عنوان البحث

فاعلية استخدام النماذج المنظومية في تحسين مخرجات تعلم رفعة الخطف والتفكير المنظومى لطالبات كلية التربية الرياضية

"Effectiveness of using systematic models in improving learning outcomes of the snatch lift and systematic thinking for female students of the Faculty of sports Education"

اعداد

أ.م.د/ أحمد عبد الحميد العميري

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة

Ass. Prof. Ahmed Abdelhamied Elemiri

Associate Professor at the department of curricula and teaching methods of sports education, Faculty of sports education- Mansoura University.

المستخلص

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية استخدام النماذج المنظومية في تحسين مخرجات تعلم رفعة الخطف والتفكير المنظومى لطالبات كلية التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بغرض التحليل وبناء النماذج المنظومية، ومقاييس الدراسة، والمنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعتين (تجريبية – ضابطة) بواسطة القياس القبلي والبعدي. تم اختيار عدد (٤٠) طالبة كعينة أساسية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين كل منهما (٢٠) طالبة. تضمنت أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية، والتحصيل المعرفي، ومقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، ومقياس التفكير المنظومي. اظهرت النتائج أن استخدام (النماذج المنظومية) في تدريس رفع الأثقال للطالبات أفضل من (أسلوب الأوامر) في تحسين وتطوير مخرجات التعلم المستهدفة (المستوي المهاري لرفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، وتحسين مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رياضة رفع الأثقال) واكسابهن التفكير المنظومي.

الكلمات المفتاحية: رفعة الخطف، النماذج المنظومية، التحصيل، الاتجاه، التفكير المنظومي

Abstract

The research aims to know the effectiveness of using systematic models in improving the learning outcomes of snatch lift and systematic thinking for students of the Faculty of sports Education. The researcher used the descriptive method for analyzing and building both the systematic models and study measures. Also the experimental method "the two-group design, experimental and control" with pre- and post-measurement was used. 40 female students were selected as a basic sample. They were divided into two equal groups, each of them (20) female students. The research tools included: physical and skill tests, cognitive achievement, scale of students' perceptions and their attitudes towards weightlifting, and the systematic thinking scale. The results showed that the use of systematic models in teaching weightlifting to female students is better than command style in improving and developing the learning outcomes (skill level of snatch, cognitive achievement, improving students' perceptions and their attitudes towards weightlifting) and systematic thinking.

Key words: Snatch lift, Systematic models, Achievement, Attitude, Systematic thinking.

تهتم جميع عمليات التدريس اهتماما بالغا بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وخاصة الفروق بين الجنسين (الطلبة والطالبات) ولاسيما عند تعليم وتدريس الأنشطة البدنية والرياضية، ولذا يسعي الباحثون في مجال طرق التدريس من وقت لأخر لإيجاد أنسب الطرق والأساليب والاستراتيجيات التي تتلاءم مع طبيعة المتعلمين وتراعي الفروق بينهم في السن والجنس ومستوي الخبرة أو القدرة.

ويذكر عبد الجواد (٢٠٠٣) أن المدخل المنظومى يعتبر من المداخل التي يحاول الباحثون في التربية استخدامها من أجل فهم الظواهر التربوية بأبعادها المتعددة المتداخلة، ويعتمد المدخل المنظومى على ما يسمي بـ "مفهوم النظام" والذي يعنى في جوهره مجموعة من العناصر التي تتجمع مع بعضها في موضوع أو مجال معين، وتوجد فيما بينها علاقات متفاعلة تستهدف تحقيق أهداف معينة. فالمدخل المنظومى يكشف عن العلاقات الكلية وأنماط التفاعلات الشاملة بين عناصر ومكونات الموضوعات التعليمية، وهو أيضا يعنى تحليل الموقف التعليمي إلى عناصره ومقوماته الأساسية من أجل وضع نماذج تبين العلاقات القائمة بين هذه العناصر والمقومات، كما أنه يؤكد على الأجزاء والعناصر، وأنه لا قيمة للعنصر إلا في إطار الكل الذي ينتسب إليه، وأن أي تعديل أو تأثير لأي عنصر بالنظام ينبغي أن ينعكس بالتعديل أو بالتأثير على جملة النظام الذي ينتسب إليه، ومن هنا لا يمكن أن نغفل التفاعل والتناغم الديناميكي الذي ينشأ بين عناصر وأعضاء النظام، فالنظام يوصف بأنه نظاماً عندما يتحقق به التكامل والتناسق بين أجزائه ويكون كل لا يتجزأ.

ويشير الشربيني (٢٠٠٣) إلى أن التدريس المنظومى يسعى إلى تحقيق الجودة للتعليم وذلك بالاهتمام بالمدخلات وصولاً للمخرجات التعليمية المناسبة، فأسلوب النظم ينظر إلى التدريس على أنه نظام له مدخلاته وعملياته ومخرجاته، حيث يتكون من مجموعة من العناصر المرتبطة تبادلياً والمتكاملة وظيفياً، التي تعمل وفق نسق معين لتحقيق أهداف محددة.

ويذكر فهمي و عبد الصبور (٢٠٠١) أن توظيف المدخل المنظومي في عملية التدريس يستخدم في جميع مراحل الدرس، من بداية الموضوع حتى نهايته، ففي بداية الدرس يستخدم لربط المفاهيم الجديدة بمخزون البنية المعرفية للمتعلمين، كما يستخدم أثناء شرح موضوع الدرس لتوضيح العلاقات المتبادلة بين المفاهيم المختلفة الموجودة في المخطط /أو النموذج المنظومى، كما يستخدم في نهاية الدرس لربط وإبراز العلاقات بين المفاهيم والمساعدة في التمييز بينها، ومن ثم تنمية قدرة المتعلمين على استخدامها في مواقف جديدة أخرى تتفق مع مدى فهمه للموضوع، مما يساعد على تنمية الفكر المنظومى الذي يعد من أهم أهداف استخدام المدخل المنظومى في التعليم والتعلم وبذلك نرفع من كفاءة العمليات والمخرجات التعليمية.

ويري فهمى و عبد الصبور (٢٠٠١)، عزيز (٢٠٠٤) أن النموذج المنظومي في المجال التعليمي يعني في جوهره تنظيم للخبرات التعليمية لموضوع ما في بناء نظامي محدد، بحيث تترابط كافة عناصر ومكونات وأجزاء المفاهيم أو الموضوع التعليمي مع بعضها البعض بعلاقات شبكية تبادلية تكاملية وتفاعلية واضحة، لكي تتوحد وتعمل معا ككل نحو تحقيق أهداف أو مخرجات تعليمية محددة، مع الوضع في الاعتبار أنه إذا تغير أحد /أو بعض هذه العناصر أو المكونات تغيرت تبعاً لذلك عمليات ومخرجات المنظومة التعليمية.

ويشير الضبع (٢٠٠٦) إلى أن تخطيط وتنسيق عناصر النموذج المنظومي تشكل أحد أهم المهام التي على المعلم أن يقوم بها، والتي تتضمن مهام التخطيط المسبق للمحتوى المراد تعلمه، وتحديد أبعاد بيئة التعلم ومكوناتها، ثم ترتيب ما يتم تحديده وتنسيقه

منظومياً، وقد يتم ذلك علي مستوى الدرس أو المقرر الدراسي الواحد، أو مستوي المنهج وقد يتم على مستوى المناهج مجتمعة جنباً إلى جنب.

ويري الشريف (٢٠٠٧) أن استخدام النماذج المنظومية في التدريس يعد من التوجهات الهامة، وذلك لأن تطبيق المدخل المنظومى في التدريس يساعد المتعلمين على التفكير المنظومى فيجعلهم ينظرون إلى الموضوع نظرة شاملة ومتكاملة دون إهمال لأي عنصر من عناصره في ضوء ما تعلموا سابقاً من مفاهيم وقواعد ونظريات.

كما يتفق فهمى (٢٠٠١)، الدسوقي و الرواحي و حسين (٢٠١٤) أن نماذج التدريس المنظومى تهدف إلي رفع كفاءة التعليم والتعلم، وتجعل الموضوعات الدراسية مواد جذب للمتعلمين بدلاً من كونها مواد منفرة لهم، كما تساعد علي تنمية القدرة على التفكير المنظومي لديهم، بحيث يكون المتعلم قادر على الرؤية الشاملة والمترابطة والمتكاملة لأي موضوع في إطار كلي دون أن يفقد جزئياته، كذا مساعده المتعلم علي اكتساب الخبرة التعليمية بصورة منظومية تتناغم فيها الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية، وتنمي القدرة لديه على تمييز العلاقات بين العناصر التي هي من أهم المخرجات التعليمية، إضافة إلي تنمية القدرة على استخدام الطريقة المنظومية في التفكير عند تناول أي مشكلة بحيث يتمكن من الاستنباط والاستدلال ووضع الحلول الإبداعية لها.

حيث يوضح سالم (٢٠٠٣) أن الهدف النهائي للتعليم هو تنمية التفكير بما يتيح للمتعلم التمكن من المتطلبات المعرفية والمهارية والانفعالية لمواجهة تحديات الحياة بعيدا عن التفكير احادي أو ثنائي التوجه، بل لابد من التعامل معها بفكر منظومي شامل. كما يري الفيل (٢٠١٥) أن التفكير المنظومي يختلف عن غيره من أنماط التفكير الأخرى، فهو يتبع المنحنى غير الخطى، ويتمكن فيه المتعلم من التفكير المنطقي في نماذج واضحة ومحددة، حيث يكون قادر علي تفسير هذه النماذج وتحليلها إلى أجزائها المكونة لها، وكذا توافر القدرة علي بناء وإعادة هيكلة بناء هذه النماذج. فالتفكير المنظومي يعتمد علي العديد من المهارات أهمها مهارة التعرف علي المنظومة، ومهارة إدراك العلاقات بين مكونات المنظومة، ومهارة تحليل عناصر المنظومة، ومهارة بناء المنظومة وإعادة هيكلتها.

ويشير مهدي (٢٠٢٠) أن لرياضة رفع الأثقال مكانة تاريخية كبيرة، حيث تم مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وتم ممارستها بأشكال مختلفة ثم تطورت كرياضة ضمن الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة إلى أن وصلت إلى ماهي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والذي اعتمد نوعين من الرفعات وهي (رفعة الخطف، ورفعة الكلين والنطر)، وأصبح تحقيق المستويات الرياضية العالمية من أهم مظاهر التقدم الحضاري للدول، ودليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي. ويرتبط تحقيق الانجازات العالية في كافة فعاليات رفع الأثقال بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية والتي تبدأ بإجراءات التعليم، لذلك اتجهت الأبحاث إلى دراسة أفضل الطرائق والأساليب لتحقيق الكفاية التعليمية، بحيث يتم اختزال زمن التعلم وتحقيق توفيرا في الوقت والجهد المبذول وتقلل الأخطاء والمعوقات المتعلقة بالمادة التعليمية، فالاستفادة من النظريات والعلوم وتسخيرها لأجل الارتقاء بمستوى هذه الرياضة له دور فاعل في تحقيق المستويات العليا التي نشاهدها اليوم.

ويذكر العميري (٢٠٢٠) ولقد كان ممارسة رياضة رفع الأثقال علي مر تاريخها العالمي والأولمبي يقتصر علي الرجال إلي أن تم اتخاذ قرار خلال المؤتمر الأولمبي بدورة لوس أنجلوس سنة ١٩٨٤م بإدخال رياضة رفع الأثقال النسائية ضمن برنامج المسابقات

الأولمبية، ومنذ ذلك الوقت تزايد الاهتمام تدريجيا في جميع دول العالم ومنها مصر برفع الأثقال النسائية، حيث قام الاتحاد المصري لرفع الأثقال بالعمل علي نشر ودعم ممارسة رفع الأثقال للسيدات خلال العقدين المنصرمين.

مشكلة البحث والحاجة إليه:

توضح مفتاح (٢٠١٧) نقلا عن الخزرجي (٢٠١١) أن نظريات التعلم توضع لتوضح وتفسر لمصممي استراتيجيات ونماذج التدريس كيف يعمل عقل المتعلم؟ وكيف يعالج الخبرات والمعارف؟ وما دور المعرفة السابقة في التعلم الجديد؟ وكيف يتم ربط المعرفة السابقة بالجديدة؟، وهذا من شأنه يساعد المعلم في تصميم وتطبيق نماذج ومخططات الأنشطة التعليمية بالشكل المناسب لظروف الموقف التعليمي والمستوى الراهن من أجل تحقيق مخرجات التعلم المرجوة.

ويشير الحكيمي (٢٠٠٣) أن نظرية التعلم ذو المعني التي تؤكد علي بناء أو إعادة بناء المعرفة لبياجيه **Piaget**، ونظرية أوزوبل **Ausubel** والتي تؤكد علي التركيب الهرمي للذاكرة تعدا من أهم النظريات المعرفية التي توضح أن "التعلم" إنما يحدث نتيجة لتكوين تفاعلات وعلاقات تربط بين الخبرات الجديدة التي تقدم للمتعلم وبين الخبرات السابقة الموجودة في بنيته المعرفية. ولقد نجم عن هذه النظريات تطبيقات تربوية منها استحداث المدخل المنظومى في التعليم والتدريس، والذي يتسم بخصائص التفاعلية والاستنتاجية والتتابعية في بناء وزيادة وعمق الخبرة التعليمية واتساعها، كما أنه يجعل عقل المتعلم معالجا للمعلومات وليس مستقبلا سلبيا لها.

كما يوضح الدسوقي وآخرون (٢٠١٤) "أن الأساس الفلسفي للمدخل المنظومي في التدريس يعتمد علي نظرية **Ausubel** حيث يتم تقديم الخبرات في صورة نماذج ومخططات منظومية تؤكد علي الترابط والتداخل والتفاعل والتكامل بين الخبرات السابقة والجديدة" (ص، ٢)

ولقد نبعت مشكلة البحث الحالي من عدة مصادر. ففي ضوء خبره الباحث السابقة في تدريس مقرر رفع الأثقال للطالبات، بالإضافة إلي الدراسة الاستكشافية ونتائجها مرفق (١) وُجد أن تدريس مقرر رفع الأثقال للطالبات يوجه تحديات ومشكلات كثيرة أدت إلي عدم إدراج المقرر أو إلغائه من لوائح بعض كليات التربية الرياضية، أهمها اتجاه سلبي للطالبات نحو دراسة رفع الأثقال ووجود مدركات خاطئة، ومضمونها أن تمرينات الأثقال للإناث ينتج عنها بناء عضلات ضخمة تقلل من أنوثتهن، ولقد تولد عن هذا الاتجاه وتلك المدركات عدم وجود أي خبرات سابقة لديهن عن تمرينات الأثقال.

وعليه استنتج الباحث أن الطالبات أصبحن غير قادرات علي ربط الخبرات التعليمية المقدمة إليهن أثناء المحاضرات بخبرات سابقة، وهذا يؤدي "أولا" إلي صعوبة في إدراك ومعالجة المعلومات والمفاهيم والمعارف الجديدة برياضة رفع الأثقال والتي يتطلب اكتسابها وجود حد أدني من الخبرات السابقة المرتبطة بالأثقال وهي الخبرات التي يكتسبها الطلبة الذكور خلال الممارسات الحياتية من أعمال أو العاب تعتمد علي القوة العضلية قبل الدراسة الجامعية، ويؤدي "ثانيا" إلي وجود صعوبة لديهن في القدرة علي تنظيم وتكوين التصور الحركي الصحيح لأداء الرفعات بالسرعة الكافية مقارنة بأقرانهم من الطلبة الذكور –بنفس الفرقة الدراسية– عند تعلمهم بالطريقة المتبعة (اسلوب الأوامر)، وكما يؤدي "ثالثا" إلي زيادة الاتجاه السلبي لديهن عند دراسة مقرر رفع الأثقال كمقرر إجباري بالكلية.

ووفقا لذلك يري الباحث أن تحسين مستوي تعليم رفع الأثقال للطالبات والتغلب علي الصعوبات التي تواجههُن خلال عملية التعلم، يتطلب استخدام مدخل تدريسي مناسب لطبيعتهن، ويتميز بقدرته علي تحقيق الترابط والتسلسل بين المفاهيم ويقوم بتنظيم الخبرات وإعادة هيكلة الأنشطة التعليمية والمحتوي المكون للوحدات التعليمية للرفعات (الخطف، الكلين والنطر) بعد تحليل المحتوي إلي عناصره ثم ترتيبه بشكل منطقي ومنظومي بحيث يُسهل من فهم واستيعاب الطالبات ويحدد ويبرز العلاقات المتبادلة بين الأجزاء والمراحل بطريقة تمكن الطالبات من تكوين صورة كلية ومتكاملة للأداء برفع الأثقال مبنية علي أساس منظومي يتفق مع مستوي خبراتهن، ويعمل ضمن إجراءاته علي تصحيح المدركات لديهن وتغير الاتجاه نحو رفع الأثقال.

حيث يذكر الدسوقي، واخرون (٢٠١٤) أن المدخل المنظومي من المداخل التي تستخدم حديثا للتغلب علي الكثير من أوجه القصور في العملية التعليمية، حيث يعتبرها منظومة كلية وينظر لمكوناتها وعناصرها كمنظومات فرعية تتداخل وتترابط وتؤثر وتتأثر كل منها بالأخرى، بما يعني أن رفع كفائه أي منها يؤدي لرفع كفائه النظام ككل.

كما تذكر الشريف (٢٠٠٢) أنه يمكن أن استخدام النماذج/ أو المخططات المنظومية لدراسة الموضوعات والمفاهيم على مستويات مختلفة لمقرر دراسي أو جزء من المقرر، وقد يستغرق استخدامه أسابيع أو يستخدم لموضوعات تدرس في يوم واحد أو عدة أيام، وهذه المنظومات تساعد المتعلمين على تحديد المفاهيم وإيجاد العلاقات بينها، وتنظيم الأفكار والمعاني والصور الذهنية في بنية معرفية متكاملة للمتعلمين.

وفي ضوء ما سبق، وبعد مراجعة توصيات بعض المؤتمرات الخاصة بالمدخل المنظومي (فهمى، ٢٠٠١)(سالم، ٢٠٠٣)(عبد الجواد، ٢٠٠٣)(الشربيني، ٢٠٠٣)(مركز تطوير العلوم بجامعة عين شمس، ٢٠٠٤)(نصر، ٢٠٠٥)، كذلك الاطلاع علي العديد من الدراسات السابقة (سالم، ٢٠٠٣)(نصر، ٢٠٠٥)(صيام، ٢٠١٧) التي أوضحت فاعلية المدخل المنظومي في مجالات عديدة والتوصية بتنمية التفكير المنظومي خلال مختلف المراحل التعليمية، والاعتماد علي التعلم البنائي لتنمية التفكير المنظومي وتحسين التعلم، علاوة علي عدم وجود دراسة سابقة تناولت المشكلة الحالية من ناحية أخري، ونظرا أيضا للحاجة الملحة للبحث عن مداخل تدريسية ملائمة لطبيعة الخبرة المتوفرة لدي الطالبات عند دراسة مقرر المبادئ الأساسية لرفع الأثقال، وجد الباحث أن المدخل المنظومي به العديد من المميزات والخصائص التي قد تساهم في حل مشكلة البحث وتطوير مخرجات التعلم وتحسين عمليات التفكير للطالبات، ويتطلب الأمر تجريبه كمداخل تدريسي لتعليم الرفعات الكلاسيكية/ الأولمبية لطالبات كلية التربية الرياضية بغرض معرفة تأثيره علي مخرجات التعلم المستهدفة. وبذلك يتضح الأهمية القصوى لهذه الدراسة.

أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- **تجريب مدخل النظم في تدريس رياضة رفع الأثقال وتوظيفه في تعليم رفعة الخطف (مهاري، معرفي) وكذا تطوير التفكير المنظومي لطالبات كلية التربية الرياضية.**
- **خطوة علي الطريق لسد النقص والبحث عن أساليب وطرق مناسبة لتدريس رياضة رفع الأثقال للطالبات بكليات التربية الرياضية وتحديد مداخل تدريسية أكثر فاعلية.**
- **البحث عن أساليب تدريس جديدة بعيدة عن سلبيات الأساليب التقليدية، وتتماشي مع التغيرات العالمية الحالية وأهداف التدريس بالمرحلة الجامعية والتي تتضمن الاهتمام بتنمية قدرة الطلاب علي التفكير بمختلف أشكاله ولاسيما التفكير المنظومي ليكونوا قادرين علي اتباع الاسلوب العلمي في البحث والتعامل مع المواقف المختلفة وحل المشكلات التي توجهن بطريقة منظومية.**

- تزويد المكتبة العربية والمهتمين برياضة رفع الأثقال النسائية بأبحاث نوعية ومتخصصة في مجال تعليم وتدريس رفع الأثقال للسيدات.
- تعريف القائمين علي تدريس رفع الأثقال بحجم الدور الذي تلعبه النماذج المنظومية في تحسين مخرجات التعلم المهارية والمعرفية والوجدانية لدي طالبات كلية التربية الرياضية.
- مساعدة الطالبات على التعلم بشكل ذو معنى، حيث يؤكد المدخل المنظومى على ضرورة أن تدرك الطالبة طبيعة ودور المفاهيم والعلاقة فيما بينهما بعيدا عن الصورة النمطية للتعلم والتي تعرض الخبرات في شكل متتابع وخطي مما يؤدى إلى اكتساب الطالبة الخبرات في صورة متناثرة ومنفصلة وغير مترابطة لا يجمعها نظام متكامل وشامل مما يؤدى إلى ركام معرفي مجزأ.
- إعطاء الطالبة الخبرات والمعارف التعليمية بصورة منظومية، تبرز العلاقات فيما بينها وتتناغم فيها جوانب الخبرة المختلفة أثناء عملية التعلم مما قد يوضح البنية الهيكلية والتنظيمية للمحتوي في ذهن الطالبة، وقد يعمل علي تنمية التفكير المنظومي لديها.
- يوفر البحث نموذج تطبيقي للمدخل المنظومي للاسترشاد به في تدريس رفع الأثقال، كما يقدم أدوات قياس جديدة مقننة لقياس التفكير المنظومي، وقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو مقرر رفع الأثقال مما قد يفيد الباحثين في أبحاث أخري مستقبلية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية استخدام النماذج المنظومية في تحسين مخرجات تعلم رفعة الخطف والتفكير المنظومى لطالبات كلية التربية الرياضية، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

١- معرفة فاعلية النماذج المنظومية في تحسين مخرجات تعلم رفعة الخطف لطالبات كلية التربية الرياضية.
٢- معرفة فاعلية النماذج المنظومية في تحسين التفكير المنظومى لطالبات كلية التربية الرياضية.
٣- دراسة الفروق في مستوي التعلم لرفعة الخطف والتفكير المنظومي بين الطالبات التي تستخدم الطريقة التقليدية في التدريس (اسلوب الأوامر) والطالبات التي تستخدم النماذج المنظومية بكلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات "القبلية – البعدية" للمجموعتين الضابطة (التي تستخدم أسلوب الأوامر) وكذا التجريبية (التي تستخدم النماذج المنظومية) في مستوي مخرجات التعلم لرفعة الخطف والتفكير المنظومي لصالح القياسات البعدية بكل مجموعة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة (التي تستخدم أسلوب الأوامر) والتجريبية (التي تستخدم النماذج المنظومية) في مستوي مخرجات التعلم لرفعة الخطف والتفكير المنظومي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

النظام (المنظومة) System:

يشير زيتون (٢٠٠١) أن "المنظومة التعليمية تتكون من: مدخلات **Inputs** (العناصر الأولية للتعلم)، وعمليات **Processes** (إجراءات وطرق وأساليب معالجة العناصر الأولية وتحويلها إلي مكونات مرتبطة ذات مغزى)، ومخرجات **Outputs** (نواتج

نهائية يمكن من خلالها التأكد من نجاح النظام في تحقيق أهدافه)، والتغذية الاستباقية Feed-forward والتغذية الراجعة Feedback (وهي مكون مسئول عن التعديل والتطوير والتحسين لمخرجات النظام)" (ص ٤٨).

المدخل المنظومي في التدريس Systematic Approach:

يذكر فهمى و جولاجوسكى (٢٠٠٠) أنه "هو دراسة المفاهيم أو الموضوعات من خلال نماذج منظومية متكاملة تتضح فيها كافة العلاقات بين أي مفهوم أو موضوع وغيره من المفاهيم أو الموضوعات مما يجعل المتعلم قادر على ربط ما سبق دراسته مع ما سوف يدرسه في أي مرحلة من مراحل الدراسة في إطار برنامج أو خطة محددة وواضحة لمقرر أو تخصص معين" (ص، ٤).

النموذج المنظومي* Systematic Model :

هو تمثيل Paradigm للوحدة التعليمية في شكل تخطيطي Schema نظامي Systematic وغير خطي Non-linear يجمع ما بين مدخلاتها من (الأهداف، والمحتوي/ الأنشطة، وطرق واساليب التدريس المستخدمة، والوسائل التعليمية، وأدوات التقويم) في كلٍ واحد، متكامل، ومتداخل، ومترابط، ويؤثر كل منها في الاخر ويتفاعل معه، وتتضح فيه كافة العلاقات المتبادلة بينها، ويهدف إلي رفع كفائه (عمليات التدريس) للدرجة التي تمكن المتعلمين من الإدراك الكلي للموقف التعليمي وربط جوانب الخبرة المقدمة (معرفية، مهارية، وجدانية) بسهولة مع خبراتهم السابقة المتاحة لديهم مما يمكنهم من تحقيق أفضل "مخرجات تعليمية" مستهدفة (*تعريف إجرائي).

التفكير المنظومي* Systematic Thinnking:

مجموعة من العمليات العقلية المنظمة الناجمة عن التفاعل مع المواقف أو الخبرات (مواجهة المشكلات) دون وجود اجابات جاهزة مسبقة، حيث يتطلب الأمر البحث عن حلول، والقيام بتحليل الموقف إلي عناصره، وايجاد العلاقات بينها، ومتابعة سلسلة من الخطوات المنطقية، بهدف استيعاب الموقف الكلي بشكل متكامل وديناميكي، والتوصل إلي النتائج والحلول الفعلية، ثم مفاضلتها ومقارنتها بالنتائج المتوقعة (المثلي) للوصول إلي قرار أو حكم نهائي صحيح، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المُعد بهذه الدراسة (*تعريف إجرائي).

مخرجات التعلم Learning Outcomes:

يوضح دليل كتابة مخرجات التعلم بجامعة بيرزيت (٢٠١٧) أنها "هي مجالات المعرفة والمهارات المختلفة التي يكتسبها الطالبات عند اكمالهن لمستوي تعليمي معين. وهي تحدد وتصف ما ينبغي أن يتعلمه أو يكتسبه الطالبة وتكون قادرة علي أدائه. ويتوقع من الطالبة انجازه في نهاية مقرر دراسي أو برنامج تعليمي محدد (ص، ١).

التحصيل المعرفي* Cognitive Achievement:

هو مجموع المعلومات والخبرات التعليمية المعرفية الخاصة برفعة الخطف والنواحي القانونية لها والتي يجب أن يحصل عليها طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية خلال دراسة مقرر رفع الأثقال، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في الاختبار المعرفي الذي يهدف إلي قياس مدي استيعاب الطالبات للمعلومات والخبرات التعليمية التي اكتسبنها خلال تطبيق الدراسة الحالية (*تعريف إجرائي).

مدركات واتجاهات الطالبات نحو مقرر المبادئ الأساسية لرفع الأثقال*:

هي مجموعة الأفكار المدركة التي تكونت لدي الطالبات عن رياضة رفع الأثقال قبل وبعد دراستها كمقرر للبنات، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في استبانة استطلاع رأي معدة تهدف إلي قياس أراء الطالبات حول دراسة مقرر المبادئ الأساسية لرفع الأثقال (*تعريف إجرائي).

الدراسات المرجعية:

١- دراسة كتراكازس Katrakazas, P., et. al. (٢٠٢٠) هدفت هذه الدراسة إلى تطبيق نظرية مدخل النظم العامة (GST) للعالم كار لودفيج في مجال الرعاية الصحية واقتراح نموذج منظومي جديد للعلاج والإدارة، تم استخدام المنهج الوصفي لتحليل الأدبيات خلال العشر سنوات الماضية ومناقشتها، وتوصلت النتائج إلي أنه يمكن تطبيق مدخل نظرية النظم لتحقيق التوازن في جميع المستويات والتنبؤ وتعزيز الصحة العامة فيما يتعلق بالعلاج والرعاية الصحية والإدارة.

٢- دراسة جمال (٢٠١٩) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام المدخل المنظومى المتعدد على الكفايات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٦٠) طالبة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين ضابطة (٣٠) طالبة، و تجريبية (٣٠) طالبة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدام برنامج الكفايات التدريسية في ضوء المدخل المنظومى على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية في مستوى الكفايات التدريسية للطالبة المعلمة.

٣- دراسة مودراك Mudrak, Jiri et. al. (٢٠١٩) هدفت هذه الدراسة إلى دراسة التراكيب النفسية للإمكانات الكامنة للتعلم والمدخل المنظومي لتنمية التميز المهني، تم استخدام المنهج الوصفي القائم علي تصنيف وتحليل جوانب الدراسة وتحليلها، وتوصلت النتائج إلي اقتراح نموذج منظومي نظري لتطوير المهن الأكاديمية وتحقيق التميز بها، حيث يتمكن النموذج المنظومي من التوفيق بين الجوانب المتناقضة لثلاث نظريات تمثل الاسس النفسية للإمكانات الكامنة للتعلم وتم توضيح كيف يمكن للنظام أن ينظم التفاعل بينهم.

٤- دراسة الوهابة (٢٠١٩) هدفت هذه الدراسة إلى تصميم استراتيجية مقترحة قائمة على نظرية المخططات العقلية لتدريس العلوم، وتقصي فعاليتها في التحصيل والتفكير المنظومي وبقاء أثر التعلم لدى طالبات المرحلة المتوسطة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٦٢) طالبة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين ضابطة (٣١) طالبة، و تجريبية (٣١) طالبة، تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وتوصلت النتائج إلي وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل والتفكير المنظومي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، كما أسفرت أن استخدام الاستراتيجية المقترحة كان له حجم أثر (بقاء أثر تعلم) كبير لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٥- دراسة المغاوري (٢٠١٨) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام المدخل المنظومى على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي للمبتدئين في رياضة الكرة الطائرة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٦٠) طالبا مقسمين إلى مجموعتين، ضابطة (٣٠) طالبا، و تجريبية (٣٠) طالبا، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي تفوق المجموعة التجريبية (التي تعلمت وفقا للمدخل المنظومي) علي المجموعة الضابطة (تعلمت بأسلوب الشرح والعرض)، حيث ظهر وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل، ومستوي الأداء للمهارت قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما أوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات علي أنشطة رياضية أخري.

٦- دراسة الشاعر (٢٠١٧) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام وحدات تعليمية منظومية على أداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي بالجمباز لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٤٠) تلميذ وتلميذة مقسمين إلى مجموعتين، ضابطة (٢٠) تلميذ وتلميذة، و تجريبية (٣٠) تلميذ وتلميذة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي و المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي تفوق المجموعة التجريبية (التي تعلمت بالوحدات المنظومية) علي المجموعة الضابطة (تعلمت بالطريقة التقليدية)، حيث ظهر وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل، ومستوي الأداء للمهارت الحركية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما أوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات باستخدام المنظومة المنهجية علي أنشطة رياضية أخري.

٧- دراسة اويرال Oberlea E., et. al. (٢٠١٦) هدفت هذه الدراسة إلى تصميم نموذج /أو مخطط تنفيذي لمنهج مفاهيمي وفقا لمدخل النظم لتعلم المهارات الانفعالية والاجتماعية وربطها منظوميا بالتعلم الأكاديمي للطلاب بمدارس الولايات المتحدة الأمريكية. تم استخدام المنهج الوصفي من خلال التحليل البيئي، وتوصلت النتائج إلي فوائد التعلم الانفعالي والاجتماعي وأهم نقاط القوة والفرص، كما تم تحديد المعوقات والمخاطر والتحديات ومناقشة كيف يمكن التغلب عليها بالنموذج المقترح، وتم وضعها في نموذج منظومي يتضمن المهارات والأنشطة والسياسات المتبعة والسياق البيئي والجوانب الداعمة للنظام ومخرجاته قصيرة وطويلة الأمد.

٨- دراسة الدسوقي واخرون (٢٠١٤) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية استراتيجية المدخل المنظومى في تطوير بعض مهارات كرة القدم وتنمية القدرات التوافقية لدى طلاب الصف الحادي عشر من التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٤٠) طالبا مقسمين إلى مجموعتين، ضابطة (٢٠) طالبا، و تجريبية (٢٠) طالبا، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل، ومستوي الأداء المهاري، والقدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية (تعلمت باستراتيجية المدخل المنظومي)، كما أوصي الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات علي أنشطة رياضية أخري.

٩- دراسة سلطح (٢٠١٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام المدخل المنظومى في تعليم بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي والقدرة على التفكير الابتكاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٤٩) تلميذ مقسمين إلى مجموعتين ضابطة (٢٢) تلميذ، و تجريبية (٢٧) تلميذ، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت المدخل المنظومى على المجموعة الضابطة في كل من المهارات الحركية والتحصيل المعرفي والقدرة على التفكير الابتكاري بدرس التربية الرياضية.

١٠- دراسة بركات (٢٠١٠) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية تدريس القانون الدولي ومهارات كرة السلة في ضوء المدخل المنظومى على نواتج التعلم لطالبات كلية التربية الرياضية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٧٤) طالبة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين ضابطة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن المدخل المنظومى حقق نتائج إيجابية في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل العلمي والأداء الحركي وشكل الأداء الفني للمهارات الأساسية واتجاهات الطالبات نحو كرة السلة.

١١- دراسة مبارك (٢٠٠٩) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية المنظومة المنهجية في تعليم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطالبات كلية التربية الرياضية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة (٤٩) طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والأداء المهارى لمهارات تنس الطاولة بالإضافة إلى تنمية اتجاهات إيجابية للطالبات.

١٢- دراسة الشريف (٢٠٠٧) هدفت هذه الدراسة تطوير منهج التعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية في ضوء المدخل المنظومى، تم اختيار عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس وبلغ عددهم (٢٧) خبير في مجال مناهج وطرق تدريس التعبير الحركي، كما تم اختيار عدد (٩) من القائمات علي تدريس التعبير الحركي، وعدد (٥١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلي أنه تم وضع تصور لمنهج التعبير الحركي المطور في ضوء المدخل المنظومى.

١٣- دراسة الشرقاوي (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلي بناء مواقف تعليمية تقوم على المدخل المنظومى باستخدام الحاسب الآلي والتعرف على تأثيرها في مستوي المهارات التدريسية لدى الطالبات المعلمات، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) طالبة، مقسمين إلى مجموعتين متساويتان تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات التدريسية لدى المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة، وأن المدخل المنظومي باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي على آراء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو تعلم المهارات التدريسية.

١٤- دراسة هطل (٢٠٠٥) هدفت الدراسة إلي التعرف على فعالية المدخل المنظومى في تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٥٨) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم، مقسمين إلى مجموعتين متساويتان تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت المدخل المنظومى على المجموعة الضابطة في كل من الجانبيين المهارى والمعرفي، بالإضافة إلى تنمية اتجاهات إيجابية لدى الطالبات نحو مقرر كرة اليد.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث ما يلي:

١-الاطمئنان من عدم وجود دراسة سابقة -في حدود علم الباحث وما اطلع عليه- مما مكنه من صياغة المشكلة وتحديد أهمية البحث وأهدافه.

٢-تحديد المتغيرات التابعة وهي مخرجات التعلم (التحصيل المعرفي، الأداء المهاري لرفعة الخطف، مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو مقرر رفع الأثقال) و التفكير المنظومي.

٣-تحديد منهجية البحث وبالتالي استخدام المنهج الوصفي لتصميم النماذج المنظومية والمنهج التجريبي لمعرفه تأثير تطبيق النماذج المنظومية علي مخرجات التعلم قيد البحث.

٤-اختيار عينة البحث، ومعرفة كيفية تصميم البرنامج التعليمي للطالبات، والإجراءات، واختيار الأسلوب الإحصائي المناسب ومناقشة وتفسير النتائج.

طرق وإجراءات البحث:

أولا: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بغرض تحليل الأدبيات السابقة لتصميم النماذج المنظومية، وكذا عند بناء بعض مقاييس الدراسة، والمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، بغرض التحقق من فروض الدراسة الحالية.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

- تم اختيار مجتمع البحث الحالي ليكون طالبات الفرقة الثانية (بنات) بكليات التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، حيث أن جميع الطالبات من المبتدئات وليس لديهن خبرة سابقة عن رياضة رفع الأثقال.
- قبل تطبيق التجربة الأساسية تم اختيار "عينات لتقنين أدوات الدراسة" من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بالكلية للعام الجامعي (٢٠١٨/ ٢٠١٩)، بهدف تقنين اختبارات ومقاييس الدراسة (الاختبارات المهارية، الاختبار المعرفي، مقياس لتحديد مدركات واتجاهات الطالبات، مقياس التفكير المنظومي) وذلك علي النحو التالي:

- تم اختيار عدد (٢٠) طالبة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة قناة السويس وخارج العينة الأساسية، لحساب صدق الاتساق الداخلي، وثبات التجزئة النصفية والفاكرونباخ لكل من مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، ومقياس التفكير المنظومي للطالبات.
- تم اختيار عدد (١٢) طالبة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة قناة السويس وخارج عينة البحث الأساسية (عينة غير مميزة)، وعدد (١٢) طالبة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (تخصص رفع أثقال) بكلية التربية الرياضية –جامعة قناة السويس (عينة مميزة)، لحساب صدق التمايز، والثبات بطريقة اعادة الاختبار، وذلك للاختبارات البدنية والمهارية والاختبار المعرفي، ومقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال.
- تم اختيار عدد (١٢) طالبة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية –جامعة قناة السويس، لحساب معامل السهولة والصعوبة والتمييز للاختبار المعرفي قيد البحث.

- ولقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة قناة السويس والبالغ اجمالي عددهن (٦٣) طالبة لتطبيق التجربة الأساسية عليهن، وتم اختيار عدد (٤٠) طالبة عشوائيا من الطالبات المنتظمات كعينة أساسية للدراسة، وتم تقسيمهن عشوائيا ايضا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالبة لكل مجموعة. وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١) توصيف عينات البحث

م	عينة البحث		عدد	الغرض من العينة	المجموع
١	العينة الأساسية (من طالبات الفرقة الثانية) جامعة قناة السويس	المجموعة التجريبية	٢٠	التدريس بالمدخل المنظومي	٤٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية
		المجموعة الضابطة	٢٠	التدريس بالمحاضرة التقليدية	
٢	عينات تقنين المقاييس والاختبارات المستخدمة بالدراسة حيث يكون اجمالي العينات (٢٠) يتم سحب منهم:	عينة (١) الفرقة الثانية	١٢	(غير مميزة) لحساب صدق التمايز، والثبات بطريقة اعادة الاختبار للاختبارات البدنية والمهارية والاختبار المعرفي قيد البحث.	
		عينة (٢) الفرقة الثانية	٢٠	(٨) طالبة لصياغة المفردات للاختبار المعرفي. (١٢) طالبة لحساب السهولة والصعوبة والتمييز للاختبار المعرفي.	
		عينة (٣) الفرقة الثانية	٢٠	لحساب صدق الاتساق الداخلي، وثبات التجزئة النصفية لكل من مقيلس مدركات واتجاهات الطالبات نحو رفع الأثقال، ومقياس التفكير المنظومي للطالبات.	
٣	عينة (تخصص) الفرقة الثالثة		١٢	(مميزة) لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث.	

إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث:

قام الباحث بإيجاد اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء والتفلطح وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتداليا في هذه المتغيرات كما هو بالجدول رقم (٢).

جدول (٢) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٥٢

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	اساسية	السن	تاريخ الميلاد		سنة	19,38	19,5	,74	-,474	-,569
٢		الطول	رستاميتر		سم	161,82	161,0	3,55	,672	-,219
٣		الوزن	ميزان طبي		كجم	63,32	62,00	3,14	,719	-,490
٤	بدنية	القوة	اختبار القوة الثابتة للرجلين بالديناموميتر		كجم	109,84	109,0	4,90	,405	-,826
٥		القدرة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		سم	17,51	18,0	2,13	-,103	-,644
٦		المرونة	اختبار مرونة الكتفين والرسغ من الانبطاح		سم	23,92	24,0	1,71	-,363	-,980
٧		الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو		ث	13,13	13,0	2,14	,304	-1,050
٨		السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر		ث	9,07	9,0	1,56	,342	-1,030
٩		الاتزان	اختبار الوقوف علي مشط القدم		ث	2,47	2,5	,28	-,701	,055
١٠	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف		الدرجة	2,05	2,0	,38	,274	-,917
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف		كجم	22,71	20,0	3,44	,971	-,226
١١	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات		الدرجة	7,05	7,0	1,22	-,246	-,535
١٢	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مدركات الطالبات	الدرجة	26,36	26,0	5,09	,251	-,255
				اتجاهات الطالبات	الدرجة	30,69	28,0	5,72	,738	-,143
				مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	57,05	57,0	7,60	1,013	2,593
١٣	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي		الدرجة	20,00	16,5	7,34	,617	-,988

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين (-٧٠١، : ١،٠١٣) ومعاملات التفلطح ما بين (-١،٠٥٠ : ٢،٥٩٣) وهي تقع جميع تحت المنحني الاعتدالي وتنحصر بين (-٣ : +٣) وهذا يدل على اعتدالية التوزيع ووجود تجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث:

تم التأكد من تكافؤ عينة البحث من خلال حساب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، وذلك للتأكد أن مجموعتي البحث متكافئتين كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

ن١= ن٢= ٢٠

جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة لضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت" المحسوبة
						المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	اساسية	السن	تاريخ الميلاد		سنة	19,50	,760	19,25	,786	1,022
٢		الطول	رستاميتر		سم	162,35	3,70	161,20	3,39	1,023
٣		الوزن	ميزان طبي		كجم	63,60	3,63	63,05	2,62	,549
٤	بدنية	القوة	اختبار القوة الثابتة للرجلين بالديناموميتر		كجم	109,70	5,50	110,05	4,72	-,216
٥		القدرة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		سم	17,25	2,51	18,15	1,59	-1,352
٦		المرونة	اختبار مرونة الكتفين والرسغ من الانبطاح		سم	23,55	1,82	24,05	1,66	-,905
٧		الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو		ث	13,20	2,39	13,00	1,71	,303
٨		السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر		ث	8,95	1,53	9,05	1,53	-,206
٩		الاتزان	اختبار الوقوف علي مشط القدم		ث	2,44	,29	2,51	,27	-,842
١٠	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف		الدرجة	2,06	,41	2,07	,37	-,081
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف		كجم	22,85	3,37	22,20	3,33	,613
١١	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات		الدرجة	6,90	1,37	7,10	1,16	-,497
١٢	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مدركات الطالبات	الدرجة	26,10	5,40	26,25	4,97	-,091
				اتجاهات الطالبات	الدرجة	31,05	5,98	31,40	5,69	-,189
				مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	57,15	8,42	57,65	8,22	-,190
١٣	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي		الدرجة	20,25	7,69	20,30	7,04	-,021

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند معنوية ٠,٠٥ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (021, : ١،٣٥٢) وهي جميعها اقل من قيمة "ت" الجدولية التي تساوى (٢,٠٩٣) مما يدل على تكافئ المجموعتين.

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

قام الباحث بعمل مسح لبعض المرجع والدراسات السابقة في مجال المدخل المنظومي {مثل دراسات المغاوري (٢٠١٨)، الشاعر (٢٠١٧)، Oberlea E. (٢٠١٦)، الدسوقي واخرون (٢٠١٤)، سلطح (٢٠١٢)، بركات (٢٠١٠)، مبارك (٢٠٠٩)، الشريف (٢٠٠٧)، الشرقاوي، (٢٠٠٧)، هطل (٢٠٠٥)}

كذلك بعض المراجع والدراسات العلمية في مجال تعليم رفع الأثقال لطلاب كليات التربية الرياضية {مثل عبادة (٢٠١٨)، ايان، وباروجا (٢٠١٨)، حسن و العميري (٢٠١٨)، سلام (٢٠١٣)، حسن (٢٠١٣)، العميري (٢٠١٠)، فير Feher, T., (٢٠٠٦)} وذلك بهدف:

- بناء النماذج المنظومية التي سيتم استخدامها في تعليم رفعة الخطف.
- تحديد أهم القدرات البدنية وأهم الاختبارات، والتي سيتم استخدامها بالدراسة الحالية.

٢- الاستبيان:

- بعد أن تم تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات التي قد تقيسها من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة مرفق (٢) استطلاع رأي خبراء مرفق (٣) بهدف استطلاع رأيهم حول أنسب القدرات البدنية التي يجب أن يُثبت تجانس وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فيها قبل اجراء التجربة. وارتضي الباحث نسبة موافقة أكثر من ٧٠%، وأوصي الخبراء أن يتم قياس التوافق من خلال قياس الأداء الفني لرفعة الخطف (توافق خاص) وكانت أهم النتائج كما يوضحها جدول رقم (٤).

جدول (٤) القدرات البدنية المختارة والاختبارات التي تقيسها

م	القدرة البدنية	النسبة المئوية لموافقة الخبراء %	الاختبارات	النسبة المئوية لموافقة الخبراء %
١	القوة	%١٠٠	اختبار القوة الثابتة للرجلين بالديناموميتر	%١٠٠
٢	القدرة	%١٠٠	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	%١٠٠
٣	المرونة	%٨٧,٥	اختبار مرونة الكتفين والرسغ من الانبطاح	%٧٥
٤	الرشاقة	%١٠٠	اختبار الجري المتعرج لبارو	%٨٧,٥
٥	السرعة	%٨٧,٥	اختبار العدو ٣٠ متر	%٨٧,٥
٦	الاتزان	%١٠٠	اختبار الوقوف علي مشط القدم	%١٠٠

٣- المقاييس والاختبارات:

أ- القياسات الأساسية و الانثروبومترية: تم قياس (السن - الطول - الوزن).

ب- الاختبارات البدنية: تم قياس القدرات البدنية قيد البحث باستخدام الاختبارات مرفق (٨) الخاصة بها المستخلصة من المسح المرجعي ورأي الخبراء.

ج- القياسات الخاصة بمستوى الأداء المهاري : تم تقييمه بواسطة الاستمارة العلمية المقننة (استمارة تقييم مستوى أداء المهاري لرفعة الخطف (إعداد العميري، أحمد، ٢٠١٠). مرفق (٤)

د- قياس التحصيل المعرفي للطالبات: تم استخدام الاختبار المعرفي (إعداد وتقنين الباحث) مرفق (٥). حيث قام الباحث إيجاد المعاملات العلمية للاختبار (معامل السهولة، معامل الصعوبة، معامل التمييز) للتأكد من صلاحية الاختبار للتطبيق، بواسطة عينة استطلاعية عشوائية عددها (١٢) طالبة من طالبات الفرقة الثانية، حيث تم الحصول علي معاملات سهولة للعبارات تراوحت بين (٠,٥٠٠ - ٠,٦٦٧)، ومعاملات صعوبة تراوحت بين (0.333 - ٠,٥٠٠) وكانت جميع قيم معامل التمييز اكبر من (٣) حيث كانت اقل قيمة لمعامل التمييز (٠,٣٣٣) مما يدل علي صلاحية المقياس.

هـ- مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال: (إعداد وتقنين الباحث) مرفق (٦). تم تحديد مدركات واتجاهات الطالبات نحو مقرر رفع الأثقال من خلال اعداد وتقنين مقياس يهدف لذلك، حيث قام الباحث "أولا" بعرض المقياس في صورته الأولية -٣١ عبارة- علي عدد (١٠) خبراء مرفق (٣) منهم عدد (٦) خبراء في مجال علم النفس، وعدد (٤) خبراء في مجال رفع الأثقال، وذلك للتأكد من صدق المحتوي (المضمون) وملائمة العبارات لما وضعت من أجله، وفي ضوء أراء الخبراء تم حذف (٣) عبارات، واضافة عبارة وتعديل صياغة خمس عبارات وبذلك وصل عدد عبارات المقياس إلي (٢٩) عبارة.

تم "ثانيا" وضع ميزان ثلاثي للعبارات، وتم إيجاد المعاملات العلمية للمقياس علي عينة استطلاعية (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث (صدق الاتساق الداخلي، الثبات بطريقة إعادة التطبيق) للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق، وتم الحصول علي معاملات ارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل محور تراوحت بين (٠,٤٤٧ - ٠,٨١٩)، ومعاملات ارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس (٠,٦٤٢ ، ٠,٧١٩) وكانت جميعها اكبر من (ر) الجدولية (٠,٤٤٤) مما يدل علي صدق المقياس. ايضا حقق المقياس معامل ثبات بطريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية قيمته (٠,٨٤٨) ومعامل ثبات قيمته (٠,٨٥٠) بطريقة سبيرمان براون.

و- مقياس التفكير المنظومي: تم استخدام مقياس التفكير المنظومي لطالبات كلية التربية الرياضية (إعداد وتقنين الباحث). مرفق (٧). حيث قام الباحث بإعداد وتقنين المقياس من خلال: "أولا" عرض المقياس في صورته الأولية -١٢ عبارة- علي عدد (١٠) خبراء مرفق (٣) في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وذلك للتأكد من صدق المحتوي (المضمون) وملائمة العبارات لما وضعت من أجله، وفي ضوء أراء الخبراء تم تعديل صياغة ثلاثة عبارات.

تم "ثانيا" وضع ميزان ثلاثي للعبارات، وتم إيجاد المعاملات العلمية للمقياس علي عينة استطلاعية (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث (صدق الاتساق الداخلي، الثبات بطريقة إعادة التطبيق) للتأكد من صلاحية المقياس

للتطبيق، وتم الحصول علي معاملات ارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٧٢٢ – ٠,٩٤٠)، وكانت جميعها اكبر من (ر) الجدولية (٠,٤٤٤) مما يدل علي صدق المقياس. ايضا حقق المقياس معامل ثبات بطريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية قيمته (٠,٩٨٤) ومعامل ثبات قيمته (٠,٩٨٤) بطريقة سبيرمان براون.

الدراسات الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت ٩ / ٢/ ٢٠١٩ إلى يوم الخميس ٢١/ ٢/ ٢٠١٩. وذلك بهدف تجهيز واعداد أدوات جمع البيانات (المقاييس والاختبارات) المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة لقياس المتغيرات قيد البحث، وتحديد الشكل التنظيمي لعملية القياسات، وتجريب وحدة من البرنامج التعليمي المقترح. وقد أُجريت عدد (٥) دراسات استطلاعية، على عينات استطلاعية مجملها (٢٠) طالبة، تم سحبهم واختيارهم لإجراء التجارب الاستطلاعية عشوائيا من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث، كما تم اختيار عينة عمدية قوامها (١٢) طالبة من طالبات التخصص لإجراء صدق التمايز كما يلي:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

بهدف تقنين الاختبار المعرفي، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبار المعرفي في رفع الأثقال –قيد البحث في صورته الأولية– على عينة استطلاعية عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددها (٨) طالبات بالفرقة الثانية يوم السبت ٩/ ٢/ ٢٠١٩، بهدف التأكد من صياغة وملائمة و وضوح مفردات الاختبار المعرفي قيد البحث وتحديد زمن الإجابة على الأسئلة، وقد تمكن الباحث من تحقيق أهداف هذه الدراسة.

ثم قام الباحث بتقنين الاختبار المعرفي في رفع الأثقال قيد البحث، من خلال تطبيقه علي عينة التقنين الاستطلاعية وعددها (١٢) طالبة من طالبات الفرقة الثانية يوم الأحد ١٠/ ٢/٢٠١٩، بغرض تقدير معاملات السهولة والصعوبة والتمييز، مرفق (٥). وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحديد معاملات السهولة والصعوبة والتمييز للاختبار المعرفي.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بهدف تقنين مقياسي "مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال" و "التفكير المنظومي" والوصول إلي الشكل النهائي لهما، كذا تجهيز مكان الاختبارات وتدريب المساعدين، حيث قام الباحث بتطبيق المقياسين –قيد البحث في صورتهما الأولية– على عينة استطلاعية عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددها (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية يوم الاثنين ١١/ ٢/ ٢٠١٩، بهدف التأكد من صدق الاتساق الداخلي والثبات بطريقة التجزئة النصفية والفاكرونباخ للمقياسين، مرفق (٦)، مرفق (٧)، كما هدفت الدراسة إلي تجهيز مكان الاختبارات الانثروبومترية والبدنية والمهارية، وكذا تدريب المساعدين علي طريقة القياس وتجريب الأدوات اللازمة والتأكد من سلامتها وقد تمكن الباحث من تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

بهدف إعطاء "وحدة تعليمية لرفعة الخطف"، وتمت هذه الدراسة على جميع الطالبات المشاركات في عينة البحث الأساسية وقومها (٤٠) طالبة، وعدد (١٢) طالبة من الطالبات المشاركات بالعينة الاستطلاعية بإجمالي (٥٢) طالبة، يوم الثلاثاء ١٢/ ٢/ ٢٠١٩ بهدف إعطائهن وحدة تعليمية لرفعة الخطف، تم تدريسها بالطريقة الكلية لكي يكتسبن التصور العام للأداء المهارى قبل تنفيذ الاختبارات والقياسات المهارية. وقد تمكن الباحث من تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

بهدف إجراء المعاملات العلمية (صدق التمايز – الثبات بطريقة اعادة الاختبار) للاختبارات البدنية والمهارية، والمعرفية، والوجدانية قيد البحث، تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من الأربعاء الموافق ١٣ /٢ /٢٠١٩ إلى الأثنين الموافق ١٨ / ٢/ ٢٠١٩، علي عدد (٢٤) طالبة من طلاب الكلية مقسمين إلي (١٢) طالبة من مجتمع البحث (طالبات الفرقة الثانية) وخارج عينته، وعدد (١٢) طالبة بالفرقة الثالثة من طالبات تخصص رفع الأثقال بالكلية، وتم ذلك من خلال التحقق من صلاحية الاختبارات كما يلي:

معاملات الصدق:

تم إجراء الصدق بطريقة صدق التمايز، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات –قيد البحث– يومي الأربعاء الموافق ١٣ / ٢/ ٢٠١٩ على عينة الدراسة الاستطلاعية الرابعة وذلك بهدف التحقق من قدرة الاختبارات علي التمييز عن طريق حساب دلالة الفروق بين المجموعات (مجموعة مميزة، مجموعة غير مميزة) كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين لحساب الصدق للاختبارات قيد البحث ن١=ن٢= ١٢

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المتميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة " ت" المحسوبة
						المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	بدنية	القوة	اختبار القوة الثابتة للرجلين بالديناموميتر		كجم	125,16	3,12	109,75	4,49	*-9,752
٢		القدرة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		سم	24,08	2,57	16,91	2,15	*-7,399
٣		المرونة	اختبار مرونة الكتفين والرسغ من الانبطاح		سم	19,25	,965	24,33	1,61	*9,362
٤		الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو		ث	10,50	,797	13,25	2,49	*3,642
٥		السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر		ث	7,66	,778	9,33	1,775	*2,978
٦		الاتزان	اختبار الوقوف علي مشط القدم		ث	4,97	,824	2,45	,320	*-9,853
٧	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف		الدرجة	9,10	,391	1,98	,371	*-45,71
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف		كجم	42,41	2,15	23,33	3,89	*-14,86
٨	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات		الدرجة	19,00	2,76	7,25	1,13	*-13,61
٩	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مدركات الطالبات	الدرجة	35,75	1,35	27,00	5,16	*-5,671
				اتجاهات الطالبات	الدرجة	44,33	1,23	28,91	5,43	*-9,584
				مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	80,08	2,27	55,91	5,16	*-14,84

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١ * دال

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة معنوية بين المجموعتين، حيث أن جميع قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (٢,٩٧٨ : ٤٥,٧١) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

معاملات الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة Test-re-test، على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم ايجاد الارتباط بين التطبيق الأول الذي تم يوم الأربعاء الموافق ١٣/ ٢/ ٢٠١٩، والتطبيق الثاني الذي تم يومي الأثنين الموافق ١٨ / ٢/ ٢٠١٩، كما هو موضح بجدول رقم (٦).

جدول (٦) درجة ثبات الاختبارات قيد البحث بطريقة إعادة التطبيق ن= ١٢

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة " ر" المحسوبة
					المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	بدنية	القوة	اختبار القوة الثابتة للرجلين بالديناموميتر	كجم	109,75	4,49	110,16	4,36	,984*
٢		القدرة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	16,91	2,15	17,33	2,10	,971*
٣		المرونة	اختبار مرونة الكتفين والرسغ من الانبطاح	سم	24,33	1,61	23,91	1,62	,915*
٤		الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو	ث	13,25	2,49	13,00	2,13	,924*
٥		السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر	ث	9,33	1,775	8,83	1,52	,961*
٦		الاتزان	اختبار الوقوف علي مشط القدم	ث	2,45	,320	2,56	,274	,945*
٧	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	1,98	,371	2,15	,427	,946*
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف	كجم	23,33	3,89	25,00	4,26	,822*
٨	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات	الدرجة	7,25	1,13	7,91	1,08	,829*
٩	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال - مدركات الطالبات	الدرجة	27,00	5,16	27,33	5,03	,992*
			مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال - اتجاهات الطالبات	الدرجة	28,91	5,43	29,58	4,54	,978*
			مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال - مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	55,91	5,16	56,91	5,28	,974*
١٠	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي	الدرجة	19,08	7,82	19,33	7,07	,985*

قيمة "ر" الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٥٣ * دال

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلاله معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لجميع الاختبارات قيد البحث، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٠,٨٢٢ : ٠,٩٩٢) وهي جميعها أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ والتي تقدر بـ (٠,٥٥٣) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الخامسة:

تم إجراء الدراسة في الفترة يوم الثلاثاء الموافق ١٩/ ٢/ ٢٠١٩ على عينة مختارة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (١٢) طالبة وذلك بهدف: تجريب وحدة تعليمية من البرنامج باستخدام النماذج المنظومية للوقوف علي

مدي صلاحيته وتفهم العينة لمحتوياته، واكتشاف المعوقات المحتملة للتطبيق. واتضح من التجربة عدم وجود معوقات للتطبيق وتمكن الباحث من التوصل للشكل النهائي للبرنامج التعليمي باستخدام النماذج المنظومية.

رابعا: إجراءات وخطوات إعداد البرنامج التعليمي باستخدام النماذج النظومية: مرفق (٩)

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات التي تطرقت لتصميم برامج تعليمية علمية في رياضة رفع الأثقال، عبادة (٢٠١٨)، حسن و العميري، (٢٠١٨)، ايان و باروجا (٢٠١٨)، التكريتي (٢٠١١)، وذلك لتحديد أهداف و محتوي البرنامج التعليمي للطالبات قيد البحث. كما تم الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال مدخل النظم للتعرف علي خطوات ونموذج التصميم للدروس، المغاوري (٢٠١٨)، الشاعر (٢٠١٧)، عبد الحميد، وشوشان، وسيد (٢٠١٧)، الدسوقي واخرون (٢٠١٤)، بركات (٢٠١٠)، فهمى، وعبد الصبور (٢٠٠١) وبذلك تم تصميم البرنامج وفقا لما يلي:

١- تحديد الهدف العام من البرنامج التعليمي قيد البحث وأهدافه السلوكية :

يهدف إلى تحسين مستوى تعلم رفعة الخطف لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية عبر استخدام النماذج المنظومية كأحد أساليب التدريس القائمة علي مدخل النظم.

وتتضمن الأهداف السلوكية للبرنامج التعليمي:

- الأهداف المعرفية/ العقلية:
- أن تعرف الطالبة مراحل الأداء المهاري لرفعة الخطف.
- أن تذكر الطالبة أهم الأخطاء الفنية والأخطاء القانونية لرفعة الخطف.
- أن تعدد الطالبة بعض أدوات وأجهزة رفع الأثقال.
- أن توضح الطالبة دور العوامل الميكانيكية في رفعة الخطف.
- أن تلخص الطالبة محتوي درس رفع الأثقال في شكل منظومي.
- الأهداف المهارية/ العملية:
- أن تؤدي الطالبة رفعة الخطف بشكل صحيح خالي من الأخطاء الفنية.
- أن تتمكن الطالبة من شرح مراحل الأداء لرفعة الخطف وعمل نماذج للتمرينات المساعدة.
- أن تمارس الطالبة دور المحاضر في اكتشاف أخطاء الزميلة وتساعدها علي تلاشيها.

- الأهداف الوجدانية/ النفسية:
- أن تحب الطالبة رياضة رفع الأثقال ويكون لديه اتجاهات ايجابية لتعلمها.
- أن تدرك الطالبة أهمية محاضرات رفع الأثقال والتأثيرات الايجابية لرفع الأثقال.
- أن تساهم الطالبة في نشر المعلومات الصحيحة والايجابية عن رفع الأثقال بالمجتمع.

٢- أسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي:

في ضوء هدف البحث تم وضع الأسس والمعايير التالية:

معايير عامة للبرنامج التعليمي:

- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله بما يتناسب مع المحتوى العلمي.
- أن يتوافر بالبرنامج عوامل التدرج، والترابط، ابراز العلاقات، والتكامل، والشمولية، والمرونة.
- أن يكون مناسب وقابل للتطبيق ومراعيا للفروق الفردية ويستثير حماس وشغف الطالبات.

معايير خاصة للبرنامج التعليمي:

- إعداد المحتوي التعليمي للبرنامج في شكل نماذج منظومية متضمنة شكل أداء التمرينات وصور بصرية لها لتسهيل عملية التذكر، وكذا شرح يساعد الطالبة علي إدراك طبيعة المفاهيم والعلاقة بينها.
- زيادة الاهتمام بالكلمات التي يتم اختيارها لربط المفاهيم والتي تعتبر جزء أساسي في التدريس باستخدام المدخل المنظومى.
- أن يبني البرنامج علي أن تكون الطالبة مشاركة في تطبيق التفكير المنظومي بمساعدتها علي استخراج مفاهيم معينة من المادة المكتوبة أو المعروضة وتحديد العلاقة بينها.
- الاهتمام بتحسين الإدراكات والاتجاهات الايجابية نحو رفع الأثقال بجانب التحصيل المعرفي والمهاري.

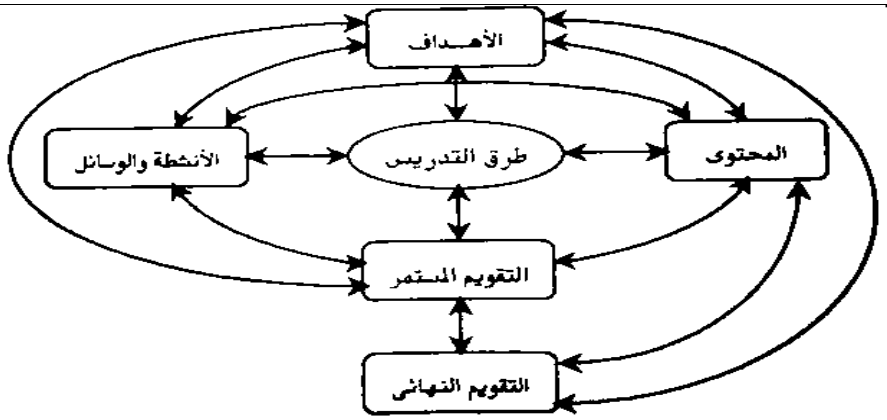
٣- محتوي البرنامج التعليمي:

- راعى الباحث أن يكون محتوي البرنامج برمجاتي وتوافقي وأدائي، "برمجاتي" بحيث يستغل كل الإمكانات المتاحة في تحقيق الأهداف التعليمية، و"توافقي" بحيث يعتمد علي الاستفادة من العلوم المرتبطة والاعتماد علي مبادئها في بناء نماذج المنظومة التعليمية، و"أدائي" بحيث يركز علي أداء الطالبات ويتابع التغير الحادث فيه من خلال ملاحظة وقياس المخرجات وتقويمها.
- قام الباحث بتحليل وتحديد أهم حاجات وقدرات الطالبات، وتم ذلك من خلال خبرة للباحث الشخصية في مجال التدريس، وكذا تم عمل بعض المناقشات والمقابلات لمعرفة توقعاتهن من دراسة مقرر رفع الأثقال.
- قام الباحث بتحليل محتوى المقرر الدراسي الخاص برفع الأثقال (١) كود (١٢٩) الذي يدرس لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسماعلية، والذي يتضمن تعليم رفعة الخطف كجزء رئيسي من المقرر، حيث تم تحليل وتقسيم رفعة الخطف إلي المهارات الفرعية المكونة لها (أجزاء الرفعة ومراحلها وعناصرها)، وتحليل المفاهيم الأساسية لها التي يجب دراستها.
- قام الباحث بتحديد مدلول كل مفهوم وفقاً لما ورد في المقرر أو الموضوع أو الدرس.
- تم تحديد المفاهيم السابق دراستها في المراحل الدراسية السابقة واللازمة لدراسة رفعة الخطف.
- تم ترتيب التمرينات والأنشطة للبرنامج والوحدات في مخطط/ نموذج منظومي ويتضمن النموذج المنظومي ما يلي:
  - جزء الإحماء: وتم تقسيمها إلي تمرينات الإحماء العام وتمرينات الإحماء الخاص.
  - الجزء التعليمي: ويعتمد بشكل رئيس علي النماذج المنظومية.
  - جزء التطبيق والممارسة: تدريب بهدف إتقان الأداء الفني للمرحلة المراد تعلمها.
  - جزء الإعداد البدني: تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة المرتبطة برياضة رفع الأثقال.
  - جزء الختام والتهدئة: وفيه تقوم الطالبات بتنفيذ بعض تمرينات التهدئة (تمرينات الاسترخاء والإطالة) ذات الإيقاع البطيء وإعطاء ارشادات ومعلومات نظرية مرتبطة بالدرس.

٤- أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج:

تم تصميم وتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح لتعليم رفعة الخطف للطالبات باستخدام أسلوب النماذج المنظومية وفقا لما يلي:

- **يتم ابراز العلاقات بين أجزاء الدراس والمفاهيم المتضمنة، ووضع روابط بين المفاهيم، وروابط بين التمرينات المستخدمة بالوحدة لإبراز نوعية العلاقة بينها، ويستخدم لذلك خطوط وأسهم لها رؤوس لتشير إلى اتجاه العلاقة مع كتابة تعبير معين على الخط المشير إلى العلاقة البينية. والشكل رقم (١) يوضح مكونات الوحدة بالنموذج المنظومي.**



شكل (١) العلاقات بين مكونات الوحدة التعليمية وفقا لمدخل النظم (فهمي، عبد الصبور، ٢٠٠١، ص ٥٣)

٥- الإطار الزمني للبرنامج:

- **تم تحديد (٥) أسابيع لتطبيق البحث بواقع وحدتين كل أسبوع زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة. بأجمالي (١٠) وحدات تعليمية، ويوضح ذلك جدول (٧) وجدول (٨).**

جدول (٧) نموذج لمخطط عام (للوحدة اليومية) للمجموعتين التجريبية الضابطة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	الواجبات والأنشطة
١	اعمال ادارية و الإحماء	١٥ ق	- اخذ الغياب وتنظيم الطالبات. - تمرينات عامة (الجري والهرولة والعاب صغيرة ومرونة وإطالة). - تمرينات خاصة برفع الأثقال (نوعية).
٢	تعليم المهارات	٣٥ ق	التعليم "باستخدام النماذج المنظومية" للمجموعة التجريبية، والتعليم "بأسلوب الأوامر" (المحاضرة التقليدية) للمجموعة الضابطة.
٣	تطبيق وتقويم	٤٠ ق	تطبيقات وأنشطة متدرجة وتقويم واصلاح الأخطاء الفنية.
٤	الإعداد البدني	٢٠ ق	تمرينات بدنية لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال.
٥	التهدئة والختام	١٠ ق	تمرينات استرخاء وإطالة ومرونة وتعليمات.

جدول (٨) الخطة الزمنية لتدريس رفعة الخطف بالمدخل المنظومي (النماذج المنظومية)

الأسبوع	الوحدات	المحتوي (الأنشطة)
الأسبوع الأول	الوحدة (١) ٢٤ /٢/ ٢٠١٩	-مقدمة للتعريف برياضة رفع الأثقال + طرق مسك البار + طريقة القبض +تعليم وضع البدء للخطف، تعليم مسك البار بالقبضة الخطافية والتدريب علي وضع البدء للخطف.
	الوحدة (٢) ٢٧ /٢/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي لتثبيت الثقل فوق الرأس في منطقة التثبيت، وأهمية الاتزان والمرونة. -مراجعة وضع البدء وتعليم تثبيت الثقل.
الأسبوع الثاني	الوحدة (٣) ٣ /٣/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي لطريقة النزول أسفل الثقل والنهوض، تعليم النزول أسفل الثقل والنهوض في الخطف باستخدام مجموعة من التمرينات النوعية بالطريقة الجزئية العكسية.
	الوحدة (٤) ٦ /٣/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي للامتداد الكامل، بعض النواحي الفنية والقانونية لرفعة الخطف. -تعليم الامتداد الكامل في الخطف، وربطه بالنزول لاستقبال الثقل.
الأسبوع الثالث	الوحدة (٥) ١٠ /٣/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي للسحبة الثانية، وبعض مواد القانون. - تعليم السحبة الثانية وربطها بالامتداد الكامل في الخطف، والنزول لاستقبال الثقل.
	الوحدة (٦) ١٣ /٣/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي للتمرينات المساعدة العامة والخاصة، اسباب الأخطاء. -اتقان السحب والخطف من فوق الركبة والجلوس والنهوض بالثقل.
الأسبوع الرابع	الوحدة (٧) ١٧ /٣/ ٢٠١٩	- محتوي مفاهيمي للثني المزدوج للركبتين، وبعض نواحي القانون. - تعليم الثني المزدوج وربطه بالسحبة الثانية والامتداد والنزول أسفل الثقل والنهوض.
	الوحدة (٨) ٢٠ /٣/ ٢٠١٩	- تعليم السحبة الأولي وربطها الثني المزدوج في الخطف. -التدريب علي السحب الكامل كوحدة واحدة متصلة.
الأسبوع الخامس	الوحدة (٩) ٢٤ /٣/ ٢٠١٩	- محتوي مفاهيمي لرفعة الخطف، والتمرينات الخاصة والمركبة. -مراجعه لوضع البدء والتدريب علي ربط جميع مراحل رفعة الخطف.
	الوحدة (١٠) ٢٧ /٣/ ٢٠١٩	-محتوي مفاهيمي لرفعة الخطف. - تعليم واتقان رفعة الخطف كاملة من مستويات مختلفة باستخدام التمرينات المركبة.
	١٠ وحدات تعليمية	المجموع الكلي

٦- الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

- أوراق عمل Worksheet للنماذج المنظومية.

- الأدوات والأجهزة الخاصة بتعليم رفع الأثقال للطلاب داخل صالة رفع الأثقال - بكلية التربية الرياضية بالإسماعلية – جامعة قناة السويس.

٧- المساعدين:

تم الاستعانة بعدد (٣) زملاء من أعضاء هيئة التدريس بالكلية في إجراء القياسات القبلية والبعدية وتسجيل البيانات قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

٨- أساليب تقويم البرنامج:

- تم تقويم البرنامج من عدة أوجه وعلي مراحل مختلفة كما يلي:
- تم عرض التقسيم الزمني للبرنامج وكذا النماذج المنظومية وما تحتويه من أنشطة وأهداف في صورتها الأولية علي (٨) خبراء ومتخصصين، مرفق (٣) ممن لهم خبرات واسعة في تدريس وتدريب رفع الأثقال بكليات التربية الرياضية، وذلك بهدف تحديد صلاحية البرنامج ومدي تحقيقه للهدف منه وقد تم مراعاة جميع الملاحظات التي أشاروا إليها.
- تم تجربة وحدة تعليمية (التجربة الاستطلاعية الخامسة) للتأكد من إمكانية تنفيذ البرنامج وتأكد الباحث من خلالها من إمكانية تطبيق البرنامج ووصوله إلي صورته النهائية.
- تم إجراء التقويم المرحلي والتغذية الراجعة المباشرة للطالبات خلال تنفيذهن للوحدات التعليمية والتكليفات العملية بالمحاضرات. وأتاحت ذلك الإجراء للباحث إمكانية تقويم وتعديل وتطوير البرنامج بشكل مستمر وديناميكي وفقا لواقع التطبيق من ناحية، وتقويم نقاط الضعف لدي الطالبات أثناء التنفيذ من ناحية أخري.

خامسا: القياسات وتنفيذ التجربة

-القياسات القبلية:

-تم إجراء القياسات القبلية يومي الأربعاء والخميس ٢٠، ٢١ / ٢/ ٢٠١٩ لجميع متغيرات البحث قبل تطبيق التجربة.

-تطبيق التجربة الأساسية:

-تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام النماذج المنظومية لمدة (٥) أسابيع، ابتداء من الأحد ٢٤ / ٢/ ٢٠١٩ إلى الخميس ٢٨ / ٣/ ٢٠١٩ بواقع وحدتين في الأسبوع، وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة، بإجمالي (١٠) وحدات تعليمية، واجمالي زمن (١٢٠٠ دقيقة).

-القياسات البعدية:

-تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي قيد البحث، وذلك في يومي السبت والأحد ٣٠، ٣١ / ٣/ ٢٠١٩ لجميع المتغيرات وبنفس إجراءات القياس القبلي.

-المعاملات الاحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS الاحصائي، وبرنامج Microsoft Excel لمعالجة بيانات البحث، وكانت أهم المعاملات المستخدمة (المتوسط، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح، اختبار T للفروق للمجموعات المستقلة

والمرتبطة، معامل ارتباط بيرسون، معاملات السهولة والصعوبة والتمييز، معامل الثبات بالتجزئة النصفية والفاكرونباخ وسبيرمان براون).

سادسا: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أ- عرض النتائج:

١ – عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى رفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والتفكير المنظومي ن= ٢٠

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة " ت" المحسوبة
						القياس القبلي		القياس البعدي		
						المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف		الدرجة	2,06	,410	5,65	,457	*-33,14
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف		كجم	22,85	3,37	26,75	3,72	*-5,249
٢	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات		الدرجة	6,90	1,37	17,85	1,49	*-20,64
٣	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مدركات الطالبات	الدرجة	26,10	5,40	27,90	4,21	*-4,414
				اتجاهات الطالبات	الدرجة	31,05	5,98	33,95	4,53	*-5,966
				مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	57,15	8,42	61,85	6,87	*-7,194
٤	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي		الدرجة	20,25	7,69	23,80	6,01	*-6,455

قيمة "ت" الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣ * دال

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات–قيد البحث– لصالح القياس البعدي حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوي ٠,٠٥ .

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى رفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والتفكير المنظومي ن= ٢٠

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة " ت" المحسوبة
						القياس القبلي		القياس البعدي		
						المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف		الدرجة	2,07	,373	8,96	,405	*-70,29
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف		كجم	22,20	3,33	41,80	2,11	*-21,39
٢	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات		الدرجة	7,10	1,16	27,95	1,23	*-71,24
٣	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مدركات الطالبات	الدرجة	26,25	4,97	35,90	1,16	*-8,277
				اتجاهات الطالبات	الدرجة	31,40	5,69	44,95	,944	*-10,48
				مدركات واتجاهات الطالبات	الدرجة	57,65	8,22	80,85	1,49	*-11,57
٤	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي		الدرجة	20,30	7,04	33,30	1,17	*-8,310

قيمة "ت" الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣ * دال

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات- قيد البحث- لصالح القياس البعدي حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوي ٠,٠٥ .

٢- عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى رفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والتفكير المنظومي ن١=ن٢== ٢٠

م	نوع المتغيرات	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت" المحسوبة
					القياس البعدي		القياس البعدي		
					المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	مهارية	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	5,65	,457	8,96	,405	*-24,18
		مستوي رقمي	تقييم المستوي الرقمي للخطف	كجم	26,75	3,72	41,80	2,11	*-15,70
٢	معرفية	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفعة الخطف للطالبات	الدرجة	17,85	1,49	27,95	1,23	*-23,28
٣	وجدانية	مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال	الدرجة	27,90	4,21	35,90	1,16	*-8,178
				الدرجة	33,95	4,53	44,95	,944	*-10,61
				الدرجة	61,85	6,87	80,85	1,49	*-12,07
٤	عقلية	التفكير المنظومي	مقياس التفكير المنظومي	الدرجة	23,80	6,01	33,30	1,17	*-6,93

قيمة "ت" الجد ولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣ * دال

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات-قيد البحث- لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوي ٠,٠٥ . وهذا يشير إلي تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تلك المتغيرات.

ب- مناقشة وتفسير النتائج:

١- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والتفكير المنظومي، لصالح القياس البعدي.

يعزي الباحث هذه الفروق والتحسن الحادث لدي طالبات المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري والتحصيل المعرفي إلي أسلوب الأوامر، حيث يتصف هذا الأسلوب بأن معظم قرارات التدريس (تخطيط – تنفيذ- تقويم) تكون لدي المعلم، حيث تقوم الطالبات فقط بتنفيذ الواجبات العملية المطلوبة والتكرار والممارسة المنظمة طوال مدة البرنامج التي استغرقت (٥)

أسابيع إضافة إلي تزويدهم بالتغذية الراجعة وإصلاح الأخطاء، وهذا من شأنه ساعد في تطوير مستوي الأداء المهاري وتزويد الطالبات بالمعارف والمعلومات المرتبطة.

حيث يشير عز الدين (٢٠١٣) "أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر يؤدي إلي تحسن مستوي الفرد نتيجة قيام المعلم بالشرح والعرض لمحتوي ومهارات الدرس، وتشخيصه للصعوبات وتصحيحه لها من خلال تقديم التغذية الراجعة بأشكالها المتعددة" (ص ٦٧).

كما يعزي الباحث وجود فروق دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال إلي عدم تعرض المجموعة الضابطة إلي دراسة رفع الأثقال ومعرفة أهدافها ومضمون محتواها وتأثيراتها الايجابية قبل تطبيق البرنامج التعليمي عليهن، حيث أدي البرنامج التعليمي الدراسي إلي تغيير بعض المدركات والاتجاهات لديهن. كما ساعد أسلوب الأوامر وما يتضمنه من ضرورة اتباع الطالبات لتعليمات المعلم بشكل منظم ومنطقي وملزم إلي اكتساب الطالبات بعض ملامح التفكير المنظومي وحدوث تحسن لديهن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من الوهابة (٢٠١٩)، المغاوري (٢٠١٨)، سلطح (٢٠١٢)، بركات (٢٠١٠)، مبارك (٢٠٠٩)، الشرقاوي (٢٠٠٧)، هطل (٢٠٠٥) في أن استخدام الأسلوب التقليدي في التدريس له نتائج ايجابية في تحسين مخرجات التعلم (مستوي الأداء المهاري، والتحصيل المعرفي، والاتجاهات، والتفكير) وبذلك يكون قد تحقق الشق الأول من الفرض الأول.

ويتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والتفكير المنظومي، لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق والتحسن الحادث لدي طالبات المجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهاري والتحصيل المعرفي، والاتجاه نحو رفع الأثقال، والقدرة علي التفكير المنظومي إلي استخدام النماذج المنظومية في عملية التدريس، حيث يتصف هذا الأسلوب بقدرته علي ربط المفاهيم داخل الدرس في علاقات شبكية متتابعة، وإدراك الطالبات لطبيعة (اتجاه) العلاقات ونوعية الارتباطات (احادية، ام ثنائية، ام متعددة الابعاد)، وكذا توضيح العلاقات المتبادلة بين عناصر ومراحل الأداء الفني لرفعة الخطف من ناحية، وإظهار التكامل بين العناصر النظرية والتطبيقية بالوحدة التعليمية نفسها وباقي الوحدات التعليمية بالبرنامج من ناحية أخري. وهذا كله ربما ساهم في تطوير قدرة الطالبات علي الاحتفاظ والفهم والتحليل والتركيب للمعارف الخاصة برفعة الخطف وأدائها بشكل أفضل.

ايضا يري الباحث أن النماذج المنظومية ربما ساعدت علي تنظيم الخبرات التعليمية لرفعة الخطف بشكل منظومي، وهذا من شأنه ساعد في تنمية التفكير المنظومي، وتزويد الطالبات بالمعارف المرتبطة برفعة الخطف، وتطوير اتجاهات ايجابية وتعديل المدركات نحو مقرر رفع الأثقال. بعبارة اخري يمكن القول أن النماذج المنظومية ساهمت في زيادة فرص طالبات المجموعة التجريبية في الاكتساب المهاري لرفعة الخطف والتحصيل المعرفي وتكوين اتجاهات ومدركات ايجابية نحو رفع الأثقال، وتطوير التفكير المنظومي كطريقه تفكير تتأثر بطريقه التدريس.

حيث تتفق البكري، و عجور (٢٠٠٧) مع صالح، ومازن (٢٠١٦) أن عدد من الانماط السلوكية (كالاتجاهات وطريقه التفكير) يمكن اكتسابها بمجرد ملاحظة النمط وتقليده، وهذا يدل علي أن ما يسلكه المعلم خلال تدريسه أمام طالباته يمكن أن يؤثر في تكوين بعض الانماط السلوكية المماثلة لديهم.

كما يري الباحث أن تدريس الجزء التاريخي لرياضة رفع الأثقال بالأسلوب المنظومي كان من أهم عوامل تعديل مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، حيث يذكر الكناني، ومبارك (١٩٩٥) أن التعليم والتدريس يمكن أن يؤدي إلي تعديل اتجاهات الفرد نحو موضوعات معينة، وذلك عن طريق توضيح الاتجاهات القائمة ومحاولة إلقاء الضوء علي بعض جوانبها، مع ضرورة الاهتمام بالعمل التشاركي والمناقشات الايجابية وامداد الطلاب بالخبرات الصحيحة وعرض القصص والمواقف التي تستثير وجدانهم وعواطفهم وتدعم الاتجاه الايجابي المستهدف.

فالبرنامج التعليمي باستخدام النماذج المنظومية تميز بالعديد من الخصائص التي ساهمت في تحسين مخرجات التعلم كما يري فليتشر Fletcher (٢٠٠٣) أن "استخدام المدخل المنظومي في التدريس ينظر إليه علي أنه مدخل برمجاتي وتوافقي وأدائي، فهو برمجاتي لأنه يستغل كل الإمكانات المتاحة في تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة، وتوافقي لأنه يعتمد علي الاستفادة من عدد من العلوم كعلم النفس وعلم الأعصاب وعلم الأبستمولوجيا وغيرها والاعتماد علي مبادئها في بناء نماذج المنظومة التعليمية، وأدائي لأنه يركز علي أداء المتعلمين ويتابع التغير الحادث فيه من خلال ملاحظة المخرجات وتقويمها وتعديلها" (ص ٣٧).

كما تؤكد الشريف (٢٠٠٧) إلى أن نماذج التدريس المنظومية تعد من المداخل الهامة التي تعمل علي تحقيق الترابط والتتابع والتسلسل بين المفاهيم بصورة تمكن المتعلم من التفاعل الناجح مع الموقف التعليمي، وهو ما ينعكس بعد ذلك علي تعلمه وتحقيقه لأفضل مخرجات تعلم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من الوهابة (٢٠١٩)، المغاوري (٢٠١٨)، سلطح، (٢٠١٢)، بركات (٢٠١٠)، مبارك (٢٠٠٩)، الشرقاوي (٢٠٠٧)، هطل (٢٠٠٥) في أن استخدام أسلوب النظم له نتائج ايجابية في تحسين مخرجات التعلم (مستوي الأداء المهاري، والتحصيل المعرفي، والاتجاهات الايجابية، والتفكير المنظومي) وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق كليا.

٢- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، ومدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، والقدرة علي التفكير المنظومي.

ويعزي الباحث هذا التفوق إلى استخدام النماذج المنظومية في التدريس لطالبات المجموعة التجريبية، والتي تتضمن مجموعة من الخصائص والمميزات تعد بمثابة مقومات لدعم التعلم لدي المجموعة التجريبية أكثر من الضابطة، مما كان له دور مميز في تنمية وتطوير مخرجات التعلم المستهدفة بشكل كبير، فالنماذج المنظومية ساعدت الطالبات علي تتبع المفاهيم والموضوعات في نسق منظومي متشابك ومتناغم، ويعمل علي تعميق المعني ويعظم من إدراك الطالبات لموضوع التعلم بشكل كلي دون فقد جزئياته.

فالبرنامج التعليمي لرفعة الخطف باستخدام النماذج المنظومية تضمن في اجراءاته المرور بمجموعة من الخطوات تبدأ بالتنشيط وتنتهي بالتقويم (التكويني والنهائي) مرورا باكتشاف العلاقات بين المفاهيم واستنباط النتائج وتوقعها، ويتم ذلك بشكل يتسم بالتنسيق والتناغم والتنوع والتكامل والاستمرارية، مما يعمل علي تنمية القدرة علي التفكير المنظومي. ايضا تم بناء البرنامج باستخدام النماذج المنظومية في ضوء تحليل مسبق لاحتياجات الطالبات وتصوراتهن، مما ساعد في التعرف على التصورات الخاطئة Misconceptions الموجودة في البنية المعرفية للطالبات وتصويبها أثناء عملية التعلم. علي النقيض من ذلك اعتماد الطريقة التقليدية (اسلوب الأوامر) علي الخطية في التعلم والتي تجعل الطالبة متلقية فقط للمعلومات والأوامر خلال المحاضرة مما يقلل من فعاليتها وقدرتها علي اتباع نمط متميز في التفكير.

كما يري الباحث أن النماذج المنظومية شكلت برنامجا تعليميا متكاملا، حيث وضعت وفقا لخطة مدروسة (أهداف، أنشطة، طرق ووسائل تدريس وتقويم) أتاحت للطالبات تعلم رفعة الخطف من خلال وضع عناصرها في تصميمات تضمنت الخبرات الأساسية مما يؤدي لوعيهم بالبنية التركيبية للرفعة وتعلمها في بيئة تتكامل وتتفاعل فيها عناصر متعددة لتحقيق المخرجات المرغوبة.

حيث يؤكد فهمي وعبد الصبور (٢٠٠١) أن المدخل المنظومي يهتم بالنظرة الكلية والتكاملية للعملية التعليمية بكل عناصرها (الأهداف، المحتوي، الوسائل واساليب التقويم) حيث تتداخل وتتشابك وتؤثر كل منها في الأخرى ولذا تتحدد نتائج المنظومة الكلية وفقا لكفائه كل عنصر فيها.

كما أن بناء الباحث للنماذج المنظومية –قيد البحث– اعتمد علي تشعب المسارات وتعدد الوسائل والأنشطة، حيث توجد مسارات متعددة تسلكها الطالبات وتعرف من خلالها العلاقات بين المفاهيم والموضوعات، كما تسمح للطالبات بالتعلم وفقا لميولهم وتراعي الفروق الفردية بينهم من ناحية اخري، وتعددت وتنوعت الأنشطة والتمرينات والواجبات وطرق التدريس بالنماذج المنظومية بما يتلاءم مع احتياجات الطالبات والموقف التدريسي.

كما تميزت النماذج المنظومية عن أسلوب الأوامر في انها اشتملت علي نظام ثنائي التغذية المعلوماتية: التغذية المسبقة (استباقية) Feed-forward والتغذية الراجعة (اللاحقة من المعلم بعد الأداء) External Feedback، وهذا ساهم في زيادة قدرة طالبات المجموعة التجريبية علي الربط والتكامل بين المفاهيم والمعلومات التي تدرسها برياضة رفع الأثقال مع المعلومات السابقة أو التي تدرسها بموضوعات أو مقررات اخري. كما وفر للطالبات إمكانية القدرة علي اتخاذ القرارات والتفكير والمراجعة والتعديل لعملية التعلم مما ينجم عنه الوصول إلي أفضل مخرجات للتعلم (معرفية، مهارية، انفعالية) من البرنامج التعليمي.

حيث يؤكد فهمي وعبد الصبور (٢٠٠١) أن المدخل المنظومي يتصف بأنه ازدواجي التغذية، فهو يقدم التغذية الاستباقية والتغذية الراجعة معا في أي موقف تعليمي بما يمكن المتعلم من الربط بين ما درسه وما يدسه وما سوف يدرسه، وهذا يساعده في تكوين وتطوير بنيته المعرفية وتسريع عملية التعلم.

اضافة لما سبق، يري الباحث أن النماذج المنظومية شكلت برنامجا للتعلم الذاتي، حيث تم بنائها وفقا للنظرية البنائية (التعلم البنائي) واُعتبر أن الطالبات محور للعملية التعليمية وأُعطت لهن العديد من قرارات التدريس، مما شجع الطالبات

بالمجموعة التجريبية علي التفاعل والنشاط والمشاركة بإيجابية أثناء تنفيذ الدروس، كما ساعد علي دفع الطالبات نحو البحث والتفكير والمناقشة وتحدي قدراتهن، وهو ما أدي إلي التفوق في جميع مخرجات التعلم بشكل متوازي ومطرد، بعكس الطريقة التقليدية (الأوامر) التي تتأسس علي النظريات القديمة للتعلم.

حيث يؤكد عبد الحميد واخرون (٢٠١٧) أن النماذج المنظومية القائمة علي النظرية البنائية تتميز بخصائص منها: مساعدة الطالبات علي المشاركة بفعالية في التعلم، وتشجيع البحث والتعاون والاتصال فيما بينهن، وتنمية روح التفكير والابداع والتحدي وهو ما يولد لديهن الثقة بالنفس وزيادة التحصيل والقدرة علي اتخاذ قرارات ايجابية نحو الموضوعات التي يدرسونها، وجعل المادة التعليمية مادة جذب للطالبات بدلاً من كونها مادة منفرة.

ايضا يري الباحث أن النماذج المنظومية روعي بها مبدأ التدرج ومبدأ التعلم من أجل الاتقان حيث يجب أن يتقن الطالبات أجزاء المهارات الفرعية لرفعة الخطف قبل الانتقال إلي الأجزاء الأخرى الأكثر تعقيدا مع ربطها ببعضها البعض بشكل يحقق التكامل والديناميكية وينتهي بالآلية، وهذا ساهم في زيادة انتباه الطالبات اثناء التعلم وسعيهن نحو تحقيق الأهداف، وتسهيل الاتصال والتفاعل مع المادة التعليمية المقدمة، وتقليل التوتر الذي ينشأ بين الطالبات أثناء اتباع الطرق التقليدية.

من ناحية اخري يعزي الباحث انخفاض مستوي المجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية إلي طبيعة أسلوب الأوامر (المحاضرة) الذي –يستخدم منذ عقود طويلة مع أنه– يركز علي التعليم أكثر من التعلم، والكم أكثر من الكيف، وتراكم المعرفة أكثر من التناغم بينها، والمستويات الدنيا للتعلم أكثر من المستويات العليا، والجوانب المعرفية أكثر من المهارية والوجدانية، واهمل تنمية التفكير المنظومي والابداع، بينما يعتقد الكثير أن استخدام النماذج المنظومية يعمل علي تطوير مستويات معرفية عليا كالقدرة علي التحليل، والقدرة علي التركيب، وهذا بدوره اتاح لطالبات المجموعة التجريبية القدرة علي اكتساب الأداء المهاري لرفعه الخطف بشكل أفضل وادراك التسلسل المنطقي والتتابع الحركي لرفعة الخطف والعلاقات القائمة بين مكوناتها كرفعة مركبة، مما يكون قد ساهم في برمجة الأداء المهاري بشكل صحيح في ذهن الطالبات وتكامل الصورة الحركية للأداء لديهن، وبالتالي خروج الأداء المهاري بشكل صحيح خالي من الأخطاء الفنية بقدر كبير.

وهذا ما يؤكده المفرق (٢٠١٦) في "أن التعلم وفقا للمدخل المنظومي يبدأ بعرض نموذج منظومي بصري يعمل علي تنمية الوعي الذاتي الداخلي من خلال اثارة بعض العمليات العقلية مثل التركيز، والتحليل، والرؤية الشاملة للشكل المنظومي، إضافة إلي تحسين عملية فهم الترابط وادراك ومعالجة التسلسل بين بين المفاهيم" (ص ٣٠٧).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من الوهابة (٢٠١٩)، المغاوري (٢٠١٨)، العبسي (٢٠١٦م)، العبد (٢٠١٣)، سلطح (٢٠١٢)، بركات (٢٠١٠)، مبارك (٢٠٠٩)، الشرقاوي (٢٠٠٧)، هطل (٢٠٠٥) في أن استخدام النماذج المنظومية وأسلوب النظم في التدريس أفضل من الطريقة التقليدية (اسلوب الأوامر) في تحسين مخرجات التعلم (مستوي الأداء المهاري، التحصيل المعرفي، الاتجاهات) والتفكير المنظومي. وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق كليا.

سابعا: الاستنتاجات و الاستخلاصات:

في ضوء هدف واجراءات ونتائج البحث تمكن الباحث من التوصل إلي أن:

١- استخدام (النماذج المنظومية) في تدريس رفع الأثقال لطالبات كلية التربية الرياضية أفضل من (أسلوب الأوامر) في تحسين وتطوير مخرجات التعلم المستهدفة (المستوي المهاري لرفعة الخطف، والتحصيل المعرفي، وتحسين مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رياضة رفع الأثقال) واكسابهن طريقة التفكير المنظومي.

٢- النماذج المنظومية يمكن استخدامها كأحد أساليب التدريس الحديثة في تعليم رياضة رفع الأثقال لاسيما لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، حيث تميز استخدام النماذج المنظومية بمعالجة مشكلات وسلبيات أسلوب الأوامر في تدريس رفع الأثقال للطالبات، وساهم في تحسين مخرجات التعلم بشكل كبير.

٣- الاختبارات والمقاييس المُعدة والمقننة بهذه الدراسة (التحصيل المعرفي، مقياس مدركات الطالبات واتجاهاتهن نحو رفع الأثقال، ومقياس التفكير المنظومي) صالحة للاستخدام في دراسات أخري مستقبلية لقياس المتغيرات قيد البحث.

ثامنا: التوصيات:

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بـ :

١- استخدام النماذج المنظومية في تدريس مقرر رفع الأثقال لطالبات كليات التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي علي مخرجات التعلم المستهدفة.

٢- تضمين المدخل المنظومي في استراتيجيات تدريس وتعليم رفع الأثقال لطلاب كليات التربية الرياضية، وتدريب طلاب التخصص – شعبة مناهج وطرق تدريس– علي تصميم وتطبيق النماذج المنظومية في تعليم رفع الأثقال كمدخل جديد من مداخل تعليم وتدريس رفع الأثقال أُثبتت جدواه، وعمل دورات وورش عمل للخريجين والمدربين.

٣- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام النماذج المنظومية في مجال تعليم وتدريس رفع الأثقال علي مراحل سنية مختلفة، كذا معرفة تأثيرها علي متغيرات اخري.

٤– الاسترشاد والاستفادة من النماذج المنظومية والاختبارات المُعدة بالدارسة الحالية لقياس المتغيرات الخاصة بها في دراسات اخري مستقبلية.

تاسعا: المراجع:

أولا:المراجع العربية:

البكري، أمل & عجور، ناديا (٢٠٠٧م) *علم النفس المدرسي*. المعتز للنشر والتوزيع، عمان.

Al-Bakri, Amal & Ajjour, Nadia (2007) ***School Psychology*****. Al-Moataz Publishing and Distribution, Amman.**

التكريتي، وديع (٢٠١١م) *النظرية والتطبيق في رفع الأثقال*. الجزء الثاني، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

Al-Tikriti, Wadih (2011) ***Theory and Practice in Weightlifting*****. Part Two, Dar Al- Kotub for Printing and Publishing, University of Mosul.**

الحكيمي، جميل (٢٠٠٣م) *أثر استخدام المدخل المنظومى في تدريس علوم الحياة في التحصيل والميول العلمية وبقاء أثر التعلم لدى طلبة الصف التاسع الأساسي*. المجلة المصرية للتربية العلمية، المجموعة (٨)، مجلد (٦)، العدد (٤)، ديسمبر.

Al-Hakimi, Jamil (2003) ***The effect of using the systemic approach in teaching life sciences on academic achievement and tendencies and the continuous of the learning effect of ninth grade students*****. The Egyptian Journal of Scientific Education, Group (8), Vol. (6), Issue (4), December.**

الدسوقي، هاني، والرواحي، ناصر & حسين، عبد الناصر (٢٠١٤م) *فعالية استراتيجية المدخل المنظومى في تطوير بعض مهارات كرة القدم وتنمية القدرات التوافقية لدى طلاب الصف الحادي عشر من التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان*. المؤتمر العلمي الدولي السادس "معايير الجودة ومدى مساهمتها في تطوير الرياضة العربية"، كلية التربية الرياضية بأربد – جامعة اليرموك – الأردن.

El-Desouki, Hani, Al-Rawahi, Nasser & Hussein, Abdel Nasser (2014) ***The effectiveness of the systemic approach in developing some football skills and developing the coordinative abilities of eleventh grade students of post-basic education in the Sultanate of Oman. The Sixth International Scientific Conference "Quality Standards and Their Contribution to the Development of Arab Sports*****", Faculty of Physical Education, Yarmouk University - Jordan.**

الشاعر، اسلام (٢٠١٧م) *فاعلية استخدام المنظومة المنهجية على أداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي بالجمباز لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية*. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد(٤٤) الجزء الثاني، ص ٣٦٣ – ٤١٥.

Al-Shaer, Islam (2017) ***Effectiveness of Using the Systematic System on Performing Some Motor Skills and Cognitive Achievement in Gymnastics in Middle School Students*****. Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, No. 44, Part Two, pp. 363-415.**

الشربيني، محى الدين (٢٠٠٣م) ***أثر استخدام المدخل المنظومى بمساعدة الكمبيوتر على التحصيل لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية*****. المؤتمر العربي الثالث حول المدخل المنظومى في التدريس والتعلم،(٥-٦ إبريل)، كلية التربية، مركز تطوير تدريس العلوم، جامعة عين شمس، القاهرة.**

El-Sherbiny, Mohi El-Din (2003*) The effect of using the computer-aided systemic approach on the achievement of secondary school students***. The Third Arab Conference on Systemic Approach to Teaching and Learning, (5-6 April), Faculty of Education, Science Teaching Development Center, Ain Shams University, Cairo.**

الشرقاوي، نسرين (٢٠٠٧م) ***المدخل المنظومى باستخدام الحاسب الآلي وتأثيره على تعلم المهارات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية*****. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.**

Al-Sharqawi, Nisreen (2007) ***The systemic approach using computers and its effect on learning the teaching skills of students of the Faculty of Physical Education - Menoufia University*****. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, Menoufia University.**

الشريف، إيمان (٢٠٠٧م) ***تطوير منهج التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية في ضوء المدخل المنظومى*****. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.**

Al-Sharif, Iman (2007) ***Development of the Motor Expression Curriculum at the Faculty of Physical Education for Girls in Alexandria in the Light of the Systemic Approach*****. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, University of Alexandria.**

الشريف، كوثر (٢٠٠٢م) ***المدخل المنظومى والبناء المعرفي*****. المؤتمر العربي الثاني حول المدخل المنظومى في التدريس والتعلم، (١٠- ١١ فبراير)، القاهرة.**

Al-Sharif, Kawthar (2002) ***The systemic approach and knowledge building. The second Arab conference on the systemic approach to teaching and learning*****, (10-11 February), Cairo.**

الشريف، كوثر (٢٠٠٧م) ***المدخل المنظومى والبناء المعرفي*****. كلية التربية، جامعة سوهاج.**

Al-Sharif, Kawthar (2007) ***The systemic approach and knowledge building*****. Faculty of**

Education, Sohag University.

الضبع، محمود (٢٠٠٦م) *المناهج التعليمية صناعتها وتقويمها*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

El-Dabaa, Mahmoud (2006) Educational curricula- *Their manufacture and evaluation*. The Anglo-Egyptian Library, Cairo.

العبد، ستيته (٢٠١٣م) *فاعلية استخدام المدخل المنظومي في تدريس التاريخ في تنمية المفاهيم التاريخية وبعض مهارات التفكير المنظومي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.

Al-Abd, Stitah (2013*) Effectiveness of using the systemic approach in teaching history in developing historical concepts and some systemic thinking skills among middle school students.* Unpublished MA Thesis, Faculty of Education, Tanta University.

العبسي، ابراهيم (٢٠١٦م) *اثر استخدام المدخل المنظومي في تدريس مادة التربية الاسلامية لطلبة الصف التاسع الاساسي في تحصيلهم وتفكيرهم الابداعي*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

Al-Absi, Ibrahim (2016) *The effect of using systemic approach in teaching Islamic education subject to ninth grade students on their achievement and creative thinking*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Educational Sciences, Middle East University.

العميري، أحمد (٢٠١٠م) *تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس–حركية علي مستوي الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Elemiri, Ahmed (2010) *The effect of a proposed program to develop some kinesthetic percepts on the level of achievement for beginners in the sport of weightlifting*. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

العميري، أحمد (٢٠٢٠م) *رفع الأثقال (تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين)*. ط ٣، الفردوس للطباعة، المنصورة.

Elemiri, Ahmed (2020) *Weightlifting (beginner education, junior training).* 3rd ed., Al-Firdaws for Printing, Mansoura.

الفيل، حلمي (٢٠١٥م) *الذكاء المنظومى في نظرية العبء المعرفي*. مكتبة الأنجلو المصرية.

El-phiel, Helmy (2015) *The Systemic Intelligence in the Cognitive Burden Theory*. The Anglo-Egyptian Library.

الكناني، ممدوح & مبارك، أحمد (١٩٩٥م) *سيكولوجية التعلم وانماط التعليم*. ط٢، مكتبة الفلاح، بيروت.

Al-Kinani, Mamdouh & Mubarak, Ahmed (1995) *The psychology of learning and patterns of education*. 2nd Edition, Al Falah Library, Beirut.

المغاوري، أحمد (٢٠١٨م) *فاعلية استخدام المدخل المنظومى على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي للمبتدئين في رياضة الكرة الطائرة*. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة.

El –Maghawry, Ahmed (2018) *The effectiveness of using the systemic approach to learning some basic skills and cognitive achievement for beginners in volleyball.* The Scientific Journal of Sports Science and Arts, College of Physical Education for Girls, Cairo.

المفرق، ابراهيم (٢٠١٦م) *تدريس الرياضيات باستخدام المدخل المنظومي لتنمية مهارات التواصل الرياضي لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية*. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (٦٤) العدد الرابع، الجزء الثاني.

Al-Mafraq, Ibrahim (2016) *Teaching mathematics using the systemic approach to develop mathematical communication skills among pupils with learning difficulties in the primary stage.* Journal of the College of Education, Tanta University, Vol. (64), Issue 4, Part 2.

الوهابة، جميلة (٢٠١٩م) *فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على نظرية المخططات العقلية في التحصيل وتنمية التفكير المنظومي وبقاء أثر التعلم لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية.

Al-Wahaba, Jamila (2019) *A proposed strategic activity based on the theory of mental schemes in achievement and development of systemic thinking and the survival of the learning effect of middle school students*. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Saudi Arabia.

ايان، تاماش & باروجا لازار (٢٠١٨م) *رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات*. ترجمة وديع ياسين التكريتي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

Ajan, Tamash & Paroga, Lazar (2018*) Weightlifting Fitness for All Sports.* Translated by Wadih Yassin Al-Tikriti, Dar Al-Wafa for Printing and Publishing, Alexandria.

بركات، ابتسام (٢٠١٠م) *فعالية تدريس القانون الدولي ومهارات كرة السلة في ضوء المدخل المنظومى على نواتج التعلم لطالبات كلية التربية الرياضية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

Barakat, Ibtisam (2010) *The effectiveness of teaching international law and basketball skills in light of the systemic approach to learning outcomes for students of the faculty of Physical Education.* Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education for Women, Alexandria University.

جامعة بيرزيت (٢٠١٧م) *دليل كتابة مخرجات التعلم*. نشرة ارشادية صادرة عن وحدة المتابعة والتقويم للجودة الأكاديمية، مكتب نائب الرئيس للتخطيط والتطوير.

https://www.birzeit.edu/sites/default/files/writinglearningoutcomesguide.pdf

Birzeit University (2017) ***A guide for writing learning outcomes*****. A bulletin issued by the Academic Quality Monitoring and Evaluation Unit, Vice President for Planning and Development Office.**

جمال، إسراء (٢٠١٩م) ***تأثير برنامج باستخدام المدخل المنظومى المتعدد على الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية–جامعة المنصورة*****. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.**

Jamal, Israa (2019) ***The effect of a program using the multiple system approach on the teaching competencies of students of the Faculty of Physical Education - Mansoura University*****. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.**

حسن، محمد (٢٠١٣م) ***فعالية مقرر الكتروني لرفع الأثقال علي نواتج التعلم المستهدفة لطلاب كلية التربية الرياضية.*** **مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.**

Hassan, Muhammad (2013) ***the effectiveness of an electronic course for lifting weights on the targeted learning outcomes for students of the Faculty of Physical Education.*** **Journal of Physical Education Research for Boys, Faculty of Physical Education, Zagazig University.**

حسن، محمد ، العميري أحمد (٢٠١٨م) ***تأثير الدمج بين أشكال جدولة الممارسة على مستوى الأداء المهاري والرقمي في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية*****. مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.**

Hassan, Muhammad & Elemiri Ahmed (2018) ***The effect of combining forms of scheduling practice on the level of skill and record performance in weightlifting for students of the faculty of sports Education*****. Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minia University.**

زيتون، حسن (٢٠٠١م) ***تصميم التدريس – رؤية منظومية*****. عالم الكتاب، القاهرة.**

Zaitoun, Hassan (2001) ***Teaching Design - A Systemic View*****. The world of the book, Cairo.**

سالم، عبد البديع (٢٠٠٣م) ***المدخل المنظومي والمعلوماتية*****. المؤتمر العربي الثالث حول "المدخل المنظومي في التدريس والتعلم"، مركز تطوير وتدريس العلوم، جامعة عين شمس، ابريل، القاهرة.**

Salem, Abdul-Badi (2003*) The systemic and informational approach*. The Third Arab Conference on Systemic Approach to Teaching and Learning, Center for Development and Teaching of Sciences, Ain Shams University, April, Cairo.

سلام، أحمد (٢٠١٣م) *تأثير أسلوب التعلم التعاوني المدعم بالوسائط المتعددة علي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Ahmed Salam (2013) ***The effect of a cooperative learning method supported by multimedia on cognitive achievement and performance level for beginners in weightlifting*****. Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.**

سلطح، محسن (٢٠١٢م) *تأثير استخدام المدخل المنظومى في تعليم بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي والقدرة على التفكير الابتكاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Saltah, Mohsen (2012) ***The effect of using the systemic approach in teaching some motor skills, cognitive achievement and the ability to think creatively at the physical education lesson for middle school students.*** **Unpublished PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.**

صالح، مدركة & مازن، سروة (٢٠١٤م) *التدريس باستخدام مهارات التفكير المنظومي واثره في الاتجاه نحو مادة الرياضيات لدي طالبات الصف الرابع العلمي*. مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد ٢٠، العدد ٨٤.

Salih, Madraka & Mazen, Sarwa (2014) ***Teaching using systemic thinking skills and its effect on the trend towards mathematics in fourth-grade students*****. Journal of the College of Basic Education, Vol. 20, Issue 84.**

صيام، براءة (٢٠١٧م) *أثر توظيف برنامج CABRI 3D في تنمية مهارات التفكير المنظومي في الهندسة لدي طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.

Siam, Bara'a (2017) ***The effect of employing the CABRI 3D program on developing the systemic thinking skills in engineering in the eighth grade female students in Gaza.*** **Unpublished MA Thesis, Faculty of Education, Islamic University of Gaza.**

عبادة، خالد (٢٠١٨م) *رياضة رفع الأثقال للناشئين*. الطبعة (٥)، عامر للطباعة، بورسعيد.

Ebada, Khaled (2018) ***Weightlifting for juniors*****. 5th edition, Amer for printing, Port Said.**

عبد الجواد، عبدالله (٢٠٠٣م) *المنظومية في إعداد المعلم مطلب رئيسي لمواجهة التحديات المتجددة*. المؤتمر العربي الثالث حول "المدخل المنظومى في التدريس والتعلم"، مركز تطوير وتدريس العلوم، جامعة عين شمس، ابريل، القاهرة.

Abdul-Gawad, Abdullah (2003) ***The systematization in preparing the teacher is a major***

requirement to face the renewed challenges. The Third Arab Conference on Systematic Approach to Teaching and Learning, Center for Development and Teaching of Sciences, Ain Shams University, April, Cairo.

عبد الحميد، جابر، وشوشان، عادل & سيد، أماني (٢٠١٧م) *أثر برنامج قائم علي نموذج التعلم البنائي في تنمية مهارات التفكير المنظومي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية*. مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، بحث مستل كمتطلبات بحثية للحصول علي الدكتوراه، يوليو، ص ٥٣٨- ٥٦٩.

Abdul Hamid, Jaber; Shushan, Adel & Syed, Amani (2017) *The effect of a program based on the constructive learning model on developing systems thinking skills in middle school students*. Journal of Educational Sciences, Issue 3, Partial Research as Requirements for PhDs, July, pp. 538-569.

عز الدين، أبوالنجا (٢٠١٣م) *المعلم والمنهج وطرق التدريس*. مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

Ezz El-Din, Abu Al-Naja (2013) *Teacher, curriculum and teaching methods*. Shagaret Al-Durr Library, Mansoura.

عزيز، مجدى (٢٠٠٤م) *منظومة الفكر التربوي وتجلياتها الإنسانية والمادية*. مكتبة الأنجلو المصرية.

Aziz, Magdy (2004) *The system of educational thought and its human and material manifestations*. The Anglo-Egyptian Library.

فهمى، أمين (٢٠٠١م) *الاتجاه المنظومى في التدريس والتعلم*. المؤتمر العربي الأول حول "الاتجاه المنظومى في التدريس والتعلم، مركز تطوير تدريس العلوم، جامعة عين شمس، ١٧-١٨ فبراير.

Fahmy, Amin (2001) *The Systemic Tendency in Teaching and Learning*. The First Arab Conference on the Systemic Tendency in Teaching and Learning, Center for the Development of Science Teaching, Ain Shams University, February 17-18.

فهمى، أمين & جولاجوسكى (٢٠٠٠م) *الاتجاه المنظومى في التدريس والتعلم للقرن الحادي والعشرين*. مجلة العلوم الحديثة، العدد الأول، السنة الثالثة والأربعون، المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة.

Fahmy, Amin & Golajowski (2000) *The systemic Tendency in teaching and learning for the twenty-first century*. Modern Science Magazine, Issue 1, Forty-Third Year, Modern Arab Foundation for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.

فهمي، أمين & عبد الصبور، منى (٢٠٠١م) *المدخل المنظومى في مواجهة التحديات التربوية المعاصرة والمستقبلية*. دار المعارف، القاهرة.

Fahmy, Amin & Abdel-Sabour, Mona (2001) *The systemic approach in facing contemporary and future educational challenges*. Knowledge House, Cairo.

مبارك، بسمة (٢٠٠٩م) *فعالية استخدام المنظومة المنهجية في تعليم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة*. رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

Mubarak, Basma (2009) ***Effectiveness of using the methodology system in teaching some basic skills in table tennis*****. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria University.**

مركز تطوير العلوم بجامعة عين شمس (٢٠٠٤م) ***مجلد المؤتمر العربي الرابع حول المدخل المنظومي في التدريس والتعلم*****، القاهرة.**

Science Development Center at Ain Shams University (2004) ***The volume of the Fourth Arab Conference on Systemic Approach to Teaching and Learning*****, Cairo.**

مفتاح، مسعودة (٢٠١٧م) التعلم ***من وجهة نظر التعلم ذي المعنى David Ausubel*****. مجلة كلية التربية، طرابلس، العدد (١٢).**

Moftah, Mas`udah (2017) ***Learning from a meaningful learning perspective, David Ausubel*****. Journal of the Faculty of Education, Trapools, Issue (12).**

مهدي، نوفل (٢٠٢٠م) ***تأثير تدريبات مركبة لتطوير القدرات البدنية الخاصة للرباعين*****. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.**

Mahdi, Nofal (2020) ***The effect of combined training to develop the special physical abilities of weightlifters*****. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education for Women, Alexandria University.**

نصر، محمد (٢٠٠٥م) ***تطبيقات المدخل المنظومي بالمداخل الأخرى للتدريس والتعلم: استخدام المدخل المنظومي في اسلوب حل المشكلات (نموذج تطبيقي مقترح في موضوع تلوث البيئة)*****. جامعة عين شمس مركز تطوير العلوم، المؤتمر العربي الخامس حول المدخل المنظومي في التدريس والتعلم.**

Nasr, Muhammad (2005) ***Applications of the systemic approach in other approaches to teaching and learning: The use of the systemic approach in the method of problem solving (A proposed applied model on the subject of environmental pollution)*****. Ain Shams University, Science Development Center, the Fifth Arab Conference on Systemic Approach to Teaching and Learning.**

هطل، نسرين (٢٠٠٥م) ***فعالية المدخل المنظومى فى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية*****. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.**

Hatl, Nisreen (2005) ***The effectiveness of the systemic approach in learning some basic skills in handball for students of the Faculty of Physical Education in Alexandria*****. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria University.**

ثانياً: المراجـــع الإنجليزية:

Eva Oberlea, Celene . Domitrovichc, E Duncan. Meyersc and Roger P. Weissberg (2016) ***Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: a framework for school-wide implementation*****. Cambridge Journal of Education, Vol. 46, (3), 277–297**

Feher, Tamas (2006) ***Olympic Weightlifting.*** **2ed., Tamas Erösport Libri Kkt, Budapest.**

Fletcher (2003) ***A systems approach to understanding and counseling college student- athletes*****. Journal of College Counseling, Vol. 6 (1), 3545.**

Jiri Mudrak, Katerina Zabrodska & Katerina Machovcova (2019) ***Psychological constructions of learning potential and a systemic approach to the development of excellence.*** **High Ability Studies.**

DOI: 10.1080/13598139.2019.1607722

Panagiotis Katrakazas, konstantinos Pastiadis, Athanasios Babas & Dimitris Koutouris (2020) ***A general systems theory approach in public hearing health: lessons learned from a systematic review of general systems theory in healthcare*****. IEEE Access, Vol. 6.**

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ □