

تأثير تمارين مهارية بدلالة العادات العقلية في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني للسيدات

أ.م. د. ظاهر غناوي محمد

م. م. ياسر محمود وهيب طالبة الماجستير : فرح خضير  
ياس

## ملخص البحث

تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث التي تهدف الى رفع مستوى التعلم والوقوف على المعوقات التي تؤدي الى ضعف في اداء المهارات في الجمناستك بصورة عامة ومهارة الوقوف على اليدين بشكل خاص ولما لها اهمية بانسيابية اتمام بقية الحركات على بساط الحركات الارضية، وارتباطها بالعادات العقلية فعد الباحثون تمارين مهارية وتم اتفاق الخبراء عليها وتم قياس العادات العقلية لدى عينة البحث ، وقسمت الى مجموعتين ذات عادات عليا وعادات واطئة وقام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق التمارين المهارية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية وتم التوصل الى نتائج تلك الاختبارات الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين للاختبارين القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تتميز بعادات عقلية واطئة ووصى الباحثون استخدام هذه التمارين مع مهارات وفعاليات اخرى في لعبة الجمناستك الفني للسيدات .

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان دراسة الواقع في مؤسساتنا التعليمية والتدريبية بمختلف مستوياتها تصنع اكثر من علامة استفهام في قيمة المعلومات العلمية والتدريبية التي يحصل عليها الطلبة او المتعلمين في المجال الرياضي فيما يتلقونه من معلومات دون الاستفادة منها بالشكل المطلوب حيث تحول هؤلاء المتلقون للمعلومات الى مجرد مقلدين ويرددون المفاهيم والمصطلحات دون فهمها واستيعابها. ويرجع هذا الى استخدام الطرق غير السليمة في التعلم ويعرف التعلم "التغير دائم نسبياً في السلوك يحدث نتيجة للخبرة"(سعد الله، ٢٠١٥: ٢٥) مما ادى الى استخدام الاساليب الحديثة التي تهدف الى رفع مستوى عملية التعلم التي يتم من خلالها اوصول المعلومات الصحيحة الى المتعلم وذلك لرفع مستوى التعلم في زيادة الدافعية والتحفيز والتشويق العالي في التعلم وهذا يحدث تحفيز دائم نسبياً في السلوك ويحدث نتيجة الخبرة، ولما كان الهدف الاساسي في العملية التعليمية لذا اصبح من المهم جدا استخدام طرق واساليب حديثة التي تراعي القدرات العقلية والابداعية والادراكية من خلال استخدام العادات العقلية.

سوف يساعد على التعلم الصحيح او السليم، وتعتبر العادات العقلية هي سلوكيات عقلية ذكية لتنمية التفكير عند الانسان فمن يمتلك عادات العقل يمكن ان يطور بصورة مستمرة قدراته العقلية ويحقق درجة عالية من القدرات على النفاذ الى جوهر الاشياء. حيث ان الفائدة من تعلم استخدام عادات العقل تتمثل في زيادة النشاط

والتركيز والاستجابات الرياضية ، حيث ان الحركات الارضية هي اساس الجمناستك وذلك لأنها مهمة في تهيئة لاعبة الجمناستك لان لعبة الجمناستك الفني للسيدات تحتاج الى الاداء المهارى الجيد للوصول الى تنظيم في الافعال الحركية وحسن الاداء. وتضمنت مشكلة البحث بان عملية تعلم المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية تواجه صعوبة في التعلم وذلك للأسباب متعددة منها اسباب تخص اسلوب التعلم ومنها اسباب تخص المتعلم ومن خلال مشاهدة الباحثون لتطبيق الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الفني للسيدات تبين ان هناك صعوبة في اداء مهارة الوقوف على اليدين وعدم ادائها بالشكل الصحيح قد يرجع هذا الى عدم استخدام العادات العقلية حيث لها تأثير كبير في عملية تعلم هذه المهارة . وهدفاً للبحث الى اولا اعداد تمارينات مهارية بدلالة العادات العقلية في تعلم اداء مهارة الوقوف على اليدين للجمناستك الفني للسيدات. والثاني هو التعرف على تأثير التمارينات المهارية بدلالة العادات العقلية في تعلم اداء مهارة الوقوف على اليدين للجمناستك الفني للسيدات. اما فرض البحث ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين بدلالة العادات العقلية لصالح الاختبار البعدي .

## ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### ١-٢ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدمة، وهي أيضاً الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة الظاهرة بحيث تحدد العلاقات بين المتغيرات الرئيسة التي تتكون منها الظاهرة " (الشوك والكبيسي ، ٢٠٠٤ : ٥١).

لذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهن (٦٨) طالبة حيث تم اختيار طالبات المرحلة الثانية بالطريقة العمدية وذلك كونهن يدرسن المادة في هذه المرحلة وكان الاختيار بالطريقة العمدية وبلغ عدد طالبات المرحلة الثانية (١٩) طالبة وتم استبعاد طالبة واحدة كونها راسبة من العام الماضي وبلغت نسبتهم ( ٢٧،٩٤%) بالنسبة لمجتمع البحث الكلي " اختياراً حراً على أساس إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث". ( عبيدات واخرون ، ١٩٨٨ : ١١٦)

### ٣-٢ تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث :

بعد أن تم اختيار العينة من المجتمع الاصلي للبحث ولأجل الحصول على عينة متساوية في القياسات الجسمية اذ تعتمد الباحثون الى اجراء تكافؤ افراد العينة في المتغيرات المتعلقة بـ ( العمر - الطول - الوزن) ، وقد تم التحقق من تجانس افراد العينة في المتغيرات أعلاه وكما في الجدول (١) التي تبين نتائج إجراء التجانس لعينة البحث في قياسات الطول والوزن والعمر .

### الجدول (١)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوزن	59.684	57.000	0.015
٢	الطول	159.210	158.000	0.310
٣	العمر الزمني	21.0526	21.000	1.399

ثم قام الباحثون بتكافؤ افراد عينة البحث عن طريق تحليل نتائج الاختبارات العقلية للمهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني للسيدات ، والمختارة والمطبقة على عينة البحث وكما في الجدول.

الجدول (٢)

المجموعات	المتغير	ن	الوسط الحسابي	انحراف معياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
المجموعة التجريبية الاولى	مهارة الوقوف على اليدين	9	4.611	0.674	1.109	0.284
المجموعة التجريبية الثانية	مهارة الوقوف على اليدين	9	4.250	0.707		

#### ٣-٤ تحديد مجموعتي البحث :-

ولغرض تحديد مجموعتي عينة البحث التجا الباحثون لتحديد العادات العقلية الملائمة للدراسة ، فبعد اطلاعها على بعض المصادر والمراجع قام الباحثون بعرض استمارة استبيان تتضمن العادات العقلية للتوصل الى مدى ملائمتها لعينة البحث ، فبعد أن قام الباحثون بتحديد العادات العقلية الملائمة لعينة البحث قاموا بتبني مقياس العادات العقلية لـ ( كوستا وكاليك) ملحق (٢)، والمترجم الى اللغة العربية والمقنن بأجراء الأسس العلمية للاختبار والذي يحتوي على اربع بدائل لكل فقرة. فطبق الباحثون المقياس على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف ١١ / ١٦ / ٢٠١٦ وذلك لغرض التعرف على مستوى العادات العقلية لدى الطالبات وقاموا بتحليل نتائج تطبيق المقياس عن طريق قانون النسبة المئوية للإجابات فقسمت العينة الى مجموعتين متساويتين بالعدد حيث وجدت ان ٩ طالبات يتمتعن بعادات عقلية عالية تزيد نسبتهن عن ٧٠% ، و ٩ طالبات تقل لديهن العادات العقلية بأقل من ٧٠% وبحسب تحليل تلك النتائج ، قام الباحثون باستخدام تصميم المجموعتين ذات العادات العقلية العالية والواظئة والجدول (٣) يبين ذلك .

### جدول (٣)

يبين تصميم المجموعتين ذات العادات العقلية العالية وذات العادات العقلية الواطئة

٣-٥ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

٣-٥-١ وسائل جمع البيانات

المرحلة الخامسة	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	التصميم
الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين عند فرق متوسط الدرجات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	التمرينات المهارية	الاختبار القبلي	المجموعة الاولى ذات العادات العقلية العالية المجموعة الثانية ذات العادات العقلية الواطئة

١- المصادر والمراجع العربية الأجنبية .

٢- شبكة المعلومات الانترنت .

٣-٥-٢ الادوات والاجهزة

١- ساعة توقيت (Diamand) ..

٢- كاميرا تصوير (Sony) ( تم تصوير عينة البحث بها ) .

٣- شريط قياس .

٤- بساط الحركات الارضية

٥- حاسبة لابتوب Lenovo ( ٥١٠ )

٦- ميزان الكتروني لقياس الوزن

٢-٦ اعداد التمرينات المهارية

قام الباحثون بعد اطلاعهم على بعض المصادر والمراجع فضلاً عن الرسائل والاطاريح في تخصص التربية الرياضية والبدنية ، التجأوا الى أعداد تمرينات مهارية تعليمية لبعض الحركات الارضية لجمناستك الطالبات ، مراعية ضوابط اعداد التمرينات بالشكل اللازم لعينة البحث من حيث الشدة والمدة والتكرار وتدرج صعوبة التمرين ، فقاموا بعرض هذه التمرينات التي بلغ عددها (١٠) تمريناً على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص وتم اتفاق الخبراء بنسبة ١٠٠% على جميع التمرينات مع بعض التعديلات البسيطة .

٢-٧ الاختبار المهاري المستخدم في البحث

بعد اطلاع الباحثون على بعض المصادر والمراجع لغرض اختيار الاختبارات الخاصة بتقييم الاداء

المهاري للمهارة المحددة للدراسة ، حيث اختار الباحثون الاختبار الخاص باداء مهارة الوقوف على اليدين " في الغالب يحتاج الباحث الى الاختبار او وضع اختبار لقياس متغيرات البحث وبخاصة المرتبطة بالظاهرة

المراد قياسها فعلى الباحث ان ينتقي الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسها" (عبد الحميد وكاظم، ١٩٨٣: ٢٧٠).

- اختبار مهارة الوقوف على اليدين " (احمد وعبد الرزاق، ١٩٩٧: ٢٢)

الوقوف على اليدين هو عبارة عن وضع الوقوف العادي المعكوس حيث تؤدي الذراعان دور الرجلين في الوضع المستقيم العادي . ويستخدم هذا الوضع كثيرا في رياضة الجمباز لأنه يؤدي من أوضاع مختلفة وكثيرة وهي من الاوضاع الاتزانة على اليدين حيث يتخذ فيه أجزاء الجسم الوضع العادي حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن أتران الجسم على اليدين وتؤدي هذه الحركة بالنهوض الفردي

**الغرض من الاختبار :** قياس الاداء المهاري للوقوف على اليدين .

جراء الاختبار من النواحي الفنية للأداء:

- الوقوف من الوضع أماما . الذراعان عاليا ثم نقل ثقل الجسم على الرجل الامامية مع ثني مفصل الفخذين لوضع اليدين على الارض.

- أرجحه الرجل الخلفيه مع دفع الارض بالرجل الامامية ومرجحتها خلفا لضم الرجلين قبل الوضع العمودي.  
- عندما يصل المشطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن في وضع الارتكاز العمودي.

- المسافة بين اليدين بأتساع الصدر والاصابع تشير للأمام.

- يوزع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي.

- استعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصل الكتفين كقاعدة ارتكاز .

**٢-٨ استمارة تقييم الاداء المهاري**

بعد اطلاع الباحثون على استمارة التحكيم الخاصة بالاتحاد الدولي للجمناستك والمتعارف عليها في جميع البطولات والمنافسات المحلية والدولية ، قام الباحثون بأعداد استمارة خاصة لتقييم الاداء المهاري لعينة البحث وعرضتها على مجموعة من الخبراء ملحق (٣) وبعض حكام اللعبة فتم اتفاهم عليها بشكل كامل وبنسبة ١٠٠ % لهذه الاستمارة ملحق (١) .

**٢-٩ الاختبار القبلي**

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات القبلي على عينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/٢/١٧ ، حيث تمت الاختبارات لطالبات المجموعتين وتم تسجيل اداء الاختبارات بكامرا نوع سوني وذلك لغرض عرضها على المحكمين ليضعوا درجة لكل طالبة لاداء اختبار المهارة وليتسنى للباحثون الحصول على نتائج الاختبارات القبلي .

**٢-١٠ التجارب الاستطلاعية**

## ١٠-٢ - التجربة الاستطلاعية الاولى

تتضمن التجربة الاستطلاعية الاولى تطبيق مقياس العادات العقلية على (٥) طالبات من طالبات المرحلة الاولى ، حيث قام الباحثون بشرح تفصيلي للمهارات وتطبيق واختباراتها والتي نفذت في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١/١٢ وذلك للتعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبار القبلي .

## ١٠-٢ - التجربة الاستطلاعية الثانية

تتضمن التجربة الاستطلاعية الثانية التي نفذت في يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١/١٤ لتطبيق الاختبارات المهارية على (٥) طالبات من طالبات المرحلة الاولى ، حيث قام الباحثون بشرح تفصيلي للمهارات وتطبيق التمرينات المهارية ومدى ملائمتها لعينة البحث، وللتعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبار القبلي .

## ١١ - ٢ اجراء التجربة الرئيسية

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية بتطبيق الوحدات التعليمية متضمنة التمرينات المهارية على طالبات المجموعتين الاولى والثانية ، والتي تكونت من (١٦) وحدة تعليمية ويزمن ٩٠ دقيقة لكل وحدة تعليمية ، بواقع وحدتين تعليميتين لكل اسبوع والتي بدأت بتطبيقها في يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/٢/٢١ من قبل تدريسي المادة وتطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي للوحدات التعليمية وذلك لتحقيق اهداف البحث .

## ١٢-٢ تطبيق الاختبارات البعدية

بعد اتمام الزمن المحدد لأجراء الوحدات التعليمية لطالبات المجموعتين قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للحصول على النتائج الخاصة بالدراسة بغية تحليلها واستنتاج ما تمكنت من تحقيقه في نهاية التجربة ، في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٤/٣ .

٢ - ١٣ الوسائل الإحصائية " استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) ( الكناني ، ٢٠٠٩ : ١٨-١٧٨ ) .

## ٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها قبل بدء تطبيق التمرينات المهارية ، والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيقها لتعليم المهارة للطالبات ونتائج ونسب تطوير مستوى الأداء لهذه المهارة (والوقوف على اليمين) من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية ، إذ قام الباحثون بحساب قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما واختبار (T) للمتغيرات الخاصة بموضوع الدراسة التي تخص عينة البحث ، وسيتم عرض النتائج التي تم التوصل اليها على شكل جداول واشكال بيانية كونها اداة توضيحية للبحث ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة .

## ٣ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية.

٣-١-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ونسب التطور للمهارات المطبقة على المجموعتين كما في الجدول (٤) :

الجدول (٤) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارة الوقوف على اليدين والمطبقة على المجموعتين.

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة	المعالم الاحصائية المجموعة
	ع	س	انحراف معياري	وسط حسابي		
٥٩.٦٣٩	٠.٦٧٤	٧.٣٦١	٠.٦٧٤	٤.٦١١	مهارة الوقوف على اليدين	المجموعة الاولى
٧٣.٢	٠.٤١٧	٧.٣٦١	٠.٧٠٧	٤.٢٥٠	مهارة الوقوف على اليدين	المجموعة الثانية

ومن خلال الجدول (٤) الذي يبين ان نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات لمجموعتي عينة البحث التي حددت من قبل الباحثون مسبقا بحسب مستوى العادات العقلية الى مجموعتين ،حيث ظهر النتائج في الجدول ان المجموعة الاولى حصلت في مهارة الوقوف على اليدين في الاختبار القبلي ظهر ان الوسط الحسابي هو (٤.٦١١) وبانحراف معياري (٠.٦٧٤) والاختبار البعدي على وسط حسابي (٧.٣٦١) وبانحراف معياري (٠.٦٧٤) ، اما المجموعة الثانية فقد تبين ان مهارة الوقوف على اليدين في الاختبار القبلي ، وسطها الحسابي هو (٤.٢٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٠٧) اما الاختبار البعدي للمجموعة الثانية ظهر ان الوسط الحسابي هو (٧.٣٦١) وبانحراف معياري (٠.٤١٧) ، ومن خلال تحليل هذه النتائج تبين ان نسبة التطور في مهارة الوقوف على اليدين (٥٩.٦٣٩) للمجموعة الاولى ، اما المجموعة الثانية فقد كانت نسبة التطور للمهارة نفسها هي (٧٣.٢) .

٣-١-٢ عرض دلالة فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المهارة المطبقة على المجموعتين وقيمة ( T ) بدلالة ( ٠.٠٥ ) كما في الجدول (٥) :

#### جدول (٥)

يبين دلالة فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعدية

نسبة الخطأ	قيمة (T)	الخطأ المعياري للفروق	فرق الانحراف المعياري		المهارة	المعالم الاحصائية المجموعة
			قبلي - بعدي	قبلي - بعدي		
٠.٠٠٠٠	١٠.١٨٤	٠.٢٧٠	٠.٨١٠	٢.٧٥-	الوقوف على اليدين	المجموعة الاولى
٠.٠٠٠٠	١١.١١٧	٠.٢٨٠	٠.٨٤٠	٣.١١١-	الوقوف على اليدين	المجموعة الثانية

٣-١-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين وتتضمن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) بدلالة ( ٠.٠٥ ) كما في الجدول (٦) :

### جدول (٦)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين وتتضمن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T )

الدالة	الخطأ نسبة	قيمة (T)		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	المجموعة	المهارة
		الجدولية	المحتسبة					
غير معنوي	1.000	2.120	0.000	0.647	7.361	9	الاول	الوقوف
				0.417	7.361	9	الثاني	على اليدين

درجة الحرية (١٦) بدلالة (٠.٠٥).

### ٢-٣ مناقشة النتائج

بعد ان قام الباحثون بعرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارة الوقوف على اليدين لعينة البحث التي حددت من قبل الباحثون مسبقا بحسب مستوى العادات العقلية الى مجموعتين وهي المجموعة الاولى التي ذات العادات العقلية العالية والمجموعة الثانية ذات العادات العقلية الواطئة ، والتي اظهرت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ونسب التطور في اداء العينة للمهارة في نتائج الاختبارات البعدية ودلالات الفروق وكما يلي

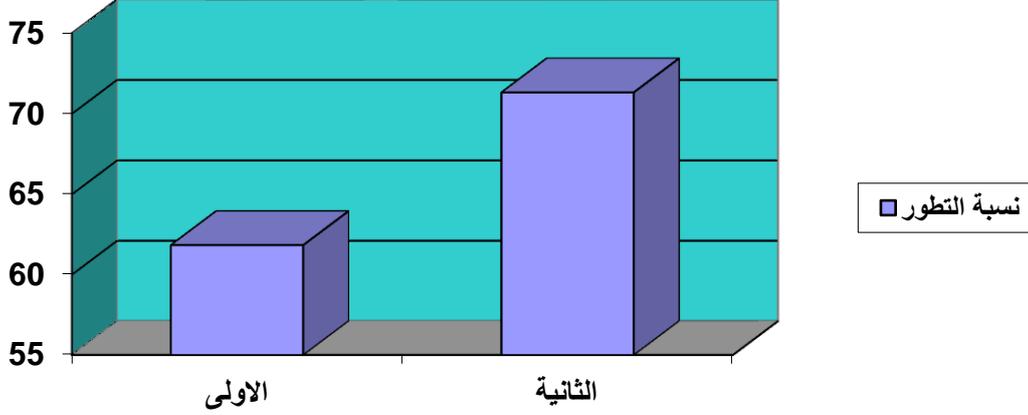
### ١-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لمهارة الوقوف على اليدين

يوضح الجدول (١) ان الأوساط الحسابية لمهارة الوقوف على اليدين في اداء المجموعتين كانت في الاختبار البعدي اعلى من الاختبار القبلي ولكلنا المجموعتين والتي بلغت (٧.٣٦١) للمجموعة الاولى و(٧.٣٦١) للمجموعة الثانية حيث تبين ان هناك فروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي فكان فرق الوسط الحسابي للمجموعة الاولى هو (٢.٧٥٠) وقيمة (T) هي ( ١٠.١٨٤ ) اما المجموعة الثانية فكان فرق الوسط الحسابي هو (٣.١١١) وقيمة (T) هي (١١.١١٧) ، ومن خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول (١) لنسبة التطور لكلا المجموعتين في تعلم المهارة تم استخراج نسبة التطور لمهارة الوقوف على اليدين وكما موضحة في الشكل (١) وتدل على ان عينتي المجموعتين الاولى والثانية لها نسبة تطور وتطور وتطور المجموعة الثانية على نسبة تطور المجموعة الاولى ويعزو الباحثون ذلك الى تأثير التمرينات التعليمية ونسبة انخفاض مستوى العادات العقلية للمجموعة الثانية مما يبين تفوق تطور اداء المهارة .

## شكل (١)

### يبين نسبة التطور للمجموعتين لمهارة الوقوف على اليدين

الوقوف على اليدين



ومن خلال ما تقدم من تحليل وتفسير لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة مقارنة بالأوساط الحسابية وفروقاتها ونسب التطور في مستوى تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للسيدات ، للمهارات الثلاثة المختارة تبين للباحثون تحقيق اهداف البحث الذي تضمن اعداد التمرينات الخاصة لتطوير المهارة بدلالة العادات العقلية وتطبيقها على عينة البحث ومن خلال تلك النتائج تم التعرف على مستوى تأثير التمرينات اذ تفوقت المجموعة التي تتصف بعادات عقلية واطئة بنسبة تطور اعلى من المجموعة ذات العادات العقلية العالية والتي طبقت عليها نفس التمرينات وبنفس الظروف ، كما ان فرض البحث صفري ولم يتحقق كون ان هناك فرق واضح بنسبة تطور مستوى تعلم هذه الحركات الأرضية للطلّبات بين المجموعتين وانخفاض تأثير التمرينات المهارية للمجموعة التي تتميز بعادات عقلية عالية وهذا ما اثبتته النتائج ، ان التمرينات بدلالة العادات العقلية تأثير غير معنوي في مستوى تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للطلّبات .

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبيتين للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين .
٢. عدم وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعتين الاولى والثانية لمهارة الوقوف على اليدين .

##### ٤-٢ التوصيات:

١. يوصي الباحثون باستخدام هذه التمرينات مع مهارات وفعاليات اخرى لما لها اثر في تطور الدراسة
٢. يوصي الباحثون بإمكانية استخدام مقياس (كوستا وكاليك ) في فعاليات اخرى لتصنيف العينة
٣. يوصي الباحثون بإمكانية استخدام التمرينات المهارية مع فئات عمرية مختلفة

## المصادر

- ذوقات عبيدات . وآخرون ؛ البحث العلمي . مفهومه . أدواته . أساليبه . عمان . دار الفكر للنشر والتوزيع . ١٩٨٨ .
- فرات جبار سعد الله ، اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن ، ٢٠١٥ .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ، دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ط١ ، ٢٠٠٤ ) .
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم ، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، دار النهضة ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- صائب عطية احمد وعبد السلام عبد الرزاق ، اساسيات الجمناستك الفني ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
- فاهم حسين الطريحي وحيدر طارق كاظم ، السلوكيات الذكوية المستندة الى نصفي الدماغ - عادات العقل والسيادة الدماغية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠١ .

ملحق (١)

الاستمارة الخاصة بتقييم الاداء المهاري لعينة البحث

الدرجة النهائية	مجموع الدرجات	درجات الحكم				المحولة	المهارة	رقم الطالبة
		حكم ٤	حكم ٣	حكم ٢	حكم ١			
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		
						أولى		
						ثانية		

توقيع الحكم ٤

توقيع الحكم ٣

توقيع الحكم ٢

توقيع الحكم ١

ملحق (٢)

## مقياس العادات العقلية

١- أنا شخص مثابر ، فإذا لم أنجح في إنجاز مهمة ما فإنني :

أ- أحاول وأحافظ على اجراء المحاولة حتى النجاح . ب- استمر بالمحاولة وأتحمل كثيراً من الصعاب حتى إذا لم أنجح .

ج- أؤجل المهمة المكلف بها إلى وقت آخر . د- استسلم في إنجاز المهمة .

٢- أنا شخص لدي القدرة على التفكير بوضوح ودقة ، فإذا طلب مني ان اتكلم بدقة فإنني :

أ- أفكر قبل أن أتكلم ، واتحدث بوضوح بإستمرار . ب- اضيف بعض الكلمات والجمل عندما اتحدث .

ج- أكثر بالحديث وازافة الجمل عندما اتحدث . د- اتكلم مباشرة بكل ما يجول بخاطري بدون تفكير مسبق .

٣- أنا شخص أستطيع ان أدير اندفاعي ، فإذا طلب مني اداء عمل ما فإنني :

أ- اصوغ اهداف واضحة المعالم لذلك العمل ، واعمل على ترتيبها بطريقة جيدة .

ب- اتمكن من وضع اهداف قابلة للتحقيق تتسم بالواقعية دون ترتيبها .

ج- اشرع في اداء العمل دون وضع اهداف واضحة المعالم .د- عدم تحديد اهدافي بدقة،واعمل بطريقة عشوائية لأداء ذلك العمل.

٤- انا شخص احب التساؤل وطرح المشكلات ، فإذا عرض المدرس موضوع جديد وشعرت بوجود مشكلة فإنني :

أ- اطرح تساؤلات عن الموضوع واتحرى المشكلة من خلال البحث عن الدليل أو البرهان المؤدي إلى حلها .

ب- ابحت عن تساؤلات حول الموضوع واتحرى المشكلة لكنني احتاج إلى دليل أو برهان يؤدي إلى حلها .

ج- ارغب بالإستفسار عن الموضوع ، لكنني متحير فيما يتعلق بالدليل أو البرهان . د- ابدى خوفاً من التساؤل عن المشكلة .

٥- أنا شخص أستجيب بدهشة ورهبة ، فإذا شاهدت منظر مثير للدهشة في البيئة التي أعيش فيها ، فإنني أقول .

أ-انا استمتع ، ولدي استشارة لذلك المنظر وانجذب نحوه .ب- انا استمتع ، وأتأمل بمشاهدة المنظر لكن دون الإنجذاب نحوه .

ج- انا استمتع بمشاهدة المنظر المثير دون ان أتأمل فيه .د-انا غير مندهش بذلك المنظر ، وليس هناك من شيء يجذبني نحوه .

٦- أنا مفكر مرن ، فعندما يطرح المدرس مشكلة ما فإنني :

أ-استطيع توليد عدد كبير من الأفكار واختيار الفكرة الأكثر مناسبة لتلك المشكلة .

ب- استطيع توليد عدد كبير من الأفكار دون إختيار الفكرة المناسبة .

ج-قادر على توليد عدد قليل ومحدد من الأفكار فقط . د-عدم قدرتي على التفكير ، واعتمد على الحل الجاهز لتلك المشكلة .

٧- انا شخص أجمع البيانات بإستخدام جميع الحواس ، فعند قراءتي لدرس معين فإنني :

- أ-أنظر إلى الموضوع ، وأقرأ بصوت عالي ، وأكتب ما قرأته واتحسسه .  
ب-أنظر إلى الموضوع ، وأقرأ بصوت عالي مع تأشير بعض الفقرات المهمة .  
ج-انظر إلى الموضوع ، وأقرأ بهمس ( صوت منخفض جداً ) .د-أكتفي بالنظر وقراءة الموضوع بطريقة صامتة .

٨- أنا شخص اتفحص نوعية اعمالى ، فعندما اكلف من قبل المدرس بواجب بيتى وانجزه .

أ-احرص دائماً من أن الواجب منجز كان متقناً ( كامل ، صحيح ، مرتب ) قبل ان اسلمه إلى المدرس .

ب- أتأكد مرات ومرات من أن الواجب المنجز فيه نوع من الإتقان قبل أن أسلمه إلى المدرس .

ج- أتفحص الواجب المنجز واسلمه إلى المدرس حتى لو كان غير متقن .

د- اقدم الواجب المنجز إلى المدرس دون تدقيق ، واتعرف على أخطائي بعد عرضه في الصف .

٩- أنا شخص أوظف ما تعلمته على أوضاع جديدة ، فعند مواجهتي مشكلة جديدة ومحيرة فإنني :

أ-ألجأ إلى خبراتي وتجاربي الماضية ، وأقوم بإستخلاص معنى تجربة ما ، ومن ثم أطبقها على تلك المشكلة .

ب- أطبق ما تعلمته في الماضي على تلك المشكلة ، دون استخلاص معنى من الخبرات والتجارب السابقة .

ج- احاول أن أتذكر بعض الخبرات السابقة حتى لو لم أطبقها .د-عدم قدرتي على توظيف ما تعلمته في مواجهة تلك المشكلة .

١٠- أنا شخص استمع إلى الآخرين بتفهم ، فإذا حدثني شخص ما وأخبرني عن أفكاره حول موضوع معين فإنني :

أ-استمع إلى الشخص المتحدث وأتفهمه ، واعيد صياغة الفكرة حول الموضوع .

ب- اركز على حديث الشخص وأتفهمه ، دون اصدار أي وجهة نظر لذلك الموضوع .

ج- استمع إلى الشخص المتحدث ، وأقاطعته أثناء الحديث .د-عدم مقدرتي على الإصغاء مع أي وجهة نظر أو فكرة معينة .

١١- أنا شخص واعي بكيفية تفكيري ما وراء المعرفي ، فعندما افكر بمشكلة جديدة فإنني :

أ-ابدي قدرة عالية جداً على التأمل ووضع الخطة اللازمة لحل المشكلة واستطيع وصف الخطوات الإجرائية أثناء حلها .

ب-اقوم بوضع الخطة اللازمة لحل المشكلة ، دون وصف للخطوات الإجرائية اثناء حلها .

ج- اعمل على حل المشكلة مباشرة ، وأقوم بوضع الخطط اثناء خطوات الحل .

د-عدم مقدرتي على وضع الخطط اللازمة لحل المشكلة وألجأ إلى شخص آخر يساعدني في حلها .

١٢- أنا شخص احب الفكاهة ، فعندما التقى بزملائي فإنني :

أ-اضحك وأمازح زملائي ، وأروي لهم المواقف المضحكة التي تصادفني بإستمرار .

ب- اشارك زملائي المرح ، واستمع إلى المواقف المضحكة التي يرويها زملائي .

ج- اميل إلى الفكاهة والضحك مع زملائي ، لكن ليس بصورة دائمة ومستمرة .

د- ابتعد عن المواقف المضحكة ، وعدم ممازحتي لأي احد من زملائي .

١٣- انا شخص مبدع وخيالي ومبتكر ، فعندما اقدم على حل مشكلة فإنني :

أ-ابتكر حلول جديدة للمشكلة ، وغير مألوفة مسبقاً ومختلفة تماماً عن حلول زملائي الآخرين .

ب- اتصور حلول للمشكلة غير مألوفة نوعاً ما ، وفيها اختلاف قليل عن زملائي الآخرين .

ج- آتي بمجموعة حلول متشابهة لزملائي الآخرين .د-استعين بحلول زملائي الآخرين لحل المشكلة .

١٤- انا شخص أحب العمل مع الأفراد الآخرين ، فإذا كنت قائد الصف وطلب مني أداء نشاط مدرسي معين فإنني :

أ-اميل إلى تبادل الأفكار مع زملائي ، ومن ثم توحيدها بما يخدم مصالح الصف .

ب- اتبادل الأفكار مع مجموعة معينة من زملائي ، دون الأخذ بجميع آراء الصف .

ج- استمع إلى وجهات نظر الصف ، لكنني احاول دائماً بأن تكون افكاري هي السائدة .

د- اتخذ قرار بمفردي لأداء ذلك النشاط ، دون افستماع إلى وجهة نظر زملائي .

١٥- أنا شخص احاول تعلم أشياء جديدة في حياتي ، فإذا تعلمت أو اطلعت على معرفة جديدة فإنني :

أ-لدي فضول في استطلاع هذه المعرفة ، وأميل إلى إتقانها بدقة .

ب- اهتم بهذه المعرفة واستطلعها ، دون العمل على إتقانها .

ج- ارغب بتعلم هذه المعرفة ، لكن ليس لدي الوقت الكافي لتعلمها .

د- اعزف عن تعلم هذه المعرفة ، لأن لدي واجبات اخرى اقوم بعملها .

١٦- أنا شخص أواجه التحديات ، فإذا اقدمت على التفكير بعمل شيء جديد فإنني :

أ-اتحرر عن القيود التي تعيق تفكيري ،وأبحث عن طرق جديدة لإنجاز ذلك العمل .

ب- اواجه التحديات التي تعيق تفكيري ، حتى لو لم أنجز ذلك العمل .

ج- اتردد في الإقدام على ذلك العمل ، لعدم إملاكي الجرأة الكافية .

د- أطلب مساعدة الآخرين لإنجاز ذلك العمل .

الملحق (٣)

أسماء الخبراء الذين تم عرض عليهم الاستبانات

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
---	-------	-------	--------	------------

		ب العلمي		
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	تعلم حركي	أ.م	نبيل محمود شاكر	١
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	تعلم / جمناستك	أ.م.د	رنا عبد الستار جاسم	٢
التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	اختبارات	أ.م.د	بشار غالب شهاب	٣
التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	تعلم حركي	أ.م.د	يسار صباح جاسم	٤
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	تعلم / جمناستك	م.م	المعتصم بالله وهيب	٥
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	اختبارات/كرة يد	م.م	كمال جاسم محمد	٦
التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	تدريب جمناستك	م.م	رياض عبد الرضا	٧