

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية (V-SHAPE) في التصور العقلي وتعلم رفعة النتر للطلاب

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الماجستير في طرائق التدريس - التربية البدنية وعلوم الرياضة
من قبل الطالب

نصيف جاسم محمد

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

ايهاب نافع كامل

2025 م

1447 هـ

الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ^ط
وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

صِدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

[سورة التوبة آية: 105]

مستخلص الرسالة

أثر وحدات تعليمية وفقاً لأستراتيجية (v-shape) في التصور العقلي وتعلم

رفعة النتر للطلاب

المشرف : أ.م.د. ايهاب نافع كامل

الباحث : نصيف جاسم محمد

2025 م

1447 هـ

أنت أهمية البحث بتوضيح تأثير استراتيجية (v-shape) في التصور العقلي في تعلم رفعة النتر لدى الطلاب ،وان رياضة رفع الأثقال من الألعاب الاولمبية الفردية التي يتضمنها المنهج الدراسي التي تشتمل على رفعتي الخطف والنتر التي يجب ان يتعلمها الطالب ويؤديها بشكل يسمح له ان يرفع اوزان.لذلك يعاني معظم الطلاب من صعوبات عديدة في التعلم لذا فان استخدام استراتيجية التعلم في الموقف التعليمي ووفقاً لالتجاهات الحديثة في التربية بصفة عامة والمهارات الحركية بصفة خاصة لذلك استعانة الطالب بأحد الاستراتيجيات في التعليم وهي استراتيجية (v-shape) ربما تسهم نتائج استخدام هذه الاستراتيجية في زيادة في سرعة التعلم واتقان الطلاب لرفعة النتر برفع الأثقال .

هدفت الدراسة الى :-

أعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجية (v-shape) لعينة البحث و التعرف على فاعلية الوحدات التعليمية على وفق استراتيجية (v-shape) في التصور العقلي وتعلم فعالية رفعة النتر لعينة البحث . فظلا عن التعرف على افضلية استراتيجية (v-shape) والاسلوب المتبع في التصور العقلي وتعلم رفعة النتر للطلاب .

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية- والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025) حيث شملت عينة البحث طلاب المرحلة الاولى والبالغ عددهم

(831) طالب واختار الباحث المجموعة الضابطة من الشعبة (ج) والبالغ عددهم (62) طالباً عن طريق القرعة (20) طالب في حين اختار المجموعة التجريبية من الشعبة (أ) والبالغ عددهم (62) طالباً عن طريق القرعة (20) طالب وشملت اجراءات البحث الميدانية التجارب الاستطلاعية والاختبارات التي تضمنت (اختبار تقييم الاداء في رفعة النتر) بدأ تطبيق الوحدات في رفعة النتر يوم الاربعاء الموافق 19 / 3 / 2025 وتم الانتهاء من تطبيقها في يوم الاربعاء الموافق 2025/5/28 وبمعدل وحدة تعليمية في الاسبوع و بمجموع (8) وحدات تعليمية . وبحسب ما أظهرت نتائج البحث في ضوء اهدافه وفروضه فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية .

إنّ الوحدات التعليمية وفق استراتيجية (V-shape) ساهمت في تحسين تعلم رفعة النتر لدى طلاب المرحلة الاولى .

كما إنّ المنهاج التعليمي المعتمد في الكلية (المنهج المتبع) ساهم في تعلم رفعة النتر . وحدث تطور للمجموعة التجريبية التي استخدمه الوحدات التعليمية وفق استراتيجية (V-shape) افضل من المجموعة الضابطة في اختبار مستوى الاداء .

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدف البحث

4-1 فرض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1-1-التعريف بالبحث

1-1-1 مقدمة البحث واهمية

إن التربية البدنية وعلوم الرياضة هي حلقة الوصل ما بين المنظور التربوي والمنظور العلمي ، إذ انها احتلت مكانة مرموقة بين مختلف المجتمعات في التقدم الحضاري وأصبحت تدل على مدى التقدم وراقي المستوى العلمي والفكري والاقتصادي لكل مجتمع ، ويعتد ال تدريسي من المظاهر المهمة التي لها تأثير ايجابي وشامل في إعداد وتنشئة المتعلمين من خلال أسس علمية متطورة وحديثة .

ولقد أضاف التطور العلمي الكثير من الاستراتيجيات التعليمية الجديدة التي يمكن للمعلم أو المدرس الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للمتعلمين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة ، من ضمن هذه الاستراتيجيات (V-SHAPE) التي تساعد المتعلم على التعلم الذاتي، ومراقبة وتنظيم أدائها من خلال استخدام مستويات التفكير ، من خلال طرح السؤال الرئيسي من قبل مدرس المادة لحركة أو مهارة ما ، ويقابل ذلك استجابة حركية من قبل المتعلم وهذا ما يؤدي بالتالي إلى اكتشاف الحركة أو المهارة المراد تعليمها والوصول إليها ، كما إن علم النفس هو احد العلوم التي تؤثر بصورة مباشرة في الأداء الرياضي والاهتمام به يؤدي إلى الوصول للهدف وتحقيق النجاح والتقدم في أي نشاط رياضي ، مما يقود ذلك الى رضا الطالب عن نفسه عند أداء المهارة او الحركة المطلوبة ، ولعلم النفس ابعاد كثيرة من ضمنها التصور العقلي يعتبر من مجالات علم النفس، ويُعرف بأنه مهارة نفسية أو عقلية يمكن تعلمها واكتسابها. هو عملية ذهنية يتم من خلالها برمجة العقل لاسترجاع أو استحضار أو استدعاء خبرات وأحداث ومظاهر سبق إدراكها، ويشمل أيضاً خلق أفكار وصور جديدة. التصور العقلي لا يقتصر على حاسة البصر فقط، بل يشمل حواس أخرى مثل السمع واللمس، ويستخدم بشكل واسع في الإعداد النفسي للرياضيين لتحسين أدائهم فالنتائج التي يقع ضمنه التصور العقلي تعزز من ثقة الطالب نظراً لان هذه النتائج تزيد درجة تأكد الطلاب من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجالهم الرياضي فيظهر رفع معنوي في ثقة الطلاب حيث ان أداء الأنشطة يولد حياً و رغبة في ممارسة الأنشطة التي يؤديها الفرد مستقبلاً وبذلك تحقق أهدافه وطموحاته

رياضة رفع الأثقال تُعد من الألعاب التي تُسهم بفعالية في تعزيز القدرات البدنية للفرد وتوفير فرصة للموهوبين لإبراز مهاراتهم من خلال الإبداع والابتكار. لذا، فهي تتطلب استراتيجيات تعليمية خاصة تتيح للمتعلمين فرصة استيعاب المهارات الحركية البسيطة والمعقدة على حد سواء. وفيما يتعلق بطلبة كليات التربية البدنية، يرى الباحث أن تجربة استراتيجية جديدة في تعلم (رفعة النتر) قد تُسهم في تبسيط وتسريع عملية التعلم. بناءً على ذلك، وجد الباحثون دافعاً قوياً لاستكشاف هذا المجال وتطويره.

اهمية البحث فيما يأتي :

يسعى هذا البحث إلى تقديم تصور شامل لاختصاصي رياضة رفع الأثقال حول دور استراتيجية (V-Shape) في التصور العقلي وتأثيرها المحتمل على تعلم الطلاب في المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
وجد الباحث أن استخدام استراتيجية (V-Shape) في التصور العقلي، التي يُعتقد أنها تسهم في تحسين عملية التعلم، وزيادة سرعة إتقان الطلاب لمهارة رفعة النتر، مما يؤدي إلى تحقيق مستويات أفضل في الأداء التعليمي و المهاري في رياضة رفع الأثقال.

2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث واستشارة المختصين والمشرف ، تبين وجود انخفاض في مستوى تعلم الطلاب، ويُرجع ذلك إلى أسباب عديدة منها ضيق الوقت، قصر مدة الفصل الدراسي، وسلبية دور الطالب الذي غالباً ما يكون متلقياً فقط. وتسهم الكثافة العددية للطلاب في المجموعة الواحدة في زيادة العبء على المدرس، الذي يجد نفسه ملزماً بمتابعة أداء كل طالب وتصحيح الأخطاء التي قد تظهر أثناء التعلم، خصوصاً لدى طلاب المرحلة الأولى، تبرز الحاجة إلى تبني استراتيجيات تفاعلية تُمكن الطالب من أن يكون مشاركاً فاعلاً في بناء المعرفة. تعتمد هذه الاستراتيجيات على تقديم المعلومات بطريقة متسلسلة تساعد في تكوين قاعدة معرفية قوية وتطوير المهارات، مع مراعاة

الفروق الفردية بين الطلاب ودوافعهم نحو التعلم. هل هذه استراتيجية (V-Shape) في التصور العقلي، كوسيلة فعالة لتعزيز وتمكين الطلاب من بناء فهم صحيح وعميق للمعلومات؟

1-3 أهداف البحث

- 1- أعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجية (v-shape) لعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية على وفق استراتيجية (v-shape) في التصور العقلي وتعلم فعالية رفعة النتر لعينة البحث .
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين استراتيجية (v-shape) و الاسلوب المتبع في التصور العقلي وتعلم رفعة النتر للطلاب .

1-4 فرضا البحث

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبالية والبعديية في التصور العقلي وتعلم فعالية رفعة النتر للطلاب للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك فروق معنوية في الاختبارات البعديية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التصور العقلي و تعلم رفعة النتر ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري_ طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة ديالى. للعام الدراسي 2024-2025
- 1-5-2 المجال الزمني من يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/15 الى يوم الاربعاء الموافق 2025/5/28م.

1-5-3 المجال المكاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / قاعة رفع الاثقال في /
جامعة ديالي

6-1 تحديد المصطلحات

1-الوحدة التعليمية

"هي جزء من المقرر الدراسي يتضمن مجموعة من الدروس اليومية او الموضوعات الدراسية المتتابعة التي تندرج تحت اسم مفهوم واحد ويرتبط به النشاط الذي يقوم التلاميذ والخبرات التربوية التي يمرون بها والمهارات والعادات والاتجاهات والقيم التي ينمونها . وقد يكون هذا الموضوع تعميماً او مشكلة او حاجة من حاجات التلاميذ او المجتمع ." (1)

- التعريف الإجرائي هي وحدة متكاملة من الأنشطة التعليمية المخططة بعناية التي قام بها الباحث لتوفير خبرات تعليمية مناسبة تحقق أهدافاً تعليمية محددة بصورة عملية وقابلة للقياس من خلال سلوك المتعلم في مواقف تعلم مناسبة خاصة برفعة النتر .

2- استراتيجيّة (v-shape)

هي "كل ما يتم بناؤه وتخطيطه وتنفيذه بغرض الربط بين الجانب العملي والنظري في المعارف التي لها علاقة بموضوع دراسي معين ويهدف الى تنمية مهارات التفكير وممارسة اساليب للتوصل الى المعرفة العلمية" (2)

- التعريف الاجرائي

(1)الكسباني ،محمد السيد علي : مصطلحات في المناهج وطرق التدريس .ط1،(مصر ، مؤسسة حورس الدولية .: 2010). ص19.

(2)منذر بشار عواد: فاعلية تدريس العلوم باستخدام خريطة الشكل (v) ونموذج بوسنر في تعديل المفاهيم الخاطأ والتحصيل لدى طلبة الصف الثامن الاساسي، مجلة العلوم التربوية، 2016، المجلد 43 العدد 2

استراتيجية تدريسية يستعملها الباحث مع طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى لتحقيق الهدف المطلوب في تعلم رفعة النتر لرياضة رفع الاثقال من خلال طرح الاسئلة وتطبيق اجوبتها خلال الوحدة التعليمية

3- التصور العقلي

هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة⁽¹⁾

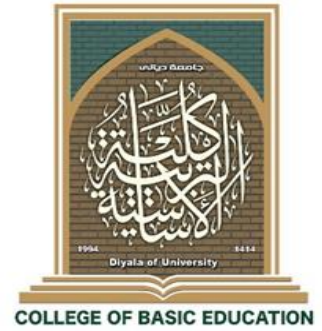
4- التعريف الاجرائي

هو عملية يستخدم فيها الطالب قدراته العقلية لإنشاء صورة ذهنية أو تمثيل للحركات المرتبطة برفعة النتر قبل تنفيذها فعلياً

(1) وجيه محجوب: نظريات التعميم و التطور الحركي. ط1. (دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2002) ص 42.



**Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Diyala
College of Basic Education
Department of Physical Education
and Sport Sciences**



**The Effect of Educational Units Based on the V-SHAPE
Strategy on Mental Visualization and Learning the Clean and
Jerk Lift among Students**

**A Thesis Submitted to the Council of the College of Basic Education,
University of Diyala, in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master's in Methods of Teaching Physical Education and Sports Sciences**

By:

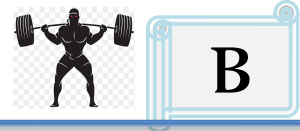
Naseef Jassim Mohammed

Supervisor

Assistant Professor Dr. Ihab Nafea Kamel

2025 A.D.

1447 A.H.



Abstract

The significance of this research lies in clarifying the impact of the V-shape strategy on mental visualization in learning the clean and jerk lift among students. Weightlifting is one of the individual Olympic sports included in the curriculum and features two main lifts: the snatch and the clean and jerk. Mastering these lifts is essential for students, as proper execution allows them to lift weights effectively. The researcher believes that weightlifting demands a range of interrelated factors that must align within the student. However, most students face various difficulties in learning these skills. Therefore, utilizing an appropriate teaching strategy in the educational context, especially one that aligns with modern trends in general education and specifically in motor skills, becomes crucial. In this sense, employing the V-shape strategy could positively influence how students learn.

The study aimed to prepare educational units based on the V-shape strategy and assess their effectiveness on mental visualization and the learning of the clean and jerk lift among students. It also sought to determine the superiority of the V-shape strategy compared to the traditional method regarding students' mental visualization and mastery of the lift.

The researcher used an experimental design involving both experimental and control groups with pre- and post-testing. The study population consisted of first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, during the 2024-

Abstract.....



2025 academic year. The total number of first-year students was 831. For the purposes of the experiment, the researcher randomly selected 20 students for the experimental group from class (A) and 20 for the control group from class (C), out of 62 students in each class. The field procedures included preliminary experiments and performance evaluation tests for the clean and jerk lift. The educational units for the clean and jerk were implemented weekly starting Wednesday, March 19, 2025, and concluded on Wednesday, May 28, 2025, totaling eight instructional units.

Based on the results, the researcher concluded that educational units using the V-shape strategy improved students' acquisition of the clean and jerk lift. The traditional curriculum adopted by the college also contributed to learning this skill. However, the experimental group exposed to the V-shape strategy showed greater improvement in performance tests than the control group