



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي
والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الأمامية والخلفية على بساط
الحركات الأرضية بالجمناستيك الفني للطلّبات

رسالة تقدمت بها

ضحى عماد مجيد

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.م. د عبير علي حسين

الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾
صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

(البقرة: آية ٣٢)

إقرار المشرف

أشهد بان هذه الرسالة الموسومة:

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات "

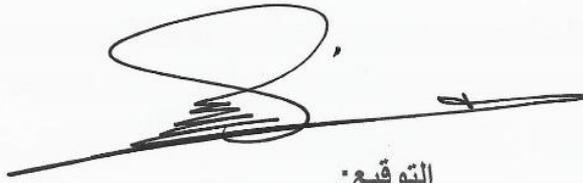
التي قدمتها طالبة الماجستير (ضحى عماد مجيد) قد تمت تحت اشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

المشرف : أ.م.د. عيبر علي حسين

بناءً على التعليمات والتوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة.



التوقيع:

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2024/ /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة :

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات "

التي قدمتها طالبة الماجستير (ضحى عماد مجيد) وتمت مراجعتها من الناحية اللغوية اذ اصبحت بأسلوبٍ علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.



التوقيع:

الاسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: 2024/ / /

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:
 " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي
 قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات "
 وقد ناقشنا طالبة الماجستير (ضحى عماد مجيد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها
 جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

الاسم: أ.م.د. علي حسن نعمه

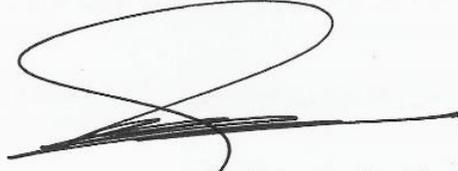
عضوًا:



التوقيع:

الاسم: أ.م.د. سعاد خيرى كاظم

عضوًا:



التوقيع:

الاسم: أ.د. وسام صلاح عبد الحسين

رئيسًا:

صدق من قِبَل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بجلسته المرقمة ()
 بتاريخ / / 2024 م .



التوقيع:

أ.د. باسم خليل نايل السعيدى

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء / وكالة

التاريخ: / / 2024

الاهداء

إذا كان لبحثي قيمة فإن هناك كثيرين ممن شاركوني في ذلك

الى....

من بعثه الله رحمة للعالمين قائد الغر المحجلين يوم الدين ،صفوة الخلق اجمعين،
حبيب الحق وسيد الخلق سيدي وسندي وشفيعي محمد صلى الله عليه واله وسلم.

أبي الغالي، الذي علمني كيف أصرع الحياة، صاحب القلب الحنون والعطاء

أمي الحنونة، التي جعلتني أتمسك بالأمل وأتجاوز الصعب بكل ثبات

أخي وأخواتي، ينابيع الحب والجمال من يفرحون لنجاحي وكأنه نجاحهم

زميلاتي وزملائي ، الذين يشاركوني الفرح والحزن على الدوام

طلبة العلم، وكل من علمني حرفاً

الى جميع من ساندني طيلة أيام الدراسة، واسهم في اكمالي هذه الرسالة ديناً لا

ينسى

أساتذتي الكرام أصحاب الفكر المستنير.

أهدي ثمرة جهدي هذا.

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين من قبل ومن بعد ، وبعد أن منّ الله تبارك وتعالى عليّ بالتوفيق في الانتهاء من انجاز رسالتي المتواضعة ، وبعد شكري لله عز وجل ، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في أغنائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أباها أو مصدر أغنى بحثي بقيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الآفاق الى كل من:

عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء، متمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور باسم خليل نايل والمعاون العلمي الأستاذ المساعد الدكتور خالد محمد رضا والمعاون للشؤون الإدارية الأستاذ المساعد الدكتور عباس عبد الحمزة لإتاحتهم الفرصة لإكمال دراسة الماجستير فيها فجزاهم الله خير الجزاء.

ويشرفني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة المتمثل بالأستاذ الدكتور وسام صلاح عبد الحسين والأستاذ المساعد الدكتورة سعاد خيرى كاظم والأستاذ المساعد الدكتور علي حسن نعمة على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وإعطائهم الملحوظات العلمية وكذلك الشكر والعرفان إلى الأساتذة الأفاضل المقومين العلمي، واللغوي الذين كان لهم الفضل في إبداء الملحوظات القيمة.

ولا يسعني إلا أن أقدم كلمات الشكر والامتنان الكبير الى أستاذتي الفاضلة الدكتورة عبير علي(المشرفة) على هذه الرسالة على ما أولتني به من العناية الفائقة والتوجيه السديد طيلة مدة إعداد هذه الرسالة والتي لم تأل جهداً في مدي بالمشورة والمساعدة والمناقشة في كل ما اعترضني من عقبات فجزاها الله عني خير الجزاء.

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى مسؤول شعبة الدراسات العليا الدكتور منتظر صاحب مهدي ولموظفي الدراسات العليا لما ابده من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا، و شكري إلى موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما تقدموا به من تعاون وتسهيل في عملية الحصول على المصادر والمراجع الخاصة بالبحث .

واعترافاً بالجميل أقدم أسمى آيات الشكر والتقدير إلى جميع الأساتذة الذين قاموا بتدريسي في المرحلة التحضيرية.

وعرفانا بالجميل أقدم شكري واعتزازي وتقديري إلى الأستاذ الفاضل الدكتور حسن علي حسين لحرصه على إتمام رسالتي هذه بكل إخلاص شاكرة حسن تعاونه لما قدم من مساعدة وما بذله من جهود طيبة فجزاه الله عني خير الجزاء.

ولا يفوتني أن أقدم شكري إلى زملاء الدراسة لما أبدوه من تعاون طيلة مدة الدراسة وفقكم الله دائماً.

وأخيراً وليس آخراً تقف الباحثة عاجزة اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان الى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة "عائلتي"

الى صاحب الفضل الاول من رسخ قيم الاخلاق لدي وله الفضل في تربيتي ولولاه لما وصلت الى انا عليه الان..... أبي العزيز حفظه الله واسأل الله ان يطيل بعمره

إلى من انارت طريقي شموعاً واغرقتني بعطفها وحنانها إلى نبع التضحية والحنان ومن وضعت الجنة تحت قدميها ،وأفنت عُمرها لأيصالي الى حقل العطاء، الملاك الذي منذ ولادتي يرعاني والدتي الحبيبة وشكري وأمتناني إلى سندي في الحياة أخي وأخواتي أدامكم الله لي.

لا يسعني أمامهم الا ان اقدم لهم ما وفقني الله اليه وحفظهم الله وادامهم عزاً وسنداً. ختاماً ألتمس العذر إلى كل من لم تسعفني ذاكرتي ذكرهم وبيان فضلهم ، وآخر دعوانا إن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .والله ولي التوفيق

الباحثة

مستخلص الرسالة باللغة العربية

((تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي

قفزة اليددين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات))

المشرف

الباحثة

أ.م.د. عبير علي عبد الحسين

ضحى عماد مجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء - 2024

يهدف البحث الى التعرف على أسلوب الأنظمة التمثيلية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليددين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات للمجموعة التجريبية، وايضاً التعرف على افضلية التأثير في تحسين التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليددين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك بين البرنامج التعليمي بأسلوب الأنظمة التمثيلية والمنهج المعتمد من قبل المدرس.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي وهو ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات مشكلة بحثها وتحقيق أهداف دراستها، تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2023 – 2024) والبالغ عددهم (59) طالبة مقسمين على اربعة شعب (A ، B ، C ، D) واختيرت عينة استطلاعية بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (10) طالبة تشكلت ما نسبته (16.9%) من عناصر المجتمع واختيار العينة الرئيسية للبحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (30) طالبة تشكلت ما نسبته (50.8%) من المجتمع اذ مثل (15) طالبة من شعبة (B,A) المجموعة التجريبية ومثل (15) طالبة من شعبة (C,D) المجموعة الضابطة.

واستنتجت الدراسة ان لأستخدام البرنامج التعليمي تأثير فعال في تحسين التصور العقلي والانتباه ولأستخدام البرنامج التعليمي تأثير فعال في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية للطالبات، واطهرت النتائج هناك تفوق افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه، وكذلك أظهرت بأن هناك فروق

فردية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في التصور العقلي والانتباه ومعاري قفزة اليدين الامامية والخلفية لصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة ضرورة الاهتمام بالانظمة التمثيلية ومعرفة طبيعة العينة في تعلم المهارات الأخرى في الجمناستيك، ضرورة الاهتمام بأستخدام برامج تعليمية وفق الأنظمة التمثيلية، وكذلك ضرورة الاهتمام بالتصور العقلي والانتباه لما لها من دور مهم في تعلم المهارات، والتأكيد على استخدام المنهج التعليمي من قبل الباحثة في بحوث قادمة على مراحل عمرية مختلفة .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	أقرار المشرف	
4	أقرار المقوم اللغوي	
5	أقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الاهداء	
7	شكر وامتنان	
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
11	قائمة المحتويات	
14	قائمة الجداول	
15	قائمة الأشكال	
15	قائمة الملاحق	
الفصل الأول		
17	التعريف بالبحث	1
17	المقدمة وأهمية البحث	1-1
18	مشكلة البحث	2-1
19	أهداف البحث	3-1
19	فروض البحث	4-1
20	مجالات البحث	5-1
20	المجال البشري	1-5-1
20	المجال الزمني	2-5-1
20	المجال المكاني	3-5-1
الفصل الثاني		
22	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
22	الدراسات النظرية	1-2
22	التعلم الحركي	1-1-2
23	الأنظمة التمثيلية	2-1-2
24	أنواع الأنظمة التمثيلية	3-1-2

24	النظام البصري	1-3-1-2
25	النظام السمعي	2-3-1-2
25	النظام الحسي	3-3-1-2
26	استخدام الأنظمة في عملية تعلم المهارات الرياضية	4-1-2
27	الانتباه	1-4-1-2
28	التصور العقلي	2-4-1-2
28	الجمناستك الفني	5-1-2
29	بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات	1-5-1-2
30	جهاز الحركات الارضية	2-5-1-2
31	المهارات المبحوثة	3-5-1-2
31	قفزة اليدين الامامية	4-5-1-2
33	قفزة اليدين الخلفية	5-5-1-2
35	الدراسات المشابهة	2-2
35	دراسة نادية عباس محمد	1-2-2
36	دراسة محمد ناصر كامل	2-2-2
37	مقارنة الدراسات المشابهة	3-2
37	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة	
الفصل الثالث		
39	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	3
39	منهج البحث	1-3
40	مجتمع البحث وعينته	2-3
40	تجانس عينة البحث	1-2-3
41	الوسائل المستخدمة في البحث	3-3
41	وسائل البحث	1-3-3
41	الأجهزة والأدوات المستعملة	2-3-3
42	إجراءات البحث الميدانية	4-3
42	إجراءات تحديد الأنظمة التمثيلية	1-4-3
43	إجراءات تحديد الانتباه والتصور العقلي	2-4-3
44	تحديد اختبارات الانتباه والتصور العقلي	3-4-3
44	إجراءات قياس قفرت الامامية والخلفية	4-4-3
45	التجربة الاستطلاعية	5-3
46	الأسس العلمية لأختبارات الانتباه والتصور العقلي	1-5-3

47	اعداد البرنامج التعليمي	6-3
48	تكافؤ مجاميع البحث	1-7-3
49	القياس القبلي	2-7-3
49	القياس البعدي	3-7-3
50	الوسائل الإحصائية	8-3
الفصل الرابع		
52	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
52	عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها	1-4
52	عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة للمهارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
54	عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية للمهارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
57	عرض نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها	2-4
الفصل الخامس		
63	الاستنتاجات والتوصيات	5
63	الاستنتاجات	1-5
64	التوصيات	2-5
	المصادر	
66	المصادر العربية	
70	المصادر الاجنبية	
72	الملاحق	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	ت
40	توزيع مجتمع و عينات البحث	1
41	تجانس أفراد العينة الأساسية في متغيرات النمو المتمثلة بالطول والوزن والعمر	2
43	درجة الأهمية لتحديد التصور العقلي والانتباه المختارة حسب آراء (10) من الخبراء والمختصين	3
48	يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث	4
53	الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة للمهارات المبحوثة	5
55	الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية للمهارات المبحوثة	6
58	فرق القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	7

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الشكل	ت
31	يوضح قياسات بساط الحركات الأرضية	1
32	يوضح قفزة اليدين الامامية	2
33	يوضح حركة قفزة اليدين الخلفية	3
39	يوضح التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة	4

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	ت
72	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد فقرات مقياس الانظمة التمثيلية	1
78	أسماء الخبراء والمختصين الذي تم عرض المقياس عليهم	2
79	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الانتباه والتصور العقلي	3
81	أسماء الخبراء والمختصين الذي تم عرض مقياس الانتباه والتصور العقلي عليهم	4
82	استبيان مقياس اساليب الانتباه بفقراته وتعليماته وبدائل الإجابة	5
86	استبيان مقياس التصور العقلي	6
90	استمارة تقييم الأداء المهاري	7
91	يبين أسماء الخبراء والمختصين في الجمناستك الفني لتقييم المهارة	8
92	الوحدة التعليمية	9
110	كتيب تعليمي لمهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات	10
118	التمرينات التعليمية	9

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 تحديد المصطلحات

الفصل الاول

1- المقدمة التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يرى كثير من المنظرين التربويين ان متعلم اليوم يختلف عن متعلم الامس من خلال تنمية قدراته العقلية التي تطورت بشكل كبير خلال السنوات الاخيرة بسبب الانفتاح التقني والالكتروني بما شكل تحدياً للقائمين بالعملية التعليمية وللمتعلمين في استحداث نماذج تعليمية يوافق مع قدراتهم العقلية بنشاط وفاعلية اكبر لكي يتمكنوا من مواكبة هذا التقدم السريع والسيطرة على تغيرات الحياة المتسارعة ومتطلباتها المتزايدة سعياً نحو حث المتعلمين على التفكير والبحث وصولاً بهم الى المرحلة المرجوة ، لذا لم يعد دور المدرس مقتصرأً على توصيل المعلومات فقط بل تعدى ذلك ، إذ اصبح مسؤولاً عن بناء شخصية المتعلمين مع توسيع افاقهم ذاتياً

ومن هنا تعتبر الانظمة التمثيلية احد الوسائل التعليمية النشطة التي تساعد المتعلمين على عملية التعلم والإمساك بزمام تفكيرهم وتشجعهم على البحث والتقصي والتساؤل لإيجاد الحلول باستغلال قدراتهم العقلية للتفكير السليم مما تنمي مهاراتهم المختلفة لا سيما فقرة الالدين الامامية والخلفية لدى المتعلمات

كذلك اعتماد التكنولوجيا المحوسبة لتحديد الانتباه والتصور العقلي عند لاعبات الجمناستك ، ليتسنى للمدرسات الكشف عن قدرات طالباتهن الذهنية في ما يتعلق بالانتباه ومدى تأثيره على القفزة الالدين الامامية والخلفية في الجمناستك ، وخصوصاً الانتباه الانتقائي الذي يعد أحد أكثر الانواع أهمية من بين أنواع الانتباه في المجال الرياضي، وكذلك التصور العقلي (الداخلي ، الخارجي) ، هنا يعتمد على استحضر الصورة من خلال استنكار الى الاداء المهارة لدى المهارة من خلال ممارستها او تعلمها او مشاهدتها اما النوع الثاني هو التصور الخارجي إذ يعد من أنواع التصور العقلي البالغ الاهمية لدى طالبات في مادة الجمناستك من خلال مشاهدة الى الاداء لاعبة جمناستك او مشاهدة الاداء الزملاء في الدرس لما يوفره لطالبات من قراءة سريعة للحدث واتخاذ القرار المناسب او تغيير القرار بسرعة متناهية من خلال مدى زوايا الرؤيا التي يمتلكها الطالبات ، وغير ذلك الكثير مما توفره اليوم تكنولوجيا المختبرات النفسية المحوسبة ، واختلفت أساليب التدريس الحديثة عما سبقها من الحقب وخاصة في الألعاب الفردية حيث لم يكن هناك اهتمام بالفروق الفردية

وبالخصوص في لعبة الجمناستك التي يتميز عن باقي الالعاب لصعوبة الاداء اذ ان تمتع الطالبة بمستوى جيد من الانتباه والتصور العقلي والمعرفة اذ يسهم في اكتساب الاداء الفني لمهارتي القفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية .

ونظراً لكون لعبة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعتمد على تعلم المهارات الاساسية كقاعدة مهمة تبني عليها هذه اللعبة للتقدم في مستوى الاداء ، لذلك يجب توجيه الاهتمام الى مراحل تعلمها وتحسين ادائها بمساعدة الطالبات وتعلمهم من خلال عرض والوسائل التعليمية ومحاولة ايجاد الحلول لها فهي تحتاج الى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل اتقانها

إن حركات قفزة اليدين الامامية والخلفية على جهاز بساط الحركات الارضية من الحركات الصعبة نسبياً عند المتعلمين والتي يخفق معظم طلبة في اداء بعضها او اداءها وبشكل دقيق ، بسبب كون هذه الحركات ذات متطلبات توافقية بين حركة نقل اليدين والرجلين والجذع وبشكل متناسق وطبيعة الاداء الحركي ، لذا توجب تصميم برنامج تعليمي يعطى للمتعلم وفق الأسلوب التفضيلي التعليمي الذي يناسب المتعلم وهو ما يساعد الطلبة على تعلم الحركات والارتقاء بالأداء الفني مقرونًا بأساليب متعددة من تفضيل المتعلم للنظام الذي يحتاجه الطالب وحسب تفضيله لأحد أنواعها.

ومن هنا جاءت أهمية البحث كون موضوع الأنظمة التمثيلية من الموضوعات الحديثة عند تطبيقها في تعليم مهارات في الجمناستك الفني وما لها من دور كبير من إيصال تفاصيل الأداء المهاري الى المتعلم بشكل يتناسب وقابلية تحليل أجزاء الحركة وفق ذلك المبدأ ، ليس هذا فحسب بل اقتراح برنامج تعليمي متكامل لتعليم مهارات مهمة لدرس الجمناستك لطالبات الكلية، هذا البرنامج يساعد المتعلم من أداء هذه المهارات بشكل متوافق مع الأنظمة لهذه الحركات محاولين الوصول الى افضل تلك الأساليب وانسبها لعينة البحث وصولاً الى درجة مقبولة من الأداء الفني من قبل الطالبات وحسب الفترة الزمنية الممنوحة لهم.

2-1 مشكلة البحث

إن الهدف الأساسي للعملية التعليمية هو إتباع الأساليب الصحيحة للتعلم والذي يساعد المتعلم منذ البداية في الوصول إلى أفضل مستوى ، ومما لا شك فيه إن طبيعة البرامج التعليمية المستخدمة من قبل المعلم أو المدرب لها الدور الكبير في تحقيق واكتساب المهارات وتطويرها وخصوصاً تلك المهارات والحركات التي تتطلب توافقاً حركياً لوجود تفاصيل حركية كثيرة أثناء ادائها ، ولذلك فان المتعلم يحتاج إن

يستقبل معلومات واضحة ودقيقة ومركزة بالتفاصيل لكل اجزاء الحركة من المدرس فضلا عن تطبيقها بشكل صحيح وكل ذلك يعتمد على الأسلوب العلمي المتبع في صياغة وتصميم البرنامج واكتشاف الأخطاء ومحاولة تصحيحها عمليا للارتقاء بالأداء الفني نحو الأفضل ، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثة واستطلاع آراء تدريسي مادة الجمناستك عن مستوى أداء الطالبات في حركات التي تطرقت اليها الباحثة على جهاز بساط الحركات الارضية حول مستويات اداءهم على هذه الحركات والتي اكدوا جميعهم بأنها ليس بالمستوى المطلوب ، ويعود ذلك إلى كون هذه الحركات من الحركات الصعبة نسبياً وبحاجة إلى دقة في تعلمها وملاحظة شديدة في نقاط الضعف المسببة لإخفاق في الانتباه والتصور العقلي، وكذلك التركيز الشديد من قبل المتعلمة في إتباع الأسلوب الصحيح في ارسال واستقبال المعلومات من المعلم الى المتعلم وفق اسلوب يفضله المتعلم تناسب قابليته ، كل ذلك كان سببا في اختيار هذه الحركات محاولين الابتعاد عن الطريقة التعليمية الاعتيادية التقليدية والذي يعتمد على أسلوب الشرح والإلقاء من قبل المدرس .

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على اسلوب الانظمة التمثيلية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الانظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطالبات للمجموعة التجريبية .
- 3- التعرف على افضلية التأثير في تحسين التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك بين البرنامج التعليمي باستخدام الانظمة التمثيلية والمنهج المعتمد من المدرس.

4-1 فروض البحث:

- 1- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التعليمي بأسلوب الانظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطالبات.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية في مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية لدى الطالبات بالجمناستك الفني .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة-

جامعة كربلاء للعام الدراسي 2023-2024.

2-5-1 المجال الزمني: 2023/ 10 /8 لغاية 2024/ 5/ 14

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التعلم الحركي

2-1-2 الأنظمة التمثيلية:

3-1-2 أنواع الأنظمة التمثيلية.

1-3-1-2 النظام البصري

2-3-1-2 النظام السمعي

3-3-1-2 النظام الحسي

4-1-2 القدرات العقلية

5-1-2 الجمناستك الفني

1-5-1-2 بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني

2-5-1-2 المهارات المبحوثة

3-5-1-2 قفزة اليدين الامامية

4-5-1-2 قفزة اليدين الخلفية

2-2 الدراسات السابقة

3-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة:

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التعلم الحركي:

لقد اخذ موضوع التعلم والتعلم الحركي حيزاً واسعاً من اهتمام المعنيين بعلم الحركة، اي انهم اهتموا بدراسة الحركة. اذ يعد " التعلم مفهوماً افتراضياً نستدل عليه بطريقة غير مباشرة ، فنحن لا نستطيع ان نشاهد التعلم ولكننا نستدل عليه من اثاره ونتائجه التي نلتبسها من خلال ملاحظة سلوك الفرد او ادائه ، وعليه فالتعلم ما هو الا مفهوم افتراضي ، بمعنى انه نفترض وجوده بناءً على ما نلاحظه من تغير في سلوك الفرد ، اما العمليات التي تجري داخله فأنا لا نلاحظها وانما نستنتج وجودها من سلوكه او ادائه"⁽¹⁾

وهو ايضاً تغير ثابت نسبياً في السلوك ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد او عن التدريب او الملاحظة، "ولا يكون نتيجة النضج الطبيعي او الظروف"⁽²⁾

ويعرف ايضاً بانه " تعديل في السلوك او تغير في الأداء نتيجة الخبرة والتدريب"⁽³⁾

ويعرف التعلم الحركي وهو " مجموعة عمليات ترتبط بتمرين او تجربة تقود الى تغيرات ثابتة نسبياً في القدرة الحركية"⁽⁴⁾

والتعلم هو "التغيير في قدرات الفرد عند أدائه المهارات ويستدل به من خلال التطور نسبي في الأداء كنتيجة وممارسة التمرين"⁽⁵⁾

كما انه يمكن توضيح مفهوم التعلم الحركي بأن الفرد قد اكتسب المهارة وأتقنها وبالتالي لديه القدرة الحركية لأداء هذه المهارة التي تدرب عليها، ويقصد به ايضاً

(1) فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2008 ، ص 17.

(2) يوسف لازم كماش: اتجاهات واساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي ، ط1، عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2017، ص140.

(3) رجاء محمود ابو علام : التعلم اسسه وتطبيقاته ، ط2، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 27.

(4) عامر محمد سعودي واخرون : التحكم الحركي والتعلم ط1، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2018 ، ص154.

(5) ثائر احمد غباري وخالد محمد ابو شعيرة: سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية، ط1، عمان، مكتبة المجمع العربي للنشر والطباعة ، 2010 ، ص14.

تعلم حركة او مركب من الحركات ويتوقف نجاح التعلم الحركي على شروط معينة منها الاستعداد الخاص بالمتعلم لعملية التعلم وغيرها ترتبط بالعمليات العقلية ودرجة التعلم وتأثير الانفعالات وكمية الانتقال، فضلاً عن انه يرتبط بالشروط التي تتعلق بالنمو والتطور في التعلم والأداء كما يتطلب التعلم الحركي حتمية الممارسة والتمرين الى جانب معرفة ومراحل الأداء الفني للمهارة الحركية وفهم جوانبها. لذا يمكن الحكم على التعلم الحركي من خلال ملاحظة موضوعية للأداء.

ويمكن من خلاله استنتاج التغيرات التي حدثت نتيجة الممارسة والتكرار فالأثر الذي تتركه الممارسة في الأداء قد يؤدي الى تغيير الأداء او تقدمه او ثباته كما يعني التعلم الحركي اكتساب المهارات الحركية وتحسينها وانها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها بأكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف.(1)

2-1-2 مفهوم الأنظمة التمثيلية:

تعد الأنماط التمثيلية هي مفاتيح معالجة المعلومات لدى الفرد وهي أنماط عقلية داخلية تساعد في كيفية تكوين التمثيل الداخلي، وبالتالي يوجه السلوك عبر برامج عليا تستخدم في تحديد ما ننتبه إليه بعد تحريف وحذف لبعض المعلومات والإبقاء على المناسب منها بعد أن تأخذ معان ورموز لتحتفظ في الذاكرة ولا يستطيع العقل الباطن الانتباه والإدراك لكم هائل من المعلومات في آن معاً بل نظام عمله في المعالجة يقترب على سبيل المثال من نظام عمل الحاسب الآلي فبعد تلقي المعلومات أو البيانات تنظم وتحول في ضوء مفهومه إلى رموز ومعاني وتعالج وفق برنامج معد مسبقاً، وهذا البرنامج م

شابه لما هو في البرامج العليا في عقل الإنسان والموجودة في العقل الباطن.

كما عرف النظام التمثيلي بأنه "يمثل الإحساس المتولد من كل حاسة من الحواس الخمس نمطاً خاصاً للإدراك عن رؤية شيء وهو نمط بصوري نسبة الى

(1) ناهدة عبد زيد، اساسيات في التعلم الحركي: ط1، بابل، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016، ص31.

الصور، والإدراك الناتج من سماع صوت هو النمط السمعي، والإدراك الناتج من الإحساس هو النمط الحسي" (1).

أن كل خبراتنا ناتجة مما نراه، أو نسمعه، أو نشعر به، أو نلمسه، أو نشمه، وتسمى تلك الخبرات بالنظام التخزيني للشخص أي الكيفية التي تمت بها عملية تخزين المعلومات، أننا نعول على حواسنا في المعلومات جميعها من العالم الخارجي وفي داخل أجسامنا توجد مستقبلات حسية للتخزين ولا يوجد مصدر آخر لاستقبال المعلومات من العالم الخارجي أكثر دقة من هذه الميكانيكية العصبية، فعندما نريد أن نحلل مهارة شخص ما فأنا سنجد أنها ناتجة من ظهور وتعاقب الخبرة عن طريق النظام التمثيلي (2).

ومن المعروف ان كافة البشر المتعلمين يختلفون في صفاتهم، واطباعهم، واتجاهاتهم، إذ يندرجون تحت أنظمة أساسية، إذ تقوم هذه الأنظمة باستقبال المعلومات عن طريق الحواس الخمسة، ومعالجتها، ومن ثم برمجتها على هيئة أما (3):

- صور وأشكال : وهذا النظام التمثيلي الأول ويسمى : النظام البصري.
 - أصوات : وهذا النظام التمثيلي الثاني ويسمى : النظام السمعي.
 - مشاعر وأحاسيس : وهذا النظام التمثيلي الثالث ويسمى : النظام الحسي.
- أذاً الأنظمة التمثيلية هي : "عبارة عن كيفية تمثيل الأشياء في الذهن أي كيف تشعر الحدث هل شعر كصورة، أو صوت، أو إحساس، وهذا يشكل مصدر العديد من سلوكياتنا، وفهمنا، الذي بدوره يشكل الممثلات الداخلية التي تستخدمها ويصيغها" (4).

2-1-3 أنواع الأنظمة التمثيلية:

وفيما يأتي شرح موجز للأنظمة التمثيلية الثلاثة (5):

2-1-3-1 النظام البصري:

(1) شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل NLP البرمجة اللغوية العصبية: عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص 192- 193.

(2) يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض أنواع التصويب بكرة اليد على وفق الأنظمة التمثيلية (سمعي- بصري- حسي)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012، ص 47.

(3) محمد ناصر كامل: تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2014، ص 42 .

(4) يامنة عبدالقادر الإسماعيلي: أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي، عمان، دار البازوري العلمية للنشر، 2011، ص 42.

(5) معاذ الله محمد: البرمجة اللغوية العصبية ، الرياض، مطبعة دار الأمل، 2004 ، ص 22.

هو الإدراك الناتج من الرؤية وهي الصورة المشاهدة ، أو من الذاكرة أو متخيلة منشأة باستخدام حاسة البصر. أي إن الصورة المخزونة في الذاكرة تكون على شكل.

- صورة حقيقية مشاهدة: وهي الصورة التي نراها على الحقيقة أمامنا.
- صورة تذكارية :. وهي الصورة التي نخزنها في عقولنا بعد رؤيتها ونتذكرها بعد مدة من الزمن وقد تستدعى بكلمة أو موقف أو رمز معين يستحث تلك الصورة، ويعد ربطاً لتلك الصورة.

2-3-1-2 النظام السمعي.

وهو الإدراك الناتج من السمع أو الكلام الذي يكون في الحال أو من الذاكرة أو منشأ بطريقة جديدة لم يسبق لك سماعها مثل سماع صوت المذيع وهو يتحدث فهو سمع حقيقي خارجي وعندما تخزنه في ذاكرتك ثم تتذكر ذلك الصوت فإنه يصبح صوتاً من الذاكرة وعندما تنشئ صوتاً لإنسان أو أي صوت آخر فإنه يصبح صوتاً منشأً أي لم تسمع بهذا الصوت من قبل كأن تسمع صوتك وأنت تحت الماء مثلاً.

- سمع حقيقي :. وهو الصوت الذي تسمعه في التو واللحظة على الحقيقة أمامك.
- سمع تذكري: وهو الصوت الذي نخزنه في عقولنا بعد سماعه، ونتذكره بعد مدة من الزمن وقد يستدعى بكلمة أو موقف أو رمز معين.

2-3-1-3 النظام الحسي (1):

هو "الأدراك الناتج من خلال الإحساس باستخدام حاسة اللمس أو الشعور وعلى وفق مواقع الإدراك للاعبين واهتماماتهم وأنماطهم السلوكية وبرامجهم العقلية " إن الإحساس النفسي والحركي يجعلان النقل الصحيح للإيعازات العصبية عبر العضلات المشتركة في الأداء، ومن خلال الحس المشترك بين الإحساسات الحركية والانقباضات العضلية للعضلات والأوتار يؤدي الى أدراك الحركة وتنفيذها مهارياً وأن أداءها يرتبط بها. أن اللاعب وعبر تصوره للحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث ومظاهر المنافسة كلها تكمن من المثيرات

(1) سونايت : البرمجة اللغوية العصبية في العمل ، ترجمة مكتبة التحرير ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة جرير ، 2004 ، ص 28 .

الناجمة عن التصور الحركي عبر الممرات العصبية مما يسهم في الإرتقاء بالمستوى المهاري والخططي في آن واحد .

وأشار بعض العلماء الى أن " السمعيين يتكلمون مع أنفسهم كثيراً ويقرأون بصورة عالية ويلقون صعوبة في القراءة والكتابة وعليه فإن فهم هذا الأسلوب في البيئة يتطلب البدء بمادة جديدة وتفسير قصير لها وينتهي بخلاصة لتغطية الموضوع ثم تملأ الفجوات من خلال الخبرة الخاصة التي تتضمن نشاطات سمعية، مثل التفكير بصوت عال، والإبداع وهذا يسمح لهم بتطوير حوار داخلي بين أنفسهم والأفراد الآخرين، والسمعيون يفضلون المعالجة من خلال إحساس السمع والأشرطة الصوتية والمناقشات.

أما الأفراد البصريون فلديهم اثنان من القنوات الثانوية (اللغوية والمكانية)، القناة اللغوية البصرية مثل التعلم أو الإدراك من خلال اللغة المكتوبة كمهام القراءة والكتابة فيتذكرون ما قد كتبوا ويحبون كتابة الإتجاهات ويعيرون انتباهاً أفضل الى المحاضرات، أما الذين لديهم القناة البصرية المكانية هي الغالبة فيلجأون صعوبة في الغالب في اللغة المكتوبة ويكونوا أفضل بالمخططات و المظاهرات، ويتصورون الوجوه بسهولة والأماكن بأستعمال خيالهم، وينتبهون أكثر الى البيئة المحيطة الجديدة. فالبصريون يفضلون معالجة المعلومات بالعيون، والملاحظة والمخططات والتخطيطات والنماذج.

أما الأفراد الحركيون فيعملون بشكل أفضل من خلال مشاعرهم، ويميلون الى فقدان التركيز إذا كان هناك القليل من الحركة الخارجية أو أي مثير آخر، وعندما يستمعون لمحاضرة أو عند القراءة يريدون تسجيل الملاحظات ويكون دليلهم المهام البصرية المعقدة، والحركيون يفضلون المعالجة بالعمل، والحركة والنشاط. ويبدو أن هذا يرتبط بشدة بالتعلم والإدراك⁽¹⁾.

2-1-4 استخدام الأنظمة في عملية تعلم المهارات الرياضية:-

يعتمد تعلم مهارة أو حركة ما للاعب الرياضي أو المتعلم لمهارة عن طريق الحواس (البصر-السمع-الحس) أي تقوم، بإدراك الحركة أو المهارة عن طريق الحواس الثلاث.

(¹) Hofield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and Instruction)1994,p35.

وكما هو معروف في، البرمجة اللغوية العصبية بالأنظمة التمثيلية. أي عندما يقوم المدرس أو المدرب بإعداد، المنهج، التعليمي أو التدريبي يجب، عليه الأخذ بعين الاعتبار وضعها وفق الأنظمة التمثيلية " فمن الضروري معرفة دور الحواس والأقسام العصبية التي، تسهم في، الاستقبال والإجابة الحركية، الآتية على أساس الإشارات(البصرية- السمعية- الحسية) ابتداء من، استقبالها ونقلها وتجهيتها للعمل. كذلك عمليات التحليل التي تتبعها، وخاصة من المركز الحركي في الدماغ وحتى اصغر الأعصاب"(1).

وفي المجال الرياضي، هناك جانب، مهم هو جانب التعلم، فالمتعلم عندما يستطيع إن يبرمج أفكاره، ويحدد أهدافه، وفق قدراته وقابليته، وكلما استطاع، المتعلم إن يستشعر هدفه بدقة فانه، يستبعد، كل المخاوف والقلق التي يواجهها قبل وأثناء المنافسة ومن، ثم يستطيع أن يؤدي الواجبات، الملقاة، على عاتقه بكل سهولة ويسر. أي أن المتعلم عندما يستطيع، إن يؤدي الواجبات بشكل جيد فانه من، الممكن إن يكون قادراً على تغيير أفكاره باتجاه، المنافسة، ومن ثم يستطيع أن يبادر بطرح أفكار جديدة تسهم في تطوير أداء المتعلمين في المنافسات (2).

ومن ثم فإن، معرفة المتعلم كيفية، استقباله للحركة، أو المهارة وعن طريق أي من الحواس(البصر- السمع- الحس) يتم إدراكه، وتعلمه ومن ثم أداء الحركة بالشكل الجيد أو المستوى الأفضل هي التي تساعد المتعلم على الوصول إلى المستوى الأفضل.

2-1-4-1 الانتباه

فالانتباه "هو توجيه الشعور وتركيزه نحو شيء معين استعداداً لملاحظته أو ادائه أو التفكير فيه " (3)، والانتباه يكون مرتبطاً بحاستين الأولى هي حاسة البصر والثانية هي حاسة السمع مثلاً عند سماع لاعب كرة القدم صوت من اتجاه معين وهذا الصوت يعود للاعب آخر زميل في اثناء الهجوم او عندما يراه من بعيد على أساس

(1) جوزيف اوكانور، ترجمة محمد الوالد: التخطيط اللغوي العصبي، سورية- دمشق، منشورات دار علاء الدين، 2008 ، ص10.

(2) كه زال كاكه سعيد: تأثير ترمينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطور الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية- جامعة سليمانية، 2008 ، ص39.

(3) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، الكلمة الطبية ، 2010 ، ص157.

زاوية النظر فسينتبه ألياً ويوجه الحركة ألياً ويتكيف مع الاداء في الاتجاه المناسب ويرسل الكرة اليه .

2-4-1-2 التصور العقلي:

يعدُّ التصور العقلي اساس عملية التعلم الناجح في اي موضوع ويعني ان الشخص يستطيع ان يستحضر ما في ذهنه وان يتذكر الاحداث السابقة، ولا يقتصر على تذكر الخبرات السابقة بل يمكن ان يتعلم اللاعب مهارة معينة شاهدها من احد الابطال، وذلك بان يستحضر هذه الصورة في ذهنه ويتم تعليمها بناء على ذلك. التصور هو "محاولة استرجاع الاحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد" أما يعرب خيون فيرى ان التصور العقلي هو محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد⁽¹⁾

مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينه والتي يمكن تنشيطها واستدعاؤها قبل او خلال الاداء او بعد الانتهاء منه بدرجات وضوح مختلفة⁽²⁾.

وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة فان التصور العقلي "هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء"⁽³⁾.

2-1-5 الجمناستك الفني :

إن أوجه النشاط الرياضي والبدني كثيرة ومتنوعة ومختلفة بعضها عن البعض الآخر من حيث مضمونها الميكانيكي والفني والشكلي ، نظراً لاختلاف طبيعة ومميزات الأجهزة والأدوات المستعملة في كل نشاط رياضي أو بدني ، فضلا عن اختلاف القوانين التحكيمية والمكان الذي يمارس فيه النشاط وقابلية

(1) حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، العراق ، بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2012 ، ص395.

(2) وسام صلاح : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، ط1 ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص 148.

(3) عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010، ص93.

وقدرات ممارستها البدنية والجسمية ، "ومما سبق نلاحظ ان أي فعالية رياضية أو نشاط بدني يختلف عن غيره بنوعية المهارات الحركية وأهدافها وقوانينها(1) "

وان تعلم المهارات الاساسية وتطويرها له اثر مهم عند اكتساب وتعلم واتقان المهارات الاخرى مما يزيد من سرعة اكتسابها نتيجة الاتفاق في النقاط الاساسية وانها تصبح وسيلة لإنجاز المهارات الاكثر صعوبة ضمن المجموعة الواحدة ويزيد من كفاءة وضبط درجة الاداء وثباته مما يزيد من عملية انجاز الاداء المهاري .

تتم عملية تعليم مهارات الجمناستك الفني عندما يصل الى المخ اشارة محددة فيصدر اوامر للعضلات لاستجابة نوعية بانقباض او استرخاء وتساهم الحواس في انجاز عملية التعلم واتقان أداء المهارة فبواسطة حاسة السمع يستفيد المتعلم من شرح المهارة ومن حاسة البصر عند عرض نموذج للمهارة وان الهدف النهائي لعملية التعلم هو اتقان المهارة الحركية فالتعلم الحركي يتأسس عليه الوصول بمستوى المتعلم الى اعلى مستوى في رياضة الجمناستك الفني؛ لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم من تطور فانه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإنجاز التام للمهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجمناستك على مختلف الاجهزة(2) وهي:

1- منصة القفز.

2- المتوازي المختلف الارتفاع.

3- عارضة التوازن.

4- بساط الحركات الأرضية.

2-1-5-1 بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطالبات:

تعد الحركات الأرضية أساساً للجمناستك الفني، اذ يبدأ التدريب عليها في سن مبكرة لصعوبة أداء الحركات عليها ، فضلا عن انها تكسب المتعلمه القوة والرشاقة والتوافق ، إذ أن المهارات الاساسية للحركات الارضية تعد العمود الفقري الذي

(1) عايده علي حسين وآخرون : الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات ، ط، عمان 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص17.

(2) سالم احمد بني حمدان : الجمناز الفني من الالف الى الياء ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012 ، ص53 .

تستند إليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى ، وبواسطة إتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل التعلم إلى بقية الأجهزة وذلك لتشابه المهارات الأساسية لجميع الأجهزة ، وتساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها ، في تنمية السمات الإرادية والتي تعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي ، وتنمي القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ وتساعد المتعلمين على أداء الحركات الأرضية ، والارتقاء بقدم واحدة أو الاثنتين معاً، أو بذراع واحدة أو معاً (1).

يحتوي بساط الحركات الأرضية على مجموعة من المهارات مثل قفزات اليبدين الامامية والخلفية والدحرجات الامامية المكورة والمفتوحة والدحرجات الخلفية المكورة والمفتوحة والقلبات الهوائية على محاور الجسم فضلاً عن العجلة البشرية وكل هذه المهارات يتعلمها المتعلم بالتدرج لكي يصل الى مستوى متميز (2).

وقد اختارت الباحثة القفزة الامامية والخلفية لوجودها في المنهج المرحلة الثالث في الكلية والتي تعد من أصعب حركات الجمناستك.

2-1-5-2 جهاز الحركات الأرضية (3):

مواصفات الجهاز وخصائصه :

أ- الاستعمال – يستعمل جهاز الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء والرجال وكذلك في الجمناستك الإيقاعي .

ب- الشكل – يكون السطح مستوياً ، وغير قابل للتكسر ، ولا يزيد ارتفاعه عن 12 سنتيمتراً عن سطح الأرض ، ويكون على شكل مربع .

ج- المحيط – يجب ان يكون محيط الجهاز مستوياً ايضاً ، وموضوعاً بشكل افقي غير قابل للتكسر ، ولا يقل عرضه عن 2 متر .

د- القياسات – مربع الشكل 12×12 متر الارتفاع 12 سنتيمتر كحد اقصى .

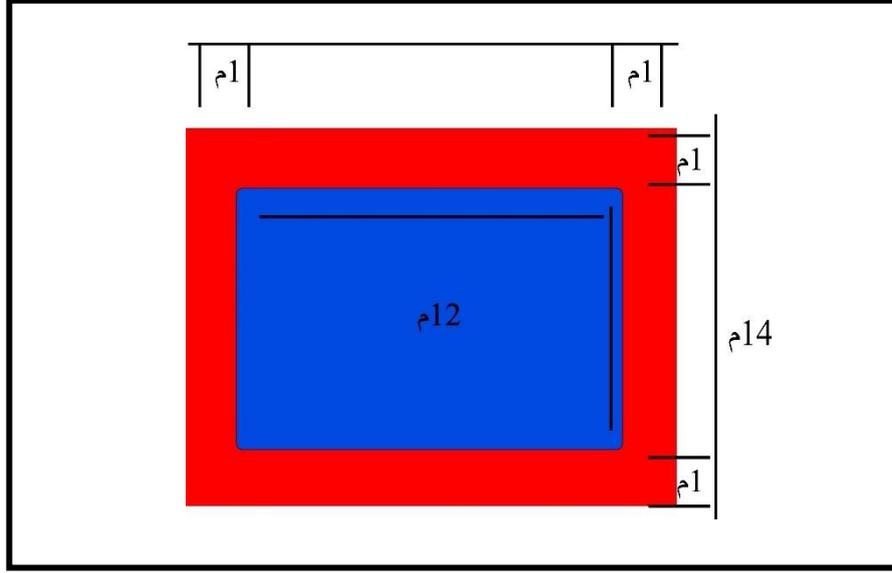
هـ- متطلبات الغطاء – السطح الخارجي يجب ان يكون مغلفاً بمادة مرنة لينة غير قابلة للتبيس أو التحجر وغير قابلة للاشتعال عند الاحتكاك وغير محدثة أي صوت عند أداء التمارين عليها.

(1) امين طه عطا : تأثير منهج بانموذج بايي في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2012 ، ص 45.

(2) صالح مجيد العزاوي ، بسام عبد الوهاب البياتي : الجمناستك الفني التطبيقي ، ط1 ، بغداد ، دار الضياء للنشر ، 2013 ، ص 53.

3- عبد الستار جاسم وعابدة علي حسين ؛ الجماليات المعاصر للنبات : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 145 .

و- اللون لا يحدد لون الجهاز بل يرجع اللون الى الشركة المنتجة له ولأي غرض آخر يترك تجديده من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجماز ويمنع قانوناً وضع اية اشارة او خطوط او رسوم عليه.



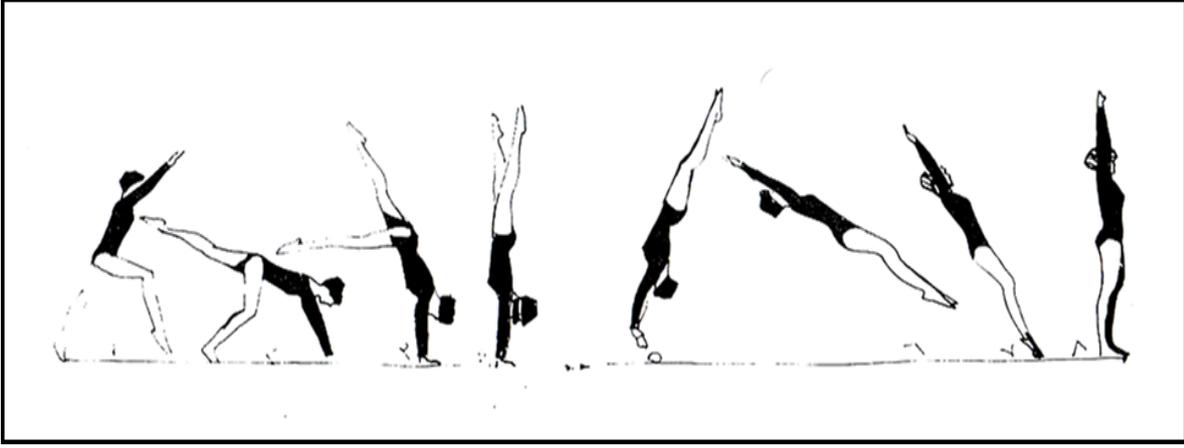
شكل (1)
يوضح قياسات بساط الحركات الأرضية

3-5-1-2 المهارات المبحوثة:

4-5-1-2 ففزة اليدين الامامية :

وهي من المهارات الأساسية المهمة في رياضة الجمناستيك حيث أنها تؤدي على عدة أجهزة للرجال وللنساء كما انها تعرف بعض الأحيان بالقفزة الامامية. ان هذه المهارة مشابهة لمهارة الوقوف على اليدين مع القوس للأمام ولكن الفرق هنا تأتي هذه المهارة من الركض بعدة خطوات ويكون في بداية الأداء طيران خفيف قبل أداء المهارة وتكون سريعة جدا والدفع باليدين وتكون قوية وسريعة(1)

(1) فردوس مجيد امين البياتي : الجمناستيك الفني للسيدات في مجال التعلم ، ط1 ، ديالى ، دار الكتب والوثائق ، 2015.



شكل (2)

يبين قفزة اليدين الامامية

النواحي الفنية:

- 1- اليدين باتساع الصدر ومفردة والاصابع متجهة وتشير للأمام.
- 2- الرأس بين الذراعين بوضعها الطبيعي.
- 3- الجسم مفرد.
- 4- دفع الارض باليدين بعد الوصول الى وضع الوقوف على اليدين.
- 5- زيادة المرجحة بالرجل الحرة.
- 6- الهبوط يكون على الامشاط والركبتين مفردة والذراعين عاليا.

الاطء الشائعة:

- 1- عدم مرجحة الرجل الحرة.
 - 2- ثني الذراعين.
 - 3- النظر للداخل اثناء الوقوف على اليدين.
 - 4- اليدين اوسع او اضيق من اتساع الصدر.
 - 5- ثني الركبتين اثناء الهبوط ويكون الهبوط على الكعبين وليس على الامشاط.
- اضافة الى ذلك هناك اخطاء اخرى هي (1).

- 1- الدفع القليل للأرض مما يسبب عدم اكتمال الدوران.

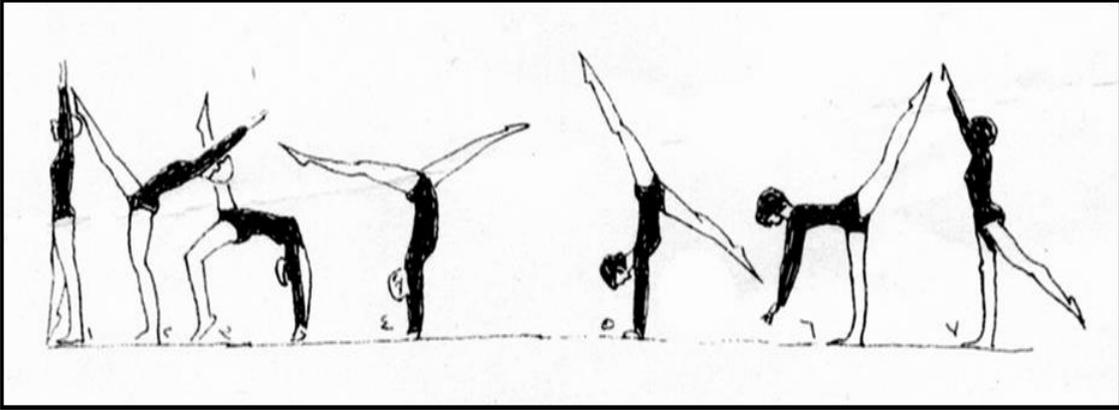
(1) صالح مجيد العزاوي، وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، ط1، العراق، النجف

2- ثني الذراعين اثناء الدفع مما يؤدي الى عدم استثمار القوة وطول فترة بقاء اليدين على الارض مما يسبب ضياع في قوة الدفع.

3- عدم فتح زاوية الكتفين بشكل كامل مما يعيق اتمام الدوران او الانتقال.

2-1-5-5 قفزة اليدين الخلفية(1)

وهي ما تسمى بالقلبة الخلفية تتميز هذه المهارة بأدائها إذ أنها تعد عنصر أساس عند الرجال والنساء وهي مهارة ربط بين بقية حركات الجمناستك قد تكون في بداية الحركة أو وسط الحركة كما أنها تؤدي على جهاز عارضة التوازن للنساء وعلى منصة القفز وبساط الحركات الأرضية ولكلا الجنسين، وتستخدم أيضا في مجال الطيران عندما يتم تعليم المبتدئ أو المتعلمة على القلبات الهوائية الخلفية المستقيمة.



شكل (3)

يبين حركة قفزة اليدين الخلفية

النواحي الفنية:

- 1- اليدين باتساع الصدر ومفرودة والاصابع متجهة وتشير للأمام.
- 2- الرأس بين الذراعين بوضعها الطبيعي.
- 3- تقوس في الظهر .
- 4- دفع الارض باليدين حتى الوصول الى وضع الوقوف على اليدين .
- 5- زيادة المرجحة بالرجل الحرة للوصول للارض.
- 6- الهبوط يكون على كامل الرجل والركبتين مفرودة والذراعين عاليا.

الاطءاء الشائعة:

- 1-ثني الذراعين.
- 2-النظر للءاءل اثناء الوقوف على اليءين.
- 3-اليءين اوسع او اضيق من اتساع الصدر.
- 4-ثني الركبتين اثناء الهبوط ويكون الهبوط على الامشاط وليس على الكعبين.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 الدراسة الاولى نادية عباس محمد(1) .

(أثر تمارين وفقا للذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير في بعض القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية من عارضة التوازن للطالبات).

ويهدف البحث إلى :

1- بناء اختبارا للذاكرة الحسية السمعية والبصرية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من اجل تصنيفهن الى مجاميع حسب نوع الذاكرة الحسية السمعية والبصرية .

2- تعرف بوصلة التفكير لتقسيم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى مجاميع حسب نوع بوصلة التفكير.

إما فرضيتا البحث :-

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأثر التمارين المستخدمة وفقا للذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير في بعض القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية من عارضة التوازن بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعات التجريبية والضابطة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أثر التمارين المستخدمة وفقا للذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير في بعض القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية من عارضة التوازن بين المجموعات التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

وكانت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وعددهن (80) طالبة .

(1)نادية عباس محمد أثر تمارين وفقا للذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير في بعض القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية من عارضة التوازن للطالبات، (اطروحة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى،

وكانت أهم الاستنتاجات:-

-ملاءمة اختبار الذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير لتخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال الفائدة الكبيرة في تصنيف العينة الذي كان له الاثر الايجابي في استيعاب المعلومات لتوافقها مع نوع الذاكرة المستخدمة لهم .

وكانت أهم التوصيات :-

- 1- استعمال (اختبار الذاكرة السمعية والبصرية) في مختلف الألعاب الرياضية ولعبة الجمناستيك بشكل خاص ، لما له من صدق و ثبات عالٍ في قياس ما وضع لأجله .
- 2- اعتماد التمرينات المعدة من الباحثة في تطوير القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية لكونها اثبتت فاعلية في الدراسة الحالية.

2-2-2 الدراسة الثانية دراسة محمد ناصر كامل(1).

((تأثير تمرينات خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس)).

وتضمنت أهداف البحث ما يأتي:

- 1- التعرف على الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) لناشئي ديالى بالتنس .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على وفق الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي ديالى بالتنس .
- 3- التعرف على الفروق على وفق الأنظمة التمثيلية بين المجاميع الثلاث في نظامهم (البصري والسمعي والحسي).

أما فرضيتا البحث فهي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجاميع الثلاثة وفق نظامهم (البصري والسمعي والحسي) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة للأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية.

(1) محمد ناصر كامل ، تأثير تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس(رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ،2014).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

اشتمل مجتمع البحث على (22) لاعباً هم منتخب ناشئة ديالى ، وتم اختيار (18) لاعب من عينة البحث بالطريقة العمدية .

وكانت أهم الاستنتاجات ما يأتي:

1. إن للتمرينات المستخدمة وفق الانظمة التمثيلية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
2. ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعات البحث في تطوير المهارات الأساسية للتنس ولصالح الاختبارات البعدية.
3. ظهور تباين بين مجاميع البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
4. ظهر لدينا أفضلية في المجموعتين (البصرية) و(السمعية) على المجموعة (الحسية) في تطوير الأداء الفني لمهارات الأساسية بالتنس.

3-2 مقارنة الدراسات السابقة:

أن لكل دراسة هدف أو عدد من الأهداف تشير إليها أي دراسة لذلك بعد اطلاع الباحثة على الدراسات المشابهة توصلت الى أوجه التشابه والاختلاف مع تلك الدراسات :

المقارنة	(نادية عباس محمد)	(محمد ناصر كامل)	الدراسة الحالية
المتغير المستقل	تمرينات وفقاً للذاكرة السمعية والبصرية	تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية	برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية
المتغير التابع	القدرات العقلية ، مهارة قفزة اليدين الأمامية	المهارات الأساسية.	التصور العقلي والانتباه ،قفزة اليدين الأمامية والخلفية
نوع العينة	طالبات المرحلة الثانية	منتخب ناشئة ديالى	طالبات المرحلة الثالثة
حجم العينة	80 طالبة	22 ناشئي	59 طالبة
نوع اللعبة	الجمناستك الفني	العاب مضرب	الجمناستك الفني
المنهج المتبع	المنهج التجريبي مجموعتين تجريبية وضابطة	المنهج التجريبي الثلاث مجاميع تجريبية وضابطة	المنهج التجريبي مجموعتين تجريبية وضابطة
الوسائل الاحصائية	الحقبة الاحصائية (spss)	الحقبة الاحصائية (spss)	الحقبة الاحصائية (spss)

الفصل الثالث

3- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث

3-2- مجتمع البحث وعينته

3-2-1 تجانس عينته البحث

3-3 الوسائل والاجهزة و الادوات المستعملة في البحث

3-3-1 وسائل البحث

3-3-2 الاجهزة و الادوات المستعملة

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اجراءات تحديد التصور العقلي والانتباه.

3-4-1-1 تحديد اختبارات التصور العقلي والانتباه.

3-4-2 اجراءات تحديد المهارات الاساسية بالجمناستك

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-5-1 الاسس العلمية لاستمارات تقييم اداء المهاري

3-6 وضع الوحدات التعليمية للمجموعات التجريبية

3-7 تطبيق البرنامج التعليمي

3-7-1 القياس القبلي

3-7-2 تكافؤ مجاميع البحث

3-7-3 تطبيق البرامج التعليمية

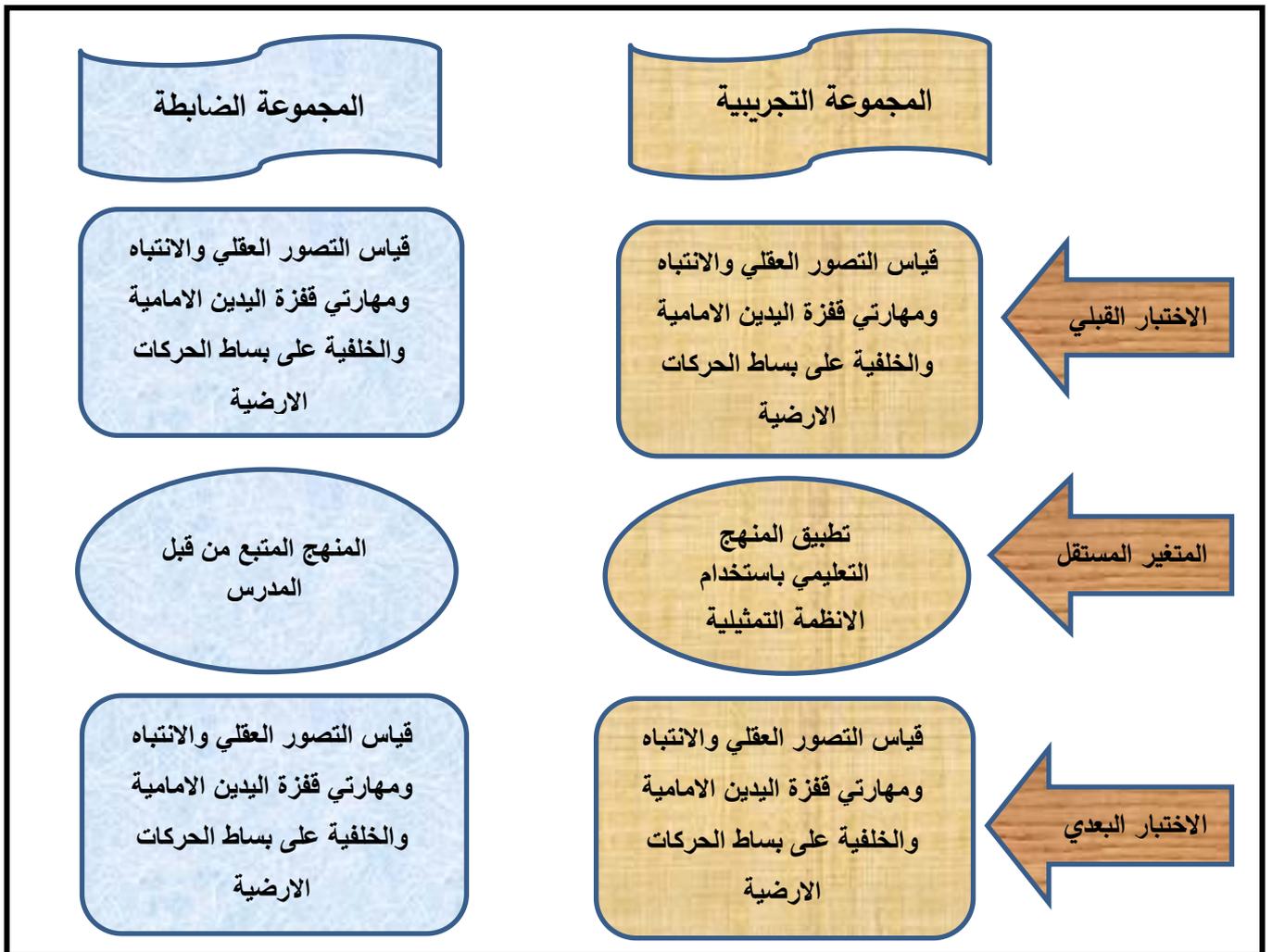
3-7-4 القياس البعدي

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدى وهو ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات مشكلة بحثها وتحقيق أهداف دراستها، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدى ، حيث سيتم تطبيق المتغير المستقل (المنهج التعليمي بأسلوب الانظمة التمثيلية) على المجموعة التجريبية ، في حين سوف تترك الباحثة المجموعة الضابطة تعتمد على المنهج المطبق من قبل تدريسي الاختصاص وكما مبين في الشكل (1)



شكل (4)

يوضح التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة

3-2- مجتمعات البحث وعيناته:-

تحدد مجتمعات البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2023 – 2024) والبالغ عددهم (59) طالبة مقسمين على أربعة شعب (A ، B ، C ، D) واختيرت عينة استطلاعية بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (10) طالبة تشكلت ما نسبته (16.9%) من عناصر المجتمع واختيار العينة الرئيسية للبحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (30) طالبة تشكلت ما نسبته (50.8%) من المجتمع إذ مثل (15) طالبة من شعبة (A,B) المجموعة التجريبية ومثل (15) طالبة من شعبة (C,D) المجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول (1) ، إذ تم استبعاد (17) طالبة لكونها من الدراسة المسائية بأعمار كبيرة لكون الدراساتين مدمجتين معاً.

جدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينات البحث

الملاحظات	العينة الرئيسية		عينة التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي	الشعب
	ضابطة	تجريبية			
		15	5	30	(A,B)
	15		5	27	(C,D)
	30		10	59	المجموع
	%50.8		%16.9	%100	النسب

3-2-1 تجانس عينة البحث :-

لغرض التأكد من تجانس أفراد العينة الأساسية فيما بينهم في بعض المتغيرات الدخيلة (متغيرات النمو) التي ترى الباحثة أنها قد تؤثر مع المتغير المستقل في تطوير المتغيرات التابعة قامت باستخراج مؤشرات الإحصاء الوصفي المتمثلة بـ(الوسط الحسابي ، المنوال ، خطأ المعياري ، الانحراف المعياري ، معامل التواء) وكما مبين ضمن الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تجانس أفراد العينة الأساسية في متغيرات النمو المتمثلة بالطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	اقل درجة	اكبر درجة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	30	1.50	1.65	1.58	1.58	0.04	0.01	0.11
2	الوزن	كغم	30	60.00	79.00	68.43	69.00	5.48	1.00	0.54
3	العمر	سنة	30	19.00	24.00	21.47	22.00	1.91	0.35	0.84

يظهر الجدول ان قيم معامل الالتواء محصورة بين ($3\pm$) مما يدل على ان افراد العينة متجانسة في متغيرات النمو.

3-3 الوسائل والاجهزة و الادوات المستعملة في البحث:

1-3-3 وسائل البحث:

- 1- الملاحظة
- 2- المقابلة (*)
- 3- استمارة الاستبيان
- 4- الاختبارات والقياس

2-3-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة:

- 1- جهاز حاسوب عدد (2) نوع (acer).
- 2- كامرة فيديو عدد (2) (canon) ، أقراص عدد (2)
- 3- اقلام عدد (50).
- 4- ابسطة اسفنجية عدد (35)
- 5- (شاشة عرض) عدد (1) نوع (Samsung)
- 6- (صناديق خشبية تعليمية) عدد (35)

* أ.د. حسين مكي محمود
 أ.م.د. ابتغاء محمد قاسم
 أ.م.د. ولاء فاضل إبراهيم
 فلسجة /جمناستك
 جمناستك ايقاعي/طرائق تدريس
 طب رياضي/ جمناستك فني
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

- 7- بساط اسفنجي ضغط عالي عدد (2)
- 8- كتيب تعليمي عدد (35) كتيب
- 9- جهاز موسيقى (Dj) عدد (1)
- 10- ميزان طبي
- 11- اشرطة تسجيل
- 12- بوسترات

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اجراءات تحديد الأنظمة التمثيلية :-

لغرض تحدد الأنظمة التمثيلية لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية وتبنت مقياس (النمذجة الحسية) المبني ضمن احدى الدراسات المحلية من قبل الباحثة (ابتهال حسن)⁽¹⁾ والمتكون من (20) فقرة ولكل فقرة (3) ثلاثة اختيارات الاختيار الأول يشير الى ان الطالبة تفضل التعلم من خلال حاسة البصر أي الأسلوب البصري والاختيار الثاني يشير الى ان الطالبة تفضل التعلم من خلال السمع اي الأسلوب السمعي والاختيار الثالث يشير الى ان الطالبة تفضل التعلم من خلال الأداء أي الأسلوب الحس حركي، بعدها قامت بعرض المقياس ضمن استبانة*على مجموعة من الخبراء** والمختصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم والتعلم الحركي ،وبعد جمع الاستثمارات وتحليل اراء الخبراء والمختصين والذين اكدوا صلاحية فقرات المقياس وبنسبة (100%) ، وان مقياس الأنظمة التمثيلية بصيغة فقراته بالاتجاه الإيجابي وبثلاث مجالات (سمعي، بصري، حس حركي) أعطيت اوزان تراوحت بين (1-1-2) بحسب تسلسل الاجابة بالنسبة للفقرات ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الأنظمة التمثيلية تم استخدام مفتاح التصحيح .

(1) ابتهال حسن : أثر ترمينات خاصة على وفق التفضيلات الحسية في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز بالجمناستك الفني للطلاب ، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016، ص167.

* ملحق(1) .

** ملحق(2).

3-4-2 اجراءات تحديد التصور العقلي والانتباه :-

لغرض تحديد التصور العقلي والانتباه لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الاكثر اهمية في تعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية لدى الطالبات في درس الجمناستك قامت بمسح المصادر والمراجع العلمية واعتماد مجموعة من أساليب الانتباه والتصور العقلي وادراجها ضمن استمارة استبيان * وعرضها على مجموعة من الخبراء** والمختصين في مجال التعلم الحركي والمختصين برياضة الجمناستك وبعد ان تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات وتحليل آراء الخبراء ومعالجتها احصائيا باستخدام قانون الاهمية النسبية لاعتماد أساليب الانتباه والتصور العقلي الاكثر اهمية لدى الطالبات حسب وجه نظر الخبراء والمختصين كما في الجدول (3).

جدول (3)

يبين درجة الاهمية لتحديد التصور العقلي والانتباه المختارة حسب آراء (10) من الخبراء والمختصين

قبول الترشيح		النسبة المئوية للأهمية	درجة الاهمية	العمليات العقلية	
نعم	كلا			أساليب الانتباه	
	✓	%83	100		
	✓	%88	105	تحمل لمثير خارجي	
	✓	%75	90	تركيز انتباه داخلي	
	✓	%92	110	تحمل لمثير داخلي	
✓		%42	50	تركيز انتباه ضيق	
✓		%38	45	التقليص	
✓		%46	55	المعالجة	
	✓	%67	80	التصور البصري	2

* ملحق (3).

** ملحق (4).

	✓	%70	85	التصور السمعي	التصور العقلي ومحاوره
	✓	%92	110	التصور الحس حركي	
✓		%58	70	التصور الانفعالي	

3-4-3 تحديد اختبارات الانتباه والتصور العقلي :

بعد تحديد أساليب الانتباه والتصور العقلي الملائمة لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء عمدت الباحثة إلى تصميم استبانة أخرى لترشيح الاختبارات التي تقيس الانتباه فقد تم اختيار مقياس (رويدت)* الأساليب الانتباه المعرب من قبل (محمد حسن علاوي) التي تم ترشيحها من قبل الخبراء، واختبار (رينر مارتنز)** للتصور العقلي والمعرب من قبل (محمد العربي) والذين اكدوا صلاحية المقياسين في قياس أساليب الانتباه والتصور العقلي وبنسبة (90%) من خلال استخدام معامل اتفاق كندال كون قيمة معامل ارتباط كندال بلغت (0.901) .

3-4-4 إجراءات قياس قفزة اليدين الامامية والخلفية :

قامت الباحثة بقياس قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية التي يتم تدريسها ضمن المقررات الدراسية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء من خلال بتصميم استمارة* تقييم القفزات الامامية والخلفية والمتضمنة إعطاء قيمة لكل جزء من أجزاء الحركة (تحضيرية ، رئيسية ، ختامية) وعرضها ضمن استبيان على (3) من الخبراء والمختصين** برياضة الجمناستك لبيان صلاحيتها في قياس قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية للطالبات وبعد جمع استمارة الاستبيان وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (كا²) إذ بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (10) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05)

* ملحق(5).

** ملحق(6).

* ملحق(7).

** ملحق(8).

ودرجة حرية (1) ، واعتماد تقييم محكمات⁽¹⁾ لأداء الطالبات للقفزات المعنية بالبحث من ذوي الخبرة والاختصاص في رياضة الجمناستك لغرض إعطاء تقييم مناسب لأداء كل الطالبات على الحركات في استمارة التقييم المعدة من قبل الباحثة .

وتم تقييم اداء المهارة من قبل المحكمين في مجال الجمناستك الفني وذلك بإعطاء الطالبة درجة ما بين (0_10) للمهارة حيث اعتمدت الباحثة على (3) محكمين مختصين في مجال الجمناستك وتم اعطاء (3) محاولات للطالبة وتصويرها وبعدها يتم تقييم الاداء من خلال عرض تصويري على الحكام ((اذ تم تقييم القسم التحضيري (3) درجة _ والقسم الرئيسي (5) درجة _ والقسم الختامي (2) درجة)) .

3_5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية واجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا"⁽²⁾

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية في يوم (الاربعاء المصادف 15 / 11 / 2023) في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء على (10) طالبات للتعرف على :-

1. معرفة الوقت المستغرق في إعطاء التمرينات وتصوير الدرس لتقويم أدائهم للمهارات.
2. مدى ملائمة القاعة الرياضية والتجهيزات المختلفة لتطبيق التجربة الأساسية.
3. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات المتعلقة بإجراء التمرينات.
4. معرفة العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ التمرينات.
5. معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة وضمان سلامة الطلاب.
6. مدى تفهم واستيعاب المتعلمين لمفردات المقياس وتنفيذ المهارات.
7. التأكد من صلاحية الاستمارة المعدة لتسجيل البيانات.

(1) أسماء المحكمات:

1-أ.د رغداء حسن السفاح
2-أ.م.د سعاد خيري كاظم.
3-أ.م.د ابتغاء محمد قاسم.
(2) احمد طه محمد وهناء عزت محمد : دليل الباحث في التحليلات الاحصائية المتقدمة ، القاهرة عالم الكتب ، 2020، ص87.

وعلى الرغم من أن جميع اختبارات العمليات العقلية والاستمارة المرشحة لتقييم اداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني هي مقننة وقد وردت في دراسات محلية عديدة إلا ان الباحثة سعت إلى استخراج مؤشرات صدقها وثباتها من خلال عرضها على الخبراء وإعادة تطبيقها على نفس أفراد العينة الاستطلاعية وتحت نفس الظروف في يوم (الاحد) المصادف 22 / 11 / 2023 . .

3-5-1 الاسس العلمية للاختبارات التصور العقلي والانتباه واستمارات تقييم اداء

المهارتين:-

اولا:- الصدق :-

تعد درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية لجودة الاختبارات والمقاييس⁽¹⁾ واكتسبت اختبارات العمليات العقلية واستمارات تقييم اداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضي بالجمناستك ل

طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة احد انواع الصدق وهو صدق المحتوى والذي يعد من اكثر انواع الصدق شيوعا واستخداما في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة عندما قامت الباحثة بعرض الاختبارات واستمارات تقييم اداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها في قياس القدرات العقلية وتحديد درجة كل طالبة في اداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية.

ثانيا: الثبات :-

للثبات اهمية خاصة في اختيار واستخدام ادوات القياس لغرض معين اذ يشير الى "قدر الثقة التي يمكننا ان نضعه في نتائج اختباراتنا"⁽²⁾ وقامت الباحثة باستخراج معامل ثبات الاستقرار للاختبارات العمليات العقلية واستمارة تقييم الاداء لقفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية عندما طبقت الاختبارات المعنية بقياس القدرات واعتماد تقييم اداء طالبات العينة الاستطلاعية ل(10) طالبات ، سعت الباحثة الى استخراج معامل ارتباط (بيرسون) (0.861) بين تقديرات التطبيق الاول المنفذ بتاريخ 2023/11 /15 وتقديرات التطبيق الثاني المنفذ بتاريخ 2023/11 /22.

(1) احمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات (اسس نظرية وتطبيقات عملية ، ط1، عمان ، اسامة للنشر والتوزيع، 2011، ص106.

(2) محمد احمد عمر (و اخرون): القياس النفسي و التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2010، ص215.

3-6 اعداد البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة واعداد تمرينات للوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (برنامج تعليمي باستخدام الانظمة التمثيلية) وفقا للخطوات الاتية . تضمنت النماذج التعليمية للمجموعة التجريبية التي شملت التصور العقلي والانتباه ومهارتي قفزة الديدن الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني ، راعت الباحثة في اختيارها البرنامج التعليمي ان يتفق مع اهداف البحث وان يتناسب في محتواها مع خصائص العينة وان يراعى فيها التشويق والاثارة وان يتناسب مع الامكانيات للطالبات ومراعات عوامل الامن والسلامة .

وقد تضمنت الوحدات التعليمية* للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة باستخدام الانظمة التمثيلية) (90) دقيقة في الوحدة التعليمية وقد راعت الباحثة النواحي الفنية الخاصة بكل مهارة فضلا عن شرح المعلومات العامة عن كل مهارة وشروط ادائها بالشكل الصحيح والتذكير بمراحل اداء مهارتي قفزة الديدن الامامية والخلفية وجميع الخطوات التعليمية تتم من خلال استخدام الانظمة التمثيلية بمجالها السمعي والبصري والحس حركي اذ كان بالمجال السمعي من خلال شرح المهارة من قبل مدرس المادة ثم عرضها على بشكل فيديو سمعي وشرح الجوانب الفنية للمهارتين المبحوثتين مما ساعد على زيادة تركيز الانتباه للمواقف التعليمية للمهارتين المبحوثتين وساعد ذلك في بناء تصور عقلي عن المهارتين من خلال رسم صور ذهنية عقلية للمهارات المبحوثة ثم توضيح المجال البصري من خلال الفيديو المعطى وبوحدات توضيحية عن المواقف التعليمية للمهارتين عن طريق تغذية راجعة للطالبات وإعطاء كتيب تعليمي** يوضح أداء المهارتين مما ساعد ذلك الطالبات على تصور العقلي للمهارة اثناء شرح الصوتي للمهارة وعرضها فيديو مما يساعد ذلك على بناء برنامج حركي بصوري للمهارة وهذا يساعد على توضيح المجال البصري ،ثم تفسير للمجال الحس حركي بتطبيق المهارة عن طريق أدائها بعد تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة وقد راعت الباحثة اثناء البرنامج التعليمي الفروقات الفردية بين الطالبات اذ قسمت الوحدات التعليمية بواقع (8) وحدة خلال شهرين وحدة واحدة اسبوعياً وذلك تزامناً مع منهج الوزارة اذ كانت مدة الوحدة التعليمية(90) دقيقة

وتم تقسيم الوحدات التعليمية الى ثلاثة اقسام وهي :-

* ملحق(9).
** ملحق(10).

1- **القسم الاعدادي:-** الغرض منه اعداد وتهيئة الجسم والاجهزة الوظيفية ويحتوي على مجموعة من تمرينات الاحماء العام من خلال اداء حركات اثناء السير و ثم الهرولة وحركة اجزاء الجسم وتمرينات الاحماء الخاص وتضمنت تمرينات بدنية متخصصة برياضة الجمناستك تعنى بتهيئة اجزاء الجسم الذي يقع عليها اداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية بالجمناستك.

2- **القسم الرئيسي:-** يتم شرح المعلومات الخاصة بكل مهارة ضمن النشاط التعليمي وبعدها يتم التطبيق العملي للمهارات بصورة بطيئة وبعدها بحركة سريعة وكاملة والتدرج من الحركات البسيطة الى الحركات الصعبة والمركبة.

3- **القسم الختامي:-** وفيه تم تنفيذ تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم مع استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الاكتاف والرأس والاطراف العليا والسفلى

3-7-1 تكافؤ مجاميع البحث :

لغرض أن تعزو الباحثة ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات التصور العقلي والانتباه واداء مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية الى تأثير العامل التجريبي، المتمثل بالبرنامج التعليمي بأستخدام الانظمة التمثيلية لجأت الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد واختبار (ليفين) . وكما موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعات	العينة	الايوساط	الانحرافات	الخطاء المعياري	قيمة ليفين	مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
تصور بصري	تجريبية	15	9.13	1.68	0.43				غير معنوي
	ضابطة	15	9.33	1.84	0.47	0.73	0.31	0.76	
تصور سمعي	تجريبية	15	9.60	2.41	0.62				غير معنوي
	ضابطة	15	9.53	2.17	0.56	0.65	-0.08	0.94	
تصور حسي حركي	تجريبية	15	10.13	2.59	0.67				غير معنوي
ضابطة	15	10.33	1.59	0.41	1.42	0.24	0.26	0.80	
تجريبية	15	13.73	2.12	0.55					غير معنوي

	0.66	0.44	0.45	0.60	0.51	1.98	14.07	15	ضابطة	تركيز خارجي
غير معنوي					0.69	2.66	13.27	15	تجريبية	تحمل
	0.89	0.14	0.81	0.06	0.67	2.61	13.40	15	ضابطة	لمثير خارجي
غير معنوي					0.77	3.00	13.47	15	تجريبية	تركيز داخلي
	0.91	0.11	0.47	0.52	0.87	3.36	13.60	15	ضابطة	
غير معنوي					0.83	3.20	15.13	15	تجريبية	تحمل
	0.95	0.06	0.45	0.59	0.67	2.60	15.20	15	ضابطة	لمثير داخلي
غير معنوي					0.22	0.83	2.53	15	تجريبية	قفزة امامية
	0.74	0.34	0.08	3.24	0.33	1.29	2.67	15	ضابطة	
غير معنوي					0.24	0.91	1.60	15	تجريبية	قفزة خلفية
	0.83	0.22	0.31	1.08	0.19	0.72	1.67	15	ضابطة	

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة قيم الدلالة لجميع المتغيرات اكبر (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات المبحوثة.

3-7-3 القياس القبلي:

باشرت الباحثة بتنفيذ اختبارات التصور العقلي والانتباه وتقييم اداء الطالبات في المهارات المعنية بالدراسة والبحث المتمثلة بأقفزة اليدين الامامية والخلفية على افراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في يوم (الاحد) الموافق 2023/ 12 / 31 والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا وتم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات المختارة من خلال تقويم درجة المهارات وفق استمارة التقييم من خلال لجنة تحكيم .

3-7-3 القياس البعدي:-

بعد ان استكملت الباحثة تنفيذ الوحدات التعليمية المتضمنة (8) وحدة تعليمية على افراد المجموعة التجريبية قامت بإجراء القياس البعدي على افراد المجاميع (التجريبية والضابطة)

وبنفس الشروط ومواصفات القياس القبلي في يوم (الثلاثاء) المصادف 26 / 3 / 2024 والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها احصائيا.

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة:-

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات في المواضيع التالية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- الخطأ المعياري.
- 6- ارتباط بيرسون.
- 7- معامل اتفاق كندال
- 8- اختبار (كا²).
- 9- اختبار T للعينات المترابطة.
- 10- اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة

للمهارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها

4-1-2 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية

للمهارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها

4-2 عرض نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها

الفصل الرابع

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

بعد إتمام إجراءات البحث المتضمنة الخطوات الخاصة بتنفيذ جميع الاختبارات (القبلية والبعديّة) والحصول على الدرجات الخام للاختبارات.

ولغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني المتضمن التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بأستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، سعت الباحثة الى دراسة فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة.

4-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

لكي تتمكن الباحثة من التعرف على الفرق في القياس القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة سعت الباحثة الى معالجة بيانات القياسين القبلي والبعدي احصائيا واستخراج قيم الوصف الاحصائي المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للبيانات عند كل المتغيرات المبحوثة (أساليب الانتباه ، والتصور العقلي، قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الخلفية على بساط الارضية) بعدها قامت باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والمتساوية بالعدد كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والاستدلال عن معنوية الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) وكما مبين في جدول (6).

جدول (5)

يبين الفرق بين القياسات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الاختبار	الايوساط	الانحرافات	فرق الايوساط	الخطاء المعياري	قيم T	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
تصور. بصري	قبلي	9.33	1.84					معنوي
	بعدي	11.13	2.85	1.80	0.80	2.25	0.04	
تصور. سمعي	قبلي	9.53	2.17					معنوي
	بعدي	11.67	2.23	2.13	0.80	2.65	0.02	
تصور. حس. حركي	قبلي	10.33	1.59					معنوي
	بعدي	11.47	3.00	1.13	0.65	1.75	0.10	
تركيز. خارجي	قبلي	14.07	1.98					معنوي
	بعدي	17.80	3.10	3.73	0.99	3.76	0.00	
تحمل لمثير. خارجي	قبلي	13.40	2.61					معنوي
	بعدي	17.27	2.81	3.87	1.01	3.81	0.00	
تركيز. داخلي	قبلي	13.60	3.36					معنوي
	بعدي	16.73	3.95	3.13	1.23	2.54	0.02	
تحمل لمثير. داخلي	قبلي	15.20	2.60					معنوي
	بعدي	18.27	2.79	3.07	1.12	2.74	0.02	
قفزة. امامية	قبلي	2.67	1.29					معنوي
	بعدي	4.73	1.16	2.07	0.36	5.77	0.00	
قفزة. خلفية	قبلي	1.67	0.72					معنوي
	بعدي	4.20	0.94	2.53	0.26	9.91	0.00	

علمًا ان القيمة الجدولية لأختبار (T) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) من خلال الجدول (6) يتبين ان هناك تباينًا واختلافًا بين قيم الاوساط الحسابية للمتغيرات (أساليب الانتباه، التصور العقلي، قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة اظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية قد بلغت (5.77) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير قفزة

اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية (9.91) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة للتصور البصري (2.25) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة للتصور السمعي (2.65) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يؤكد ان هناك فرقا معنويا بين الاوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة. وترى الباحثة ان للأسلوب التعليمي المتبع من قبل الباحثة له تأثير في تعلم الطالبات للمهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني، وتعزو الباحثة هذا التطور لأفراد المجموعة الضابطة التي اعتمدت الاسلوب التدريسي المعتمد من قبل مدرس المادة الى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية، فضلا عن اداء التمرينات المستمرة اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لقابليات وقدرات الطالبات وكذلك التدرج في مستوى الصعوبة للحركات والمهارات والذي تضمن الاداء من قبل الجميع وهذا يتفق مع ما اشار اليه الى "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والاكتساب، كما ان التدريب عامل اساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة واتقانها"⁽¹⁾.

4-1-2 عرض نتائج فرق القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لكي تتمكن الباحثة من الكشف عن الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية سعت الى معالجة البيانات احصائيا واستخراج قيم الاحصاء الوصفي المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (أساليب الانتباه، التصور العقلي، قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية) بعدها قامت الباحثة باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة كوسيلة احصائية للوقوف على معنوية الفروق والجدول (7) يبين ذلك.

(1) نجاح مهدي شلش واکرم محمد: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص129.

جدول (6)

يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية للمهارات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيم T	الخطأ المعياري	فرق الأوساط	الانحرافات	الأوساط	المتغيرات	
معنوي					1.68	9.13	قبلي	تصور
	0.00	13.43	0.54	7.20	1.35	16.33	بعدي	بصري
معنوي					2.41	9.60	قبلي	تصور
	0.00	7.63	0.80	6.13	1.49	15.73	بعدي	سمعي
معنوي					2.59	10.13	قبلي	تصور
	0.00	6.20	0.86	5.33	1.81	15.47	بعدي	حس حركي
معنوي					1.49	9.73	قبلي	تصور
	0.00	10.85	0.52	5.67	1.55	15.40	بعدي	انفعالي
معنوي					2.12	13.73	قبلي	تركيز
	0.00	11.65	0.93	10.80	4.29	24.53	بعدي	خارجي
معنوي					2.66	13.27	قبلي	تحمل
	0.00	7.42	1.06	7.87	2.72	21.13	بعدي	لمثير خارجي
معنوي					3.00	13.47	قبلي	تركيز
	0.00	5.67	1.21	6.87	2.74	20.33	بعدي	داخلي
معنوي					3.20	15.13	قبلي	تحمل
	0.00	5.70	1.45	8.27	7.05	23.40	بعدي	لمثير داخلي
معنوي					0.83	2.53	قبلي	قفزة
	0.00	11.91	0.36	4.27	0.94	6.80	بعدي	امامية
معنوي					0.91	1.60	قبلي	قفزة
	0.00	13.51	0.32	4.27	0.74	5.87	بعدي	خلفية

من خلال الجدول (7) يتبين ان هناك تباينا واختلافا بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وعند جميع المتغيرات (أساليب الانتباه، التصور العقلي، قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية، قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية) قيد الدراسة والبحث وعند الاستدلال والاستنتاج عن هذه التباينات والاختلافات بين الاوساط الحسابية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة اظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية قد بلغت (11.91) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية (13.51) وهي اكبر من قيمتها الجدولية، وهذا يؤكد ان هناك تأثيرا معنويا للمنهج التعليمي باستخدام الانظمة التمثيلية في تعلم قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني. والمطبق من قبل الباحثة لما تحتويه الوحدات التعليمية من تمرينات* معدة من قبل الباحثة تعمل على تنشيط اكبر عدد من العضلات اذ احتوت الوحدات التعليمية على مجموعة من الحركات المختلفة للجذع والذراعين والساقين والرأس وكذلك حركات متنوعة سريعة وبطيئة وفقا لزمان الحركة وتكرارها والمسافة اضافة الى ذلك تم استخدام شاشة عرض وكتيب تعليمي كل هذا ساعد في تحسين التصور العقلي والانتباه وهو ما انعكس على تعلم واكتساب مهارات قفزة اليدين الامامية وقفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية) لأفراد المجموعة التجريبية.

وتكمن اهمية الوسائل التعليمية التعليمية وفائدتها من خلال تأثيرها في العناصر الرئيسية الثلاثة من عناصر العملية التعليمية (المعلم والمتعلم والمادة التعليمية).⁽¹⁾

وترى الباحثة انها تنمي حب الاستطلاع لدى المتعلم والرغبة في التعلم وتقوي العلاقة بين المتعلم والمعلم وبين المتعلمين انفسهم وتوسع مجال الخبرات التي يمر بها المتعلم وايضا تكون اتجاهات مرغوب فيها لتشجع المتعلم على المشاركة والتفاعل مع المواقف الصفية المختلفة وخصوصا اذا كانت الوحدة التعليمية باستخدام الانظمة التمثيلية من النوع المسلي حيث تثير اهتمامه وتشوقه الى التعلم مما يزيد من دافعيته والقيام باكتشاف حقائق جديدة وتساعد الوحدات التعليمية باستخدام الانظمة التمثيلية بجعل الخبرات اكثر فاعلية وابقى اثر واقل احتمال للنسيان وتتيح فرصا للتنوع والتجديد المرغوب فيه وبالتالي تسهم في علاج مشكلة الفروق الفردية واثبتت التجارب ان التعلم

* ملحق(11).

(1) محمد العمري: مذكرات خاصة بمساق تصميم وانتاج الوسائل العلمية، جامعة اليرموك، كلية التربية، 1993.

باستخدام الانظمة التمثيلية يوفر من الوقت والجهد على المتعلم ما مقداره (38 – 40%) حيث اثبتت الابحاث ان الحواس متفاوتة في مقدارها على جمع المعلومات كالاتي (حاسة البصر 30%- حاسة السمع 20%- حاسة الذوق 10%- حاسة الشم 3.5%- حاسة اللمس 1.5%) وبعض الدراسات اعطت لحاسة البصر (75%) بينما حاسة السمع (13%) فقط. ويتبين هنا ان التمرينات باستخدام الانظمة التمثيلية لها قيمة كبيرة في عملية التعلم حيث اننا من الممكن ان نشرك اكثر من حاسة من حواس الطالبة في ايصال المعلومات عن طريق التنويع بأستخدام الحواس، حيث انه قد ثبت لدى علماء النفس التربوي انه كلما امكن اشراك اكثر من حاسة من حواس الطالب لدراسة فكرة ما كان ذلك سببا في سرعة التعلم واكتساب الخبرات. وهذا يؤكد ان التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية قد ساهمت في تعلم واكتساب فقرة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية لدى الطالبات وتعزوا الباحثة سبب هذا التعلم واكتساب للمهارات المبحوثة الى استجابات الطالبات لكافة متطلبات التعلم من خلال الوحدات التعليمية باعتبارها اهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الاهداف، اذ ترى الباحثة من خلال عرض المهارة على الشاشة هو مواكبة للتطور العلمي الحاصل في جميع المجالات العلمية والتعلم عن طريق النموذج الصحيح اذ تفتقر هذه اللعبة الى النماذج الكثيرة في الجامعات .

2-4 عرض نتائج القياسات البعدية بين مجاميع البحث وتحليلها:

تحقيقا لهدف الدراسة الثالث المتضمن التعرف على افضلية التأثير في استخدام الأنظمة التمثيلية والمنهج المعتمد من المدرس في تحسين القدرات العقلية ومستوى اداء بعض المهارات على اجهزة الجمناستك للطالبات سعت الباحثة الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لبيانات افراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (7)

يبين فرق القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T	الخطأ المعياري	الانحرافات	الأوساط	العينة	المتغيرات المجموعات
معنوي			0.74	2.85	11.13	15.00	ضابطة
	0.00	6.39	0.35	1.35	16.33	15.00	تجريبية
معنوي			0.57	2.23	11.67	15.00	ضابطة
	0.00	5.89	0.38	1.49	15.73	15.00	تجريبية
معنوي			0.77	3.00	11.47	15.00	ضابطة
	0.00	4.43	0.47	1.81	15.47	15.00	تجريبية
معنوي			0.80	3.10	17.80	15.00	ضابطة
	0.00	4.93	1.11	4.29	24.53	15.00	تجريبية
معنوي			0.73	2.81	17.27	15.00	ضابطة
	0.00	3.82	0.70	2.72	21.13	15.00	تجريبية
معنوي			1.02	3.95	16.73	15.00	ضابطة
	0.00	2.90	0.71	2.74	20.33	15.00	تجريبية
معنوي			0.72	2.79	18.27	15.00	ضابطة
	0.00	2.62	1.82	7.05	23.40	15.00	تجريبية
معنوي			0.30	1.16	4.73	15.00	ضابطة
	0.00	5.35	0.24	0.94	6.80	15.00	تجريبية
معنوي			0.24	0.94	4.20	15.00	ضابطة
	0.00	5.38	0.19	0.74	5.87	15.00	تجريبية

من خلال الجدول (8) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين البعدين وعند جميع المتغيرات العقلية وقفزة اليدين الامامية والخلفية وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد أظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة لمتغير قفزة اليدين الامامية قد بلغت (5.35) بينما بلغت قيمة (T) لمتغير قفزة اليدين الخلفية (5.38) وهذا يؤشر ان هناك فرقاً معنوياً بين القياسين البعدين بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية لان قيم وسطهم الحسابي وفي جميع المتغيرات المعنية بالدراسة والبحث .

ومن واقع نتائج التحليلات الإحصائية للبيانات فقد أظهرت نتائج التحليلات إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) وفي جميع المتغيرات العقلية المتمثلة بأساليب الانتباه والتصور العقلي ، وتعزو الباحثة ذلك إلى ان العمل وفق هذا النمط من الوحدات التعليمية الذي تراعى فيه الانظمة الحسية لدى الطالبات أدى إلى تفاعل الطالبات تفاعلاً نشطاً حاولت من خلالها كل طالبة إظهار قدراتها ومهاراتها للوصول إلى الهدف .

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثة ضمن الوحدات التعليمية في صورة مختلفة كانت بمثابة أساس صقل تثبيت للأداء المهاري لقفزة اليايين الامامية والخلفية، ففي إطار التعلم وفق الأنظمة التمثيلية تكون النقاط الهامة للمهارات الحركية واضحة تماماً في ذهن الطالبة مما يساعد في التصور العقلي لديهن كما ان هذا النمط يعد أفضل أنماط التطبيقات التعليمية استثارت نشاط الطالبات وزاد من دوافعهم وحماسهم نحو الأداء جاء حسب رغبتهم وميولهم للتعلم وفق هذا النمط ،حيث اعتمدت الوحدات التعليمية التمرينات التي تتلائم مع تفضيلات الطالبة لتعلم مهارات الجمناستك الفني، واما تكرار التمرينات التي تؤديها المتعلمة اثناء الممارسة إذ اصبح من الضروري وضع جدولة التمارين وتنظيمها بما يخدم العملية التعليمية عند تعلم المهارات وتطور آلية المهارة وذلك بزيادة محاولات تكرار التمرين مع تجنب الأخطاء وكذلك من خلال الأدوات التي استعملتها الباحثة داخل الوحدة التعليمية (صندوق خشبي، الترامبولين، شاشة العرض، كتيب تعليمي) التي كان لها دور مؤثر في تعلم مهارات الجمناستك الفني وهذا ما أكدته المصادر "ان الوحدات التعليمية تتكامل بالأدوات التعليمية والأساليب"(1)

كما ترجع الباحثة ذلك إلى وضوح النتائج أمام الطالبات أثناء أداء التمرينات المعدة والموضوعية وفقاً لمعايير واضحة ومحددة والذي يكون الخطأ الفردي فيها محسوم ومحدد ، والطالبة المسؤول عنه تشعر انها نتاج أدائها بمفردها ولا تستطيع أن تنسبه لغيرها وهذا في حد ذاته يحثها على بذل المزيد من الجهد وهذا يتفق مع ما أشار إليه "ان شعور المتعلم بالنجاح خلال العمل التنافسي يؤدي إلى زيادة دافعيته في الموقف التعليمي ومحاولة التفوق على منافسه من خلال تقديم أفضل انجازاته"(2) .

(1) باسم حسن غازي ، تأثير منهج مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب ،رسالة ماجستير جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ،2004، ص66.
(2) حسن شحاتة ربيع : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية للكتاب ، 1998 ،

ومن خلال الوحدات التعليمية باستخدام الانظمة التمثيلية يمكن توضيح المعلومات بشكل دقيق وواضح وتستطيع الطالبة أن تقوم بفحص الأشياء المرئية وتستطيع أن تلمس الأبعاد المختلفة للحركات المهارية وتتهيئ الفرصة للمشاركة والتفاعل مع البرنامج أو التجربة العلمية وتتهيئ الفرصة المناسبة من حيث الوقت المخصص للتجربة لتتفاعل معها خلال مدة زمنية مفتوحة وليست محددة ويحيي التفاعل بين الطالبة والبرنامج من خلال تشجيع المشاركة الإيجابية وتوفير التغذية الراجعة (Feedback) ويؤدي إلى التأمل والملاحظة والتفكير والاكتشاف العلمي وينمي المهارات العقلية والابتكارية لدى الطالبات من خلال الوحدات التعليمية وفق الانظمة التمثيلية يراعي الفروق الفردية بين الطالبات بحيث يهيئ للطالبة الفرصة لأن تتطور إيجابياً وفق محتويات البرنامج لتصبح المتعلمة فعالة بدلاً من أن تكون سلبية ويهيئ الفرصة للطالبة للتعلم وتعرف تقنيات جديدة وبرامج متنوعة تستطيع من خلالها أن تعايش شخصيات مختلفة وتتعرف على ثقافات مختلفة وتأخذ دوراً متميزاً فيها تنمي المهارات الحركية عن طريق الإحساس والتفاعل مع البرنامج التعليمي⁽¹⁾.

مما ساعد على تحسين التصور العقلي وزيادة تركيز الانتباه لدى المتعلمات وخالصة مما سبق ان المجموعة التجريبية ذات الأنظمة (السمعي والبصري والحس حركي) يتم التركيز على الأداء الحركي وللمهارتين في الوحدات التعليمية بأقسامها وبالتالي فإن المجموعة تعلمت وفقاً لتلك الأنظمة من خلال شاشة العرض فيمكن توصيل المعلومات والمواقف والاتجاهات والمهارات المتضمنة في المادة التعليمية الى المتعلمين وتساعدهم على ادراك هذه المعلومات ادراكاً متقارباً وان اختلفت المستويات وتساعد على ابقاء المعلومات حية وذات صورة واضحة في ذهن المتعلم وتبسيط المعلومات والافكار وتوضيحها وتساعد الطلبة على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب منهم، فإن المجموعة تعلمت وفق نظامها الحسي المفضل الأمر الذي جعل من العملية التعليمية مشوقة وممتعة مما ساعد على التخلص من حالة الملل والضجر التي قد يتعرض إليها المتعلم عند استعمال الأساليب المتبعة والتي لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وخصوصاً في الحاسة المفضلة للتعلم، وهذا بدوره أثار دافعية المتعلمين نحو التعلم لأن الدافع شرط ضروري للحصول على التعلم، إذ كلما كان الدافع لدى المتعلم قويا كلما اقترب من الأداء الجيد الذي لا يحتاج إلى جهد ووقت كبيرين وإن المعلومات التي يتلقاها المتعلم إذ ما توافقت مع المفضل الحسي للمتعلم تسهل عليه عملية تخزينها وبرمجتها وبالتالي استدعائها، وهذا

(1)<http://vr-tec.blogspot.com>

ما يساعد في سرعة التعلم وهذا ما تضمنه المنهج المعد من قبل الباحث الذي تم من خلاله إعطاء الوقت الأكثر للنمط الحسي المفضل للمتعلم في تقديم المعلومات حول المهارة المتعلمة.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- لاستخدام البرنامج التعليمي الانظمة التمثيلية تأثير فعال في تحسين الانتباه والتصور العقلي.
- 2- لاستخدام البرنامج التعليمي تأثير فعال في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الارضية للطالبات .
- 3- تفوق افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في التصور العقلي والانتباه ومهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية لصالح المجموعة التجريبية .

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بالانظمة التمثيلية ومعرفة طبيعة العينة في تعلم المهارات الأخرى في الجناستك.
- 2- ضرورة الاهتمام بأستخدام برامج تعليمية وفق الأنظمة التمثيلية.
- 3- ضرورة الاهتمام بالتصور العقلي والانتباه لما لها من دور مهم في تعلم المهارات.
- 4- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة في بحوث قادمة على مراحل عمرية مختلفة.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية:

❖ القرآن الكريم .

- ❖ ابتهاج حسن : أثر تمرينات خاصة على وفق التفضيلات الحسية في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز بالجمناستيك الفني للطلاب ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016.
- ❖ ابراهيم الجار الله : مدخل الى نمذجة المعادلات البنائية في العلوم التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الورشة الثقافية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2021 .
- ❖ احمد طه محمد وهناء عزت محمد : دليل الباحث في التحليلات الاحصائية المتقدمة ، القاهرة عالم الكتب ، 2020.
- ❖ احمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات (اسس نظرية وتطبيقات عملية ، ط1 ، عمان ، اسامة للنشر والتوزيع ، 2011.
- ❖ امين طه عطا : تأثير منهج بانموذج بايي في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2012 .
- ❖ ثائر احمد غباري وخالد محمد ابو شعيرة: سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية، ط1، عمان، مكتبة المجمع العربي للنشر والطباعة ، 2010 .
- ❖ ثائر احمد وخالد محمد : القدرات العقلية بين الذكاء والإبداع ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2010 .
- ❖ جوزيف أو كانور: البرمجة اللغوية العصبية والتدريب، (ترجمة) سلوى محمد يهكلوي، الرياض، دار الميمات للنشر والتوزيع، 2010 .
- ❖ جوزيف اوكانور، ترجمة محمد الوالد: التخطيط اللغوي العصبى ، سورية- دمشق، منشورات دار علاء الدين، 2008 .
- ❖ حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضى ، ط1 ، العراق ، بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2012 .
- ❖ حسن شحاتة ربيع : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية للكتاب ، 1998 .
- ❖ رجاء محمود ابو علام : التعلم اسسه وتطبيقاته ، ط2، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 .

- ❖ سالم احمد بني حمدان : الجمباز الفني من الالف الى الياء ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012 .
- ❖ سليمان عبد الواحد : الفروق الفردية فى العمليات العقلية المعرفية ، ط1، الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2011 .
- ❖ سونايت : البرمجة اللغوية العصبية فى العمل ، ترجمة مكتبة التحرير ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة جرير ، 2004 .
- ❖ شوقي سليم حماد؛ برمجة العقلNLPالبرمجة اللغوية العصبية: عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2008.
- ❖ صالح مجيد العزاوي ، بسمان عبد الوهاب البياتي : الجمناستك الفني التطبيقى ، ط1 ، بغداد ، دار الضياء للنشر ، 2013 .
- ❖ صالح مجيد العزاوي، وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقى، ط1، العراق، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2012.
- ❖ طلحة حسام ، (وآخرون) : التعلم والتحكم الحركى (مبادئ - نظريات - تطبيق) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2009 .
- ❖ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضى (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2011 .
- ❖ عامر محمد سعودي واخرون : التحكم الحركى والتعلم ط1، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزي ، 2018.
- ❖ عايدة علي حسين وآخرون : الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013 .
- ❖ عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية فى الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- ❖ عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركى ، القادسية ، مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع ، 2004 .
- ❖ عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفى (النظرية والتطبيق) ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة 2010.
- ❖ عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفى (النظرية والتطبيق) ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة 2010، ص93 .

- ❖ عدنان يوسف العتوم: علم النفس المعرفى النظرية والتطبيق ، ط2، دار السيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010 .
- ❖ علي عبد الحسن حسين، اثر بعض التمرينات التعليمية في تحسين اهم المتغيرات البايوكينماتيكية لقفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002.
- ❖ علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعي ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2003.
- ❖ فائز جمعه النجار (واخرون) : اساليب البحث العلمي (منظور تطبيقي) ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2013.
- ❖ فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 ، العراق ، ب ، م ، 2008 .
- ❖ فردوس مجيد امين البياتي : الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، ط1 ، ديالى ، دار الكتب والوثائق ، 2015.
- ❖ فردوس مجيد امين البياتي : الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، جامعته ديالى ، المطبعة المركزية ، 2015.
- ❖ كه زال كاكه سعيد: تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطور الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية- جامعة سليمانية، 2008 .
- ❖ محمد ابراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، ط1. دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- ❖ محمد احمد عمر (و اخرون): القياس النفسي و التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2010.
- ❖ محمد العمري: مذكرات خاصة بمساق تصميم و انتاج الوسائل العلمية، جامعة اليرموك، كلية التربية، 1993.
- ❖ محمد صالح الامام، فؤاد الخوالدة: السلوكيات الدالة على نظرية العقل ، عمان ، دار الثقافة ، 2010 .
- ❖ محمد محمود الحيلة: تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، ط1، عمان، دار المسير للنشر والتوزيع، 1998.

- ❖ محمد ناصر كامل: تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2014 .
- ❖ محمود علي عطية، محمد سلمان الخزاعلة : الرياضة وعلم النفس الرياضي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،2015 .
- ❖ معاذ الله محمد: البرمجة اللغوية العصبية ، الرياض، مطبعة دار الأمل، 2004 .
- ❖ نادية عباس محمد أثر تمرينات وفقا للذاكرة السمعية والبصرية المستندة الى بوصلة التفكير في بعض القدرات العقلية والحركية وتعلم مهارة فقرة اليمين الامامية من عارضة التوازن للطالبات، اطروحة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2018.
- ❖ ناهدة عبد زيد : مفاهيم في التربية الرياضية ، ط1 ، لبنان ، دار الكتب العلمية ، 2011 .
- ❖ نبيل محمود شاكر : علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ،العراق، المطبعة المركزية ،2005.
- ❖ نجاح مهدي شلش واکرم محمد: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- ❖ وسام صلاح : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، ط1 ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2013 .
- ❖ يامنة عبدالقادر الإسماعيلي: أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر، 2011.
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010 .
- ❖ يوسف لازم كماش: اتجاهات واساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي ، ط1، عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2017.

المصادر الأجنبية

- ❖ Hofield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and Instruction)1994,p35.
- ❖ Adam r.n.pemcoc.j the effects of lindividualizlnteerventions on golf performance and flow states , journal of sport psychology volume .7 , lssue1 , 2005 , p231 .
- ❖ Lloyd Readhead.Mens Gymnastics coaching Manual ,west yorkshire,England ,springfield Books limited,1987,p.1-8.
- ❖ <http://vr-tec.blogspot.com>

الملاحق

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية فقرات مقياس الأنظمة
التمثيلية

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة إجراء رسالتها الموسومة ((تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الأمامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات)) ، على عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية ، تأمل الباحثة في تفضلكم بالاطلاع على فقرات مقياس الانظمة التمثيلية ، راجيناً بيان رأيكم والحكم على صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله وذلك بوضع علامة (√) أمام البديل الذي يتفق واقتراح التعديلات المناسبة لأي فقرة تحتاج الى تعديل او تغيير، علماً ان بدائل الاجابة لكل فقرة من فقرات المقياس هي (نعم ، كلا) (1،2).

تقبلوا خالص شكري وامتناني

الاسم:.....

التخصص الدقيق:.....

مكان العمل:.....

التاريخ:.....

التوقيع:.....

طالبة الماجستير

ضحى عماد مجيد

التسلسل	الفقرات	صالحة	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
1	عندما أتعلم مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك أفضل التعلم عندما :			
أ	أشاهد أحداً يؤديها أمامي .			
ب	أسمع أحداً يشرحها لي .			
ج	أقوم بأدائها بنفسني .			
2	عندما أقرأ عن مهارة بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإنني :			
أ	اتصور واتخيل ما أقرأ .			
ب	أقرأ بصوت عالٍ كي أسمع.			
ج	أتحرك وأحاول أن أشعر بمضمون ما أقرأ .			
3	عندما يُطلب مني أن أشرح مهارة على بساط الحركات الارضية بالجمناستك تعلمتها سابقا فإنني :			
أ	اتصور المهارة من خلال عرضها ومن ثم أشرحها .			
ب	أجد سهولة في وصف المهارة لفظياً ومن ثم أشرحها.			
ج	أحرك جسمي وأستخدم إيماءات جسدية عند شرحي لها.			
4	إذا لم أكن متأكدةً كيف يتم أداء مهارة بساط الحركات الارضية بالجمناستك تعلمتها سابقا فإنني :			
أ	أشاهد أدائها حتى أتأكد من صحته ادائي .			
ب	أردد طريقة أدائها لفظياً حتى أتأكد من صحته ادائي .			
ج	أؤديها حتى أتأكد من صحة أدائها .			

			إذا حاولت تذكر مجموعة أسماء لمهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإني أتذكرها بشكل أفضل إذا :	5
			قمت بكتابتها.	أ
			رددتها لنفسى وتصورتها مرات عديدة .	ب
			قمت بحركات في جسمي تمثل المهارة .	ج
			أفضل الأساتذة الذين يقومون بشرح مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك باستخدام ما يأتي :	6
			العرض الفيديوي أو الصور لأداء المهارة .	أ
			الكلام الواضح والمعبر عن شرح المهارة .	ب
			ادائها ويطلب مني أدائها .	ج
			عند شرح مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك أجد صعوبة في التركيز عندما:	7
			تكون هناك حركة في المكان .	أ
			يكون هناك ضجيج في المكان .	ب
			أضطر أن أجلس ساكناً دون حركة لأية مدة من الوقت.	ج
			عندما أقوم بحل مشكلة تواجهني في اداء احدى مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك ألبأ إلى :	8
			كتابة أو رسم شكل لفهمه .	أ
			أتحدث لنفسى في أثناء حلها .	ب
			أستخدم حركة جسمي أو أقوم بتحريك الأشياء في أثناء عملية حل المشكلة .	ج
			عندما يتم إعطائي إرشادات مكتوبة عن صورة أداء مهارة بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإنني :	9

			الجبأ إلى قراءة الإرشادات بهوء وأحول أن اتصور كيف أؤديها بشكلها الكامل .	أ
			اقرأ الإرشادات عالياً وأتحدث لنفسي في أثناء أدائها .	ب
			أحول أن أقوم بتطبيقها وبأدائها أولاً ثم أقوم بقراءة الإرشادات .	ج
			عند تعلم مهارة جديدة في بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإني :	10
			أنظر إلى أداء زميلاتي .	أ
			أقوم بالتحدث مع زميلاتي والاستماع إليهم.	ب
			أقوم بالتحرك وتطبيق أداء المهارة مع نفسي .	ج
			إذا كان علي أن اشرح مهارة بساط الحركات الارضية بالجمناستك الجأ إلى:	11
			الحديث باختصار لأنني لا أحب الإطالة في الكلام .	أ
			أعطي الكثير من التفاصيل لأنني أحب الكلام .	ب
			أتحرك وأقوم بإيماءات جسمية خلال الشرح .	ج
			إذا قامت المُدرسة لتشرح لي مهارة بساط الحركات الارضية بالجمناستك أحاول أن:	12
			اتصور الكلام الذي تنطقه لي .	أ
			أحب أن أقطعها لأقوم بالشرح بنفسي .	ب
			أستمع بالاستماع حتى إذا كان الشرح مفصلاً وطويلاً .	ج
			عندما اريد ان اتعلم مهارة جديدة بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإن اسلوب تعلمي المفضل هو :	13
			اشاهد ذلك بالأدلة البصرية، كالصور والمخططات.	أ
			استمع إلى شخص ماهر فيها يوضح لي كيفية اداء المهارة.	ب

			احاول ان اتطبق اداء المهارة بنفسى.	ج
			ماذا يؤثر على قرارك في الذهاب لمشاهدة بطولة معينة بالجمناستك :	14
			سمعتي عنها من خلال المذيع .	أ
			شاهدتي البطولة عن طريق التلفاز.	ب
			قربك من مكان اقامة البطولة بحيث يكون بمقدورك الذهاب لمشاهدتها.	ج
			هل تفضلين الأستاذة التي تقوم بتدريس مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك ان تستعمل :	15
			افلام ، مخططات ، صور.	أ
			التدريبات الميدانية.	ب
			الحوار والمناقشة مع الخبراء المختصين.	ج
			انت ضمن فريق المشاركات بالعرض الافتتاحي لبطولة جمناستك فهل تفضلين ان تكوني :	16
			من الذين يقومون بالعرض.	أ
			مسؤوله عن المؤثرات الضوئية.	ب
			مسؤوله عن اختيار المعزوفات الموسيقية المصاحبة للعرض.	ج
			عند الفوز ببطولة مهمه بالجمناستك هل تفضلين :	17
			الاستماع إلى التصفيق المدوي للزميلات.	أ
			اداء حركات تمثيلية تعبيراً عن الفرح.	ب
			النظر إلى الزميلات للاستمتاع بكيفية احتفالهن.	ج
			تريديين ان تتذكري افضل اداء لمهارة على بساط الحركات الارضية بالجمناستك فإنك سوف تختارين :	18
			ان ترجعي إلى ارشيف مصور وثق هذا الاداء.	أ

			ان يذكرك زميلاتك بها او تتذكرينه من خلال شريط تسجيل.	ب
			ان تتصوري او تتخيلي هذا الاداء.	ج
			عندما احاول تذكر احدى مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك فاني :	19
			اتذكر شكل ادائها وانسى اسمائها.	أ
			اتذكر اسمائها ولكني انسى ادائها.	ب
			اتذكر ادائها وليس اسمائها او شكل ادائها.	ج
			طلب منك ان تجري احماء لزميلاتك في الشعبة قبل يوم المحاضرة	20
			تقومين بأجراء الاحماء باستخدام اجهزة الجمناستك.	أ
			تعرضين طريقة الاحماء من خلال وسيلة عرض.	ب
			تقومين بأجراء الاحماء باستخدام ايعازات.	ج

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين الذي تم عرض المقياس عليهم

ت	السادة الخبراء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل
2	ا.د. عزيز كريم وناس	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
3	أ.د. حسين عبد الزهرة عبد	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
4	أ.د. حسن علي حسين	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
5	أ.د. علي حسين جاسم	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
6	أ.م.د. محمد عبد الرضا	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
7	أ.م.د. نضال عبيد حمزة	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
8	أ.م.د. ايمن هاني سعيد	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة
9	أ.م.د. مروة علي حمزة	علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
10	م.د. مازن جليل عبد الرسول	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم أساليب التصور العقلي والانتباه

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة

تروم طالبة الماجستير اجراء الدراسة الموسومة (تأثير برنامج تعليمي بأستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية بالجمناستك الفني للطالبات) تضع الباحثة امامكم أساليب الانتباه والتصور العقلي لغرض تحديد ما ترون توافره من هذه المحددات مهماً لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء لدرس الجمناستك الفني من خلال التأشير امام القدرة على وفق اهميتها وضمن الترتيب الموضوع من (0-10) علما ان اعلى درجة (10) وان (0) يعني لا اهمية لتلك القدرة .

ملحوظة|| من الممكن اضافة اي قدرة ترونها مع وضع الاهمية النسبية لها اسفل الاستمارة .

شاكراة تعاونكم مع فائق التقدير.

اسم الخبير :

اللقب العلمي وتاريخه :

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

طالبة الماجستير

ضحى عماد مجيد

الاهمية النسبية											العمليات العقلية		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
											انتباه خارجي	أساليب الانتباه	1
											تحمل خارجي		
											انتباه داخلي		
											تحمل داخلي		
											انتباه ضيق		
											التقليص		
											المعالجة		
											التصور البصري		
											التصور السمعي		
											التصور الحس حركي		
											التصور الانفعالي		

ملحق (4)

أسماء الخبراء والمختصين الذي تم عرض مقياس أساليب الانتباه والتصور العقلي عليهم

ت	السادة الخبراء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د ناهدة عبد زيد	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل
2	أ.د طالب حسين حمزة	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
3	أ.د إنتصار كاظم عبيس	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد
4	أ.د وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
5	أ.د حاتم فليح حافظ	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة
6	أ.د سامر عبد الهادي احمد	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
7	أ.د ساهرة رزاق عليوي	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد
8	أ.م.د هند محمد كاظم	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكوفة
9	أ.م.د ابتغاء محمد قاسم	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
10	أ.م.د علي حسن نعمة	جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء

ملحق (5)

استبيان مقياس اساليب الانتباه بفقراته وتعليماته وبدائل الاجابة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحثة إجراء بحث مسحي بعنوان ((تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات)) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى تفضلكم بتحديد صلاحية (فقرات مقياس اساليب الانتباه) ، ولغرض وضعه بالشكل النهائي يرى الباحث إن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذا الاختبار على سيادتكم ، أملاً في أن تفضلوا بوضع علامة (√) في الحقل الذي ترونه مناسباً ، وإبداء أي ملحوظة تجدونها مهمة ولم ترد في الاستبانة أو تعديل بعض الفقرات بما ترونه مناسباً .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

- التوقيع :
- الاسم :
- اللقب العلمي :
- تاريخ الحصول :
- الاختصاص :
- التاريخ :

طالبة الماجستير

ضحى عماد مجيد

المجال الأول: تركيز الانتباه الخارجي الواسع :

هو الأسلوب الذي تتميز به المتعلمة بالانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد .

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لدي القدرة على فهم أفكار المتعلمات .					
2	عندما يوجد العديد من المتعلمات في القاعة يمكنني أن اعرف ما تفعله كل واحدة					
3	استطيع ملاحظة مجموعة من المتعلمات ويمكنني اختيار واحدة من بينهم .					
4	أنا أجيد التصرف مع الحركات الصعبة التي تواجهني .					
5	أجيد إلقاء النظر في منطقة واسعة من القاعة وانتقاء المتعلمة .					
6	استطيع ان افهم المتعلمات بمجرد النظر إليهم .					
7	استطيع معرفة انفعالات الآخرين بالنظر إليهم.					

المجال الثاني: التحميل الزائد لمثيرات خارجية :

وهو الأسلوب الذي تتميز به المتعلمة بالقدرة على تحمل الانتباه دون أن ترتكب أخطاء بسبب ارتباكها وتحملها المفرط لعبء العديد من المثيرات الخارجية المختلفة في وقت واحد .

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما تتحدث استاذة المادة أجد نفسي مشغولة بالمناظر المحيطة.					
2	أتحرك من عمل لآخر في وقت واحد .					
3	قبل ان أكمل عمل اقفز لأداء عمل آخر .					
4	يبدو تعلم مهارات الجمناستك لي كشيء محير ومربك .					
5	من السهل ان امنع الأحداث من التداخل مع أفكاري.					
6	الأحداث والموضوعات تزيد انتباهي .					

					7	عندما تدور أحداث كثيرة حولي أجد صعوبة في التفكير في أي شيء .
					8	عندما أحاول تعلم مهارة جديدة تواجهني العديد من الاختيارات ولا أستطيع اتخاذ قرار .
					9	يصعب عليّ مشاهدة المناظر الكثيرة في وقت واحد .
					10	أطلب من المدرسة تكرار كلامها لان انتباهي مشغول بالأحداث التي ليست لها علاقة بموضوع الكلام .
					11	اجد نفسي مشتتة عند محاولة الاداء وهناك اكثر من منافس .
					12	انزعج عندما تواجهني الاحداث بسرعة .

المجال الثالث: تركيز الانتباه الداخلي الواسع :

هو الأسلوب الذي تتميز به المتعلمة بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد .

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	استطيع تكوين عدد كبير من الأفكار .					
2	أحاول ان أناقش كثيراً .					
3	اهتماماتي اكبر من اهتمامات معظم المتعلمات.					
4	من السهل ان أركز على عدد من الأشياء في وقت واحد .					
5	استطيع ان اخطط للمستقبل وتحقيق الأهداف الصعبة .					
6	من السهل ان تكون أفكاري مترابطة مع أفكار مختلفة أو متفرقة .					
7	انا اجيد التحليل السريع للمواقف المعقدة من حولي .					

المجال الرابع: التحميل الزائد لمثيرات داخلية :

وهو الأسلوب الذي تتميز به المتعلمة بالقدرة على تحمل الانتباه دون أن ترتكب أخطاء بسبب ارتباكها وتحملها المفرط لعبء العديد من المتغيرات الداخلية المختلفة في وقت واحد .

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما تتحدث إلي استاذة المادة أجد نفسي منتبها إلى أفكارى الخاصة .					
2	أنا غير منتبه لما يدور حولي .					
3	من السهل ان اعزل أفكارى مع بعض الأشياء التي أشاهدها أو استمع إليها .					
4	هناك أمور كثيرة في عقلى تجعلنى متحيرة و كثيرة النسيان .					
5	في الاختبارات السهلة يكون ادائى جيد واكثر مما هو مطلوب .					
6	لدى الرغبة للاشتراك في حديث مع المتعلمات ونسيان أشياء مهمة ينبغي عملها					
7	تقوم المدرسة بتكرار حديثها إلي لأننى انشغل بأفكارى الخاصة .					
8	تسخر بعض المتعلمات منى لأننى لا أستطيع فهم حركاتهم .					
9	افكارى تدور في رأسى سريعة جداً ولا أستطيع ملاحظتها .					

ملحق (6)

استبيان مقياس التصور العقلي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحثة إجراء بحث مسحي بعنوان ((تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأنظمة التمثيلية في التصور العقلي والانتباه وتعلم مهارتي قفزة اليدين الامامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات)) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى تفضلكم بتحديد صلاحية فقرات مقياس التصور العقلي ، ولغرض وضعه بالشكل النهائي يرى الباحث إن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذا الاختبار على سيادتكم ، أملاً في أن تفضلوا بوضع علامة (√) في الحقل الذي ترونه مناسباً ، وإبداء أي ملحوظة تجدونها مهمة ولم ترد في الاستبانة أو تعديل بعض الفقرات بما ترونه مناسباً

ولكم جزيل الشكر والتقدير

- التوقيع :
- الاسم :
- اللقب العلمي :
- تاريخ الحصول :
- الاختصاص :
- التاريخ :

طالبة الماجستير

ضحى عماد مجيد

❖ اختبار (رينر مارتينيز) للتصور العقلي⁽¹⁾

استخدمت الباحثة النسخة المعربة والمقننة لمحمد العربي وماجد اسماعيل لمقياس التصور العقلي لمارتينيز (1982) ، يتضمن المقياس وصفا لاربعة مواقف رياضية هي

أ. الممارسة بمفردك

ب. الممارسة مع الآخرين

ج. مشاهدة الزميل

د. الاداء في المسابقة

اذ تتصور المتعلمة نفسها بشكل واقعي كلما امكن يتم بعدها تقييم التصور للموقف في ضوء اربعة ابعاد.

أ. كيف ترى الصورة (محور بصري)

ب. ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي)

ج. كيف تشعر بعضلات جسمك في أثناء الأداء (محور حس حركي)

بعد إتمام عملية التصور الذهني قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة بدائل وعلى النحو الآتي:

أ- عدم وجود صورة ذهنية للنشاط (لا يوجد)

ب- وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح)

ت- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط)

ث- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح)

ج- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً)

(1) لوي غانم واخرون: الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010، ص171-174.

أولاً: تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة من مهارات الجمناستك ولتكن قفزة اليبدين الامامية وأنت تؤديها في القاعة من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي المهارة في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة في أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك المهارة وان تكون واعياً بحالتك العقلية.

ت	الفقرات	لا يوجد	واضح غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي المهارة					
2	هل تمكنت من سماع الاصوات في القاعة أثناء الاداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					

ثانياً : تصور الممارسة مع الآخرين

الان تصور نفسك وأنت تؤدي مهارة قفزة اليبدين الخلفية أيضا ولكن مع وجود المدرسة والمتعلمات وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا في الاداء ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرسة بعد ذلك .

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك ترتكب الخطاء بالحركة					
2	هل استمعت الاصوات المحيطة بك أثناء الأداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					

ثالثاً: تصور مشاهدة الزميل

فكري في زميلة تؤدي المهارة ولكننا ترتكب خطأ وتفشل في أداء المهارة ،أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلتك هذه وهي تفشل عند أداء المهارة .

ت	الفقرات	لا يوجد	واضح	غير واضح	وسط	واضح	واضح
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلتك						
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات في القاعة أثناء الخطأ						
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء ارتكابها الخطأ						

رابعاً : تصور الاداء في المسابقة

تصوري نفسك تلعبين في بطولة او منافسة مهمة وانت تؤديين المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهنا جمهور حاضر في القاعة وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن اغلقي العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور ي نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	واضح	غير واضح	وسط	واضح	واضح
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة						
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في القاعة						
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي الحركة						

ملاحظة : تقدير درجة التصور الذهني تكون كالآتي :

التصور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الاربعة =

التصور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الاربعة =

التصور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الاربعة =

تنحصر الدرجة ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور الذهني.

ملحق (7)

استمارة تقييم الأداء المهاري

المهارة المراد تقييمها:

الدرجة من (0-10)	اسم الطالب	ت
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20

الاختصاص :
اللقب العلمي :

اسم الحكم :
التوقيع :

ملحق(8)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في الجمناستك الفني لتقييم المهارة

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة بابل	أستاذ دكتور	علي عبد الحسن	1
جامعة كربلاء	أستاذ دكتور	حسين مكي محمود	2
جامعة كربلاء	أستاذ مساعد دكتور	علي حسن نعمه	3

ملحق (9)

«الأسبوع الثالث – الوحدة التعليمية الثالثة»

عدد الطالبات : (15) طالبة

وقت المحاضرة : 90 دقيقة

اليوم والتاريخ : الأحد : 2024 / 2 / 18

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليمين الامامية

بأستخدام الانظمة التعليمية بالجمناستك الفني.

الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات	
1	القسم التحضيري	15د	3 د	وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.	الحفاظ على النظام
			5 د	-تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.	الحفاظ على الهدوء والأداء
			7 د	- تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخفض فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.	التأكيد على الاداء من قبل جميع الطالبات.

	التفاصيل		الجزء التعليمي		القسم الرئيسي	2
التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة	إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	15 د		65 د		
التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصفات مهارة قفزة اليدين الأمامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة. - التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية. - شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الأمامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي . - القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الأمامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها. 					
التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة	<ul style="list-style-type: none"> -تقوم المعلمة بعمل فتح للرجلين ومحاولة الوصول الى فتح (180)درجة ب(4تكرارات). -من وضع الاستلقاء على الظهر تقوم المتعلمة بعمل قوس خلفي ب(4تكرارات). -استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط(المسند) تقوم المتعلمة بعمل قوس الظهر الخلفي. 	50 د	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهدئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

- ملاحظة // هناك وحدتين تعريفيتين ، وحدة لمهارة قفزة اليدين الامامية و وحدة لمهارة قفزة اليدين الخلفية .

«الأسبوع الرابع – الوحدة التعليمية الرابعة»

عدد الطالبات : (15) طالبة

وقت المحاضرة : 90 دقيقة

اليوم والتاريخ : الأحد : 2024 / 2 / 25

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليدين الامامية

بأستخدام الانظمة التعليمية بالجمناستك الفني.

الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات
1	القسم التحضيري	المقدمة	3 د	وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.
		احماء عام	5 د	-تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.
		احماء خاص	7 د	- تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخفض فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.

	التفاصيل		الجزء التعليمي			
التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة	إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	15 د		65د	القسم الرئيسي	2
التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصفات مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة. - التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية. - شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي . - القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الامامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها. 					
التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة	<ul style="list-style-type: none"> - استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط (المسند) تقوم المتعلمة بالمحاولة للوقوف على اليدين (4تكرارات). -تقوم المتعلمة مع مساعدة الزميل بعمل الوقوف على اليدين ب(4تكرارات). -استخدام جهاز ترامبولين بعمل قفزات عشوائية لغرض تعليم المتعلمة لعبة القفزات اماماً خلفاً. 	50د	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهدئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

«الأسبوع الخامس الوحدة التعليمية الخامسة»

عدد الطالبات : (15) طالبة
وقت المحاضرة : 90 دقيقة
اليوم والتاريخ : الأحد : 3 / 3 / 2024

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليمين الامامية
بأستخدام الانظمة التعليمية بالجمناستك الفني.
الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات
1	القسم التحضيري	المقدمة	3 د	وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.
		احماء عام	5 د	-تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.
		احماء خاص	7 د	- تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخفض فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.

التفاصيل			الجزء التعليمي			
إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة	15د		65د	القسم الرئيسي	2
<p>- مواصفات مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة.</p> <p>- التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية.</p> <p>- شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي .</p> <p>- القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الامامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها.</p>	التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة					
<p>-تقوم المعلمة بالركض لمسافة معينة التي تفضلها وتقوم بالقفز على القفاز مع ضم الرجلين كليهما.</p> <p>-من الركضة التقريبية بسيطة بالمسافة التي تفعلها المتعلمة بأستخدام مصاطب محاولة القفز من فوق تلك المصطبة ب(4تكرارات).</p> <p>-استخدام بساط الاسفنجي (ضغط عالي)ومحاولة المتعلمة الركض مع القفز على البساط بعمل الوقوف على اليدين ثم النزول الامامي على البساط.</p>	التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة	50د	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهديئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

«الأسبوع السادس الوحدة التعليمية السادسة»

عدد الطالبات : (15) طالبة

وقت المحاضرة : 90 دقيقة

اليوم والتاريخ : الأحد : 2024 /3 /17

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليد الخلفية

بأستخدام الأنظمة التعليمية بالجمناستك الفني.

الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات
1	القسم التحضيري	المقدمة 15د	3 د وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.	الحفاظ على النظام
		احماء عام	5 د -تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.	الحفاظ على الهدوء والأداء
		احماء خاص	7 د - تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخرصر فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.	التأكيد على الاداء من قبل جميع الطالبات.

التفاصيل		15د	الجزء التعليمي	65د	القسم الرئيسي	2
إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة					
<ul style="list-style-type: none"> - مواصفات مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة. - التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية. - شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي . - القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الامامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها. 	التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة					
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم المتعلمة بعمل فتح للرجلين ومحاولة الوصول الى فتح (180) درجة ب(4 تكرارات). - من وضع الاستلقاء على الظهر تقوم المتعلمة بعمل قوس خلفي ب(4 تكرارات). - استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط(المسند) تقوم المتعلمة بعمل قوس الظهر الخلفي. 	التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة					
		50د	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهدئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

«الأسبوع السابع – الوحدة التعليمية السابعة»

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليد بين الخلفية

عدد الطالبات : (15) طالبة

اليوم والتاريخ : الأحد : 10 / 3 / 2024

وقت المحاضرة : (90) دقيقة

الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات
1	القسم التحضيري	المقدمة	3 د	وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.
		احماء عام	5 د	-تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.
		احماء خاص	7 د	- تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخفض فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.

	التفاصيل		الجزء التعليمي			
التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة	إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	د15		د65	القسم الرئيسي	2
التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصفات مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة. - التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية. - شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي . - القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الامامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها. 					
التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة	<ul style="list-style-type: none"> _ استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط (المسند) تقوم المتعلمة بالمحاولة للوقوف على اليدين ب (4 تكرارات). - تقوم المتعلمة مع مساعدة الزميل بعمل الوقوف على اليدين ب(4 تكرارات) - استخدام جهاز ترامبولين بعمل قفزات عشوائية لغرض تعليم المتعلمة لعبة القفزات اماماً خلفاً. 	د50	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهدئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

«الأسبوع الثامن الوحدة التعليمية الثامنة»

عدد الطالبات : (15) طالبة

وقت المحاضرة : 90 دقيقة

اليوم والتاريخ : الأحد : 24 / 3 / 2024

الهدف التعليمي: تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية

بأستخدام الانظمة التعليمية بالجمناستك الفني.

الهدف التربوي: بث روح التعاون بين الطالبات

ت	الاقسام	الزمن	محتوى المهارة واسلوب تنفيذها	الملاحظات
1	القسم التحضيري	المقدمة	3 د	وقوف الطالبات على شكل خط مستقيم واداء التحية الرياضية واخذ الحضور والغياب ومن ثم البدء بالمحاضرة.
		احماء عام	5 د	-تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال أداء حركات أثناء السير ثم الهرولة الخفيفة مع رفع الركبتين أماما عاليا مع تبادل رفع الكعبين للخلف، تدوير الذراع اليمين ثم الذراع اليسار للأمام ثم تدويرهما بالتعاقب للخلف.
		احماء خاص	7 د	- تمارين بدنية متخصصة (تمارين تمطيه). * (الوقوف) الذراعين تخصر فتل الجذع للجانبين ثم أماما. 4 مرات * (جلوس طويل) مد الذراعين أماما ومس أصابع القدمين. 4 مرات * (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الركبتين للأعلى.

التفاصيل			الجزء التعليمي		القسم الرئيسي	
التأكيد على فهم المتعلمين للمهارة	إعطاء مقدمة عن مهارة قفزة اليدين الامامية والغرض منها فضلا عن ذكر شروط تعليمها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة المطلوبة	د15		د65		
التركيز على الانتباه للطالبات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصفات مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها وإعطاء التغذية الراجعة المسبقة للأداء الفني للمهارة. - التذكير بمراحل أداء مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال توجيه الأسئلة للطالبات والاستماع لإجاباتهم والتصحيح المباشر من خلال التغذية الراجعة الفورية. - شرح وعرض دلائل مهارة قفزة اليدين الامامية وكيفية أداءها من خلال استخدام البوسترات وإعطاء كتيب تعليمي والعرض الفيديوي . - القيام بعرض نموذج لمهارة الدرجة الامامية المتكورة أمام الطلبة مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة لتجنبها. 					2
التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة	<ul style="list-style-type: none"> - تقوم المتعلمة بالركض لمسافة معينة التي تفضلها وتقوم بالقفز على القفاز مع ضم الرجلين كليهما - من الركضة التقريبية بسيطة بالمسافة التي تفعلها المتعلمة بأستخدام مصاطب محاولة القفزة من فوق تلك المصطبة ب(4 تكرارات) - استخدام بساط الاسفنجي (ضغط عالي) ومحاولة المتعلمة الركض مع القفز على البساط بعمل الوقوف على اليدين ثم النزول الخفي على البساط. 	د50	الجزء التطبيقي			

<p>- اعطاء تمرين استرخاء وتهدئة عامة للجسم. - الانصراف بصيحة إنهاء الدرس.</p>	7 د	10 د	القسم الختامي	3
<p>التأكيد على ارجاع الأدوات</p>	3 د			

ملحق(10)

كتيب تعليمي لممارتي قفزة اليدين الأمامية والخلفية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلاب

إشراف: أ. م. د. عبير علي حسين

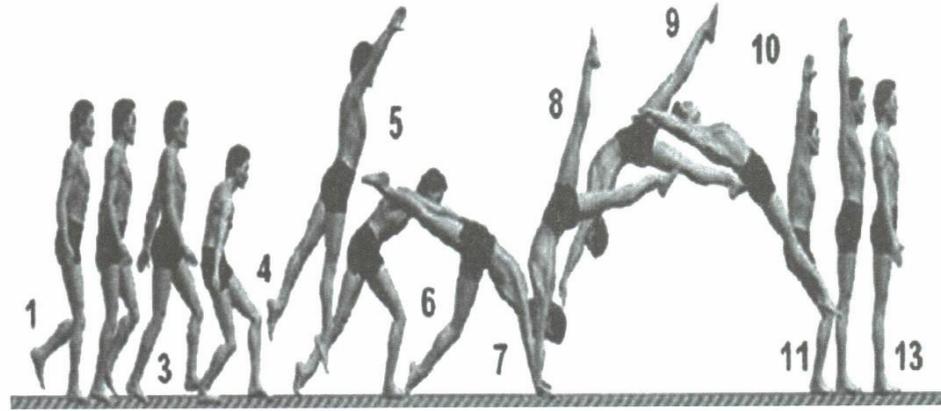
اعداد الباحثة : ضحى عماد

1-مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية:

وهي من المهارات الأساسية المهمة في رياضة الجمناستيك تتشابه هذه المهارة في أدائها الفني مع مهارة الوقوف على اليدين إلا ان مرجحة الرجلين هنا تكون اكبر مع الدفع باليدين على الأرض وأرجاع الرأس للوراء في القسم الرئيسي من المهارة ويجب التأكيد هنا على الدفع القوية لليدين مع بقاء زاوية الكتف مفتوحة الى النهاية مع الخطف السريع للرجلين ، وتؤدي هذه المهارة من الوقوف الى الوقوف

النواحي الفنية :

- 1- اليدين باتساع الصدر ومفرودة والاصابع متجهة وتشير للأمام.
- 2- الرأس بين الذراعين بوضعها الطبيعي.
- 3- الجسم مفرد .
- 4- دفع الارض باليدين بعد الوصول الى وضع الوقوف على اليدين .
- 5- زيادة المرجحة بالرجل الحرة.
- 6- الهبوط يكون على الامشاط والركبتين مفرودة والذراعين عاليا.



التكنيك الصحيح لقفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية

الأخطاء الشائعة:

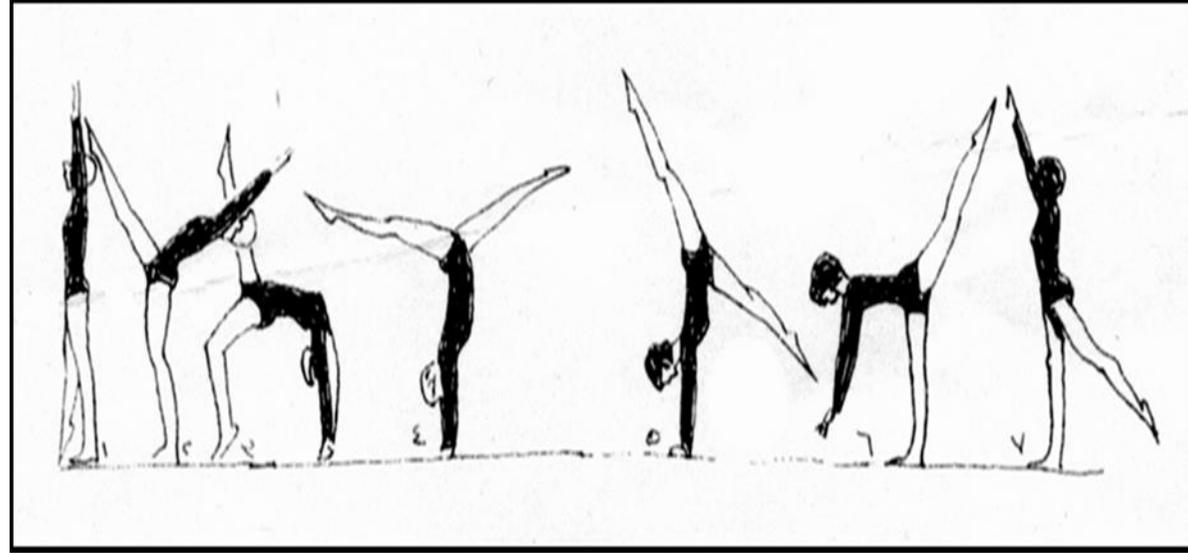
- 1- عدم مرجحة الرجل الحرة .
- 2- ثني الذراعين.
- 3- النظر للداخل اثناء الوقوف على اليدين.
- 4- اليدين اوسع او اضيق من اتساع الصدر.
- 5- ثني الركبتين اثناء الهبوط ويكون الهبوط على الكعبين وليس على الامشاط.

2-قفزة اليدين الخلفية:

وهي من المهارات الأساسية بالجمناستيك، تعتبر من الحركات المهمة في أداء السلاسل الأرضية حيث ترتبط مع القفزة العربية وبعض الحركات كحركة تحضيرية لحركات أكثر، تتطلب أداء قفزة اليدين الخلفية عملية الدقة في موائمة حركة مركز ثقل الجسم مع طبيعة المسارات الحركي.

النواحي الفنية:

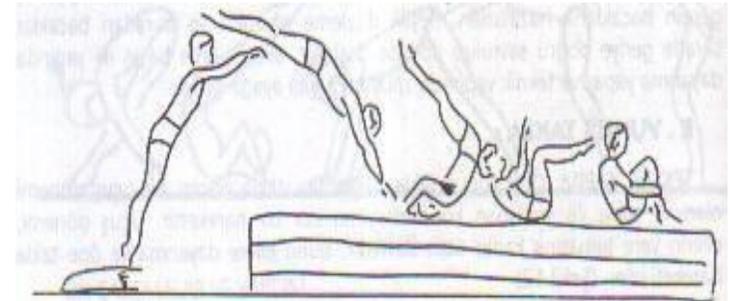
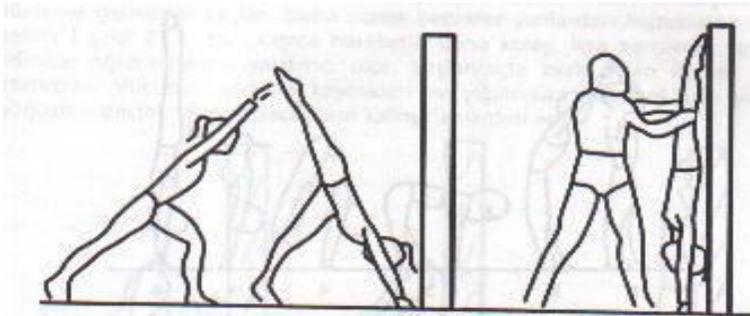
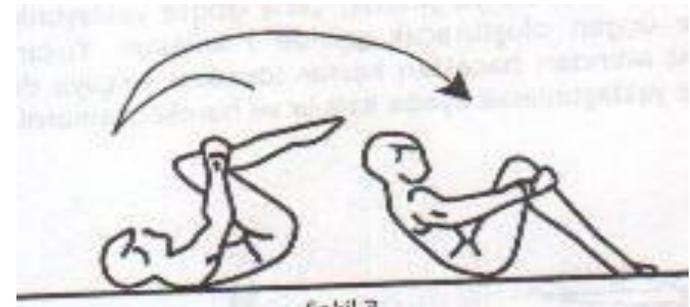
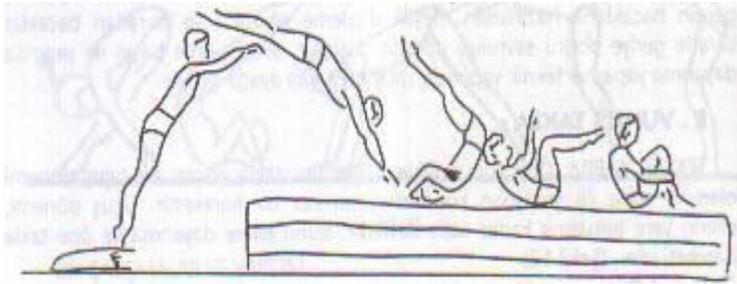
- 1-اليدين باتساع الصدر ومفرودة والاصابع متجهة وتشير للأمام.
- 2-الرأس بين الذراعين بوضعها الطبيعي.
- 3-تقوس في الظهر .
- 4-دفع الارض باليدين حتى الوصول الى وضع الوقوف على اليدين .
- 5-زيادة المرجحة بالرجل الحرة للوصول للارض.
- 6-الهبوط يكون على كامل الرجل والركبتين مفرودة والذراعين عاليا.

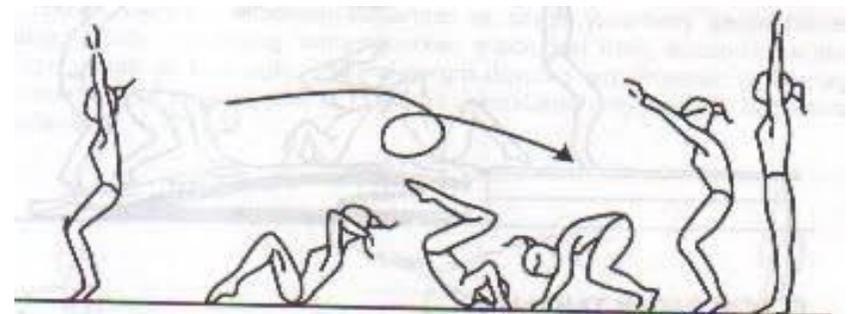
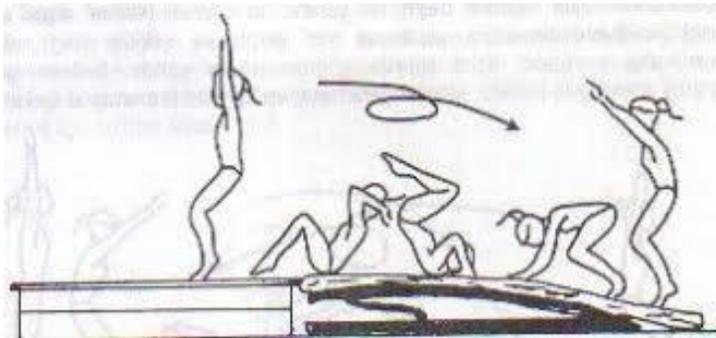


التكنيك الصحيح لقفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية

الايخطاء الشائعة:

- 1-ثني الذراعين.
- 2-النظر للداخل اثناء الوقوف على اليدين.
- 3-اليدين اوسع او اضيق من اتساع الصدر.
- 4-ثني الركبتين اثناء الهبوط ويكون الهبوط على الامشاط وليس على الكعبين.





ملحق (11)

التمرينات التعليمية للمهارات

ت	تمارين قفزة اليدين الأمامية:
	من وضع الوقوف تقوم المتعلمة (الطالبة) بعمل:
1	تقوم المتعلمة بعمل فتح للرجلين ومحاولة الوصول الى فتح (180) درجة ب(4 تكرارات).
2	من وضع الاستلقاء على الظهر تقوم المتعلمة بعمل قوس خلفي ب(4 تكرارات)
3	استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط(المسند) تقوم المتعلمة بعمل قوس الظهر الخلفي
4	استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط (المسند) تقوم المتعلمة بالمحاولة للوقوف على اليدين ب(4 تكرارات)
5	تقوم المتعلمة مع مساعدة الزميل بعمل الوقوف على اليدين ب(4 تكرارات)
6	استخدام جهاز ترامبولين بعمل قفزات عشوائية لغرض تعليم المتعلمة لعبة القفزات اماماً خلفاً
7	تقوم المتعلمة بالركض لمسافة معينة التي تفضلها وتقوم بالقفز على القفاز مع ضم الرجلين كليهما
8	من الركضة التقريبية بسيطة بالمسافة التي تفعلها المتعلمة باستخدام مصاطب محاولة القفزة من فوق تلك المصطبة ب(4 تكرارات)
9	استخدام بساط الاسفنجي (ضغط عالي) ومحاولة المتعلمة الركض مع القفز على البساط بعمل الوقوف على اليدين ثم النزول الامامي على البساط
ت	تمارين قفزة اليدين الخلفية:
	من وضع الوقوف تقوم المتعلمة (الطالبة) بعمل:
1	تقوم المتعلمة بعمل فتح للرجلين ومحاولة الوصول الى فتح (180) درجة ب(4 تكرارات).
2	من وضع الاستلقاء على الظهر تقوم المتعلمة بعمل قوس خلفي ب(4 تكرارات).
3	استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط(المسند) تقوم المتعلمة بعمل قوس الظهر الخلفي
4	استخدام بساط اسفنجي وعمل حائط (المسند) تقوم المتعلمة بالمحاولة للوقوف على اليدين ب(4 تكرارات).

5	تقوم المتعلمة مع مساعدة الزميل بعمل الوقوف على اليدين ب(4 تكرارات)
6	استخدام جهاز ترامبولين بعمل قفزات عشوائية لغرض تعليم المتعلمة لعبة القفزات اماماً خلفاً.
7	تقوم المتعلمة بالركض لمسافة معينة التي تفضلها وتقوم بالقفز على القفاز مع ضم الرجلين كليهما.
8	من الركضة التقريبية بسيطة بالمسافة التي تفضلها المتعلمة بأستخدام مصاطب محاولة القفزة من فوق تلك المصطبة ب(4 تكرارات)
9	استخدام بساط الاسفنجي (ضغط عالي) ومحاولة المتعلمة الركض مع القفز على البساط بعمل الوقوف على اليدين ثم النزول الخلفي على البساط.

C

sample for the research was chosen using a simple random sampling method. (30) female students constituted (50.8%) of the population, with (15) female students from Division (B, A) representing the experimental group, and (15) female students from Division (C, D) representing the control group.

The study concluded that the use of the educational program has an effective effect in improving mental visualization and attention, and that the use of the educational program has an effective effect in learning some skills on the floor mat for female students. Results showed the superiority of the members of the experimental group that used the educational program according to the representational systems in mental visualization and attention, and also showed that there are statistically significant individual differences between the results of the pre- and post-tests in mental imagery, attention, and the concepts of the forward and backward hand jump, in favor of the experimental group.

The study recommended the necessity of paying attention to representational systems and knowing the nature of the sample in learning other skills in Gymnastics, the necessity of paying attention to using educational programs according to representational systems, as well as the necessity of paying attention to mental imagery and paying attention to its important role in learning skills, and emphasizing the use of the educational curriculum by the researcher in research.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

Effect of an educational program using representational systems on mental visualization, attention, and learning the skills of the forward and backward hand jump on the floor mat movements in Artistic Gymnastics for female students

Researcher
Doha Imad Majeed

Supervisors
Prof. Assistant Dr. Abeer Ali Hussein
2024

Research aims to identify the method of representational systems among third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, as well as to identify the effect of the educational program using representational systems on mental perception, attention, and learning the skills of the forward and backward hand jump on floor mat movements in Artistic Gymnastics for the female students of the experimental group, and also to identify On advantage of influencing the improvement of mental perception and attention and learning the skills of jumping forward and backward hands on floor mat movements in Gymnastics between the educational program in the style of representational systems and the curriculum approved by the teacher.

Researcher used the experimental method by designing two equal groups (control and experimental) with a pre-test and a post-test, which she believes is consistent with the specifications of the problem of her research and the achievement of the objectives of her study. The research population is determined by third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala for the academic year (2023-2024). (59) female students, divided into four groups (A, B, C, D). An exploratory sample was chosen using a simple random sampling method, with (10) female students constituting (16.9%) of the community's elements. The main



Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Kerbala
College of Physical Education & Sport Science

**Effect of an educational program using
representational systems on mental visualization,
attention, and learning the skills of the forward
and backward hand jump on the floor mat
movements in Artistic Gymnastics for female
students**

Written By

Doha Imad Majeed

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education &
Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the
Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Prof. Assistant Dr. Abeer Ali Hussein

1445 AH / Moharam

2024 AD / July