

## فاعلية اسلوبي التدريب الذهني المصاحب بجدولة التمرين الموزع في تعلم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك

أ.م.د. خالد محمد شعبان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة دهوك، كردستان العراق  
سوز سكفان عارف كلية التربية، سكول التربية الرياضية جامعة زاخو، كردستان العراق

### المستخلص

يهدف البحث الكشف عن اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك وللمجموعتين التجريبيتين .

، الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ، وافترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديتين للمجموعتين التجريبتين في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن

( الميزان الامامي ، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة، الهبوط نجمة ) في الجمناستك ولصالح الاختبارات البعدي، و توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته وطبيعة مشكلة البحث وتمثلت عينة البحث على (14) طالبة بواقع (7) طالبات لكل مجموعة ، استخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين و(ت) للمجموعتين المستقلتين . واستنتج الباحثان ان المنهج التعليمي للتدريب الذهني المباشر على وفق جدولة الممارسة الموزعة كان له تأثير في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ، ان المنهج التعليمي للتدريب الذهني الغير المباشر على وفق جدولة الممارسة الموزعة كان له تأثير في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ، لم تظهر اي من المجموعتين التجريبتين للتدريب الذهني المباشر والغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة تفوقا في الاختبار المهاري البعدي .

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني ، الممارسة الموزعة، الجمناستك .

### 1-1-مقدمة البحث وأهميته :

تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في درس التربية الرياضية ، فهي تهدف إلى أكساب الفرد المهارة الحركية وإتقانها ، بحيث يمكن من استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى الأفضل في الأداء ضمن الوقت المحدد لها ، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية، وهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها. " إذ تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وإجراءات تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، وذلك باتباع الخطوات الصحيحة في بناء التصور الحركي للمهارات الحركية لكافة المراحل وخاصة للمبتدئين ، لذا فان عملية بناء التصور الحركي الجيد في بداية العملية التعليمية يعد من الأمور الهامة في التعلم الحركي ، حيث أن المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة و برامجها المختلفة وعواملها الأساسية الزمنية، المكاني، الديناميكي " (عثمان ، 1987 ، 157)

ويعد التدريب الذهني إحدى الوسائل المستخدمة لدفع العملية التعليمية الى الامام ، ويقيم التدريب الذهني بطابع خاص ، حيث يرى العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس أن استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب العملي بمفرده في أثناء التعلم او التدريب على أداء حركات ذهنيًا في أية فعالية من الفعاليات والتي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة . (Day 1990,50)

(ghtrey)

ان عملية اختيار اسلوب تنفيذ التمرين يخضع لضوابط متعددة تعتمد في أساسها على نوعية التمرين وخصوصية المهارة أو الفعالية الرياضية ومستوى قابلية المتعلمين والطريقة أو الاسلوب التعليمي، لذا تعد جدولة التمرين(الممارسة) من أساليب تنفيذ التمرين في التعلم الحركي ، وذلك في كيفية وضع التمرين ومناوبتها وتدرجها في التعلم

لغرض استثمار أحسن الظروف للوصول الى أفضل تعلم ، " وأن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال رسم التمرين لابد من أن تكون أولى اهتمامات المدرس في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية ". (محبوب، 2000، 215)

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تطورت بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة وهذا يتضح من خلال التقدم الكبير الذي شهدته حركات الجمناستك لهذه الرياضة والارتقاء بمستوى الصعوبات الحركية سنة بعد أخرى " ويعد سحار عارضة التوازن إحدى الأجهزة الأربعة للنساء التي تعتمد حركاتها على الإحساس الجيد بالحركة فوق العارضة لما لهذا الجهاز من خصوصية كارتفاعه عن الأرض وعرضه وطوله وتؤدي اللاعب على هذا الجهاز سلسلة من الحركات ومن ضمنها حركات المشي واللف والدوران والقفز والشقلبات الامامية والخلفية بكافة انواعها فضلا عن حركات الثبات والهبوط". (كريم، 2012، 2)

ونتيجة لما تلعبها هذه الحركات من دور كبير للمتعلقات بالجمناستك على عارضة التوازن فإن العديد من الدراسات والبحوث بدأت تأخذ خطوة جادة لتحسين مستوى المتعلقات عند أداء هذه الحركات من خلال استثارة دوافع الفرد المتعلم للوصول إلى الهدف من العملية التعليمية. لذا فان أهمية البحث الحالي تبرز في:-

عدم تناول البحوث والدراسات التي أجريت في مجال التعلم الحركي وضمن البيئة العراقية على دراسة تطرقت إلى استخدام برامج تعليمية للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في رياضة الجمناستك وعلى حد علم الباحثان مع إمكانية تطوير تعلم فن بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في رياضة الجمناستك.

## 2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة احد الباحثان كونه لاعبا ومدربا ومدرسا وحكما لفعالية الجمناستك لعدد من السنوات لنا برزت مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي (هل للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة تأثيرا في تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في رياضة الجمناستك) .

## 3-1 هدف البحث : يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :-

1- اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك وللمجموعتين التجريبتين .

2- الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك .

## 4-1 فرضا البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين التجريبتين في تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ولمصلحة الاختبارات البعديية.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعديية بين مجموعتي البحث التجريبتين في

تعلم فن أداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك .

## 5-1 مجالات البحث :-

1-المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثانية في معهد رياضة عقرة / دهوك .

2-المجال الزماني : للمدة من (2022/2/2) ولغاية (2022/ 3/16) مدة التجربة الرئيسية.

3-المجال المكاني : القاعة الداخلية التخصصية للجمناستك / معهد رياضة عقرة / دهوك .

## 2. منهجية البحث

1.2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملائمة وطبيعة مشكلة البحث .

2-2مجمع البحث وعينته:

تمثل مجمع البحث على طالبات معهد رياضة عقرة والبالغ عددهن ( 99 ) طالبة يمثلن الخمسة مراحل الدراسية , اما عينة البحث فقد تمثلت ب (19) طالبة من طالبات المرحلة الثانية وقد تم اختيارهن بصورة عمدية يمثلن شعبة (أ) بواقع 9 طالبات وشعبة(ب) بواقع 10 طالبات وقد تم تقسيمهن عن طريق القرعة الى مجموعتين

تجريبتين الاولى للتدريب الذهني المباشر والثانية للتدريب الذهني الغير مباشر ، وبعد استبعاد عدد من طالبات التجارب الاستطلاعية والتاركات للتجربة والبالغ عددهن (5) طالبات اصبح العدد النهائي للمجموعتين التجريبتين (14) طالبة بواقع (7) طالبات لكل مجموعة حيث بلغت النسبة المئوية ( 14.14 % ) من المجتمع الاصلي والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1)

المجموعة	أسلوب التعلم	عدد الطالبات	النسبة المئوية
التجريبية الأولى	التدريب الذهني المباشر على وفق الممارسة الموزعة	7	36,84%
التجريبية الثانية	التدريب الذهني الغير مباشر المباشر على وفق الممارسة الموزعة	7	36,84%
المستبعدات	-	5	26,32%
المجموع	-	19	100%

3-2 التصميم التجريبي:

على الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر له الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث. ويتضمن التجريب تشكيل الفروض واختباراتها ، وأن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث، لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث ، لأن تصميم البحث هو الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة لضبط العوامل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات. وعليه فقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة محكم الضبط". (علاوي و راتب، 1999، 223)

ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح في الشكل ( 1 )

أسلوب التعلم المستخدم			المجموعات
الاختبار البعدي	التدريب الذهني المباشر	الاختبار القبلي	التجريبية الاولى
الاختبار البعدي	التدريب الذهني الغير مباشر	الاختبار القبلي	التجريبية الثانية

4-2 وسائل جمع المعلومات:

1-4-2 المقابلات الشخصية:

تمت المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية للاستفادة من آرائهم العلمية فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ، جدولة الممارسة الموزعة ، المهارات الحركية في الجمناستك على عارضة التوازن ، مدى صلاحية الوحدات التعليمية.

2-4-2 استمارات الاستبيان:

1-2-4-2 استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها:

قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين في مجال (التدريب الرياضي ، القياس والاختبار ، التعلم الحركي ، الجمناستك للحصول على آرائهم بما يخص الصفات البدنية والحركية المناسبة واختباراتها وكما مبين بالجدول ( 2 )

الجدول ( 2 )

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية والحركية المؤثرة على تعلم بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن للنساء والاختبارات المناسبة لها

ت	الصفة البدنية والحركية	الاختبارات البدنية والحركية	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
			الكلية	المتفقون	
1	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العريض من الثبات	13	12	92,30
2	مرونة الاكتاف	من الوقوف والذراعان مستقيمة مسك عصا الجمناستك المدرجة.	13	13	100
3	مرون الجذع	ثني الجذع خلفا من الوقوف	13	10	76,92
4	التوافق	الدوائر المرقمة	13	11	84,61
5	التوازن المتحرك	المشي على عارضة التوازن	13	12	92,30

2-4-2-2 استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد مدى صلاحية البرنامجين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة:  
بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي والتدريب الذهني المباشر وغير المباشر و جدولة الممارسة الموزعة ورياضة الجمناستك , فقد قام الباحثان بإعداد برنامجين تعليميين اشتمل الاول على التدريب الذهني المباشر والثاني التدريب الغير مباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن في الجمناستك ، وتم عرضها في استمارة استبيان أعدت لهذا الغرض ، على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال (التعلم الحركي ، و الجمناستك ) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين التعليميين، وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للبرنامجين التعليميين ، وعدد الوحدات التعليمية فضلا عن التمارين المستخدمة وعدد التكرارات وفترات الراحة البينية )

3-2-4-2 استبيان بيان مدى صلاحية استمارة تقييم الأداء الفني:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان خاصة لبيان اراء السادة الخبراء والمختصين في الجمناستك للحصول على الدرجات المناسبة لتقييم الاداء الفني لأجزاء المهارات الحركية قيد الدراسة في الجمناستك ومدى ملائمتها لعينة البحث

3-4-2 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:

1-3-4-2 الملاحظة العلمية:

تمت الملاحظة العلمية التقنيتية لتقوم الأداء الفني (المهاري) للمهارات الحركية قيد الدراسة (الميزان الامامي ، قفزة القط(وثبة القط ) ، الدوران ، الهبوط نجمة ) على عارضة التوازن في الجمناستك

من قبل (3) من الخبراء و المختصين في (الجمناستك الفني للنساء )، ولكلا الاختبارين القبلي و البعدي. تمت الملاحظة العلمية عن طريق التصوير الفيديوي.

5-2 تكافؤ مجموعات البحث:

"ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" ( فان دالين، 1984، 398)، لذا تمت عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات وهي تعد بمثابة قياس قبلي لمجموعتي البحث، وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية:

1-5-2 التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالسنة .

2-5-2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

3-5-2 التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة

ت	المعلم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	تدريب ذهني مباشر		تدريب ذهني غير مباشر		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1	العمر	السنة	17.57	0.786	16.856	0.069	1.801	0.96	غير معنوي
2	الطول	السنتمتر	157.29	0.045	153.38	0.048	1.362	1.98	غير معنوي
3	الكتلة	الكيلوغرام	54.42	2.911	50.85	3.081	1.024	0.326	غير معنوي

من الجدول (3) يتبين ان جميع قيم نسبة الخطأ أكبر من (0,05) من نسبة الخطأ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين التجريبتين وبالتالي تكافؤ المجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة.

4-5-2 التكافؤ في الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم فن بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك:

بعد أن حصل الباحثان على أهم الصفات البدنية والحركية واختباراتها، وحسب الأهمية النسبية في الترتيب والتسلسل المنطقي لتنفيذها من وجهة نظر السادة المختصين في مجال (علم التدريب الرياضي ، والقياس والاختبار ، والتعلم الحركي، والجمناستك )، قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية والتي رشحت واختباراتها والجدول 4 يبين ذلك:

الجدول ( 4 )

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في اختبارات الصفات البدنية والحركية

ت	المعلم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	تدريب ذهني مباشر		تدريب ذهني غير مباشر		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1	القوة الانفجارية للرجلين	سم	151.14	4.69	152.36	3.26	0.16	0.68	غير معنوي
2	مرونة الأكتاف	سم	6.71	1.79	7	1.73	0.30	0.93	غير معنوي
3	مرون الجذع	سم	65.71	5.49	67.57	4.35	0.701	0.190	غير معنوي
4	التوافق	ثا	10.80	1.62	9.63	0.84	1.69	0.08	غير معنوي
5	التوازن المتحرك	ثا	33.63	8.29	35.58	4.95	0.532	0.35	غير معنوي

من الجدول ( 4 ) يتبين أن جميع قيم نسبة الخطأ أكبر من (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين التجريبتين وبالتالي تكافؤ المجموعتين في الصفات البدنية والحركية.

5-2-5 التكافؤ في المهارات الأساسية على عارضة التوازن في الجمناستك

إن لكل لعبة أو فعالية رياضية قانوناً خاصاً يقوم على أساسه أداء الحركات الرياضية، ومن أجل تقييم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة (الميزان الامامي ، قفزة القط ، الدوران ، الهبوط نجمة) فقد قام الباحثان بأجراء التكافؤ في المهارات الاساسية وكما مبين بالجدول ( 5 )

الجدول (5)

المعالم الإحصائية	تدريب ذهني مباشر		تدريب ذهني غير مباشر		وسط حسابي	انحراف معياري	المعالم الإحصائية
	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	انحراف معياري	وسط حسابي			
الميزان الامامي	2.079	0.060	0.690	2.142	3.142	1.069	غير معنوية
قفرة القط	1.41	0.183	0.188	1.928	2.071	0.188	غير معنوية
الدوران على قدم واحدة	0.891	0.390	0.393	1.285	1.50	0.50	غير معنوية
الهبوط نجمة	0.792	0.444	0.556	2.642	2.428	0.449	غير معنوي

من الجدول (5) يتبين أن جميع قيم نسبة الخطأ أكبر من (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين العشوائية و المتسلسلة، وبالتالي تكافؤ المجموعتين في المهارات الحركية.

## 2-6 البرنامجين التعليميين:

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بحثها والأخذ بآراء وملاحظات السادة الخبراء والمختصين ، فضلاً عن خبرة السيد المشرف في الجنسناستك ، قام الباحثان بإعداد وحدات البرنامجين التعليميين بصورتها النهائية ، الأولى: (برنامج التدريب الذهني المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن ) حيث نفذ من قبل المجموعة التجريبية الأولى ، والثاني: (برنامج التدريب الذهني الغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن) حيث نفذ من قبل المجموعة التجريبية الثانية . والملحق (3) يوضح نماذج الوحدات التعليمية لكل مجموعة من مجموعتي البحث.

### 2-6-1 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين:

تضمن البرنامجين التعليميين على (12) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتي البحث وكالاتي:

(12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى في برنامج التدريب الذهني المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية في برنامج التدريب الذهني الغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن وقد استغرق تنفيذ البرنامجين التعليميين (6) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، وزمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة موزعة كالاتي:

القسم الإعدادي (10) دقيقة ويشمل:

المقدمة (2) د.

إحساء عام (4) د.

إحساء خاص (4) د.

القسم الرئيس (30) دقيقة ويشمل:

الجزء التعليمي (10) دقيقة.

النشاط الذهني (5) دقيقة.

الجزء التطبيقي (15) دقيقة.

القسم الختامي (5) دقيقة:

مع مراعاة مبدأ التساوي في توزيع الأزمنة والتكرارات على المجموعتين التجريبتين.

### 2-7 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية على (3) طالبات من خارج عينة البحث وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية وكالاتي:

#### 2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد الموافق (2021/11/24) لاختبارات الصفات البدنية والحركية وبمساعدة فريق العمل.

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاحد الموافق (8 / 12 / 2021) للبرنامجين التعليميين.

2-7-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحثان ومدرسة المادة ومساعدة فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية لعملية تصوير الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة ، وذلك يوم الأثنين الموافق (15 / 2021/12).

2-8-1 الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسة والاختبارات البعديّة:

2-8-1-1 الاختبارات القبليّة:

2-8-1-1-1 تقويم الأداء المهاري:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الحركية لمجموعتي البحث التجريبيين ومساعدة فريق العمل في يوم الثلاثاء الموافق (2022/2/1)، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل عينة البحث حيث قامت مدرسة المادة بأداء محاولة واحدة أمام اللاعبين، ولكل مهارة من المهارات الأساسية قيد الدراسة لتكوين فكرة عن كيفية إجراء الاختبار، ثم قام أفراد عينة البحث بأداء (3) محاولات لكل مهارة من المهارات الأساسية، وصاحب أداء كل مهارة تصوير فيديو ، ومن ثم تم عرضها على ثلاثة من السادة المحكمات (المقيّات) (ملحق (5) حيث تم إعطاء تقييم من (10) درجات لكل طالبة و لكل مهارة حركية وحسب البناء الظاهري للأداء ، ومن ثم تسجيلها في استارة خاصة ملحق (10) أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على حدى.

2-8-2 التجربة الرئيسة:

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث بتاريخ (2022/2/2) ولغاية (2022/3 /16) وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة ، إذ تم توزيعها على وفق الجدول الزمني لدرس مادة الجمناستك في المعهد ليومي الاحد والاربعاء ، بعد ذلك قامت الباحثان بالإشراف على تنفيذ التجربة التي شملت مجموعتين تجريبيين وكالآتي :

2-8-3 الاختبارات البعديّة:

2-8-3-1 تقويم الاداء المهاري

تم إجراء الاختبار البعدي للمهارات الأساسية قيد الدراسة ، إذ قامت الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة للمهارات الحركية لمجموعتي البحث التجريبيين ومساعدة مدرسة المادة وفريق العمل في يوم الثلاثاء الموافق (2022/3/29) ، وقد صاحب الأداء عملية تصوير فيديو لكل لاعب ولكل المهارات قيد الدراسة وبنفس ظروف وإجراءات الاختبار القبلي.

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج، والوسائل الإحصائية وهي كالآتي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ولعنتين متساويتين بالعدد ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعنتين متساويتين بالعدد

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المهاري لمجموعة التدريب الذهني المباشر

الجدول ( 6 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الذهني المباشر لمهارات (الميزان الامامي ، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة)

المهارات	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
الميزان الامامي	3.142	1.069	4.642	0.944	7.937	0.000	معنوي
قفزة القط	1.928	0.188	4.642	0.475	12.667	0.000	معنوي

الدوران على قدم واحدة	1.571	0.534	4.142	0.475	15.123	0.000	معنوي
هبوط النجمة	2.428	0.449	4.857	0.626	14.283	0.000	معنوي

من الجدول (6) يتبين أن قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة لمجموعة التدريب الذهني المباشر لمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة . هبوط النجمة ) قد بلغت ( 1.928، 3.142، 1.571 . 2.428 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.534 . 0.188 . 1.069 ) على التوالي ، وقد بلغت قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمهارات ( 4.642 ، 4.642 ، 4.142 ، 4.857 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.944، 0.475 ، 0.475 ، 0.626 ) على التوالي . وقد بلغت قيمة اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمهارات البحث الرابع ( 7.937 ، 12.667 ، 15.123 ، 14.283 ) ونسبة خطأ (0.000، 0.000، 0.000) على التوالي . مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الذهني المباشر ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث فيما يخص مجموعة التدريب الذهني المباشر .

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المهاري لمجموعة التدريب الذهني الغير مباشر  
الجدول ( 7 )

يتبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الذهني الغير مباشر لمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة)

المعلم الإحصائية المهارات	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
الميزان الامامي	2.142	0.690	5.071	0.886	8.741	0.000	معنوي
قفزة القط	1.714	0.393	4.285	0.393	15.123	0.000	معنوي
الدوران على قدم واحدة	1.285	0.393	3.500	0.500	21.920	0.000	معنوي
هبوط النجمة	2.642	0.556	4.714	0.393	6.183	0.001	معنوي

من الجدول (7) يتبين أن الأوساط الحسابية لمجموعة التدريب الذهني الغير المباشر للاختبار القبلي لمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة) قد بلغت ( 2.142 ، 1.714 ، 1.285 . 2.642 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.690 . 0.393 . 0.393 . 0.556 ) ، وقد بلغت قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمهارات ( 4.785 . 4.642 . 3.785 . 4.714 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.886، 0.393 ، 0.500 ، 0.393 ) وعلى التوالي. وقد بلغت قيمة اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمهارات البحث الرابع وعلى التوالي ( 8.741 ، 15.123 ، 21.920 ، 6.183 ) عند نسبة خطأ (0.000، 0.000، 0.000). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي التدريب الذهني المباشر و التدريب الذهني الغير مباشر لمهارات (الميزان الامامي ، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة)



جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبار المهاري البعدي بين مجموعتي التدريب الذهني المباشر و التدريب الذهني الغير مباشر

المعلم الإحصائية المهارات	تدريب ذهني مباشر		تدريب ذهني غير مباشر		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
الميزان الامامي	4.642	0.944	5.071	0.886	0.875	0.399	غير معنوي
قفزة القط	4.642	0.475	4.500	0.408	0.603	0.558	غير معنوي
الدوران على قدم واحدة	4.142	0.475	3.785	0.698	1.118	0.285	غير معنوي
هبوط النجمة	4.857	0.626	4.714	0.393	0.511	0.619	غير معنوي

من الجدول (8) يتبين أن الأوساط الحسابية لمجموعة التدريب الذهني المباشرة في الاختبار البعدي لمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة) قد بلغت (4.642، 4.642، 4.142، 4.857) وانحراف معياري قدره (0.944، 0.475، 0.475، 0.626) وعلى التوالي. وقد بلغت الأوساط الحسابية لمجموعة التدريب الذهني الغير مباشر في الاختبار البعدي لمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة) قد بلغت (5.071، 4.500، 3.785، 4.714) وانحراف معياري قدره (0.886، 0.408، 0.698، 0.393) وعلى التوالي. حيث بلغت قيمة اختبار (ت) بين المجموعتين والمهارات (الميزان الامامي، قفزة القط ، الدوران على قدم واحدة ، هبوط النجمة) قد بلغت (0.875، 0.603، 1.118، 0.511) ونسبة خطأ (0.393، 0.558، 0.285، 0.619) وعلى التوالي مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين التجريبتين .

التصور العقلي

ب- مظاهر الانتباه والتي هي (تركيز الانتباه، وتوزيع الانتباه، وشدة الانتباه، وحدة الانتباه، وحجم الانتباه، وتحويل الانتباه).

2- التدريب الذهني الغير المباشر ويشمل:-

أ- القراءة لوصف مهارة معينة.

ب- مشاهدة الأفلام.

ج- الاستماع لوصف مهارة معينة.

د- مشاهدة النماذج الحية.

هـ- كتابة التعليمات

و- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية

2-3 مناقشة النتائج:

2-3-1 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تعلم فن أداء بعض المهارات

الأساسية على عارضة التوازن بالجمناستيك :

يتبين من الجدولين (6-7) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين (التدريب الذهني المباشر ، والتدريب الذهني غير المباشر) في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية بالجمناستيك على عارضة التوازن ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق الى تأثير المنهجين التعليميين المعدين من قبل الباحثان للتدريب الذهني المباشر والغير مباشر على وفق الممارسة الموزعة والذي تم مراعات الأسس العلمية الصحيحة من حيث الترتيب. والتنظيم للتارين التي تحتويها كل وحدة تعليمية وكيفية توزيع جهد الطالبة على هذه التارين واستثمار أوقات التارين في كل وحدة بشكل مثالي فضلاً عن التكرارات للتارين المهارية وفترات الراحة البيئية المناسبة لها والتي بدورها أدت بالوصول إلى تعلم فني للطالبات ، حيث يرى (الحديثي. 2003) إلى "أن التطور والتحسين الذي يحصل في أداء المهارات الأساسية لا يأتي صدفة أو بصورة عشوائية لم ما يكن هناك تنفيذ للمناهج التعليمية بصورة منتظمة وفعالة وأن تكون هذه المناهج مستندة في وضعها وصياغتها إلى الأسس العلمية الصحيحة في تكوينها وتنفيذها للوصول بالتعليم المهاري إلى الأهداف التي وضعت من أجله".

(الحديثي، 2003، 69)

فالمجموعة التجريبية الاولى التي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن اسلوب التدريب الذهني المباشر على وفق الممارسة الموزعة الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) اذ تم شرح كل مهارة من قبل مدرسة المادة وعرض نموذج لها ايضا مما ادى الى ان تكتسب الطالبات تصور المهارة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي اعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الداخلي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع التأكيد على مظاهر الانتباه. " فالطالب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي تراها في اثناء الاداء ، فضلا عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للاداء من احساس وشعور وافعالات واجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل". (الصمد ، 2000 ، 203)

ان الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع اولي ياخذ طريقه من مجال الاداء المهاري الى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي ، وبجانب الانطباع الاول فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي .

(White & Hardy, 1995, 169)

ونتيجة لتكرار التصور الذهني الداخلي للمهارات الثلاث قيد الدراسة والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارستها ضمن وحدات البرنامج التعليمي الامر الذي أسهم في التقدم باداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج افضل في الاختبار البعدي .

اما المجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي ومشاهدة الافلام ونماذج الاداء ، اذ تم شرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها ايضا مما ادى الى اكتساب الطالبات تصور للمهارات الثلاث قيد الدراسة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي اعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الخارجي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع مشاهدة نماذج الاداء (صور ، رسوم ، افلام) " فالطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً ، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة اداء المهارة المناسبة فضلا عن التعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل". (الصمد ، 2000 ، 202) ، حيث يذكر (نصيف ، 1987) " ان المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة لسير المهارات الحركية ، بعد ان يحاول المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكون عند المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة ، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم لاداء [المهارة]" .

(نصيف ، 1987 ، 162)

كما ان نتيجة لتكرار التصور الذهني الخارجي للمهارات الثلاث المتعلمة والتطبيق العملي لهن ضمن وحدات البرنامج التعليمي الامر الذي اسهم في التقدم باداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج افضل في الاختبار البعدي .

إذ تؤكد (الدلمي، 2016) " ان التدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري، وكذلك يعطي التدريب الذهني في البداية المفاهيم والصور التي يراها المتعلم أو اللاعب والتي تحدد تصوره للأداء الحركي، ومعنى آخر الصورة الأولى للحركة، وكذلك ان التدريب الذهني يحتوي على التأثيرات النفسية كلها خلال عملية التعلم والتدريب الرياضي، ولذلك فإن من المهم أن يعطي المتعلم أو اللاعب الجديد الصورة الصحيحة للحركة، لأنها أول صورة يعتمد عليها". (الدلمي، 2016، 85).

فضلا على أن جدولة الممارسة الموزعة وازمنة الراحة فيها كانت كافية لعودة الطالبات لكلا المجموعتين إلى حالتهم الطبيعية بعد الاداء بشكل جيد والذي يعمل بدوره على عدم حدوث التعب ومن ثم ساعد على اداء المهارة بشكل جيد مما أدى إلى جعل عملية التعلم تسير بشكل أفضل. ويرى (حجاد، 1998) ان " المهارات الجديدة تسبب التعب السريع للمتعلم. لذا يجب أن يكون هناك تكرار في أداء المهارة أو الحركة لكنه خلال فترات طويلة ضانا للراحة " (حجاد، 1998، 198). وان " فترة التوقف بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلم لمراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات والاختبارات كما أن " التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً " ( الطالب ، والويس ، 2000 ، 61). وكما " ان زيادة مقدار الراحة بين محاولات التمرين يحسن التعلم بشكل كبير". (صبر، 2005، 246).

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تعلم فن أداء بعض المهارات الأساسية على عارضة التوازن بالجمناستك:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان والمتمثلة بالأوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار(ت) والتي تم عرضها في الجدول (8) للاختبارات المهارة البعدية بين المجموعتين التجريبتين .

فقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة غير معنوية في الاختبار البعدي للمهارات كافة بين مجموعتي البحث التجريبتين للتدريب الذهني المباشر والتدريب الذهني الغير المباشر. وهذا يناقض الفرض الثاني للبحث ، مما يدل على ان الاسلوبين المستخدمين اسهما في رفع مستوى الاداء الحركي للمهارات الاربعة على عارضة الجمناستك قيد البحث وبنفس المستوى تقريبا . ويعزوا الباحثان سبب ذلك الى فاعلية البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني المباشر والغير مباشر على وفق الممارسة الموزعة وما يحتويه هذان الأسلوبين من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي والتصور الذهني الخارجي وبعض مظاهر الانتباه ومشاهدة الأفلام والرسوم والصور التوضيحية ونماذج للأداء ، حيث ساهما ذلك بشكل كبير في إعطاء الطالبات تصوراً كاملاً عن طبيعة المهارة الحركية وكيفية أدائها ، مما ساهما أيضاً في تثبيت وترسيخ المهارات ومسارها الحركي بذاكرة الطالبات ، إلى جانب مساهمتهم الكبيرة في تحسين التركيز وذلك مما يمنع تشتت الإبتباه ، وبالتالي يساعد الطالبات بالإبتعاد قدر الإمكان

عن الحركات الحاطئة أو الزائدة ، مما يعطيم الثقة بالنفس والقدرة على أداء المهارات الحركية أثناء التطبيق العملي بشكل جيد، حيث يشير (محمد العربي شمعون، 1996) " أن التدريب الذهني يساهم في الشعور بمزيد من الثقة ، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء ، من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح" (شمعون، 1996، 31)

ويرى الباحثان ايضا ان مع شرح كل نوع من أنواع المهارة المعنية من قبل المدرس ، وعرض نموذج لها من أجل أن تكتسب الطالبات تصوراً للمهارة ، " بمعنى أن الطالب عندما يقوم بأداء قفزة القط (وثبة القط ) فإنها تتصور نفسها كأنه هناك آلة تصوير مثبته فوق رأسها تسجل صوراً للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي تراها أثناء الأداء ، وهو يسترجع صور للمهارة بهدف ممارستها " (الضمد، 2000، 302)، وعلى هذا الأساس "فإن الطالب يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً ، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ، إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة" (النقيب، 1990، 223)

ويرى الباحثان ان احتواء كل منهما على تمارين الاسترخاء والتصوير الذهني ساعد طالبات المجموعتين التجريبتين على التصور الذهني الجيد فمن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور الذهني يتم فيها التطوير الى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة وامكانية تصور الاداء الجيد خلال اداء الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية على عارضة التوازن واستدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على كافة جوانب المهارة قبل البدء بالاختبار لها من اجل ان تحقق طالبات المجموعتين التجريبتين افضل النتائج في الاختبار المهارى .

وهذا ما يشير اليه ( Schmidt، 1991 ) بقوله ان لتاثير الممارسة الذهنية جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي ، كما انها تساعد المتعلم على التدريب لافعال واستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي (Schmidt، 1991، 86)

ويرى الباحثان ايضا الى ان البرنامج الحركي من خلال تكراره في الدماغ ادى الى تنظيم اليعاز العصبي العضلي للطالبات من خلال تكرار نفس المهارة في الوحدات التعليمية المخصصة لكل مهارة كل هذا ادى الى ان تتطابق الخطة المرسومة في الدماغ مع الواجب الحركي النهائي للمهارة المتعلمة . هذا ما اشار اليه (الجبوري ، 2015، 150 ) نقلا عن (محبوب ، 1989 ) تحت عنوان تخطيط التصرف الحركي "وهو تتطابق الخطة مع النتيجة في ضبط المهارة الحركية ، أي تتطابق خط سير المهارة مع الهدف المطلوب". ( محبب ، 1989 ، 51 )

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أن استخدام التمرينات الموزعة في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية لكلا المجموعتين قد احدث نتائج ايجابية في سير عملية التعلم وذلك من خلال الاستفادة من طول فترة الراحة بين التارين ذو فائدة لتثبيت سير أداء التمرين وتوجيهه بالصورة الصحيحة والتي تخدم الهدف منه . حيث أعطى هذا الاستخدام وقتاً كافياً لاسترجاع التصور الذهني للمعلومات عند أداء التمرينات مما أدى الى السيطرة على عامل التعب العصبي والبدني سواء المعلومات التي حصل عليها من خلال اثر الاستجابة التي تمكن الطالبة من اكتسابها وخزنها خلال فترات الراحة التي امتازت بها الممارسة الموزعة في الوحدة التعليمية، وهذه بدورها أدت الى معرفة النتائج ومعرفة الأداء وتصحيح المعلومات الحاطئة وهذا يتفق مع دراسة (البننا) " بان التقدم بالمهارة عن طريق الممارسة (الموزعة) تساعد في التغلب على صعوبات الاداء في بداية كل تمرين". (البننا، 2001، 62). وهذا ما اكده (لظفي) " على إن من الواجب الا تكون الدروس المبكرة معقدة او صعبة". (لظفي، 1972، 594).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ( الحياياني ، واسماعيل ، 2008 ) ودراسة (السويدي، 2004 ) ودراسة (سعودي ، واخران، 2007 ) و(غفور، 2021)

#### 4- الاستنتاجات التوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج الاحصائية توصل الباحثان إلى ما يأتي:

- 1-إن المنهج التعليمي للتدريب الذهني المباشر على وفق جدولة الممارسة الموزعة كان له تأثير في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك.
- 2-إن المنهج التعليمي للتدريب الذهني الغير المباشر على وفق جدولة الممارسة الموزعة كان له تأثير في تعلم فن اداء بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك .
- 3-لم تظهر اي من المجموعتين التجريبتين للتدريب الذهني المباشر والغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة تفوقا في الاختبار المهارى البعدي .

##### 2- التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :

1. التأكيد على استخدام التدريب الذهني المباشر والغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن على طالبات المعاهد الرياضية .
2. التأكيد على استخدام التدريب الغير المباشر على وفق الممارسة الموزعة في تعلم بعض المهارات الاساسية على عارضة التوازن على طالبات المعاهد الرياضية

### 3. اجراء بحوث اخرى مشابهة على فعاليات ومهارات اخرى

#### 5. الاستنتاجات والتوصيات

##### 1.5 الاستنتاجات

- أظهرت النتائج بان دراسة سلوك المستهلك مهمة للغاية في مجال التسويق لكونها تشكل أساس استراتيجيات التسويق حيث تسهل دراسة سلوك الشراء الاستهلاكي فهم المستهلكين والأسباب الكامنة وراء قراراتهم الشرائية.
- أظهرت نتائج التحليل الاحصائي بوجود اتفاق على متغيرات العوامل الاجتماعية من وجهة نظر عينة البحث، وكان الاتفاق العام بمرتبة متوسط، مما يشير الى دورها في اتخاذ قرارات الشراء.
- أظهرت نتائج التحليل الاحصائي بوجود اتفاق على متغيرات قرارات الشراء لدى المستهلك من وجهة نظر عينة البحث، وكان الاتفاق العام بمرتبة متوسط، مما يشير الى أهمية اتخاذ قرارات الشراء.
- تبينت نتائج البحث ان العوامل الاجتماعية تلعب دورا مهما في السلوك الشرائي للمستهلك، اذ افرزت المعطيات الاحصائية للبحث عن وجود علاقة ارتباط وتأثير معنوية بين العوامل الاجتماعية واتخاذ قرار الشراء لدى المستهلك.

##### 2.5 التوصيات

- ضرورة دراسة سلوك المستهلك بشكل دوري لمعرفة التغيرات الحاصلة في هذا السلوك، لان لذلك تأثير كبير على قرارات الشراء لديه، لان معرفة التغيرات الحاصلة ستؤدي الى التعامل مع هذه التغيرات، ومن ثم تلبية متطلباته بشكل دقيق.
- ضرورة تعزيز متغيرات العوامل الاجتماعية المؤثرة في قرارات الشراء لدى المستهلك، لكون الاتفاق كان بمرتبة متوسط
- ضرورة تعزيز متغيرات قرارات الشراء لدى المستهلك، لكون الاتفاق كان بمرتبة متوسط.

#### 6. قائمة المصادر

##### 1.6 المصادر العربية

1. حسونات، محمد، (2015)، تأثير العلامة التجارية على سلوك المستهلك دراسة حالة شركة نقاوس للمشروبات الغازية ولاية بسكرة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير، الجزائر.
2. داوود، نادية، (2017)، تأثير الجماعات المرجعية على قرار الشراء "دراسة حالة صيف منتج الهاتف النقال، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر.
3. الصحن وعباس، محمد فريد، نبيلة عباس، (2004)، مبادئ التسويق، البار الجامعية للنشر والطبع والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
4. عباي، بن عيسى، (2003)، سلوك المستهلك عوامل التأثير الخارجية، الجزء الأول، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
5. القريوتي، محمد قاسم، (2008)، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
6. قيو، كاترين، (2008)، التسويق، ترجمة وردية واشد، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
7. لمياء، عامر، (2006)، أثر السعر على قرار الشراء (دراسة حالة قطاع خدمة الهاتف النقال)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم التجارية، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، جامعة الجزائر، الجزائر.
8. الهروس والشريف، هاجر احمد الشريف، تهابي على الهروس، (2018)، العلامة التجارية وأثرها على القرار الشرائي للمستهلك، المؤتمر الأكاديمي لدراسات الاقتصاد والاعمال، كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، جامعة مسراطة، ليبيا.
9. ورخو، ايمان بن ورخو، (2017)، أثر العلامة التجارية المشهورة على قرار الشراء للمستهلك الجزائري من وجهة نظر عينة من طالبات جامعة المسيلة، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر.

##### 2.6 المصادر الانكليزية:

1. Ali & Ramya, N, SA Mohamed ,2016, Factors affecting consumer buying behavior, International Journal of Applied Research, India, Vol.2, No.10.
2. Bahhouth, Victor. Christopher Ziemnowicz.Yussef Zgheib.ffect of culture and traditions on consumer behavior in Kuwait . International Journal of Business, Marketing, and Decision Sciences Vol.5, No.2.
3. Jonathan, Teve (2013). Factors That Influence Consumer Purchasing, [http://www.ehow.com/info\\_8114115\\_factors-influence-consumer-purchasing.html#ixzz2qGlxyvnm](http://www.ehow.com/info_8114115_factors-influence-consumer-purchasing.html#ixzz2qGlxyvnm). 13.02.2014.
4. Karimi Sahar, 2013, A purchase decision-making process model of online consumers and its influential factor a cross sector analysis, A Thesis submitted to the University of Manchester for the degree of PhD in the Faculty of Humanities, Manchester Business School.
5. Khaniwale Manali, (2015), Consumer Buying Behavior University of Bridgeport, Bridgeport, CT, USA International Journal of Innovation and Scientific Research, Vol. 14 No.2.
6. Kotler, P. & Armstrong, G., (2010), Principles of Marketing. Pearson Education. Thirteenth Edition. New Jersey
7. Lautiainen, Tanja (2015), Factors affecting consumers' buying decision in the selection of a coffee brand, Saimaa University of Applied Sciences Faculty of Business Administration, Lappeenranta, published thesis.
8. Lehu Jean- Marc,2004, l'encyclopédie du marketing commentée & illustrée, Eyrolles,
9. Munthi, Maria Cristiana,2009, The buying decision process and types of buying decision behaviour, Sibiu Alma Mater University, Romania, Series A. Economic Sciences, Vo.2, No.4.

10. Qazzaf, SHeikh, 2019, Consumer buying decision process toward products, International Journal of Scientific Research and Engineering Development, Vol. 2. No.5.
11. Radulescu, V., I. Cetina, and G. Orzan, (2012), Key factors that influence behavior of health care consumer, the basis of health care strategies. Contemporary Readings in Law and Social Justice, Vol. No.2.
12. Taras, V., Rowney, J., & Steel, P, (2009). Half a century of measuring culture: Approaches, challenges, limitations, and suggestions based on the analysis of 112 instruments for quantifying culture. Journal of International Management, Vol.15, No.5.
13. Wright, Heilman C. M., Bowman D. & G.P. (2000) The Evolution of Brand Preferences and Choice Behaviors of Consumer New to Market, Journal of Marketing Research Vol. 37, No. 2.

- 1- ألبناء، ليث محمد داؤد (2001): " أثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الرسائل السهلة والصعبة بالكرة الطائرة " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 2- الجبوري، مراد أحمد ياس صالح (2015): تأثير جدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية والمصحوبة بالتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الإنجاز في الوثبة الثلاثية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 3- الحديشي ، خليل إبراهيم (2003): تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 4- حماد ، مفتي إبراهيم (1998) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 5- الحيايني ، محمد خضر اسمعيل ، تحسين علي (2008): تأثير اسلوبي التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر ) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة ، بحث منشور ، جامعة موصل - كلية التربية الرياضية.
- 6- البأوودي، عمار عيدان شريف زير(2011): أثر أسلوبي تدريس الأقران والتبادلي الثلاثي في إكساب فن أداء واحتفاظ واستثمار وقت التعلم الأكاديمي لبعض المهارات الأساسية بالتنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- 7- الدليمي ، ناهد عبد زيد(2016):مختارات في التعلم الحركي ط1، دار منبهة للنشر، عمان الاردن.
- 8- السعودي ، عامر محمد و الرومي ، جاسم محمد نايف و السعودي ، احمد حامد احمد(2007) : مقارنة لاثر اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، جامعة موصل كلية التربية الرياضية.
- 9- السعودي ، احمد حامد (2004): أثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية و المهارة بالكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 10- شمعون ، محمد العربي(1996):التدريب العقلي في المجال الرياضي ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
- 11- صبر ، قاسم لزام (2005) : موضوعات في التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- 12- الصمد ، عبد الستار جابر (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن .
- 13- الضمد، عبدالستار جابر(2000):فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، القاهرة.
- 14- الطالب، نزار و الويس، طه كامل(2000): علم النفس الرياضي، ط2، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 15- عثمان، محمد (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم ، الكويت.
- 16- علاوي ، محمد حسن و راتب؛ اسامة كامل البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم التنفس (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- 17- غفور ، توانا وهب (2021): تأثير التدريب الذهني بتداخل التمرين المتسلسل والمتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في طالبات والاحتفاظ به، مجلة جامعة السلطانية عدد66، التربية البدنية والعلوم الرياضة .
- 18- فان دالين ، ديوبولد ب (1984) : "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ، ط3، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو للنشر ، القاهرة.
- 19- كريم، مهربان احمد(2012) : تأثير منهج تعليمي بتمرينات الإدراك الحس - حركي في تعلم بعض حركات اللف والدوران على عارضة التوازن للناشئات بالجمناستيك" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت.
- 20- محجوب، وجيه(1989): علم الحركة التطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج2 ، جامعة بغداد.
- 21- محجوب، وجيه(2000) : "التعلم وجدولة التدريب الرياضي" ، دار وائل للطباعة للنشر ، عمان ، الأردن .
- 22- النقيب ، يحيى كاظم (1990): علم النفس الرياضي (الرياض ، معهد إعداد القادة )
- 23- نصيف ، عبد علي (1987) :التدريب في المصارعة ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .

24- Schmidt A. Richard: (1991) Motor Learning and Performance, Human Kinetics Books, champing, Ilion's Research U.S.A

25- White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.

ملحق (1)

استبيان

البحث الموسوم (العوامل الاجتماعية ودورها في اتخاذ قرار الشراء لدى المستهلك، دراسة استطلاعية لآراء عينة من موظفي الكلية التقنية الإدارية /دهوك)، معدة لغرض إجراء بحث علمي، لذا نرجو تعاونكم معنا عن طريق اختيار الإجابة المناسبة خدمة للبحث العلمي مع الشكر والتقدير .

الباحثة

زكية سعدون عمر د.

أولاً : المعلومات العامة

1. الجنس ذكر ( ) أنثى ( )
  2. العمر ..... سنة
  3. التحصيل العلمي : دكتوراه ( ) ماجستير ( ) دبلوم عالي ( )
  4. عدد سنوات الخدمة في التعليم: اقل من 5 سنة ( ) 5-10 ( ) 11-15 ( ) 16 سنة فأكثر ( )
  5. الدخل بالدينار العراقي: (200-500) ألف (600-900) ألف (1000,000-1300,000) 1300,000 فأكثر
- تأشير الإجابة بوضع علامة ( ✓ ) أمام الخيار الذي تراه مناسبا

لا اتفق بشدة	لا اتفق	محايد	اتفق	اتفق بشدة	ثانياً: العوامل الاجتماعية
1	2	3	4	5	
الثقافة					
					إن لثقافتك دور كبير في تفضيلك للسلع والخدمات المعروضة امامك
					قراراتك الشرائية لها علاقة بآرائك الثقافية
					تعمل ثقافتك على وضع تصورك الجيد للسلع والخدمات على اخرى
الطبقة الاجتماعية					
					للموسط الاجتماعي دور في تغيير اتجاه سلوكك الاستهلاكي.
					يتحدد شرائك للسلعة والخدمة وفق المحافظة على المكانة الاجتماعية التي تحتلها في محيطك
					يلعب النادي الاجتماعي الذي تنتمي اليه دوراً مؤثراً في قرارك الشرائي
الاسرة					
					تفضل التشاور مع أفراد اسرتك عند شرائك للسلع والخدمات
					تتأثر في قراراتك الشرائية بنصائح الوالد
					تعتبر اسرتك المؤثر الاول في تحديد قرارك الشرائي
الجماعات المرجعية					
					تأخذ الادوار والمواقع التي تمثلها بعين الاعتبار عندما تقرر الشراء
					يتأثر قرارك الشرائي بالآراء التي تقدمها جماعتك المرجعية
					تقلد الجماعة التي تنتمي اليها وتتأثر بهم في سلوكك الاستهلاكي
قادة الرأي					
					تتأثر بالسلوك الاستهلاكي لقادة الرأي عند اتخاذك لقرار الشراء
					تتأثر بشخصية المشاهير والنجوم في قرارك الشرائي
					تستعين بخبرة زملائك بالعمل عند شرائك لسلعة ما
العادات والتقاليد					
					لتقاليد اسرتك علاقة بتغيير قرارك نحو اتجاه سلعة او خدمة ما
					يتحدد اتجاه سلوكك الاستهلاكي وفقاً للقيم والمعايير الموجودة

المعايير والتقاليد الموجودة في محيطك هي التي تحدد سلوكك الاستهلاكي

لا اتفق بشدة 1	لا اتفق 2	محايد 3	اتفق 4	اتفق بشدة 5	ثالثا: قرار الشراء لدى المستهلك
					تمثل عملية اتخاذ قرار الشراء عملية أساسية لي في حياتي
					سمعة الشركة تدفعني لاتخاذ قرار بشراء منتجاتها
					اتخذ قرار شراء المنتجات عندما يوافق ويؤيدها الآخرون
					اتخذ قرار شراء المنتجات بعد استشارة شخص جرهما سابقا
					اتخذ قرار الشراء للمنتجات التي تعزز صورتي في نظر الآخرين
					تخفيض أسعار المنتجات يدفعني لاتخاذ قرار الشراء
					اتخذ قرار شراء منتجات الشركة التي تقوم بتنظيم المسابقات
					اتخذ قرار شراء منتجات الشركة التي تقدم الهدايا للزبائن
					اتخذ قرار شراء منتجات الشركة التي تقدم المعلومات عن منتجاتها
					طريقة تعامل الشركة معي تقودني لاتخاذ قرار بشراء منتجاتها
					جودة منتجات الشركة تدفعني لاتخاذ قرار بشراء منتجاتها