

**تأثير استراتيجيات الأركان التعليمية في التحصيل الحركي لرفعة النتر للمبتدئين**

أ.م.د. زهردهشت محمد رؤوف حسين / جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[zardasht.hussein@univsul.edu.iq](mailto:zardasht.hussein@univsul.edu.iq)

أ.م.د. زانا ابراهيم على / جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[zana.ali@univsul.edu.iq](mailto:zana.ali@univsul.edu.iq)

م.م. نيشتمان محمد جبار/مديرية التربية محافظة السليمانية

**مستخلص البحث باللغة العربية:**

تتجلى أهمية هذا البحث من خلال هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور استراتيجيات الأركان التعليمية في تحفيز المتعلمين وتعزيز تحصيلهم الحركي، وبالتالي تزويدهم بالمهارات الأساسية اللازمة لإتقان رفعة النتر وتحقيق التفوق في رياضة رفع الأثقال، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير الاستراتيجيات الأركان التعليمية في فن الأداء لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث و التعرف على تأثير الاستراتيجيات الأركان التعليمية في الإنجاز لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث و استخدم الباحثون المنهج التجريبي الملائم لطبيعة ومشكلة البحث و تم تحديد مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية الأساسية بكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية بجامعة السليمانية بالطريقة العمدية حيث بلغ عينة البحث (37) طالبا موزعين على ثلاث شعب دراسية وتم اختيار (10) طالبا من كل شعبة دراسية وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) و بعد إجراء التجربة الرئيسية و الاختبارات القليلة و البعدية قام الباحثون بتحليل نتائج البحث و مناقشتها و استنتج الباحثون فاعلية استراتيجيات الأركان التعليمية في تعلم الأداء المهارى و الإنجاز تطورت بشكل افضل لدى المجموعة التجريبية .

**The effect of the educational pillar's strategy on the motor achievement of the jitter lift for beginners**

Prof Dr. Zardasht Mohammed Rauf Hussein / University of Sulaimani / College of Physical Education and Sports Sciences

Assist.Prof.Dr. Zana Ibrahim Ali / University of Sulaimani / College of Physical Education and Sports Sciences

Assist.Lec. Nishtman Mohammed Jabbar / Directorate of Education, Sulaimani Governorate

**Abstract**

The importance of this research is evident through this study in shedding light on the role of the educational pillars strategy in motivating learners and enhancing their motor achievement, thus providing them with the basic skills necessary to master the clean and jerk lift and achieve excellence in weightlifting. The research aims to identify the effect of the educational pillars

strategy on the art of performing the clean and jerk lift stages for the research sample and to identify the effect of the educational pillar's strategy on the achievement of the clean and jerk lift stages for the research sample. The researchers used the experimental method appropriate to the nature and problem of the research. The research community was determined by the students of the second academic year in the Department of Basic Education at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Sulaimani in the intentional manner, as the research sample reached (37) students were distributed among three study sections. (10) students were selected from each study section and were distributed into two groups (experimental and control). After conducting the main experiment and the pre-tests and post-tests, the researchers analyzed and discussed the research results. The researchers concluded that the effectiveness of the educational pillar's strategy in learning skill performance and achievement developed better in the experimental group.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تتطلب تقنيات دقيقة ومهارات حركية متقدمة، خاصة في مهارة رفعة النتر التي تُعد من أبرز الحركات في هذا المجال. ونظرًا لأن المبتدئين قد يواجهون تحديات في إتقان تقنيات الحركات بشكل صحيح، فإن تطوير استراتيجيات تعليمية فعالة يصبح أمرًا ضروريًا لضمان تحسين أدائهم الحركي.

من بين هذه الاستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها في تعليم المهارات الحركية هي استراتيجية الأركان التعليمية. تعتمد هذه الاستراتيجية على تقسيم النشاط التعليمي إلى عدة محطات أو أركان، مما يتيح للمتعلم التركيز على جوانب محددة من الحركة في كل ركن. وبهذه الطريقة، يتم تحسين الأداء الحركي تدريجيًا من خلال تكرار الحركة وملاحظتها من زوايا مختلفة، مما يساهم في تعزيز الكفاءة الحركية للمبتدئين.

إن تطبيق استراتيجية الأركان التعليمية في تعلم رفعة النتر للمبتدئين يمنحهم فرصة لتطوير مهاراتهم الحركية بشكل منظم ومدروس، مما يساعد في تسريع عملية التعلم وتقليل الأخطاء الناتجة عن نقص الخبرة. وبالتالي، تساهم هذه الاستراتيجية في رفع مستوى الأداء الحركي، مما يؤدي إلى تحسين التحصيل في مهارات رفع الأثقال.

وتعد استراتيجية الأركان التعليمية من إحدى أهم مصادر الأنشطة التعليمية ومن استراتيجيات التعلم النشط علمًا أن وهذه الاستراتيجية هي جزء مهم من العملية التربوية المتقدمة إذ أنها تركز على تقسيم الصف إلى مجموعة من الأركان الرئيسية التي يكون عن طريقها توفير الخبرات والمهارات المطلوبة للمتعلم على وفق شروط أساسية في ترتيب الأركان وتوزيعها ويتوفر فيها عوامل تسهل العملية التعليمية، تسعى هذه الاستراتيجية إلى أن يواجه المتعلمين المواقف الجديدة بغية تنمية التعلم، الاستقلال، الشعور بالمسؤولية، فهم نقاط القوة والضعف، مواجهة المشكلات وحلها فضلًا عن أنها تشجع على التعاون بين الطلبة أنفسهم وتعد من الاستراتيجيات الفعالة والجديدة في مجال التعليم والتدريس والتي من خلالها تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وجعلهم

جزءاً مشاركاً من العملية التعليمية، وهي من أفضل وأهم الاستراتيجيات التعليمية التي يُمكن من خلالها تعليم المبتدئين وقياس معدل تقدمهم الدراسي عبر خطوات مُمتعة وحركية للطلاب والطالبات كما أنها مناسبة للاستخدام مع جميع الصفوف الدراسية وخصوصاً المراحل الذين يتمتع فيها الممارسين بدرجة نشاط جسدي كبيرة، كما تُعد وسيلة سهلة وسريعة تُساعد المعلم على تقييم شخصية وميول وإراء وأفكار المتعلم في أي مهارة من المهارات الرياضية المختلفة ممّا يجعل التعليم أكثر معنى للطلاب، وتحتل مادة رفع الأثقال مكانة خاصة بين الألعاب الفردية والتي أخذت مكانتها وانتشارها في العالم كما في الألعاب الأخرى ، كما انها تعد احدى الدروس الأساسية التي يتضمنها المنهج الدراسي بكليات واقسام التربية الرياضية ، فهي تشمل على رفعتي الرفع الى الصدر ثم النتر والخطف والتي تطلب من الطالب ان يتعلمها ويتمكن من ادائها اذ يعد تعلم المهارة والقدرة على ادائها شرطاً اساسياً للوصول الى الهدف الاساس من العملية التعليمية ، كما أنها تحتاج الى العديد من المتطلبات البدنية والجسمية وعناصر اللياقة البدنية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الإستراتيجية والأسلوب المناسب، فضلاً عن مراعاة تنظيم وممارسة التمارين الخاصة بها لما لهذه الرياضة من خصوصية.ومن هنا تكمن أهمية البحث في تأثيراستراتيجية الاركان التعليمية في التحصيل الحركى لرفعة النتر للمبتدئين.

تتجلى أهمية هذا البحث من خلال هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور استراتيجية الأركان التعليمية في تحفيز المتعلمين وتعزيز تحصيلهم الحركي، وبالتالي تزويدهم بالمهارات الأساسية اللازمة لإتقان رفعة النتر وتحقيق التفوق في رياضة رفع الأثقال.

## 1- 2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والصادر السابقة حول انواع الاستراتيجيات التعليمية فضلاً بان استراتيجية الاركان التعليمية يعمل على شكل محطات تعليمية يكون في المتعلم محور العملية التعليمية بشكل افضل من الاسلوب المتبع وبمعنى اخر بديلاً له في تعليم مراحل الرفعة التعليم لقد أورد التربويون والمهتمون بالمناهج وطرائق التدريس ، على إن التدريس عملية اتصال بين المدرس والطالب بالانتقال من حالة عقلية أو مهارية إلى حالة أخرى ، ينمو من خلالها الطالب نتيجة تفاعله في الموقف التعليمي ، فضلاً عن أصلاح وتعديل للسلوك ، وتوضيح المفاهيم ، وترسيخ القيم والاتجاهات مما جعل الباحث التفكير في اختيار الاسلوب التدريسي الاكثر فائدة في التعليم ومشاركة الطلاب في العملية التعليميةلذا ارتأى الباحث القيام بدراسة تجريبية ، يقوم من خلالها استخدام استراتيجية الاركان التعليمية في التحصيل الحركى لمراحل رفعة النتر للمتدئين .

## 1-3 أهداف البحث:

- التعرف على تأثير الاستراتيجية الاركان التعليمية في فن الاداء لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير الاستراتيجية الاركان التعليمية في الانجاز لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث.

## 1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فن الاداء لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الانجاز لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فن الاداء و الانجاز لمراحل رفعة النتر لدى عينة البحث .

## 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عدد من طلاب السنة الدراسية الثانية/ كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية.
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 10 / 2 / 2023 م لغاية 20 / 6 / 2023 .
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة رفع الاثقال/كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية.

## 2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

## 2- 1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي الملائم لطبيعة ومشكلة البحث وتم اعتماد التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ان منهجية البحث هي " الوسيلة و الطريقة التي يعتمد عليها الباحث لانجاز بحثه و تحقيق اهدافه التي عمد الى تحديدها مسبقا " ( فدلجي ، 2019 ، 148 )

## 2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية الاساسية بكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية بجامعة السليمانية للعام الدراسي (2022-2023) بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد طلاب (61) طالباً و طالبة ، بواقع (24) طالبة و(37) طالبا ، حيث بلغ عينة البحث (37) طالبا موزعين على ثلاث شعب دراسية وتم اختيار (10) طالبا من كل شعبة دراسية وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) حيث تمثلت الشعبة (A) بالمجموعة التجريبية و الشعبة (B) بالمجموعة

الضابطة بالطريقة العشوائية ولغرض تحقيق التكافؤ، تم استبعاد الطلاب الممارسون وغير ملتزمون بالدوام المشاركين في التجربة الاستطلاعية، ثم تم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في مراحل رفعة النتر بعد إعطاء الوحدتين التعريفيتين لكل مجموعة.

## 2-3 التصميم التجريبي

"إن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امر ضروري في كل بحث تجريبي وهو يهيئ السبل الكفيلة بالوصول إلى النتائج المطلوبة". (الزويبي ، 1981 ، 102) وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعة العشوائية ذات الاختبار القبلي و البعدي) لاختيار فروض نتائج البحث ، كما هو مبين في الجدول (1) كالاتي:

الجدول (1)التصميم التجريبي للمجموعتين

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	فن اداء مراحل رفعة النتر	إستراتيجية الاركان التعليمية	فن اداء مراحل رفعة النتر
المجموعة الضابطة	قياس الانجاز	الاسلوب المتمتع	قياس الانجاز

## 2-4 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

2-4-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

أولاً / الأدوات المستخدمة في البحث:

1. حامل آلة تصوير.
2. ميزان طبي ( طول و وزن ) عدد (1) .
3. بوسترات مصورة لتوضيح مراحل الرفعة
4. الواح توضيح الاركان
5. سبت رفع الاثقال
6. عصا خشبية عدد (30)

7. طلبة رفع الاثقال تدريبية عدد (10) بارتفاع مختلفة .

8. اقراص حديدية مختلفة الاوزان.

9. مقعد سويدي (مصطبة) بارتفاع (45) سم

ثانياً / الأجهزة المستخدمة في البحث :

1. آلة تصوير فيديو (LENOVO) عدد (1) .

2. اجهزة كومبيوتر عدد (4) .

3. داتا شو

4. اقراص CD

3-4-2 وسائل جمع المعلومات :

1. الاختبارات و القياسات.

2. المصادر و المراجع العربية و الأجنبية وشبكة المعلومات ( الانترنت )

3-5 الوحدات التعريفية:

تم اعطاء وحدتين تعريفيتين (لمجموعتي البحث) والتي تناولت تطبيق مراحل رفعة النتر قبل البدء بتطبيق منهج البحث .

2-7 التجربة الاستطلاعية :

قبل تطبيق وحدات المنهج المعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية للاستخدام على عدد من العينة التي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية بواقع (6) طالبا وذلك بتاريخ ( 8 / 2 / 2023) إذ تساعد هذه التجربة على تنقية الأجواء التي تتلائم مع العمل بإستراتيجية الاركان التعليمية وذلك على عينة من طلاب تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

2-8 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبيّة والضابطة في كل من مستوى الاداء عن طريق التصوير و الانجاز بحضور ثلاث حكام لمرحل رفعة النتر و ذلك بتاريخ 2023/2/9 .

## 2-9 المنهج التعليمي:

تم تقسيم العينة على مجموعتين، وكل مجموعة ستقوم بأداء (مراحل رفعة النتر ) بأسلوبين (الاركان التعليمية و المتبع). وتتضمن المناهج التعليمية (20) وحدة تعليمية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بواقع (10) وحدات تعليمية واستغرق التجربة الفعلية (5) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع.

## 2-10 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم تطبيق مفردات الاركان التعليمية للمجموعة التجريبيّة مصادف يوم الاحد تاريخ 2024/2/12 و لغاية 2023/3/29 و بعد استبعاد بعض الأيام التي تزامنت مع العطل الرسمية كالآتي :

1- ركن التخطيط ( الجانب التعليمي ) : ومدته (10 د) دقيقة إذ تعطى المدرسة شرحاً بسيطاً للمهارة المطلوبة و عرضها مع الاستعانة بصور (بوسترات) معدة يوضح خطوات المهارة بشكل بسيط حيث وضعتها في الركن المخصص لتوضيح المهارة بشكل أفضل .

2- ركن الابداع ( الجانب التطبيقي ) : يستغرق هذا الركن (20د) دقيقة، إذ تم إعداد تمارين تعليمية مشابهة للأداء الفعلي للمهارة عن طريق عرض فيديو خاص بالمهارة بجهاز الحاسوب ويكون التنفيذ بعد إنتهاء الركن الأول ليكون مكملاً للركن السابق الذي عن طريقه أصبحت لديهم فكرة عن طريق الشرح والإيضاح والتطبيق وألية التعلم الرفعة بشكل نظري وكانت التمارين متدرجة تبدأ من السهل إلى الصعب فضلاً عن ذلك ، فيها جوانب إستكشافية تتعلق مرة بالأداء ومرة بجوانب تعلم المهارات .

3- ركن البحث والإستكشاف (الجانب التطبيقي) : يستغرق هذا الركن (15د) و بعد إنتهاء الركنين أصبح من الضروري أن تقوم بمعرفة مدى تفهم الطلاب للركن الأول والثاني عن طريق تنفيذ المهارة وإعداد أسئلة شفوية للطلبات لمعرفة ما يجول في تفكير المتعلم من أفكار وحلول لمواجهة أي أداء بشكل فعلي والتفوق بذلك من أجل تنمية الجانب المعرفي لدى الطلاب ومناقشتهم والوصول إلى الحلول الصحيحة والأخذ بها بنظر الإعتبار ، وكذلك معرفة ما حققته الأركان السابقة حول كيفية اداء المهارة والبحث عن الاخطاء .

4- ركن الألعاب الإستكشافية (الجانب التطبيقي): يستغرق هذا الركن (20د) دقيقة في هذا الركن يتم تطبيق الرفعة وربطها بالمرحلة بعدها مثلاً (البداية - السحبة الاولى - السحبة الثانية - الامتداد الكامل) .

اما المجموعة الضابطة فقد يخضع للأسلوب المتبع في تعليم مراحل الرفعة من قبل مدرس المادة وأهداف الدرس من غير الاستعانة بالطلاب وتوزيعهم على الاركان، حيث لا يوجد تفاعل مباشر بين الطلاب، ويكون المدرس هو المسؤول المباشر عن

إعطاء التغذية الراجعة للطلاب وقد تم تطبيق التجربة على ان يكون الإحماء العام والخاص وتمارين التهدئة هي نفسها التي تطبق على مجاميع البحث.

## 2-11 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية يوم الخميس مصادف 2023/3/30 وذلك بتقييم مستوى الاداء عن طريق التصوير و الانجاز بحضور ثلاث حكام لمرحل رفعة الترتحت نفس الظروف الاختبارات القبليّة .

## 2-12 الوسائل الاحصائية :

سوف يستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS:

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

### 3-1 عرض نتائج البحث

الجدول (2) عرض الالواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبليّة

مستوى الدلالة (*)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الاختبار القبلي		الاختبار القبلي			
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>		
0.814	0.207	1.7149	34.762	2.5912	34.096	درجة	مستوى الاداء
0.252	94.16-	2.1082	36.0	5.8689	37.0	كغم	الانجاز

(\* ملاحظة / الدلالة الاحصائية اقل من (0.05) الفرق معنوى.

الجدول ( 3 ) عرض الالواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية

مستوى الدلالة (*)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الاختبار البعدي		الاختبار البعدي			
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>		
0.0001	*3.550	6.9596	49.834	7.7462	50.668	درجات	مستوى الاداء
0.015	796.7-	3.9441	39.00	6.3246	47.00	كغم	الانجاز

(\* ملاحظة / الدلالة الاحصائية اقل من (0.05) الفرق معنوي.

الجدول ( 4 ) عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للتحصيل الحركي في الاختبارات القبلية و البعدية

نسبة الخطأ	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبارات
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>		
0.0001	*7.490	7.7462	50.668	2.5912	34.096	التجريبية	مستوى اداء درجة
0.0001	*5.916	6.9596	49.834	1.7149	34.762	ضابطة	
0.001	*4.743	6.3246	47.00	5.8689	37.0	التجريبية	الانجاز كغم
0.005	*3.674	3.9441	39.00	2.1082	36.0	ضابطة	

\* معنوية عند مستوى دلالة يساوي او اقل من (0.05)

### 2-3 مناقشة النتائج

يبين من الجداول (2-3-4) فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في كل من مستوى الاداء و الانجاز لمرحل رفعة النتر لكلا المجموعتين وكذلك فروقا معنوية بين الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون السبب الى ان وهذا

يؤكد على ان استخدام استراتيجيات الارقان التعليمية كان لها الدور الفاعل والايجابي في تطوير قابلياتهم ورفع مستوى اداء المهارى بشكل اكبر واسرع، وذلك عن طريق اختيار ما يناسب الطلاب وتهيئة بيئة تعليمية تتماشى مع قابلياتهم واستعداداتهم وتسمح بالتنوع عن طريق ادراج اكثر من ركن والانتقال من ركن الى ركن آخر والتعرف على لغرض زيادة الدافعية والحماس والتنوع وكذلك زيادة التغذية الراجعة التي تحتاجها الطلاب. ويرى (غالب) " ان الوسائل تعين الدارس على اكتساب المعارف والمهارات، لان تعدد الوسائل تثير اكثر من حاسة في اكتساب معرفة ما وكذلك ساعدت على اختزال وقت المعلم والمتعلم وتعدّ اعانة للمعلم في اوصول المعلومات الى اذهان الطلاب ببسر وسهولة " (غالب، 2011، ص11). ويؤكد " (زغلول) الى ان "تقسيم الموقف التعليمي يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي الى تجنب سلبية المتعلمة وزيادة مشاركتها الإيجابية في اكتساب الخبرة" (زغلول، 1995، ص7) وهذا ما اكدته (عبد الحسين) " ان الطالب يحتاج ولاسيما المبتدئ منهم، الى استخدام استراتيجيات حديثة كي تجعل اسلوب فهم وتعلم اكثر اثارة وتشويقا ومتمعة لأبعاد الروتين في الدروس التعليمية و الإيقاعية، ويصبح الموضوع الذي يدرسه اكثر وضوحا ومعنى وفائدة، لان المنظمات المتقدمة من شأنها ان تعمل على تبسيط عملية التعلم وتجعل المحتوى التعليمي غير المؤلف مألوفاً للمبتدئ، وتنمي مستويات عقلية مختلفة ومتنوعة."

وان اتباع التمارين المتنوعة بشكل الاداء وطريقته وتسلسل المحاولات والتكرارالكثيرة ضمن الوقت المخصص للوحدات التعليمية قد تزداد من السيطرة والتحكم في الاداء والانجاز الافضل والخبرة ان العمل الصحيح للمدرسين وفي معظم الفعاليات تتضمن تمارينهم على تكرار التمارين المتنوعة لنشاطاتهم" (schmil,2004,p44). وتغزو الباحثون ذلك التقدم الى استخدام استراتيجيات الأركان التعليمية، اذ ان هذه الاستراتيجيات تراعي الفروق الفردية والعمل الجماعي، فضلاً عن انها تزيد من دافعية الطالبات الى التعلم ومساعدتهن لبعضهن عن طريق تبادل الخبرات والمعلومات فيما بينهم وكذلك عن طريق ما استخدام من وسائل تعليمية داخل هذه الأركان من ملصقات وصور للمهارات ومقاطع فيديو تعليمية واسئلة، مما اسهم في رفع مستوى التعلم والأداء بشكل أكبر، حيث تم اوصول المعلومات والمهارات الى الطلاب بشكل مبسط ويسير، كما إن العمل بالأركان التعليمية يعمل على تنظيم الاداء المهاري وتقسيم المواقف التعليمية بطريقة منظمة ومتابعة مما يساعد الطالبات على تركيز الانتباه وتفهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (سعد زاير، واخرون: 2018) اذ يعد استخدام وتنوع الانماط التعليمية السمعية والبصرية والبيانية وهي التي تستعمل الوسائل البصرية -مثل الأفلام- وفائدتها اكثر في مجال تعليم الطلاب المبتدئين، حيث يتم توضيح المفاهيم والعلاقات المكونة من خلال الصور والتسجيلات والأفلام في أشكال بصرية، وهذا النوع عملي جداً في استخدامه، ولعل من أبرزها الرسوم التوضيحية بأنواعها، فضلاً عن الخرائط المعرفية والتي تعد واحدة من أبرز المفاهيم التصويرية وأكثرها شيوعاً في التدريس. (سعد زاير، واخرون: 2018، ص249). كما اكد (Wazzan,2007) "ان الوسائل المتعددة المتمثلة في الرسوم المتحركة والصور والرسوم التوضيحية والمؤثرات الصوتية تقدم الهيكل البنائي للموضوع داخل المحتوى في صور اكثر شمولاً وتفصيلاً ومرتبطة على نحو ملائم مع المحتوى وذات وضوح وثبات عالٍ عند عرضها حيث تكسب المتعلم تعلماً هادفاً لمادة التعلم كما تستخدم لتأسيس وبناء تعلم ذي معنى" (Wazzan,2007,p49). كما ان استخدام الانواع والاشكال المستخدمة في البحث بالشكل المرئي والسمعي والرمزي و عرض الفيديو وعرض البوسترات وتشغيل الجهاز الفيديوات و شرح تفاصيل المهارة يساعد الطلاب على حفظ المهارة و تخزينها بذاكرة طويلة الامد بشكل افضل وتطبيق التمارين داخل الوحدات التعليمية قد زادت من السيطرة والتحكم في الاداء، وهذا ما اكد عليها دراسة (اكونزة) ان المهارات الحركية تعد إحدى أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغني المدربون خلال وحداتهم التدريبية والتعليمية وفي جميع فترات الأعداد حيث أن هذه التمارين تتمثل على أشكال خاصة للعب

الفردى والجماعي والعمليات الهجومية (اكوانزة ، 1985 ، ص161) وترى الباحثون ان تدرج المهارات من السهل إلى الصعب ومن ثم أدائها بالشكل الكامل والصحيح يكون أكثر ملائمة في التعلم وتولد الرغبة والتشويق لدى المتعلم بالشكل يساعده في السيطرة والتحكم على متطلبات الأداء لكونه تقديم التغذية الراجعة السمعية والبصرية معا وإضافة الى تشجيع الطالبات وتدريبهن على التفكير والبحث وجمع المعلومات واتخاذ القرارات وكذلك زيادة عدد المحاولات التكرارية وتنوع الاركان التعليمية من الشرح والعرض وتطبيق التمارين وقد زادت من قدرتهن في أداء المهارى لمرحل الرفعة بشكل افضل واحسن من المجموعة الضابطة التى استخدم الطريقة المتبعة وايضا تطورت ولكن باقل من الاستراتيجية المستخدمة .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- فاعلية استراتيجية الاركان التعليمية في تعلم الاداء المهارى تطورت بشكل افضل لدى المجموعة التجريبية .
- 2- فاعلية استراتيجية الاركان التعليمية في الانجاز تطورت ايضا بشكل افضل لدى المجموعة التجريبية .
- 3- فاعلية الاسلوب المتبع في تعلم الاداء المهارى الانجاز ولكن بنسب قليلة .
- 3- وجود فروق معنوية بين مجموعتى البحث في مستوى الاداء المهارى و الانجاز في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

#### 5-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من مميزات استراتيجية الاركان التعليمية في تعلم مستوى الاداء المهارى و الانجاز لمرحل رفعة النتر .
- 2- ضرورة بيان واقع وأهمية الاستراتيجيات والطرائق والاساليب التدريسية والتعليمية الحديثة في تعلم مستوى الاداء المهارى و الانجاز لمرحل رفعة النتر .

## - المصادر

- طارش بن غالب؛ الوسائل التعليمية وتقنيات التعلم ، ط1: (اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الاردن عمان ، 2011 ) ص11-12.
- محمد سعد زغلول و يوسف محمد كامل ؛ اثر استخدام الوسائط المتعددة على مهارتي التمير من الاعلى والارسال الموجه من الاسفل في كرة الطائرة : ( المجلد السابع ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1995 ) ص7 .
- سهير رحمن عبد الحسين؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنشطات العقلية في اداء بعض المهارات الطوق بالجمناستك الايقاعي للطالبات ، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، جامعة ذي فار ، 2014 ، ص 93 .
- سعد على زايد، واخرون : طرائق التدريس العامة ، دار صفاء للتوزيع والنشر، عمان ، 2018، ص249.
- اكلونزه ، الفريد ، ؛ كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي ، سليمان على حسين ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1980 ، ص161.
- عامر فدلجي .منهجية البحث العلمي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،. 2019 .
- الزويبي ، عبد الجليل واخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.
- Schmit, A, Richard, Graig Wrisbeg, Motor learning and performance. IL Human kenties, 2004, P.244
- Wazzan , Gene V .X julian c .Statistical methods in wd ucation \_ psychology , prentice – Hall inc . Englewood cliffs , New jersey , 49 . (2007)