34	تكملة الرفعة ضغطاً تعد المحاولة أ - فاشلة . ب - ناجحة . ج - غير محتسبة (تعاد)
35	في حالة عدم تساوي القدمين مع البار في خط واحد موازي للجذع بعد انتهاء الرفعة تعد المحاولة أ - فاشلة . ب - ناجحة . ج - غير محتسبة (تعاد)
36	عدد الفئات الوزنية للرجال هي : أ - ثمانية اوزان . ب - سبعة اوزان . ج - ستة اوزان .

37	عدد اداء رفعة النتر ناجحة من قبل المتنافس يوشر الحكم في راية او زر اللون أ - الأسود .ب - الأحمر .ج - الأبيض .
38	يكون وقت اداء المحاولة خلال فترة زمنية محددة بعد نداء الاسم والوزن للمتسابق أ - دقيقة واحدة .ب - دقيقتان .ج - ثلاث دقائق .
39	الخطأ الفني هو :أ - عدم اكتمال الرفعة .ب - عدم نجاح الرفعة.ج - تقليل مستوى اداء الرفعة
40	ان تقارب الركبتين يؤثر على مرحلة النهوض هو : أ - خطأ فني .ب - خطأ قانوني.ج - خطأ شائع .
41	في حالة سقوط النقل خارج اللوحة الخشبية (الطبلية) تعتبر محاولة : أ - فاشلة .ب - ناجحة .ج - غير محتسبة (تعاد) .
42	ترك الطبلية اثناء اداء رفعة النتر تعتبر محاولة : أ - فاشلة .ب - ناجحة .ج - غير محتسبة (تعاد) .
44	يعد من الاخطاء الفنية : أ - دفع البار بالركبتين .ب - انشاء المرفق اثناء النهوض .ج - تكون احدى القدمين ليست على استقامة واحدة .
46	أي من التمارين التي تساعد في تقوية الرجلين وعدم تقارب الركبتين اثناء النثي أ - القفز على الصندوق من الارض والقدمان متساوية على خط اقصي.ب - تمرين الاستناد الامامي . ج - تمرين ثني ومد الركبتين .
47	يبلغ طول البار الحديدي كاملاً المستخدم في سباقات الرجال - 270 سم .ب - 220 سم .ج - 230 سم .
49	يكون وزن قرص ذات اللون الاحمر أ - 15 كغم .ب - 20 كغم .ج - 25 كغم .
50	المحابس (القفل) وضيقتها قفل الاقراص بالبارتكون اثنان في كل بار يزن كل واحد منهم أ - 1,5 كغم .ب - 2,5 كغم .ج - 3,5 كغم .
52	يجب ان تكون طبلية المنافسة (اللوحة الخشبية) مربعة الشكل وطول ضلعها أ - 6 متر .ب - 8 متر.ج - 4 متر .
53	كم يبلغ وزن الرفعة لرباع رفع (بارحديدي + قرص واحد اخضر لكل جهة + قفل لكل جهة) أ - 55كغم .ب - 75 كغم .ج - 45 كغم .