تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي المباشر المصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة في تعلم الاداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح

مراد احمد ياس صالح

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، التغذية الراجعة، رمي الرمح، العاب القوى.

الملخص

يرى الباحث من خلال مزاولته مهنة التدريس لالعاب الساحة والميدان ان الطلاب يحتاجون الى تغيير في الاسلوب وطريقة التعليم لذا عمل على اضافة متغيرات جديدة على العملية التعليمية منها التدريب العقلي وكذلك التغذية الراجعة المتأخرة اذ تشير المصادر والدراسات الى ملائمة التدريب العقلي للمبتدئين ودراسات اخرى تشير الى اهمية التغذية الراجعة لذا تبلورة فكرة لدى في استخدامهما معاً في البرنامج التعليمي أذ تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي:

هل أن استخدام البرنامج تعليمي المضاف الية(التدريب العقلي المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة) أو(البرنامج التعليمي المقرر) وأيهما سيؤدي إلى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح لطلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة–جامعة تكريت فاستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وكان اختيارمجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت للعام الدراسي 2016 / 2017 والمتكونة من ثلاث شعب والبالغ عددهم (140) طالب ، أما عينة البحث وكانت شعبتين اختيرت بالطريقة العشوائية وهي(ب ، ج) والبالغ عددهم(80) طالباً، موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة على وفق شعبهم وبعد اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين ، تم تحديد كل مجموعة بـ (20) طالب والباحث استبعد عدد من الطلاب لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة فأصبح عدد أفراد العينة (36) طالباً وبواقع (18) طالباً لكل مجموعة وبنسبة بلغت(45%) من طلاب السنة الدراسية الاولى ومن ثم استخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط(بيرسون) ، اختبار (ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين) ثم النسبة المئوية)

The impact of an educational program using direct mental training accompanied by delayed feedback in learning the technical performance and the level of achievement in the effectiveness of throwing the spear

Murad Ahmed Yas Saleh
University of Tikrit
College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: mental training, feedback, javelin, athletics.

Target was searching:

1 - Detection of the impact of the educational program using direct mental training and accompanied by delayed feedback in learning the technical performance and the level of achievement in the effectiveness of throwing javelin for students of the first year in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

2- To detect the difference between the post-test between the research groups (experimental and control) in learning the technical performance and the level of achievement in the effectiveness of throwing javelin for students of the first year in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

The hypothesis of the research was:

1 - There are significant differences between the pre - and post - test of the impact of the educational program using direct mental training and accompanied by delayed feedback in learning technical performance and the level of achievement in the effectiveness of throwing javelin for students of the first year of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

2 - There are significant differences in the post-test in the educational program using direct mental training and accompanied by delayed feedback in learning the technical performance and the level of achievement in the effectiveness of throwing javelin for students of the first year of the Faculty of Physical Education and Sports Science.

The researcher used the experimental method for his suitability to the nature of the research. He chose the research society and appointed him by the deliberate method of the students of the first year of the college of physical education and sports sciences / Tikrit University for the academic year 2016/2017, consisting of three divisions of 140 students. The research sample consisted of two divisions (80) students, divided into two groups of experimental and control according to their people. After conducting the tribal tests of the two groups, each group was identified with (20) students and researcher Counting the number of students not to reward them with the rest of the sample

bringing the number of respondents (36 students) and by 18 students per group and the rate of (45%) Of students in the first year of study and then used the researcher statistical means (statistical bag spss to extract (the mean of the calculation, the standard deviation, the simple correlation coefficient (Pearson), test (T) between two linked accountants (and percentage)

1_ المقدمة:

تعددت مجالات التدريب العقلي بعد النجاح الذي تحقق في المجال الرياضي أذ يساهم التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية والتي تؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والذي يعد الجزء الاساسي في اعداد الطالب فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل في المهارات والمواقف والاهداف والتي تدفع العملية التعليمية لتحقيق افضل النتائج ، هناك بعض الدراسات تشير الى التأثير الايجابي لهذا النوع كما ويشير المختصون في المجال الرياضي الى ان التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يعطي نتائج اكثر فاعلية من استخدامه بمفرده أذ يوجد هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم منها التي تعطي استجابة للشيء المراد تعلمه واداؤه من اجل الوصول الى انجاز جيد او بتعبير آخر تصحيح المسار الحركي فتسمى التغذية الراجعة والتي تعد من المفاهيم التي ظهرت في النصف الثاني من قرن العشرين أذ لاقت أهتماماً كبيراً من التربويين وقد تركزت في البداية في هذا المجال على معرفة النتائج ومن ثم انصب جوهرها على تحقيق الاهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم(الكاظمي ، 2000، 145).

وقد اثبتت نتائج الدراسات التي تناولت التغذية الراجعة تأثيرها الايجابي في تعلم الطلاب وتحصيلهم بدرجة عالية وانها تعمل على استثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته للتعلم وتسهم بتثبيت وترسيخ المعلومات ومن ثم تساعد على رفع المستوى في الاداء في المهام التعليمية(truss, 2006 , 4).

وهدفت العديد من الدراسات لتحديد الظروف التي تساعد في تصميم بيئة تعليمية غنية تساهم في اغناء دماغ المتعلم الى ان طريقة التعلم تأتي من خلال التغذية الراجعة والتي بدورها تزيد من قدرات المتعلمين على التكيف والتقليل من التوتر فالدماغ مصمم بشكل متقن للعمل بالتغذية الراجعة دون نظام التغذية سيكون الفرد غير قادر على التعلم (الحارثي ، 2001 ، 63) فمن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية تحتم على الباحث اخراج عملية التعلم بأفضل صورة ومحاولة استثمار هذه الدراسة في التعلم ومن هنا تكمن اهمية البحث بانه قد تسهم في ايجاد بيئة تعليمية جديدة وتسرع في عملية التعلم فضلا عن استثمار الوقت وفي نفس الوقت محاولة للوصول الى تقديم برنامج تعليمي يخدم المتعلمين من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في سرعة عملية التعلم وتسهيل عملية التعليم للأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح كونه مجالاً ذا أهمية على الرغم من تطرق العديد من الباحثين في مجال التدريب العقلي وكذلك التغذية الراجعة ،إلا أنه لم يتطرق أي من الباحثين السابقين الى استثمارهما معاً ضمن الوحدات التعليمية في مجال ألعاب الساحة والميدان بشكلٍ عام ورمي الرمح

بشكلٍ خاص ، لذا تعد محاولة جادة في الوصول إلى أفضل الأساليب في التعلم بالأداء الفني وتطوير مستوى الإنجاز في فعالية رمي الرمح للمتعلمين والتي من خلالها يمكن تعميمها على الفعاليات الاخرى.

2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

2- **1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

2 – 2 مجتمع البحث وعينته: ان الاختيار لمجتمع البحث كان بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت للعام الدراسي 2016 / 2017 والمتكونة من ثلاث شعب والبالغ عددهم (140) طالباً ، أما عينة البحث وكانت من شعبتين اختيرت بالطريقة العشوائية وهي(ب ، ج) والبالغ عددهم(80) طالباً، موزعين لمجموعتين تجريبية وضابطة على وفق شعبهم وبعد اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين ، تم تحديد كل مجموعة بـ (20) طالباً والباحث استبعد عدد من الطلاب لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة :

أ- الطلاب الذين لديهم خبرة وممارسة للفعالية البالغ عددهم (3).

ب- الطلاب الذين لم يحضروا الاختبار القبلي البالغ عددهم(13)

جـ- الطلاب الذين تغيبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسة البالغ عددهم(24).

وبعد أجراء التجربة الرئيسة للبحث وعند إجراء الاختبار البعدي تم استبعاد (4) طلاب من كل مجموعة لعدم حضورهم الاختبار.

وبهذا أصبح عدد أفراد العينة (36) طالباً وبواقع (18) طالباً لكل مجموعة وبنسبة بلغت (45%) من طلاب السنة الدراسية الاولى.

2-3 التصميم التجريبي : أستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق علية اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكمة الضبط)(علاوي وراتب ،1999، 232) والشكل رقم (1) يوضح ذلك

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	تعلم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح ومستوى الانجاز	التدريب العقلي المباشر + التغذية الراجعة المتأخرة	تعلم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح ومستوى الانجاز
الضابطة		البرنامج المقرر	

2-4 تكافؤ مجموعات عينة البحث :

ينبغي على الباحث تكوين المجموعات المتكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين ، 1984 ، 398) فقد عمل الباحث بذلك:

2-4-1 التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة .

2-4-1-1 التكافؤ في العمر الزمني مقاساً بالسنة.

2-4-1-2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتمتر .

2-4-1-3 التكافؤ بالكتلة مقاسة بالكيلوغرام .

2-4-2 التكافؤ ببعض القدرات العقلية :

قام الباحث بإجراء التكافؤ ببعض القدرات العقلية ، حيث أن القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان تعد من العوامل المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية(الضمد ، 2000 ، 21) وتحددت القدرات العقلية عن طريق الاستبانة الذي وزع على المختصين وتم اختيار القدرات العقلية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فاكثر ومن ثم إجراء الاختبارات والمقاييس لهذه المتغيرات على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل اجراء الاختبار القبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين واستخدم الباحث اختبار(ت) لبيان ذلك كما في الجدول (1) .

يبين نتائج اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (العمر والطول والكتلة وبعض القدرات العقلية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت)* المحسوبة
			س-	±ع	س-	±ع	
1	العمر	سنة	19,55	0,61	19,66	0,76	0,47
2	الطول	سم	1,75	0,05	1,74	0,04	0,14
3	الكتلة	كغم	69,38	4,74	70,11	6,82	0,36
4	مظاهر الأنتباه جدة الأنتباه	درجة	113,52	6,83	114,00	5,90	0,22
	تركيز الأنتباه	درجة	20,66	6,39	22,83	6,05	1,04
5	التصور العقلي الرياضي البعد البصري	درجة	16,05	2,38	15,27	2,32	0,99
	البعد السمعي	درجة	16,05	1,86	15,11	2,16	1,40
	البعد الحركي	درجة	15,44	2,17	14,27	2,65	1,44
	البعد الانفعالي	درجة	14,50	2,43	15,61	2,45	1,36
6	الإدراك الحس- الحركي الإحساس بمسافة الفراغ	سم	8,80	2,96	9,52	2,64	0,77
7	الذكاء	درجة	23,94	4,53	24,38	4,60	0,29

والجدول يبين وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (العمر والطول والكتلة وبعض القدرات العقلية) عند مقارنة قيمة (sig) وهي (0,000) بنسبة الخطأ ≤ (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-4التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح:

لغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح واعتمد الباحث على تحليل المحتوى للمصادر العلمية بالعاب الساحة والميدان(عثمان ،1990) و(الجبالي، 2000) وغيرها من المصادر العلمية ومن ثم استخدم اختبار (ت) والجدول (2) يبين ذلك.

يبين نتائج اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت)* المحسوبة
			س-	±ع	س-	±ع	
1	القوة الانفجار للذراع الرامية	متر	11,58	0,50	11,53	0,47	0,30
2	السرعة الانتقالية	زمن	2,71	0,64	2,73	0,07	0,70
3	المرونة	سم	58,95	70,77	41,02	5,22	1,07
4	الرشاقة	زمن	22,83	1,04	22,40	0,66	1,45
5	التوافق	زمن	5,21	0,45	5,35	0,42	0,93

يتبين من الجدول وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز عند مقارنة قيمة (sig) وهي (0,000) بنسبة الخطأ ≤ (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-5 التكافؤ بالأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح :

بعد أن تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح ، وبعد اتفاق الخبراء(*) على درجات أقسام البناء الحركي الظاهري وبعد أن تم التصوير الفيديوي لعينة البحث للاختبار القبلي بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب ، طبقاً للقانون الدولي الذي "يشير إلى أنه إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل متسابق ثلاث محاولات"(الشماع وكاطع ، 2013 ، 108) ومن ثم أداء رمي الرمح من المسافة القانونية (30م) وبعد ان تم تثبيت آلة التصوير الفيديوي على بعد (4,90م) عن مكان الأداء وعلى ارتفاع (1,30م) وبصورة عمودية على طريق الاقتراب حركة تقدم

(*) أ.د ثائر غانم ملا علو/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ. ابتسام حيدر بكتاش/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة تكريت
أ.م.د موفق سعيد احمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د عمار علي احسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د نوفل فاضل رشيد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل

المختبر(المتعلم) لأداء رمي الرمح من بداية الفعالية وحتى نهايتها وبعد ان تم الانتهاء من تصوير اختبار الأداء الفني الذي يعد الاختبار القبلي تم تقويم الأداء الفني من قبل السيدين المقومين(*)والذي وافق بتاريخ 2017/3/15 بعد أن قام الباحث بأرسال التصوير الفيديو واستمارة التقويم على قرص (CD) إذ يعطى المقومان الدرجة من (10) للأقسام وأجزائها ولكل محاولة ومن ثم تم اختيار أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة عن طريق الدرجة الأعلى لكلا المقومين بعدها قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط بين درجتي المقومين(**) للأداء الفني إذ بلغ معامل الارتباط (0,91) وهو ارتباط معنوي واحتسب الباحث انجاز افضل محاولة بعد معرفة افضل محاولة ، ثم تم إجراء اختبار (ت) والجدول (3) يبين ذلك.

يبين نتائج اختبار(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت)* المحسوبة
			س-	±ع	س-	±ع	
1	الأداء الفني	درجة	40,39	4,51	42,13	4,68	1,13
2	مستوى الانجاز	متر	23,40	1,68	22,89	1,91	0,84

من خلال الجدول تبين وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرين عند مقارنة قيمة (sig) وهي (0,000) بنسبة الخطأ ≤ (**0.05**) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-5 وسائل جمع المعلومات :

2-5-1 الاستبانة :

2-5-1-6استبانة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في رمي الرمح:

بعد ان قام الباحث بتصميم استمارة لأقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في فعالية رمي الرمح تم توزيع الاستبانة على المختصين في(التعلم الحركي والساحة والميدان) تم تحديد درجات الأقسام للبناء الحركي الظاهري الذي يتضمن(القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي) والجدول (4) يبين ذلك.

(**) أ.ابتسام حيدر بكتاش/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة تكريت

أ.م.د موفق سعيد احمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل

الجدول (4)

يبين متوسط الدرجات لأقسام البناء الحركي الظاهري لرمي الرمح طبقاً لآراء المختصين

البناء الحركي الظاهري	تقدير الدرجات	الملاحظات
القسم التحضيري	**%40**	
أ- مسك وحمل الرمح	%5	
ب- الوضع الابتدائي (الاستعداد)		
جـ- الركضة التقريبية (الاقتراب)	%15	
د- خطوات الرمي (التقاطعية)	%20	
القسم الرئيس	**%50**	
أ- وضع الرمي (الاطلاق)	%50	
القسم الختامي	**%10**	
أ- التغطية والتوازن	%10	
المجموع	%100	

2-5-1-7 استبانة لصلاحية البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية تم وضع البرنامج التعليمي من قبل الباحث لتعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح لطلاب السنة الدراسية الاولى والذي تضمن (التدريب العقلي المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة) وتم عرضه باستبانة على مجموعة من المختصين في مجال(التعلم الحركي وعلم التدريب وطرائق التدريس) (*) والذي وافق بتاريخ 2/26 /2017 ليتم الأخذ بالملاحظات المقدمة من قبل السادة المختصين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي علماً ان البرنامج التعليمي(**) الذي وزع بشكل استبانة على مجموعة من المختصين في مجال (الساحة والميدان) لعدم وجود برنامج تعليمي مُعدّ من قبل مدرسي العاب الساحة والميدان في فعالية رمي الرمح لطلاب السنة الدراسية الاولى ، تم توزيع استبانة البرنامج التعليمي بتاريخ 5 / 3 / 2017 وبعد أن تم الاتفاق من المختصين على البرنامج التعليمي أدخل عليه التدريب العقلي

(*) أ.د محمد خضر اسمر/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.د حمودي عصام نعمان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت
أ. ابتسام حيدر بكتاش/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة تكريت
أ.م.د موفق سعيد احمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د نوفل فاضل رشيد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م. جاسم صالح معجون /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت

(**) لا وجود برنامج مكتوب كامل خاص بفعالية رمي الرمح ويطبقه مدرسي العاب الساحة والميدان على طلبة السنة الدراسية الاولى ، تم وضع برنامج تعليمي للمجموعة التجريبية بشكل متساوٍ من حيث التمرينات .

المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة ومن ثم وزع البرنامج التعليمي على مجموعة من المختصين ، أجريت التعديلات التي ثبتها المختصون .

2-5-2 المقابلات الشخصية :

تم إجراء المقابلة الشخصية مع المختصين في مجال(التعلم الحركي والساحة والميدان) (*) للاستفادة منهم فيما يخص متطلبات متعلقة بالبحث وتطرقت المقابلة الشخصية إلى :

- كيفية تطبيق البرنامج التعليمي ومدى صلاحيته لعينة البحث .
- فائدة كل تمرين ومدى ملاءمة التمرين لعينة البحث .
- كيفية استخدام التدريب العقلي المباشر والتغذية الراجعة المتأخرة.

2-5-3 القياسات والاختبارات :

2-5-3-1 قياس كل من الطول والكتلة وحساب العمر الزمني..

2-5-3-2 اختبار بعض القدرات العقلية :

1. اختبار بعض مظاهر الأنتباه ، باستخدام اختبار (بوردن . أنفيموف) للأنتباه .
2. مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن.
3. اختبار الإدراك "الحس- الحركي"(الإحساس الأفقي بمسافة الفراغ).
4. اختبار الذكاء " مصفوفات المتتابعة " (Raven).

2-5-3-3 اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

1. القوة الأنفجارية للذراع الرامية(رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لأقصى مسافة بالذراع الرامية)
2. السرعة الأنتقالية(عدو (30م) من بداية متحركة)
3. المرونة(ثني الجذع امام – اسفل من الوقوف على المنصة)
4. الرشاقة(الجري المكوكي (4×10م))
5. التوافق(اختبار الدوائر المرقمة)

2-5-4 الملاحظة العلمية :

تم أجراء الملاحظة العلمية لتقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح من قبل المختصين في مجال (الساحة والميدان) ولكل الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، أجريت الملاحظة قبل

(*) أ.د محمد خضر اسمر/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ. ابتسام حيدر بكتاش/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة تكريت
أ.م.د موفق سعيد احمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د نوفل فاضل رشيد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د عمار علي احسان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د محب حامد رجا / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة تكريت

المقومين(*) للاختبار القبلي الموافق12/ 3 / 2017 في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبار البعدي الموافق 19 / 4 / 2017 بالطريقة نفسها التي اجري فيها الاختبار القبلي.

2-5-5 استمارة تقويم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح :

تم تصميم استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح بعد الاطلاع على المصادر العلمية والتي تم توزيعها على السادة المختصين .

2-6 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

2-6-1 المتغيرات المستقلة للبحث:

المتغير المستقل هو العامل أو السبب الذي يطبق لغرض معرفة أثره في النتيجة(العساف ، 1989، 306) ويتمثل المتغير المستقل بما يأتي :

- (التدريب العقلي المباشر المصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة)

2-6-2 المتغيرات التابعة للبحث :

المتغير التابع هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل(عبيدات وآخرون ،1996، 281)

ويتمثل بالمتغيرين هما:

- (تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح)

2-6-3 المتغيرات الخارجية :

هي المتغيرات التي يلزم ضبطها في المجموعتين التجريبية والضابطة وهي (الجنس والطول ودرجة الذكاء... وغيرها)(العساف ، 1989 ، 307)

2-7 الصدق التجريبي :

ينقسم على نوعين مهمين احدهما يتعلق بمدى صحة المعالجة التجريبية والأخرى بمدى إمكانية تعميم نتائج التجربة وهما نوعان (الصدق الداخلي والصدق الخارجي)

2-7-1 الصدق الداخلي:

يتعلق بظروف التجربة والعمليات المتعلقة بالنضج وأدوات القياس والفروق بين الأفراد.

2-7-2 الصدق الخارجي:

يتحقق الصدق للتصميم عندما يتمكن الباحث فيه من تعميم نتائجه في مواقف تجريبية مماثلة(عودة وملكاوي ، 1987 ، 172) وينبغي التأكد من اسلامة الصدق الخارجي للتصميم بأن تكون تجربة البحث خالية وبعيدة عن الأخطاء الآتية :

(تأثير المتغير المستقل (التجريبي) من تحيزات الاختيار ، اثر الإجراءات التجريبية)

(*) أ.ابتسام حيدر بكتاش/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة تكريت

أ.م.د موفق سعيد احمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل

2-8 الأجهزة المستخدمة في البحث والأدوات:

1- الاجهزة (ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول عدد(1)، كاميرة تصوير (sony) عدد(1) ، ساعة توقيت (3))

2-الادوات (شريط قياس عدد(1) ، نظارات معتمة عدد (2) ، بورگ ابيض ، شواخص عدد(5))

2-9 البرنامج التعليمي :

2-9-1 البرنامج التعليمي لفعالية رمي الرمح:

لعدم وجود برنامج تعليمي مكتوب للوحدات التعليمية الثمانية المقررة لمفردات المادة التعليمية لألعاب الساحة والميدان لطلاب السنة الدراسية الاولى ، قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات ومنها دراسة(عبد الواحد ، 2008)،(صالح ، 2009)،(الجبوري ، 2015) بوضع برنامج تعليمي يتكون من (8) وحدات تعليمية لتعليم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح وتم عرضهُ على مجموعة من المختصين(بالعاب الساحة والميدان) وبعد الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي بعد أن تم تعديل الملاحظات التي ذكرها المختصون مثل(الزمن ، التمارين ، التكرارات ، فترات الراحة والاداء).

2-9-2 البرنامج التعليمي للتدريب العقلي المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة :

أطلع الباحث على عدد من المصادر العلمية والدراسات المشابهة والتي لها علاقة بالتدريب العقلي والتغذية الراجعة(شمعون،2001) و(محجوب،2002) و(خيون،2002) و(الدوسكي،2006)...وغيرها وتم وضع البرنامج التعليمي(التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة) الملحق (1) أذ بلغت مدة التدريب العقلي(3- 5) دقائق وبموقع قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس بعد ان تم تحليل المحتوى للمصادر العلمية والدراسات المشابهة والتي تشير جميعا الى ان هذه المدة ملائمة للمبتدئين اما التغذية الراجعة المتأخرة فموقع استخدامها بعد اداء التمرين والتي يعطيها مدرس المادة للطلاب ، تم دمج البرنامج التعليمي الذي تمت كتابته من قبل الباحث ليتم تنفيذه ، وعرض هذا البرنامج التعليمي على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي) ومن ثم تم إجراء بعض التعديلات لصلاحية البرنامج التعليمي.

2-9-3 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي :

يتوزع البرنامج التعليمي على ثمان وحدات تعليمية ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة ، كما موضح بالشكل (2)

البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية
– القسم التحضيري(30 د) ← مقدمة (5د)، إحماء عام(10د)، إحماء خاص(15د)
– القسم الرئيسي (55 د) ← الجزء التعليمي(10د)، التدريب العقلي(5د)، الجزء التطبيقي(40د)
– القسم الختامي(5 د)

استخدام الباحث طريقة التعلم المختلطة (الكلية والجزئية) في التعلم للأداء الفني لفعالية رمي الرمح خلال الوحدات التعليمية وفيها تم عرض المهارة بصورة كلية ثم يؤديها الطلاب وبعد ذلك تم تقسيم المهارة على وحدات كبيرة ، ثم قسمت المهارة على أجزاء ومن ثم التمرين على هذه الأجزاء والربط بينها ، وبعد ذلك تؤدى المرحلة بصورة كلية والتمرينات بعضها تؤدى جماعية وأخرى بشكل فردي بحسب طبيعة التمرين وموقع أدائه علماً أنهُ في بداية الوحدة التعليمية يتم إعادة عرض وأداء المراحل الفنية للوحدات التعليمية السابقة وربطها بالمرحلة التي سيتم تعلمها لاحقاً .

2-10 التجارب الاستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته(حسانين وعبد المنعم ،1997، 204) قام الباحث ومدرس المادة وفريق عمل المساعد بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج التعليمي على(20) طالباً من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي وتصوير الأداء الفني في فعالية رمي الرمح .

2-10-1 التجربة الاستطلاعية الأولى لعملية تصوير الأداء الفني لفعالية رمي الرمح :

عمل الباحث مع فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الأولى لضبط العوامل المؤثرة في عملية التصوير للأداء الفني في فعالية رمي الرمح الموافق 9 / 3 / 2017 الساعة التاسعة صباحا وكان الغرض منها الآتي :

1- تعرف بعد وارتفاع آلة التصوير وزاوية آلة التصوير وموقعها تجنباً للأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار للأداء الفني .

2-10- التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية الموافق 9 /3 /2017 الساعة العاشرة والنصف صباحاً وذلك بتطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالتدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي الخاصة بالمجموعة التجريبية .

2- صلاحية فقرات البرنامج التعليمي ومدى استجابة الطلاب له .

3- تعرف الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .

4- مدى ملاءمة عدد التكرارات وزمن التمارين.

2-11 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة الموافق 12 / 3 / 2017 وبمساعدة فريق العمل المساعد(*) وقبل البدء بأجراء الاختبار القبلي أجرى شرح مبسط وعرض للمراحل الفنية لفعالية رمي الرمح من قبل مدرس المادة (**)وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة عن الاداء للفعالية وتمت الاختبارات القبلية بإعطاء (3) محاولات لكل طالب على وفق القانون الدولي بالعاب القوى وصاحب الأداء الفني لكل محاولة للطلاب تصوير للأداء.

2-12 التجربة الرئيسة :

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية الموافق15/ 3 / 2017 بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ونفذت بالطريقة المختلطة (الجزئية والكلية) من قبل مدرس المادة لتعلم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح للمجموعة التجريبية في ملعب جامعة تكريت وان كل وحدة تعليمية تحتوي على(تدريب عقلي ومصحوبة بالتغذية الراجعة المتأخرة) وزمن التدريب العقلي (3- 5 د) ويعطى بعد الجزء التعليمي ولا يمكن الانتقال من تمرين الى أخر إلآ بعد الانتهاء من تكرارات ذلك التمرين سواء كان ذلك التمرين جماعي أو فردي أما فترات الراحة فكانت متفاوتة بحسب نوع التمرين وكيفية أدائه أذا كان فردي أو جماعي والوحدات التعليمية الثمانية توزعت على وفق الدروس في الجدول الأسبوعي وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية الموافق2017/4/13

(*)- م.ابراهيم فيصل خلف / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت

- م.م كهلان رمضان صالح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت

(**)م.د عاطف عبد الخالق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة تكريت

2-13 الاختبارات البعدية :

تم البدء بإجراء الاختبار البعدي لتعلم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبية والضابطة الموافق 16/ 4 / 2017 وتم إعطاء (3) محاولات لكل طالب وصاحب كل أداء للمحاولات التصوير الفيديوي وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي.

بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين الموافق 19 / 4 / 2017 .

وقام الباحث بأجراء الارتباط البسيط بين درجتي المقومين ولأفضل محاولة وبلغ معامل الارتباط (0,948) (*) وهو معامل ارتباط معنوي ، مما يدل على موضوعية التقويم بين المقومين.

2-14 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث :

1- الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين)

2- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج :

3-1-1عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح والجدول (5) يبين ذلك:

المجموعة	البرامج	المتغيرات التابعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			سَ	±ع	سَ	±ع	
التجريبية	التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة	الاداء الفني	40,39	4,51	67,23	5,40	13,57
		مستوى الانجاز	23,40	1,68	32،90	1,43	19,14
الضابطة	البرنامج المقرر	الاداء الفني	42,13	4,68	59,98	6,09	8,65
		مستوى الانجاز	22,89	1,91	29,41	1,07	11,35

(*)معنوي عند نسبة خطأ (0,05)

3-1-2 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول(6)

يبين نتائج الفروق الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات التابعة	الاختبار البعدي المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة		الاختبار البعدي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المقرر		قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	±ع	سَ	±ع	
الاداء الفني	67,23	5,40	59,98	6,09	3,77
مستوى الانجاز	32,90	1,43	29,41	1,07	8,27

3-2 مناقشة النتائج :

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تبين في الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح عند مقارنة قيمة (sig) والبالغة (0.001) وعند مستوى خطأ ≤ (0.05) ولمصلحة الاختبار البعدي .

والسبب يعزوه الباحث الى التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي الموضوع من قبل الباحث لتعلم الاداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح كما ان التمارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية التي تتوافق مع امكانيات الطلاب بالشكل الذي يسهل من توزيع الجهد للمتعلم مع الاستثمار الجيد للاوقات في كل وحدة تعليمية بشكل مثالي وتمثل فترات الراحة وأوقات كل تكرار للتمارين وبإعطاء بعض الارشادات لكل تمرين ولكل مرحلة فنية لأداء فعالية رمي الرمح.

أنّ لكل عملية تعلم لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع فقط بل يجب ممارستها بشكل مستمر وتكرار الأداء لكي يسيطر المتعلم على حركاته بشكل صحيح(شلش ومحمود ، 2000، 129).

فالمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح إذ شرح المدرّس الاداء الفني للفعالية وشرح كل مرحلة فنية وعرض أنموذجاً لها واستخدم التدريب العقلي المباشر بفترة زمنية (3_5 د) وبموقع بعد الجزء التعليمي مما أدى إلى أن يكتسب أفراد المجموعة من المتعلمين تصور المرحلة الفنية وكيفية أدائها وهو ما أعطى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني وتحقيق مستوى أفضل فضلاً عن استخدام التغذية الراجعة المتأخرة لكل تمرين سواء اكان فردي او جماعي.

ويشير (طه ، 2004) إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم، حيث أنها ضرورية وهامة في عملية الرقابة، والضبط والتحكم والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والتعلم، وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل، فضلاً عن دورها الهام في استثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها وحذف الاستجابات الخاطئة وهذا يسمح للمتعلم بالتركيز على أداء المهارة ومن جوانبها كافة مما يساعد على تنقية وتصحيح المهارة الواحدة والوصول إلى مستوى أداء جيد(طه، 2004 ، 25) فان تكرار استرجاع البرنامج الحركي للمهارة يؤدي إلى تنظيم التوافق العصبي العضلي فضلاً عن عزل العضلات غير العاملة وعدم تشتت الحركة وهذا سيعمل على تطابق الخطة مع النتيجة عند تعليم المبتدئين والفروق التي حصلت عليها المجموعة التجريبية لم تأت إلا من خلال "التأثير الايجابي للمعلومات التي تقدم إلى أفراد المجموعة(adoms , 1971, 3) ويؤكد المختصون على مشاركة الطالب لزيادة النشاط للتعلم من خلال ما يمكن أن يضاف إلى العملية التعليمية إن التعلم لا يأتي إلا عن طريق نشاط المتعلم نفسه وتفاعله مع الموقف التعليمي فنشاط المتعلم هو الاعتبار الذي يجب أن يوضع في المرتبة الأولى(معوض ، 1999، 85)

(سلامي ، 2002) الذي يرى أن التدريب العقلي زاد من دافعية المتعلمين في ممارسة المراحل الفنية وذلك عن طريق تصورها وتكرارها ذهنياً مما ساعد على فهم طبيعة المراحل الفنية وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني (سلامي ، 2002 ، 81)

أما المجموعة الضابطة الثانية التي استخدمت البرنامج المقرر إذ قام الطلاب بالأداء الفني لفعالية رمي الرمح المطلوب تعلمها في أثناء الوحدة التعليمية وتم الانتقال بين التمارين بشكل متسلسل إذ تكون ممارسة كل مرحلة فنية من مراحل الاداء الفني لفعالية رمي الرمح عملياً على وفق تكرارات وأزمنة

محددة لكل تمرين ضمن الوحدة التعليمية بصورة كاملة اذ أن أهمية التمارين في تعلم أداء الحركة للمرحلة الفنية فسوف نرى أن المتعلم يستطيع أداء الحركة لأنه أستوعبها من الناحية التكنيكية(حنتوش ،1987 ، 80) باستدعائه للبرنامج الحركي في كل تكرار للتمرين الذي يعد عنصر اساسي عنصر أساس وجزء لا يتجزأ من العملية التعليمية فالمتعلم يحتاج إلى متطلبات عقلية باستمرار في أثناء ممارسة المهاره لهذا يعتمد نفسه وعلى توجيهات المدرس في الارتقاء المستمر بمستواه.

3-2-2 المناقشة لنتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح:

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح عند مقارنة قيمة (sig) والبالغة (0,001) وعند مستوى خطأ ≤ **(0,05)** ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة على المجموعة الضابطة في الأداء الفني ومستوى الانجاز.

فيرى الباحث أن سبب ذلك يعود إلى المتغير المستخدم وهو التدريب العقلي.

ويعود كذلك ايضا الى استخدام التغذية الراجعة المتأخرة لتنفيذ التمارين داخل الوحدة التعليمية لذا وجدت الفائدة الكبيرة التي حصلت بالنسبة للمتعلمين الذين تعلموا المهمة أو الحركة من خلالها وهذا يبين أن استخدام النظام المتسلسل لأداء التمرينات تعطي لأفضلية خلال فترة الاكتساب(محجوب،2000 ، 206) فعن طريق التصور والتدريب العقلي نستطيع أن نخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارات هو أن يكون المتعلم في حالة استرخاء قبل أن يبدأ التصور العقلي وأن يتصور نفسه وهو يؤدي الفعالية بنجاح كما يجب أن لا يبتعد عن الواقع كثيراً اذ يبقى ضمن مجال الاداء لفعالية رمي الرمح من مسك وحمل الرمح والركضة التقريبية وعمل الخطوات التقاطعية والوصول الى وضع الرمي ومن ثم الرمي والتغطية والبقاء داخل المجال الخاص بالفعالية فيمارس ذلك ذهنياً ويكرر ذلك لكي تثبت لدية عملية الخزن للحركة الصحيحة لأن هذه النقطة مهمة جداً.

فضلاً عن فوائد التغذية الراجعة المتأخرة فهي تعمل على تحسين وتثبيت تعلم المهارات الحركية والحفاظ على التوافق الحركي ويؤدي إلى تقليل زمن التعلم وتثبيت القدرات الحركية(عثمان ، 1987 ، 189)

وفيما يخص المجموعة الضابطة فان الباحث يعزو تطورهم في الاداء الفني ومستوى الانجاز يعود الى التمرينات في البرنامج المقرر فضلا عن الشرح والعرض من قبل مدرس المادة والمرتبط بالمدة الزمنية لعملية التعلم للفعالية .

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي أثر والذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية باستخدام التدريب العقلي والمصحوبة بالتغذية الراجعة المتأخرة إيجابياً في تعلم الأداء الفني في فالية رمي الرمح لطلاب السنة الدراسية الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. اثر البرنامج المقرر للمجموعة الضابطة ايجابيا على تعلم الأداء الفني في فعالية رمي الرمح لطلاب السنة الدراسية الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي والمصحوبة بالتغذية الراجعة المتأخرة في الاختبار البعدي في الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح على المجموعة الضابطة.

المصادر:

- الجبالي ، عويس (2000) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ط1، دار G.M.S، القاهرة .
- الجبوري ، مراد احمد ياس صالح (2015): تأثير جدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية والمصحوبة بالتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الانجاز في الوثبة الثلاثية.
- الحارثي ، ابراهيم (2001): التفكير والتعلم والذاكرة في ضوء ابحاث الدماغ ، مكتبة الشقري الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- حنتوش ، معيوف ذنون (1987): علم النفس الرياضي ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- الدوسكي ، محمد حسن مصطفى (2006): أثر اختلاف فترة وموقع التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل .
- راتب ، أسامة كامل (2000) : تدريب المهارات النفسية ، ط1، دار الفكر، العربي ، القاهرة.
- السامرائي ، عباس احمد ومحمد ، عبد الكريم(1991): كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الحكمة ، البصرة .

- سلامي ، عبد الرحيم (2002): اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل، الموصل .
- الشماع ، حيدر فائق وكاطع ، اسيل جليل (2013) : القانون الدولي للمنافسات.
- شمعون ، محمد العربي (2001) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- شمعون ، محمد العربي ، والجمال ، عبد النبي (1996): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .
- صالح ، مراد احمد ياس (2009) : اثر اساليب التدريب الذهني المختلفة في تعلم الاداء الفني ومستوى الانجاز بقذف الثقل ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الضمد ، عبد الستار جبار(2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة –تحليل – تدريب – قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- الطالب ، نزار، والويس ، كامل (1993): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد .
- طه، منال (2004): دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الاداء على بعض مهارات الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان.
- عبد الواحد ، جميل محمود حسن (2008): اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، الموصل .
- عبيدات ، ذوقان ، وآخرون (1996): البحث العلمي ، مفهومة وأدواته وأساليبه ، ط5 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار الحكمة ، بغداد .
- عثمان ، محمد عبد الغني (1990): موسوعة العاب القوى ، ط1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- العساف ، صالح بن محمد (1989): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، شركة العبيكان للطباعة والنشر ،الرياض – السعودية .
- علاوي ، محمد حسن و راتب ، أسامة كامل (1999): البحث العلمي فتي التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عودة ، احمد سليمان ، وملكاوي ، مفتي حسن (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ،ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الأردن .
- فان دالين ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- الكاظمي ، ظافر هاشم (2000): الاعداد الفني والخططي بالتنس ، ط1 ، الدار الجامعة للطباعة والنشر والمترجمة ، بغداد.

- محجوب ، وجيه (2000) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد .
- محجوب ، وجيه والبدري ، احمد (2002) : أصول التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- معوض ، حسن (1999): طرق التدريس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- هاشم ، ظافر وآخرون (1998): معرفة استخدام الطلبة المطبقين لحالات التغذية الراجعة أثناء نظام ملاحظة مقترح ، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد 7 العدد الأول ، جامعة بغداد

المصادر الاجنبية :

- -Adoms.J.A (1971): theory of learning (U.S.A journal of motor learning.
- Truss,D.(2006): three quotes- servant leadership ,creative tension vision , knowledge sharing in scools, retrived on april .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
1998
College of Physical Education and Sport ScienceUniversity of Diyala

نموذج مقترح لوحدة تعليمية الملحق (1)

– الوحدة التعليمية : الرابعة **التاريخ :**

– الأسبوع : الثاني **الهدف التعليمي : اعادة شرح وعرض للركضة التقربية والخطوات التقاطعية وصولا لوضع الرمي** **الوقت :90 دقيقه**

– شرح وعرض وتطبيق وضع الرمي والرمي للرمح **عدد الطلاب :**

القسم	الزمن الكلي	نوع النشاط	الزمن	الفعاليات أو المهارة الحركية	الملاحظات
التحضيري	(30) د	المقدمة	(5) د	تهيئة الادوات وأخذ الحضور للطلاب	– التأكيد على تشكيل نسق منظم .
		إحماء عام	(10) د	– (وقوف) سير اعتيادي – هرولة خفيفة مع تدوير الذراعين عالياً أسفل خلف – هرولة حركة الذراعين أمام جانب خلف– هرولة مع رفع الركبتين للأعلى بالتعاقب ثم رفع العقبين باتجاه الورك – ركض هرولة خفيفة– سير على الأمشاط + وقوف ثم تدوير كاحل القدم ثم تدوير الركبتين ثم الورك ثم سير. – تمارين تمطية لكافة أجزاء الجسم.	– وتبعاً لنوع الإيعاز يتغيير نوع التمرين لأداء الإحماء.
		إحماء خاص	(15) د	_تهيئة الأعضاء الخاصة برمي الرمح والتي تخدم القسم الرئيسي. – (الوقوف مقابل الرمح المغروس بالأرض) ثني الجذع أماما بشكل قائم لمسك الرمح باليد اليمنى أعلى من مستوى الكتفين – ثم ضغط الكتفين لأسفل . – (الوقوف مقابل الرمح المغروس بالأرض) ثني الجذع أماما لمسك الرمح أعلى من مستوى الكتفين، بكلتا اليدين ثم ضغط الكتفين لأسفل . _ (وقوف فتحا ، الرمح على الأكتاف مع تشبيك الذراعين عليه) دوران الجذع بالتبادل لليمين واليسار _(وقوف ، مسك الرمح باليدين أماما) تدوير الرمح بالذراعين حول الجسم من فوق الرأس أمام الرأس وخلف الحوض	– يكون تكرار التمرين (6 – 8) مرات. – التأكيد على الإحماء بما يخدم الفعالية. – أداء التمرين باستخدام الكرة الطبية زنة (3) كغم.

القسم	الزمن الكلي	نوع النشاط	الزمن	الفعاليات أو المهارة الحركية	استخدام التغذية الراجعة المتأخرة في الجزء التطبيقي
الرئيسي	(55) د	الجزء التعليمي	(15) د	أ- اعادة شرح وعرض للركضة التقربية والخطوات التقاطعية وصولا لوضع الرمي ب- شرح وعرض وتطبيق وضع الرمي والرمي للرمح من قبل المدرس .	- تركيز الانتباه على النواحي القانونية للفعالية - الانتباه على أداء الوزن الحركي للخطوات الثلاثة.
		التدريب العقلي	(5) د	ـــــــــــــــ الاسترخاء ثم التصور ثم التدريب العقلي على اداء المراحل الفنية	
		الجزء التطبيقي	(35) د	ت1_ اداء الركضة التقربية وخمس خطوات تقاطعية موزونة دون الرمي لمسافة (12_14) متر مع حفظ التوازن داخل المجال . ت2_الجري(16_20) متر ثم عمل خمس خطوات الموزونة وصولا لوضع الرمي دون الرمي . ت3 من وضع الوقوف اداء الرمي لمسافة قريبة. ت4 من الهرولة عمل خطوات تقاطعية موزونة ثم الرمي ت5_الجري(8_10) متر ثم عمل الخطوات التقاطعية ثم الرمي لمسافة قريبة . ت6_الجري(15_20) متر ثم عمل الخطوات التقاطعية ثم الرمي لمسافة(10_12)متر. ت7_الهرولة ثم عمل الخطوات التقاطعية ثم الرمي لمسافة (15_18) متر . ت6_ الجري من(10_20) متر ثم عمل الخطوات التقاطعية ثم الرمي لأقصى مسافة ممكنة. *- لعبه صغيره على شكل منافسه الركض بتقاطع القدمين لمسافة 10 امتار. تهدئة وتنفس. ترديد شعار الانصراف (الرياضة : قوة).	- التأكيد على ان تكون الرمح فوق مستوى الكتف ثم في اثناء عمل الخطوات عند الأداء. - يكون تكرار التمرين من (8- 10)مرات مع التأكيد على اداء الحركة بانسيابية دون رمي الرمح. - التأكيد على امتداد الرمح مع الذراع وان يكون الراس المعدني مقابل الوجه. تكرار التمرين من(6- 8)مرات مع التأكيد على ان يكون اخر ما يبقى ملامس للرمح هو السبابة والابهام للدفع والتوجيه.
الختامي	(5) د				- تكرار التمرين (6- 8)مرات تطبيق التمرين بصورة صحيحة بحركة انسيابية للذراع الرامية مع عمل قوس مشدود بالجذع جانبي قبل الرمي من ثم الرمي لاقصى مسافة - على جميع الطلاب الانتباه على الايعاز