

أثر استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء الفني لفعالية القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

أ / زينب حسن فليح الجبوري - الجامعة المستنصرية - العراق

أ / عبير محمد نوري - جامعة بابل - العراق

الملخص :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني في تطوير الاداء في فعالية الوثب العالي ، وتضمنت العينة (10) طالب من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية-الجامعة المستنصرية وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت الباحثان التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية القفز العالي فضلا عن الأسلوب التقليدي ، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبليّة . نفذ البرنامج التعليمي من قبل المادة وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية الثمانية نفذت الاختبارات البعدية ، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين ولعينتين متساويتين، واستنتج الباحثان إن التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الاداء في فعالية قذف الثقل

Abstract

The study aimed to reveal the effect of using visualization mental associated with learning

the technical performance in the development of performance in the effectiveness of the high jump, and the sample included 12 students from students at the first school in the Faculty of Physical Education – Mustansiriyah University and divided into two equal groups , one officer and used the traditional approach and the other experimental and that the researcher used the accompanying mental visualization to learn the technical performance of the effectiveness of the high jump as well as the traditional

method , and after the completion of the equivalence tests and tribal tests . OK tutorial by the researcher article and after the completion of the modules eight carried out tests posteriori , data was collected and processed statistically using the mean, standard deviation and the value (v) for medium-sized associated and non- associated and two samples equal , and concluded the researchers that the perception of mental associated with learning the technical performance impact positively in the development of the level of performance in effective extrusion of gravity .

1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

أصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدمة «المزيد» من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية. ولعل علم النفس الرياضي أحد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة.

ويعد التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلاً عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الاداء والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى

ان التصور العقلي يؤدي الى اكتساب المهارات الحركية في عملية التعلم والتدريب بشكل عام ، إذ يمثل التصور العقلي أيضا الجزء الأساس من أعداد اللاعب فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف وان التقدم السريع الحاصل في تحقيق المستويات الرقمية العالية على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع إلى التطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي والوظيفي للاعبين بشكل عام ولاعبي القفز العالي بشكل

خاص لما يحتاجه اللاعب في تحقيق مستوى الأداء من استرجاع وتصور للخطوات الأساسية قبل أداء الفعالية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه في الكشف عن اثر التصور العقلي المصاحب للأداء الفني في تطوير مستوى الأداء في فعالية القفز العالي.

1 - 2 مشكلة البحث:

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي لها صدى واسع في كثير من بلدان العالم وهذا واضح من خلال البطولات العالمية والاولمبية إذ نلاحظ تطور الانجازات في مثل هذه البطولات والتي جاءت نتيجة التمييز من خلال فاعلية طرائق التدريب والتحليل المستخدمة في رفع مستوى الانجاز الرياضي

ويعد التصور العقلي إحدى استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام عديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء.

إن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء الرياضي للاعب حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة الحركية عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الأمثل، هذا وإن أغلب الرياضيين الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارات الحركية يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة.

وقد أكدت جميع الدراسات على أن التصور العقلي يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية ، ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والمراجع العلمية فضلاً عن خبراتهما الميدانية في مجال التدريس والتدريب لاحظا افتقار اغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرسين خاصة وان فعالية القفز العالي من فعاليات العاب القوى التي تحتاج التدريب مستمر وتكنيك خاص باللعبين الذي يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه التدريبات وفق الأداء الفني للحركات ذات العلاقة بالمهارة ويحتاج إلى التصور العقلي في أعداد وتهيئة لاعبي

العاب القوى وخصوصا فعالية القفز العالي ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني في تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي من اجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في فعالية القفز العالي بالعباب القوى

3-1 اهداف البحث :

- 1- الكشف عن اثر استخدام التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني و تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.
- 2- الكشف عن الفروق في تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي .

4-1 فروض البحث :

- 1- يؤثر التصور العقلي المهاري المصاحب لتعلم الأداء الفني تأثيرا ايجابيا وفعالاً في تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية
- 2- المجال الزمني : للمدة من 2014/11/15 ولغاية 2015/1/15 .
- 3- المجال المكاني : ملعب الجامعة المستنصرية .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1- الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم التصور العقلي

يعرف السيد عبد المقصود التصور العقلي نقلا عن (روك (Rudik1958)) بأنه " الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي ادركها من قبل " (عبد المقصود 96 ، 1986،)، ويمكن فهم التصور العقلي في مجال التعلم الحركي بأنه " الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة " وهذا يعني ان يكوّن المتعلم صورة عامة عن كامل الاداء الحركي المراد تعلمه ، ويفسره محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني ان اللاعب يفكر بعضلاته " (علاوي ، 248 ، 2002) فعندما يتصور الرياضي اداء حركي فانه لا يتصورها خارج كيانه او امام عينيه وانما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله (عبد المقصود 100 ، 1986) ، لذلك ف التصور العقلي عملية عقلية تهدف الى اخذ صورة عن الاداء العام لالية اداء الحركة من اجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولا للاداء الامثل التصور العقلي هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور فكأن التصور العقلي في الرياضة إن اللاعب يفكر في عضلاته (السويدي 2004م)

فكأن التصور العقلي ليس فقط استرجاعا بل هو أيضا توقعا للمستقبل وقد يكون مبدعا او مبتكرا .. اذ يبتكر الرياضي ويبتدع أفكارا وصورا جديدة (في ذهنه) لها معنى ويمكن ان يجسدها على ارض الواقع لتخرج كأداء او مهارة علاقة التصور العقلي بالحواس فاللتصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس من اجل الاسترجاع أو استحضار المعلومات المخزنة المدركة سلفا وتحمل حاسة البصر والسمع الجزء الأكبر في التصور العقلي .. على اعتبار أن التصور لا يحدث إلا من خلال تلك الحواس وبقيّة الحواس كالتذوق والشم واللمس ولكن تبقى تلك الحاستين لهما الدور الأكبر في المجال الرياضي خصوصا لأنها تعبر عن مفاتيح التعلم الأولية التي

لابد لان تكون (تلك الحواس) سليمة وذات فاعلية جيدة ، ذلك لزيادة عملية إدراك المهارات المختلفة وبالتالي انعكاس ذلك إيجابا على التصور العقلي فيما لو تم استعداد تلك الصور والتي قد أدركت بصورة جيدة مما يؤدي إلى تصور عقلي واضح صحيح منطقي بعيد عن الضبابية والتشويش العصبي

وقد قسم التصور العقلي إلى :

التصور العقلي الداخلي : هو نوع من التصور يحدث داخل الفرد أي يتصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة داخله وليس نتيجة مشاهدة او اعتمادا على صورة او مشاهدة مسبقا بل حالة داخلية ويميل التصور هنا للنشاط العصبي الحركي
و التصور العقلي الخارجي : هو التصور الناجم من مشاهدة الرياضي للحركات الرياضية الخارجية (خارج الفرد) سواء أفلام او نماذج او تلفزيون ويميل التصور هنا الى الجانب البصري ف التصور العقلي هو عملية عقلية نفسية داخلية (في عقل الرياضي) تعمل على استحضار واستدعاء الصور المطلوبة من اجل مشاهدتها والعمل على تهذيبها وأخرجها إلى الواقع بشكل واضح ودقيق يتناسب مع الهدف الموضوع .

أما التصور العقلي: فانه تنظيم التصور الذاتي للمهارة والتدريب عليها مرارا وتكرارا بما يلاءم متطلبات المحيط والظروف (عبد المقصود، 55، 1986م)

2-1-2- أقسام التصور العقلي (عبد المقصود، 250، 1986)

يحتاج التصور العقلي للمهارات الحركية استخدام الحواس التي يتطلبها تكوين صورة عن المهارة من اجل استحضارها بعد ادراكها باستخدام الحواس ، فالفكرة التي كونها الرياضي عن الحركة وانتاج صورة لها داخل العقل قد ادركت بواسطة عدد من الحواس ولكن هذا لا يكفي لتثبيت الصورة الصحيحة بعد ادائها بدنيا ما لم يكن هنالك قدرة للرياضي على ضبط انفعالاته حتى مع بدايات التعلم ليستطيع تهيئة الاستثارة المناسبة للاداء ، وقد قسم العلماء التصور العقلي الى قسمين :

أ- **التصور العقلي الخارجي:** عملية لتكوين الصورة الاولى للمهارة الحركية وادراكها وتتم من خارج الفرد عن طريق رؤية نموذج حركي او فلم او كراس تعليمي عن المهارة الحركية فيميل هذا التصور ليكون تصورا بصريا وسمعيًا.

ب- **التصور العقلي الداخلي :** عملية تمكين الرياضي من استحضار الصورة العقلية التي ادراكها سابقا لاكثر من مرة من اجل انتقاء واختيار الصورة الحركية وتصحيحها ، اي ان التصور العقلي الداخلي يهيئ للرياضي جو داخلي للتدريب وتنفيذ المهارة الحركية وادراك محيط وزمن ادائها عقليا تمهيدا لادائها بدنيا ، فيتصور الرياضي نفسه وكأنه يؤدي المهارة الحركية بكل ابعادها المصاحبة من احساس وانفعال مع امكانية تقييم نفسه داخليا واتخاذ الاستجابة المناسبة للاداء.

مبادئ التصور العقلي (عبد المقصود : 32, 1986).

من اجل انجاح عملية التصور العقلي لابد من وجود عدد من المبادئ التي تعتبر مفتاح للتصور العقلي الناجح والتي عمل عليها الباحث وهي:

1- **التصور العقلي قبل الاداء مباشرة :** استرجاع الرياضي صورة للمهارة المراد تعلمها، ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة الاسترجاع الخاصة بالرياضي فيمكن استرجاع الصورة نفسها في كل مرة او تصحيح الصورة عند كل مرة يؤديها وهذا ما يؤدي الى تحسين الاداء.

2- **التصور العقلي للمهارة ككل :** يعتمد نجاح الاداء على تصور المهارة الحركية ككل بعد تجزئتها من اجل تصحيحها وتثبيت البرنامج الحركي كاملا.

3- **التصور العقلي للاداء ونتائجه :** من اجل تحسين الاداء على الرياضي الذي يتصور اداء المهارة ان يتصور نتيجة هذا الاداء مثلا عند تصور رمي القرص يتصور المسك وحمل والمرجحة والدوران ورمي القرص وكيفية خروجه وانطلاقه من اخر جزء وتوجيهه وكذلك تصور مكان اسقاط القرص داخل القطاع.

4 - **الانتباه للتفاصيل والتركيز على الايجابيات :** فكلما كان هنالك تصورا واضحا لتفاصيل الاداء كان التصور ككل وتثبيت الصورة الصحيحة افضل ، وكذلك التركيز على تصور الاداء الناجح من اجل زيادة الدعم بين المثير والاستجابة للتصور والذي يعمل على الارتقاء بالمستوى.

5 - **التصور العقلي بنفس سرعة الاداء :** ان محاولة التصور العقلي بنفس سرعة الاداء البدني يعمل على تعلم التوقيت السليم لاداء المهارة من حيث بدء وانهاء المهارة.

- 6- **التصور العقلي بنفس زمن الاداء** : ان التوقيت الصحيح للتصور وعدم التكلفة بزيادة زمن التصور لمدة طويلة يعمل على المحافظة على مستوى التركيز اثناء التصور.
- 2-1- **3 الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي** : (عبد المقصود 251-1986, 255م.)
- 1- المساعدة في تعلم المهارات الحركية واتقانها : ان تصور الاداء الصحيح يُمكن الرياضي من استرجاع تلك الصور ومحاولة تقليدها بدنيا.
- 2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب واتقانها : يمكن استخدام التصور العقلي في الرياضات الخطئية كالدفاع والهجوم عن طريق تصور الاداء الفعلي للدفاع رجل لرجل بكرة اليد مثلا او الخداع اثناء التدريب.
- 3- المساعدة في التحكم بالاستجابات الفسيولوجية : حيث اشارت التجارب والخبرات التطبيقية للرياضيين الى ان التصور العقلي يمكنه التأثير على وظائف الجسم والسيطرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية كدقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وخصوصا في رياضات التركيز العالي كالرماية ، او تمارين اليوغا.
- 4-مراجعة الاداء وتحليله : يمكن للرياضي باستخدام التصور ان يراجع عقليا ادائه وتحليل نقاط القوة والضعف سواء لادائه او اداء لاعب اخر.
- 5- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي : يمكن للرياضي تصور اداء حركي سابق له تميز فيه بالنجاح والدقة من اجل تثبيته ومحاولة التفكير الايجابي بانه يستطيع ان يؤدي بنفس او احسن من ذلك الاداء.

2-1- 4 اهمية التصور العقلي في عملية التعلم :

للتصور العقلي ارتباط وثيق بالتعلم بصورة عامة وفي مجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانبا معرفيا بالاداء من حيث رؤية الاداء كاملا ثم استحضار تلك الصورة لاعادتها كاملا او تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الاداء او زيادة الاستثارة للاداء الامثل ، حيث ان التصحيح اثناء الاداء هو ذلك الجانب المعرفي للتصور العقلي ، حيث يذكر (يعرب خيون) بان التصور العقلي له اتجاهين الاول اتجاه يمكن استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والثاني يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للاداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للاداء . (خيون 120، 2002م.)

ورغم اعطاء التصور العقلي للمتعلم صورة عامة وضعيفة في بدايات التعلم الا انها تعطي صورة ذهنية لهذه الحركة يرتبط بقدرته على تقليد الحركة . (محبوب واخرون 49، 2000م.)
ثم مع المزيد من التكرارات والخبرات واعادة الصورة الحركية المتعلمة سابقا يتم التقدم وصولا الى صفة المهارة.

2-1-5 الأداء الفني لفعالية القفز العالي :

وهي أكثر شيوعاً في القفز العالي من مراحل عديدة وهذه المراحل وهي السرعة التقريبية - النهوض - الطيران واجتياز العارضة - الهبوط ، وفيما يلي سوف نتطرق لكل مرحلة من هذه المراحل .

2-1-5-1 الركضة التقريبية :

لا يختلف الهدف من مرحلة الاقتراب لجميع طرق القفز العالي المختلفة وذلك من حيث الوصول بسرعة الواثب إلى السرعة المناسبة التي تمكنه من تحويل تلك السرعة إلى السرعة الرأسية لحظة الارتقاء لان ركضه الاقتراب ذات صلة كبيرة للإعداد للنهوض والارتقاء ، وهي المرحلة المهمة في القفز وبذلك فإن عبور العارضة يعتمد على الركضة التقريبية والنهوض . وتكون الركضة التقريبية على شكل حرف (ل) في خط مستقيم أولاً ويكون (3-6) خطوات ثم منحني من (4-5) إن الاقتراب يكون من جزء مستقيم ومنحني (قوس) (شغاتي واخرون ص264)، لذا فإن الرياضي ذاتياً يوظف ميلان جسمه للاحتواء محصلة القوى الطاردة والتي يجب أن تمر عبر جسمه لاستغلالها بتطبيق الركض الصحيح في قوس الاندفاع وبالأخص ما يسمى بالخطوات الثلاث أو الخمس الأخيرة والتي لها دور حاسم في تطبيق الشروط الميكانيكية للأداء كالميلان الصحيح نحو مركز القوس وعدم الإقلال من السرعة مع ارتفاع عالي للورك لحظة النهوض وبشكل يؤمن للرياضي الحصول على أفضل ارتفاع عمودي ، ففي آخر خطوة يميل الجذع إلى الخلف وتبقى الذراعان خلف الجذع في اللحظة التي يتم فيها الارتكاز على الرجل الناهضة على الأرض ثم مرجحة الذراعان مرجحة مزدوجة استعداد للمرحلة القادمة (النهوض) .

5-2-1-2-5-2 الارتقاء (النهوض) :

تبدأ مرحلة النهوض عندما تصل الرجل الحرة والذراعان إلى مدى حركي مناسب لهما وفي نفس اللحظة يتم الجري الكامل لمفصل رجل النهوض أما الفخذ فينتجه باتجاه داخلي علوي وتعملان الذراعان بالشكل التالي الذراع التي تقع بجهة الرجل الحرة (المتأرجحة) تهبط إلى الأسفل إما الأخرى فترتفع حتى مستوى الكتفين وهي مثبتة (عبد الحميد ، 2000 ، ص 51).

وان هذه المرحلة لها أهمية خاصة إذ إن أهميتها تقع في أن مركز ثقل الجسم لا يستطيع أن يكسب أي مسافة إضافية أو يغير مسار الجري بعد ترك قدم الارتقاء الأرض وكذلك تهدف هذه المرحلة إلى بلوغ (ن . ث . ج) مركز ثقل الجسم أعلى سرعة بداية وضع الارتقاء مع تحقيق انصب زاوية طيران وأعلى سرعة طيران تؤدي إلى بلوغ الواثب أعلى نقطة ممكنة لتخطي عارضة الوثب (بسطويسي احمد . ، 1997 ، ص 342)

5-2-1-2-6 الطيران وعبور العارضة :

بعد القيام بمرحلة النهوض يتبع طريق ثابت يدعى بالمسار الحركي لمركز ثقل الجسم بحيث يصل خذ هذا المسار أعلى ارتفاع ممكن ، وان ارتفاع القفز يعود إلى ثلاثة ارتفاعات منفصلة وهي :

- ارتفاع مركز الثقل لحظة النهوض .

- الارتقاء الذي يرافق (م . ث) أثناء الارتقاء .

- الاختلاف بين أقصى ارتفاع يحصل عليه (م . ث) وارتفاع العارضة .

وبما أن (م . ث) ينقل عن طريق المسار الحركي فأن الجسم يدور حول (م . ث) بطريقة تحقيق ارتفاع عالي قدر الإمكان لتفادي إسقاط العارضة وهي ما تحققه طريقة القفز (الفوسبري فلوب) والتي يكون دوران حول المحور الطولي للجسم الذي يعمل على دوران الظهر القافز باتجاه العارضة مع الاستمرار في الاحتفاظ بالرجل الحرة في وضع أفقي بعد الارتقاء واستمرار قدم الارتقاء في الامتداد وتحريك الذراع اليسرى ، ولا بد لكي تقود الحركة فوق العارضة ورفع الحوض أثناء المرور فوقها " (حسين ، 1991 ، ص 183) . وإرجاع الأكتاف للخلف أسفل العارضة وإفراذ الرجلين .

5-2-1-7 الهبوط :

بعد اجتياز الفخذين العارضة ومد الوثب للرجلين للأعلى كما ترتفع الذراعان للأعلى تمهيداً لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معاً نجد بعض الخصائص الفنية وتبدأ بسحب الرأس نحو الصدر ويكون الهبوط على الكتفين والظهر بالكامل مع الاستناد على الذراعين هنا للمحافظة على تباعد الركبتين قليلاً (شغاتي ، 2006 ، ص154) . فوذلك لإبعاد الأذى والإصابة وامتصاص ثقل الجسم على الظهر والأكتاف) .

3- إجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية — الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (10) طلاب للعام الدراسي 2014/2015، وهم عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية بعد أن تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى وعددها (5) طلاب وهي المجموعة الضابطة والمجموعة الثانية وعددها (5) طلاب وهي المجموعة التجريبية

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتين البحث لضبط المتغيرات الآتية :

3-3-1 العمر الزمني مقاساً بالسنة .

3-3-2 الطول مقاساً بالسنتيمتر .

3-3-3 الكتلة مقاساً بالكيلوغرام . والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يوضح دلالة الفروق لمجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة

قيمة (ت) * المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع +	س	ع +	س	
0.81	0.69	19.57	0.82	20.72	العمر/ سنة
0.34	0.23	172.55	0.88	173.30	الطول/ سم
0.98	1.31	720.65	1.81	72.40	الكتلة/ كغم

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (12) = 2,19

ينتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين البحث في المتغيرات التي تم ضبطها ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة.

3-3- عناصر اللياقة البدنية والحركية قيد الدراسة:

استخلصت الباحثتان مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تحقيق مستوى الاداء في فعالية القفز العالي العناصر الآتية :

1- القوة العضلية وتشمل (القوى القصوى ، القوة الانفجارية ، مطاولة القوة)

2- السرعة وتشمل (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية) .

ثم قامت الباحثتان بعرض في صورة الاستبيان (*) على عدد من المختصين في علم النفس الرياضي¹ يهدف تحديد أهم عناصر الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تحقيق مستوى الاداء في فعالية القفز العالي واهم الاختيارات البدنية لقياسها ، وكانت حصيلة آرائهم على الصفات والاختبارات البدنية الأكثر تكراراً وكالاتي :

1- القوة الانفجارية للأطراف العليا : تم قياسها باختبار رمي الكرة الطبية زنة (3)كغم من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات . (الحكيم ، 2004 ، 95)

2- القوة الانفجارية للأطراف السفلى : تم قياسها باختبار القفز العريض من الثبات (الحكيم ، 2004 ، 91)

والجدول (2) يوضح نتائج التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر الصفات البدنية والحركية المختارة .

الجدول (2)

يوضح دلالة الفروق لمجموعتين البحث في بعض عناصر الصفات البدنية والحركية المختارة

قيمة (ت) * المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
	س	+ ع	س	+ ع	
0.81	0.95	8.790	1.660	8.42	القوة الانفجارية للأطراف العليا / متر
0.74	0.80	1.29	1.980	1.42	القوة الانفجارية للأطراف السفلى / متر
0.78	0.79	15.06	1.632	16.27	2- السرعة (السرعة الانتقالية)
1.10	0.19	2.99	0.75	0.92	1- السرعة (السرعة الحركية)

* قيمة (ت) الجدولية عند سنا خطأ (0,05) ودرجة حرية (8) = 2,08

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للأداء الفني في فعالية الوثب العالي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) الجدولية	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المؤشرات الإحصائية نوع الاختبارات
			الانحراف التريبي	الوسيط	الانحراف الريبي	الوسيط	
غير معنوي	2,344	2,776	0.87	36	1.80	31,99	الأداء الفني للقفز العالي

* قيمة (ت) المحسوبة (2.776) عند مستوى دلالة (0.05) وإمام درجة حرية (10-2=8).

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين البحث في المتغيرات التي تم ضبطها .

3-4 التصميم التجريبي:

استخدمت الباحثان 1 لتصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات العشوائية الاختيار

ذات الاختيار القبلي والبعدي المحكمة الضبط

3-5 وسائل جمع البيانات

1- المصادر والمراجع العربية

2- استمارة الاستبيان

3-5 البرنامج التدريبي المقترح :

من خلال الدراسات النظرية للمراجع العلمية (محبوب،1989، 155-117) ، وبالرجوع إلى المختصين في مجال الساحة والميدان والتعلم الحرفي والتدريب الرياضي ، تم وضع برنامج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني ،وقد استغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع خلال الفصل الدراسي الأول للفترة من 15 /11/ 2014 ولغاية 2015/2/1 وبمعدل (2) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، وبواقع وحدة تعليمية في كل أسبوع ،زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة ، وقد تضمن البرنامج التعليمي (الإحماء العام والخاص وشرح وعرض الفعالية ثم النشاط التطبيقي وتطبيق أجزاء فعالية القفز العالي وفق التصور العقلي المصاحب للأداء الفني)،ثم النشاط الختامي ، الملحق (1) .

3-5-1 طريقة تنفيذ البرنامج المقترح :

1- تعليم مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها المشمولة بالبحث ، مع مراعاة مبدأ التساوي في عدد التكرارات عند تعليم الأداء الفني لفعالية القفز العالي.

2- تعليم المجموعة الضابطة الأداء الفني لفعالية القفز العالي باستخدام الأسلوب التقليدي فقط من دون استخدام التصور العقلي .

- 3- تعليم المجموعة التجريبية الأداء الفني بالقفز العالي باستخدام الأسلوب التقليدي و التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني .
- حيث يقوم المدرس بشرح الواجب الحركي للوحدة التعليمية ، ومن ثم يعطي وقتاً زمنياً قدره (3-5) دقيقة يعطي فيه تصور عقلي مصاحباً لتعلم الأداء الفني لفعالية للقفز العالي وقد اعتمد الباحثان في استخدامها للتصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني على الطريقة التالية والتي تعتمد أساساً على ثلاث نقاط رئيسية هي :
- أ- الشرح الشفوي للحركة ككل.
- ب- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل مدرب الالعاب الموجود مع الباحثان بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .
- ج- التصور الكامل للحركة التي أدائها من قبل الطالب نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والإحساس بالمراحل الصعبة فيها .

3-6 تنفيذ اختبارات القياس القبلية والبعديّة للأداء الفني لفعالية القفز العالي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

قبل البدء بتطبيق برنامج التصور العقلي والتقليدي علي مجموعتي البحث ،تم إعطاء وحدة تعليمية واحدة لعينة البحث حول الخطوات الأساسية للأداء الفني من قبل الباحثان ، فضلاً عن الأداء العملي وواقع (3) محاولات لكل طالب قبل الشروع بالاختيار القبلي ، وباستخدام الأسلوب التقليدي في التدريس وبعد ذلك تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد العينة وبعد الانتهاء من تطبيق برنامجي المجموعتين الضابطة والتجريبية، تم تنفيذ الاختبارات البعديّة لقياس مستوى الاداء في فعالية القفز العالي لطلاب المرحلة الدراسية الأولى، وذلك بتاريخ 2015/1/25، وبعدها تم جمع البيانات لمعالجتها إحصائياً .

3-7 الوسائل الإحصائية : تم اختيار الوسائل الإحصائية التالية من خلال الحقيبة الإحصائية (spss)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط

- اختيار "ت".

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج

1-1-4 عرض نتائج المقارنة القبليّة البعديّة للمجموعة الضابطة لاختيار مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.

الجدول (4)

يوضح دلالة الفروق بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختيار مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	أبعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع +	س	ع +	س	
غير معنوي	1,876	0.12	6.24	0.12	6.18	مستوى الاداء

* قيمة (t) المحسوبة (2.776) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (4=1-5).

ينتضح من الجدول (4) أن قيمة "ت" المحسوبة في اختبار مستوى الاداء بلغ (1,876) وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (4) والبالغة (2,776) ، الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

1-4-2 عرض نتائج المقارنة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبار قياس مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.

الجدول (5)

يوضح دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الاداء في فعالية القفز العالي.

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	أبعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع +	س	ع +	س	
معنوي	2.776	3.876	0.54	13.12	0.65	9.66	مستوى الاداء

قيمة (t) المحسوبة (2.776) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (4=1-5).

يتضح من الجدول (5) أن قيمة "ت" المحسوبة في اختيار لقياس مستوى الاداء بلغ (13.12) للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ (0.05)، ودرجة حرية (4) وباللغة (2,776) ، للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي مما يدل على ان الفروق التي ظهرت كانت معنوية وكان للبرنامج التدريبي باستخدام التصور العقلي أثرا في تطوير المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (4-5) التي توضح الفروقات في الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي التي أظهرت فروق معنوية من خلال استخدام التصور الذهني لتطوير مستوى اداء فعالية القفز العالي ، وتعزو الباحثان ذلك الى ان التصور العقلي يقع ضمن مكونات التدريب الذهني على اعتبار أن التصور العقلي هو استحضار صورة معينة لمشاهدتها داخليا - ذهنيا والعمل على شطب أي شوائب حركية او مسارات غير مرغوبة في تلك المهارة

في حين ان التدريب الذهني يعني التهيئة للعمل القادم والعمل على زيادة الاستثارة والدافعية من اجل تهيئة الجانب النفسي إذ تمد الرياضي بالطاقة النفسية الايجابية والتي تعمل (الطاقة النفسية الايجابية) على زيادة الحماس والدافعية والاستثارة العصبية العضلية وتهيئة جميع العضلات وأجهزة الجسم المختلف للعمل والنشاط المطلوب ناهيك عن انه عملية تدريب للمهارات بتكرارها والتدريب عليها ذهنيا من اجل الاستعداد للقيام بها وفقا لمتطلبات المحيط والبيئة والظروف بما يتناسب مع متطلبات السرعة الخاصة بالركضة التقريبية بالاضافة الى ان هذه التمرينات ساعدة على تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية المطلوبة لهذه الفعالية والتي ركزت على الذراعين . والورك والرجلين ، الامر الذي يؤثر بالتالي على متطلبات سرعة وقو الاداء بتالي يساعد ويمكن الى اتساع المدى الحركي لغرض الحصول على مسافة تعجيل اكبر ، ويشير (قاسم حسن حسين) عن (STEIHBACH) ينبغي على الواثب الوصول الى سرعته المثلى قبل الارتقاء لكي يحصل على اكبر قدرة للسرعة التي يستخدمها الواثب اثناء الارتقاء (حسين 1998 ، ص 307-310)

ولو نظرنا الى الجدول (4) الذي يبين الاختبارين القبلي و البعدي نجد هناك فرق معنوي وتعزو الباحثان هذا الفرق الى تطبيق مفردات المنهاج التدريبي الذي اشتمل على اختبارات للتصور الذهني اضافة تقارب النتائج الضابطة والتجريبية ، ساعد على ظهور معنوية النتائج ولكن نجد فروق واضحة في الاوساط الحسابية لصالح افراد العينة التجريبية

ويتضح من خلال نتائج الجداول(5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية ، ولمصلحة المجموعة التجريبية ، التي تدرت باستخدام التصور العقلي المصاحب لتعلم (الأداء الفني) لفعالية القفز العالي، وهذا ما يحقق فرضيتنا البحث، وعليه يمكن القول أن استخدام التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية القفز العالي يؤدي إلى تطوير الخطوات الفنية ومما أدى إلى تحقيق مستوى الاداء، وهذه نتيجة طبيعية ، إذ أن التصور العقلي يعمل على تحسين وتطوير الأداء العملي ويقلل من زمن التعلم ، فضلاً عن تثبيت القدرات الحركية ، والتفاعل الايجابي بين كل متطلبات العملية التعليمية ، إذ أن استغلال الجوانب الذهنية من حيث التفكير في تفاصيل أجزاء المهارة (الفعالية) المطلوب تنفيذها في الوحدة التعليمية احدث تقدماً ملحوظاً في مستوى الاداء .وهذا ما أشار إليه (Schmidt) ، " من أن تأثير التصور العقلي يمكن أن تنظم جوانب منغلقة بالأداء الفني وهو الجانب المعرفي ، كما أنها تساعد المتعلم على التدريب الفعال واستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي للتدريب (Schmidt , 1991 , 5).

فالمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر للمرحلة الأولى ، فضلاً عن أسلوب التصور العقلي والذي يحتوي على تمارين الاسترخاء التصور الذهني الداخلي والتركيز على خطوات الأداء ، إذ تم شرح أداء كل خطوة من خطوات فعالية القفز العال وعرض نموذج لها أيضا مما أدى إلى أن يكسب الطالب تصور للفعالية عن الطالبة تصور نفسها كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسها تسجل صوراً للخطوات الفنية بتفاصيلها الدقيقة والتي يراها في أثناء الأداء ، وهي تسترجع صورة كل خطوة للأداء الفني للفعالية والانتباه إلى حركة زميلاتها ، فضلاً عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للأداء من أحساس وشعور وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل، وإما المجموعة الضابطة التي طبقت

الأسلوب التقليدي وبدون استخدام التصور العقلي والتي ظهر تحسن غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في النتائج إذ أن الغاية والهدف الأساسي للأداء المتميز في فعالية القفز العالي هو الحصول على أفضل أداء وذلك من خلال استغلال جميع الطاقات البدنية والمهارية والذهنية

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث توصلت الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- 1- يؤثر البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي المهاري المصاحب لتعلم الأداء الفني تأثيراً ايجابياً في تطوير مستوى الأداء في فعالية القفز العالي وهذا ما يحقق فرضية البحث الأولى .
- 2- حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوياً في تطوير مستوى الاداء في فعالية القفز العالي قيد البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق فرضية البحث الثانية .
- 3- لم تحقق المجموعة الضابطة فروقاً معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الأداء في فعالية القفز العالي

5-2 التوصيات :

من خلال ماتحقق من نتائج توصي الباحثان بما يلي :

- 1- أهمية استخدام البرنامج المقترح للتصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني في تطوير مستوى الأداء في فعالية القفز العالي.
- 2- تأكيد استخدام أسلوب التصور العقلي المصاحب لتعلم الأداء الفني من قبل مدرسي التربية الرياضية ومدربي الأندية والمنتخبات الوطنية .
- 3- إجراء دراسات وبحوث مشابهه على فعاليات رياضية مختلفة .

المراجع :

- احمد حامد احمد السويدي : اثر استخدام أسلوب التصور العقلي المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2004م
- بسطويسي احمد . سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم ، تكنيك ، تدريب) ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، (1989) " اختيارات الأداء الحركي"، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . عبد الرحمن عبد الحميد . فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر) ، 2000 .
- عامر فاخر شغاتي وآخرون . تطبيقات مبادئ الأسس الفنية للألعاب الساحة والميدان ، بغداد ، مكتبة الكرار للطباعة ، 2006 .
- عبد الرحمن عبد الحميد . فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر) ، 2000 .
- السيد عبد المقصود : نظرية الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1986م .
- قاسم حسن حسين وآخرون . تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان ، (البصرة ، دار الحكمة ، 1991) ..
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م .
- وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000م .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002م
- الحكيم علي سلوم جواد ، (2004) : الاختيارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية