

تأثير منهج تعليمي باستخدام التصور العقلي الخارجي في الاداء الفني والانجاز لرفعة النتر
لطلاب الكلية

م.د. نهوژين بختيار صالح

العراق. جامعة سليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

nawzheen.salih@univsul.edu.iq

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤ /٢/١٢

الملخص

يهدف البحث الى اعداد منهج تعليمي باستخدام للتصور العقلي الخارجي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السليمانية، كذلك التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية في التحصيل الحركي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السليمانية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته مع طبيعة ، واستعان الباحث بعدد من الوسائل لجمع المعلومات وعدد من الأجهزة والأدوات، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية ذلك بعد إعداد الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية وإجراء الاختبار القبلي للتحصيل الحركي الأداء المهاري والانجاز (للمجموعتين وتطبيق الوحدات التعليمية ومن ثم الاختبار البعدي استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية الالكترونية لمعالجة البيانات، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية، أثبتت بأن المنهج التعليمي باستخدام التصور العقلي الخارجي فاعليته في التحصيل الحركي مستوى الأداء المهاري والانجاز لرفعة النتر لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية، تفوقت المجموعة التجريبية التي اتبعت استخدام التصور العقلي الخارجي على المجموعة الضابطة التي اتبعت الطريقة المتبعة في الفرق بين كل من مستوى الاداء الفني والانجاز .

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي ، التعليمية ، التحصيل الحركي ، رفعة النتر.

The effect of an educational curriculum using external mental imagery to the artistic performance and achievement of Jerk for college student

Lec. Dr. Nhwzeen Bakhtiar Saleh

nawzheen.salih@univsul.edu.iq

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Sulaimani, Iraq

Received: 12-02-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aims to prepare an educational curriculum using the external mental visualization of the push-up for the students of the Department of Physical Education at the University of Sulaymaniyah. It also aims to identify the effect of the educational curriculum using the mental visualization accompanying the educational units on the motor achievement of the push-up for the students of the Department of Physical Education at the University of Sulaymaniyah. The researcher used the experimental approach by designing two groups, one of which The experimental and the second control due to its suitability to nature. The researcher used a number of means to collect information and a number of devices and tools. The exploratory experiment was conducted after preparing the educational units for the experimental group and conducting the pre-test for motor achievement, skill performance and achievement for the two groups and applying the educational units and then the post-test. The researcher used the electronic statistical bag to process the data. The researcher reached the following conclusions. It proved that the educational curriculum using external mental imagery is effective in motor achievement, the level of skill performance and achievement in the push-up among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Sulaymaniyah University. The experimental group that followed the use of external mental imagery outperformed the control group that I followed the method used to determine the difference between the level of technical performance and achievement.

Keywords: Mental perception, educational, motor achievement, Jerk.

١-المقدمة :

يعتمد التعلم الحركي الى مدى فاعلية استخدام المواضيع الضرورية في تعلم المهارات الحركية للوصول الى المستوى الأفضل في الأداء ضمن الوقت المحدد لها ومن ضمن تلك المبادئ والمواضيع المهمة التصور العقلي .وان التعوق في المجال الرياضي لا يمكن ان يتم ألا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم ولهذا ازداد الاهتمام العقلي للرياضيين نظراً لأهميته في الارتقاء بسرعة التعلم، فمهما كانت لياقة الفرد كاملة (محمد ، ٢٠٠٩ ، ١٢)

يستخدم التصور العقلي الرياضي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً، وللتصور العقلي أهمية في مساعدة الرياضي على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصور العقلية للمهارات المتوقع ممارستها، ومنع تشتت فكرتها، وبذلك ستركز بصورة أفضل على أدائه فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة " وأن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في العملية التعليمية يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية . فان الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التعلم وتخفيض الفترة الزمنية اللازمة له سرعة التعلم (إذ يتأثر الأداء الحركي) التكنيك بشكل واضح.

إذ ان " المطلب الرئيس من أساليب التعلم هو الاهتمام بالمتعلم وكيف يكون له دور تعليمي فعال في تحقيق الأهداف التعليمية ومنها التحصيل الحركي والذي يشمل مستوى الأداء المهاري والانجاز والقدرات البدنية وكل هذا لا يأتي إلا من خلال تطوير أساليب التعلم عن طريق زيادة البدائل التعليمية المتنوعة)" (رشدي واخرون ، ١٩٨٤ ، ٤٥)

تحتل فعالية رفع الأثقال مكانة خاصة بين الألعاب الفردية والتي أخذت مكانتها من حيث انتشارها في عالم كما في الألعاب الأخرى، إذ أنها تعد إحدى الدروس الأساسية التي يتضمنها المنهج الدراسي بكليات وأقسام التربية الرياضية، فهي تشمل على رفعتي النتر والخطف والتي تطلب من الطالب ان يتعلمها ويتمكن من أدائها إذ يعد تعلم المهارة والقدرة على أدائها شرطاً أساسياً للوصول الى الهدف الأساس من العملية التعليمية .

وتمكن أهمية البحث في الخوض في محاولة عملية بصفاتها وسيلة مساعدة فعالة لتعليم رفعة النتر لدى الطلاب في دروس فعالية رفع الأثقال من خلال منهج تعليمي استخدام جلسات للتصور العقلي الخارجي المصاحبة للوحدات التعليمية . وتحديد مدى الاستفادة من هذا التعليم . ومعرفة هل ان عملية التصور العقلي الخارجي فعالة للتطبيق أثناء الوحدات التعليمية ذلك من خلال استخدام

بعض الوسائل التعليمية للتأثير الايجابي في بناء وتطوير التصور الحركي لدى الطلاب والارتقاء بمستوى الأداء الفني والانجاز التحصيل الحركي نحو الأفضل في مجال الفعالية المراد تعلمها .
وأكدت معظم الدراسات والبحوث ان التصور العقلي يهدف الى تطوير حالة الأداء المثالية من خلال تطوير القدرات العقلية بصورة عامة والتصور الحركي بصورة خاصة ودفع العملية وزيادة الثقة بالنفس وزيادة الدافعية لدى المتعلم بغرض استثمار أحسن الظروف للوصول الى أقصى أداء في العملية التعليمية.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية مدرساً ومدرّباً وممارساً لمهنة التدريس في مجال فعالية رفع الأثقال لاحظ تمسك المدرسين بمفاهيم وأساليب تعليمية محددة . ولا بد من الخروج من الأنماط والأساليب التعليمية في التعليم والتمثلة باستخدام أسلوب تعليمي منفرد في التعلم قد لا تتناسب مع قدرات المتعلمين وقابلتهم وأعمارهم .

ومن هنا تمكن مشكلة البحث في محاولة عملية لاستثمار الوحدات التعليمية وزجهم بالجلسات للتصور العقلي الخارجي في التحصيل الحركي لرفعة النتر من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريسية في مجال رفع الأثقال . وامكانية الاجابة على السؤال الاتي: هل ان استخدام التصور العقلي الخارجي المصاحب للوحدات التعليمية له تأثير ايجابي على مستوى الاداء الفني لإنجاز فن رفعة النتر لدى طلاب الكلية؟

ويهدف البحث الى :

١- منهج تعليمي باستخدام التصور العقلي الخارجي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السليمانية.

٢- التعرف على المنهج التعليمي في التحصيل الحركي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السليمانية .

٣- معرفة الفروقات بين استخدام التصور العقلي الخارجي المصاحب للوحدات التعليمية والوحدات المتبعة في متغيرات البحث ولعينة البحث .

فرضيتا البحث:

- ١- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في متغيرات البحث (التحصيل الحركي)
- ٢- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين في التحصيل الحركي (الأداء المهاري والانجاز)

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طلاب السنة الدراسية الرابعة بقسم التربية الرياضية/ جامعة السليمانية
المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٣/١١/٢١ ولغاية ٢٠٢٤/١/١٥
المجال المكاني: القاعة الخاصة بمادة رفع الإثقال بجامعة السليمانية.

٢- إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حددت طلاب السنة الدراسية الرابعة بقسم التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ البالغ عددهم (41) مجتمعاً للبحث، وبعد استبعاد الممارسين والغائبين عن الاختبارات والتجارب الاستطلاعية والذي بلغ عددهم (١١) طالباً انحصرت عينة البحث (٢٠) طالباً يمثلون شعبتي (A-B) واحدة وبطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) (أصبحت (9) طالباً شعبة (A) عينة المجموعة التجريبية، و (11) طالباً شعبة (B) اصبحوا المجموعة الضابطة .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :استخدم الباحث الوسائل لجمع المعلومات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الدراسات والبحوث السابقة، الملاحظة العلمية، استمارة تسجيل البيانات للأداء الفني ، رأي الخبراء والمختصين .

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :البار الحديدي عدد(10) ، أوزان مختلفة(5) ، 15،10 ، (20 كغم، جهاز داتاشو نوع (Sony) عدد(1) ، ساند جداري ابيض اللون عدد(1) ، أقراص الليزرية عدد (6) نوع(Sony) ، الحاسوب الالكتروني عدد(1) ، الحاسبات) الكومبيوتر عدد (3)، قرطاسية) أوراق، قلم

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ قياس الانجاز :

عند قياس الانجاز نفذ الباحث القانون الدولي للفعالية رفع الإثقال، إذ أعطيت لكل المتعلم (3) محاولات وبالتسلسل ومع زيادة الوزن حسب قابلية المتعلم، وتم تدوين نتائجهم باستمارة خاصة ذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة في البحث .

٢-٤-٢ الملاحظة العلمية والتصوير الفيديوي

من اجل التعرف على مستوى الأداء المهاري لرفعة النتر استخدم الباحث التصوير الفيديوي كوسيلة موضوعية، إذ قام بتصوير أداء الرفعة للنتر لعينة البحث باستخدام كاميرتين نوع (M7) سوني يابانية الصنع، وكانت الكاميرا التي صورت على ارتفاع (1.20) متر وعلى بعد (4) متر من منصة الأداء من الأمام والجانب وذلك بعد ان قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية مع المختصين بهدف كيفية تصوير أداء الطالب وارتفاع وبعد الكاميرا عن الأداء .وبعد اكمال عملية التصوير تم تحويل الأفلام الى أقراص ليزيرية ومن ثم أرسلها الى المقومين الثلاث لأجل اعطاء درجات لمستوى الأداء الفني في الاستثمارات الخاصة التي أعدها الباحث وفق ما يأتي :

تصميم استمارة الاستبيان التي هدف الى التعرف على آراء الخبراء والمختصين على مدى صلاحية الاستثمار والتي قسمت فيها الى (13) أقسام وطلب الباحث من الخبراء المختصين أداء آرائهم حول هذا التقسيم . وهذا ما اتفق مع دراسة (حسين ، ٢٠١٣ ، ٨٩)

حددت الدرجة الكلية للرفعة بـ (100) درجة وحسب النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء والمختصين واتفقوا على أهمية كل قسم من أقسام الرفعة والجدول (1) يبين ذلك .وبعد جمع الآراء ظهر للباحث

أنهم متفوقون على الاستمارة وتوزيع الدرجات وبذلك تعد أنها صالحة وكانت توزيع الدرجات على مراحل الرفعة وكالاتي :

الجدول (1) يبين مراحل رفعة النتر ودرجة كل مرحلة

ت	المرحلة	الدرجة	نسبة الاتفاق
1	وضعية الاستعداد	7	70%
2	مرحلة السحبة الاولى	7	70%
3	مرحلة حركة الركبتين	7	70%
4	مرحلة السحبة الثانية	7	70%
5	وضع الامتداد الكامل	8	80%
6	مرحلة السقوط	8	80%
7	وضع القرفصاء الهبوط	7	70%
8	مرحلة النهوض	7	70%
9	وضع الاستعداد للنتر	8	80%
10	مرحلة التهيؤ للهبوط	8	80%
11	مرحلة الدفع	9	90%
12	مرحلة فتح الرجلين	9	90%
13	مرحلة ظم الرجلين والثبات	8	80%
المجموعة (درجة)		100	100%

٢-٥ التجارب الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (المندلوي ، ١٩٩٨ ، ٨١)

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير على عينة عدد (١١) خارج عينة البحث في القاعة الخاصة بمادة رفع الأثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ذلك بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤ وبمساعدة فريق العمل وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية :
-معرفة المعوقات والسلبيات قد تواجه الباحث .

-مدى سلامة الأجهزة والأدوات إنشاء عملية التصوير .

-تدريب فريق العمل المساعد للعملية .

-الوقت المستغرق لعملية التصوير .

-الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية .

٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية المعدة على عينة عددها (١١) طالباً خارج عينة البحث وبحضور فريق العمل المساعد ذلك بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٧ وكان الهدف منها ما يأتي :

- التعرف على المعوقات والسلبيات .

- مدى تفهم أفراد العينة للتمارين .

- مدى إمكانية تطبيق التمرينات داخل الوحدات .

- وضع استراتيجية لاستخدام عملية إعطاء التصور العقلي للعينة .

- مدى تقنين أوقات التمرينات داخل الوحدة .

- الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية .

٢-٦ المنهج التعليمي باستخدام التصور العقلي الخارجي :

من خلال إطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بحثه وهي (محمد العربي شمعون، 2001،) وجيهه محجوب، (2000،) عبد الرحيم سلامي (٢٠٠٢)، كاوه عمر النقار، (٢٠٠٦)، ولخبرة الباحث في مجال فعالية رفع الأثقال، تم وضع الوحدات التعليمية لرفعة النتر باستخدام التصور العقلي للطلاب ينفذ من قبل المجموعة التجريبية، وقد تم عرض الوحدات على مجموعة من السادة المختصون في مجال) التعلم الحركي وطرائق التدريس ورفع الأثقال (البيان رأيهم في مدى صلاحية هذا البرنامج، وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث) المدة الزمنية للمنهج والوحدات التعليمية على وفق الأقسام الخاصة بها، فضلاً عن التمرينات والتكرارات وفترات الراحة والتصور العقلي الرياضي وغيرها (وتم الاتفاق على صلاحية الوحدات التعليمية من قبل كافة المختصين بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها علماء أن الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية تتضمن النشاط الإداري والتنظيمي ثم النشاط التعليمي) مشاهدة فيلم وصور توضيحية متسلسلة وشرح المهارة بالأسلوب اللفظي من قبل مدرس المادة ثم القيام بعملية التصور العقلي الخارجي الصحيح لأداء المهارة في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ثم الإحماء العام والخاص، يليها النشاط التطبيقي أداء التمرينات مهارية مع التصور العقلي وأخيراً النشاط الختامي .

أما المجموعة الضابطة فتضمنت الوحدة التعليمية، النشاط الإداري والتنظيمي، الإحماء العام والخاص ثم النشاط التعليمي شرح وعرض المهارة بالأسلوب اللفظي ثم النشاط التطبيقي وأداء التمارين فقط .ثم النشاط الختامي وقد اعتمد الباحث مبدأ التساوي في عدد تكرارات كل تمرين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة والملحق (1) يوضح نموذج للوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية .

٢-٦-١ الخطة الزمنية للمنهج التعليمي :

تكون البرنامج التعليمي من (١٤) وحدة تعليمية لكل مجموعة على مدى (٧) أسابيع، وبواقع (2) وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، أي ما مجموعه (٢٨) وحدة تعليمية، وزمن كل وحدة تعليمية هي (90) دقيقة موزعة على الأقسام الآتية :

القسم الإعدادي (20) دقيقة ويشمل :

دقيقة تهيئة الأدوات وتسجيل الحضور احماء العام والخاص .وذلك بعد مشاهدة فيلم وصور ثابتة الرفع وشرح التمرينات التي سوف تؤخذ، والشروط المطلوبة للأداء الصحيح، ثم يطلب من الطلاب إغلاق العينين والقيام بعملية التصور العقلي الصحيح لأداء المهارة المطلوبة.

القسم الرئيسي (60) دقيقة ويشمل :ممارسة التمرينات فضلاً عن التصور العقلي لرفع النتر .

القسم الختامي (10) دقائق ويشمل :هرولة خفيفة ثم الانصراف.

٢-٧ الوحدات التعريفية:

قبل إجراء الاختبارات القبلية للتحصيل الحركي والذي شمل مستوى الأداء الفني والانجاز ولمجموعتي البحث، قام الباحث بتطبيق ثلاث وحدات تعريفية لمجموعتي البحث، إذ اتبع الباحث الطريقة الكلية عند تطبيق الوحدات .

٢-٨ الاختبار القبلي:

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قاعة خاصة بمادة رفع الأثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية وذلك ٢٠٢٣/١١/١٩ .

٢-٩ تنفيذ الوحدات التعليمية :

بعد إجراءات أعداد الوحدات التعليمية المصاحب للتصور العقلي وبعد تنفيذ الوحدات التعريفية والاختبار القبلي لمتغيرات البحث بالتسلسل .قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية المعدة والبالغ عددهم (١٤) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في أسبوع واحد واستغرق (٧) أسابيع أي تم البدء بتاريخ

٢٠٢٣/١١/٢١ ولغاية ٢٠٢٤/١/١٥

٢-١٠ الاختبار البعدي :

بعد تطبيق الوحدات التعليمية ولمجموعتي البحث وبحضور فريق العمل المساعد تم تنفيذ الاختبار البعدي، إذ حاول الباحث قدر المستطاع توفير الظروف المشابهة للاختبار القبلي ذلك بتاريخ

15/5/2023

٢-١١ المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية الالكترونية (spss) لمعالجة البيانات وفيها استخدم الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار t.test للعينات المترابطة وغير المترابطة

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١-١ عرض نتائج لمتغيرات الأداء الفني والانجاز لرفعة النتر للمجموعتين وتحليلها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في التحصيل الحركي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة	
			القبلي		البعدي		القبلي	
			ع+	س-	ع+	س-	ع+	س-
التحصيل الحركي	مستوى الأداء الفني	درجة	1.64	33.09	2.01	54.10	1.82	34.01
	الانجاز	كغم	1.61	35.80	1.61	47.20	2.17	35.20
			1.40	50.17	1.86	40.30		

يتبين من الجدول (2) بأن الوسط الحسابي لمستوى الأداء المهاري في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (33.09) وبانحراف معياري (1.64) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (54.10) وبانحراف المعيارى . (2.01) أما في الانجاز ولنفس المجموعة بلغ الوسط الحسابي (35.80) وبانحراف المعيارى (1.61) للاختبار القبلي وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (47.20) وبانحراف المعيارى . (1.61) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة في نفس الجدول بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (34.01) وبانحراف المعيارى (1.82) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (50.17) وبانحراف المعيارى (1.40) لمستوى الأداء الفني، أما في الانجاز بلغ الوسط الحسابي (35.20) وبانحراف المعيارى (2.17) للقبلي، وفي البعدي بلغ الوسط الحسابي (40.30) وبانحراف المعيارى (1.86) للمجموعة الضابطة .

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في التحصيل الحركي لمستوى الأداء الفني والانجاز.

الجدول (3) يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الحركي

المتغيرات	المجموعة	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيم (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة () الاحصائية	الدلالة
مستوى الأداء الفني	التجريبية	3.11	1.67	7.32	8	0.003	معنوي
	الضابطة	0.90	0.98	2.98	10	0.000	معنوي
الانجاز	التجريبية	14.50	5.20	11.30	8	0.001	معنوي
	الضابطة	2.60	4.32	1.80	10	0.004	معنوي

يتبين من جدول (3) نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الحركي مستوى الأداء المهاري والفني فقد اظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والفني، فكانت نتائج اختبار (t) للمجموعة التجريبية على التوالي (7.32 ، 11.30) وكلاهما معنوية بأقل من (0.05) ودرجة الحرية (8) وفي نفس الجدول أيضا تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وفي مستوى الأداء الفني كانت نتائج اختبار (t) للمجموعة على التوالي (2.98 ، 1.80) معنوية بأقل من (0.05) ودرجة الحرية (10) للمستوى الأداء الفني س، معنوية بأقل من (0.05) ودرجة الحرية (10) للإنجاز.

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين في مستوى الاداء الفني والانجاز
الجدول (4) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية في التحصيل الحركي
لمستوى الأداء الفني والانجاز

المتغيرات	قيم (t) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية ()	الدلالة
مستوى الأداء المهاري	3.88	18	0.001	معنوي لصالح التجريبية
الانجاز	6.32	18	0.002	معنوي لصالح التجريبية

يتبين الجدول (4) نتائج فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للتحصيل
الحركي. إذ ظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.88) لمستوى الأداء الفني وبدرجة حرية
(18) وبلغت الدلالة (0.001) وهي معنوية أقل من قيمة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية .
وفي حين أظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (6.32) للإنجاز وبدرجة الحرية
(18) بلغت الدلالة (0.002) وهي معنوية لأنه أقل من قيمة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة لرفعة النتر

يتبين من الجدولين (٤،٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في التحصيل الحركي لطلاب في رفعة النتر ولمصلحة الاختبار البعدي، وتغزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية الوحدات التعليمية بما يحتويه من شرح وعرض وصور وأفلام تعليمية وإرشادا، وكذلك تطبيقاً لعملية التصور العقلي الخارجي من خلال النشاط التعليمي في المنهج وأخذ فكرة واضحة عن المهارة الحركية، وبعدها البدء بعملية الممارسة، وهذا ما أدى إلى نتائج أفضل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

إذ يشير كل من (محمد محمود الحيلة وحمد ذبيان العزاوي، ٢٠٠٧) إلى أنه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العام للطلاب يتحسن كثيراً، ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" (الحيلة والعزاوي ، ٢٠٠٧ ، ٨١) كما يشير (عبد علي نصيف ، ١٩٨٧) إلى أنه " المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة، فالنقاط الثلاثة) العرض والشرح والتصور (تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة " (نصيف، ١٩٨٧، ٤٨)

وهذا يؤكد على أن التحسن في النتائج ترجع إلى عملية التعلم، إذ تم شرح وعرض كل مرحلة للرفعة المدرس، كما أن لن يشاهدون الأفلام التعليمية، وكذلك الصور وعرض وشرح المهارة، وبعدها عملية التصور العقلي للرفعة، مما كون لديهم صورة واضحة عن المهارة المحددة المراد تعلمها، مما أدى أن تكتسب الطلاب تصور المهارة من خلال رؤية النماذج التعليمية ومن ثم الأداء .ويضيف الباحث بأن القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، إذ يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً (Mental-Rehersal) ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء يتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني، ولهذا نجد أغلب اللواتي لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجابات بالأداء الأمثل، ومن ثم تصحيح الاستجابات غير الصحيحة .

كما يذكر (سعد محسن إسماعيل، ١٩٩١) نقلاً عن (ادينكنن وادجيرتون " (أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي الى تطبيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين)"

(إسماعيل ، ١٩٩١ ، ٧٣)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (دلخواز حميد عثمان ، ٢٠٠٨) التي أشارت إلى أن استخدام برنامج تعليمي بتوقيات مختلفة من التصور العقلي له تأثير ايجابي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية .

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة، فيعزو الباحث سبب التحسن في نتائج الاختبار البعدي إلى تعليمهم من خلال الوحدات المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحيث لها أهداف معينة تسعى إلى تحقيقها من خلال التعلم والممارسة وبالتالي أدى إلى تحسين أداء هذه المجموعة في الاختبار البعدي، ولأن أساس العملية التعليمية فيما يتعلق بالجانب المهاري هو اكتساب المتعلم للأداء الحركي الذي تمكن الطالب من أداء المهارة بشكل صحيح .

فالمجموعة الضابطة كانت تأخذ المهارة عن طريق شرحها وعرضها لفظياً وحركياً من قبل المدرس المادة لكن بدون عملية التصور العقلي والممارسة بعد ذلك في القاعة وهذا ما أدى إلى تسن في الاختبار البعدي.

٣-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبارين البعدين للمجموعتين :

يتبين من الجدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابط لصالح المجموعة التجريبية في التحصيل الحركي لدى طلاب وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث للبحث . ويرى الباحث أن التقدم الحاصل في أداء الرفع فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية وتحسن نتائجها في الاختبار البعدي، سبب ذلك فاعلية استخدام الوحدات التعليمية باستخدام التصور العقلي الخارجي، لما لهذا البرنامج من تأثير واضح في اكتساب مراحل الرفع لدى الطلاب وذلك من خلال استفادة من النشاط التعليمي سواء كان بالشرح أو بالعرض الكامل للمهارات الحركية وعلى وفق تسلسلها في عملية التعلم أثناء الوحدات التعليمية، وقد ساهم النشاط التعليمي في المنهج بإعطاء فكرة واضحة وكاملة عن المهارة الحركية المراد تعلمها، وكذلك ساعدهم على فهم طبيعة المهارة ومحتواها ومضمونها بشكل دقيق والمطلوب منهم عند أدائها .

فضلاً عن استخدام عملية التصور العقلي الخارجي في النشاط التعليمي وفي النشاط التطبيقي أيضاً، الذي يتضمن عرض الرسوخ الخاصة والصور التوضيحية التعليمية المتسلسلة للمهارة وكيفية الأداء الحركي للرفع، وكذلك الأفلام التعليمية الخاصة بكل مهارة من المهارات الحركية وكل ذلك أدى إلى إعطاء انطباع عام للطلاب عن طبيعة المهارة الحركية وكيفية أدائها، وبذلك ساعدهم على تعلم المهارة وتحسن في مستوى أدائها المهاري . إذ يشير (محمد محمود الحيلة، ٢٠٠٧) إلى أن " الوسائل التعليمية تعمل على تحقيق الاتصال ونقل الأهداف التعليمية من المعلم إلى المتعلم، وهي تزيد من فاعلية وتحسين عملية التعلم، وتحفز المتعلمين إلى المزيد من المشاركة في المواقف التعليمية وتشويقهم في المشاركة للمزيد من التعلم والاستمرار فيه، كما أنها تسهل عملية التذكر عن طريق استدعاء المعلومات)" (الحيلة ، ٢٠٠٧ ، ٨١)

أما المجموعة الضابطة فقط أظهرت النتائج وجود تحسن في مستوى أدائها الفني في مراحل رفعه النتر، ويعزو الباحث سبب ذلك الى استمرار الطلاب في عملية التعلم وفق الوحدات التعليمية المتبع في الكلية، وكان هذا التحسن نسبياً مقارنة مع المجموعة التجريبية، ويرى الباحث أن سبب ذلك يعود إلى الطريقة التقليدية المتبعة في الكلية الذي كان جل الاهتمام حول الناحية التطبيقية أكثر ولم تأخذ الناحية المعرفية الأخذ الكافي من الاهتمام، وكذلك عدم الاهتمام بعملية التصور العقلي بتاتاً، فضلاً عن أن البرنامج المتبع في الكلية لم يكن يتضمن أي وسائل تعليمية جديدة ومتطورة تكون سنداً قوياً للطلاب في عملية التعلم، مما أدى إلى عدم دافعية بشكل كبير نحو التعلم .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أثبتت بأن المنهج التعليمي استخدام التصور العقلي الخارجي فاعليته في التحصيل الحركي لمستوى الأداء الفني والانجاز لرفعة النتر لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية .
- ٢- اثبت بأن الطريقة المتبعة لدى مدرس فاعليته في التحصيل الحركي لمستوى الأداء الفني والانجاز لرفعة النتر لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية .
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي اتبعت استخدام التصور الخارجي على المجموعة الضابطة التي اتبعت الطريقة المتبعة في الفرق بين كل من مستوى الأداء الفني والانجاز .

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكد على المنهج التعليمي استخدام التصور العقلي الخارجي بوصفه أفضل من الطريقة المتبعة في تعلم مستوى الأداء الفني والانجاز .
- ٢- التأكد على القائمين بالعملية التعليمية في الكليات وأقسام التربية الرياضية بفعالية رفع الأثقال بالندوات والدورات وضرورة استخدام الطرائق والأساليب بصورة عامة والتصوير العقلي بصورة خاصة.
- ٣- إجراء دراسات أخرى على رفعة الخطف وعلى الجنس الآخر ومقارنتها بالأساليب والطرائق الأخرى.

المصادر

- سعد محسن إسماعيل؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991
- زردشت محمد رؤوف حسين؛ التعليم المبرمج الخطي والمتشعب وتأثيرها في التحصيل الدراسي والحركي لرفعة النتر بالأثقال) :أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، 2013
- محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس واستراتيجياته: العين، دار الكتاب الجامعي، 2007
- لبيب رشدي وآخرون؛ منهج منظومة محتوى التعلم: القاهرة، دار الثقافة، 1984
- محمد العزبي الشمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 2: القاهرة، دار الفكر العربي، 2001
- عبد الرحيم سلامي؛ تأثير برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2002
- دلخواز حميد عثمان؛ تأثير التصور الذهني بتوقيات مختلفة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستك لطلاب كلية التربية الأساسية جامعة كويه: رسالة ماجستير، جامعة كويه، 2008
- كاوه عمر النقار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم: رسالة ماجستير، جامعة كويه، 2006
- وارهيل عاصم محمد؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم: رسالة جامعة صلاح الدين، 2009
- وجيه محبوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط 1: عمان، دار واثك للطباعة والنشر، 2001
- قاسم حسن المندلاوي؛ الاختبارات والقياسات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: مطبعة بغداد، 1989

الملحق (1) يوضح نموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية /الأولى
الهدف :تعليم مرحلة 1 و2
الأدوات :البار الحديدي عدد
اسم الكلية :التربية الرياضية
عدد الطلاب 9
(9) الوقت 90 دقيقة

الاقسام	الزمن	الفعاليات والنشاطات	التوضيح	الملاحظات
القسم الاعدادي	20د	-تهيئة الادوات و تسجيل الحضور -الاحماء العام -الاحماء الخاص	XXXXXXXXXX (X) X X X X X X (X) X X X	التأكد على الالتزام بالضبط -التأكد على احماء جميع اجزاء الجسم -التأكد على العضلات العاملة .
القسم الرئيسي	60د	النشاط التعليمي / شرح المهارة ومشاهدة الافلام وصور ثابتة للرفعة والشروط المطلوبة للأداء الصحيح. -ممارسة الاسترخاء العقلي. -ممارسة الاسترخاء العضلي. -اداء التصور الخارجي . النشاط التطبيقي / -ممارسة التمرينات للمرحلتين 1 و2 -اداء التصور الخارجي للمرة ثانية -ممارسة التمرينات للمرحلتين 1 و 2للرفعة.	XXXXXXXXXX (X) XXXXXXXXXX (X) X X X X X X (X) X X X (X)	شرح وافي للمرحلتين المراد تعلمها مع الاداء امام الطلاب-اشترك جميع الطلاب والالتزام بالاسترخاء بصورة صحيحة -التأكد على اداء الحركة بصورة صحيحة -التأكد على اداء المرحلتين بتكنيك الصحيح
القسم الختامي	10د	هرولة خفيفة ثم الانصراف	XXXXXXXXXX (X)	الالتزام بالقانون والانصراف الفعال

*ان أفراد المجموعة الضابطة تتبع نفس الوحدة التعليمية المتبعة، لكن دون استخدام جلسات للتصور العقلي الخارجي
في القسم الرئيس وبالتحديد في النشاط التعليمي .