



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 29

The effect of using indirect mental training accompanied by simultaneous feedback (final) according to the random practice scheduling in learning technical performance in the effectiveness of discus throw

Murad Ahmed Yass
Kirkuk University, Iraq

Thamer Turki Mannaa
Tikrit University, Iraq, mr.thamer2017@tu.edu.iq

Omar Owaed Salih
Tikrit University, Iraq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](#).

Recommended Citation

Yass, Murad Ahmed; Mannaa, Thamer Turki; and Salih, Omar Owaed (2022) "The effect of using indirect mental training accompanied by simultaneous feedback (final) according to the random practice scheduling in learning technical performance in the effectiveness of discus throw," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 29.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1091>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

أثر استخدام التدريب العقلي الغير مباشر المصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص

* أ.م.د. مراد أحمد ياس صالح م.د. ثامر تركي مناع م.م. عمر عويد صالح

تاريخ القبول: 2022/08/13

تاريخ الاستلام: 2022/04/25

المستخلص

هدف البحث إلى:

1- أثر استخدام التدريب العقلي الغير مباشر المصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- الكشف عن الفرق بين الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وافترض الباحثون:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر استخدام التدريب العقلي الغير مباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في استخدام التدريب العقلي الغير مباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك للعام الدراسي 2021 / 2022 والمتكونة من أربع شعب والبالغ عددهم (160) طالباً، أما عينة البحث فاختيرت بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي (أ) ، (ب) والبالغ عددهم (80) طالباً، موزعين لمجموعتين تجريبية وضابطة على وفق شعبهم، وتم تحديد كل مجموعة بـ (30) طالباً، واستبعد عدد من الطلاب لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة فأصبح عدد أفراد العينة لكل مجموعة (28) طالباً وبنسبة بلغت (35%)، واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية عن طريق (الحقيبة الاحصائية spss) لاستخراج البيانات.

واستنتج الباحثين:

1- أثر استخدام التدريب العقلي المصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية والذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية إيجابياً في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

2- اثر المنهاج المقرر للمجموعة الضابطة ايجابياً على تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

3- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي على المجموعة الضابطة.

وأوصى الباحثون ما يلي:

1- استخدام التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إعادة إجراء تجربة هذه الدراسة على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتحقق من نتائجها ومدى إمكانية التعميم للمنهاج.

كلمات مفتاحية: التدريب العقلي الغير مباشر، التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)، جدولة الممارسة العشوائية، الأداء الفني، فعالية رمي القرص.

* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة كركوك, كركوك, العراق.

2790-4237/© 2022 Golden STEPS Ltd. This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

The effect of using indirect mental training accompanied by simultaneous feedback (final) according to the random practice scheduling in learning technical performance in the effectiveness of discus throw

*Assistant Professor Dr Murad Ahmed Yass, *Physical Education and Sports Sciences, Kirkuk University, Iraq.*

Lecturer Dr Thamer Turki Mannaa, *Physical Education and Sports Sciences Tikrit University, Iraq.*

Assistant Lecturer Omar Owaed Salih, *Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, Iraq.*

Received: 25/04/2022

Accepted: 13/08/2022

Abstract

The target of the research was:

1- The effect of using indirect mental training accompanied by simultaneous (final) feedback according to random practice schedule in learning technical performance on the effectiveness of discus throwing for second stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences.

2- Detecting the difference between the post-test and the difference between the two research groups (experimental and control) in learning artistic performance in the effectiveness of discus throwing.

Researchers hypothesize:

1- There are significant differences in technical performance in the effectiveness of discus throwing in the research sample.

2- There are significant differences in technical performance in the effectiveness of discus throwing for in the research sample.

The researchers used the experimental method, and the research, and the selection of the research community was intentionally from students of the second phase of the College of Education and Sports Sciences / Kirkuk University for the academic year 2021/2022. and it consisted of four groups, numbering 160 students by the random method (finally), which is (A, B), the number is (80) students, divided into two experimental and control groups according to their people. The rest of the sample members, so the number of the Berkel sample group became (28) students, and a percentage of (35%) of the second phase students, and the researchers used statistical methods through (SPSS statistical bag) to extract the data.

The researchers concluded:

- 1- The effect of using mental training accompanied by simultaneous feedback (final) according to the random practice schedule, which was implemented by the experimental group, positively in learning the technical performance and the effectiveness of discus throw.
- 2- The impact of the curriculum of the control group on the learning of the technical performance of the effectiveness of discus throwing.
- 3- The experimental group that used the educational curriculum outperformed the control group.

The researchers recommended the following:

- 1- The use of mental training accompanied by simultaneous feedback (final) in learning the technical performance of the effectiveness of discus throw for second year students in the College of Physical Education and Sports Sciences.
- 2- Re-conducting the experiment of this study on students of the second academic year in the College of Physical Education and Sports Sciences to verify its results and the possibility of generalizing the curriculum.

Keywords: indirect mental training, simultaneous (final) feedback, random practice scheduling, technical performance, discus effectiveness.

المقدمة

لطالما تتمحور الاستخدامات المتعددة في الألعاب الرياضية ومن ضمنها التدريب العقلي الذي يساهم في اكتساب المهارات للفعاليات الرياضية والتي بدورها تؤدي إلى عملية التعلم والذي يعد الجزء الأساسي في إعداد المتعلم والذي يتضمن التصور للحركة واستدعاء للمهارات والمواقف التي تدفع بالعملية التعليمية لتحقيق أفضل النتائج، ويشير المختصون والكثير من الدراسات في المجال الرياضي إلى أن التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يعطي مردودات أكثر فاعلية من استخدامه بمفرده، ويوجد الكثير من المؤثرات التي تدعم المتعلم منها التي تعطي استجابة للشيء المراد تعلمه وأدائه من أجل الوصول إلى إنجاز جيد أو بتعبير آخر تصحيح المسار الحركي فتسمى التغذية الراجعة والتي تعتبر من المفاهيم التي لاقت اهتماماً كبيراً من قبل الأكاديميين وقد تركزت في البداية في هذا المجال على معرفة النتائج ومن ثم انصب جوهراً على تحقيق الأهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم [1].

وقد أكدت النتائج للدراسات السابقة والتي تناولت التغذية الراجعة تأثيرها في تعلم الطالب وتحصيله بدرجة عالية وإنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته وكما تسهم بتثبيت وترسيخ المعلومات وتساعد على رفع مستوى الأداء في المهام التعليمية [2].

كما تهدف العديد من الدراسات لتوفير ظروف تساعد في تكوين بيئة تعليمية تساهم في اغناء دماغ المتعلم إلى طريقة التعلم التي تأتي من خلال التغذية الراجعة والتي بدورها تزيد من قدرة المتعلم، ودون نظام التغذية سيكون الفرد غير قادر على التعلم [3]. فمن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية تحتم على الباحثين إخراج عملية التعلم بأفضل صورة ومحاولة استثمار هذه الدراسة في التعلم وكما

ان لجدولة الممارسة العشوائية التي بدورها من الممكن أن تكون إضافة علمية وهي بمثابة عملية لتنظيم التمرين خلال الوحدة التعليمية وفق الأسلوب العلمي وبشكل مدروس والغرض منه تحقيق أفضل تعلم والذي يحفز المتعلم ويجعله أكثر اندفاعاً لأداء التمارين من حيث تسلسل طريقة تنفيذها وتكراراتها وزمن أدائها، ولاقت جدولة الممارسة اهتمام العديد من المختصين بالعملية التعليمية لأنها تسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم وتحسين الأداء ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل العشوائي والأسلوب الموزع والمكثف والأسلوب الثابت والمتغير وغيرها من الأساليب [4]. ومن الجدير بالذكر أنه علينا أن نوضح بأن ألعاب المضمار والميدان هي من أكثر الألعاب انتشاراً في العالم وذلك لأن فعاليتها أقرب للحركات الأساسية للإنسان لذا ففعالية رمي القرص إحدى فعاليات ألعاب المضمار والميدان التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، إذ كان للتعلم وأساليبه المتنوعة دور فعال وأساسي في تطوير الأداء الفني لهذه الفعالية.

من هنا تكمن أهمية البحث بأنه قد يسهم في ايجاد بيئة تعليمية جديدة تسرع التعلم فضلاً عن استثمار الوقت والمحاولة للوصول إلى تقديم منهاج تعليمي يخدم المتعلم من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في سرعة عملية التعلم وتسهيل عملية التعليم للأداء الفني في فعالية رمي القرص كونه مجالاً ذو أهمية على الرغم من تطرق العديد من الباحثين في مجال التدريب العقلي وكذلك التغذية الراجعة، إلا أنه لم يتطرق أي من الباحثين السابقين إلى توظيفها وفق جدولة الممارسة العشوائية استثمارهم معاً ضمن الوحدات التعليمية في مجال ألعاب المضمار والميدان بشكل عام ورمي القرص بشكل خاص، لذا تعد محاولة جادة في الوصول إلى أفضل أساليب التعلم للأداء الفني لفعالية رمي القرص للمتعلمين والتي من خلالها يمكن تعميمها على الفعاليات الأخرى.

2-1 مشكلة البحث:

يرى الباحثون من خلال مزاوتهم لمهنة التدريس وكذلك لألعاب المضمار والميدان أن الطلاب يحتاجون إلى تغيير في العملية التعليمية سواء أكان بالطريقة المستخدمة أو الأسلوب لذا عملوا على دمج عدد من المتغيرات ومنها التدريب العقلي وكذلك التغذية الراجعة المترامنة (النهائية) وعلى وفق جدولة الممارسة العشوائية، إذ أشارت مجموعة من المصادر والدراسات إلى ملائمة التدريب العقلي للمبتدئين ودراسات أخرى تشير إلى أهمية التغذية الراجعة وإلى أهمية جدولة الممارسة العشوائية في تكوين واستحضار للبرامج الحركية، لذا تبلورت فكرة لدى الباحثون في استخدامهم معاً ضمن المنهاج التعليمي لذا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي:

هل ان استخدام المنهاج التعليمي باستخدام {التدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المترامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية} أو (البرنامج التعليمي المقرر)، سيؤدي إلى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كركوك.

3-1 هدفا البحث:

- الكشف عن أثر استخدام التدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المترامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- الكشف عن الفرق بين الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضا البحث:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر استخدام التدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لاستخدام التدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2022/ 2 / 28 لغاية 2022 / 3 / 28 للتجربة الرئيسية.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الثورة لألعاب المضمار والميدان.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: ان الاختيار لمجتمع البحث كان بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك للعام الدراسي 2021 / 2022 والمتكونة من أربع شعب والبالغ عددهم (160) طالباً ، أما عينة البحث فتمثلت بشعبتين اختيرتا بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي (أ ، ب) والبالغ عددهم (80) طالباً موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة على وفق شعبهم، وبعد إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين تم تحديد كل مجموعة بـ (30) طالباً والباحثون استبعدوا عدد من الطلاب بسبب عدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة (الطلاب الذين لديهم خبرة وممارسة للفعالية والطلاب الذين لم يحضروا الاختبار القبلي والطلاب الذين تغيّبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية).

وبعد إجراء التجربة الرئيسية للبحث وعند إجراء الاختبار البعدي تم استبعاد (2) طالباً من كل مجموعة لعدم حضورهم للاختبار، وبهذا أصبح عدد أفراد العينة (56) طالباً وبواقع (28) طالباً لكل مجموعة وبنسبة بلغت (35%) من طلاب السنة الدراسية الثانية.

2-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط)[5]. والشكل رقم (1) يوضح ذلك:

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات المستقلة	الاختبار البعدي
التجريبية	تعلم الأداء الفني	التدريب العقلي الغير المباشر + التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)	تعلم الأداء الفني
الضابطة	في فعالية رمي القرص	البرنامج المقرر	في فعالية رمي القرص

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم

2-4 تكافؤ مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحثين تكوين المجموعات المتكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث [6]. فقد عمل الباحثون بذلك:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ في متغيرات العمر الزمني والطول والكتلة، كذلك تم إجراء التكافؤ في بعض القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان والتي تعد من العوامل المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية [7]. وتحددت عن طريق الاستبيان الذي وزع على الخبراء إذ تم اختيار القدرات العقلية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثون اختبار (T) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) :يبين نتائج اختبار (T) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (العمر والطول والكتلة وبعض القدرات العقلية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (sig)
			ع±	س-	ع±	س-	
1	العمر	سنة	0,60	18,55	0,75	18,66	0,000
2	الطول	سم	0,14	1,78	0,13	1,77	0,000
3	الكتلة	كغم	3,73	70,38	5,72	71,08	0,000
4	مظاهر الانتباه	درجة	6,84	112,50	4,90	113,04	0,005
	حدة الانتباه						
	تركيز الانتباه	درجة	6,39	20,66	6,05	22,83	0,012
5	التصور العقلي الرياضي	درجة	2,27	17,27	2,26	16,21	0,002
	البعد البصري						
	البعد السمعي	درجة	1,77	16,50	2,24	15,10	0,001
	البعد الحركي	درجة	2,10	15,40	2,56	14,58	0,011
	البعد الانفعالي	درجة	2,43	15,50	2,35	16,62	0,003
6	الإدراك الحركي	سم	2,91	8,75	2,61	9,25	0,001
	الإحساس بمسافة الفراغ						
7	الذكاء	درجة	4,50	22,97	4,55	23,38	0,013

عند مقارنة قيمة (sig) (0,000) وهي أقل من نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-1 التكافؤ ببعض صفات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

لغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين اعتمد الباحثون على تحليل المحتوى للمصادر العلمية بألعاب المضمار والميدان لتحديد الصفات البدنية والحركية ومن ثم استخدموا اختبار (T) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): يبين نتائج اختبار (T) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض صفات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (sig)
			ع±	س-	ع±	س-	
1	القوة الانفجار للذراع الرامية	متر	0,48	12,25	0,46	12,50	0.000
2	المرونة	سم	6,54	56,60	5,10	47,20	0,033
3	الرشاقة	زمن	2,04	22,80	1,66	22,56	0,001
4	التوافق	زمن	0,42	4,43	0,42	4,20	0,000

عند مقارنة قيمة (sig) (0,000) وهي أقل من نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-2 التكافؤ بالأداء الفني في فعالية رمي القرص :

تم تصميم استمارة التقويم للأداء الفني في فعالية رمي القرص وبعد اتفاق الخبراء (*) على درجات أقسام الشكل الحركي الظاهري وتم التصوير الفيديوي للعينة للاختبار القبلي. وتم اعطاء ثلاث محاولات للطالب وطبقاً للقانون الدولي الذي "يشير إلى أنه إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل متسابق ثلاث محاولات" [8]. وتم أداء رمي القرص في الدائرة القانونية (2,50م) وتم تثبيت آلة التصوير على بعد (4,75م) عن مكان الأداء وعلى ارتفاع (1,25م) ومن أمام الدائرة أداء رمي القرص من بداية الفعالية وحتى نهايتها وبعد أن تم الانتهاء من تصوير اختبار الأداء الفني الذي يعد الاختبار القبلي والذي وافق بتاريخ 2022/2/27. قام الباحثون بإرسال التصوير الفيديوي واستمارة التقويم على قرص (CD) إلى السادة المقومين (*), إذ تعطى الدرجة من (10) للأقسام وأجزائها ولكل محاولة، ومن ثم تم اختيار أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة عن طريق الدرجة الأعلى لكلا المقومين، بعدها قام الباحثون باستخراج معامل الارتباط البسيط بين

(*) أ.د. جاسم نايف الرومي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.د. ثائر غانم ملا علو/ 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. احمد اسماعيل عبدالله /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د. احسان قدوري امين /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة كركوك
م.د. عمر يوسف خليل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل

درجتي المقومين (***) للأداء الفني إذ بلغ معامل الارتباط (0,94) وهو ارتباط عالي ثم تم إجراء اختبار (T) والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3): يبين نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة للأداء الفني لفعالية رمي القرص

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (sig)
			س-	ع±	س-	ع±	
1	الأداء الفني	درجة	20,40	3,75	21,12	4,01	0,002

عند مقارنة قيمة (sig) (0,000) وهي أصغر من نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-5 وسائل جمع المعلومات:

2-5-1 الاستبيان :

2-5-1-1 استبيان تحديد درجات أقسام الشكل الحركي الظاهري للأداء الفني لفعالية رمي القرص:

أعدّ الباحثون استمارة لأقسام الشكل الحركي الظاهري للأداء الفني لفعالية رمي القرص، وتم توزيعها على الخبراء في (التعلم الحركي والمضمار والميدان) لتحديد درجات الأقسام للشكل الحركي الظاهري الذي يحتوي على (القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي) والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4): يبين متوسط الدرجات لأقسام الشكل الحركي الظاهري لرمي القرص طبقاً لآراء الخبراء

الملاحظات	تقدير الدرجات	البناء الحركي الظاهري
	30%	القسم التحضيري
	15%	أ- مسك وحمل القرص
	5%	ب- وقفة الاستعداد
	10%	ج- المرجحات التمهيدية
	60%	القسم الرئيس
	20%	أ- الدوران
	20%	ب- وضع الرمي (وضع القوة)
	20%	ج- الرمي
	10%	القسم الختامي

(**) أ.د. ثائر غانم ملا علو/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
أ.م.د. عمار علي احسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

أ- التغطية والتوازن	%10
المجموع	%100

2-1-5-2 استبيان صلاحية المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية:

تم وضع المنهاج التعليمي من قبل الباحثين بعد الاطلاع على المصادر العلمية لتعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص والذي احتوى على (التدريب العقلي الغير المباشر والتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)) وجدولة الممارسة العشوائية، إذ عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال (التعلم الحركي وعلم التدريب وطرائق التدريس) (*) والذي وافق بتاريخ 2022/ 1/26 ليتم الأخذ بالملاحظات قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي وأجريت التعديلات التي ثبتها الخبراء .

2-5-2 المقابلات الشخصية:

تم اجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في (التعلم الحركي والمضمار والميدان) (*) للاستفادة من المتطلبات المتعلقة بالبحث وكانت:

- كيفية تطبيق المنهاج التعليمي ومدى ملائمته للعيينة.
- فائدة كل تمرين من التمرينات المعدة للعيينة.

- كيفية استخدام التدريب العقلي المباشر والتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية.

3-5-2 القياسات والاختبارات:

1- قياس كل من الطول والكتلة والعمر الزمني.

2- الاختبار لبعض القدرات العقلية:

- الاختبار لبعض مظاهر الانتباه ، باستخدام اختبار (بوردين - أنفيموف) للانتباه.
- مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن.
- اختبار الإدراك "الحس- الحركي" (الإحساس الأفقي بمسافة الفراغ).
- اختبار الذكاء (Raven).

3- الاختبارات لبعض صفات اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص.

❖ القوة الانفجارية للذراع الرامية {رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لأقصى مسافة بالذراع الرامية}.

(*) أ.د. جاسم محمد نايف الرومي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.د. نوفل فاضل رشيد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل
أ.م.د. نكتل مزاحم خليل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت
أ.م.د. زياد سالم عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت
أ.م.د. احسان قدوري امين /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة كركوك
(*) أ.م. جاسم صالح معجون /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة سامراء
م.د. عبدالله علي حساني / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة الموصل

❖ المرونة (ثني الجذع أمام – اسفل من الوقوف على المنصة).

❖ الرشاقة {الجري المكوكي (4×10م)}.

❖ التوافق (اختبار الدوائر المرقمة).

4-5-2 الملاحظة العلمية:

الملاحظة العلمية التي أجريت لتقويم الأداء الفني لفعالية رمي القرص من قبل الخبراء في مجال (المضمار والميدان) ولكل من الاختبارين القبلي والبعدي من قبل المقومين (***) للاختبار القبلي الموافق 2022 / 2 / 27، في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبار البعدي الموافق 2022 / 4 / 4 بالطريقة نفسها التي أجري فيها الاختبار القبلي.

5-5-2 استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

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

6-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- الأجهزة {ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول عدد(1)، كاميرة تصوير (sony) عدد (1) ، ساعة توقيت (1)}.

2- الأدوات {قرص كتلته (2كغم) عدد(3)، شريط قياس عدد(1)، نظارات معتمدة عدد (3)، بورغ أبيض}.

7-2 المنهاج التعليمي:

1-7-2 المنهاج التعليمي لفعالية رمي القرص:

قام الباحثون بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات ومنها دراسة [9]، [10]، بوضع منهاج تعليمي تكون من (8) وحدات تعليمية لتعليم الأداء الفني لفعالية رمي القرص وعرضه على مجموعة من الخبراء (بالمضمار والميدان) وبعد الاتفاق على صلاحية المنهاج التعليمي تم تعديل الملاحظات التي ذكرها الخبراء مثل(الزمن ، التمارين ، التكرارات ، فترات الراحة للأداء).

2-7-2 المنهاج التعليمي للتدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية:

اطلع الباحثون على مجموعة من المصادر العلمية والدراسات السابقة والتي لها علاقة بالتدريب العقلي والتغذية الراجعة [11] [12] [13] [14] وغيرها وتم وضع المنهاج التعليمي {التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)} وفق جدولة الممارسة العشوائية الملحق (1)، إذ كانت مدة التدريب العقلي (3- 5) دقائق وبموقع قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس بعد ان تم تحليل المحتوى للمصادر العلمية والدراسات السابقة والتي تشير جميعاً إلى أن هذه المدة ملائمة للمبتدئين، أما التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) فموقع استخدامها بعد أداء التمرين والتي يعطيها مدرس المادة للطلاب وأداء التمارين وفق جدولة الممارسة العشوائية في الجزء التعليمي للتدريب العقلي وكذلك بالجزء التطبيقي، تم دمج المنهاج التعليمي الذي تمت كتابته من قبل

(**) أ.د. ثائر غانم ملا /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة الموصل
أ.م.د احسان قدوري /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كركوك

الباحثون ليتم تنفيذه ، وعرض هذا المنهاج التعليمي على مجموعة من الخبراء في مجال (التعلم الحركي) وتم إجراء بعض التعديلات لصالحية المنهاج التعليمي.

8-2 التجارب الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام بتجربته الرئيسية بهدف اختيار أفضل أساليب البحث وأدواته [15]، قام الباحثون ومدرس المادة وفريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على (15) طالباً من خارج عينة البحث ومن المجتمع نفسه.

1-8-2 التجربة الاستطلاعية الأولى لعملية تصوير الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

تم إجراء التجربة لضبط العوامل المؤثرة بعملية التصوير للأداء الفني لفعالية رمي القرص بتاريخ 2022 / 2 / 6 الساعة التاسعة صباحاً وكان الهدف منها الآتي:

1- معرفة بعد وارتفاع وزاوية آلة التصوير تجنباً للأخطاء عند تنفيذ الاختبار الرئيسي.

2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة والتي وافقت 2022/ 2/ 7 الساعة العاشرة والنصف صباحاً وذلك بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالتدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية وكان الهدف منها الآتي :

1- معرفة صلاحية المنهاج التعليمي الخاصة بالمجموعة التجريبية .

2- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة عند تنفيذ التجربة الرئيسية والتهيؤ لها .

9-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2022 / 2 / 27 وبمساعدة فريق العمل المساعد (*) وقبل البدء تم شرح مبسط وعرض للمراحل الفنية لفعالية رمي القرص من قبل مدرس المادة (***) وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب لتكون لديه فكرة عن الأداء وتم الاختبار القبلي بإعطاء (3) محاولات لكل طالب وفقاً للقانون الدولي بألعاب القوى، وصاحب الأداء الفني تصوير لكل محاولة.

10-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية بتاريخ 2022 / 2 / 28 بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ونفذت بالطريقة المختلطة (الجزئية والكلية) من قبل مدرس المادة لتعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص للمجموعة التجريبية في ملعب نادي الثورة لألعاب المضمار، وان كل وحدة تعليمية تحتوي على (تدريب عقلي ومصحوبة بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)) وفق جدولة الممارسة العشوائية، وكان زمن التدريب العقلي (3- 5 د) ويعطى بعد الجزء التعليمي وكما يمكن الانتقال من تمرين إلى آخر بحسب توجيهات المدرس للالتزام بالعشوائية سواء كان ذلك التمرين جماعي أو فردي أما فترات الراحة فكانت متفاوتة بحسب

(*) - م.د امجد فليح علي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كركوك
- م.م احمد سامي عبدالله/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كركوك
(**) م.م معين عبد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كركوك

نوع التمرين وكيفية تطبيقه، والوحدات التعليمية الثمانية توزعت على وفق دروس الجدول الأسبوعي وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية بتاريخ 2022/3/28.

2-11 الاختبارات البعدية:

تم البدء بالاختبار البعدي لتعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2022 / 3 / 30 وبإعطاء (3) محاولات لكل طالب مع تصويرها وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي.

ثم تم تقويم الأداء الفني لفعالية رمي القرص لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين بتاريخ 2022 / 4 / 4.

كما قام الباحثون بإجراء الارتباط البسيط بين درجات المقومين ولأفضل محاولة، وبلغ معامل الارتباط (0,926)^(*) ، إذ كان معامل ارتباط معنوي مما دل على الموضوعية بين المقومين.

2-12 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون :

1- الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، اختبار (T) بين وسطين حسابيين مرتبطين وغير مرتبطين).

2- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج :

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

الجدول (5) : يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص

المجموعة	المنهاج	المتغيرات التابعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (sig)
			س	ع±	س	ع±	
التجريبية	التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدول الممارسة العشوائية	تعلم الأداء الفني	20,40	3,75	23,58	3,40	0,003

(*) معنوي عند نسبة خطأ (0,05)

0,041	4,13	22,66	4,01	21,12	المنهاج المقرر	الضابطة
-------	------	-------	------	-------	----------------	---------

3-1-2 عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (6) يبين ذلك:

الجدول (6): يبين نتائج الفروق الاختبار البعدي لتعلم الأداء الفني في فعالية رمي القرص للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (sig)	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المقرر		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية)		المتغيرات التابعة
	±ع	س	±ع	س	
0,014	4,13	22,66	3,40	23,58	الأداء الفني

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 لفعالية رمي القرص عند مقارنة قيمة (sig) وبالباضة (0.014) مع مستوى خطأ ≥ 0.05 وكانت لمصلحة الاختبار البعدي .

والسبب يعزوه الباحثون إلى تأثير المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحثون لتعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص كما إن للتمارين التي تحتويها كل وحدة من الوحدات التعليمية كانت تتوافق مع إمكانيات الطلاب، هذا مما سهل من عملية توزيع الجهد للمتعلم مع الاستمرار الأمثل لأوقات كل وحدة تعليمية بشكل مثالي وتمثلت بفترات راحة وكذلك أوقات كل تكرار للتمارين وكما صاحبها بعض الإرشادات لكل تمرين من تمارين تعلم المرحلة الفنية لأداء فعالية رمي القرص.

وهذا ما أكده (شلس ومحمود، 2000)، إذ ذكر "بأن الوصول لكل عملية تعلم لا يمكن تحقيقه بمجرد الدافع فقط بل يجب ممارسة التمرين بشكل مستمر وتكرار للأداء لكي يسيطر المتعلم على حركته ويؤديها بشكل صحيح" [16].

فالمجموعة التجريبية استخدمت التدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدولة الممارسة العشوائية في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص، إذ شرح المدرس الأداء الفني للفعالية وشرح كل مرحلة فنية وتم عرض نموذجاً لها واستخدم التدريب العقلي الغير المباشر بفترة زمنية (3_5 د) وكان موقعها 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، فضلاً عن استخدام التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) بعد كل تمرين سواء أكان فردي أو جماعي.

ووفقاً لما أشارت إليه المصادر فالتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم، إذ أنها ضرورية في عملية متابعة الأخطاء للأداء، وان عمليات التفاعل للتعلم تكمن أهميتها لتوظيفها في تعديل السلوك نحو الأفضل

وإضافة إلى 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 [17]. كذلك فإن 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 ما تم تقديمه من معلومات حول الأداء وهذا ما أكده (Adams, 1971) "بأن التعلم يكون أفضل من خلال التأثير الإيجابي للمعلومات التي تقدم إلى أفراد المجموعة" [18]. ويؤكد المختصون على مشاركة الطالب لزيادة النشاط للتعلم من خلال ما يمكن أن يضاف إلى العملية التعليمية، إذ أن التعلم لا يأتي إلا عن طريق نشاط المتعلم نفسه وتفاعله مع الموقف التعليمي، فنشاط المتعلم هو الاعتبار الذي يجب أن يوضع في المرتبة الثانية [19].

ويرى (سلامي ، 2002) أن التدريب العقلي يزيد من دافعية المتعلمين في ممارسة المراحل الفنية وذلك عن طريق تصورهما وتكرارها ذهنياً، مما يساعد على فهم طبيعة المراحل الفنية وكيفية أدائها والذي يبعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني. [20].

وكما ان استخدام التمرين العشوائي يمكن المتعلم من إعادة بناء خطة عمل لكل مرحلة من المراحل الفنية في كل تكرار نتيجة تداخل المراحل فإن هذه العملية تعزز من عملية التعلم والقدرة على خزن المعلومات واسترجاعها من الذاكرة لإعطاء الحلول المناسبة للمراحل الفنية والتي يتمرن عليها المتعلم إذ أن التداخل الحاصل بين التمارين يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين المراحل الفنية من حيث التشابه والاختلاف مما يجعل لكل منها معنى في ذاكرته وخاصة إذا كانت هذه المهارات مختلفة بشكل كبير فيما بينها. إذ تتم الممارسة على المهام المختلفة (المراحل الفنية) بشكل مختلط خلال التمرين دون الممارسة على نفس المهمة في محاولتين متتاليتين [21]. فضلاً عن فاعلية استخدام التدريب الذهني الغير المباشر بعد الجزء التعليمي وكذلك توظيف التغذية الراجعة في عملية التعلم الحركي للمراحل الفنية للمجموعة التجريبية، إذ أن تقدم مستوى أي متعلم ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات الحركية ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في طرائق وأساليب التعليم، ولكي نصل إلى تعلم مؤثر يجب تنظيم وجدولة التمرين، كما ان فترة الممارسة وبذل الجهد بالتمرين والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم.

كما أن التمارين البدنية المستخدمة في الإعداد العام والخاص في الجزء الإعدادي من الدرس وللمجموعتين التجريبية والضابطة كان لها أيضاً دور في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص وهذا ما أكده (محجوب، 2001) "أن للتمرين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري إذا كان للمبتدئين أو للمستويات العليا" [22].

أما المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المقرر حيث قام الطلاب بالأداء الفني لفعالية رمي القرص أثناء الوحدة التعليمية ومن ثم تم الانتقال بين التمارين في هذه الوحدة بشكل متسلسل وكانت ممارسة كل مرحلة فنية من مراحل الأداء الفني لفعالية رمي القرص عملياً على وفق تكرارات وأزمنة تم تحديدها في التجربة الاستطلاعية لكل تمرين ضمن الوحدة التعليمية بصورة كاملة، إذ أن أهمية التمارين في تعلم أداء الحركة للمرحلة الفنية فسوف تجعل المتعلم قادراً على أداء الحركة لأنه أستوعبها من الناحية التكنيكية [23]. ونتيجة لتكرارات التمرين والتي تعد العنصر الأساسي من العملية التعليمية فالمتعلم يحتاج إلى متطلبات عقلية باستمرار أثناء ممارسة المهارة، وهذا يعتمد على توجيهات المدرس في الارتقاء المستمر بمستوى الأداء.

3-2-2 المناقشة لنتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

يتبين من الجدول (5) هنالك فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الأداء الفني لفعالية رمي القرص عند مقارنة قيمة (sig) والبالغة (0,014) أصغر من مستوى خطأ $\geq (0,05)$ ولمصلحة المجموعة التجريبية

التي استخدمت التدريب العقلي الغير المباشر والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدول الممارسة العشوائية في الأداء الفني.

ويرى الباحثون أن سبب ذلك يعود إلى المتغير المستخدم وهو التدريب العقلي وكذلك استخدام التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) فضلاً عن توظيفها معاً وفق جدول الممارسة العشوائية ولكيفية تنفيذ التمارين داخل الوحدة التعليمية، لذا وجدت النتائج التي حصلت بالنسبة للمتعلمين الذين تعلموا المهمة أو الحركة من خلالها، فباستخدام التدريب العقلي وبشروطه وخطواته الصحيحة نستطيع أن نخلق البيئة التعليمية الايجابية اللازمة لتطوير المهارات، بحيث يكون المتعلم في حالة استرخاء قبل أن يبدأ التدريب العقلي وأن يتصور نفسه وهو يؤدي فعالية رمي القرص بنجاح، كما يجب أن لا يبالغ في الواقع كثيراً وأن يبقى ضمن مجال الأداء لفعالية رمي القرص من مسك وحمل القرص ووقف الاستعداد والمرجات التمهيديّة والدوران والوصول إلى وضع الرمي ومن ثم الرمي والتغطية والتوازن والبقاء داخل دائرة الرمي الخاصة بالفعالية فيكون ذلك ذهنياً ويكرر ذلك لكي تثبت لديه عملية الخزن للأداء.

فضلاً عن فوائد التغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) فهي تعمل على تحسين تعلم الحركة وكيفية الحفاظ على التوافق الحركي والذي بدوره يعمل على تقليل زمن التعلم وتثبيت القدرة الحركية [24].

وفيما يخص المجموعة الضابطة فإن الباحثون أشاروا بدورهم ورؤيتهم إلى إمكانية التعلم في الأداء الفني يعود إلى التمرينات في المنهاج المقرر وتكراراتها فضلاً عن الشرح والعرض من قبل مدرس المادة والمرتبطة بالمدة الزمنية للتمرين والذي وصل بالمتعلم لعملية التعلم للفعالية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- لاستخدام التدريب العقلي المصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدول الممارسة العشوائية والذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية أثراً إيجابياً في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أثر المنهاج المقرر للمجموعة الضابطة ايجابياً على تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي والمصحوبة بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) وفق جدول الممارسة العشوائية في الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص على المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- استخدام ما تم وضعه من قبل الباحثين من تدريب العقلي والمصحوب بالتغذية الراجعة المتزامنة (النهائية) ضمن المنهاج التعليمي في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- إمكانية إعادة إجراء تجربة هذه الدراسة على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتحقق من نتائجها ومدى وإمكانية التعميم للمنهاج.

المصادر العربية والأجنبية:

[1]- الكاظمي ، ظافر هاشم. الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط1 ، الدار الجامعة للطباعة والنشر والمترجمة ، بغداد. (2000): 145.

- [2]- Truss .D. three quotes- servant leadership, creative tension vision, knowledge sharing in schools, retrieved on April. (2006):4.
- [3]- الحارثي ، ابراهيم. التفكير والتعلم والذاكرة في ضوء ابحاث الدماغ ، مكتبة الشقيري الرياض ، المملكة العربية السعودية. (2001): 63.
- [4]- عبد الواحد ، جميل محمود حسن. أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم. رسالة ماجستير ، جامعة الموصل. (2008): 34.
- [5]- علاوي ، محمد حسن و راتب ، أسامة كامل. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (1999): 232.
- [6]- فان دالين ديوبولد. مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة. (1984): 398.
- [7]- الضمد ، عبد الستار جبار. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة – تحليل – تدريب – قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان. (2000): 21.
- [8]- الشماع ، حيدر فائق وكاطع ، اسيل جليل. القانون الدولي للمنافسات. (2013): 108.
- [9]- صالح ، مراد أحمد ياس. أثر أساليب التدريب الذهني المختلفة في تعلم الأداء الفني ومستوى الإنجاز بقذف الثقل ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل. (2009): 53.
- [10]- الجبوري ، مراد أحمد ياس صالح. تأثير جدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية والمصحوبة بالتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الإنجاز في الوثبة الثلاثية. (2015): 8.
- [11]- شمعون ، محمد العربي ، والجمال ، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر. (1996).
- [12]- محجوب ، وجيه. التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد. (2000).
- [13]- خيون، يعرب. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق. (2002).
- [14]- الدوسكي ، محمد حسن مصطفى. أثر اختلاف فترة وموقع التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل. (2006).
- [15]- حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (1997): 204.
- [16]- شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي. التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل. (1994): 129.
- [17]- طه، منال. دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان. (2004): 25.
- 3.: U.S.A journal of motor learning (1971).]- Adams. J.A. theory of learning8 [1

- [19] - معوض، حسن. طرق التدريس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي. 85:(1999)
- [20] - سلامي ، عبد الرحيم. أثر 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. (2002):81.
- [21]- محجوب ، وجيه والبدري ، احمد. أصول التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. (2002) : 205.
- [22]- محجوب ، وجيه. نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن. 167:(2001)
- [23]-حنتوش ، معيوف ذنون. علم النفس الرياضي ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل. (1987):80.
- [24]-عثمان ، محمد عبد الغني. التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار الحكمة ، بغداد. 189:(1987)

نموذج مقترح لوحدة تعليمية الملحق (1)
الهدف التعليمي : إعادة شرح وعرض لمسك وحمل القرص ووقف الاستعداد والمرجات التمهيديّة
- شرح وعرض وتطبيق مرحلة الدوران والرمي

التاريخ :

الوقت : 90 دقيقة

عدد الطلاب :

الملاحظات	الفعاليات أو المهارة الحركية	الزمن	نوع النشاط	الزمن الكلي	القسم
- التأكيّد على التشكيل المنظم . - يكون التطبيق تبعاً لنوع الإيعاز ويتغير نوع التمرين لأداء الإحماء. - يكون تكرار التمرين (4 - 7) مرات. - يكون الإحماء بما يخدم الفعالية. - أداء التمرين باستخدام اقرص زنة (2) كغم	تهيئة الأدوات وأخذ الحضور للطلاب - (وقوف) سير اعتيادي - هرولة خفيفة مع تدوير الذراعين عالياً أسفل خلف - هرولة خفيفة مع حركة الذراعين 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 تمطيه لكافة أجزاء الجسم. - تهيئة الأعضاء الخاصة برمي القرص والتي تخدم القسم الرئيسي. - (الوقوف مع مسك وحمل القرص) ثم دحرجة القرص نحو الأمام باتجاه الأرض - (وقوف فتحاً ، مسك وحمل القرص) ثم الوقوف بفتح الرجلين بعرض الاكتاف مع قتل الجذع. - (وقوف فتحاً ، القرص بين الكفين مع أداء المرجة) والتهيؤ للالتفاف . - (وقوف فتحاً ، القرص بكف الذراع العاملة مع أداء المرجة والدوران)	(5) د (10) د (15) د	المقدمة إحماء عام إحماء خاص	(30) د	التحضيرى
- تركيز الانتباه على النواحي القانونية للفعالية - الانتباه على الانسيابية في النقل الحركي. - التأكيّد على ان يكون خروج القرص بانسيابية - يكون تكرار التمرين من (5- 8)مرات مع التأكيّد على أداء الحركة بانسيابية دون رمي القرص. - التأكيّد على امتداد الذراع مع مراعاة الانتقال. - تكرار التمرين من(4- 6)مرات مع التأكيّد على أن تكون السبابة آخر ما يبقى ملامس للقرص. - تكرار التمرين (4- 5)مرات تطبيق التمرين بصورة صحيحة بحركة انسيابية للذراع الرامية مع عمل اللتواء مشدود الجذع جانبي قبل الرمي من ثم الرمي لأقصى مسافة - على جميع الطلاب الانتباه على الإيعاز	أ- إعادة شرح وعرض لمسك وحمل القرص ووقف الاستعداد والمرجات التمهيديّة. ب- شرح وعرض وتطبيق مرحلة الدوران وصولاً لوضع الرمي من قبل المدرس . الاسترخاء ثم التصور ثم التدريب العقلي لأداء المراحل الفنية ت1- أداء مرحلة الدوران دون استخدام الأداة داخل دائرة الرمي. ت2- أداء مرحلتى المرجة والدوران وصولاً لوضع الرمي دون استخدام الاداة داخل الدائرة. ت3- أداء مرحلة مسك وحمل القرص ووقف الاستعداد. ت4- من مرحلة المرجة ثم أداء الدوران باستخدام الاداة. ت5- من وضع الرمي ثم الرمي بدون اداة . ت6- من وضع الرمي ثم الرمي باستخدام الاداة. ت7- أداء مرحلة الدوران ووضع الرمي باستخدام الاداة ت8- أداء المراحل الفنية وصولاً إلى الرمي دون استخدام الاداة. ت9- أداء المراحل الفنية وصولاً إلى وضع الرمي باستخدام الاداة. *- لعبه صغيره على شكل منافسه الانتقال بين الدوائر مرة بالرجل اليمين ومرة باليسار بالتعاقب. - تهدئة وتنفس. - ترديد شعار الانصراف (الرياضة : قوة).	(15) د (5) د (35) د	الجزء التعليمي التدريب العقلي الجزء التطبيقي	(55) د	الرئيسي
				(5) د	الختامي