

أثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب
السنة الدراسية الثانية

م.د. علي فتاح رشيد العبيدي ، محمود شاكر محمود جاسم

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية الاساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث , إذ تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية-جامعة الموصل , وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة) وتتضمن كل مجموعة (٢٠) طالباً , وتم التكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغيرات (العمر , الطول , الكتلة , الذكاء , مظاهر الانتباه , التصور العقلي الرياضي , بعض عناصر اللياقة البدنية الحركية المؤثرة), استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية:(الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط المتعدد , النسبة المئوية , تحليل تباين باتجاه واحد , اختبار t-test لعينتين مرتبطتين, اختبار أقل معنوي L.s.d), واستنتج الباحثان أن الخطط التعليمية الثلاث أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية/جامعة الموصل.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني , المباشر وغير المباشر , المهارات الحركية

Research Summary

The effect of direct and indirect mental training in learning some motor skills on the movement mat for second year students The two researchers

Dr.Ali Fattah Rashid Al-Obeidi

Mahmoud Shaker Mahmoud Jassim

1442AH

2020AD

The current research aims to detect the impact of mental training both direct and indirect as well as the method used by the teacher of the control group in learning some motor skills on the mat of movements, and the researchers used the experimental approach to) ٦٠ suit it with the nature of the research problem, as the research sample formed Of (students of the second stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences - Faculty of Basic Education - University of Mosul. They were distributed to three groups) students. Mass, ٢٠ (two experimental groups and one officer) and each group includes (Intelligence, Attention Manifestations, Mathematical Mental Perception, Some Elements of Active Motor Fitness), Researchers used the following statistical means: (Arithmetic Mean, Standard Deviation, Multiple Correlation Coefficient, Percentage, One-Way Contrast Analysis, T-Test Test for two linked sample, The researchers concluded that the three educational plans had a positive impact on learning some of the motor skills on the movements of the second year students in the Department of Physical Education and .Sports Sciences at the Faculty of Basic Education, University of Mosul

١- المقدمة:

إن أحد أهم مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب ومنها أسلوب التدريب الذهني وكيفية استخدام هذه الأساليب مع نوع الفعالية سواء كانت فردية أو فرقية والتركيز على الأداء واستحضار المعلومات والاسترجاع الذهني والقدرة على التركيز والانتباه والقابلية البدنية وغيرها. (المالكي , ١٩٩٨ , ص ٢)

حيث تعلم مهارة الحركات الأرضية تعتبر من الحركات التي يمكن للمتعلم تعلمها عن طريق الشرح والأداء العملي المباشر وغير المباشر عن طريق أداء الحركات واقعيًا أو صورياً وفيديوياً بواسطة التدريب الذهني. إن التدريب الذهني يعني أداء المهارة أو الفعالية على أتم وجه وبسرعة فائقة داخل مخيلة المؤدي عندما يكون مسترخياً بشكل تام. (أنويا , ٢٠٠٢ , ص ١٠٠)

وإن التدريب الذهني النشط يساعد على تنشيط العضلات العاملة بصورة كبيرة وتأدية المهارة بشكل جيد أي أن فائدته تتكمن في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة وهنا بات واضحاً أن التدريب الذهني هو الطريقة المثمرة التي تؤثر بشكل إيجابي في الأداء. (خيون , ٢٠٠٢ , ص ١١٩)

ويشير (شمعون , ١٩٩٦) "أن التدريب الذهني يسهم بشكل كبير في كسب المهارات الحركية وتعلمها من خلال الإمداد بالمعلومات عن الأداء , وضع الأهداف وتقديم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء , التشجيع على الابتكار , توفير الجو المناسب , دمج الحركات , تركيز انتباه". (شمعون , ١٩٩٦ , ص ٣١٦)

تعتبر رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات الهامة التي تعتبر أنموذجاً جيداً من الألعاب الفردية التي يتطلب ممن يمارستها أداء المهارات الحركية التي تخضع لقوانين وقواعد اللعبة.

(فرحات , ٢٠٠١ , ص ٣٣)

وإن رياضة الجمناستك "هي مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة و بدايات ونهايات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة و التركيب الفني الأساسي لها, و لكن الغرض منها واحد, وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدر عن اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمناستك , وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباطها وتنسيق الحركات ببعضها البعض". (يوسف , ٢٠١٠ , ص ١٠)

تكمن أهمية البحث الحالي في كون الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثان هي من الدراسات القلائل التي تناولت استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم رياضة الجمناستك , وإن الغاية والهدف منه هو تحسين وتسريع عملية التعلم وذلك من خلال توفر المعلومات المسبقة عن الحركات ليتسنى للمؤدي خلق قاعدة معرفية تمكنه من ترجمتها بأداء مناسب لبعض الحركات الأرضية على بساط الحركات وبهدف إدخال العقل كجزء مهم في تنفيذ الحركات آنفة الذكر إضافة إلى عناصر اللياقة البدنية والحركية أي عملية ربط العقل الذي يحمل التصور والتركيز والانتباه والكثير من العمليات العقلية مع الأداء الحركي.

وإن التدريب البدني على أداء المهارات الحركية غير كافٍ لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسًا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة، إذ تعد رياضة الجمناستك رياضة فردية تتميز بكثرة الحركات التي من الممكن أن تكون مختلفة في درجة الصعوبة التي تتطلب انتقالات وتحركات مختلفة مع المحافظة على أفضل مستوى لأداء الحركات الأرضية التي تعد من المهارات الأساسية في فعالية الجمناستك التي لا يتقنها الطالب ويكون ضعيف الأداء فيها ويكرر الكثير من الأخطاء، لكن إذا ساهمنا في ربط التدريب الذهني والبدني والحركي للمهارات من خلال الشرح والعرض الصوري للمهارات أو العرض الواقعي من قبل التدريسي بهدف الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية القدرات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية نظام التعلم مع تطوير القدرة على الاسترخاء من استعادة الشفاء. وتبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي: هل ان التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر سيسهم في إعطاء أفضل النتائج في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية - جامعة الموصل. ويهدف البحث الحالي إلى:

- ١- أثر التدريب الذهني (المباشر) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- ٢- أثر التدريب الذهني (غير المباشر) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- ٣- أثر الأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- ٤- المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر أسلوب التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلًا عن الأسلوب المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طلبة السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية - جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٩٨) طالباً وطالبة (*). موزعين على ثلاث قاعات دراسية , أما عينة البحث الرئيسية فقد تكونت من (٦٠) طالباً بنسبة (61.22%) من مجتمع البحث الأصلي. تم تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات متساوية وبواقع (٢٠) طالب لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والأخيراتان تجريبيتان وعن طريق القرعة العشوائية تم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعات البحث الثلاث.

وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وللسبب الآتية:

أ- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٢) طالباً.

ب- الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) والبالغ عددهم (٥) طلاب .

ج- الطلاب الذين تغيبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (٦) طلاب .

د- الطالبات البالغ عددهن (١٥) طالبة.

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته ومجاميع البحث والأساليب التعليمية المستخدمة

| المجموعة | الأسلوب المستخدم | العدد الكلي | المستبعدين | عينة البحث |
|---------------|----------------------------------|-------------|------------|------------|
| ق١/ تجريبية ١ | اسلوب التدريب الذهني المباشر | ٣٥ | ١٥ | ٢٠ |
| ق٢/ تجريبية ٢ | اسلوب التدريب الذهني غير المباشر | ٣٣ | ١٣ | ٢٠ |
| ق٣/ ضابطة | الاسلوب المتبع من المدرس | ٣٠ | ١٠ | ٢٠ |
| المجموع | | | | |
| | | ٩٨ | ٣٨ | ٦٠ |

٣-٢ التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة المحكم الضبط. (فان دالين , ١٩٨٤ , ص٣٨٤-٣٩٨)

كما موضح في الشكل (١).

| المجموعات | الاختبار القبلي | المتغير المستقل | الاختبار البعدي |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| المجموعة التجريبية | | اسلوب التدريب | |

(*)المعلومات حصل عليها الباحث من سجل الخاص بالطلبة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

| | | | |
|--|--------------------------|--|----------------------------|
| اختبار بعض المهارات الحركية على بساط الحركات | الذهني المباشر | اختبار بعض المهارات الحركية على بساط الحركات | الأولى |
| | اسلوب التدريب | | المجموعة التجريبية الثانية |
| | الذهني غير المباشر | | المجموعة الضابطة |
| | الاسلوب المتبع من المدرس | | |

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٢-٤ وسائل جمع المعلومات

٢-٤-١ الاستبيان

٢-٤-١-١ استمارة استبيان لتحديد القدرات العقلية

٢-٤-١-٢ استمارة استبيان لتحديد مدة التدريب الذهني

٢-٤-١-٣ استمارة استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات واختباراتها.

٢-٤-٢ المقابلات الشخصية:

استطاع الباحث إجراء المقابلة الشخصية مع عدد من السادة المختصين (*) في مجال

(التعلم الحركي , طرائق التدريس , الجمناستك) في أيام الخميس والأحد الموافق ١٧-٢٠/١٠/٢٠١٩ وتطرفت المقابلة الشخصية إلى:

- كيف يتم تطبيق الخطط التعليمية ومدى صلاحية كل خطة تعليمية لعينة البحث .
- أوقات كل تمرين ومدى ملائمة التمرين لعينة البحث .
- كيف يتم تطبيق التدريب الذهني وماذا ستتخلل فقراته.

٢-٤-٣ الملاحظة العلمية:

(*) أ.د. جاسم محمد نايف الرومي/التعلم الحركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.د. أفراح ذنون يونس/طرائق التدريس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.م.د. حيدر غازي/تدريب رياضي-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات من قبل المختصين (***) في مجال فعالية الجمناستك للاختبار البعدي لعينة البحث.

وتمت الملاحظة العلمية بالكاميرا والحاسبة والمقومين للاختبار البعدي يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٢٠

٢-٤-٤ استمارة تقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات

قام الباحث وبعد الاطلاع على المصادر العلمية بتصميم استمارة خاصة بتقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات ومهارة قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز وتم توزيع الاستمارة على السادة المختصين في (التعلم الحركي , طرائق التدريس , الجمناستك) يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/٣ وكان الغرض من الاستمارة وتوزيعها على المختصين من أجل تحديد درجة كل مهارة في القسم التحضيري والرئيسي والختامي.

٢-٥ تكافؤ مجموعات عينة البحث:

"ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث"

(فان دالين ، ١٩٨٤ ، ص٣٩٨)

٢-٥-١ التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة.

٢-٥-٢ التكافؤ في العمر الزمني مقاسا بالسنة.

٢-٥-٣ التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر.

٢-٥-٤ التكافؤ بالكتلة مقاسة بالكيلوغرام.

٢-٥-٥ التكافؤ ببعض القدرات العقلية:

الجدول (٢)

يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في متغيرات (العمر , الطول , الكتلة , مظاهر الانتباه , التصور العقلي الرياضي , الذكاء)

(**)أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو/تدريب رياضي-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

م.م. فراس محمود علي/القياس والتقويم-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.م.د. علي حسين محمد طيبيل/القياس والتقويم-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

| ت | المعالم الإحصائية المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف)* المحسوبة | المعنوية |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|----------|
| ١ | العمر | بين المجموعات | ٠,٣٠٠ | ٢ | ٠,١٥٠ | ٠,٠٥٩ | ٠,٩٤٣ |
| | | داخل المجموعات | ١٤٤,٧٠٠ | ٥٧ | ٢,٥٣٩ | | |
| | | المجموع | ١٤٥ | ٥٩ | | | |
| ٢ | الطول | بين المجموعات | ١٢٩٠٠ | ٢ | ٦,٤٥ | ٠,١٧١ | ٠,٨٤٣ |
| | | داخل المجموعات | ٢١٤٦,٧٠ | ٥٧ | ٣٧,٦ | | |
| | | المجموع | ٢١٥٩,٦٠ | ٥٩ | | | |
| ٣ | الكتلة | بين المجموعات | ١٠,٨٣ | ٢ | ٥,٤١٧ | ٠,٠٧٤ | ٠,٩٢٩ |
| | | داخل المجموعات | ٤١٩٧,٣ | ٥٧ | ٧٣,٦٣ | | |
| | | المجموع | ٤٢٠٨,١ | ٥٩ | | | |
| مظاهر الانتباه | | | | | | | |
| ١ | حدة الانتباه | بين المجموعات | ٠,٤٣٣ | ٢ | ٠,٢١٧ | ٠,٢١٨ | ٠,٨٠٤ |
| | | داخل المجموعات | ٥٦,٥٥ | ٥٧ | ٠,٩٩٢ | | |
| | | المجموع | ٥٦,٩٨ | ٥٩ | | | |
| ٢ | تركيز الانتباه | بين المجموعات | ٠,٤٣٣ | ٢ | ٠,٢١٧ | ٠,٠٧٦ | ٠,٩٢٧ |
| | | داخل المجموعات | ١٦٢,٥٥ | ٥٧ | ٢,٨٥٢ | | |
| | | المجموع | ١٦٢,٩٨ | ٥٩ | | | |
| ٣ | تحويل الانتباه | بين المجموعات | ٠,٦٣٣ | ٢ | ٠,٣١٧ | ٠,١٩٨ | ٠,٨٢١ |
| | | داخل المجموعات | ٩١,١٠٠ | ٥٧ | ١,٥٩٨ | | |
| | | المجموع | ٩١,٧٣٣ | ٥٩ | | | |
| التصور العقلي الرياضي | | | | | | | |
| ١ | البعد البصري | بين المجموعات | ٤,٩٠٠ | ٢ | ٢,٤٥٠ | ٠,٣٢٦ | ٠,٧٢٣ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢٨,٧ | ٥٧ | ٧,٥٢٢ | | |
| | | المجموع | ٤٣٣,٦ | ٥٩ | | | |
| ٢ | البعد السمعي | بين المجموعات | ٥,٢٣٣ | ٢ | ٢,٦١٧ | ٠,٧٠٥ | ٠,٤٩٩ |
| | | داخل المجموعات | ٢١١,٧٠٠ | ٥٧ | ٣,٧١٤ | | |

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|----|---------|----------------|-----------------|---|
| | | | ٥٩ | ٢١٦,٩٣٣ | المجموع | | |
| ٠,٩١٤ | ٠,٠٩٠ | ٠,٥١٧ | ٢ | ١,٠٣٣ | بين المجموعات | البعد الحركي | ٣ |
| | | ٥,٧٣٩ | ٥٧ | ٣٢٧,١٥٠ | داخل المجموعات | | |
| | | | ٥٩ | ٣٢٨,١٨٣ | المجموع | | |
| ٠,٢٢٣ | ١,٥٤٣ | ٢,٨٥٠ | ٢ | ٥,٧٠٠ | بين المجموعات | البعد الانفعالي | ٤ |
| | | ١,٨٤٧ | ٥٧ | ١٠٥,٣٠٠ | داخل المجموعات | | |
| | | | ٥٩ | ١١١,٠٠ | المجموع | | |
| ٠,٧١٦ | ٠,٣٣٦ | ٠,٥٠٧ | ٢ | ١,٠١٤ | بين المجموعات | الذكاء | |
| | | ١,٥٠٧ | ٥٧ | ٨٥,٨٨ | داخل المجموعات | | |
| | | | ٥٩ | ٨٦,٨٩٦ | المجموع | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (05.0)$ وأمام درجتى حرية (57.2) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

٢-٥-٦ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لبعض حركات الأرضية:

لغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لبعض الحركات الأرضية (العجلة البشرية , مهارة الغطس , قفزة الرأس , الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث استخدم الباحثان تحليل التباين باتجاه واحد والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| ت | المتغيرات | المعالم الإحصائية | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحسوبة | المعنوية |
|---|---------------------------|-------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|----------|
| ١ | القوة الانفجارية للذراعين | م | بين المجموعات | ٠,٦٠٦ | ٢ | ٠,٣٠٣ | ١,٧٨٠ | ٠,١٧٨ | |
| | | | داخل المجموعات | ٩,٧٠٠ | ٥٧ | ٠,١٧٠ | | | |
| | | | المجموع | ١٠,٣٠٦ | ٥٩ | | | | |
| ٢ | القوة الانفجارية للرجلين | سم | بين المجموعات | ٠,٢٥٨ | ٢ | ٠,١٢٩ | ٠,٢١١ | ٠,٨١٠ | |
| | | | داخل المجموعات | ٣٤,٧٥٣ | ٥٧ | ٠,٦١٠ | | | |
| | | | المجموع | ٣٥,٠١١ | ٥٩ | | | | |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة | م | بين المجموعات | ٠,٢٠٩ | ٢ | ٠,١٠٥ | ٠,٢٢٣ | ٠,٨٠١ | |
| | | | داخل المجموعات | ٢٦,٧٢٤ | ٥٧ | ٠,٤٦٩ | | | |
| | | | المجموع | ٢٦,٩٣٣ | ٥٩ | | | | |
| ٤ | المرونة | سم | بين المجموعات | ٠,٤٩١ | ٢ | ٠,٢٤٥ | ٠,٤٧٨ | ٠,٦٢٣ | |
| | | | داخل المجموعات | ٢٩,٢٦٠ | ٥٧ | ٠,٥١٣ | | | |
| | | | المجموع | ٢٩,٧٥٠ | ٥٩ | | | | |
| ٥ | التوازن | ثا | بين المجموعات | ٠,٣٧٤ | ٢ | ٠,١٨٧ | ٠,٠٨١ | ٠,٩٢٣ | |
| | | | داخل المجموعات | ١٣٢,٠١ | ٥٧ | ٢,٣١٦ | | | |
| | | | المجموع | ١٣٢,٣٩ | ٥٩ | | | | |
| ٦ | الرشاقة | ثا | بين المجموعات | ٠,٣٥٦ | ٢ | ٠,١٧٨ | ٠,٣٢٥ | ٠,٧٢٤ | |
| | | | داخل المجموعات | ٣١,٢٨٦ | ٥٧ | ٠,٥٤٩ | | | |
| | | | المجموع | ٣١,٦٤٢ | ٥٩ | | | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (05.0)$ وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

٢-٥-٧ التكافؤ في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات:

الجدول (٤) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار القبلي بين المجموعات الثلاث (التجريبيين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| ت | المعالم الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة(ف)* المحسوبة | المعنوية |
|---|--|----------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|----------------------|----------|
| ١ | العجلة البشرية | درجة | بين المجموعات | ٠,١٠٠ | ٢ | ٠,٠٥٠ | ٠,٠٦٤ | ٠,٩٣ |
| | | | داخل المجموعات | ٤٤,٧٥٠ | ٥٧ | ٠,٧٨٥ | | |
| | | | المجموع | ٤٤,٨٥٠ | ٥٩ | | | |
| ٢ | مهارة الغطس | درجة | بين المجموعات | ٠,٠٣٣ | ٢ | ٠,٠١٧ | ٠,٠١٨ | ٠,٩٨ |
| | | | داخل المجموعات | ٥٢,٩٠٠ | ٥٧ | ٠,٩٢٨ | | |
| | | | المجموع | ٥٢,٩٣٣ | ٥٩ | | | |
| ٣ | قفزة الرأس | درجة | بين المجموعات | ٠,١٠٠ | ٢ | ٠,٠٥٠ | ٠,٠٦٦ | ٠,٩٣ |
| | | | داخل المجموعات | ٤٢,٩٠٠ | ٥٧ | ٠,٧٥٣ | | |
| | | | المجموع | ٤٣,٠٠٠ | ٥٩ | | | |
| ٤ | الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين | درجة | بين المجموعات | ٠,٠٣٣ | ٢ | ٠,٠١٧ | ٠,٠٢٦ | ٠,٩٧ |
| | | | داخل المجموعات | ٣٦,٩٥٠ | ٥٧ | ٠,٦٤٨ | | |
| | | | المجموع | ٣٦,٩٨٣ | ٥٩ | | | |
| | | | المجموع | ٢١,٦٠٠ | ٥٩ | | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (05.0)$ وأمام درجتي حرية (57.2) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

٢-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

آلة تصوير تعرض الأفلام نوع sony. وجهاز حاسوب نوع Lenovo Thinkpad .

Data show sony, وأفلام الفيديو وساعات إستريو وصور مصباح وقلم لقياس تركيز الانتباه.

وميزان طبي وساعة توقيت عدد (٣) وشريط قياس ومساطب عدد (٤) وبساط الحركات الارضية

ودواشك وكرة طبية زنة (٣) كغم عدد(٢) ولصق بالوان مختلفة وشواخص عدد (٨) وأقلام وأوراق وسبورة.

٢-٧ الخطة الزمنية للخطط التعليمية:

تتوزع الخطط التعليمية على المجموعات الثلاث المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع من قبل المدرس) والمجموعتين التجريبتين التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر) والتجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر). بواقع عشر وحدات تعليمية لكل منها ومدة كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة ، كما مبين:

- القسم الإعدادي (٣٠) ويشمل: (المقدمة (٥)، إحصاء عام (١٠)، إحصاء خاص (١٥))
- القسم الرئيسي (٥٠) ويشمل: (الجزء التعليمي (١٠)، الجزء التطبيقي (٤٠))
- القسم الختامي (١٠)

- الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبتين:

- القسم الإعدادي (٣٠) ويشمل: (المقدمة (٥)، إحصاء عام (١٠)، إحصاء خاص (١٥))
- القسم الرئيسي (٥٥) ويشمل: (الجزء التعليمي (١٠)، التدريب الذهني (٥)، الجزء التطبيقي (٤٠))
- القسم الختامي (٥)

ويلاحظ أن الأقسام الثلاثة وأجزائها وأزمنتها واحدة في كل المناهج ، فيما عدا زمن (النشاط الذهني) الخاص بالتدريب الذهني والبالغ (٥) دقائق الذي تم أخذه من زمن القسم الختامي وأضيف الى زمن القسم الرئيسي للمناهج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية وتم استخدام طريقة التعلم المختلطة (الكلية والجزئية) في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات من خلال الوحدات التعليمية

٢-٨ التجارب الاستطلاعية:

استطاعا الباحثان ومدرس المادة إجراء التجارب الاستطلاعية للخطط التعليمية الثلاث على طلاب من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (١٢) طالباً وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ الخطط التعليمية التي تم تنفيذها يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين ٢١-٢٢/١٠/٢٠١٩ وكان الهدف من التجارب الاستطلاعية هو:

- ١- التأكد من صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين.
- ٢- مدى ملاءمة زمن الوحدة التعليمية وأقسامها لعينة البحث .
- ٣- مدى صلاحية فقرات المناهج التعليمية واستجابة الطلاب لها .
- ٤- مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) ومدى استجابة الطلاب لهذه الفقرات .
- ٥- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيو لها .
- ٦- معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير وزاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار البعدي لعينة البحث .

وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية هي:

- ١- صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين .
 - ٢- ملائمة الوحدات التعليمية وأقسامها للعينة من حيث الزمن .
 - ٣- استجابة عينة التجربة الاستطلاعية للتمارين وفقرات الوحدات التعليمية .
 - ٤- ملائمة فقرات أساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) للعينة التي استجابت لتنفيذ تمارين الاسترخاء والتصور الذهني .
 - ٥- تلافي بعض الأخطاء والصعوبات من خلال تنفيذ التجربة .
 - ٦- إذ كان من نتائج هذه التجربة التعرف على المسافة الخاصة بكل مهارة حركية من مهارات موضوع الدراسة الحالية ، والتعرف على ارتفاع عدسة التصوير والزاوية الصحيحة لوضع آلة التصوير.
- ٢-٩ التجربة الرئيسة:

تم البدء بتنفيذ الخطط التعليمية على مجموعات البحث الثلاث يوم الأحد الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٩ وبواقع وحدة

تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة تنفذ في أيام (الأحد والاثنين والاربعاء) من كل أسبوع واستخدمت الطريقة المختلطة (الكلية والجزئية) من مدرس المادة.

٢-٩-١ المجموعتين التجريبتين (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر)

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي لتمرين التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) لفترة (١٠) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، إذ قام مدرس المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي وشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة المختلطة (الكلية - الجزئية) مراعيًا وقت التدريب الذهني وكيفية إعطائه للطلاب وحسب نوع أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) وما يتطلب من استخدام للانتباه والتصور العقلي فضلا عن استخدامه للتقنيات البصرية والسمعية..... الخ، ثم يتم بعدها التطبيق العملي من قبل المتعلمين للتمارين المهارية والتي تخدم المهارة المعطاة حسب عدد التمارين والتكرارات وفترات الراحة المحددة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي.

٢-٩-٢ المجموعة الضابطة:

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة في الكلية والذي يتضمن تعلم لبعض مهارات الحركات الأرضية لفترة (١٠) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ، إذ قام مدرس المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي المتبع وشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة (الكلية - الجزئية) ، وتم بعدها التطبيق العملي للمهارة المعطاة من قبل الطلاب حسب عدد التمارين والتكرارات وفترات الراحة المحددة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي المتبع.

٢-١٠ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعات البحث الثلاث في يوم الأربعاء والخميس الموافق ٢٣-٢٤/١٠/٢٠١٩ وبمساعدة فريق العمل المساعد . وقبل البدء بأجراء الاختبار القبلي أجري شرح مبسط وعرض لمهارات البحث الحالي من قبل مدرس المادة^(*) ، وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة بسيطة عن كل مهارة حركية . وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء (٣) محاولات لكل طالب ، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بآلة تصوير فيديو .

٢-١١ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة لتعلم الأداء الفني لبعض المهارات الحركات على بساط الحركات للمجموعات الثلاث يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١/١٢ ، إذ تم إجراء تقويم الأداء الفني في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث وذلك بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب ولكل مهارة من مهارات الحركات الأرضية وقد صاحب الأداء عملية التصوير الفيديوي لكل طالب ولكل مهارة مهارات الحركات الأرضية ، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني لبعض مهارات الحركات الأرضية لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٢٠ .

٢-١٢ الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات التي توصل إليها الباحثان احصائيا من خلال الحقيبة الاحصائية (Spss):

(*) أ.م.د. ثامر ذنون محمود/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل.

- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط البسيط المتعدد.
 - النسبة المئوية.
 - تحليل تباين باتجاه واحد.
 - اختبار t-test لعينتين مرتبطتين.
 - اختبار أقل معنوي (L.S.D).
- (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ص ١٠١ - ٣١٠)

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض ومناقشة النتائج:

لقد تضمن محتوى هذا الباب عرض تفصيلي كامل لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لجميع أفراد مجموعات البحث الثلاث ، إذ تم الحصول على هذه النتائج وفقاً لقوانين الإحصاء التي تم اعتمادها من قبل الباحث من أجل تحقيق فروض البحث التي كُتبت تبعاً للأهداف.

٣-١-١ عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

الجدول (٥) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| المتغيرات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة | المعنوية |
|--|-----------------|------|-----------------|------|-------------------|----------|
| | س | ع± | س | ع± | | |
| العجلة البشرية | ٢,٩٠ | ٠,٨٥ | ٧,٩٥ | ١,٠٥ | *١٦,١٩ | ٠,٠٠١ |
| مهارة الغطس | ٣,١٠ | ٠,٩١ | ٦,١٥ | ٠,٨٧ | *١٠,٠٥ | ٠,٠٠٣ |
| قفزة الرأس | ٢,٥٥ | ٠,٩٩ | ٨,٠٥ | ٠,٦٠ | *٢٢,٣٥ | ٠,٠٠١ |
| الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين | ٣,٣٥ | ٠,٦٧ | ٥,٩٥ | ٠,٧٥ | *١٠,١٧ | ٠,٠٠٤ |

* معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٩) وأن قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٢٩

يبين لنا الجدول (٥) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلية والبعدي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٩) وقيمة (ت) الجدولية ١,٧٢٩ التي هي أصغر من

قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمها كانت كالآتي: (١٦,١٩), (١٠,٠٥), (٢٢,٣٥), (١٠,١٧), مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول.

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

الجدول (٦) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| المعنوية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|----------|-------------------|-----------------|------|-----------------|------|--|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| ٠,٠٠١ | *٢٠,٤٦ | ٠,٧٥ | ٨,٤٥ | ٠,٧٢ | ٣,٠٠ | العجلة البشرية |
| ٠,٠٠٤ | *١٣,٥٧ | ٠,٨٥ | ٧,٠٠ | ٠,٩٣ | ٣,١٥ | مهارة الغطس |
| ٠,٠٠١ | *٣٢,٨٥ | ٠,٤٤ | ٨,٧٥ | ٠,٧٦ | ٢,٥٠ | قفزة الرأس |
| ٠,٠٠١ | *٢٤,٣٣ | ٠,٦٠ | ٦,٩٥ | ٠,٧٣ | ٣,٣٠ | الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين |

* معنوي عند نسبة خطأ > (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٩) وأن قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٢٩

يبين لنا الجدول (٦) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلي والبعدي عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٩) وقيمة (ت) الجدولية ١,٧٢٩ التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمها كانت كالآتي:

(٢٠,٤٦), (١٣,٥٧), (٣٢,٨٥), (٢٤,٣٣), مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني.

٣-١-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

الجدول (٧) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| المتغيرات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة | المعنوية |
|--|-----------------|------|-----------------|------|-------------------|----------|
| | س | ع± | س | ع± | | |
| العجلة البشرية | ٢,٩٥ | ١,٠٥ | ٧,٣٥ | ٠,٦٧ | *١٥,٤٥ | ٠,٠٠١ |
| مهارة الغطس | ٣,١٥ | ١,٠٣ | ٦,٤٠ | ٠,٨٨ | *١٠,٥٩ | ٠,٠٠٥ |
| قفزة الرأس | ٢,٤٥ | ٠,٨٢ | ٧,١٥ | ٠,٩٣ | *١٥,٦٦ | ٠,٠٠١ |
| الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين | ٣,٣٠ | ٠,٩٧ | ٥,٥٠ | ٠,٦٠ | *٨,٥٤ | ٠,٠٠١ |

* معنوي عند نسبة خطأ $(0,05) >$ وأمام درجة حرية (١٩) وأن قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٢٩

يبين لنا الجدول (٧) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبالية والبعدي عند نسبة خطأ $(0,05)$ وأمام درجة حرية (١٩) وقيمة (ت) الجدولية ١,٧٢٩ التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمها كانت كالتالي: (١٥,٤٥), (١٠,٥٩), (١٥,٦٦), (٨,٥٤), مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا الفرض الثالث.

٣-١-٤ مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية , مهارة الغطس , قفزة الرأس , الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) ولمجاميع البحث الثلاث

يبين لنا الجدول (٥) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات إذ يشير الباحث السبب في نجاح أسلوب التدريب الذهني المباشر والتي طبقتها المجموعة التجريبية الأولى لما يحتويه هذا الأسلوب من إعطاء نصائح وإرشادات متواصلة وتمارين استرخاء وتصور ذهني مع وجود بعض من مظاهر الانتباه من قبل المتعلم , كما يذكر (المالكي , ١٩٩٨) "أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه , ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها"

(المالكي , ١٩٩٨ , ص٦٦)

كما يضيف لنا (نصيف , ١٩٨٧) أن المتعلم من الضروري أن تكون لديه فكرة واضحة ومفصلة عن التكنيك المراد منه تطبيقه وتعلمه والولوج للنقاط المهمة للسير الحركي ومتى يستعمل القوة , وبعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة عن طريق التصور الذهني والشرح من قبل المعلم وتقديم نموذج الأداء تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة وبعدها يتم أداء المهارة.

(نصيف ، ١٩٨٧ ، ص١٦٢)

كذلك يبين لنا الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.

يشير الباحث السبب الواضح في نجاح أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والذي تم تطبيقه من قبل المجموعة التجريبية الثانية لما يحتويه هذا الأسلوب من عرض صوري وفيديوي من خلال شاشة العرض وتقديم النموذج الجيد لأداء المهارة مما يسهم في تعلم المتعلم بصورة سريعة بعد أن تم شرح كل مهارة بصورة تفصيلية مع ربطها بالعرض الصوري ونعزز كلامنا هذا بكلام (الضمد ، ٢٠٠٠) (إن الطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو يشاهد فيلمًا سينمائيًا وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل) (الضمد ، ٢٠٠٠ ، ص٢٠٢)

يبين لنا الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات ، إذ يشير الباحث إلى السبب في تفوق المجموعة الضابطة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدي إلى المعلم الذي أسهم بشكل فاعل في شرح كل مهارة على حدة وبصورة مفصلة ثم بعد ذلك ومن خلال الشرح تم التطبيق من قبل أفراد عينة البحث فضلًا عن منهاج الوحدة التعليمية الذي أسهم في تحسين مستواهم وأظهر لنا النتائج في الاختبار البعدي، ويشير (ماينل ، ١٩٨٧) "إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن طريق خط سير الحركة ولا يزال بشكله الخام"

(ماينل ، ١٩٨٧ ، ص١٥٢)

كذلك يشير (محجوب ، ٢٠٠١) أن "عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها"

(محجوب ، ٢٠٠١ ، ص٤)

٣-١-٥ عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة)

بعد أن تم الحصول على البيانات قام الباحثان باستخدام اختبار (تحليل التباين) لمقارنة الفروق بين قيم (F) للاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة)

الجدول (٨) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (التجريبيين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

| ت | المعالم الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحسوبة | المعنوية |
|---|--|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|----------|
| ١ | العجلة البشرية | درجة | بين المجموعات | ١٢,١٣٣ | ٢ | ٦,٠٦٧ | *٨,٥٤٩ | ٠,٠٠١ |
| | | | داخل المجموعات | ٤٠,٤٥ | ٥٧ | ٠,٧١٠ | | |
| | | | المجموع | ٥٢,٥٨ | ٥٩ | | | |
| ٢ | مهارة الغطس | درجة | بين المجموعات | ٧,٦٣٣ | ٢ | ٣,٨١٧ | *٥,٠١٨ | ٠,٠١ |
| | | | داخل المجموعات | ٤٣,٣٥ | ٥٧ | ٠,٧٦١ | | |
| | | | المجموع | ٥٠,٩٨ | ٥٩ | | | |
| ٣ | قفزة الرأس | درجة | بين المجموعات | ٢٥,٧٣٣ | ٢ | ١٢,٨٦ | *٢٦,٩١٤ | ٠,٠٠١ |
| | | | داخل المجموعات | ٢٧,٢٥ | ٥٧ | ٠,٤٧٨ | | |
| | | | المجموع | ٥٢,٩٨ | ٥٩ | | | |
| ٤ | الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين | درجة | بين المجموعات | ٢٢,٠٣٣ | ٢ | ١١,٠١٧ | *٢٥,٢١٩ | ٠,٠٠١ |
| | | | داخل المجموعات | ٢٤,٩٠ | ٥٧ | ٠,٤٣٧ | | |
| | | | المجموع | ٤٦,٩٣ | ٥٩ | | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٥٠)$ وأمام درجتى حرية (٢,٥٧) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٣٧

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجاميع الثلاث في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات وبهذا يتحقق الفرض الاول ، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمهارات البحث الحالي (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) هي على التوالي (٨,٥٤٩ ، *٥,٠١٨ ، *٢٦,٩١٤ ، *٢٥,٢١٩) ، وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٥٠)$ وأمام درجتى حرية (٢,٥٧) والبالغة (٢,٣٧) .

ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين المجاميع الثلاث ولصالح أيها منها ، لذا فقد لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (٩) يبين ذلك:

الجدول (٩) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعات | الفرق في المتوسطات | المعنوية |
|---|----------------|-------------|-----------|--------------------|----------|
| ١ | العجلة البشرية | درجة | ٢ | ٠,٥٠٠٠- | ٠,٠٦ |
| | | | ٣ | *٠,٦٠٠٠ | ٠,٠٢ |
| | | | ١ | ٠,٥٠٠٠ | ٠,٠٦ |

| | | | | | | | | | |
|--------|----------|---|---|------|------|--|---|------------|---|
| ٠,٠٠١ | *١,١٠٠٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٢ | *٠,٦٠٠٠- | ١ | ٣ | | | | | | |
| ٠,٠٠١ | *١,١٠٠٠- | ٢ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٣ | *٠,٨٥٠٠- | ٢ | | ١ | درجة | مهارة الغطس | ٢ | | |
| ٠,٣٦ | ٠,٢٥٠٠- | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٣ | *٠,٨٥٠٠ | ١ | ٢ | | | | | | |
| ٠,٠٣٤ | *٠,٦٠٠٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٣٦ | ٠,٢٥٠٠ | ١ | ٣ | | | | | | |
| ٠,٠٣٤ | *٠,٦٠٠٠- | ٢ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٢ | *٠,٧٠٠٠- | ٢ | ١ | درجة | | | | قفزة الرأس | ٣ |
| ٠,٠٠١ | *٠,٩٠٠٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٢ | *٠,٧٠٠٠ | ١ | ٢ | | | | | | |
| ٠,٠٠١ | *١,٦٠٠٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٠١ | *٠,٩٠٠٠- | ١ | ٣ | | | | | | |
| ٠,٠٠١ | *١,٦٠٠٠- | ٢ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٠١ | *١,٠٠٠- | ٢ | ١ | | درجة | الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين | ٤ | | |
| ٠,٠٣٦ | *٠,٤٥٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٠٠١ | *١,٠٠٠ | ١ | ٢ | | | | | | |
| ٠,٠٠٤ | *١,٤٥٠ | ٣ | | | | | | | |
| ٠,٠٣٦ | *٠,٤٥٠- | ١ | ٣ | | | | | | |
| ٠,٠٠٤ | *١,٤٥٠- | ٢ | | | | | | | |

يبين لنا الجدول (٩،٨) وجود فرق ذات دلالة معنوية في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات بين مجاميع البحث الثلاث ، وأظهرت النتائج تفوق المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) اللتان استخدمتا أسلوب التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) وفضلاً عن ذلك فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر وعلى المجموعة الضابطة بدلالة المعنوية في مهارات البحث الحالي.

يشير الباحثان أن الوحدات التعليمية كان لها أثرًا كبيرًا من كافة النواحي وبما تضمنته من تقسيم الوقت الزمني للتعلم والعرض التفصيلي والشرح الوافي مع تزويد المتعلم بالنصح والإرشاد المتواصل لتصحيح الأخطاء التي يقع بها فضلًا عن استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر اللذان ساهما في تطور المتعلم ، وإن لأسلوب التدريب الذهني المباشر أثرًا فعالًا لما يحتويه من تمارين استرخائية وتصور ذهني وبعض عناصر الانتباه، إذ قام المدرس في شرح وتفصيل كل مهارة وعرض نموذج حيوي الذي سارع في إكساب المتعلمين من تعلمهم للمهارة وبصورة جيدة ، إذ يتفق الباحثان مع (سلامي ، ٢٠٠٢) الذي يرى أن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر يزيد من دافعية المتعلمين في الممارسة لتعلم المهارات بواسطة تصورها وتكرارها ذهنيًا مما يسهم في فهم طبيعة حركات المهارة أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني لهم.

(سلامي ، ٢٠٠٢ ، ص ٨١)

فضلا عن "إن أسلوب التدريب الذهني المباشر يحتوي على مظاهر الانتباه والتي ساهمت في تمكين الطلاب على الانتباه إلى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحًا كان التصور الذهني أفضل ، وعليه فإن الطالب الممارس للمهارات يجب أن يضع في اعتباره (الإضاءة ، سطح الملعب ، ملعب دخلي ، ملعب خارجي ، درجة الحرارة) ، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة وعلى الأداء الناجح والتصور الذهني في نفس سرعة الأداء المهاري ، كان استخدام التصور الذهني أكثر فاعلية لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء"

(شمعون ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢٥)

فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والتي تفوقت على المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر وتفوقت أيضًا على المجموعة الضابطة التي طبقت الأسلوب المتبع من قبل المدرس ، كان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الثانية هو أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر له فاعلية كبيرة وواضحة من ناحية العرض الصوري والتركيبات الأخرى المدمجة واستخدام الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة وقراءته والتعليمات الواضحة وكتابتها من قبل المتعلم ويتفق كلامنا هذا مع (أنويا ، ٢٠٠٢) أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يتضمن كتابة التعليمات مشاهدة الأفلام واستماع الوصف الفني الجيد واسترجاع الصور المطلوبة والجيدة إضافة إلى الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية ساعد الطلاب من الأفراد المنضوين تحت مظلة هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للمهارة.

(أنويا ، ٢٠٠٢ ، ص ٩٦)

أما المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج التعليمي المقرر لطلبة السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠م من قبل مدرس المادة من ناحية شرح وعرض المهارة وحسب تسلسلها الفني ثم بعد ذلك قام الطلاب بتأدية المهارة عمليًا ولكن لم تبلغ الأفضلية كما بلغت في المجموعتين التجريبيتين اللتان استخدمتا التدريب الذهني المباشر

وغير المباشر، ويتفق كلامنا هذا مع (شلس ومحمود ، ٢٠٠٠) "أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق الحركي في أدائه"

(شلس ومحمود ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٩)

كما يشير (سالم ، ٢٠٠١) "عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكن يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية"

(سالم ، ٢٠٠١ ، ص ٢٩)

٤- الاستنتاجات:

- ١- أثرت المناهج التعليمية الثلاث تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية- جامعة الموصل.
- ٢- تفوقت المجموعتين التجريبتين اللتان نفذتا التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) على المجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية- جامعة الموصل.

٣- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت (التدريب الذهني غير المباشر) على المجموعتين التجريبية الاولى (التدريب الذهني المباشر) والمجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية لطلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية- جامعة الموصل.

المصادر

- أنوبيا ، تيرس عوديشو (٢٠٠٢) : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.

- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .

- الضمد ، عبد الستار جبار (٢٠٠٠): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (١٩٩٨): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- سالم ، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- سلامي ، عبد الرحيم (٢٠٠٢) : أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (٢٠٠٠): التعلم الحركي ، ط ٢ ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .
- شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط ٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- فرحات ، ليلي السيد (٢٠٠١): القياس المعرفي الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر .
- ماينل ، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي ، ط ٢ ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- محجوب ، وجيه (٢٠٠١) : محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد .
- نصيف ، عبد علي (١٩٨٧): التدريب في المصارعة ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- يوسف ، أحمد الهادي (٢٠١٠): أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي ، ط ١ ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي .