

تأثير التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى
الأداء لمادة الجمناستك الفني
على عينة من طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية الرياضية كلية التربية
الأساسية-الجامعة المستنصرية

محمد شهاب احمد
ميادة خالد جاسم
أسراء ياسين عبد الكريم

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية

2013

الخلاصة

اشتمل البحث على خمسة ابواب فقد اشتمل الباب الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تعد رياضة الجمناستك الفني من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. والتصور العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب بجميع أنواعه ووسائله في إعداد الطلبة للوصول إلى المستويات العليا فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء. وهنا يجب على الطالب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة. وأن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها إلى دور التصور العقلي تحسناً للأداء واكتساب المهارات الجديدة ، والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضة الجمناستك الفني حيث أن الطلبة يعملون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء وفي تقليل الأخطاء.

اما مشكلة البحث ان إعادة ترتيب التصور وقد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج من خلال الأداء الحركي. ومنه فإن الشكل التصوري للأداء الحركي القديم لأي مهارة ينبع من تصور الطالب فإن أداء المهارة الفعلية يكون في هذه الحالة أكثر استعداد الاقتراب من الإتقان ومن هنا فقد اتجه الباحثون إلى دراسة ميدانية تجريبية لدرس الجمناستك على طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية لمعرفة تأثير التصور العقلي على التعلم السريع في تحسين مستوى الاداء. وذلك من خلال فهم العلاقة بين تحسن قدرة التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء خلال عملية التعلم.

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- 1- اعداد برنامج للتصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري على مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك الفني عند أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- التعرف على الفرق في مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك الفني بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

فروض البحث:

سعى البحث الحالي إلى فحص الفرضيات العلمية الآتية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات الأرضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية

المجال الزمني: 5 / 3 / 2012 ولغاية 9 / 5 / 2012

المجال المكاني: قاعة الجمناستك في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية

اما الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية الخاصة بالبحث مثل التصور العقلي وانواعه واهميته والحركات الارضية في الجمناستك وغيرها

اما الباب الثالث فقد احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية والبالغ عددهم 40 طالب مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة يبلغ عددها 20 طالب وتم تكافؤهم وبعدها تم اجراء الاختبارات القبليّة والتجربة الاستطلاعية وتم تطبيق منهج التجربة وبعدها تم تطبيق الاختبارات البعديّة ومن ثم تم معالجة النتائج معالجة احصائية

اما الباب الرابع فقد تضمن على عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاص بالبحث الحالي

والباب الخامس فقد احتوى على الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. استخدام التصور العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك .

2. استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التصور الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

التوصيات

- 1- استخدام برنامج التصور الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمناستك الفني.
- 2- استخدام التصور الذهني العقلي قبل الأداء مباشرة حيث ساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء.
- 3- يوصي الباحثون بالقيام بدراسات مشابهة على التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري في الألعاب الأخرى وخاصة الفردية

1- الفصل الأول (التعريف بالبحث) 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك الفني من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية والتي تعمل على أشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها.

ويعتبر الجمناستك الفني من الرياضات الأساسية التي تساهم وتساعد إلى حد كبير في إعداد الطلبة وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على والأجهزة ولا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة ولمختلف نشاطاتهم الرياضية وان تمارين الجمناستك تنمي لدى الرياضي عضلات الجسم والقوة العضلية، وكذلك قدرات الجهاز العصبي، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركة في هذه الرياضة يلم بالتغير والذي يتمكن الطالب من أداء أفضل فالتوجيه الصحيح لعمليات التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء. ويشير شمعون أن موضوع التصور العقلي من المواضيع الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة ومن هذه الطرائق: التصور العقلي، الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على بأنه عوامل

غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى والتصور العقلي جزء مهم بجميع أنواعه ووسائله في إعداد الطالب للوصول إلى المستويات العليا فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء .

وهنا يجب على الطالب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد وحتى يكون الطالب قادراً على القيام بذلك يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والارتقاء بها. وأن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويره . فقد إلى دور التصور العقلي تحسناً للأداء واكتساب المهارات الجديدة ، والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضة الجمناستك الفني ، حيث أن التدريسيين يعولون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء وفي تقليل الأخطاء.

2-1 مشكلة البحث :

إن التركيز على الجانب البدني والمهاري والخططي له أهمية كبيرة بوصول بالطلبة إلى تحقيق الاداء المرغوب فقد أظهر فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق. ومن أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريس الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي حيث أن الاداء الجيد يتطلب قدراً كبيراً من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناء الدرس. وترجع فاعلية التصور العقلي عن طريق قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور وقد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج من خلال الأداء الحركي. ومنه فإن الشكل التصوري للأداء الحركي القديم لأي مهارة ينبع من تصور الطالب والذي يتطور باستمرار لما يظن فيه النموذج المثالي وبلاستعانة بالمعلومات والخبرات المتوافرة محاولة أن تعطي أفضل أنموذج ، فإن أداء المهارة الفعلية يكون في هذه الحالة أكثر استعداد اللاقتراب من الإتيان فالتصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى حسن انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة ، وقد اتجه الباحثون إلى دراسة ميدانية تجريبية لدرس الجمناستك على طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية لمعرفة تأثير التصور العقلي على التعلم السريع في تحسين مستوى الاداء. وذلك من خلال فهم العلاقة بين تحسين قدرة التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء خلال عملية التعلم.

3-1 أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

1- اعداد برنامج للتصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري على مستوى الاداء في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك الفني عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفرق في مستوى الأداء في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك الفني بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1 فروض البحث:

سعى البحث الحالي إلى فحص الفرضيات العلمية الآتية:

1- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات الأرضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في بعض مهارات الحركات على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري :طلاب المرحلة الثالثة /قسم التربية الرياضية/كلية التربية الاساسية

المجال الزمني : 5 / 3 / 2012 ولغاية 9 / 5 / 2012

المجال المكاني : قاعة الجمناستك في قسم التربية الرياضية /كلية التربية الاساسية /المستنصرية

2- الباب الثاني

2-2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-2-1 التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكهم ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو

تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ. ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، محاولاً استرجاع الصور وإنتاج كلما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة. والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية، فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثلاً للمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك العديد من الحواس تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي وتساهم في تطوير الأداء. (ص 92) فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتقيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية، أن معظم التدريبين يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة أثناء التدريب ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية.

2-2-2 أنواع التصور العقلي (1_ص 136)

هناك نوعين من التصور العقلي تصور خارجي وتصور داخلي :

التصور الخارجي

وهو الذي يرى فيها للاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً واللاعب الذي يستخدم

هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات

لتوظيفها هي طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في

المستقبل. يوجد فرق طفيف بين التصور الخارجي والداخلي فيما يخص آثارهما على الإنجاز، التصور الداخلي يعطي نتائجاً أحسن من التصور الخارجي، وذلك (Hall) حسب هال حسب الدراسة التي أجراها أثبتت أن النشاط الكهربائي في عضلة الذراع تكون أكبر في حالة التصور الداخلي من التصور الخارجي.

التصور الداخلي

وهو الذي يرى فيها للاعب نفسه كما لو كانت هنا كآلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صور الكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء ، وهو على عكس التصور الخارجي ، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل. وقد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة ، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل ومع التقدم في مستوى الأداء من المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة ، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيرا عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري.

1. الحركات الأرضية في الجمناستك:-

تعد الحركات الأرضية الركيزة الأساسية المهمة لممارسة رياضة الجمناستك ، اذ يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة اذا تم قورنت بالعمر والسن التعليمي لبقية اجهزة الجمناستك . فهي التمهيد والاعداد للفرد للعب على الاجهزة . (5- ص45)

وقد تناول الباحثون بعض من الحركات الأرضية (الدرجة الامامية والدرجة الخلفية والوقوف على الرأس والعجلة البشرية)

1. الدرجة الامامية : يدور الجسم دورة حول محوره مع استناد الظهر على الارض والعودة الى الوضع الابتدائي.يقوم المتعلم بأداء تمارين تفيد وتساعد في التعلم الحركي (5-ص 52)

2. الدرجة الخلفية : يدور الجسم حول محور العرضي الى الخلف يقوم المتعلم بأداء تمارين تفيد وتساعد في التعلم الحركي . (4- ص177)
الوقوف على الرأس: جلوس الجثو وضع الجبهة على الارض ودفع الارض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز. (5-ص52)

يقوم المتعلم بأداء تمارين تفيد وتساعد في عملية التعلم

العجلة البشرية : يدور فيها الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (360) درجة وذلك من نقطة البدء حتى الهبوط ويمكن اداء الحركة من الوقوف الجانبي والامامي ومن المشي والركض أيضا. (4- ص183)

يقوم المتعلم بأداء تمارين تفيد وتساعد في عملية التعلم .

3- الباب الثالث (منهج البحث واجراءاته البحث الميدانية)

1-3 منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى النتيجة . (جابر وخيري ، 1993 ، 135) تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

2-3 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (40) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة وقد قسموا الى مجموعتين متساويتين (مجموعه تجريبية وضابطة) وتكونت كل مجموعة من (20) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التصور العقلي المصاحب للأداء، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري التقليدي فقط .

3-3 تجانس العينة

وتجانسها في متغيرات الطول والوزن والعمر. الجدول(1) يوضح خصائص عينة الدراسة

الجدول (1) :يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل من العمر،

والطول، والوزن (للمجموعتين التجريبية والضابطة)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
العمر	21.77	0.73	19.88	0.75	0.429	0.671	غيردال
الطول	172.11	5.29	171.72	5.31	0.220	0.827	غيردال
الوزن	77.27	5.27	76.50	5.60	0.447	0.447	غيردال

يتضح من الجدول(1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن والعمر، حيث كانت قيمة(ت) المحسوبة أقل من قيمة(ت) الجدولية عند نفس الدلالة ،حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.20) مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة المستقلة.

3-3 تكافؤ عينة البحث

فقد قام الباحثون بعمل اختبار قبلي لمستوى الأداء لعينة الدراسة، وقام برصد النتائج، حيث دلت النتائج أن المجموعتين متجانستين و متكافئتين في مستوى الأداء ،حيث قام بقياس مستوى الأداء عن طريق لجنة من المحكمين(4) من ذوي الخبرة في التحكيم حيث اعتمدت الدرجة القصوى (10) درجات ، وعند حساب الدرجة النهائية للطالب كانت تؤخذ متوسط الدرجتين للحكمين الوسط وتستنثى درجة الحكم القصوى ودرجة الحكم الدنيا وذلك حس بتعليمات القانون الدولي للجمباز .و الجدول(2) يوضح ذلك

الجدول(2): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " للقياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمستوى المهارى

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت	الحركات الارضية				فرق	المستوى المهاري
			تجريبية		ضابطة			
			ع	س	ع	س		
غير دال	0.90	0.121	0.56	1.97	0.72	2.00	درجة	الدرجة الامامية
غير دال	0.58	0.552	0.55	1.61	0.64	1.72	درجة	الدرجة الخلفية
غير دال	0.56	0.576	0.56	1.44	0.59	1.55	درجة	الوقوف على الراس
غير دال	0.69	0.402	0.57	0.25	0.66	0.33		العجلة البشرية

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في مستوى الأداء المهارى، حيث كانت قيمة(ت) المحسوبة أقل من

قيمة(ت) الجدولية ،حيث أن قيمة(ت) الجدولية تساوي (2.02) ،مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة وتجانسهما وإمكانية إجراء الدراسة.

4-3 برنامج التصور العقلي:

احتوى البرنامج على تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية(الدرجة الأمامية،والدرجة الخلفية،والوقوف على الرأس،والعجلة البشرية)،ويهدف برنامج التصور العقلي إلى الارتقاء بمستوى أداء المهارات الحركية للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، وذلك من خلال العمل على تقسيم المهارة وتجزئتها إلى أجزاء ،ومن ثم تصور كل جزء على حده ، ومن ثم تصور المهارة ككل.

اذ يبدأ اللاعب بممارسة التصور العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين، ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تطوير هو ذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية) تفهم الإطار المرجعي العام (من تحديد مكان وطبيعة هذا المكان مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء معاً لتركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي يراجع اللاعب صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتماماً أكبر لتفاصيل الأداء ،ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء استرجاع المهارة ذهنياً والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسية والمهمة فيعمل المهارات الحركية. بعدها يراجع صورة التخيل بمزيد من التركيز على الأجزاء الرئيسية والمهمة فيعمل المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً. يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنياً معاً لتركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقلياً بصورة مترابطة ومتصلة،وبنفس الوقت(عامل الزمن) اللازم لتنفيذها.

-الواجب البيتي ويشمل تدوين الملاحظات المهمة بالنسبة للمهارة المعطاة .واسترجاع المهارة عقلياً مع التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو مستقل في حالة ارتخاء تام قبل الشروع بالنوم.

-قام الباحثون وقبل البدء بالتدريب على التصور العقلي بتدريب المجموعة التجريبية خلال الأسبوعين الأول والثاني وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام ثلاثة أشكال من الاسترخاء وهي :الاسترخاء التعاقبي : (الاختلاف بين الشد والارتخاء) والاسترخاء الذاتي والاسترخاء العقلي

-اعتمد التدريب على الاسترخاء التعاقبي كأول الأساليب المستخدمة في تدريب المجموعة، وذلك لتوضيح الاختلاف بين الشد والارتخاء لأفراد المجموعة التجريبية، بعدها الاسترخاء الذاتي، ثم الاسترخاء العقلي.

-تضمنت تمارين الاسترخاء التدريب على التنفس والهدوء والشعور بالدفع في أجزاء متعددة من الجسم ، ويطلب من الطلبة تكرار هذه العمليات خمس مرات وبهدوء تام ، وأن تقرأ عليهم أجزاء الاسترخاء ببطء وبأسلوب مرتخ تماماً بعد (10) دقائق من الاسترخاء يطلب من أفراد العينة أن يعيدوا بهدوء كيفية الاستعداد للتصور عقلياً والاستفادة من عملية التصور، إذ يبدأ الطالب بالشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ، ويطلق على نفسه) أنني أملك راحة جيدة وأن عقلي وذهني واضح وجلي ومستعد للتصور، وأنني مملوء بالحيوية والنشاط (، وهذه عملية الاستعداد العقلي ، عموماً قد تأخذ وقتاً لمدة دقيقة أو أكثر في آخر خمس دقائق من كل عملية تصور يطلب من الطلبة التصور العقلي على واحدة من الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ويطلب من المشاركين تركيز انتباههم والإصغاء إلى المقترحات الكلامية أو الشفهية لمحتويات التصور التي تقرأ عليهم حول كيفية أداء المهارات وأول هذه المحتويات:

-القراءة حول تأدية المدرس لأداء المهارة فنياً وبصورة جيدة.

-القراءة حول بساط الحركات الأرضية ، والأصوات ، والأجهزة المستخدمة.

3-5 إجراءات البحث:

بعد الانتهاء من اختيار العينة وتقسيمها إلى مجموعتين ، قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

1-تم تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية من الأسهل إلى الأصعب مع الأخذ بعين الاعتبار درجة الصعوبة ، مع أن جميع المهارات التي سيتم تعليمها بدرجة صعوبة (أ) كما هو مبين بالقانون الدولي ووضعها ضمن برنامج زمني، وتقسيم الأوقات بالنسبة للمجموعتين بحيث تلقت كل مجموعة وحدة تعليمية في الأسبوع ولمدة 12 أسبوع.

2-المجموعة الضابطة: لم يتم تزويدها بأي شيء عن برنامج التصور العقلي ولا يسمح لها بمشاهدة المجموعة التجريبية بل تعمل بالطريقة العادية المتبعة في تعليم المهارات الحركية.

3-إعداد برنامج التصور العقلي (استرخاء، تصور عقلي) ،وقد قام الباحثون بالإجراءات الآتية: عرضت على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) وأصحاب الاختصاص وممن سبق لهم تطبيق برامج التصور العقلي ، حيث دلت آراؤهم أن هذا البرنامج صالح وملائم لطبيعة هذا البحث ، وقد طبق من قبل بعض الباحثون ، وقد أعطى نتائج جيدة وإيجابية.

4-بعد الانتهاء من تطبيق التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى ، تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل لجنة من المحكمين (4) من ذوي الخبرة في الاتحاد الجمناستك ، وهم أنفسهم الذين أجروا الاختبار القبلي.

3-6 المعالجة الإحصائية:

للتعرف إلى نتائج البحث استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي SPSS :

-معدلات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

-استخدام اختبار (ت) لبيان الفرق بين القياس القبلي و البعدي.

-استخدام اختبار (ت) لقياس الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4- الباب الرابع (عرض النتائج ومناقشتها):

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول رقم (3):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " للمستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهارى للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية

المهارات	الدرجة	الحركات الارضية				قيمة ت	الدلالة
		القبلي		البعدي			
		س	ع	س	ع		
الدرجة الامامية	درجة	1.97	0.65	7.72	0.59	40.49	دال
الدرجة الخلفية	درجة	1.44	0.56	7.05	0.37	31.84	دال
الوقوف على الراس	درجة	0.25	0.56	6.81	0.41	35.94	دال
العجلة البشرية	درجة	0.19	0.45	6.72	0.42	37.25	دال

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.10) وكان التحسن لصالح القياس البعدي.

وبعد إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بين أفراد المجموعة التجريبية في المستوى المهاري، تبين أن هناك فروقاً ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثون هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي ساهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء لدى الطلبة ، مما يؤكد أن مهارات الجمناستك تعتبر من المهارات المغلقة التي تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانب القدرات الحركية، وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعليم والتدريب بحيث يبين البرنامج المقترح أهمية التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري فيتحسن مستوى عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، والذي انعكس من خلال التطور الملموس في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، وهذا يؤكد الفرضية الأولى، وينسجم في الوقت نفسه مع ما أكدته (Gordon, 2002 ومنكن. Menkhin) (1997 من أن للتدريب العقلي دوراً في تحسن الأداء واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء وفي تقليل الأخطاء. ويعزو الباحثون ذلك إلى أن البرنامج المهاري والبرنامج العقلي المصاحب للتدريب المهاري قد أثرا إيجاباً فيتقدم مستوى الطلبة وتحسنه ، لأن البرنامج المهاري والبرنامج العقلي المصاحب للتدريب المهاري يسيران إلى جانب بعضهما بعضاً في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة والانتقال بعملية التدريب في البرنامجين المهاري والعقلي ، ومن الصعب فصلهما عن بعضهما بعضاً.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها:

الجدول رقم(4):المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت "ومستوى الدلالة للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمستوى الأداء المهارى للحركات الأساسية

المهارات	الدرجة	الحركات الارضية				قيمة ت	الدلالة
		القبلي		البعدي			
		س	ع	س	ع		
الدرجة الامامية	درجة	7.72	0.59	6.94	0.37	4.65	دالة
الدرجة الخلفية	درجة	7.22	0.49	6.41	0.53	4.71	دالة
الوقوف على الراس	درجة	7.05	0.37	6.33	0.34	5.99	دالة
العجلة البشرية	درجة	6.72	0.42	6.03	0.30	5.57	دالو

على بساط الحركات الأرضية

من نتائج الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.10) مما يدل أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجاباً في تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون هذا إلى أن برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى قد اثر إيجاباً في تعلم ورفع مستوى الأداء للطلبة في الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بمعنى أن برنامج التدريب العقلي وبما يحتوي من مفردات مثل التصور، وتركيز الانتباه، والاسترخاء... الخ أعطى نتائج سريعة وملموسة في تعلم مهارات الجمناستك الفني المقدمة واكتسابها ضمن البرنامج. ويرى الباحثون أن هذا التقدم جاء نتيجة تنفيذ برامج حركية عقلية متسلسلة قامت بتجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة، ومن ثم تصورهما ككل حتى نصل باللاعب إلى الأداء السهل والديناميكي، بالإضافة إلى تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركة، كما تحتاج إلى عمليات الربط بين هذه البرامج لتكوين الأداء الكامل، وقد تطورت المجموعة التجريبية لتدريبها على مهارات الاسترخاء التي أتاحت للجهاز العصبي المركزي تحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه راتب (1995) من أن التدريب بالطريقة التقليدية والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها وهذا ما أوضحه، (Monette, 1998)) من أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهارى، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب المهارى والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى فيتعلم

مهارات الجمناستك الفني واكتسابها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه المالكي (1998) من أن نتائج استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه. وهذا يتفق مع ما أوضحه راتب (1995) من أن تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح بأداء حركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي. وتتفق هذه الدراسة مع ما أوضحه كل من كيم وادم وآخرين (1998) من أن درجة إتقان المهارة ترتبط بالعلاقة بين الكفاية العقلية والتدريب المهارى وهذا ما يحقق الفرض الثاني. ويرى الباحثون أن الخلط بين التدريب العقلي والمهارى يؤدي إلى نتائج أفضل، وهذا يحقق صحة الفرضية التي وضعها لهذه التجربة التي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المصاحب للتدريب العقلي ولصالح المجموعة التجريبية.

5- الباب الخامس : (الاستنتاجات والتوصيات)

1-5 الاستنتاجات

- 1- استخدام التصور العقلي أثر تأثيراً إيجابياً فیتعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك ، وبخاصة للمبتدئين.
- 2- استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمناستك
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التصور الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهارى.

2-5 التوصيات

- 1- استخدام برنامج التصور الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهارى في تعليم مهارات الجمناستك الفني.
- 2- استخدام التصور الذهني العقلي قبل الأداء مباشرة حيث ساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء.
- 3- يوصي الباحثون بالقيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهارى في الألعاب الأخرى وخاصة الفردية .

المصادر

- 1- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي الطبعة الأولى القاهرة 2000
- 2- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي الطبعة الثانية، القاهرة، 1997
- 4- معيوف ذنون وعامر محمد : المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال : دار الكتاب للطباعة ، جامعة الموصل ، 1988.
- 5- سليمان ، عبد المنعم سليمان : موسوعة الجمناستك الفني العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1995 .
- 6- فؤاد أبو حطب: القدرات العقلية ، مكتبة لأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة 1999 .
- 7- جابر ، جابر عبد الحميد وخيري أحمد مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، مطبعة دار التأليف ، القاهرة 1993.
- 8- Robert .Set Al , psychologies du sport et l'activité physiques, edition VI got, Paris, 1997 .

ملحق (1) اسماء الخبراء

الاسم	التخصص	مكان العمل
م.د سلام حنتوش	طرائق تدريس / جمناستك	كلية التربية الاساسية
م . محمد قاسم	طرائق تدريس / جمناستك	كلية التربية الاساسية
م. محمد علي جلال	اختبارات	كلية التربية الاساسية
انمار رعد جاسم	مدرب منتخب وطني / جمناستك	كلية التربية الاساسية

ملحق (2)

مقياس التصور العقلي

الاسم :

عزيزي الطالب

إن هذا المقياس الذي بين أيديكم هو أداة بحثية لجمع البيانات لغايات البحث العلمي فقط، والذي يقوم به الباحثون في محاولة منه للتعرف على درجة التصور العقلي ، ومحاولة من الباحثون للمساهمة في طرح وسائل يمكن أن تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء للمهارات الارضية لمادة الجمناستك الفني. لذا يرجو الباحثون منكم تحري أعلى درجات الدقة الممكنة في الاستجابة لفقرات وأسئلة هذا المقياس.

ولكم جزيل الشكر

الموقف الأول :الممارسة الفردية

١ .اختيار مهارة معينة او موقف معين في رياضة المبارزة.

2.تصور نفسك تؤدي هذه المهارة او الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة) صالة التدريب (مع عدم تواجد اي شيء آخر.

٣ .أغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة ان ترى نفسك في هذا المكان تستمع الى الأصوات، وتشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.

٤ .حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.

٥ .حاول أن ترى من داخل جسمك.

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

العبارات

عدم وجود صورة

صورة غير واضحة

صورة متوسطة الوضوح

صورة واضحة

صورة واضحة تماماً

١ كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟

٢ كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟

٣ كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟

٤ ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟

العبارات عدم التحكم

صعوبة التحكم

تحكم متوسط

تحكم فوق المتوسط

تحكم كامل

٥ إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟

العبارات نعم لا

هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

١. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة او الموقف ولكن في وجود آلمن المدرس وحضور بقية الطلبة.

٢. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

٣. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.

4. 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

العبارات

عدم وجود صورة

صورة غير واضحة

صورة متوسطة

الوضوح صورة واضحة

صورة واضحة تماما

١ كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟

٢ كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟

٣ كيفية الإحساس الحر أي بالأداء في هذا الموقف؟

٤ كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟

العبارات

عدم التحكم

صعوبة التحكم

تحكم متوسط

تحكم فوق المتوسط

تحكم كامل

٥ إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟

العبارات نعم لا

هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

١. التفكير في زميل أو احد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.

٢. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

٣. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

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

العبارات

عدم وجود صورة

صورة غير واضحة

صورة متوسطة الوضوح

صورة واضحة

صورة واضحة تماما

- ١ كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟
 - ٢ كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟
 - ٣ كيف شعرت بجسمك أو حركتك في هذا الموقف؟
 - ٤ كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟
- العبارات
عدم التحكم
صعوبة التحكم
تحكم متوسط
تحكم فوق المتوسط
تحكم كامل
- 5- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟
العبارات نعم لا

٦ هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

١. التصور العقلي لأداء المهارة أو الموقف السابق في احد المنافسات.
٢. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
٣. غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.
0. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

العبارات

- عدم وجود صورة
صورة غير واضحة
صورة متوسطة الوضوح
صورة واضحة
صورة واضحة تماما

١ كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟

- ٢ كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟
- ٣ كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟
- ٤ كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟

العبارات

- عدم التحكم
صعوبة التحكم
تحكم متوسط

تحكم فوق المتوسط

تحكم كامل

ه إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟

العبارات نعم لا

هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

مفتاح التصحيح للمقياس

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

1. جمع الدرجات في العبارة الأولى في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.
2. جمع الدرجات في العبارة الثانية في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.
3. جمع الدرجات في العبارة الثالثة في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي.
4. جمع الدرجات في العبارة الرابعة في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.
5. جمع الدرجات في العبارة الخامسة في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.
6. (الاستجابات) نعم (على العبارة رقم ٦) (في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات) لا (تحدد التصور العقلي من منظور خارجي).

**Impact associated with mental visualization skills
training to improve performance skills to Article**

artistic gymnastics

Submitted by

Mohamed Shihab Ahmed

Mayada Khalid Jassim

Asra Yassin Abdel-Karim.

Apstrac

A search on the five-door has included the first door on front and importance of research as longer Gymnastics Technical sports of major importance in physical education programs and working to satisfy the needs of young people and suit their journeys, different age is like that of any individual activity last, as it works to provide the individual with the skills that will last him to do in the future that they contribute significantly to the development of certain aspects of fitness and development and upgrading them.

As the sporting achievements require a certain amount of uses mental and make decisions without any delay or hesitation, or even a player able to do so he must develop its potential mental and upgrading them. And visualization mental not only be used to participate in athletic competition, as some believe it is an important part of stages of learning and motor skills acquisition and development. The role of mental visualization improvement of the performance of the skill and the acquisition of new skills, and the ability to implement the plans in the sport of artistic gymnastics and team sports, where players rely too much on the role of visualization, concentration and attention in the performance skills and reduce errors.

The research problem as returns effective visualization mental by the ability of the nervous system to register sensory and patterns of motor and its ability to retrieve and rearrange perception and may lead to changes in the central nervous system, which is produced through motor performance. And from the shape conceptual performance motor old any skill stems from imagine a player who is constantly evolving to think the ideal model and using the information and expertise available shows that the "eye brain" trying to give the best model could imagine, and then use this model as a base or foundation for formation method correct performance while improving form conceptual slowly, the performanceskill actual be in this case more willing Allaqturab perfected here they went researchers to study a field trial to study gymnastics on students phase III Department of Physical Education to determine the impact visualization mental rapid learning to improve performance skills., through understanding the relationship between improved capacitymental perception and reduce the number of iterations to correct errors during the learning process.

Research objectives:

Current research aims to:

- 1 - to identify the impact of mental perception associated with skills training at the level of performance skills Phipped skills on the table land movements, parallel bars and knobs in the sport of horse artistic gymnastics when members of the experimental group.
- 2 - to identify the difference in the level of performance skills in some of the skills on the table land movements, parallel bars and knobs horse in Gymnastics technical cooperation between the results of the experimental and control groups.

Hypotheses:

Current research sought to examine the following scientific hypotheses:

- 1 - There are significant differences in the level of performance skills in some of the skills on the table land movements, parallel bars and horse knobs between pre and post measurements and in favor of the post when members of

the experimental group.

2 - There are significant differences in the level of performance skills in some of the skills movements on the table land movements, parallel bars and knobs horse among the experimental and control groups in the dimensional measurement in favor of the experimental group.

Areas of research:

The human sphere: Students stage III / Department of Physical Education / College of Basic Education

Spatial domain: Hall of gymnastics in the Department of Physical Education / College of Basic Education / Mustansiriya

The second section has included theoretical studies for research such as visualization and types of mental and importance and ground movements in gymnastics and other

The third section contains the research methodology and procedures field where researchers used experimental method for its relevance to the nature of the research The sample included students of the third phase in the College of Basic Education Department of Physical Education and the 40 students divided into two experimental and control group numbering 20 students were reward and after tests were conducted exploratory experiment tribal approach was applied and after the experiment was applied dimensional tests and then processing the results statistical processing

The fourth section has included the presentation of the analysis and discussion of the results of the current research

And Title V has contained conclusions and recommendations

Conclusions

1. Use visualization mental impact of a positive impact he learns some basic skills on the table land movements, parallel bars and knobs horse in the sport of gymnastics, especially for beginners.

2. Use of traditional training had a positive impact on learning some basic skills on the table land movements, parallel bars and pommel horse in the

sport of gymnastics.

3. There were statistically significant differences in the level of performance

skills in some basic skills on the table land movements, parallel bars and knobs horse among the experimental and control groups in the dimensional measurement in favor of the experimental group that used mental visualization software accompanying mental skill training.

Recommendations

1 - use mental visualization software accompanying mental skill training in artistic gymnastics skills education.

2 - Use visualization mental mental performance by directly Hithi contributed to this type of training to focus on performance through the method of relaxation.

3 - researchers recommend doing similar studies on mental training associated with mental skill training in the other games and a private individual