

تأثير التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية في مستوى الأداء الفني والانجاز في رفعة النتر

لطلاب قسم التربية الرياضية الأساس بجامعة السليمانية

م.د نهوژين بختیار صالح¹

جامعة سليمانیة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹nawzheen.salih@univsul.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى إعداد الجلسات للتصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الأساس بجامعة السليمانية، التعرف على تأثير التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية في التحصيل الحركي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الأساس بجامعة السليمانية، معرفة الفروقات بين استخدام التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية والوحدات المتبعة في متغيرات البحث ولعينة البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته مع طبيعة البحث . حددت طلاب السنة الدراسية الثانية البالغ عددهم (26) طالباً مجتمعاً للبحث، وبعد استبعاد الممارسين والغائبين عن الاختبارات والتجربة الاستطلاعية والذي بلغ عددهم (6) طالباً انحصرت عينة البحث (20) طالباً، استعان 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 استخدام التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية فاعليته في التحصيل الحركي) مستوى الأداء المهاري والانجاز (لرفعة النتر لدى طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية، تفوقت المجموعة التجريبية التي اتبعت استخدام التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية على المجموعة الضابطة التي اتبعت الطريقة المتبعة في الفرقين كل من مستوى الأداء الفني والانجاز .

1- 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 لايمكن ان يتم ألا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم ولهذا ازداد الاهتمام العقلي للرياضيين نظراً لأهميته في الارتقاء بسرعة التعلم، فهما كانت لياقة الفرد كاملة (محمد: 2009، 12) 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 المتوقعة ممارستها، ومنع تشتت تفكرتها، 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 فاعلية 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 والقرارات البدنية وكل هذا لا يأتي إلا من خلال تطوير أساليب التعلم عن طريق زيادة البدائل التعليمية المتنوعة "(شدي وآخرون: 1984، 45).

تحتل فاعلية 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 الأساس، 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 بصفتها وسيلة مساعدة فعالة لتعليم رفعة النتر لدى الطلاب في دروس

فاعلية رفع الأثقال من خلال استخدام جلسات للتصور العقلي المصاحبة للوحدات التعليمية . وتحديد مدى الاستفادة من هذا التعليم . ومعرفة هل ان عملية التصور العقلي 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 الفاعلية المراد تعلمها .

مشكلة البحث:

أكدت 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 فاعلية رفع الأثقال لاحظت مسك المدرسين بمفاهيم وأساليب تعليمية محددة . ولابد من الخروج من الأنماط والأساليب التعليمية في التعليم والمتمثلة باستخدام أسلوب تعليمي منفرد في التعلم قد لا تتناسب مع قدرات المتعلمين وقابليتهم و أعمارهم .

ومن هنا تمكن مشكلة البحث في محاولة عملية لاستثمار الوحدات التعليمية وزجهم بالجلسات للتصور العقلي في التحصيل الحركي لرفعة النتر من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريسية في مجال رفع الأثقال . وإمكانية الإجابة على السؤال التالي: هل ان استخدام التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية له تأثير إيجابي على مستوى الأداء الفني لانجاز في رفعة الخطف لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى:

- 1-إعداد جلسات للتصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الأساس بجامعة السليمانية .
- 2-التعرف على تأثير التصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية في التحصيل الحركي لرفعة النتر لطلاب قسم التربية الأساس بجامعة السليمانية .
- 3-معرفة الفروقات بين استخدام التصور العقلي المصاحب

كغم)، جهاز داتا شو نوع (Sony) عدد (1)، ساند جداري أبيض اللون عدد (1)، أقراص الليزرية عدد (6) نوع (Sony) ، الحاسوب الإلكتروني عدد (1)، الحاسبات (الكومبيوتر) عدد (3)، قرطاسية (أوراق، قلم).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 قياس الانجاز: عند قياس الانجاز نفذ الباحث القانون الدولي للفعالية رفع الإثقال، إذ أعطيت لكل المتعلم (3) محاولات وبالتسلسل ومع زيادة الوزن على وفق قابلية المتعلم، وتم تدوين نتائجهم باستمارة خاصة ذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة في البحث .

2-4-2 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 بهد كيفية تصوير أداء الطالب وارتفاع الكاميرا عن الأداء . وبعد أكمال عملية التصوير تم تحويل الأفلام الى أقراص ليزرية ومن ثم أرسلها الى المقومين الثلاث لأجل إعطاء درجات لمستوى الأداء الفني في الاستمارات الخاصة التي أعدها الباحث وفق ما يأتي:

تصميم استمارة الاستبيان التي هدف الى التعرف على آراء الخبراء والمختصين على مدى صلاحية الاستمارة والتي قسمت فيها الى (13) أقسام وطلب الباحث من الخبراء المختصين أداء رأيهم حول هذا التقسيم . وهذا ما اتفق مع دراسة (حسين، 2013، 89). حددت الدرجة الكلية للرفعة ب (100) درجة و على وفق النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء والمختصين واتفقوا على أهمية كل قسم من أقسام الرفعة، وبعد جمع الآراء ظهر للباحثان هم متفقون على الاستمارة وتوزيع الدرجات وبذلك تعد أنها صالحة وكانت توزيع الدرجات على مراحل الرفعة، والجدول (1) يبين ذلك.

للوحات التعليمية والوحدات المتبعة في متغيرات البحث ولعينة البحث .

فرضيات البحث:

1- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث في متغيرات البحث (التحصيل الحركي) .

2- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين في التحصيل الحركي (الأداء المهاري والانجاز).

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طلاب السنة الدراسية الثانية بقسم التربية الرياضية الأساسية/جامعة السليمانية

المجال الزماني: المدة من 2023/3/23 ولغاية 2023/5/10.

المجال المكاني: القاعة الخاصة بمادة رفع الإثقال بجامعة السليمانية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما التجريبية والثانية الضابطة لملائمته مع طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

الثانية بقسم التربية الأساسية للعام الدراسي 2022/2023 البالغ عددهم (36) مجتمعاً للبحث، وبعد استبعاد الممارسين والغائبين عن الاختبارات والتجارب الاستطلاعية والذي بلغ عددهم (6) طالباً انحصرت عينة البحث (20) طالباً يمثلون شعبي (A-B) واحدة وبطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) أصبحت (9) طالباً شعبة (A) عينة المجموعة التجريبية، و (11) طالباً شعبة (B) أصبح والمجموعة الضابطة .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

2-3-1 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 .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

البار الحديدي عدد (10)، أوزان مختلفة (5، 10، 15، 20

الجدول (1) يبين مراحل رفعة النتر ودرجة كل مرحلة

ت	المرحلة	الدرجة	نسبة الاتفاق
1	وضعية الاستعداد	7	70%
2	مرحلة السحبة الأولى	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 ضم الرجلين والثبات	8	80%
	المجموعة (درجة)	100	100%

-مدى إمكانية تطبيق التمرينات داخل الوحدات .

-وضع استراتيجية لاستخدام عملية إعطاء التصور العقلي للبيئة .

-مدى تقنين أوقات التمرينات داخل الوحدة .

-الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسة .

2-6 البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي: من

خلال إطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بحثه وهي (محمد العربي شمعون، 2000) و(جيه محبوب، 2000) (عبد الرحيم سلامي، 2002) (كلوه عمر النقار، 2006)، ولخبرة الباحث في مجال فعالية رفع الأثقال، تم وضع الوحدات التعليمية لرفعة النتر باستخدام التصور العقلي للطلابي نفذ من قبل المجموعة التجريبية، وقد تم عرض الوحدات على مجموعة من السادة المختصون في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس ورفع الأثقال (لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذا البرنامج، وتعدي لما يرونه مناسباً من حيث (80%) المدة الزمنية للبرنامج والوحدات التعليمية على وفق الأقسام الخاصة بها، فضلاً عن التمرينات والتكرارات وفترات الراحة والتصوير العقلي الرياضي وغيرها (وتم الاتفاق على صلاحية الوحدات التعليمية من قبل كافة المختصين بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبوها 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 الصحيح لأداء المهارة في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية، (ثم الإحماء العام والخاص، يليها النشاط التطبيقي) أداء التمرينات المهارية 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 التمرينات 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 .

2-5 التجارب الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية " عبارة

عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (المندلوي: 1998، 81).

2-5-1 التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير: أجرى

الباحث التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير على عينة عدد (4) خارج عينة البحث في القاعة الخاصة بمادة رفع الأثقال بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ذلك بتاريخ 2023/3/14 وبمساعدة فريق العمل وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية:

-معرفة المعوقات والسلبات قد تواجه الباحث .

-مدى سلامة الأجهزة والأدوات أثناء عملية التصوير .

-تدريب فريق العمل المساعد للعملية .

-الوقت المستغرق لعملية التصوير .

-الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسة .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية: قام

الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية المعدة على عينة عددها (4) طالباً خارج عينة البحث وبحضور فريق العمل المساعد ذلك بتاريخ 2023/3/17 وكان الهدف منها التالي:

-التعرف على المعوقات والسلبات .

-مدى تفهم أفراد العينة للتمرينات .

ولمجموعتي البحث وبحضور فريق العمل المساعد تم تنفيذ الاختبار البعدي، إذ حاول الباحث قدر المستطاع توفير الظروف المشابهة للاختبار القبلي ذلك بتاريخ 2023/5/15.

2-11 المعالجات الاحصائية: استعان الباحث بالحقبة الاحصائية الالكترونية (spss) لمعالجة البيانات وفيها استخدم الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار t.test للعينات المترابطة وغير المترابطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج للمتغيرات (الأداء الفني والانجاز) لرفعة النتر للمجموعتين و مناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج للمتغيرات (الأداء الفني والانجاز) لرفعة النتر للمجموعتين وتحليلها:

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

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

يبين 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 معياري (2.01) أما في الانجاز ونفس المجموعة بلغ الوسط الحسابي (35.80) وبانحراف معياري (1.61) للاختبار القبلي وفي الاختبار البعدي يبلغ الوسط الحسابي (47.20) وبانحراف معياري (1.61) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة في نفس الجدول بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (34.01) وبانحراف معياري (1.82) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (50.17) وبانحراف معياري (1.40) لمستوى الأداء الفني، أما في الانجاز بلغ الوسط الحسابي (35.20) وبانحراف معياري (2.17) للقبلي، وفي البعدي بلغ الوسط الحسابي (40.30) وبانحراف معياري (1.86) للمجموعة الضابطة .

2-6-1 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي: تكون البرنامج التعليمي من (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة على مدى (6) أسابيع، وبواقع (2) وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، أي ما مجموعه (24) وحدة تعليمية، وزمن كل وحدة تعليمية هي (90) دقيقة موزعة على الأقسام الآتية :

القسم الإعدادي (20) دقيقة ويشمل: دقيقة تهيئة الأدوات وتسجيل الحضور وإحماء العام والخاص . وذلك بعد مشاهدة فيلم وصور ثابتة الرفعة وشرح التمرينات التي سوف تؤخذ، والشروط المطلوبة للأداء الصحيح، ثم يطلب من الطلاب إغلاق العينين والقيام بعملية التصور العقلي الصحيح لأداء المهارة المطلوبة.

القسم الرئيس (60) دقيقة ويشمل: ممارسة التمرينات فضلاً عن التصور العقلي لرفعة النتر .

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

2-7 الوحدات التعريفية: قبل إجراء الاختبارات القبلي للتحصيل الحركي والذي شمل (مستوى الأداء الفني والانجاز) ولمجموعتي البحث، قام الباحث بتطبيق ثلاث وحدات تعريفية للمجموعتي البحث، إذ اتبع الباحث الطريقة الكلية عند تطبيق الوحدات .

2-8 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 بتاريخ 20/3/2023.

2-9 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 (12) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في أسبوع واحد واستغرق (6) أسابيع يتم البدء بتاريخ 2023/3/23 ولغاية 2023/5/10

2-10 الاختبار البعدي: بعد تطبيق الوحدات التعليمية

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) للانجاز وبدرجة الحرية (18) بلغت الدلالة (0.002) وهي معنوية لأنه أقل من قيمة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لرفعة النتر:

يبين من الجدولين (3، 4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة). في التحصيل الحركي لطلاب في رفعة النتر ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية الوحدات التعليمية بما يحتويه من شرح وعرض وصور وأفلام تعليمية وإرشاداً، وكذلك تطبيقاً لعملية التصور العقلي من خلال النشاط التعليمي في البرنامج 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 الغزاوي، 2007) إلى أنه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العامل لطلاب يتحسن كثيراً، ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات "(الحيلة والغزاوي، 2007) كما يشير (عبد علي نصيف، 1987) إلى أنه " المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلم ون تصور الحركة، فالنقاط الثلاثة العرض والشرح والتصور (تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة "(نصيف 1987، 48)، 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 .

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في التحصيل الحركي (مستوى الأداء الفني والانجاز) وتحليلها:

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	الدالة (t) 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

يبين من جدول (3) نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلي والبعدي باستخدام اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الحركي) مستوى الأداء المهاري والفني (فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي 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 أيضاً تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي 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، معنوية بأقل من (0.05) ودرجة الحرية (10) للانجاز.

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين في مستوى الأداء الفني والانجاز وتحليلها:

الجدول (4) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدي في التحصيل الحركي (مستوى الأداء الفني والانجاز).

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

يبين الجدول (4) نتائج فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي للتحصيل الحركي . إذ ظهرت النتائج بأن قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.88) للمستوى الأداء

والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في التحصيل الحركي لدى طلاب وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث للبحث . ويرى الباحث أن التقدم الحاصل في أداء الرفعة فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية وتحسن نتائجها في الاختبار البعدي، سبب ذلك فاعلية استخدام الوحدات التعليمية باستخدام التصور العقلي، لما لهذا البرنامج من تأثير واضح في اكتساب مراحل الرفعة 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 البرنامج 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 في النشاط التعليمي وفي النشاط التطبيقي أيضاً، الذي يتضمن عرض الرسوم الخاصة والصور التوضيحية التعليمية المتسلسلة للمهارة وكيفية الأداء الحركي للرفعة، وكذلك الأفلام التعليمية الخاصة بكل مهارة من المهارات الحركية وكل ذلك أدى إلى إعطاء انطباع عام لطلاب عن طبيعة المهارة الحركية وكيفية أدائها، وبذلك ساعدهم على تعلم المهارة وتحسن في مستوى أداها الماهري . إذ يشير (محمد محمود الحيلة، 2007) إلى أن " الوسائل التعليمية تعمل على تحقيق الاتصال ونقل الأهداف التعليمية من المعلم إلى المتعلم، وهي تريد 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: 2007، 81).

أما المجموعة الضابطة فقط أظهرت النتائج وجود تحسن في مستوى أدائها الفني في مراحل رفعة الخطف، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى 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 جلال اهتمام حول الناحية التطبيقية أكثر ولم تأخذ الناحية المعرفية الأخذ الكافي

وبضيف 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، 1991) نقلاً عن (اينكن نواحيرون) " أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين "(إسماعيل: 1991، 73) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (دلخواز حميد عثمان، 2008) التي أشارت إلى أن استخدام برنامج تعليمي بتوقيات مختلفة من التصور العقلي له تأثير إيجابي 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 تحسن أداء هذه المجموعة في الاختبار البعدي، ولأن أساس العملية التعليمية في ما 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 تحسن في نتائج الاختبار البعدي .

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبارين

البعدين للمجموعتين:

يتبين من الجدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية

الجامعي، 2007).

[4] لبيب رشدي وآخرون؛ منهج منظومة محتوى التعلم: (القاهرة، دار الثقافة، 1984).

[5] محمد العربي الشمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).

[6] عبد الرحيم سلامي؛ تأثير برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2002).

[7] دلخواز حميد عثمان؛ تأثير النصور الذهني بتوقيينات مختلفة في تعلم واحتفاظ بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك لطلاب كلية التربية الأساسية جامعة كويه: (رسالة ماجستير، جامعة كويه، 2008).

[8] كاوه عمر النفار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة كويه، 2006).

[9] وارهيل عاصم محمد؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام النصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين، 2009).

[10] وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001).

[11] قاسم حسن المندلاوي؛ الاختبارات والقياسات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة بغداد، 1989).

من الاهتمام، وكذلك عدم الاهتمام بعملية النصور 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 .

4- الخاتمة:

بعد معالجة البيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1- أثبتت بأن استخدام النصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية فاعليته في التحصيل الحركي مستوى الأداء الفني والانجاز (لرفع النتر لدى طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية).

2- أثبتت بأن الطريقة المتبعة لدى مدرس فاعليته في التحصيل الحركي (مستوى الأداء الفني والانجاز) لرفع النتر لدى طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية).

3- تفوقت المجموعة التجريبية التي اتبعت استخدام النصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية على المجموعة الضابطة التي اتبعت الطريقة المتبعة في الفرق بين كل من مستوى الأداء الفني والانجاز .

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام النصور العقلي المصاحب للوحدات التعليمية بوصفه أفضل من الطريقة المتبعة في تعلم مستوى الأداء الفني والانجاز .

2- التأكيد على القائمين بالعملية التعليمية في الكليات وأقسام التربية الأساس بفعالية رفع الأثقال بالننوتات والوروات وضرورة استخدام الطرائق والأساليب بصورة عامة والنصور العقلي بصورة خاصة .

3- إجراء دراسات أخرى على رفعة الخطف و على الجنس الآخر ومقارنتها بالأساليب والطرائق الأخرى.

المصادر:

[1] سعد محسن إسماعيل؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999).

[2] زردشت محمد رؤوف حسين؛ التعليم المبرمج الخطي والمتشعب وتأثيرها في التحصيل الدراسي والحركي لرفع النتر بالأثقال: (أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، 2013).

[3] محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس واستراتيجياته: (العين، دار الكتاب

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية: الأولى

الهدف: تعليم مرحلة 1 و 2 من الرفعة

عدد الطلاب: 9

الوقت: 90 دقيقة

الأدوات: البار الحديدي عدد (9)

الاقسام	الزمن	الفعاليات والنشاطات	التوضيح	الملاحظات
القسم الإعدادي	20 دقيقة	-تهيئة الأدوات وتسجيل الحضور -الإحماء العام -الإحماء الخاص	XXXXXXXXX (X) X X X X X X (X) X X X	-التأكد على الالتزام بالضبط -التأكد على إحماء جميع أجزاء الجسم -التأكد على العضلات العاملة .
القسم الرئيس	60 دقيقة	النشاط التعليمي: شرح المهارة ومشاهدة الأفلام وصور ثابتة للرفعة والشروط المطلوبة للأداء الصحيح. -ممارسة الاسترخاء العقلي. -ممارسة الاسترخاء العضلي. -أداء التصور الخارجي . النشاط التطبيقي -ممارسة التمرينات للمرحلتين 1 و 2 -أداء التصور الخارجي للمرة الثانية -ممارسة التمرينات للمرحلتين 1 و 2 للرفعة.	XXXXXXXXX (X) XXXXXXXXX (X) X X X X X X (X) X X X (X)	شرح وافي للمرحلتين المراد تعلمها مع الأداء أمام الطلاب -إشراك جميع الطلاب والالتزام بالاسترخاء بصورة صحيحة -التأكد على أداء الحركة بصورة صحيحة -التأكد على أداء المرحلتين بتكنيك الصحيح
القسم الختامي	10د	هزولة خفيفة ثم الانصراف	XXXXXXXXX (X)	الالتزام بالقانون والانصراف الفعال

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