



The Impact of Tolman's Learning Theory on Learning Some Floor Gymnastics Skills Among Female Students.

Assistant Professor Tahseen Shaghi Abdul Mohammed Assistant

Professor Dunya Mohammed Fadhel

The significance of this research lies in employing Tolman's learning theory to enhance female students' acquisition of floor gymnastics skills, thereby contributing to the improvement of their motor performance and the overall quality of training and education in the sports field.

The research problem stemmed from the students' weak acquisition of floor gymnastics skills due to the reliance on traditional teaching methods. Additional obstacles, such as fear, anxiety, and difficulty in performing movements, were linked to the lack of necessary educational requirements that stimulate sequential performance. This situation highlighted the need for modern educational tools to improve the learning process and motor performance.

The primary objectives of the research were to explore the impact of Tolman's learning theory on learning some floor gymnastics skills among female students. The researchers concluded that Tolman's learning theory holds significant educational value in teaching certain floor gymnastics motor skills to female students. They recommend adopting Tolman's learning theory due to its educational importance in enhancing the learning process and performance of these skills.



تأثير نظرية تولمان التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني الأرضية لدى الطالبات.

م.د دنيا محمد فاضل

م.د تحسين شاغي عبد محمد

مديرة تربية ديالى

مديرة تربية ديالى

tahseenshaghi@Gmail.com

drdunyamohammedfadhel@gmail.com

تكمن أهمية البحث في توظيف نظرية تولمان التعليمية لتعزيز تعلم الطالبات لمهارات الجمناستك الفني الأرضية، مما يساهم في تطوير أدائهن الحركي وتحسين جودة التدريب والتعليم في المجال الرياضي. وكانت تكمن مشكلة البحث في ضعف اكتساب الطالبات لمهارات الجمناستك الفني الأرضية نتيجة لاستخدام الأساليب التدريسية التقليدية، فضلا عن امور تعيق الطالبات في تطبيقها مثل الخوف والقلق والصعوبة في الاداء لقلة المتطلبات الواجب توفرها في التعليم تعزز من المنبهات في اداء الحركات بصورة متسلسلة مما يتطلب استخدام وسائل تعليمية حديثة، لتحسين عملية التعلم والاداء الحركي، وكانت اهم اهداف البحث هي التعرف على تأثير نظرية تولمان التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني الأرضية لدى الطالبات، واستنتج الباحثان ان نظرية تولمان التعليمية لها اهمية تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية الارضية بالجمناستك الفني للطالبات، ويوصي الباحثان باعتماد نظرية تولمان التعليمية لما لها اهمية تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية الارضية بالجمناستك الفني للطالبات .

الكلمات المفتاحية: نظرية تولمان، المهارات الحركية الارضية، الجمناستك الفني.



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته

بناء الجيل وتعليمه بالصورة الصحيحة والهادفة يساعد على تطور المجتمع وبنائه بما يخدم البلد نحو التقدم، ولهذا فان التربية والتعليم مهمان في هذا الجانب اذا تم الاهتمام بهما والعمل على تطويرهما بشكل مستمر مع تطور الفكر الانساني والحضاري.

وفي مجال التربية البدنية وعلوم الرياضية فهي مكملة للتربية العامة التي تهتم بالشؤون الرياضية وتعمل على تعليم الاداء في مختلف الالعاب الرياضية وهدفها بناء جيل قادر على ممارسة الرياضة والخوض في المنافسات الرياضية وتحقيق الانجازات على مختلف الالعاب الرياضية ، اضافة الى دورها في اعطاء الجانب التعليمي المناسب وفق الاساليب والنماذج والنظريات التعليمية التي تساعد فهم الحركات والاداء الصحيح، تعد نظرية تولمان التعليمية من النماذج التعليمية المتطورة والهادفة في التعليم اذ يرى (فؤاد ابو الحطب، 1992) ان نظرية تولمان يتم " التعلم بالإشارة أي ان الفرد يتحرك خلال التعلم بوجه عام حسب اشارات (أي منبهات في المواقع) تنتقله من خطوة الى خطوة أخرى لتحصيل الهدف الرئيسي المطلوب (أبو حطب:10:1992) ولهذا فان استخدام الادوات التعليمية المنبهة مثل الصور والحركات وملاحظات المعلم سوف تساعد على تعلم الحركات الصعبة مثل الحركات بالجمناستك وخاصة الحركات الارضية .

ويرى (محمد زيدان حمدان، 1997) "سميت بنظرية التعلم التوقعي أو نظرية التعلم الاشاري أو السلوكية القصدية أو الغائية ولهذا أطلق تولمان على نظريته مصطلح الكلية حيث ركز على السلوك الرئيسي الكلي الذي تعزز منبهاته بعضها البعض في إثارة الفرد للتحرك نحو الهدف الذي يسعى الى تحقيقه عاده "(حمدان:1997:80).

ولهذا فان التعليم أصبح علم واسع وله نظرياته ونماذجه التعليمية التي نسعى من خلالها التعليم الصحيح والهادف والناجح وخاصة في الحركات الصعبة مثل الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطالبات التي يصعب تعليمها خوفا من الاصابات وبعض العوامل النفسية مثل الخوف والقلق وغيرها مما يتطلب الاستعانة بالصور والتطبيق النموذجي الصحي معززة بالتغذية الراجعة التي ترفع من مستوى الاستثارة للمتعلمة في تطبيق تلك الحركات.



تكمن أهمية البحث في توظيف نظرية تولمان التعليمية لتعزيز تعلم الطالبات لمهارات الجمناستك الفني الأرضية، مما يساهم في تطوير أدائهن الحركي وتحسين جودة التدريب والتعليم في المجال الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات تعد من المهارات الأساسية في التعليم وتحتاج الى مستوى تعليمي عالي المستوى لما فيها من امور تعيق المتعلمة في تطبيقها مثل الخوف والقلق والصعوبة في الاداء لقلة المتطلبات الواجب توفرها في التعليم تعزز من المنبهات في اداء الحركات بصورة متسلسلة والتي نجدها متوفرة في بعض النظريات والنماذج التعليمية الحديثة مثل نظرية تولمان التعليمية.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التعليم والجمناستك وجدا ان مستوى التعليم للحركات الأرضية للطالبات لا يرتقي لمستوى الطموح والتأخر في التعليم والذي يرجع الى النموذج والنظرية المطبقة في تعليم تلك الحركات ربما ليس بالهدف المطلوب وبالالاتجاه الصحيح للتعلم لذا تكمن مشكلة البحث في ضعف اكتساب الطالبات لمهارات الجمناستك الفني الأرضية نتيجة لاستخدام الأساليب التدريسية التقليدية، فضلا عن امور تعيق الطالبات في تطبيقها مثل الخوف والقلق والصعوبة في الاداء لقلة المتطلبات الواجب توفرها في التعليم تعزز من المنبهات في اداء الحركات بصورة متسلسلة مما يتطلب استخدام وسائل تعليمية حديثة، لتحسين عملية التعلم والأداء الحركي.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير نظرية تولمان التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني الأرضية لدى الطالبات

1-4 فرضيتا البحث:

1- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني الأرضية لدى الطالبات.

2- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني الأرضية لدى الطالبات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة



1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2024/1/7 ولغاية 2024/3/19

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة

ديالى

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته، إذ يرى (حيدر عبد الرزاق، 2015) " ان التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع" (عبد الرزاق:2015:82).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والبالغ عددهن (60) طالبة.

وتم اختيار عينة البحث والبالغة (20) طالبة تمثل شعبة واحدة وهي تشكل نسبة (33.33%) من المجتمع الاصيلي وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموعة (10) طالبات، وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	169.47	1.745	1.029	169.56	1.856	1.094	0.106	غير معنوي
الكتلة	كغم	70.452	0.965	1.369	70.562	0.765	1.084	0.268	غير معنوي
الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	4.223	0.562	13.308	4.345	0.874	20.115	0.378	غير معنوي
الوقوف على	درجة	4.056	0.457	11.297	4.136	0.674	16.295	0.295	غير معنوي



الرأس									
الميزان الأمامي	درجة	4.124	0.523	12.681	4.223	0.663	15.699	0.352	معنوي غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 2.10.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر والمراجع.

2-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-قاعة جمناستك نظامية.

2-بساط الحركات الأرضية.

3-ساعة توقيت.

4-شريط قياس.

5-ميزان طبي.

6-صفارة.

7-مصطبة.

8- جدار ثابت.

9- شاشة عرض (داتا شو).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المهارات:

قام الباحثان بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد المهارات المستخدمة في الحركات الأرضية وهي الفعاليات المستخدمة في مناهج مادة الجمناستك لطلبة المرحلة الثانية في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة.



2-4-2 تقييم الحركات الأرضية:

قاما الباحثان بالاعتماد على الاستمارة المعدة للتقويم من البحوث السابقة، والتي تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي: (سهلية:2003: 136)

1. القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي

وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

جدول (2) يبين درجات التقييم النهائية للمهارات

ت	المهارات	الدرجة النهائية للأقسام المهارات		
		الدرجة	الدرجة	الدرجة
1	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة	3	4	3
2	مهارة الوقوف على الرأس	3	3	4
3	مهارة الميزان الأمامي	3	3	4

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية في 2024/1/7 وعلى قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وعلى نفس أفراد عينة لغرض تقنين التمرينات التعليمية المستخدمة ومعرفة قدرة الطالبات على أداء التمرينات والصعوبات التي تواجه الباحثان إثناء تطبيق التجربة.

2-5-5 التجربة الرئيسة:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: تمّ إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ 2024/1/21.

2-5-2 تطبيق نظرية تولمان التعليمية:

تم تهيئة تمرينات تعليمية للحركات الارضية ضمن منهاج تعلم مادة الجمناستك لطالبات المرحلة الثانية وتطبيقها وفق نظرية تولمان التعليمية التي تستخدم في تعزيز الفهم من خلال الارتباط بين المثير والاستجابة وتوفير المتطلبات التي تحفز وترفع من التوقع للتعلم ودراسة جميع عناصر الموقف التعليمي. وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدتين تعليمية، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2024/1/22 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2024/3/18.



ان تطبيق نظرية تولمان في تعلم الحركات الرياضية وحركات الجمناستك يعتمد على التركيز على الإدراك، التخطيط، والهدف، مع مراعاة تكوين "خرائط معرفية" للحركات الرياضية. يمكن استخدام المبادئ الأساسية للنظرية لتطوير عملية التعلم بحيث لا تقتصر على التكرار فقط، بل تشمل أيضًا الفهم العميق للحركات وكيفية تحقيق الأداء المثالي.

خطوات تطبيق النظرية في تعلم الحركات الرياضية وحركات الجمناستك:

1. التعلم من خلال الإدراك والتخطيط:

- يتم شرح الحركات الرياضية وحركات الجمناستك للمتعلم بشكل شامل، مع التركيز على:
- الهدف من كل حركة.
- كيفية تنفيذها بشكل صحيح.
- تأثير الأخطاء في الأداء.

• تم استخدام الفيديوهات أو النماذج التوضيحية ليكون المتعلم خريطة معرفية للحركة قبل محاولتها.

2. تكوين الخريطة المعرفية:

- قبل البدء في التنفيذ، قم بتوجيه المتعلم لتخيل الحركة بوضوح في ذهنه:
- تخيل كيفية التوازن أثناء القفز.
- تصور كيفية التحكم بالجسم عند تنفيذ حركة الدوران.
- يتم ذلك عبر تمارين التصور العقلي (Mental Imagery) التي تُساعد في تكوين خريطة معرفية دقيقة.

3. التعلم الكامن (Latent Learning):

- تشجيع المتعلم على استكشاف الحركات بدون ضغط مباشر على الأداء.
- السماح له بمشاهدة تدريبات الآخرين، مما يُتيح له التعلم بشكل غير مباشر.
- بعد ذلك، يتم تقديم التحديات والدوافع (مثل أهداف صغيرة أو منافسة ودية) لتظهر نتائج التعلم الكامن.

4. التعلم الغرضي:

- التركيز على وجود هدف واضح لكل حركة:
- في الجمباز، قد يكون الهدف "الهبوط بدقة بعد القفزة".



- في الرياضات الأخرى، قد يكون "تحقيق توازن الجسم أثناء الحركة".
 - وضّح للمتعلّم أهمية هذا الهدف وعلاقته بتحقيق النجاح في الأداء الكلي.
5. التغذية الراجعة والتعديل:

- بعد كل محاولة، قدّم ملاحظات واضحة وموجهة لتعديل الأداء.
 - ساعد المتعلّم على ربط أخطائه بالمفهوم الذي تعلمه في الخريطة المعرفية، مثل:
 - "عندما تنثني ركبتيك بزواوية أكبر، ستحقق توازنًا أفضل أثناء القفزة".
6. تعزيز الفهم بدلاً من الحفظ:
- بدلاً من التركيز على التكرار الميكانيكي، شجع المتعلّم على فهم ديناميكيات الحركة:
 - كيف تتحكم في قوة الدفع لتحقيق قفزة أعلى؟
 - كيف يؤثر وضع الذراعين على التوازن أثناء الدوران؟
7. التعلم التدريجي:

- قسّم الحركات المعقدة إلى أجزاء بسيطة.
 - اجعل المتعلّم يُكوّن خريطة معرفية لكل جزء قبل ربطها بالحركة الكاملة.
- 2-5-3 الاختبارات البعدية: قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ نظرية تولمان قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية، حيث اجري الاختبار البعدي بتاريخ 2024/3/19، وقد حرص الباحثان على تهيئة الظروف الملائمة كافة وشروط الاختبارات نفسها وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه للسيطرة على المتغيرات الدخيلة.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (spss) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة

الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.82	0.674	0.965	6.124	0.562	4.223	درجة	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة
معنوي	2.322	0.869	0.874	6.074	0.457	4.056	درجة	مهارة الوقوف على الرأس
معنوي	2.661	0.718	0.669	6.035	0.523	4.124	درجة	مهارة الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 2.26

جدول (4) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة

التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	4.002	0.969	0.865	8.223	0.874	4.345	درجة	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة
معنوي	3.848	1.055	0.784	8.196	0.674	4.136	درجة	مهارة الوقوف على الرأس
معنوي	3.799	1.114	0.698	8.456	0.663	4.223	درجة	مهارة الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 2.26

جدول (5) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.87	0.865	8.223	0.965	6.124	درجة	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة
معنوي	5.427	0.784	8.196	0.874	6.074	درجة	مهارة الوقوف على الرأس
معنوي	7.518	0.698	8.456	0.669	6.035	درجة	مهارة الميزان الأمامي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 2.10

من خلال ملاحظة الجداول (3) و(4) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للحركات الأرضية إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على نجاح المجموعتين في تعلم مستوى الأداء المطلوب وهذا يعطي تفسير عن نجاح البرامج التعليمية المستخدمة بصورة صحيحة وهادفة ولذا يرى بينما يؤكد (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم



وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (محسن: 1996 : 98).

بينما يرى (قاسم لزام 2005) "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (لزام: 2005 : 56).

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي تم اكتشافها من خلال الفروقات البعدية في التقييم المستخدم مما يعطي تفسير نجان نظرية تولمان التعليمية كونها تعزز التعليم وترفع من مستوى الفهم في الاداء (عماد عبد الرحيم ، 2011) "ان نظرية تولمان في التعليم يتم من خلال التمييز المجالي وهو إدراك الوسائل والأدوات الأنسب لحل المشكلات ، كما انها تحدد الحاجات الدافع والهدف نحو التعلم وبدون الحاجات لا يحدث التعلم كما في تجارب تولمان والنظريات السلوكية الأخرى" (عبد الرحيم: 2011: 62)

ويرى (محمد زيدان، 1983) " خرجت نظرية تولمان بأمر تعليمية وتربوية مهمة اذ كان الاهتمام في السابق منصباً على نقل المعرفة المجربة أما في الوقت الحاضر فقد أصبح الاهتمام موجهاً الى التلاميذ أنفسهم وكيفية اكتسابهم لتلك الخبرات والمعارف بأفضل الوسائل، ان الصورة الجديدة التي اقترحها تولمان هي أن التلميذ نشط وفعال يسمع ويتكلم ويناقش ويقراً ويجرب التجارب ويجمع المادة بنفسه في المكتبة وغيرها، وعلى ضوء النظرة السابقة لطبيعة التعلم التي اقترحها تولمان " (زيدان:1983: 89)

ولهذا فان اتباع الخطوات التعليمية المتبعة من هذه النظرية ساعدت على التعلم الصحيح واستخدام التمرينات التعليمية المناسبة ولهذا يرى (Magill، 2004) ان "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill، 2004: 237).

ولدور واهمية وجمالية لعبة الجمناستك جاء الاهتمام بتعليمية وفق نظريات تعليمية ترتقي الى مستوى هذه اللعبة وادائها ولهذا يرى (محمد شحاته، 2006) " رياضة الجمناستك تعتمد على مقدرة الطالب في أداء تمرينات وحركات تتميز بالصعوبة وفي الوقت ذاته بالشكل الجمالي السلم " (شحاته:2006:35).



4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

1- أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم وإتقان المهارات الارضية للجمناستك الفني، مما يشير إلى فاعلية التدريس المستند إلى نظرية تولمان في تعزيز اداء الطالبات.

2- ساهم تطبيق نظرية تولمان في تحسين عملية تعلم المهارات الحركية لدى الطالبات، مما أدى إلى تقليل الأخطاء وتحسين جودة الأداء في وقت أقصر مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- أظهرت النتائج أن استخدام أهداف تعليمية محددة وفقاً لنظرية تولمان ساعد الطالبات على التركيز أثناء التعلم، مما أدى إلى تحسن تدريجي في المهارات الحركية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استخدمت أساليب تعليمية تقليدية.

4-2 التوصيات:

1- يوصي الباحثان بتطوير برامج تدريبية متكاملة تقوم على مبادئ نظرية تولمان في التعلم، تتضمن مراحل توضيحية تعتمد على التصور الذهني والتطبيق العملي التدريجي.

2- يجب أن تشمل البرامج التدريبية استراتيجيات لتنشيط الإدراك والتصور العقلي قبل الأداء الحركي للمهارات الارضية في الجمناستك الفني .

3- من الضروري دمج الوسائط البصرية والسمعية، مثل مقاطع الفيديو التعليمية والنماذج التوضيحية والرسوم البيانية، التي تحاكي الحركات المطلوبة في الجمناستك الفني ، مما يساهم في تحسين مستوى الفهم الحركي لدى الطالبات.

4- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمعلمين والمدربين حول كيفية تطبيق نظرية تولمان في التدريب الرياضي.

5- إجراء العديد من الدراسات حول إمكانية تطبيق نظرية تولمان في مجالات رياضية أخرى، مثل ألعاب القوى أو الرياضات التي تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين الإدراك العقلي والأداء البدني.



المصادر:

- 1- العبادي: حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط1. شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، العراق، البصرة.
 - 2- إسماعيل: سعد محسن. (1996). تأثير أساليب تدريس لتنمية القوه الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد.
 - 3- الفتلاوي: سهيلة محسن كاظم. (2003). المدخل الي التدريس: ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن.
 - 4- عبد الرحيم. عماد. (2011). مبادئ علم النفس التربوي: ط3، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - 5- ابو الحطب: فؤاد عبد اللطيف. (1992). طبيعة الذكاء الشخصي، استراتيجيه القياس وبعض النتائج الاولية: مؤتمر الثامن لعلم النفس، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
 - 6- صبر: قاسم لزام. (2005). موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة.
 - 7- حمدان: محمد زياد. (1997). نظريات التعلم وتطبيقات علم النفس التعلم في التربية: دمشق.
 - 8- زيدان: محمد مصطفى. (1983). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربويه: الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983.
 - 9- شحاته: محمد ابراهيم. (2006). اساسيات التدريب الرياضي: المكتبة المصرية للنشر، الاسكندرية.
- 10-Magill, (2004), A. Motor learning and control. baton, mc.



ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي: 40-42 دقيقة

الأسبوع: الأول

هدف الوحدة: تعليم الحركات الأرضية

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات والإشكال	الحجم	رقم التمرين	الزمن	القسم
-التأكيد على المحفزات	3×6	1- عرض صور تعليمية للحركات بصورة عامة و ثم تطبيق حركة الدرجة الامامية.	40.23	التطبيقي
-التأكيد على الصور والعرض.	3×6	2- عرض فيديو للأداء المستخدم السابقة وتصحيح التعليم بالأداء مع اداء حركة الوقف على الراس و ثم الدرجة.		
-التأكيد على التنبيه والتحفيز	3×6	3- اعطاء المنبهات والتغذية الراجعة وتحفيز المتعلم للداء الحركات بصورة مجتمعة		
	3×6	4- استخدام الجدار لأداء الميزان والوقوف على الراس.		
	3×8	5- أداء الحركات الثلاثة بصورة مركبة .		

1. القوة البدنية. Sport Culture 15 (Special), 268-283. الثقافة الرياضية, 15