

## فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من

### المهارات الحركية في الجمباز

حسين احمد حمزة كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
hossinsport@uomosul.edu.iq

ثامر محمود ذنون كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
thameralmahmood@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر ٢٠٢٢/٦/١٤ DOI: ()

### الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن:

- تأثير المنهاج المقترح للتصور العقلي البصري في تطوير الكفاءة الذاتية والتصور العقلي للطلاب في درس الجمباز.
  - تأثير المنهاج المقترح للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الاداء المهاري (العملي) للطلاب في درس الجمباز.
  - افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للكفاءة الذاتية، والتصور العقلي وعدد من المهارات الحركية للطلاب في درس الجمباز.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ ، والبالغ عددهم ( ٥٨ ) طالباً وطالبة أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٨) طالباً بنسبة (٤٨,٢٧٪)، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة بواقع ( ١٤ ) طالباً لكل مجموعة، وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات أهمها:
- احدث المنهاج التعليمي الخاص بالتصور العقلي والبصري تطوراً في الكفاءة الذاتية والتصور العقلي، وعدد من المهارات الأساسية بالجمباز لدى الطلاب.
  - تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التصور العقلي البصري على المجموعة الضابطة في التصور العقلي والكفاءة الذاتية والاداء المهاري في الجمباز.
- الكلمات المفتاحية : التصور العقلي البصري، الكفاءة الذاتية، المهارات الحركية.

## The effectiveness of the mental (visual) program in developing the self-efficacy and learning a number of the motor skills in gymnastics

*Huseen Ahmed Hamza*

*College of Basic Education/Department of Physical Education and Sports Sciences/University of Mosul  
hossinsport@uomosul.edu.iq*

*Thamer Mahmood Thannoon*

*College of Basic Education/Department of Physical Education and Sports Sciences/University of Mosul  
thameralmahmood@uomosul.edu.iq*

Accepted Date ١٤/٠٦/٢٠٢٢ DOI: ()

### ABSTRACT

#### The research aims at:

- Developing a mental training program that helps in developing the level of mental perception of students in the gymnastics lesson.
- Revealing the effect of the proposed program for visual mental visualization on the development of self-efficacy and mental visualization of students in the gymnastics lesson.
- Revealing the effect of the proposed program for mental visualization in developing the level of skill performance (practical) for students in the gymnastics lesson.
- revealing the preference of the experimental and control groups in the post test of self-efficacy, mental perception and a number of motor skills of students in a gymnastics lesson.

The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the research. The research community was deliberately identified from the third school year students in the College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences, Mosul University for the academic year ٢٠٢١-٢٠٢٢, and their number was (٥٨) male and female students. The research sample consisted of (٢٠) students with a percentage of (٤٨,٢٧%), and they were divided by lottery into two equal groups, an experimental group and a control group with (١٠) students per group,

#### The researchers reached a number of conclusions:

- The educational curriculum on mental and visual visualization has developed in self-efficacy, mental visualization and a number of basic gymnastics skills for students.

**Keywords :** visual mental perception, self-efficacy, motor skills.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد رياضة الجمباز من الالعاب الرياضية الفنية الصعبة ذات الطابع الفردي والجمالي، والتي تتطلب من الطالب خلال الدرس العملي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول بالطلبة إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، كما أن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضات الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها الطالب على قدراته في إنجاز

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

المهارة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة هي: (بساط الحركات الأرضية، ومنصة القفز، والمتوازي، وحصان المقابض، والعقلة)، والتدريب العقلي باستراتيجية التصور العقلي أصبح اليوم عنصر ضروري للغاية لتحسين الاداء العملي الرياضي للطلاب ومهما كانت طبيعة الالعب الرياضية (الفردية، والجماعية)، فان الحاجة الى العقل ضرورية للوصول الى اداء رياضي عالي، وقد يتوجب على الطالب استعمال شكل من اشكال التدريب العقلي الا وهو التصور العقلي (البصري)، وتؤدي فاعلية الذات دوراً مهماً في الاداء الرياضي للطلاب، وان مستوى فاعلية الذات لديهم يمثل العامل الحاسم في انجاز اقصى اداء ممكن من حيث التأثير المباشر في مستوى الفرد المباشر في الالعب الفردية والفرقية، ذلك لان الالعب الفردية ولاسيما لعبة الجمباز تكون المسؤولية موجهة الى الفرد نفسه معتمداً على قدراته الشخصية وقابليته متمثلة بكفاءته وفاعليته الذاتية، وتتجلى أهمية البحث بالتوجه نحو اتقان تعليم طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (السنة الدراسية الثالثة) مهارات الجمباز، من خلال برنامج التصور العقلي البصري في محاولة لتسهيل هذه المهارات وتبسيطها، والتي تعد من المهارات الصعبة والمغلقة.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

يختلف درس الجمباز الفني للطلاب فهو ليس كبقية الرياضات والدروس العملية الاخرى الموجودة في منهاج قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة سواء كانت ذات طابع فردي كالسباحة والساحة والميدان والمصارعة ام جماعي ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض، حتى يستطيع الطالب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور الطالب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواها، وهذا يساعد مدرسي المادة في تطوير مستوى المهارات الحركية بصورة أفضل وأسرع، ويجعل الطلبة المتعلمين يتقنون المهارات بوقت أقصر وبطرائق جديدة ممتعة أكثر من الطرائق المعتادة تعتمد على التصور والتركيز والانتباه.

ومن خلال عمل الباحثان كتدريسين لمادة الجمباز، ومعرفتهم بمستوى الطلبة، وكذلك معرفتهم بالقصور في برامج الإعداد المهاري بشكل عام، وبرامج الإعداد النفسي والعقلي الخاص بدرس الجمباز، والضرورة الملحة لوجود هذه البرامج بأشكالها المختلفة لإعداد مدرسي تربية بدنية أكفاء في تعليم الجمباز الفني في المدارس الابتدائية، والمتوسطة وخصوصية حركات الجمباز الصعبة والمعقدة، فقد أرتى الباحثان ضرورة هذه الدراسة، لغرض التعرف على فاعلية برنامج للتصور العقلي البصري العقلي في تطوير الكفاءة الذاتية، ومستوى اداء عدد من المهارات الحركية في الجمباز .

#### ٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن :

- تأثير المنهاج المقترح للتصور العقلي البصري في تطوير الكفاءة الذاتية والتصور العقلي للطلاب في درس الجمباز.
- تأثير المنهاج المقترح للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الاداء المهاري (العملي) للطلاب في درس الجمباز.
- افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للكفاءة الذاتية والتصور العقلي وعدد من المهارات الحركية للطلاب في درس في الجمباز.

#### ٤-١ فروض البحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الذاتية والتصور العقلي البصري بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأداء المهاري (العملي) في عدد من المهارات الحركية في الجمباز بين القياسين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

#### ٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٢٠/٩/١ ولغاية ٢٠٢١/٣/١ .
- المجال المكاني : صالة الجمباز في كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

#### ٦-١ تحديد المصطلحات :

التصور العقلي: بانه "تصور أداء الانجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية" (محبوب، ٢٠٠٠، ١٨٨) .

الكفاءة الذاتية: درجة اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته وادراكه بانه فاعل وكفوء يستطيع النجاح في اداء سلوك نوعي معين.(علاوي، ١٩٩٨، ٢٧٥)

#### ٢- اجراءات البحث :

#### ١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي .

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والبالغ عددهم (٥٨)

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

طالباً وطالبة، أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٨) طالباً بنسبة (٤٨,٢٧٪)، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة بواقع (١٤) طالباً لكل مجموعة، وتم استبعاد عدد من الطلبة وللأسباب الآتية:

- أ- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طلاب.
- ب- الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) البالغ عددهم (٦) طلاب.
- ج- الطلاب الذين تغيّبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (٤) طلاب.
- د- الطالبات البالغ عددهن (١٠) طالبات.

### ٣-٢ التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية

الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة) (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٨٤-٣٩٨)



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

### ٤-٢ وسائل جمع المعلومات والبيانات:

#### ١-٤-٢ الاستبيان:

أولاً: استبيان لتحديد أهم المهارات الأساسية في الجمباز:

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية للجمباز التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهما وبعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالجمباز والمنهاج الخاص بالقسم، أعد الباحثان استبيان حدد فيها المهارات الأساسية الخاصة بالبحث وعرضها على مجموعة من الخبراء بالجمباز.

ثانياً: استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالجمباز :

قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان التي تحتوي على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمباز، والاختبارات الخاصة بها من أجل التكافؤ بين المجموعتين ومن ثم توزيعها على المتخصصين في الجمباز.

ثالثاً: استبيان لبيان صلاحية المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية :

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

بعد اطلاع الباحثان على مفردات منهاج مادة الجمباز للسنة الدراسية الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعد استشارات عديدة مع أساتذة المادة في الكلية، قام الباحثان بكتابة المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الذي تضمن التصور العقلي البصري (ملحق ٢)، تم توزيع الاستبيان على المتخصصين في (علم النفس، والتعلم الحركي، والجمباز).

٢-٤-٢ استمارة تقويم الأداء الفني للجمباز :

قام الباحثان بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني في الجمباز لمجموعتي البحث وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء في (مجال التعلم الحركي، وعلم النفس والجمباز) باعتماده على تقدير الدرجات الخاصة بكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري التي حصل عليها وكانت الدرجة النهائية من (١٠).

٢-٤-٣ الملاحظة العلمية :

تم إجراء الملاحظة العلمية المباشرة لتقويم الأداء الفني للجمباز من قبل ثلاثة تدريسيين من كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل في اختصاص وللاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

٢-٥-٢ تكافؤ عينة البحث :

"ينبغي على الباحثين تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٨).

٢-٥-١ التكافؤ بالعمر والكتلة والطول :

١. التكافؤ في العمر مقاسا (بالشهر).
٢. التكافؤ بالكتلة مقاسا ب (كغم).
٣. التكافؤ بالطول مقاسا ب (سم).

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (العمر والكتلة والطول)

المتغيرات	القياس	المجموعة الاولى		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س-	ع±	س-	ع±		
العمر	الشهر	٢٧٥,٨٠٠	٣٠,٧٥٢	٢٥٠,٦٠٠	٢٧,١٥٤	١,٩٤٢	٠,٨٧٩
الكتلة	كغم	٧٠,٤٥٠	٨,٣٧٤	٦٧,٤٦٠	١١,٣٢٨	٠,٦٩١	٠,٢٥٥

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

٠,١٢٣	٠,٠٧٧	٤,٣٣٢	١٦٩,٩٠٠	٧,٠١٥	١٧٠,١٠٠	سم	الطول
-------	-------	-------	---------	-------	---------	----	-------

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٦=٢-٢٨)

يبين الجدول (١) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والكتلة والطول مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات

٢-٥-٢ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الجمباز:

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية لعدد

الصفات البدنية المؤثرة في الجمباز

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة الاولى		القياس	المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
٠,١٣٨	١,٥٦٦	٠,٢٠٧	٤,٩١٣	٠,١٣٦	٤,٧٩٠	ثانية	السرعة الانتقالية
٠,٢٢٤	١,٢٦٦	٠,٨٢٣	١١,٣٠٠	١,٢٥١	١٠,٧٠٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لليدين
٠,٠٦٦	٢,٠٠٣	١,٥٤٨	٣٤,٢٧٩	٠,٨٠٣	٣٣,١٧٤	ثانية	الرشاقة
٠,١١٠	١,٧٠٩	٠,٨٢٣	٨,٣٠٠	٠,٤٢١	٨,٨٠٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
٠,٦٥٢	٠,٤٥٩	١,٣٧٠	٣٦,٩٠٠	١,٥٤٩	٣٧,٢٠٠	سم	القوة الانفجارية للرجلين

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٦=٢-٢٨)

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات .

٣-٥-٢ التكافؤ بالتصور العقلي والكفاءة الذاتية :

من أجل التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثان بتوزيع المقياسين على الطلبة في يوم الاحد الموافق ١٠/٤ /٢٠٢٠ للإجابة عليها.

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتصور

العقلي والكفاءة الذاتية

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
٠,٦٨٠	٠,٤٢٩	٢,١١٠	١١,٧٠٠	٠,٨١٠	١٢,٠٠٠	درجة	البعد البصري
٠,٣٧٧	٠,٩٠٨	١,٣٧٠	١٢,٩٠٠	١,٠٧٤	١٢,٤٠٠	درجة	البعد السمعي
٠,٧٥٩	٠,٣١٢	٢,٠٧٩	١٢,١٠٠	٢,٢٢١	١٢,٤٠٠	درجة	البعد الحركي

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

٠,١٣٨	١,٥٥٩	٢,٤٥٨	١١,٤٠٠	١,٧٩١	١٢,٩٠٠	درجة	البعد الانفعالي
٠,٣١٤	١,٠٣٥	١,٨١٣	٥٤,٢٠٠	٢,٨٣٠	٥٥,٣٠٠	درجة	الكفاءة الذاتية

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٨-٢=٢٦) يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التصور العقلي، والكفاءة الذاتية التي تناولها البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

#### ٢-٥-٤ التكافؤ بالأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بالجمباز :

من أجل التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية تمت ملاحظة الاداء المهاري بالجمباز من قبل ثلاثة تدريسيين بمساعدة فريق العمل المساعد.

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية لعدد

المهارات الأساسية في الجمباز

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٧٥٥	٠,٣١٨	٠,٨١٦	٦,٠٠٠	٠,٥٦٧	٦,١٠٠	درجة	الفزة العربية
٠,٣٦٣	٠,٩٣٣	٠,٦٩٩	٥,٦٠٠	٠,٧٣٧	٥,٩٠٠	درجة	العجلة البشرية
٠,٧٥٤	٠,٣١٨	٠,٧٣٧	٤,٩٠٠	٠,٦٦٦	٥,٠٠٠	درجة	الوقوف على الراس
٠,٧٤٩	٠,٣٢٥	٠,٦٩٩	٥,٦٠٠	٠,٦٧٤	٥,٧٠٠	درجة	الوقوف على اليدين
٠,١٣٩	١,٥٤٩	٠,٦٣٢	٥,٢٠٠	٠,٥١٦	٥,٦٠٠	درجة	قفزة اليدين الامامية
٠,٢٧٦	١,١٢٤	٠,٧٠٧	٤,٥٠٠	٠,٨٧٥	٤,٩٠٠	درجة	الوقوف على الاكتاف

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٨-٢=٢٦) يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

#### ٢-٦-٢ المقياسين المستخدمين في البحث :

##### ٢-٦-١ مقياس التصور العقلي :

استخدم الباحثان مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن ل (مارتنز، ١٩٩٢) والمعرب من قبل (راتب، ٢٠٠٠، ١٣١-١٣٣) يتكون المقياس من (٤) مواقف (الممارسة بمفردك، والممارسة مع الاخرين، ومشاهدة زميل، والاداء في المسابقة) تقترب الدرجات لكل (موقف) بين (٤) درجات كحد ادنى، و (٢٠) درجة كحد اقصى، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة، تعني انك تحتاج الى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي .

٢-٦-٢ مقياس الكفاءة الذاتية :

استخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل (الحمداي وطبيل، ٢٠٠٩) تألف المقياس من (٣١) فقرة وتتم الاجابة عن الفقرات من خلال ثلاث بدائل (دائماً، احياناً، ابدا) تعطى لها اوزان (٣-١) وتكون الدرجة العليا (٩٣) درجة، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٣١) درجة (الملحق ١) .

٢-٧-٧ الأسس العلمية للمقياسين المستخدمين في البحث :

نظراً لكون المقياسين المستخدمين في البحث الحالي قد تم استخدامها في البيئة الرياضية وعلى طلبة قسم التربية البدنية في درس الجمباز حصراً حيث تم التحقق من المواصفات العلمية متمثلة (الصدق، والثبات، والموضوعية) وعلى النحو الآتي :

٢-٧-١ صدق المقياسين:

للتأكد من صدق المقياسين المستخدمين في البحث لجأ الباحثان لاستخدام نوعين من أنواع الصدق وهما:

١-الصدق الذاتي:

تم احتساب الصدق الذاتي من خلال القانون الآتي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات (باهي، ١٩٩٩، ٥٦)}$$

٢-الصدق المنطقي:

ويسمى بصدق المحتوى الذي يعد من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال؛ لذلك تم عرض المقياسين على مجموعة من المتخصصين المذكورين آنفاً، وتم الاتفاق والاجماع على صدق استخدام المقياس على عينة البحث.

٢-٧-٢ ثبات المقياسين:

احتسب معامل ثبات المقياسين من خلال إجراء طريقة (إعادة الاختبار - Test-Retest) إذ يعرف (كرونباخ) هذا العامل (بمعامل الاستقرار) وقد تم اجراء الاختبار(للمقياسين التصور العقلي، والكفاءة الذاتية) على مجموعة من الطلاب البالغ عددهم (١٥) طالباً يوم السبت الموافق (١١/٩/٢٠٢٠)، وتم إجراء إعادة الاختبار على العينة نفسها بعد مرور (١٥) يوماً، وتم احتساب معامل الثبات (معامل الاستقرار) من خلال الاعتماد على معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)، بين درجات الاختبارين.

الجدول (٥) يبين الصدق الذاتي والثبات للمقياسين

ت	المتغيرات	الصدق الذاتي	الثبات
١	مقياس التصور العقلي	٠,٩١	٠,٨٤
٢	مقياس الكفاءة الذاتية	٠,٩٢	٠,٨٦

٢-٧-٣ موضوعية المقياس :

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

الموضوعية هي "درجة الاتفاق بين مُقَدري الدرجة" (رضوان، ٢٠٠٦، ١٦٨) بما أن المقياسين قد تم استخدامه سابقاً، ويعتمد على وحدات قياس موضوعية (الدرجة) وفي هذه الحالة لا يحتاج المقياس الى إجراء موضوعية .

#### ٢-٨ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

ميزان الكتروني، وساعة توقيت عدد، وشريط قياس، وبساط حركات ارضية، ومنصة قفز، وقفاز، وجهاز المتوازي.

#### ٢-٩ التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبارات البدنية يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١٠/٤ لغرض معرفة كيفية تطبيق هذه الاختبارات، واماكن التي سوف يطبق بها هذه الاختبارات وتمكين فريق العمل المساعد بالواجبات التي سوف يقومون بها، وأجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/٥ بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية للتعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية وكفاية الوقت.

#### ٢-١٠ الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية والاختبارات البعدية :

##### ٢-١٠-١ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التصور العقلي والكفاءة الذاتية وعدد من المهارات الاساسية بالجمباز في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٦ وبمساعدة فريق العمل المساعد.

##### ٢-١٠-٢ التجربة الرئيسية :

تم البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعة التجريبية في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١٠/١١ من قبل مدرس المادة والانتهاه من تنفيذ المنهاج في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٩.

##### ٢-١٠-٣ بعض الامور التي تخص المنهاج التعليمي :

- عرض نموذج تعليمي فيديوي واحد من المهارة، ومن ثم تطبق عملية التصور العقلي البصري لمدة (٥) دقائق على الطلاب المجموعة التجريبية، وبعدها تطبق المهارة عمليا.
- استغرق تنفيذ المنهاج التعليمي (٨) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة .

##### ٢-١٠-٤ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمقياس التصور العقلي والكفاءة الذاتية، وعدد من المهارات الاساسية بالجمباز للمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢-١، وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية.

٢-١١ الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات بالحقيبة الإحصائية (spss)، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والنسبة المئوية، واختبار (T) للعينات المستقلة غير المرتبطة، واختبار (T) للعينات المرتبطة. (التكريني والعبدي، ١٠١، ١٩٩٩ - ٣١٠).

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في التصور العقلي والكفاءة الذاتية للمجموعة التجريبية.

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
٠,٠٠٠	٨,٠٦٠	٠,٧٣٧	١٥,١٠٠	٠,٨١٠	١٢,٠٠٠	درجة	البعد البصري
٠,٠٠١	٤,٧٢٥	١,٤٩٠	١٧,٠٠٠	١,٠٧٤	١٢,٤٠٠	درجة	البعد السمعي
٠,٠٠٠	٧,٦٤٩	١,٦٤٦	١٧,٦٠٠	٢,٢٢١	١٢,٤٠٠	درجة	البعد الحركي
٠,٠٠٢	٢,٢١٩	٢,٩٩٨	١٧,٩٠٠	١,٧٩١	١٢,٩٠٠	درجة	البعد الانفعالي
٠,٠٠١	٥,١٢٤	٦,٨٩٩	٦٣,٤٠٠	٢,٨٣٠	٥٥,٣٠٠	درجة	الكفاءة الذاتية

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(٠,٠٥)</math> وأمام درجة حرية (١٤-١=١٣)

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في التصور

العقلي والكفاءة الذاتية)، ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠٠٠،

٠,٠٠٢)، وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

الجدول (٧) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في

المهارات الاساسية بالجمباز للمجموعة التجريبية.

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
٠,٠٠١	١٣,٥٠٠	٠,٧٣٧	٧,٩٠٠	٠,٥٦٧	٦,١٠٠	درجة	القفزة العربية
٠,٠٠٢	١٩,٠٠٠	٠,٧٨٨	٧,٨٠٠	٠,٧٣٧	٥,٩٠٠	درجة	العجلة البشرية
٠,٠٠١	٦,٠٣٤	١,٠٢٣	٧,٨٠١	٠,٦٦٦	٥,٠٠٠	درجة	الوقوف على الراس
٠,٠٠١	١٩,٠٠٠	٠,٥٦٧	٦,٩٠٠	٠,٦٧٤	٥,٧٠٠	درجة	الوقوف على اليدين
٠,٠٠٢	٨,٨٢٠	٤,٢١٦	٧,٨٠٠	٠,٥١٦	٥,٦٠٠	درجة	قفزة اليدين الامامية
٠,٠٠١	٩,٠٠٠	٠,٦٧٤	٧,٣٠٠	٠,٨٧٥	٤,٩٠٠	درجة	الوقوف على الاكتاف

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (١٤-١=١٣) يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في (مهارات الجمباز)، ولمصلحة الاختبار البعدى، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠٠٠٢، ٠,٠٠٠٠)، وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة :

الجدول (٨) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في التصور العقلي والكفاءة الذاتية للمجموعة الضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٠٨١	١,٩٦٤	٢,٠٥٤	١٢,٠٠٠	٢,١١٠	١١,٧٠٠	درجة	البعد البصري
٠,٠١٥	٣,٠٠٠	١,٣٤٩	١٣,٤٠٠	١,٣٧٠	١٢,٩٠٠	درجة	البعد السمعي
٠,٠١٥	٣,٠٠٠	١,٨٣٧	١٢,٦٠٠	٢,٠٧٩	١٢,١٠٠	درجة	البعد الحركي
٠,٠٨١	١,٩٦٤	٢,٢١٣	١١,٧٠٠	٢,٤٥٨	١١,٤٠٠	درجة	البعد الانفعالي
٠,٠٠١	٤,٦٣٦	١,٤٤٩	٥٥,٩٠٠	١,٨١٣	٥٤,٢٠٠	درجة	الكفاءة الذاتية

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (١٤-١=١٣) يتبين من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في (التصور العقلي)، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠٠٨١، ٠,٠٠١٥) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في (الكفاءة الذاتية)، إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠١)، وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

الجدول (٩) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في المهارات الاساسية بالجمباز للمجموعة الضابطة.

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٠٨١	١,٩٦٤	٠,٦٧٤	٦,٣٠٠	٠,٨١٦	٦,٠٠٠	درجة	القفزة العربية
٠,٠١٥	٣,٠٠٠	٠,٧٣٧	٦,١٠٠	٠,٦٩٩	٥,٦٠٠	درجة	العجلة البشرية
٠,٠٠٤	٣,٦٧٤	٠,٤٢١	٦,٢٠٠	٠,٧٣٧	٤,٩٠٠	درجة	الوقوف على الراس
٠,٠٣٧	٢,٤٤٩	٠,٦٧٤	٥,٣٠٠	٠,٦٩٩	٥,٦٠٠	درجة	الوقوف على اليدين
٠,٠١٥	٣,٠٠٠	٠,٦٧٣	٥,٧٠٠	٠,٦٣٢	٥,٢٠٠	درجة	قفزة اليدين الامامية
٠,٠٢٤	٢,٧١٤	٠,٥٦٧	٥,١٠٠	٠,٧٠٧	٤,٥٠٠	درجة	الوقوف على الاكتاف

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (١٣=١-١٤) يتبين من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (القفزة العربية، العجلة البشرية، الوقوف على اليدين، قفزة اليدين الامامية، الوقوف على الاكتاف)، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠١٥ ، ٠,٠٨١) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (مهارة الوقوف على الرأس)، إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠٤)، وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (١٣) درجة.

### ٣-٣ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

يتبين من الجدولين (٦ ، ٧) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التعليمي، الذي تم تصميمه من قبل الباحثين في التصور العقلي والكفاءة الذاتية، وعدد من المهارات الأساسية بالجمباز، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير (المنهاج التعليمي للتصور العقلي البصري) من حيث التقسيم الزمني والاختيار المناسب للتمرينات وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة، والتركيز على الأجزاء التي يعتمد عليها الجسم بأداء المهارات، وبما يتضمنه هذا المنهاج التعليمي سواء كان بالشرح والعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات أو باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المنهاج التعليمي التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، وبهذا الصدد يذكر (سالم) " عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته، من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " ( سالم ، ٢٠٠١ ، ٢٩)، ان التزام وانتظام افراد العينة بالوحدات التعليمية ادى ذلك الى التخلص من الصعوبات التي تواجههم في اثناء تطبيق هذه المهارات، هذا ما اكدته (حبيب وصالح) "ان الانتظام والالتزام بالوحدات التعليمية التي لها الدور في التخلص من الصعوبات التي تواجه الافراد في اثناء اداء المهارات، فضلا عن اعطاء التصور الحركي الصحيح للمهارة بأفضل مستوى وجعل الفرد قادرا على تصحيح اخطائه"(حبيب وصالح، ٢٠١٤ ، ٣١)، ان التصور العقلي وسيلة مهمة للتعلم والتثبيت والية المهارة وميكانيكيتها في اثناء الاداء، كما يذكر (المالكي) "أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة التصور العقلي يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية" (المالكي، ١٩٩٨ ، ٦٦) فالمجموعة التجريبية التي طبقت التصور العقلي والبصري بالموقع نفسه بعد الجزء التعليمي من القسم الرئيس، وكذلك بالمدة نفسها (٥) دقائق وهي تدخل ضمن المنهاج التعليمي المقرر، ويتفق الباحثان مع (سلامي) الذي يرى "أن التصور العقلي زاد من دافعية الطلاب في ممارسة المراحل الفنية عن طريق تصورها وتكرارها ذهنيا مما ساعد على فهم طبيعة المراحل الفنية وكيفية أدائها،

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني (سلامي، ٢٠٠٢، ٨١) ويكر (الحمداني وطبيل) ان الكفاءة الذاتية ترتبط بالقدرة الحقيقية للفرد بالنسبة لأداء معين، ان الطالب يقوم بأداء مهارة حركية على جهاز معين من اجهزة الجمباز وسبق له تعلم هذه المهارة وكررها لعدة مرات بنجاح ونتيجة لذلك يمتلك كفاءة عالية. (الحمداني وطبيل، ٢٠٠٩، ٢٢) وبهذا الصدد اكد (Bandura) ان الفرد ذات كفاءة ذاتية عالية هو الفرد الاكثر استجابة للأداء الصحيح، وعليه فان الاداء الراهن سيتنبأ به بواسطة درجة اعتقاد الفرد في كفايته الشخصية، ويعني ذلك ان الكفاءة الذاتية هي احدى الوسائل المهمة للتنبؤ بالأداء. (Bandura, ١٩٩٧, ٣٤٤)

### ٣-٤ عرض وتحليل المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

الجدول (١٠) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في التصور العقلي والكفاءة الذاتية.

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	مستوى الاحتمالية
		س-	ع±	س-	ع±		
البعد البصري	درجة	١٥,١٠٠	٠,٧٣٧	١٢,٠٠٠	٢,٠٥٤	٤,٤٩٠	٠,٠٠١
البعد السمعي	درجة	١٧,٠٠٠	١,٤٩٠	١٣,٤٠٠	١,٣٤٩	٥,٦٦١	٠,٠٠٠
البعد الحركي	درجة	١٧,٦٠٠	١,٦٤٦	١٢,٦٠٠	١,٨٣٧	٦,٤٠٨	٠,٠٠١
البعد الانفعالي	درجة	١٧,٩٠٠	٢,٩٩٨	١١,٧٠٠	٢,٢١٣	٥,٢٦١	٠,٠٠٠
الكفاءة الذاتية	درجة	٦٣,٤٠٠	٦,٨٩٩	٥٥,٩٠٠	١,٤٤٩	٣,٣٦٤	٠,٠٠٣

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٦=٢-٢٨) يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (التصور العقلي والكفاءة الذاتية) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (٠,٠٠٣، ٠,٠٠١) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (٢٦).  
الجدول (١١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة وقيم مستوى الاحتمالية في المهارات الاساسية بالجمباز.

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	مستوى الاحتمالية
		س-	ع±	س-	ع±		

٠,٠٠١	٥,٠٦٠	٠,٦٧٤	٦,٣٠٠	٠,٧٣٧	٧,٩٠٠	درجة	الفقرة العربية
٠,٠٠١	٤,٩٧٧	٠,٧٣٧	٦,١٠٠	٠,٧٨٨	٧,٨٠٠	درجة	العجلة البشرية
٠,٠٠١	٤,٥٣٦	٠,٤٢١	٦,٢٠٠	١,٠٢٣	٧,٨٠١	درجة	الوقوف على الراس
٠,٠٠٢	٥,٧٣٧	٠,٦٧٤	٥,٣٠٠	٠,٥٦٧	٦,٩٠٠	درجة	الوقوف على اليدين
٠,٠٠١	٨,٣٤٥	٠,٦٧٣	٥,٧٠٠	٤,٢١٦	٧,٨٠٠	درجة	قفزة اليدين الامامية
٠,٠٠٠	٧,٨٨٩	٠,٥٦٧	٥,١٠٠	٠,٦٧٤	٧,٣٠٠	درجة	الوقوف على الاكتاف

\* قيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ <math>(0,05)</math> وأمام درجة حرية (٢٨-٢=٢٦)

يتبين من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (مهارات الجمباز) ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (٠,٠٠١، ٠,٠٠٢) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (٢٦)

### ٣-٥ مناقشة نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

يتبين من الجدولين (١٠-١١) بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في التصور العقلي والكفاءة الذاتية والمهارات الاساسية بالجمباز ولمصلحة المجموعة التجريبية التي نفذت المنهاج التعليمي الخاص بالتصور العقلي والبصري يعزو الباحثان هذا التطور الحاصل نتيجة التأثيرات الإيجابية على المستوى المهاري والعقلي للطلبة في درس الجمباز، إذ ان مجموع المهارات الفنية الحركية تحتاج الى قدرات عقلية خاصة بجانب القدرات الحركية إذ يستخدم التصور العقلي في مساعدة الطلبة الرياضيين على تصور حركاتهم في بعض الجمل والسلاسل الحركية المختلفة، ويشير (Moreau, A. Mansy-Dannay) "ان سرعة تعلم واكتساب واتقان بعض المهارات الفنية والقدرات العقلية راجع الى الاستخدام الامثل والمنظم لمناهج التدريب على التصور العقلي" (Moreau, A. Mansy-Dannay, 2012, 19) كما ان تفوق نتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في (التصور العقلي، والكفاءة الذاتية، والاداء المهاري) يرجع الى الالتزام والانتظام في تطبيق مناهج تعليمية قائمة على التدريب العقلي والبصري المصاحب للتدريب البدني والمهاري، ويتفق هذا مع ما اشار اليه (شمعون واسماعيل) في تحليل النظرية العضلية والعصبية والنفسية والتي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فتؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المستقبل، (شمعون واسماعيل، ٢٠٠١، ٢٠)، ويدعم ذلك ايضاً ما اشار اليه (Moreau, A. Mansy-Dannay) الى ان الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يعمل بشكل كبير الى اداء رياضي مثالي. (2012, 21) Moreau, A. Mansy-Dannay) ان الأسلوب الذي تطبقه مجموعة التجريبية في استخدام أفلام (CD) مع مشاهدة نماذج للأداء والصور المتحركة والرسوم الصورية في الوحدات التعليمية الذي ساهم في

فاعلية برنامج تصور عقلي (بصري) في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المهارات الحركية في الجمباز

تصحيح المسار الحركي للاقسام الاداء الفني للمهارة بصورتها النهائية، وهذا ما اتفق عليه بعض الباحثين في أن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليدها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، ٢٠٠٢ ، ١٩٤ )،

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات :

- احدث المنهاج التعليمي الخاص بالتصور العقلي والبصري تطوراً في التصور العقلي لدى الطلاب.
- احدث المنهاج التعليمي الخاص بالتصور العقلي والبصري تطوراً في الكفاءة الذاتية لدى الطلاب.
- احدث المنهاج التعليمي الخاص بالتصور العقلي والبصري تطوراً في عدد من المهارات الأساسية بالجمباز لدى الطلاب.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج الخاص بالتصور العقلي البصري على المجموعة الضابطة في التصور العقلي والكفاءة الذاتية والاداء المهاري في الجمباز .

##### ٤-٢ التوصيات :

- لفت انتباه مدرسي مادة الجمباز في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة الى جدوى فاعلية هذا النوع من المهارات العقلية لرفع وتطوير مستوى التصور العقلي والاداء المهاري للطلبة خلال الاداء العملي لهم بالدرس .
- امكانية استخدام منهاج التصور العقلي والبصري في فعاليات رياضية اخرى.
- تصميم برامج اخرى للتصور العقلي والبصري لمراحل عمرية اخرى.

#### المصادر

١. شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة محمد (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، مصر.
٢. باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣. التكريتي، وديع ياسين والبيدي، محمد حسن (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٤. الحمداني، ثامر محمود وطبيب، علي حسين (٢٠٠٩): بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٢٠، جامعة الموصل.
٥. رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. راتب، اسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
٧. سالم، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٨. سلامي، عبد الرحيم (٢٠٠٢): اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، الموصل.
٩. فان دالين، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
١٠. فرج، الين وديع (٢٠٠٢): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية .
١١. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضي، ط١، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
١٢. المالكي، محمد عبد الحسين عطية (١٩٩٨): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
١٣. محجوب، وجيه (٢٠٠٠): التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد.
١٤. Moreau D, et al, ٢٠١٢, Présentation d'un outil original mesurant la, qualité des représentations motrices en sports de combat : le tes, spécifique d'imagerie du mouvement (MIST). Sci sports
١٥. Bandura, A (١٩٩٧) : Self-efficacy , The exercise of control , New York ,Freeman . Gould , D. Weinberg . eat al. " The effect of preexisting and Manipulated self-efficacy on a Competitive Muscular Endurance Task " J of . S . psychology.