



تأثير جلسات نفسية تعليمية بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي وتعلم بعض مهارات الشريط الثعбاني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات

أ.م. د سهير رحمن سلمان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

s4.sport4@utq.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٥/١٠/٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث: ٩/١١/٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، مصاحبة موسيقية، تصور عقلي، شريط ثعбاني

مستخلص البحث

النتائج تفوقا واضحا وكبيرا لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على أفراد المجموعة الضابطة في أداء بعض مهارات الشريط بالجمناستك الإيقاعي لطالبات

The Effect of Using Psychological-Educational Sessions Accompanied by Music Based on Mental Imagery on Learning Selected Ribbon Skills in Rhythmic Gymnastics among Female Students

Suhair Rahman Salman  
s4.sport4@utq.edu.iq

College of Physical Education and  
Sports Sciences - Thi Qar University

Abstract

The study aims to identify the effect of psychological-educational counseling sessions accompanied by music, based on mental imagery, on learning some ribbon skills in rhythmic gymnastics among female

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي وتعلم بعض مهارات الشريط الثعбاني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات بين الاختبارات القبليّة والبعدية، التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض مهارات الشريط الثعбاني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية، وتكون مجتمع البحث من (٣٧) طالبة، مقسمة إلى عينة تجربة استطلاعية وعددها (٧) طالبات وعينة التجربة الرئيسية وعددهم (٣٠) طالبة مقسمة إلى ١٥ طالبة ضابطة تنفذ المنهج المعتاد، و ١٥ طالبة تجريبية تنفذ الجلسات النفسية التعليمية وفق التصور العقلي المعد من قبل الباحثة توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها أن البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة وفق التصور العقلي والمنهج المتبع من قبل أستاذة المادة لهما تأثير إيجابي وفعال في أداء بعض مهارات الشريط بالجمناستك الإيقاعي لطالبات، أظهرت

## ١-التعريف بالبحث: -

## ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أصبح أنسان هذا العصر في حاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد أيا كان موقعه وعمره بحكم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتقنية المتسارعة، وان مراحل النمو والتغيرات الانتقالية، وتعدد المصادر المعرفية والتخصصات العلمية، وتطور مفهوم التعليم ومناهجه وتزايد أعداد الطلبة ومشكلات التقدم الاقتصادي وما صاحبه من قلق وتوتر، كل هذا أدى إلى بروز الحاجة إلى التوجيه والإرشاد، كما أن التغيير في بعض الأفكار والاتجاهات أوضحت أهمية الإرشاد لمواجهة هذا الكم من الأعباء والتغيرات، ويأتي اهتمام الإرشاد منصبا على حاجات المتعلم بشخصيته في جوانب نفسية وسلوكية، وتظهر هنا أهمية دور المرشد بصفته الشخص المختص الذي يتولى القيام بمهام التوجيه والإرشاد التربوي، ويرتبط التصور العقلي ارتباط وثيق بتعلم المهارات حيث يضيف جانبا معرفيا بالأداء من حيث رؤية الأداء كامل ثم استحضار تلك الصور لإعادتها كاملا أو تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الأداء أو زيادة الاستثارة للأداء وتعتبر لعبة الجمناستيك الإيقاعي إحدى الألعاب المميزة والتي تدرس في الكلية، وهي لعبة ممتعة تستخدم بشكل واسع في كثير من البطولات العالمية في الآونة الأخيرة وبشكل ملحوظ، وتعتبر من الألعاب الأساسية كباقي الألعاب، كونها تساعد على بناء الجسم بشكل سليم، كما أن ممارسة لعبة

students. Specifically, it seeks to identify the differences between the pre- and post-tests, as well as the differences in the level of learning some ribbon skills in rhythmic gymnastics between the experimental and control groups in the post-tests. The research population consisted of \*\*37 female students\*\*, divided into a \*\*pilot experimental sample\*\* of 7 students, and a \*\*main experimental sample\*\* of 30 students, which was further divided into two groups students in the control group\*\*, who followed the traditional teaching method. students in the experimental group\*\*, who underwent the psychological-educational sessions based on mental imagery prepared by the researcher. The researcher concluded a set of findings, the most important of which is that \*\*the counseling program prepared by the researcher based on mental imagery, as well as the method used by the course instructor, had a positive and effective impact on the performance of some ribbon skills in rhythmic gymnastics among the students.\*\* The results showed a \*\*clear and significant superiority of the experimental group\*\* over the control group in the post-tests regarding the performance of some ribbon skills in rhythmic gymnastic.

**Keywords: Guidance program, musical accompaniment, mental imagery, Serpentine Ribbon**

- تسليط الضوء على أهمية الدعم النفسي للطلّابات أثناء التعلّم الحركي، خاصة في المهارات التي تتطلب دقة عالية وتناسق عضلي عصبي.
- دعم ميدان التربية الرياضية بأساليب علمية حديثة تراعي الجوانب النفسية والذهنية إلى جانب الجوانب البدنية.
- فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لتوظيف الموسيقى والتصور العقلي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة.
- ١-٢ مشكلة البحث:
- انطلقت مشكلة البحث من ملاحظة ميدانية كون الباحثة مدرسة المادة، بوجود صعوبات تواجه الطالبات في تعلّم مهارات الشريط الثعباني ضمن مادة الجمناستيك الإيقاعي، والتي قد تعود لأسباب نفسية وذهنية، مثل: التوتر، وضعف التركيز، أو عدم وضوح الصورة الحركية للمهارة، كما أن الطرق التقليدية في التعلّم قد لا تكون كافية لتجاوز هذه الصعوبات، مما استدعى البحث عن أساليب جديدة تعزز من التعلّم الحركي بطريقة شاملة، تتضمن الدعم النفسي والتصور الذهني والموسيقى كعوامل مساعدة، وعليه، فإن المشكلة الرئيسة للبحث تتمثل في السؤال الآتي: "ما تأثير الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية المصاحبة بالموسيقى وفق استراتيجية التصور العقلي في تعلّم بعض مهارات الشريط الثعباني بالجمناستيك الإيقاعي لدى الطالبات؟"
- الجمناستيك الإيقاعي تطور القدرات البدنية والحركية وان الأيقاع الموسيقي يساعد الطالبات على قوة التحمل وبناء الشخصية والأبداع بالإضافة الى التنوع الموسيقي الذي يعتبر احد المناخات التحفيزية المهمة والضرورية في تعلّم المهارات الإيقاعية، لأنه كما معروف لجميع أن استخدام الموسيقى ونوع الموسيقى حسب طبيعة كل مهارة تطور الأداء الحركي فهناك مهارات تحتاج إلى سرعة في الإيقاع كما أن هناك مهارات وحركات أخرى تحتاج إلى البطء في الإيقاع وهذا بحد ذاته يساعد على فهم تفاصيل المهارة وبالتالي فهم الحركة وسهولة تطبيقها، كما أن استخدام التصور العقلي الذي يعتبر وسيلة عقلية أو أداء عقلي لتصور المهارة عقليا والتفكير بالعضلات التي يمكن أن تستخدم أثناء أداء كل مهارة، فعندما تتصور الطالبة أداء حركي معين فأنها لا تتصورها خارج كيانها أو أمام عينها وإنما تتصورها في داخلها ضمن مكان وزمان محدد في عقلها، لذا من خلال كل ما تقدم، تبرز أهمية هذا البحث من خلال تركيزه على التكامل بين الجانب النفسي والتعليمي في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي، تحديداً مهارات الشريط الثعباني، لدى طالبات التربية الرياضية. كما يسهم في:
- تقديم أسلوب تدريبي حديث يعتمد على الإرشاد النفسي والتصور العقلي والموسيقى، وهو أسلوب غير تقليدي يمكن أن يحدث نقلة نوعية في طرق تدريس الجمناستيك.

التجريبية التي استخدمت استراتيجيات التصور العقلي والموسيقى.

تؤثر الجلسات الإرشادية المصاحبة بالموسيقى إيجابياً في تقليل القلق وزيادة التركيز أثناء تعلم مهارات الجمناستك الإيقاعي.

#### ١-٥ مجالات البحث: -

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المستوى الثاني لدراسة المسائية في كلية التربية البدنية / جامعة ذي قار.

١-٥-٢ المجال الزمني: ١/١٠ / ٢٠٢٤ - ٥/٥/٢٠٢٥

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة لرياضة الجمناستك الإيقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار .

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

٣-١ منهج البحث: - هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، وللوصول إلى أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثاني في كلية التربية البدنية/ (جامعة ذي قار) للعام ( ٢٠٢٤-٢٠٢٥ ) والبالغ عددهن (٣٧) طالبة ، وزعت على عينة التجربة الاستطلاعية وعددهن (٧)

#### ١-٣ أهداف البحث: -

١ تصميم جلسات إرشادية نفسية تعليمية بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي وتعلم بعض مهارات الشريط الثعباني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات.

٢ التعرف على تأثير الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي وتعلم بعض مهارات الشريط الثعباني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

٣ التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض مهارات الشريط الثعباني بالجمناستك الإيقاعي لطالبات بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية.

#### ١-٤ فروض البحث: -

بناءً على أهداف الدراسة ومشكلتها، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء الطالبات لمهارات الشريط الثعباني لصالح القياس البعدي، نتيجة استخدام الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية المصاحبة بالموسيقى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اكتساب مهارات الشريط الثعباني لصالح المجموعة

جميع قيم معامل الاختلاف كانت اقل من ٣٠٪ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات اعلاه.

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض التأكد من تكافؤ أفراد عينتي البحث في متغيرات مهارات الشريط قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار (T-test)، والجدول (٢) يبين تكافؤ أفراد العينة.

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية (بمهارات الشريط) باستعمال اختبار (Ttest)

قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		٢١ المعالجة الإحصائية المتغيرات
	(ع±)	(س <sup>-</sup> )	(ع±)	(س <sup>-</sup> )	
١.١٩٩	١.٠٣٣	١.٧٩٢	١.٠١٠	١.٢٩٢	الرمي والاستلام مع أداء وثبة الغزاة
٠.٢٥٢	١.٤٠	٤.٣٢	١.٥٥	٤.١٥٩	تدوير الشريط حول الجسم مع دوران الجسم
٠.٣١١	١.٦٥	٣.٣٢	١.٠١	٣.٥	الميزان الجانبي مع دوران الشريط حول محوره عكس الاتجاه
٠.٣٠٥	١.٩٩	٢.٨٢	١.٤٦	٣.٠٤٥	عمل دوائر كبيرة جانبي الجسم بالتبادل
٠.٠٥٤	٠.٨٠٦	٢.١٨٨	٠.٩٨٢	٢.٢٠٨	سحب الشريط فوق الرأس من جانب لأخر من الزحقة الجانبية

طالبات من شعبي (أ وب) ، أما عينة التجربة الرئيسية تم تقسيمها بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة إلى طالبات شعبة (ب) وعددهن (١٥) طالبات كمجموعة ضابطة تنفذ المنهج المتبع، وطالبات شعبة (أ) وعددهن (١٥) طالبات كمجموعة تجريبية تنفذ الجلسات النفسية التعليمية وفق التصور العقلي المعد من قبل الباحثة، كانت النسبة المئوية للعينة الرئيسية من مجتمع الأصل هي (٨١,١٪).

٣-٢-١ تجانس العينة :

من اجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن اجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الكتلة - مهارات الشريط الشعباني) ، وقد استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لإجراء التجانس بين أفراد العينة، وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين نتائج التجانس متغيرات البحث (العمر،

الطول، الكتلة)

المتغيرات	وسط حسابي (س)	انحراف معياري (ع±)	معامل الاختلاف
العمر (شهر)	٣٣١,٦٥٤	٨,٦٥٨	٣,٨٣٠٪
الطول (سم)	١٦٤,٥٢٤	٤,٦٢٨	٣,٥٥٤٪
الكتلة (كغم)	٦٥,٧٣٤	٣,٢٤٣	٢,٠٢٦٪

خلال تحديد تمارين التصور العقلي المستعملة داخل الجلسات الإرشادية النفسية وتحديد مهارات الشريط، وإجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية، وقبل إجراء الاختبارات القبليّة قامت الباحثة بإعطاء وحده تعريفه لكل مجموعة من مجموعتي البحث، الغرض منها إعطاء تعليم مسبق للطالبة للتعرف على طبيعة المهارات المراد تعلمها، ثم قامت الباحثة بالإجراءات الميدانية الآتية:

٣-٤-١ البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي النفسي وفق التصور العقلي والتي بدورها تسهل فهم وتعلم تطبيق المهارات لإزالة الخوف من الطالبات وتزيد الثقة بالنفس وتسهل الأداء لدى عينة البحث وقد اعد من خلال الرجوع للمراجع العلمية والدراسات واستشارة بعض من الخبراء والمختصين في المجال وتم وضع جلسات إرشادية من قبل الباحثة وتم مراعاة أن تتسم بسهولة التعلم والبساطة ليتم تنفيذها بشكل افضل ويهدف التأكد من صحة عمل الجلسات بمصاحبة موسيقية وفق تمرينات التصور العقلي في القسم الرئيسي من المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية، تم وضع القسم الرئيسي بصيغته النهائية إذ تضمن (١٣) وحده تعليمية، مع الجلستين التعريفية والختامية، ولمدة (١٣) أسبوع وبواقع وحدة واحدة أسبوعيا كل يوم اثنين وحسب الجدول للمجموعتين، حيث تأخذ المجموعة التجريبية البرنامج المعد من قبل الباحثة أما الضابطة تأخذ المنهاج المعتاد للمدرسة، وامتد

ويتضح من خلال الجدول (٢) بأن قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث جميعها بمستوى دلالة أكبر من (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق، بمعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات أعلاه .

٣-٣ أدوات البحث: -

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

١- المصادر والمراجع ٢- الدراسات والبحوث السابقة .

٣- الشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنت). ٤- استمارات الاستبيان .

٣-٣-٢ وسائل جمع البيانات:

١- الملاحظة ٢- المقابلة الشخصية

٣- "الاختبارات والمقاييس" ٤- "استمارات التسجيل"

٣-٣-٣ وسائل تحليل البيانات:

١- الوسائل الإحصائية ٢- برمجيات الحاسبات الإلكترونية واليدوية.

٣-٣-٤ الوسائل المساعدة (الأجهزة والمستلزمات):

- آلة تصوير فيديو نوع Sony - جهاز تلفاز

- جهاز حاسوب - حاسبة علمية إلكترونية -

جهاز لقياس الطول. - ميزان طبي - أقراص

C.D. - بساط جمناستك - صافرة.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية: -

قامت الباحثة بتحديد متطلبات الجلسات الإرشادية كافة واختيار مفردات التجربة الرئيسية من

الخبرة والاختصاص من السادة التدريسيين باختصاص علم النفس الإرشادي وعلم النفس الرياضي والجمناستك الإيقاعي والبالغ عددهم (١١) خبير ملحق (٦) وتضمنت الجلسة من ١٥ - ٢٥ دقيقة تطبق في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية.

٣-٤-١-٢ خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

من اجل تحقيق الهدف المتمثل بالتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي وفق التصور العقلي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار في لعبة الجمناستك الإيقاعي لا بد من بناء البرنامج الإرشادي حيث أثبتت المصادر ذات العلاقة بموضوع البحث إن مستوى القلق من المادة الدراسية يمكن تعديله عن طريق برامج الإرشاد النفسي اذا كانت مدروسة ومخطط لها بالصيغ العلمية الجيدة، وعليه حددت الباحثة أنموذج (الخشماني، ٢٠١٢) (التصور العقلي الداخلي ، التصور العقلي الخارجي) نظاما لتخطيط البرنامج الإرشادي وقد اعتمدت الباحثة نظرية العلاج الواقعي.

٣-٤-١-٣ خطوات تخطيط البرامج الإرشادي:

وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية في تخطيط البرنامج الإرشادي:

أولاً - تحديد الاحتياجات: وقد تم تحديد الحاجات التي تلائم مشكلة البحث وهي الآتي:

- الحاجة إلى تقنية الاسترخاء والتحكم في الاستجابات الانفعالية وفق التصور العقلي - الحاجة

المنهج التعليمي من يوم الثلاثاء الموافق ٢٩-١٠-٢٠٢٤ ولغاية يوم الثلاثاء الموافق ٢١-١-٢٠٢٥ وكان حصة القسم الرئيسي منه هو (٦٥) د أسبوعيا من اصل (٩٠) د، وحصة البرنامج الإرشادي من ١٥ - ٢٥ دقيقة من القسم الرئيسي.

٣-٤-١-٤ اختيار مفردات الجلسات الإرشادية:

من اجل تحديد مفردات الجلسات الإرشادية، التي يبلغ عددها (١٣) جلسة مع الجلسة الافتتاحية والختامية وهي (( الجلسة الافتتاحية تبين بها المرشدة مع أستاذة المادة بحضور الباحثة كيفية تطبيق التصور العقلي وأنواعه و الخطوات التي سوف يطبقها المتعلم أثناء كل جلسة بمصاحبة موسيقية ملائمة - باقي الجلسات تكون أهدافها هي : التحكم في الاستجابات الانفعالية ووفق التصور العقلي البصري(الخارجي) او السمعي لتحسين فهم الحقائق العلمية وتدريب الذاكرة وتقويتها من خلال معالجة الأشياء المجردة و تعامل مع الأشياء الملموسة من خلال مشاهدتا لطالبه لنموذج أثناء أداء المهارات الحركية ، وأيضا تعلم المهارة وفق التصور العقلي الحسي (الداخلي) بحيث يتصور اللاعب نفسه وهو يؤدي مهارة حركية - الجلسة الختامية))، والتي تروم الباحثة تطبيقها ضمن الوحدات التعليمية ، والتي تم اختيارها بناءا على الدراسات السابقة وآراء الخبراء حول مدى ملاءمتها لموضوع البحث وفق التصور العقلي ، والذي بدورهم تم تعديل وتغيير عدد بسيط من المفردات بما يلائم طبيعة وموضوع البحث ، إذ تم إعداد استبيان استطلاعي، وعرض على عدد من ذوي

وقد استعانت الباحثة ببعض السادة المختصين في مجال الإرشاد التربوي وعليه تم اعتماد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي وهي كما يأتي: -

- تقديم الموضوع: يتضمن معرفة الطالبات موضوع الجلسة وأهميتها وكيفية التطبيق وفق التصور العقلي

الخطوات الواقعية لتعلم السلوك: إن تعلم المهارة يمر بمراحل وقد حددت الباحثة هذه المراحل بشكل متتابع وتم شرحها للطالبات أو عرضها على الشاشة أو سماعها حسب كل بعد من الأبعاد الأربعة (بصري أو سمعي أو الإحساس الحركي أو الحالة الانفعالية المصاحبة) ثم عملية التصور العقلي بمصاحبة موسيقية هادئة لغرض الاسترخاء وفق نموذج المهارة المعروضة بالشاشة.

أنموذج لمسؤولية سلوكية: قامت الباحثة بأعداد مجموعة من الصور للمهارات التي تتوافق مع موضوع الجلسة .

-سؤال من الواقع: تعد الباحثة مجموعة من الأسئلة الواقعية بحيث تكون هناك مناقشة لإجابات الطالبات

- الفعالية والمرح: يجب أن يكون هناك جو من المرح لكونه يساعد المجموعة على فهم ومساعدة أنفسهم وتقريب المسافة بينهم.

- إعادة التعلم : ويقصد بها إعادة جميع الخبرات التي تعلمتها طالبات المجموعة في

إلى تحسين التركيز وفق التصور العقلي - الحاجة إلى مواجهة الإصابة أي أثناء الأداء وفق التصور العقلي - الحاجة إلى بناء الثقة بالنفس وفق التصور العقلي - الحاجة إلى المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وفق التصور العقلي - الحاجة إلى حل مشكلات الأداء وفق التصور العقلي - بالإضافة إلى الجلسات الافتتاحية والختامية.

ثاني :- اختيار الأولويات : تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي في ضوء ترتيب جلسات التصور العقلي.

ثالثا : - تحديد الأهداف: أن هدف البرنامج الإرشادي الأساسي هو الاسترخاء والتركيز على تعلم المهارات وإتقانها مع خفض عامل القلق والخوف أثناء الأداء، ثم بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقا للحاجات التي تم تشخيصها.

رابعا :- إيجاد برامج لتحقيق الأهداف : لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمدت الباحثة على أسلوب العلاج الواقعي وهو أسلوب يتجه بالطالبات إلى الواقعية والى التعامل مع الجوانب المعقدة والمتشابكة التي تحيط بهم ,واستعانت الباحثة في أعداد المحتوى للبرنامج الإرشادي بالأدبيات المتعلقة بالحاجات و الأهداف والأنشطة التي تكون متلائمة مع المرحلة العمرية للطالبات ولكي تسير العملية الإرشادية بشكل منظم ومنطقي وعلمي لا بد من تحقيق أهدافها وهي:

١-التشخيص ٢- التحليل ٣- الاستخلاص

٤- اعتماد أسلوب العلاج والإرشاد ٥- المتابعة

الشريط حول محوره عكس الاتجاه، عمل دوائر كبيرة جانبي الجسم بالتبادل، سحب الشريط فوق الرأس من جانب لأخر من الزحقة الجانبية)) وفق مفردات منهج الجمناستك الإيقاعي.

٣-٤-٥ استمارة تقييم الأداء الفني: لغرض تقييم الأداء الفني لكل طالبة في المهارات الحرة بالجمناستك الإيقاعي قامت الباحثة بالاستعانة بأحد الاستمارات الموحدة لمادة الجمناستك الإيقاعي (سهير : ٢٠١٤)، علما أن درجة التقييم كانت من (١٠) درجات والتي اعتمد فيها على البناء الظاهري للمهارة، لتقييم درجة كل مهارة من المهارات الحرة.

٣-٤-٦ التجربة الاستطلاعية:

فقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق (٢٠-٢١/١٠/٢٠٢٤م)، الساعة التاسعة على عينة من غير عينة البحث الرئيسة ومن مجتمع الأصل وهم (٧) طالبات من جامعة ذي قار، وكانت الباحثة تهدف من هذه التجربة التعرف إلى ما يأتي: -

١- إمكانية أستاذة المادة - متطلبات الجلسات الإرشادية.

٣- اختيار المكان المناسبة داخل القاعة وكيفية جلوس الطالبات أثناء تنفيذ الجلسات الإرشادية وفق التصور العقلي واختيار الموسيقى الملائمة للمهارات المختارة.

٤- تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم

٣-٤-٧ الاختبارات القبليّة: -

الجلسة الإرشادية وذلك بمناقشة أحد المواضيع المتعلق بالموضوع .

-التقويم الذاتي :يتم تقويم أداء طالبات المجموعة التجريبية بتقديم سؤال وهو أبدأ رأي بما دار خلال الجلسة الإرشادية ومدى الاستفادة منها في الحياة الواقعية.

خامساً :- التقويم: لغرض تحقيق البرنامج الإرشادي وخاصة الأهداف التي أعد البرنامج من أجلها لجأت الباحثة إلى الإجراءات التقويمية التالية :

- التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الإرشادي والمتمثلة بإجراءات الاختبار القبلي وإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- التقويم البنائي : ويتلخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الأسئلة للطالبات

- التقويم الختامي : ويتلخص في الإجراءات التي قامت بها الباحثة بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الإرشادي المتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغيير الحاصل عند المجموعات التجريبية وفق التصور العقلي.

٣-٤-٤ تحديد مهارات الشريط الشعباني بالجمناستك الإيقاعي:

تم تحديد خمسة من مهارات الشريط الشعباني بالجمناستك الإيقاعي موضوع البحث ((الرمي والاستلام مع أداء وثبة الغزالة، تدوير الشريط حول الجسم مع دوران الجسم، الميزان الجانبي مع دوران

الفردية أو الممارسة مع الآخرين أو مشاهدة الزميل، ومدى تأثيرها النفسي لكل طالبة.

- الجزء التعليمي: بلغت مدته (١٥) دقيقة، وتم في هذا الجانب شرح المهارة بالتفصيل وعرضها وتكرارها والإجابة على كل الأسئلة المطروحة من قبل مدرس المادة.

- الجزء التطبيقي: بلغت مدته (٣٠) دقيقة، وتم فيه تطبيق المهارة من قبل الطالبات الواحدة بعد الأخرى مع إعطاء ملاحظات أثناء الأداء عن أي خلل أو خطأ خلال تنفيذ الوحدات التعليمية.

٣- القسم الختامي: ومدته (٥) دقائق والذي يضم: بعض تمارين التهدئة للجسم فضلاً عن الإرشادات التربوية ثم الانصراف علماً أن هذا القسم يطبق لمجموعتي البحث المأخوذ من منهاج الاعتيادي للمدرس المادة.

٣-٤-٩ الاختبارات البعدية: -

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الشريط الشعباني بالجمناستك الإيقاعي مع مراعاة الظروف نفسها في الاختبارات القبلية، وكانت الاختبارات البعدية للمدة من يوم الأربعاء الموافق ٢٢-١-٢٠٢٥ ولغاية الخميس ٢٣-١-٢٠٢٥، ليومين متتاليين ونفس الية الاختبارات القبلية.

٣-٤-١٠ الوسائل الإحصائية: -

عولجت البيانات التي حُصل عليها باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (٢٠) وبرنامج (Excel).

تم إجراء الاختبارات القبلية لمهارات الشريط، داخل القاعة الداخلية المخصصة لمادة الجمناستك الإيقاعي في الكلية وبإشراف الباحثة وبمساعدة فريق العمل في يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٣-٢٤/١٠/٢٠٢٤م، الساعة (٩) صباحاً، إذ تم تأكيد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستعملة، وتم تقويم مستوى الأداء للطالبات من خلال تصوير أداء كل طالبة وعرض التصوير على أربعة من ذوي الاختصاص في مادة الجمناستك الإيقاعي وحساب الدرجة النهائية.

٣-٤-٨ المنهج التعليمي: تضمن المنهج المعد (١٣) وحدة تعليمية استخدمت فيها الباحثة جلسات إرشادية تعليمية متنوعة وفق التصور العقلي مع مرافقة الموسيقى، وتم عرض الوحدات التعليمية على الخبراء ملحق (٦)، وقسمت الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام هي: -

١- القسم التحضيري: ومدته (٢٠) دقيقة يضم: المقدمة والإحماء العام والخاص علماً أن هذا القسم هو موحد للمجموعتين المأخوذ من منهاج الاعتيادي لمدرسة المادة.

٢- القسم الرئيسي: - بلغت مدته (٦٥) دقيقة والذي يضم:

- الجلسة الإرشادية: - بلغت مدة الجلسة الإرشادية الواحدة بين ١٥ - ٢٥ دقيقة وتنفذ في بداية القسم الرئيس، وكل جلسة إرشادية هي مختلفة عن الأخرى، أي حسب كل موقف سوى الممارسة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:  
 ٤-١ عرض نتائج اختبارات القبليّة البعدية لمهارات الشريط الثعباني لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:  
 ٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات الشريط للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها: -

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمهارات الشريط للمجموعة التجريبية، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات المترابطة، وكما مبين في الجدول (٣).

### جدول (٣)

يبين الأوساط والانحرافات وقيمة (T-test) المحسوبة، ودلالتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمهارات الشريط للمجموعة التجريبية

الإحصائية الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المهارات	ت
		(ع±)	(س)	(ع±)	(س)		
معنوي	٧,١٨٤	٠,٤٧٧	٧,٥	١,٠١٠	١,٢٩٢	الرمي والاستلام مع أداء وثبة الغزالة	١
معنوي	٦,٧٣٣	٠,٧٥٧	٧,٤٥٤	١,٥٥٠	٤,١٥٩	تدوير الشريط حول الجسم مع دوران الجسم	٢
معنوي	١٦,٢٤٠	١,٢٣٤	٦,٩٥٥	١,٠١٢	٣,٥	الميزان الجانبي مع دوران الشريط حول محوره عكس الاتجاه	٣
معنوي	١٤,٦٨١	٠,٩٥٧	٧,٠٩١	١,٤٦٥	٣,٠٤٥	عمل دوائر كبيرة جانبي الجسم بالتبادل	٤
معنوي	١٦,٣٧٥	٠,٤٦٩	٧,٤١٧	٠,٩٨٢	٢,٢٠٨	سحب الشريط فوق الرأس من جانب لأخر من الزحقة الجانبية	٥

\* علماً أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,١٤٥)

(١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

من خلال نتائج جدول (٣) ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع المهارات بأن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية وباللغة عند درجة حرية

٤-١-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلي  
والبعدي لمهارات الشريط الشعباني للمجموعة  
الضابطة وتحليلها ومناقشتها: -

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي  
والبعدي لمهارات الشريط للمجموعة الضابطة، قامت

جدول (٤) يبين الأوساط والانحرافات وقيمة (T-test) المحتسبة، ودالاتهما الإحصائية للاختبارين القبلي  
والبعدي لمهارات الشريط للمجموعة الضابطة

الإحصائية الدالة	الدالة	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات	ت
			(ع±)	(س)	(ع±)	(س)		
معنوي	٠.٠٠٠٠	١٠,٠٩٤	٠,٤٥	٥,٤٥٨	١,٠٣٣	١,٧٩٢	الرمي والاستلام مع أداء وثبة الغزالة	١
معنوي	٠.٠٠٠٠	٣,٤٩٩	١,٣٤٣	٥,٦٥٩	١,٤٠٦	٤,٣١٨	تدوير الشريط حول الجسم مع دوران الجسم	٢
معنوي	٠.٠٠٠٠	٣,٦١١	١,٨١١	٤,٧٧٣	١,٦٥١	٣,٣١٨	الميزان الجانبي مع دوران الشريط حول محوره عكس الاتجاه	٣
معنوي	٠.٠٠٠٠	٧,٢١٥	١,٥٨٥	٤,٧٥	١,٩٩	٢,٨١٨	عمل دوائر كبيرة جانبي الجسم بالتبادل	٤
معنوي	٠.٠٠٠٠	٨,٠١٦	٠,٥٨٤	٥,٢٥	٠,٨٠٦	٢,١٨٨	سحب الشريط فوق الرأس من جانب لأخر من الزحقة الجانبيهة	٥

\* علما أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,١٤٥)

فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي  
ولصالح الاختبارات البعدي .

٤-١-١-٣ مناقشة نتائج (T-test) للاختبارات  
(القبلي - البعدي) لمهارات الشريط للمجموعتين  
التجريبية و الضابطة:-

من خلال النتائج المعروضة في جدول (٤)  
ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي  
للمجموعة الضابطة في جميع مهارات البحث ، بأن  
قيمة (T) المحتسبة أكبر من قيمة (T) الجدولية  
عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود

حققتها المجموعة التجريبية كانت نتيجة إتباع أسس علمية صحيحة، عند تصميم الجلسات الإرشادية، وبما يتلاءم مع الإمكانيات المتاحة لاكتساب التعلم والوصول بالمتعلم إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها، وقد أدى استخدام التصور العقلي هاما في التأثير على التعلم وسرعته ودقته ويرى وجيه محجوب (٢٠٠٢) إن التصور العقلي هو "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدمغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة"، لذا فإن التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل كل الحواس حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية وهذا يعني إن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل وإن حاسة البصر تمثل جانبا أساسيا في عملية التصور، إلا انه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك .

وبذلك وجدنا فروقا في الأداء المهاري بين نتائج القبلي والبعدي نتيجة لتعليمهم وفق وحدات تعليمية تعتمد الطرائق والوسائل الفعالة ، وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي بقوله "أن الذي يحدد مدى اكتساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدرته على الأداء" ( محمد العربي:١٩٩٦) .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارات الشريط الثعباني لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها: -

- من خلال النتائج المعروضة في جدول (٣) و (٤) تبين أن هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارات الشريط، ولصالح الاختبارات البعدية في جميع المهارات قيد الدراسة ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، لذا فإن المجموعتين قد حققت هدفها في التأثير المعنوي، وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أسباب متعددة منها فاعلية المنهج المتبع الذي وضعته أستاذة المادة والجلسات الإرشادي النفسية التعليمية وفق التصور العقلي بمصاحبة الموسيقى الذي وضعته الباحثة، كما ترى الباحثة أن هذا التطور في تعلم المهارات للمجموعتين لم يحدث بالصدفة أو بصورة عشوائية لكن جاء نتيجة الالتزام بالمحاضرات والجهد المميز لأستاذة المادة والمرشدة أثناء تطبيق المناهج التعليمية بكل تفاصيلها وبصورة منتظمة وفعالة وهذه المناهج استندت في وضعها وصياغتها إلى الأسس العلمية الصحيحة في تكوينها وفي تنفيذها لتحقيق أهداف التعلم المهاري، "إذ إن هدف التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القابليات والقدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، كما أن تطبيق المناهج بشكل علمي دقيق بكل تفاصيله وتكرار المهارات أثناء الدرس مكن الطالبات من إتقان المهارة وأدائها بشكل أفضل ، وذلك لأن التمرين المتكرر على تعلم المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم" Owen, B., and clarkK : (1975)، وتؤكد الباحثة بان النتائج المعنوية التي

الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات

المتناظرة، وكما مبين في الجدول (٥)

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمهارات الشريط الشعباني، ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، قامت

### جدول (٥)

يبين الأوساط والانحرافات وقيمة (T-test) المحتسبة، ودلالاتها للاختبارات البعدية للمهارات الشريط لمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	الدالة	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		المعالجة الإحصائية		ت
			(ع±)	(س̄)	المجموعة	المهارة	
معنوي	٠,٠٠٠٠	١٠,٨٠٠	٠,٤٥	٥,٤٥٨	الضابطة	الرمي والاستلام مع أداء وثبة الغزالة	١
			٠,٤٧٧	٧,٥	التجريبية		
معنوي	٠,٠٠٠٠	٣,٨٦٣	١,٣٤٣	٥,٦٥٩	الضابطة	تدوير الشريط حول الجسم مع دوران الجسم	٢
			٠,٧٥٧	٧,٤٥٥	التجريبية		
معنوي	٠,٠٠٠٠	٣,٣٠٢	١,٨١١	٤,٧٧٢	الضابطة	الميزان الجانبي مع دوران الشريط حول محوره عكس الاتجاه	٣
			١,٢٣٤	٦,٩٥٤	التجريبية		
معنوي	٠,٠٠٠٠	٤,١٩٣	١,٥٨٥	٤,٧٥	الضابطة	عمل دوائر كبيرة جانبي الجسم بالتبادل	٤
			٠,٩٥٧	٧,٠٩	التجريبية		
معنوي	٠,٠٠٠٠	١٠,٠٣٢	٠,٥٨٤	٥,٢٥	الضابطة	سحب الشريط فوق الرأس من جانب لأخر من الزحقة الجانبية	٥
			٠,٤٦٩	٧,٤١٧	التجريبية		

\* علماً أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٠٤٨)

دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات .

من خلال جدول (٥) ظهرت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة في جميع المهارات حيث تبين أن قيمة (T) المحتسبة أكبر من الجدولية والبالغة (٢,٠٤٨) عند مستوى

لكي تطور تفكيرها ومفاهيمها لكي يؤهلها إلى تحقيق الهدف الخاص بها وهو التكيف الصحيح مع نفسها فيما يتعلق برغباتها وقدراتها الخاصة في تعلم المهارة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة والفنيات والاستراتيجيات المتبعة في الجلسات وفق التصور العقلي أتاح فرصة للطالبات بالاسترخاء والتفكير التأملي للمهارة، بالإضافة إلى الفعالية والمرح الذي أضفى جو من المرح والسرور داخل الجلسة مما أدى إلى علاقات ثقة بين المرشدة وطالبات المجموعة من جهة وبين طالبات المجموعة بعضهم البعض من جهة أخرى، وهذا يتفق مع ما ذكره صادق جابر نقلا عن ياسر احمد حيث أكد على دور البرنامج الإرشادي والأثر الإيجابي وكذلك فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض التوتر والانفعال لدى المتعلمين وهذا يؤثر بشكل إيجابي بتحسين أداء مهارات الجمناستك (صادق: ٢٠١٤) كما عملت الباحثة في الجلسات الإرشادية وفق التصور العقلي على توفير الجو والمكان الملائم، بحيث حرصت على تطبيق فنيات الإرشاد المتبعة في الجلسات الإرشادية مثل أنموذج المسؤولية السلوكية ، والسؤال من الواقع قد أتاح للطالبات فرص المناقشة والتعبير عن الرأي ، كما أن التصور العقلي بمصاحبة الموسيقى قد أضافه جواً جديداً على الطالبات في الاسترخاء والتفكير التأملي والسعادة بين أعضاء المجموعة ، وهذا بدوره أدى إلى تكوين علاقات ايجابية بين المرشدة والمجموعة من جهة وبين أعضاء المجموعة فيما بينهم من جهة أخرى ، كل ذلك حقق نتائج إيجابية لدى

٤-١-٢-١ مناقشة نتائج (T-test) للاختبارات (البعيدة) لمهارات الشريط الثعباني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية): -

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول (٥) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة لمهارات الشريط الثعباني، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة، وتعزو الباحثة ذلك التفوق في مستوى تعلم مهارات الشريط للمجموعة التجريبية إلى فاعلية الجلسات الإرشادي بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي من خلال إتباع أسس علمية صحيحة في تصميمه ساهمت بشكل أساسي في تطور أداء المهارات ، إذ إن الجلسات الإرشادية وفق التصور العقلي قائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي من خلال أسلوب النشاطات والمناقشة الجماعية التي نادى بها (كورت ليفن) في كثير من بحوثه إذ أشار إلى أن " البرامج الإرشادية التعليمية لها دور كبير في خفض القلق لدى المتعلمين لأنها تتيح الفرصة لهم لمناقشة آرائهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة، وهذا له تأثير في إضفاء جو المودة والتالف، إذ أن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية إيجابية". كما ترى الباحثة أن الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية بمصاحبة موسيقية وفق التصور العقلي الذي نفذته المجموعة التجريبية عمل على تهيئة الجو الملائم أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطت المرشدة الفرصة لكل طالبة داخل المجموعة

تعليمية إيجابية، مما عزز من الدافعية والمتعة أثناء التعلم، وساعد في تناغم الأداء الحركي مع الإيقاع. - التكامل بين الجانب النفسي والتقني: أثبت البرنامج فعاليته في الدمج بين الجوانب النفسية (الإرشاد، التصور العقلي) والجوانب المهارية (تعلم المهارات)، مما أدى إلى تحسين الأداء الكلي للطالبات.

- تحسن مستوى الطالبات في مهارات الشريط الثعباني: تحقق تطور ملحوظ في أداء الطالبات لمهارات الشريط الثعباني بعد تطبيق البرنامج، بالمقارنة مع مستواه قبل بدء الجلسات الإرشادية.

#### ٢-٥ التوصيات

- أن البرامج الإرشادية لها دور كبير في نسبة تعلم مهارات الشريط الصعبة وتقليل نسبة التوتر والخوف. - اتباع الخطوات نفسها التي استخدمتها الباحثة بإجراء بحوث على مراحل ومهارات أخرى. - إجراء دراسات مشابهة تتخللها جلسات إرشادية وفق متغيرات أخرى لتعلم ولتطوير مهارات الجمناستيك المختلفة.

الطالبات والأسلوب الذي استخدمته الباحثة في الجلسات الإرشادية أعطى الحرية لأفراد المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحررة مما شجع الطالبات على إعطاء آراءهم من دون تردد أو خوف، وأعطاهم الثقة بالنفس من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح واحترامهم من قبل أفراد المجموعة، وقد أضفى ذلك على الجلسات الإرشادية جواً من المودة والتالف والسرور مما أدى إلى الإقبال على أداء المهارات وزيادة دافعية التعلم لدى المجموعة التجريبية.

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات

- فاعلية الجلسات الإرشادية النفسية التعليمية: أظهرت الجلسات الإرشادية النفسية المصاحبة للموسيقى تأثيراً إيجابياً في خفض التوتر النفسي وزيادة التركيز والانتباه لدى الطالبات أثناء تعلم مهارات الجمناستيك الإيقاعي. - دور التصور العقلي في التعلم الحركي: ساهم استخدام استراتيجيات التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي ودقة تنفيذ مهارات الشريط الثعباني، حيث ساعد الطالبات على تكوين صورة ذهنية واضحة للحركات قبل تنفيذها فعلياً. - تأثير الموسيقى على الجانب النفسي والحركي: لعبت الموسيقى دوراً داعماً في خلق بيئة



<http://ejabat.google.com//ejabat/thread?-tid=1694f0e1167d4fb1>.

- Owen, B., and Clark N., Beginners Guide to soccer Training and Coaching, Pelham Books Hd., London, 1975.

#### المصادر :-

- جابر احمد برزان: الإرشاد والتوجيه النفسي ، الأردن ، عمان ، الجنادرية لنشر والتوزيع ، ٢٠١٥.

- سهير رحمن سلمان: تأثير منهج تعليمي باستخدام المنشطات العقلية في تعلم بعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي لطالبات، (رسالة ماجستير، جامعة ذي قار)، ٢٠١٤.

- صادق جابر متاني المياحي : اثر برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف - لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٤.

- علي صبحي خلف : تأثير برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستك ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٧ .

- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في التنس ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة ، دار المعارف ، سنة ١٩٧٨ .

- وجيه محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .