

## تأثير وسيلة عرض النماذج باستخدام التصور العقلي في تعلم مهارة الطعن على جهاز عارضة

## التوازن لطالبات المدارس المتوسطة

م.م بسمة توفيق صالح

أ.م.د. رحيم رويح حبيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

استلام البحث: ٢٠١٢/٩/٤

قبول النشر: ٢٠١٢/٩/٢٣

## ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب **الباب الاول** تضمن على المقدمة واهمية البحث حيث تضمنت المقدمة لعبة الجمناستيك ودور وسيلة عرض النماذج والتصور العقلي في تعلم مهارة الطعن على عارضة التوازن ، اما مشكلة البحث هي تنوع اساليب العرض للمهارة وبالتالي يصعب تحديد الانسب بينهما . اما اهداف البحث فهي التعرف على تأثير وسيلة عرض النماذج والتصور العقلي في تعليم مهارة الطعن على العارضة . اما فروض البحث فقد افترض الباحثان ان هناك فروق متباينة بين المجاميع في وسيلة عرض النماذج والتصور العقلي في تعليم مهارة الطعن على عارضة التوازن اما مجالات البحث فقد شمل المجال البشري طالبات الصف الأول في متوسطة الحرية للبنات في محافظة القادسية .

- المجال الزماني : للفترة من ٢٠١٠/١٠/٢٤ ولغاية ٢٠١٠/١٢/١٥ - المجال المكاني : ساحة الألعاب في المدرسة واشتمل **الباب الثاني** على الدراسات النظرية والمحاور التالية : تعريف النموذج كذلك تعريف التصور العقلي واهميته في التعلم اضافة الى جهاز عارضة التوازن والنواحي الفنية لأداء مهارة الطعن على العارضة

اما **الباب الثالث** فقد اشتمل على المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وعينة البحث حيث تكونت من (٧٢) طالبة مبتدئة قسمت الى ٦ مجموعات وتم اجراء التجانس والاختبارات قيد البحث ، اما **الباب الرابع** فقد اشتمل على عرض ومناقشة النتائج التي توصلت لها الباحثان من خلال المعالجات الاحصائية .

اما **الباب الخامس** فقد اشتمل على الاستنتاجات التالية :

- استخدام وسيلة عرض النماذج ساعد في تعليم مهارة الطعن على عارضة التوازن .
- ظهرت افضلية للنماذج والتصور للمجاميع ضمن التجربة كما في التسلسل التالي :

العرض بثلاث نماذج مع التصور جاء بالمرتبة الاولى في مهارة الطعن على العارضة ، ثم العرض بنموذجين مع التصور ثم العرض بنموذج مع التصور وتوصي الباحثان استخدام وسيلة عرض النماذج والتصور العقلي لما له من أثر ايجابي في عملية التعلم .

## Abstract

### Impact way Display models using mental perception in learning a skill challenge on the balance beam for the students of a middle school

Assist lecture. Basma Tawfik Saleh

Assist prof. Rahim Roih Habib

Research included five doors included the first door on front and the importance of search terms included provided game gymnastics and the role and means display models and visualization of mental Teaching appeal on balance beam. Either research problem is poor performance of students the skill to challenge the balance beam being skill vehicle. Either research objectives They recognize the impact of display means mental models and visualization in teaching the skill to challenge the crossbar. either research hypotheses the researcher assumed that there are varying differences between groups in the way models and mental visualization in education. Skill challenge on the balance beam either areas of research have included the human sphere students first row in the middle of freedom for girls in Qadisiyah. - Field temporal: for the period from 10/24/2010 till 12/15/2010 - spatial domain: Square games in school and included Part II on theoretical studies and the following themes: the definition of the model as well as the definition of mental perception and the importance of learning in addition to a balance beam and technical aspects of the performance of a skill challenge on the crossbar Part III has included the approach used is the experimental method and sample where consisted of (72) student beginner divided into 6 groups were conducted homogeneity and tests under discussi Either Title IV has included present and discuss the findings of her researcher through statistical treatments The Title V has included the following conclusions :

- use means display models helped teach a skill challenge on the balance bea

- appeared preference for models and visualization of the groups within the experiment, as in the following sequence :

- Group Aavh came first prize in the skill - to appeal to the crossbar. Then the fourth set and then the second set and researcher recommends the use of models means and Altsouralakla because of its positive impact security in the learning process.

### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم وتكامل مستوى اللاعب وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينها وحركاتها المتنوعة ومدى تأثيرها على أجهزة الجسم حيث تتطلب التوازن وتغيير وضع الجسم ، اذ تتميز لعبة الجمناستك بتعدد المهارات وترابطها واحتياج المتعلم الى التحكم الجيد لربط جميع المهارات الخاصة فضلاً عن ما يحتاجه من قدرة على التصرف السليم والدقيق في اثناء اللعب و اشراك العمليات العقلية والحواس في اثناء الاداء وهذا يؤدي الى كسب اداء جيد خال من الاخطاء والوصول لمستوى متقدم . لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار عند اختيار أي أسلوب مستوى اللاعب وعمره الزمني والتدريبي ونوع المهارة المراد تعلمها من اجل ضمان استخدام الأسلوب الناجح لتعلم المهارة وان اسلوب عرض اكثر من نموذج هو احد الوسائل الفعالة في نجاح عملية التعلم كونه اسلوب جديد يضيف عنصر التشويق والتنويع في عرض الحركة او المهارة ، فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل من خلال التصور العقلي في الوقت نفسه حيث يعمل على تخفيف العبء الملقى على المتعلم من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي وهذا ما أشار إليه محمد (٢٠٠١) بان "التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني"<sup>(١)</sup> ، إذ أن المتعلم بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً ، ويعد التصور العقلي من الأساليب التعليمية الناجحة التي أخذت حيزاً كبيراً في مجال التعلم الحركي لما له من دور مهم في عملية التعلم.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في تنوع اساليب العرض للمهارة وبالتالي يصعب تحديد أي اسلوب هو الانسب والمرافق للتصور العقلي من عدمه .

#### ٣-١ اهداف البحث :

١- التعرف على مستوى اداء مهارة الطعن على جهاز عارضة التوازن لدى الطالبات.

٢- التعرف على تأثير وسيلة عرض النماذج المصاحبة للتصور من عدمه في تعلم مهارة الطعن على جهاز عارضة التوازن لدى الطالبات .

(١) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٣١٠ .

### ٤-١ فروض البحث :

يفترض الباحثان ما يأتي :

١- هناك تأثير ايجابي لوسيلة عرض النماذج والتصوير العقلي في تعلم مهارة الطعن على جهاز عارضة التوازن.

٢- هناك فروق متباينة بين المجموع التي تستخدم وسيلة عرض النماذج والتصوير العقلي في تعلم مهارة الطعن على جهاز عارضة التوازن.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-المجال البشري : طالبات الصف الأول متوسط في متوسطة الحرية للبنات في محافظة القادسية .

٢-المجال الزمني: للفترة ١/١١/٢٠١٠ ولغاية ٢٨/١٢/٢٠١٠

٣-المجال المكاني : ساحة الألعاب في المدرسة .

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

١-النموذج : تقديم صورته حركية للحركة ككل او لجزء منها للمتعلم ويتم بواسطة المعلم او شخص آخر يجيد الحركة (٢)

٢-التصور العقلي : أنه " محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة " (٢)

### ١-٢ النموذج الحي :

يعرفه داريل سايدنتوب (١٩٩٢) بأنه " استعمال سلوك احد الافراد كمثال للآخرين لتقليده ومحاكاته " (٣)

وتؤكد غنايات (١٩٨٢) انه(يمكن مساعدة عملية النموذج بالإرشادات والشرح والتصحيح حتى يتكون لدى الطالب تصور حركي ومعلومات تتعلق بالمادة التعليمية وهذا ما يساعد على استمرارية التعلم . (٤)

### ٢-٢ ماهية التصور العقلي:

عندما يتلقى أي شخص المفاهيم والأفكار والمعلومات من المعلم أو المربي ويحاول تطبيقها فانه بلا شك يحاول استنكار أو استرجاع ما قاله أو أداه هذا المعلم بين الحين والآخر ، وعندما يكون هذا الاسترجاع ذهنياً من دون الأداء الفعلي فان ذلك يعني أنه يستخدم عملية التصور .

(٢) محمد زياد حمدان : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها مؤسسة الرسالة ، ١٩٨١ ، ص ٢٢٦

(٢) قاسم لزام جبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، مطابع الجمعة ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٢٦

(٣) داريل سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية (ترجمة) عباس احمد السامرائي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ ، ص ١٦١ .

(٤) غنايات محمد خطاب : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٨٢ ، ص ١٧٠ .

٣. تصنع العارضة من الخشب بطريقة الكيس وتقاطع الالياف طولاً وعرضاً حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها سطح العارضة مستقيم من الأعلى وبيضاوي من الجانبين ومغطى بطبقة مزدوجة من اللباد وملمسها أملس .



الشكل (١) يوضح جهاز عارضة التوازن

### ٢-٣-٢ طبيعة الاداء على جهاز عارضة التوازن: (٨)

١- يعمل على تنمية الصفات البدنية لدى لاعباته ، فاللاعبة التي تؤدي مهارات على درجه عالية من الصعوبة تتميز بالتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة مما يساعد على تنمية القدرات والتصور العقلي لديها عند الاداء  
٢- تؤدي الحركات في تنسيق منظم وبشكل انسيابي بدون توقف او توقف لا يزيد عن ٢ ث .  
٣- يشمل التمرين على ايقاعات مختلفة بين الايقاع السريع والبطئ .

٤- تشبه الحركات المؤداة على هذا الجهاز الحركات على جهاز الحركات الأرضية بدرجة كبيره .

٥- يشكل ارتفاع الجهاز صعوبة في حرية الانطلاق بالحركة وانسيابها لذلك يتطلب بذل جهد وابداع في الاداء .

٦- يتطلب ان تتحكم اللاعبة بأجزاء جسمها والاحتفاظ بالتوازن .

٧- ان تؤدي الحركات للأمام والخلف وللجانِب بالنسبة للجهاز & من الارتقاء الفردي الى القرفصاء على قدم واحدة الى

اداء مهارة الطعن . (٩)

النواحي الفنية :

القسم التحضيري :

من الجري والارتقاء بإحدى الرجلين على السلم

القسم الرئيسي :

بعد الارتقاء واخذ وضع القرفصاء على الجهاز والارتكاز باليدين مع ثني الرجل الامامية ومد الرجل الخلفية على العارضة ورفع الجذع ومد احدى الذراعين اماماً والآخرى خلفاً للوصول الى وضع الطعن

القسم النهائي :

يكون الجسم عمودياً على العارضة في الوضع الافقي وفي مستوى واحد .

(( وقد شاع استخدام عدد من المصطلحات التي تقابل التصور مثل التكرار (الاسترجاع) الرمزي Symbolic Rehearsal ، الممارسة غير الظاهرة Covert Practice ، والاسترجاع المعرفي Cognitive Rehearsal ، والاسترجاع العقلي Mental Rehearsal )) (١)

ويضيف محمد (٢٠٠١) مجموعة أخرى من المصطلحات المرادفة للتصور العقلي هي التصور البصري Visualization ، النمذجة Modeling ، التدريب التصوري Imaginal Practice ، التدريب البصري الحركي Visuomotor Training ، التدريب المعرفي Cognitive Training ، التدريب الفكر حركي Idcomotor Training (٢)

ان أغلب التعريفات التي تناولت التصور تتطوي على مصطلح الاسترجاع أو الإعادة والتذكر إذ يعرفه وجيه (١٩٨٩) على أنه " الصورة التي يأخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتتطبع بالدماغ وتلعب الممارسة والخبرة في ثبات هذه الصورة ، وتكون هذه الصورة الموجودة في الدماغ أساس أولي لتأدية المتعلم أو المبتدئ الحركة " (٣) ويعرف أسامة (٢٠٠٠) التصور العقلي بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للاداء " (٤)

كما ويعرفه قاسم (٢٠٠٥) على أنه " محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة (٥) .

أما نجاح وأكرم (٢٠٠٠) فيذكران نقلاً عن عبد المقصود بأن التصور الحركي " هو إعادة إنتاج الحركة كأداء فكري للتعامل " (٦)

### ٢-٣-٢ جهاز عارضة التوازن (٧)

#### ٢-٣-٢-١ مواصفات الجهاز :

١. الطول ٥م ، ارتفاع سمك العارضة ١٦سم ، الارتفاع عن الارض ١٢٠ سم ، عرض العارضة من الأعلى ١٠سم ، ومن الوسط ١٦سم .

٢. المسافة بين الحامل لطرف العارضة ٤٠سم .

(١) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتجريب ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٤٣  
(٢) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٠٩ .

(٣) وجيه محجوب : علم الحركة - التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٩ ، ص ٣٨ .

(٤) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٧ .

(٥) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، مطابع الجمعة ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٢٦ .

(٦) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط ٢ ، دار الطباعة للنشر ، الموصل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٩ .

(٧) محمود محمد عباس ، سوسن عبد المنعم : موسوعة الجمباز ، دار النهضة العربية ، ط ٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٠ .

(٨) عزيزه محمود سالم ، وآخرون : المصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ١٧

(٩) محمود محمد عباس : موسوعة الجمباز ، دار النهضة العربية ، ط ٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٠٤

## ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## ١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الستة لملاءمته لطبيعة المشكلة .

## ٢-٣ مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من طالبات الصف الأول متوسط في متوسطة الحرية للبنات- محافظة القادسية بأعمار (١٢-١٣) سنة ، والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة تضم (٥) شعب للعام الدراسي

(٢٠١٠) واشتملت عينة البحث على (٧٢) طالبة مبتدئة تمثل (٣) شعب ، وهن من الطالبات اللواتي لم يمارسن اللعبة مطلقا . وهذه العينة تشكل نسبة (٤٨%) من مجتمع الاصل والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة وكالاتي:

تم تقسيم عينة البحث الى (٦) مجاميع موزعات على (٣) شعب وتضم الشعبة الواحدة (٢٤) طالبة

١- المجموعة الاولى وعددهن (١٢) طالبة تتعلم بنموذج واحد بدون تصور عقلي .(شعبة أ)

٢- المجموعة الثانية وعددهن (١٢) طالبة التي تتعلم بنموذج واحد ويتصور عقلي.(شعبة أ)

٣- المجموعة الثالثة وعددهن (١٢) طالبة تتعلم بنموذجين تعليميين وبدون تصور عقلي(شعبة ب)

٤- المجموعة الرابعة وعددهن (١٢) طالبة تتعلم بنموذجين تعليميين و يتصور عقلي(شعبة ب)

٥- المجموعة الخامسة وعددهن (١٢) طالبة تتعلم بثلاث نماذج تعليمية وبدون تصور عقلي(شعبة هـ)

٦- المجموعة السادسة وعددهن (١٢) طالبة تتعلم بثلاث نماذج تعليمية ويتصور عقلي (شعبة هـ)

## ٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

قام الباحثان بإجراء كل من التجانس والتكافؤ لكل مجموعة من عينة البحث في متغيرات [العمر- الوزن-الطول- التصور العقلي-الاداء المهاري] ،استخدم الباحثان اختبار كولمجروف - سميرونوف وقيمة (ف) النسبية لإجراء التجانس بين المجموعات الست ، وكما مبين في الجدول.

## جدول (١-٣)

يبين التوزيع الطبيعي للبيانات القبليّة لمجاميع البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول ، اختبار التصور العقلي ،الاداء المهاري )

المجاميع	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	كولمجروف-سميرونوف	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مج ١ عرض نموذج	العمر	١٢,٠٨	٠,٧٩	٠,٦٣	٠,٢١	٠,١٥	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,٤٢	٨,٥٢	٧٢,٦٣	٠,٢٤	٠,٠٦	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٥	٩,٢٤	٨٥,٣٦	٠,٢١	٠,١٦	اعتدالي ومتطابق
	اختبار التصور العقلي	٨٣,٢٥	١١,٠٧	١٢٢,٥٧	٠,١١	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦٤	٠,٣٢	٠,١	٠,١٣	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
مج ٢ عرض نموذج + تصور عقلي	العمر	١٢,٠٨	٠,٧٩	٠,٦٣	٠,٢١	٠,١٥	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,١٧	٨,١٢	٦٥,٩٧	٠,٢	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٤٢	٨,٧٨	٧٧,١٧	٠,٢	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦٩	٠,٥٢	٠,٢٧	٠,١٦	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
مج ٣ عرض نموذجين	العمر	١٢	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٢١	٠,١٤	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,٦٧	٦,٤٦	٤١,٧	٠,٢٣	٠,٠٨	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٣٣	٦,٦	٤٣,٥٢	٠,١٧	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	اختبار التصور العقلي	٨٢,٠٨	١٠,٥٩	١١٢,٠٨	٠,١١	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦١	٠,٢٦	٠,٠٧	٠,١٩	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
مج ٤ عرض نموذجين + تصور عقلي	العمر	١٢,٠٨	٠,٧٩	٠,٦٣	٠,٢١	٠,١٥	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,٤٢	٧,٢٩	٥٣,١٧	٠,١٦	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٥	٦,٥٩	٤٣,٣٦	٠,١٤	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	اختبار التصور العقلي	٨٣,٥٨	١٣,٥٤	١٨٣,٣٦	٠,١٧	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦٥	٠,٥٦	٠,٣١	٠,٢	٠,١٩	اعتدالي ومتطابق
مج ٥ عرض ثلاث نماذج	العمر	١٢	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٢١	٠,١٤	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,٥	٧,٤٩	٥٦,٠٩	٠,١٨	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٢٥	٧,٢٤	٥٢,٣٩	٠,١١	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	اختبار التصور العقلي	٨٣,٤٢	١١,٦٦	١٣٥,٩	٠,١٦	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦٣	٠,٣٦	٠,١٣	٠,١٨	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
مج ٦ عرض ثلاث نماذج + تصور عقلي	العمر	١٢	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٢١	٠,١٤	اعتدالي ومتطابق
	الوزن	٤٤,٥٨	٥,٩٩	٣٥,٩	٠,١٥	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطول	١٤٩,٤٢	٩,٠٩	٨٢,٦٣	٠,١٥	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	اختبار التصور العقلي	٨٣,٥٨	١١,٤٧	١٣١,٥٤	٠,١٢	٠,٢	اعتدالي ومتطابق
	الطعن على العارضة	٢,٦٣	٠,٢	٠,٠٤	٠,٢٢	٠,١	اعتدالي ومتطابق

## جدول (٢-٣)

يبين قيمة (F) النسبية للتكافؤ في متغيرات البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول ، اختبار التصور العقلي ، الاداء المهاري)

المتغيرات	درجة الحرية (١)	درجة الحرية (٢)	قيمة F النسبية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العمر	٥	٦٦	١,٨٥	٠,١٢	غير معنوي
الوزن	٥	٦٦	٠,٩٨	٠,٤٤	غير معنوي
الطول	٥	٦٦	١,٢٥	٠,٣	غير معنوي
اختبار التصور العقلي	٥	٦٦	٠,٥٦	٠,٧٣	غير معنوي
الطعن على العارضة	٥	٦٦	١,٦٩	٠,١	غير معنوي

## جدول (٣-٣)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في بمتغيرات [العمر-الطول - الوزن -، اختبارات التصور العقلي-الاداء المهاري]

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العمر	بين المجموعات	٩,١٣	٥	١,٨٣	٠,٦٧	٠,٦٥	غير معنوي
	داخل المجموعات	١٧٨,٧٥	٦٦	٢,٧١			
	المجموع	١٨٧,٨٨	٧١				
الوزن	بين المجموعات	١,٧٩	٥	٠,٣٦	٠,٠١	١	غير معنوي
	داخل المجموعات	٣٥٨٠,٠٨	٦٦	٥٤,٢٤			
	المجموع	٣٥٨١,٨٨	٧١				
الطول	بين المجموعات	٠,٥٧	٥	٠,١١	٠	١	غير معنوي
	داخل المجموعات	٤٢٢٨,٧٥	٦٦	٦٤,٠٧			
	المجموع	٤٢٢٩,٣٢	٧١				
اختبار التصور العقلي	بين المجموعات	١٩,٦١	٥	٣,٩٢	٠,٠٣	١	غير معنوي
	داخل المجموعات	٨٤٩٢,٨٣	٦٦	١٢٨,٦٨			
	المجموع	٨٥١٢,٤٤	٧١				
الطعن على العارضة	بين المجموعات	٠,٠٥	٥	٠,٠١	٠,٠٦	١	غير معنوي
	داخل المجموعات	١٠,١٢	٦٦	٠,١٥			
	المجموع	١٠,١٧	٧١				

## ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة

## المستخدمة :

- ١- المصادر العربية والأجنبية .
- ٢- استمارة تقويم مستوى الأداء الفني
- ٣- اختبار التصور العقلي
- ٤- ميزان طبي ارضي عدد (١) .
- ٥- ابسطة جمناستك عدد (٨) .
- ٦- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) مع اقراص C.D عدد (٢٠)
- ٧- جهاز عارضة التوازن
- ٨- قفاز البداية

## ٤-٣ اختبار مقياس التصور العقلي

ان هذا الاختبار أعيد صياغة فقراته من قبل ضياء جابر محمد (٢٠٠٢) (١) وجعلها أكثر وضوحاً لتلائم الاعمار الصغيرة حيث قامت الباحثة بشرح الدراسة لجميع الطالبات شرحاً تفصيلياً وشرح طريقة الاستجابة على (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) والمستخدم لهذه الدراسة ، ووضحت للجميع تفاصيل وابعاد هذه الاداة وتم توزيع المقياس على الطالبات وقام الباحثان وفريق العمل المساعد لها بالتوقيت لمدة (١)د ثم طلبت منهن الإجابة على اسئلة المقياس لكل موقف من مواقف المقياس الأربعة كما في ملحق (١)

(١) ضياء جابر محمد : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٧- ١١١ .

مجموع درجات الوسط  
درجة اللاعبة =

٢

ملاحظة / تم الاتفاق بين الخبراء والمختصين على بعض الاسس والمبادئ لإعطاء الدرجة من (١٠) لكل مهاره .

## \* اسماء الخبراء :

- ١.م.د اسامة عبد المنعم - بايو جمناستك /جامعة بابل كلية التربية الرياضية .  
٢.م.د ليث محمد- تعلم جمناستك /جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية .  
٣.م.د رغداء حمزة -طرائق -جمناستك جامعة بابل كلية التربية الرياضية .  
٤. قواعد التقويم الدولي للنساء . اعداد الاتحاد العربي السوري . ( ترجمة )  
رباب الحارس ، ٢٠٠٦ ، ص ١٦ .

## ٦-٣ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية وعددهم (١٢) طالبة من مجتمع البحث شعبة (د) بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠١٠م ثم أعيدت الاختبار نفسه بعد (٧) أيام بتاريخ ٣٠/١٠/٢٠١٠. كما في الجدول .

جدول (٣-٥)

يبين معامل ثبات الاختبار

المتغيرات	معامل الثبات	قيمة(ت) المحسوبة
اختبار التصور العقلي	٠,٨٧٣	١١,٠٣٤

## ٨-٣ اجراءات البحث الميدانية :

## ١-٨-٣ التجربة الرئيسية :

قسمت عينة البحث على (٦) مجاميع تخضع الى تنفيذ منهج التصور العقلي والمنهج التعليمي وبتاريخ ١/١١/٢٠١٠ لغاية ٢٨/١٢/٢٠١١ وكما يلي:

## المجموعة الأولى : شعبة (أ)

يتم عرض نموذج تعليمي واحد للمهارة ومن ثم تطبيق المهارة مباشرة من قبل الطالبات وعددهن (١٢) طالبة تحمل الارقام الفردية.

## المجموعة الثانية :

فيعد عرض النموذج تأخذ فتره (١٠-١٥) د تصور عقلي ثم تطبيق المهارة من قبل (١٢) طالبة تحمل الارقام الزوجية وفي نهاية الوحدة التعليمية يتم التصوير .

## المجموعة الثالثة : شعبة (ب)

يتم عرض نموذجين تعليميين في الوقت نفسه وبعدها وتطبق المهارة مباشرة من قبل الطالبات وعددهن (١٢) طالبة تحمل الارقام الفردية.

## المجموعة الرابعة :

تأخذ فتره (١٠-١٥) د تصور عقلي ثم تطبيق المهارة من قبل (١٢) طالبة تحمل الارقام الزوجية وفي نهاية الوحدة التعليمية يتم التصوير .

## المجموعة الخامسة : شعبة(هـ)

يتم عرض ثلاثة نماذج تعليمية في الوقت نفسه وبعدها وتطبق المهارة مباشرة من قبل الطالبات وعددهن (١٢) طالبة تحمل الارقام الفردية.

## المجموعة السادسة :

فتأخذ فتره (١٠-١٥) د تصور عقلي ثم تطبيق المهارة من قبل (١٢) طالبة تحمل الارقام الزوجية وفي نهاية الوحدة التعليمية يتم التصوير .

واستغرق تطبيق المنهج التعليمي (٨) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة . وتم ارسال الاستمارات الى الخبراء لغرض تقويم الاداء الفني للمهارات .

## ٩-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) .

فقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠١٠ على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (١٢) طالبة من شعبة (د) ، ويشكلن نسبة (٨%) من مجتمع الاصل وأشرف الباحثان على ذلك .

وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي :

- ١- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ٢- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية .
- ٣- تدريب كادر فريق العمل المساعد .

## ٧-٣ الأسس العلمية :

قام الباحثان بإيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبار قيد البحث لكي تتمكن من اعتماده وتطبيقه على عينة البحث .

## ١-٧-٣ صدق الاختبار :

وقام الباحثان باستخراج معامل الصدق عن طريق صدق المحتوى من خلال عرضه على الخبراء إذ "يعتمد صدق المحتوى للاختبار بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذات معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار" (٣) .

جدول (٣-٤)

يبين معامل الصدق من خلال القدرة التمييزية

المتغيرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع±	س	ع±	س		
اختبار التصور العقلي	٩٦,٨٩	٣,١٤	٦٩,٧٤	٤,٢٩	٢٢,٢٥	٠

يبين الجدول (٣-٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الاختبار (قيد البحث) ولصالح المجموعة العليا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

## ٢-٧-٣ ثبات الاختبار :

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها" (١) إذ قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها في يومين متتابعين بالظروف "إن هذه الطريقة تعد من أنسب الطرق لتحديد ثبات الكثير من المقاييس والاختبارات في المجال الحركي" (٢)، إذ طبقت الاختبار على أفراد عينة

(١) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٣ .

(٢) خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٥٥ .

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٣ .

## ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

## ٤-١ عرض نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى والثانية لمهارة الطعن على العارضة، وتحليلها ومناقشتها :

## الجدول (٤-١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى والثانية

المجاميع	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر	مستوى الاثر
		س	ع±	س	ع±					
مج ١	الطعن على العارضة	٢,٦٤	٠,٣٢	٤,٣	٠,٥٤	٩,٠٦	٠	معنوي	٠,٩٤	كبيراً
مج ٢	الطعن على العارضة	٢,٦٩	٠,٥٢	٥,٣٧	٠,٧٤	١٠,٨٢	٠	معنوي	٠,٩٦	كبيراً

يبين الجدول (٤-١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن وللمجموعتين الأولى (عرض نموذج بدون تصور عقلي) والثانية (عرض نموذج مع التصور العقلي)، وقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذه الفروق الى تأثير

## ٤-٢ عرض نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة والرابعة لمهارة الطعن وتحليلها ومناقشتها :

## الجدول (٤-٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة والرابعة

المجاميع	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر	مستوى الاثر
		س	ع±	س	ع±					
مج ٣	الطعن على العارضة	٢,٦١	٠,٢٦	٥,٠١	٠,٦٥	١١,٩٣	٠	معنوي	٠,٩٦	كبيراً
مج ٤	الطعن على العارضة	٢,٦٥	٠,٥٦	٥,٤٣	٠,٧٤	١٢,١١	٠	معنوي	٠,٩٦	كبيراً

يبين الجدول (٤-٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن وللمجموعتين الثالثة (عرض نموذجين بدون التصور العقلي) والرابعة (عرض نموذجين مع التصور العقلي). وقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان الى ان هذا التعلم الحاصل في المهارة جاء نتيجة الدقة في التطبيق والانتباه من قبل الطالبات مما ساعدهن على سهولة فهم واستيعاب المهارة ، ويتفق الباحثان مع ما أكده (عبد الحميد شرف) " ان عرض بعض الوسائل التعليمية او النماذج التي تحمل نماذج للحركة المراد تعلمها ، تحرك الرغبة الايجابية لدى التلميذ وتولد لديه الحب في تعلم الحركات " (١)

## ٤-٣ عرض نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الخامسة والسادسة لمهارة الطعن وتحليلها ومناقشتها :

## الجدول (٤-٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الخامسة والسادسة

المجاميع	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر	مستوى الاثر
		س	ع±	س	ع±					
مج ٥	الطعن على العارضة	٢,٦٣	٠,٣٦	٥,٠٣	٠,٥٢	١٦,٠١	٠	معنوي	٠,٩٨	كبيراً
مج ٦	الطعن على العارضة	٢,٦٣	٠,٢	٥,٧٨	٠,٦	١٦,٥٢	٠	معنوي	٠,٩٨	كبيراً

يبين الجدول (٤-٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمهارة الطعن وللمجموعتين الخامسة (عرض ثلاث نماذج بدون التصور العقلي) والسادسة (عرض ثلاث نماذج مع التصور العقلي)، وقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان السبب الى التكرار المستمر ، فالوسيلة المركبة توفر معلومات اضافية وتعطي صورة واضحة للمهارة والتعرف على نواحي القوة والضعف واستبعاد الحركات الخاطئة وترسيخ الحركات الصحيحة . ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه (وجيه محجوب) في المعلومات الواسعة " ان توفر المعلومات عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم للمهارات الحركية اكثر من الذين لم يتوفر لديهم معلومات واسعة قبل التدريب " (٢).

(١) عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط١، مطابع امون ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٥ .  
(٢) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : ( عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ) ، ص ١٤٣ .

## جدول (٤-٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين لمهارة الطعن باختبار كولمجراف-سمير نوف للتوزيع الطبيعي

المجاميع	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	كولمجراف-سمير نوف	مستوى الدلالة الاحصائية
مج ١	الطعن على العارضة	٤,٣	٠,٥٤	٠,٢٩	٠,٢٢	٠,١١
مج ٢	الطعن على العارضة	٥,٣٧	٠,٧٤	٠,٥٥	٠,٢٢	٠,١١
مج ٣	الطعن على العارضة	٥,٠١	٠,٦٥	٠,٤٢	٠,١٥	٠,٢
مج ٤	الطعن على العارضة	٥,٤٣	٠,٧٤	٠,٥٤	٠,١٧	٠,٢
مج ٥	الطعن على العارضة	٥,٠٣	٠,٥٢	٠,٢٧	٠,٢٢	٠,١١
مج ٦	الطعن على العارضة	٥,٧٨	٠,٦	٠,٣٦	٠,١٩	٠,٢

#### ٥-٤ عرض نتائج اختبار تحليل التباين (F-test) بين وداخل المجموعات لمهارة الطعن على العارضة

جدول (٥-٤)

يبين اختبار تحليل التباين (F-test) بين وداخل المجموعات للمجاميع الست في اختبار مهارة الطعن على العارضة

المتغيرات	قيمة F النسبية	مستوى الدلالة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر	مستوى الاثر
الطعن على العارضة	0.74	0.60	بين المجموعات	١٥,٣١	٥	٣,٠٦	٧,٥٥	٠,٠	معنوي	٠,٣١	متوسط
			داخل المجموعات	٢٦,٧٧	٦٦	٠,٤١					
			المجموع	٤٢,٠٨	٧١						

#### ٦-٤ عرض نتائج اختبار (تيوكي) للمقارنات البعدية للمجاميع الست لمهارة الطعن على العارضة

جدول (٦-٤)

يبين نتائج اختبار (تيوكي) للمقارنات البعدية للمجاميع الست لمهارة الطعن على العارضة

المتغيرات	المجاميع	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الطعن على العارضة	مج ١-مج ٢	٥,٣٧ - ٤,٣٠	١,٠٦٦*	٠	معنوي
	مج ١-مج ٣	٥,٠١ - ٤,٣٠	٠,٧٠٨-	٠,٠٨	غير معنوي
	مج ١-مج ٤	٥,٤٣ - ٤,٣٠	١,١٣٣*	٠	معنوي
	مج ١-مج ٥	٥,٠٣ - ٤,٣٠	٠,٧٢٥-	٠,٠٧	غير معنوي
	مج ١-مج ٦	٥,٧٨ - ٤,٣٠	١,٤٧٥*	٠	معنوي
	مج ٢-مج ٣	٥,٠١ - ٥,٣٧	٠,٣٦	٠,٧٤	غير معنوي
	مج ٢-مج ٤	٥,٤٣ - ٥,٣٧	٠,٠٦٦-	١	غير معنوي
	مج ٢-مج ٥	٥,٠٣ - ٥,٣٧	٠,٣٤	٠,٧٨	غير معنوي
	مج ٢-مج ٦	٥,٧٨ - ٥,٣٧	٠,٤٠٨-	٠,٦٢	غير معنوي
	مج ٣-مج ٤	٥,٤٣ - ٥,٠١	٠,٤٢٥-	٠,٥٨	غير معنوي
	مج ٣-مج ٥	٥,٠٣ - ٥,٠١	٠,٠١٦-	١	غير معنوي
	مج ٣-مج ٦	٥,٧٨ - ٥,٠١	٠,٧٦٦*	٠,٠٥	معنوي
	مج ٤-مج ٥	٥,٠٣ - ٥,٤٣	٠,٤١	٠,٦٢	غير معنوي
	مج ٤-مج ٦	٥,٧٨ - ٥,٤٣	٠,٣٤١-	٠,٧٨	غير معنوي
	مج ٥-مج ٦	٥,٧٨ - ٥,٠٣	٠,٧٥٠-	٠,٠٦	غير معنوي

فيها<sup>(١)</sup>، لذلك فان استخدام التصور العقلي مع العرض ينجح مع مثل هذه المهارات.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- استخدام عرض النماذج المختلفة ساعد في تعلم مهارة الطعن على جهاز عارضة التوازن ، حيث ظهرت افضلية للنماذج والتصور للمجاميع ضمن التجربة كما في التسلسل التالي :
- ٢- العرض بثلاثة نماذج مع التصور العقلي جاء بالمرتبة الاولى في مهارة-الطعن على العارضة .

يبين الجدول (٦-٤) نتائج قياس اختبار (تيوكي) لفرق الأوساط الحسابية لمهارة الطعن على العارضة للمجموعات الست فقد ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية ولصالح المجموعة الثانية وبين المجموعة الاولى والرابعة ولصالح المجموعة الرابعة وبين المجموعة الاولى والسادسة ولصالح المجموعة السادسة ، وظهر فرق بين المجموعة الثالثة والسادسة ولصالح المجموعة السادسة ويعزو الباحثان السبب إلى صعوبة المهارة التي تحتاج من المتعلم مزيدا من التركيز والإعداد لها من قبل المتعلم ، كما أن مهارة الطعن على العارضة تحتاج إلى دقة واستجابة حركية وتوقيت صحيح للأداء " لذلك فهي من المهارات المركبة وتتطلب إحساسا عاليا من المتعلم حتى يستطيع أن يتحكم

(١) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٧٧ .

- ٣- العرض بنموذجين مع التصور العقلي جاء بالمرتبة الثانية • نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط ٢ ، دار الطباعة للنشر، الموصل، ٢٠٠٠ .
- ٤- كذلك اسلوب العرض بنموذج واحد مع التصور العقلي جاء بالمرتبة الثالثة في مهارة -الطعن على العارضة.

## ٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام وسيلة عرض النماذج المختلفة والتصور العقلي في مادة الجمناستك لرفع القدرة المهارية لأداء المهارات لدى الطالبات من اجل الاسراع بعملية تعلم المهارات .

## المصادر

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- داريل سايندنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية (ترجمة) عباس احمد السامرائي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة بغداد، ١٩٩٢ .
- رباب الحارس: قواعد التقييم الدولي للنساء . اعداد الاتحاد العربي السوري ، ٢٠٠٦ .
- عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط ١ ، مطابع امون ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .
- عزيزه محمود سالم ، واخرون :- المصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦
- غنيات محمد حطاب : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- قاسم لزام جبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد، مطابع الجمعة ، ٢٠٠٥ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- محمود محمد عباس: موسوعة الجمناز ، دار النهضة العربية، ط ٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- محمد زياد حمدان : الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها مؤسسة الرسالة ، ١٩٨١
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرية والتجريب ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- محمود محمد عباس ، سوسن عبد المنعم: موسوعة الجمناز ، دار النهضة العربية، ط ٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

## ملحق (١)

## اختبار مقياس التصور العقلي

١- الممارسة الفردية .

٢- مشاهدة الزميل .

٣- اللعب مع الاخرين .

٤- الاداء في المنافسة .

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الابعاد الستة التالية .

١- التصور البصري .

٢- التصور السمعي .

٣- الاحساس الحركي

٤- الحالة الانفعالية المصاحبة .

التحكم في الصورة .

**الموقف الاول : الممارسة الفردية :**

١- اختر مهاره واحده معينه او موقف معين في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة ، جمله حركيه على جهاز العقلة .

٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة التدريب -حمام السباحة-ملعب) مع عدم تواجد اي شيء اخر .

٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة ان ترى نفسك في هذا المكان تستمع الى الاصوات ، تشعر بجسمك اثناء اداء الحركة .

٤- حاول ان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

٥- حاول ان ترى نفسك من داخل جسمك

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

ت	الفقرات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورته متوسطة الوضوح	صورته واضحة تماما
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة	١	٢	٣	٤
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء				
٣	كيف تشعر بجسمك اثناء اداء المهارة المطلوبة				
٤	ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة عند اداء المهارة.				
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط
٥	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة				

**الموقف الثاني : الممارسة مع الاخرين :**

١- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة او الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور اعضاء الفريق .

٢- التصور العقلي لأداء خطأ امكن ملاحظته من الجميع .

٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

٤- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

٥- حاول ان ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

ت	الفقرات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورته متوسطة الوضوح	صورته واضحة	صورته واضحة تماما
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف					
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف					
٣	كيفية الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف					
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف					
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

**الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :**

- ١- التفكير في زميل او احد اللاعبين يؤدي مهاره او موقف معين في منافسه .
  - ٢- غلق العينين لمدة دقيقه تقريبا .
  - ٣- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعيه قدر الامكان اثناء الاداء الناجح في جزء هام من المنافسة .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

ت	الفقرات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورته متوسطة الوضوح	صورته واضحة	صورته واضحة تماما
١	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف					
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف					
٣	كيفية شعرت بجسمك او حركاتك في هذا الموقف					
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف					
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

**الموقف الرابع : الاداء في المنافسة :**

- ١- التصور العقلي لأداء المهارة او الموقف السابق في احد المنافسات .
  - ٢- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق والجمهور .
  - ٣- غلق العينين لمدة دقيقه واحده تقريبا .
  - ٤- التصور العقلي في اقصى درجه من الوضوح قدر الامكان .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

ت	الفقرات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورته متوسطة الوضوح	صورته واضحة	صورته واضحة تماما
١	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة					
٢	كيف استمعت للأصوات في موقف المنافسة					
٣	كيفية شعرت بالأداء الناجح في المنافسة					
٤	كيف شعرت بالحالات الانفعالية في هذا الموقف					
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

**مفتاح التصحيح للمقياس**

- يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفق ما يلي :
- ١- جمع الدرجات في العبارة الاولى في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري .
  - ٢- جمع الدرجات في العبارة الثانية في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي .
  - ٣- جمع الدرجات في العبارة الثالثة في المواقف الأربعة لتمثل الاحساس الحركي.

- ٤- جمع الدرجات في العبارة الرابعة في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة .  
 ٥- جمع الدرجات في العبارة الخامسة في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي .  
 ٦- الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي .

**تقدير المستوى**

١- ممتاز	٢٠-١٨	٢- جيد	١٧-١٥
٣- متوسط	١٤-١٢	٤- ضعيف	١١-٨
		٥- ضعيف جدا	٧-٤

**ملحق (٢)****استمارة تقويم الأداء الفني (الطعن على عارضة التوازن)**

نموذج (١)		نموذجين (٢)		ثلاثة نماذج (٣)	
ت	المجموعة الأولى (الدرجة)	ت	المجموعة الثالثة (الدرجة)	ت	المجموعة السادسة (الدرجة)
١		١		١	
٢		٢		٢	
٣		٣		٣	
٤		٤		٤	
٥		٥		٥	
٦		٦		٦	
٧		٧		٧	
٨		٨		٨	
٩		٩		٩	
١٠		١٠		١٠	
١١		١١		١١	
١٢		١٢		١٢	