

تأثير تمارين مشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق في فعالية الوثب الطويل للطالبات

د. وسام صلاح عبد الحسين

قسم العلوم التطبيقية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعه كربلاء

wisam_aldulimy@yahoo.com

د. أسيل جليل كاطع

قسم الالعب الفردية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعه بغداد

aseeldion@yahoo.com

د. إنعام النجار

قسم التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة البحرين

imjalnajar12@yahoo.com

تأثير تمارين مشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق في فعالية الوثب الطويل للطالبات

د. وسام صلاح عبد الحسين

قسم العلوم التطبيقية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء

د. أسيل جليل كاطع

قسم الألعاب الفردية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

د. إنعام النجار

قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة البحرين

الملخص

من خلال خبرة الباحثين واطلاعهم على العديد من البحوث والدراسات، بالإضافة إلى حضورهم في العملية التعليمية لاحظوا أن هناك عدداً كبيراً من طالبات المرحلة الأولى يعانين من صعوبة في تعلم فعالية الوثب الطويل نتيجة لقلة استخدام تمارين تحاكي الجانب المعرفي العقلي للطالبات إذ إنهن لا يؤدين الفعالية بصورة صحيحة من ناحية الدقة والانسيابية والسرعة والتوقيت السليم. وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات القبليّة والبعديّة و التعرف على أفضليته للتأثير للتمارين المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل والمنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس في تعلم مرحلة الطيران في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات البعديّة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، فيما تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية / جامعة كربلاء - المرحلة الأولى والبالغ عددهن (٢٨)، أما عينه البحث فإنها مثلت مجتمع البحث بأكمله وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع، وكانت أهم استنتاجات البحث هي أن التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل كان له أثر واضح في تعلم فعالية الوثب الطويل للطالبات، وتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعديّة في تعلم الوثب الطويل، أما أهم التوصيات فكانت اعتماد أسلوب التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل في تعلم فعالية الوثب الطويل للطالبات. وإعداد تمارين تعتمد على عادات العقل الأخرى وتتناسب مع مستوى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: عادات العقل.

The Effect of Exercises Similar to Playing According to some Habits of the Mind in Learning the Stage of Aviation in a Way of Hanging in the Long Jump Effectiveness of Students

Dr. Aseel J. Gatia

Faculty of Physical Education and
Sports Science for Girls
University of Baghdad

Dr. Wissam S. Abdul Hussein

Faculty of Physical Education and
Sports Sciences
University of Karbala

Dr. Inaam Alnajjar

Faculty of Physical Education
University of Bahrain

Abstract

Through the experience of researchers and to inform them of many research and studies, in addition to their presence in the educational process noted that there are a large number of students in the first stage have difficulty learning the effectiveness of long jump due to lack of use exercises simulated the cognitive side of the students because they do not perform the effectiveness correctly from The aim of the research is to identify the effect of exercises similar to playing according to some of the habits of the mind in learning the flight phase in the long jump operation of students in the tribal and remote tests and to identify its preferences. In addition, the researchers used the experimental approach to design the two groups of tribal and remote testing to suit the nature of the problem and achieve the objectives of the research. The research of the students of the College of Physical Education / Karbala University - the first stage and the number (28), while the same research, it represented the entire research community and this means using the comprehensive inventory method for all members of the community, The most important recommendations were the adoption of the method of exercises similar to play according to the return of the mind in learning the effectiveness of the long jump of the female students . And the preparation of exercises based on the habits of the other mind and suit the level of female students.

Keywords: habits of mind.

تأثير تمارين مشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق في فعالية الوثب الطويل للطالبات

د. وسام صلاح عبد الحسين

قسم العلوم التطبيقية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء

د. أسيل جليل كاطع

قسم الالعاب الفردية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

د. إنعام النجار

قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة البحرين

المقدمة

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية، ودوره في اكتساب المتعلم المهارات الحركية والتحكم والأداء الحركي، وهذا ينتج من خلال إحداث تغيرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التعليمية ومن ثم يتمكن المتعلم من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها مما تحتاج إلى سلسلة من التغيرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات حتى يتمكن المتعلم من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت اللازم لتنفيذها، وهذا سوف يؤدي بالمتعلم إلى زيادة قدرته في تنظيم الاستجابات الحركية وقدرته الحركية وفقاً للظروف البيئية التي تواجهه.

إن أغلب المختصين والقائمين على العملية التعليمية يوصون بالتعلم باستخدام تمارين مشابهة لحاله اللعب الحقيقية حتى تكون التمارين بنفس بيئة المنافسة، وهذا ما عمد الباحثون لاستخدامه من خلال اعتماد تمارين المرحلة، والطيران بطريقة التعلق مشابهة للفعالية وما يحدث من تسلسل حركي لخطوات الوثب الطويل.

إن أساليب التربية الحديثة تدعو إلى أن تكون عادات العقل المنتجة هدفاً رئيساً في جميع مراحل التعلم، إذ إن العادات العقلية الضعيفة تؤدي إلى عادة تعلم ضعيف بغض النظر عن مستواه في المهارة، كما أن إهمال عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية هي ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضاً، فهي نمط من السلوكيات الذكية التي تقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة وليس

استذكارها أو إعادة نمط سابق . كما يؤكد (Arthur L Costa, 2008) على الرغم من أننا لا نملك الإجابة الواضحة حول عادات العقل وما يحدث في حالة مواجهة الطالب لموقف تعليمي محدد، إلا أننا ندرك أهمية السمة الأساسية للإنسان الذكي وكيفية القيام بالتحليل لتلك المواقف والوصول إلى حلها.

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية، التي تتطلب إعداداً "مهاريًا" نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة والتوافق الحركي في الوثب من أجل ضمان الوصول إلى أبعد مسافة، وهذا يحتاج إلى تعلم المهارة بصورة صحيحة ومثالية. ومن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع عادات العقل هي دراسة بعنوان أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية (عبد الرضا، ٢٠١٢) وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج كوستا وكاليك في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

والتعرف على الفروق في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته متطلبات البحث، واشتملت عينة البحث على ٦٠ طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة بابل بواقع ٢٨ طالباً و٢٢ طالبة، وقسمت العينة إلى أربعة مجاميع، إذ قسم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١٩ طالباً للمجموعة الواحدة وقسمت الطالبات عشوائياً أيضاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١١ طالبة للمجموعة الواحدة، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للتفكير الإبداعي باستخدام مقياس تورانس على أفراد عينة البحث البالغ عددهم ٦٠ طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة يمثلون مجموعات البحث الأربع بعدها تم تطبيق البرنامج الذي يتكون من عشر وحدات تعليمية فعلية (عادة عقلية)، مدة الوحدة التعليمية ٦٠ دقيقة، تغطي وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع وبهذا استغرق تنفيذ البرنامج ١٠ أسابيع، وبعد إكمال تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث التجريبيتين للطلاب والطالبات قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية المتمثلة باختبار تورانس للتفكير الإبداعي على المجموعتين المذكورتين في يوم الأحد الموافق ٢٠١١/٥/٨، ومن أهم الاستنتاجات التي تمخض عنها البحث -برنامج كوستا وكاليك تأثير إيجابي في تعليم وتنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلاب وطالبات المرحلة

الثالثة في كلية التربية الرياضية - للبرنامج التعليمي التأثير نفسه في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل على الطالبات والطلاب - للبرنامج التعليمي التأثير نفسه في تنمية قدرات التفكير الإبداعي (الأصالة، الطلاقة، المرونة) باستخدام عادات العقل. وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد برنامج كوستا وكاليك كمنهج مستقل في تعليم وتنمية التفكير الإبداعي في كليات التربية الرياضية لما له من أهمية كبيرة في تنمية التفكير الإبداعي.

أهمية البحث

من هنا جاءت أهمية البحث في محاولة استخدام تمارين مشابهة للعب بالاعتماد على بعض عادات العقل التي تهدف إلى تفعيل نصفي الدماغ واستثارة طاقات الدماغ، ومعرفة تأثيرها على الأداء المهاري في مرحلتي النهوض والطيران في الوثب الطويل.

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثين واطلاعهم على العديد من البحوث والدراسات، بالإضافة إلى حضورهم ومشاركتهم كمدرسين لمادة ألعاب القوى لاحظوا أن هناك عدداً كبيراً من الطالبات في المرحلة الأولى يعانون من صعوبة في تعلم فعالية الوثب الطويل، إذ إنهن لا يؤدين الفعالية بصورة صحيحة من ناحية الدقة والانسيابية والسرعة والتوقيت السليم. لهذا ارتأى الباحثون استخدام تمارين مشابهة للعب بالاعتماد على بعض عادات العقل التي تهدف إلى تفعيل نصفي الدماغ واستثارة طاقات الدماغ ومعرفة تأثيره في ميول وانفعالات الطالبات ومدى استفادتهن من هذه التمارين (Teachthought, 2014) إذ يتطلب استخدام عادات عقل مركبة في العديد من المهارات والمواقف التي تتطلب استئثارها، من خلال الرجوع إلى التجارب السابقة وأهمية استخدامها في حل المواقف الحركية أو التعليمية الآتية. بالإضافة إلى تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق التي تعد من الركائز الأساسية لفعالية الوثب الطويل.

أهداف البحث

- ١- التعرف على تأثير الترمينات المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات القبلية والبعديّة.
- ٢- التعرف على أفضليته التأثير للترمينات المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل والترمينات الاعتيادية في تعلم مرحلتي النهوض والطيران في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات البعديّة.

فرضيات البحث

- 1- هناك تأثير معنوي ذو دلالة إحصائية في تأثير التمرينات المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلتي النهوض والطيران في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات القبليّة والبعديّة.
- 2- هناك أفضلية التأثير للتمرينات المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم مرحلتي النهوض والطيران في فعالية الوثب الطويل للطالبات في الاختبارات البعديّة .

حدود البحث

اقتصرت حدود البحث على:

- 1- مجموعة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية - جامعة كربلاء.
- 2- أجري البحث للفترة من ٢٠١٥/١٢/١٥ إلى ٢٠١٦/١/١٥
- 3- الساحة الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية /جامعة كربلاء - المرحلة الأولى والبالغ عددهن (٢٨) ، أما عينة البحث فإنها مثلت مجتمع البحث بأكمله وهذا يعني استخدام طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع .

تجانس عينة البحث

من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث وإرجاع الفروق في التأثير إلى المتغير المستقل . قام الباحثون بإجراء تجانس لأفراد عينة البحث باستخدام معامل الاختلاف ((فكلما قرب معامل الاختلاف من ١٪ يعد التجانس عالياً وإذا زاد على ٣٠٪ يعني أن العينة غير متجانسة لتكون قيمة الاختلاف (٪) لان يساوي النسبة المئوية بين الانحراف المعياري للمجموعة والوسط الحسابي لها)) (التكريري، العبيدي ١٩٩٩) .وكما هو مبين في جدول (١) .

الجدول (١)
يوضح تجانس أفراد المجموعة

معامل الاختلاف	أفراد العينة		وحدات القياس	المتغيرات
	ع	س		
٠,٠١٩	٣,١٣	١٦٠,٥٠	سم	الطول
٠,٠٠٤	٠,٨٥٢	١٩,٨٣	سنة	العمر
٠,٠٠٩	٠,٥٣	٥٨,٤	كغم	الوزن

تكافؤ عينة البحث

أجرى الباحثون التكافؤ في الإنجاز لأفراد عينة البحث وذلك من أجل أن تكون وسيلة لضبط التجربة والسيطرة على عملية التعلم بعد أن تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ بلغ أفراد كل مجموعته (١٤) طالبة، وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢)
يبين نتائج التكافؤ لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمه أ المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
			ع	س	ع	س	
دال	٠,٧١	٣,١١	١,١١	٢,١	١,٠١	٢,٢٢	التعلق

*عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٦)

الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ١- ملعب ساحة وميدان / حضرة للوثب
- ٢- موانع مختلفة. عدد (٦)
- ٣- أطواق مختلفة. عدد (٣)
- ٤- إسفنج متعدد الأحجام.
- ٥- أقلام ماجيك ملونة عدد (٥)
- ٦- أشرطة لاصقة ملونة عدد (١٠) رولة
- ٧- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠م
- ٨- ساعة توقيت صينية عدد (٢)
- ٩- الاختبارات
- ١٠- استمارة تفرغ البيانات
- ١١- ميزان طبي عدد (١)

المهارات موضوع البحث

قام الباحثون بدراسة فعالية الوثب الطويل

الاختبارات المستخدمة في البحث (خضير، ٢٠٠٨)

اختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق.

الاختبار الأول:- اختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق .

الهدف من الاختبار:- معرفة المسافة المتحققة (الإنجاز) .

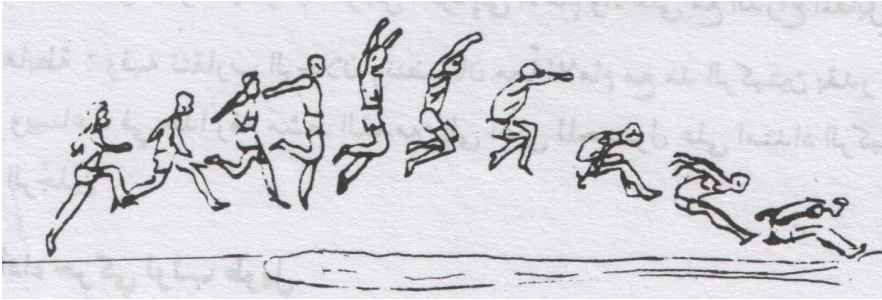
متطلبات الاختبار:- مجال اقتراب + حفرة وثب + شريط قياس .

وصف الأداء:- يقف الواثب على مسافة لا تقل عن (٢٥) م ويقوم الواثب بأداء الركضة

التقريبية ثم الارتقاء على اللوحة والطيران بطريقة التعلق ثم الهبوط في الحفرة .

التسجيل:-

تقاس المسافة من حافة لوحة الارتقاء الداخلية والقريبة من حفرة الوثب إلى أقرب أثر يتركه جسم الواثب في الحفرة وتقاس بالسنتيمترات بواسطة شريط قياس، وتعطى ثلاث محاولات وتؤخذ أفضل محاولة، ويتم تصوير العينة بالفيديو لعرض أداء الطالبات على المقومين الاستاذ المساعد دكتور إيمان صبيح والمدرس الدكتور زينب قحطان من جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، كما هو موضح في الشكل (١).



الشكل (١)

يوضح اختبار الوثب الطويل بطريقة التعلق

التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٥ / ١٢ / ٢٠١٥ . في ملعب الساحة والميدان / جامعة كربلاء، وقد تكونت عينة الاستطلاع من (٦) طالبات من عينه التجربة الرئيسية وهدفت التجربة إلى:

- ١- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته.
- ٢- تلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثين أثناء تنفيذ الاختبارات.
- ٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه الاختبار.
- ٤- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة.
- ٥- التعرف على ملاءمة الترمينات لأفراد العينة.

صدق الاختبار

تم اعتماد صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ للاختبارات المبجوة

نوع الدلالة	قيمة كا ^٢		%	غير الموافقين	%	الموافقين	الاختبارات
	الجدولية	الحسوية					
معنوي	٣,٨٤	٧	صفر%	صفر	١٠٠%	٧	اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق

* عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠,٠٥

الثبات: تم حساب معامل الثبات لاختبارات البحث بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار)، إذ طبق الباحثون الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٥/١٢/١٥ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٢٢، وللتأكد من ثبات الاختبار استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بينهما وهذا مؤشر بأن معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً. وكما مبين في الجدول (٤).

٣-الموضوعية: لغرض التأكد من موضوعية الاختبار استعان الباحثون بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٢٠١٥/١٢/٢٢ وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التأكد من معنوية الموضوعية لاختبارات البحث. كما هو مبين بالجدول (٤).

جدول (٤)
يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق	*.٠,٨٨	*.٠,٩٢

الاختبارات القبليّة

طبّق الباحثون الاختبارات القبليّة في ٢٣/ ١٢/ ٢٠١٥ في ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً، وقد تم إجراء الاختبارات الخاصة بالأداء الفني والإنجاز.

التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل المستخدمة بالبحث

من خلال خبرة الباحثين الميدانية في مجال اللعبة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية عمد الباحثون إلى إعداد تمارين مقترحة وفقاً لبعض عادات العقل (المثابرة - التفكير والتوصيل بوضوح ودقة - التساؤل وطرح المشكلات)، والتي تهدف إلى تفعيل نصفي الدماغ واستثمار طاقته من أجل الوصول إلى تعلم مثالي، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة، واستمر العمل في تطبيق التمارين لمدة ٣ أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين بالأسبوع يومي الاثنين والخميس وتم تطبيق التمرينات المستخدمة في القسم الرئيس من الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية الخاصة وبواقع (٣٠ دقيقة) بمجموع (٦ وحدات تعليمية)، ولقد عمد الباحثون إلى إعطاء تمارين بنفس اتجاهات الأداء الحركي للوثب الطويل مكونة من بعض عادات العقل لمعرفة فاعلية هذه التمارين من الناحية التعليمية من حيث تنوع التمرينات، وقد شملت تمرينات لتطوير المثابرة والمنافسة في الأداء وطريقة التفكير في أجزاء المهارة × وتطوير الأداء لعينة البحث. أما المجموعة الضابطة فإنها استمرت على تطبيق منهج المدرس المعتمد في الكلية دون التأكيد على عادات العقل والتمرينات الاعتيادية لتعلم المهارة غير المشابهة للعب، وتم البدء بالمنهج بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠١٥ ولغاية ١٨/١/٢٠١٦.

الاختبارات البعدية

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠/ ١/ ٢٠١٦، في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبنفس الظروف والإجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبليّة.

الوسائل الإحصائية

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل بيانات البحث وعلى النحو الآتي :
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا²
 - اختبار (T) للعينات المستقلة والعينات المترابطة - معامل الاختلاف.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

بعد جمع البيانات القبلي والبعدي لاختبارات البحث ولمجموعة البحث التجريبية، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار (T) وكما هو مبين في الجدولين (٥) و (٦).

جدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعنوية	مستوى الدلالة	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠,٠٢	٧,٢٣	٢,١١	٤,٢٢	١,١٠١	٢,٣٥	تقييم الأداء الفني للطيران بطريقة التعلق
معنوي	٠,٠٢	٩,١٠	١,١٧	٤,١٥	٠,٩١	٢,٤٠	اختبار الإنجاز

تحت درجة حرية=١٣ ومستوى دلالة ٠,٠٥

يعزو الباحثون وجود الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب ترمين تتناسب مع نوع الفعاليه المتعلمه، كما أن الترمينات كانت مشابهه لحالة اللعب وفقاً لعادات العقل كالمثابرة والتفكير وطرح التساؤلات من حيث إن الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويبها من حيث الزمن المخصص لها ومن خلال استمرارية أدائها ونوعية المهمات والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء، والتي كانت تحاكي نوعية الحركة وأتجاهها، كما أن لاستراتيجية التعلم بأسلوب اللعب بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات واستخدام المواقف المتغيرة لبيئه التعلم، وقد أكد (مجيد ٢٠٠٦) أن أسلوب استخدام ترمينات مشابهه للعب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط،

وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب، وأن الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير أداء المبتدئين في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك وتنفيذ المهارة). وهذا ما ساعد الطالبات على تعلم مرحلة الطيران من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات، مما أدى إلى الاكتساب الجيد للمهارة، ومن ثم تطور القدرة على التحكم مما أعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة وهذا هدف يرغب فيه كل مدرس وهو الانتقال من مرحلة الممارسة إلى مرحلة التعلم بأقل عدد من الأخطاء وضرورة تنظيم محتوى المنهج بصورة خاصة لاستيعاب طرق تفكير الطلبة وحل المشكلات من خلال استعمال وظائف نصفي الدماغ، وبذلك فإن عادات العقل ستؤسس على ضوء معطيات المنهج المصمم لهم وليس على ضوء الإنجاز الدراسي لهم (عبد زيد، ٢٠٠٨)

كما أن اختلاف أسلوب التعلم له دور كبير في إتاحة الفرصة أمام الطلبة لممارسة طرق التفكير المتنوعة مرات عديدة من خلال وضعهم في مواقف تعليمية على أن تكرر هذه الممارسة في جميع الوحدات التعليمية إلى أن تؤسس في الدماغ وتصبح جزءاً من سلوكهم اليومي وتقودهم إلى أفعال إنتاجية جديدة وهكذا إلى أن تصبح هذه الممارسات عادات عقلية يوظفها الطلبة في مختلف مناحي الحياة ويدركون قيمتها (كاظم، ٢٠١١).

ثانياً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة	المعنوية
	ع	س	ع	س			
تقييم الأداء الفني للطيران بطريقة التعلق	١,٢٠	٢,١٠	٢,٥٠	٢,٠٥	١٠,١١	٠,٠١	غير معنوي
اختبار الإنجاز	٠,٨٠	٢,٠٠	٤,٠٠	١,٢٥	١٢,٠٢	٠,٢	غير معنوي

تحت درجة حرية = ١٣ ومستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال الجدول رقم (٦) يتبين من النتائج أن هناك نتائج غير معنوية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى أن المجموعة الضابطة اعتمدت على الأسلوب التقليدي الذي يتباين في مستوى تكرار التمرين والممارسة للوصول إلى عملية التعلم. والتي تهدف إلى الوصول إلى التكنيك الجيد.

جدول (٧)
يبين قيم الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة
للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعنوية	مستوى الدلالة	قيمة t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠,٠٠	٩,١١	٢,١١	٤,٢٢	٢,٠٥	٣,٥٠	تقييم الأداء الفني للطيران بطريقة التعلق
معنوي	٠,٠٠	٨,٢٢	١,١٧	٤,١٥	١,٢٥	٤,٠٠	اختبار الإنجاز

تحت درجة حرية = ٢٦ ومستوى دلالة ٠,٠٥

ثالثاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث:

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين و لمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المستقلة، وكما هو مبين في الجدول (٧)، كما أن الترمينات كانت مشابهة لحاله اللعب لتقريب صورة مهارة الوثب الطويل للطالبات وأن الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويبها من حيث الزمن المخصص لها ومن خلال استمرارية أدائها ونوعية المهمات والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء والتي كانت تحاكي نوعية الحركة واتجاهها.

نلاحظ وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية، والتي استخدمت التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل التي ساعدت المجموعة التجريبية على استثمار عادات العقل وتوظيف أكبر لعمل الدماغ، وأن العادات العقلية هي الموقف الذي يتخذه المتعلم بناء على مبدأ قيم معينة، فيرى المتعلم أن تطبيق هذا الموقف مفيد أكثر من غيره، ويتطلب ذلك مستوى من المهارة في تطبيق السلوك بفاعليه ومداومة عليه (عبدالحسين، ٢٠١٦).

كما أن تنظيم الترمينات تهدف إلى خلق أجواء تنافسية بين المتعلمين بالإضافة إلى وجود بيئة أوسع في الأداء من ناحية عرض حالات متغيرة وحرارة وفيها استخدامات قوة مختلفة ولسافات واتجاهات مختلفة، كما أن استخدام وضع التعلق في مرحلة الطيران بحيث يصل الفخذ امتداد الجذع مع انثناء الساق (القسم الأسفل من الرجل إلى الخلف)، كما تحرك الذراعان إلى الخلف والأعلى وذلك لإعداد للهبوط، وتعتمد هذه النظرية ارتفاع الذراعين كثيراً إلى أعلى فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلاً من ارتفاع ركبة الرجل الحرة. (حسين، ١٩٩٨)

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً- الاستنتاجات

- للتمرينات المشابهة للعب وفق عادات العقل الأثر الواضح في تعلم الطيران بطريقة التعلق وتعلم فعالية الوثب الطويل للطالبات.
- تفوق تمرينات المشابهة للعب وفق عادات العقل على التمرينات الاعتيادية في تعلم مرحلة الطيران لفعالية الوثب الطويل للطالبات.
- ساعدت التمرينات المشابهة للعب وفق عادات العقل على تلميه وتوظيف أكبر لطاقت الدماغ بالإضافة إلى زياده الدافعية والرغبة للطالبات بالتعلم.

ثانياً- التوصيات

- ضرورة استخدام عادات العقل أثناء تعلم الطالبات لتسهيل فهم وإدراك المهارة
- ضرورة استخدام تمرينات مشابهة للعب لتقريب مفهوم المهارة من حيث الأداء للطالبات.
- الاعتماد على عادات العقل في تطوير الجوانب المعرفية والانفعالية وزيادة الدافعية للمتعلمين.
- ضرورة إجراء بحوث مشابهه باستخدام عادات عقل أخرى.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة أخرى لفعاليات أخرى من فعاليات ألعاب القوى.

المراجع

- التكريتي، وديع والعبيدي، محمد حسن (١٩٩٩). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. العراق، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨). موسوعة الميدان والمضمار. ط١، عمان: دار الفكر.
- خضير علي (٢٠٠٨). تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- كاظم. حيدر طاروق (٢٠١١). عادات العقل المستندة إلى نصفي الدماغ على وفق أداة هيرمان للسيادة الدماغية لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بابل، كلية التربية.
- عبد الحسين، وسام صلاح (٢٠١٦). التعلم المتناغم مع الدماغ. بيروت: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- مجيد، منتظر (٢٠٠٦). "تأثير استخدام تمارين المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- الدليمي، ناهدة عبد (٢٠٠٨). أساسيات التعلم الحركي. العراق، النجف، دار الضياء للطباعة.
- مرشد الاتحاد الدولي الرسمي لتعليم ألعاب القوى. الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمية القاهرة نسخة محدثة.
- L. Costa and Bena K. (2008). *Learning and Leading with Habits of mind*. Chapter 2. Describing the Habits of Mind. <http://www.teachthought.com/pedagogy/what-are-the-habits-of-mind/> 2014