



التنبؤ بالأداء المهاري للجمناستك الايقاعي بدلالة الطول والوزن والتصور العقلي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في إقليم كردستان

خلات عدنان حسين^١، مجيد خدا يخش أسد^٢

١- قسم الرياضة، كلية التربية الاساسية، جامعة كرميان، اقليم كردستان العراق

٢- قسم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، اقليم كردستان العراق

الملخص:

يهدف البحث الى أولاً التعرف على العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة (الطول والوزن والتصور العقلي) والأداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، ثانياً إيجاد نسبة إسهام المتغيرات قيد الدراسة (الطول والوزن والتصور العقلي) بالأداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، ثالثاً: التنبؤ بالأداء المهاري للجمناستك الايقاعي بدلالة المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) لدى عينة البحث، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية، أما مجتمع البحث فقد تحدد من طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعات إقليم كردستان أما وسائل جمع البيانات فهي قياس الطول الكلي للجسم وقياس كتلة الجسم (وزن) واختبار التصور العقلي، وبعد تطبيق النهائي تم التعامل احصائياً مع البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية spss تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات منها: أولاً- ظهرت نسبة إسهام كل من الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري كل متغير على حدى بنسب قليلة في حين تساهم متغيرات أخرى في الاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي. ثانياً - ظهر معامل ارتباط كل من الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري كل متغير على حدى بشكل ضعيف، ثالثاً- حققت متغيرات الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري بشكل مجتمع نسبة إسهام مرتفعة.

Article Info

Received: April, 2023

Revised: April, 2023

Accepted: May, 2023

Keywords

الأداء المهاري، الطول، كتلة الجسم، التصور العقلي

Corresponding Author

majeed.asad@univsul.edu.iq

xallatadnan@gmail.com

المقدمة:

1-1- التعريف بالبحث:

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

يسهم البحث العلمي في مجال التربية الرياضية في احداث تغيير في الأساليب الكلاسيكية المعتمدة والعمل على تطويرها باعتماد الوسائل العلمية الجديدة للارتقاء بمستوى العملية التدريسية في مختلف الالعاب الرياضية، حيث تسعى الدراسات والبحوث الحديثة إيجاد افضل الوسائل والتقنيات لاستخدامها في تحسين مستوى الاداء ومن هذه الوسائل المهمة هي بعض القياسات الجسمية والتصور العقلي هو "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي (راتب:2000:117).

وتعد مادة الجمناستك الايقاعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المقررات الدراسية الخاصة بالطالبات وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لهن وما تمتلكهن من القدرة على التعبير الحركي مع الإيقاع الموسيقي كما وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على القوام الجيد وتنمي وتطور بعض القدرات البدنية كالمرونة والرشاقة والتوازن والقوة والسرعة، كما وتتميز هذه الرياضة بكون ادائها يغلب عليه التوافق العصبي العضلي والالتقان الكامل للمهارات وتركيبها مع بعضها البعض، فكلما زاد توافق الطالبة و قدراتها المهارية يتقدم مستوى ادائها، كما ان صعوبة اداء الحركات على مختلف الاجهزة تتحدد بدرجة التوافق في الحركات و الربط بينها و اتقانها بشكل مترابط (كاشف:1987:96)

التركيز والانتباه خلال الاداء. من خلال عمل الباحثة في مجال تدريس الجمناستك الايقاعي للطالبات لاحظت ان عملية اتقان أداء الحركات الايقاعية للطالبات في هذه الرياضة تكون متباينة والكثير منهن يواجهن صعوبة في تنفيذ متطلباتها، وقد لاحظت الباحثة أن بعض من الطالبات ليس لديهن الموصفات الجسمية المثالية ويفتقدن الى التوازن والايقاع الحركي والاحساس بالزمن والمسافة والتصور العقلي لأداء الحركات الايقاعية بشكل متناسق.

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على:

- إيجاد العلاقة بين المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) والاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.
- إيجاد نسبة إسهام المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) بالاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.
- التنبؤ بالأداء المهاري للجمناستك الايقاعي بدلالة المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) لدى عينة البحث.

1-4 فرضيات البحث: يفترض البحث الآتي:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) والاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.
- هناك نسبة إسهام متباينة لمتغيرات المبحوثة.
- المتغيرات المبحوثة لها قدرة على التنبؤ للأداء المهاري للجمناستك الايقاع.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان.
- المجال الزمني: من 2202/2/2 - 2022/4/14.
- المجال المكاني: قاعات الجمناستك في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الإقليم للعينة المبحوثة.

1-6 تحديد مصطلحات

-الجمناستك الايقاعي: هي حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع ماحبة الموسيقى (الجنابي , 1983, 78)
 _تصور العقلي "هو مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينه والتي يمكن تنشيطها واستدعاؤها قبل او خلال الاداء او بعد الانتهاء منه بدراجات وضوح مختلفة (حمد , 2012, 395)

2-إجراءات البحث:

كما ويعرف الجمناستك الايقاعي بأنه "التنافس والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقية التي تؤدي إلى تحسين قدرة الطالبة على التعبير الحركي (أميره عبدالوحيد:1986: 57) ، أو هو حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة الموسيقى (الجنابي:1983: 38) .ان عملية تدريس الطالبات وتعليمهن للحركات والقفزات المصاحبة للموسيقى تحتاج الى امتلاك الطالبات الى الكثير من الموصفات الجسمية والقدرات العقلية وخاصة التصور العقلي والذي يعد من القدرات المهمة ويجب التدريب عليها لتساعد الطالبات في سرعة التعلم واداء المهارات بحركات متسلسلة ومتناسقة والتنبؤ هو عملية توقع لما سيحدث في المستقبل ولا يتم من فراغ بل تسبقه دراسات على الاختبارات والقياسات و من خلال التعرف على المستوى الحالي يمكن التنبؤ بما سيكون عليه في المستقبل بالنسبة للظاهرة موضوع الدراسة (حسانين:1995: 9).

ولعدم معرفة علاقة ونسبة مساهمة الطول والوزن والتصور العقلي كمتغيرات مهمة ومتباينة لدى الطالبات لا يمكن التنبؤ بمستوى الطالبات في هذا المقرر وكذلك لإيجاد الأساليب المناسبة في تعلم الطالبات على ضوء هذه المعطيات ومن هنا برزت مشكلة البحث، وهدف البحث الى التعرف أولاً على العلاقة بين المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) والاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، ثانياً إيجاد نسبة إسهام المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) بالاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، ثالثاً: التنبؤ بالأداء المهاري للجمناستك الايقاعي بدلالة المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) لدى عينة البحث، وقد أفترض الباحثان الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المبحوثة (الطول والوزن والتصور العقلي) والاداء المهاري للجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، وجود نسبة إسهام متباينة لمتغيرات المبحوثة، والمتغيرات المبحوثة لها القدرة على التنبؤ للأداء المهاري للجمناستك الايقاعي، وتكمن أهمية البحث في السعي الجاد الى التوصل الى نتائج نخدم بها التدريسيين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في كيفية التعامل مع هذه المتغيرات في تعليم الطالبات الاداء المهاري المتقن .

1-2مشكلة البحث:

نظراً لتزايد طريقة تدريسها واستخدامها في تعلم الرياضات المختلفة على جميع المستويات الدراسية , فإنهم يبحثون عن أساليب فريدة تتوافق مع كل مرحلة ولعبة بطريقة محددة تتناسب مع قدرة الطلاب ومستواهم على تحقيق الهدف الذي يحققونه.

إضافة لذلك هناك الإدراك و التصور العقلي التي لا تقل أهمية عن القدرات كونها جانب مؤثر في الاداء من حيث قدره على

- هيلاهوب عدد(1).
- عارضة توازن عدد(1).
- شواخص بلاستيكية عدد(2).
- ميزان طبي عدد (1).

2-3-1-3-2 القياسات الجسمية:

2-3-1-3-2 قياس طول الجسم الكلي: استخدم الباحثان

جهاز الرستاميتير وبوحدة قياس السنتمتر واجزاءه.

2-3-1-3-2 قياس الكتلة الجسم(الوزن): تم استخدام جهاز

الرستاميتير وبوحدة قياس(كغم).

2-3-2 اختبار التصور العقلي: تم اعتماد الباحثان على

اختبار التصور العقلي ملحق(1) ل(ضياء جابر محمد)، نقلًا عن(بسمة توفيق) (الحسناوي : 2012: 122) التي قامت بتقنينه على عينة من الطالبات المبتدئات وهذا يتلائم وعينة البحث الحالي، وقد تم عرض الاختبار على عدد من الخبراء والمختصين* لمعرفة صلاحيته عينة البحث وقد اتفقوا على صلاحية الاختبار وملائمته للعينة.

2-3-2-1 ترشيح الاختبارات التصور العقلي:

جدول(2)

قبول الترشيح	النسبة		الاهمية النسبية	الاختبارات	التصور العقلي	ت
	نعم	كلا				
/	86%		78	الاختبار أعده مارتنيز (1993) والذي قام بتعريبه أسامه كامل راتب وأعاد صياغته ضياء جابر محمد(2002)	التصور العقلي	1
/	66%		60	الاختبار(رينيز مانيتر 1992) تعريب أسامة كامل راتب		
/	44%		40	اختبار (رينيز مانيتر 1982) تعريب أسامة كامل راتب		

2-4 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء تجربة

استطلاعية بتاريخ (2022/2/2) على عينة مكونة من (4) طالبات من خارج العينة الرئيسة للبحث وكان هدف الباحثان من إجراء التجربة الاستطلاعية:

- 1- التعرف على طبيعة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند إجراء القياس وتطبيق الاختبار وذلك من أجل العمل على تلفيها وتجاوزها في التجربة الرئيسة.
- 2- التعرف على مدى إمكانية استيعاب الطالبات لمفردات الاختبار.
- 3- التأكد من صلاحية وسلامة الأدوات والأجهزة التي من المفترض استعمالها في البحث.

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة(حامد خليل عباس وآخرون: 2009:74) أما أسلوب الدراسات الارتباطية فهو يسعى إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر وذلك لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية(ملحم : 2010: 374).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي(2022)م والبالغ عددهم (98) طالبة في بعض جامعات الاقليم كردستان وهي جامعة(صلاح الدين، السلمانية، كويه , حلبجة ، كرميان) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة.

جدول(1) مجتمع العينة البحث

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات	العدد الطالبات	العينة	التجربة الاستطلاعية
صلاح الدين	28	23	
السلمانية	30	22	
حلبجة	15	11	
كرميان	10	5	4
كويه	15	10	

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- القياسات الجسمية.
- اختبار التصور العقلي.
- كاميرة تصوير فيديو عدد (1).
- استمارة تقييم أداء الطالبات لكل حركة من حركات الجمناستك الإيقاعي .
- جهاز لا بتوب .
- ساعات توقيت عدد(4).
- حاسبة الكترونية .
- شريط قياس(50)م.
- كرسي عدد(2).
- أقلام ماجك عدد(2).
- أقلام رصاص عدد(15)قلم.
- شريط الجمناستك الإيقاعي عدد(2).

* أ.د فادن علي أكبر، علم النفس الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كرميان.
أ.د سعيد نزار سعيد، علم النفس الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين.
أ.م.د حيدر باوه خان أحمد القياس والتقييم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كرميان.

جدول (5) تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين قياس الطول الكلي للجسم بالاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة*
الانحدار	19.74	1	19.74	15.62	0.000	معنوي
البواقي	87.21	69	1.26			
المجموع	106.95	70				

*معنوي كانت اصغر أو يساوي (0.05).

جدول (6) قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات القدرات التوافقية في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية يبين مستوى دلالة الحقيقية والدلالة الفروق

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	t قيمة	الاحتمالية
الحد الثابت	12.32	4.48	—	2.75	0.008
الطول	10.95	2.77	0.43	3.95	0.000

معادلة التنبؤ = 10.95 + 12.32 × درجة مهارة الاداء

*معنوي اذا كانت اصغر أو يساوي (0.05).

جدول (7) معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين قياس الوزن الكلي للجسم بالاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	Durbin-Watson
0.42	0.17	1.13	1.36

أ. المتنبئون: (الثابت) الوزن. ب. المتغير التابع: الأداء المهاري

جدول (8) تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين قياس الوزن الكلي للجسم بالاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة*
الانحدار	18.441	1	18.441	14.37	0.000	معنوي
البواقي	88.517	69	1.283			
المجموع	106.958	70				

أ. المتنبئون: (الثابت) الوزن. ب. المتغير التابع: الأداء المهاري

جدول (9) قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات القدرات التوافقية في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية ومستوى دلالة الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	t قيمة	الاحتمالية
الحد الثابت	2.090	0.882		2.370	0.021
الوزن	0.057	0.015	0.415	3.791	0.000

معادلة التنبؤ = 0.057 + 2.090 × درجة مهارة الاداء

أ. المتغير التابع: الأداء المهاري

4- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ القياسات والاختبار المعني بالبحث .

5- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد* والتدريب على طريقة التسجيل ومدى تفهمهم للاختبارات والقياسات.

2-5 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بتاريخ (15 / 2 / 2022 - 2022/4/14) على عينة البحث وذلك في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعات اقليم كردستان وذلك بإجراء القياسات ثم توزيع اختبار التصور العقلي على الطالبات للإجابة عليها، وبعدها يطلب من الطالبات الاداء المهاري ويتم تصويرهن وعرضهن على خبراء للتقييم الاداء.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيقية الاحصائية (spss) للتعامل مع البيانات الخاصة بالبحث للتوصل الى النتائج

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج المؤشرات التنبؤية ومناقشتها لمتغيرات الطول والوزن واختبار التصور العقلي والاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي:

يتناول هذا المبحث تحليل الانحدار للمؤشرات الموقفية كمتغيرات مستقلة يمكن أن تؤثر التنبؤ بالمتغير التابع – المؤشر الفعلي للأداء- من خلال طريقتي كل الانحدارات Enter والانحدار المتدرج على خطوات stepwise وكما يأتي: **الجدول (3)** الوصف الإحصائي لمتغيرات الطول والوزن واختبار التصور العقلي والاداء والمهاري في الجمناستك الايقاعي

اسم الاختبار	س	±	أولاً قيمة	أعلى قيمة	الالتواء
الطول	1.62	0.48	1.53	1.73	0.013
كتلة الجسم (الوزن)	57.29	8.88	41	77	0.373
التصور العقلي	69.06	11.24	29	94	-0.278
الاداء المهاري	5.57	1.34	3	9	0.735

من خلال الجدول () نستدل أن: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقرب من التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الالتواء.

جدول (4) معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين قياس الطول الكلي للجسم بالاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	Durbin-Watson
0.43	0.18	1.124	1.375

* ١- سؤلاف مولود طالبة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية.

٢- شاليا ريبوار ماجستير التربية الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية.

٣- لافه جمال طالبة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية.

جدول (15) قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات (الطول، الكتلة، التصور العقلي) في الاداء المهاري في الجمناستك الاليقاعي وأخطائها المعيارية ومستوى دلالة الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	t قيمة	الاحتمالية
الحد الثابت	5.90	1.64	—	3.58	0.001
الطول	5.476	1.08	0.199-	5.07	0.000
الكتلة	0.003-	0.006	0.023-	0.590	0.557
التصور العقلي	0.126	0.005	0.957	26.19	0.000

معادلة التنبؤ = 5.90 + 5.476 * الطول - 0.003 * الكتلة + 0.126 * التصور العقلي

أ. المتغير التابع: الأداء المهاري

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال النظر الى الجداول أعلاه ظهر لنا الطول وكتلة الجسم والتصور العقلي لديهم نسبة إسهام متباينة بشكل منفرد كل على حدة وكانت على التوالي (18، 17، 16)، ويعزو الباحثان السبب الى أن كل متغير لديه نسبة إسهام بحسب أهميته فالطول الكلي للجسم يعد من العناصر الضرورية للكثير من الرياضات إلا انها تكون أقل أهمية للرياضات التي تحتاج الى قرب مركز ثقل الجسم من الارض وذلك لأداء الحركات بشكل أفضل "وقد تقل أهمية الطول في بعض الانشطة الرياضية، حيث طول القامة المفرط يؤدي الى ضعف القدرة على الاتزان في معظم الأحوال (حسانين: 1987: 54).

أما كتلة الجسم فكانت نسبة إسهامها قليلة في الأداء المهاري وهذ بديهي للطالبات في هذه الاعمار لان كتلة اجسامهم لا تلائم متطلبات هذه الرياضة من قفزات ودحرجة وحركات الذراعين مع السوط مع سرعة ودقة الأداء ودائما ما يكون عائق لأداء الحركي وهذا ما يؤكد (علاوي ورضوان) زيادة كتلة الجسم يشكل مقاومة زائدة على عضلات الجسم مما يؤثر عكسيا على كفاءة الأداء الرياضي (علاوي و رضوان: 1982: 222).

إما التصور العقلي فكانت نسبة إسهامها في الاداء المهاري أيضا قليل بشكل منفرد لأن هناك متغيرات أخرى تلعب دورا في الاداء على الرغم من أن التصور العقلي عامل مساعد على تعلم الاداء المهاري ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه (شمعون) يلعب التصور العقلي دور كبير في عملية التعلم الحركي "فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي (شمعون: 1996: 219)، وكذلك مع ذكره (خيون) إن التصور العقلي هو طريقة فاعلة للتأثير ايجابيا على الأداء الحركي، وقد اتفق العديد من خبراء هذا المجال على أن التصور يمكن أن يطبق وبأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة واستخدامات متعددة تؤثر على الأداء الحركي (خيون: 2002: 119)

جدول(10) معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين التصور العقلي بالأداء المهاري في الجمناستك الاليقاعي

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	Durbin-Watson
0.40	0.16	1.14	1.29

أ. المتنبئون: (الثابت) التصور العقلي. ب. المتغير التابع: الأداء المهاري

جدول(11) تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين التصور العقلي بالأداء المهاري في الجمناستك الاليقاعي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة المحسوبة	قيمة الدلالة	الدالة
الانحدار	16.88	1	16.88	12.93	0.001	معنوي
البواقي	90.07	69	1.30			
المجموع	106.95	70				

أ. المتنبئون: (الثابت) التصور العقلي. ب. المتغير التابع: الأداء المهاري

جدول (12) قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات القدرات التوافقية في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية ومستوى دلالة الحقيقي ودلالة الفروق

المتغيرات	B	الخطأ المعياري	Beta	t قيمة	الاحتمالية
الحد الثابت	2.37	0.85	—	2.78	0.007
التصور العقلي	0.04	0.01	0.39	3.59	0.001

معادلة التنبؤ = 2.37 + 0.04 * درجة مهارة الاداء

أ. المتغير التابع: الأداء المهاري

تحليل الانحدار للمؤشرات الموقفية كمتغيرات مستقلة يمكن أن تؤثر التنبؤ بالمتغير التابع -المؤشر الفعلي للأداء- من خلال طريقة الانحدار المتدرج على خطوات stepwise

جدول(13) معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين(الطول، والكتلة والتصور العقلي) والأداء المهاري في الجمناستك الاليقاعي

الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	Durbin-Watson
0.95	0.91	0.909	1.57

أ. المتنبئون: (الثابت) الطول، الكتلة، التصور العقلي.

جدول(14) تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين (الطول، والكتلة والتصور العقلي) والأداء المهاري في الجمناستك الاليقاعي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة المحسوبة	قيمة الدلالة	الدالة
الانحدار	112.47	3	37.49	231.89	0.000	معنوي
البواقي	10.67	66	0.16			
المجموع	123.14	69				

أ. المتنبئون: (الثابت) الطول، الكتلة، التصور العقلي. ب. المتغير التابع: الأداء المهاري

- التصور العقلي عند الطالبات للأداء المهاري على الرغم من قلة أساهمه في الاداء إلا أنه مهم وضروري لتكوين صور واضحة عن الاداء.
- متغيرات الطول والكتلة والتصور العقلي هي من النواحي الضرورية في الاداء المهاري.
- إجراء بحوث مشابهة في متغيرات اخرى بدنية و حركية وعقلية.

المصادر والمراجع:

- 1- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص117
- 2- محمد صبيحي حسانين؛ القياس والتقوم في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1987م، ص54.
- 3- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص219
- 4- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخره للطباعة، 2002، ص119.
- 5- حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي، ط1: (العراق، بغداد دارالفكر والوثائق و2012) ص395
- 6- آسيا كاظم الجنابي: الإيقاعات المختلفة وأثرها على التعلم في درس الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1983، ص38.
- 7- أميرة عبد الواحد: الجمناستيك الإيقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الإبداعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986، ص57.
- 8- بسمة توفيق صالح الحسناوي؛ فاعلية تعدد عرض النماذج والتصور العقلي في تعليم اداء بعض المهارات على جهازي الحركات الارضية وعارضة التوازن، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2012، ص122.
- 9- حمد خليل عباس واخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2009، ص74.
- 10- عزت محمود كاشف؛ الانتقاء في الرياضة الجيمناز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987م، ص96.
- 11- سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان، 2010، ص374.
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص127.
- 13- محمد صبيحي حسانين؛ القياس والتقوم في التربية الرياضية الجزء الاول، ط3، القاهرة 1995م، ص9

ملحق(1)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر ان

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل
- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل
- السمع-اللمس-الشم-التذوق بالإضافة الى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة.

أما في تحليل الانحدار بطريقة كل الانحدارات بلغت نسبة إسهام (الطول الكلي للجسم والكتلة(الوزن) والتصور العقلي)(91%)، والبقية لمتغيرات أخرى ساهمت في الاداء، ان عملية تعلم الطالبات لأداء سلسلة حركية في الجمناستيك الإيقاعي تحتاج امتلاك الطالبة الى الطول والكتلة المناسبة والمعرفة في خطوات التصور العقلي، وغالبا ما يعتمد أداء الحركي الى عدة متغيرات مجتمعة تكون مكملة واحدة للأخرى وأي ضعف في أحد المتغيرات يؤدي الى عدم اداء السلسلة الحركية بشكل جيد، في العملية التعليمية ادى الى اندفاع الطالبات الى المشاركة وبكل حماس وازالة الخوف والتردد وأدكى روح المنافسة والابداع لكونها عاملاً مساعداً لتنمية المهارات لتسهيل عملية التعلم .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- ظهرت نسبة اسهام كل من الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري كل متغير على حدى بنسب قليلة في حين تساهم متغيرات أخرى في الاداء المهاري في الجمناستيك الإيقاعي.
- ظهر معامل ارتباط كل من الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري كل متغير على حدى بشكل ضعيف.
- حققت متغيرات الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري بشكل مجتمع نسبة اسهام مرتفعة .
- ظهر معامل ارتباط الطول والكتلة والتصور العقلي في الاداء المهاري بشكل مجتمع بشكل عالي.
- تم التوصل الى معادلة التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة الطول وهي كالآتي:
معادلة التنبؤ = $10.95 - 12.32 \times \text{الطول}$
- تم التوصل الى معادلة التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة الكتلة وهي كالآتي:
معادلة التنبؤ = $0.057 + 2.090 \times \text{الكتلة}$
- تم التوصل الى معادلة التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة التصور العقلي وهي كالآتي:
- الاداء المهاري = $5.476 - 5.90 \times \text{الطول} - 0.003 \times \text{الكتلة} + 0.126 \times \text{التصور العقلي}$

2-4 التوصيات:

- على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيا بالآتي:
- تبين قياس الطول والكتلة عند الطالبات لا يكون عائفاً في تعلم الحركات المطلوبة للاداء المهاري في الجمناستيك الإيقاعي.

- 2- صعوبه التحكم في الصورة ضع دائره حول الرقم 2
3-تحكم متوسط في الصورة ضع دائره حول الرقم 3
4-تحكم فوق المتوسط في الصورة ضع دائره حول الرقم 4
5-تحكم كامل في الصورة ضع دائره حول الرقم 5
ويجب مراعاة النقاط التالية:-

-ليست هناك تصورات صحيحة واخرى خاطئة
-الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك
-رجاء الاجابة على جميع العبارات في كل موقف

الموقف الاول : الممارسة الفردية

اختر مهارة مثل الدرجة الامامية وانت تؤديها في القاعة او الساحة بمفردك تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة التدريب --ملعب) مع عدم تواجد اي شخص معك.ثم اغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة ان ترى نفسك تؤدي الدرجة مع التركيز على سماع الاصوات المحيطة بك ، هل تشعر بجسمك اثناء اداء الدرجة . حاول ان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائره حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه

ت	الفقرات	عدم وجود صورة 1الدرجة	صورة غير واضحة 2درجة	صورة متوسطة 3درجة	صورة واضحة 4درجات	صورة واضحة تماما 5درجات
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي الدرجة					
2	هناك اصوات موجودة بالقاعة والساحة اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي الدرجة وعضلاتك تقلص					
4	ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبه عند اداء المهارة.					

م	العبارات	عدم التحكم م	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوقي المتوسط ط	تحكم كامل
5	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

الموقف الثاني: الممارسة مع الاخرين

الان تصور نفسك وانت تؤدي الدرجة ولكن في وجود كل من المدرب وحضور اعضاء الفريق وفي هذه المرة ارتكبت خطأ اثناء اداء الدرجة .اغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا والتصور العقلي للاداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان . حاول ان ترى الصورة من داخل جسمك والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائره حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه

ويشتمل هذا المقياس على اربعة مواقف رياضية وهي :-

- 1- الممارسه الفردية
 - 2- مشاهدة الزميل
 - 3- اللعب مع الاخرين
 - 4- الاداء في المنافسة
- ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الابعاد الاربعة التالية
- 1- التصور البصري
 - 2- التصور السمعي
 - 3- الاحساس الحركي
 - 4- الحالة الانفعالية المصاحبة

تعليمات عامة :-

- 1- التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية او المهارات المحددة فقط
- 2- التصور العقلي بادق التفاصيل حتى يمكن الوصول الى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع
- 3- استخدام التصور العقلي في الوصول الى اقصى درجة من الوضوح والنقاء

تعليمات خاصة بالموقف:-

- 1- التفكير في الموقف الرياضي المحدد
 - 2- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي
 - 3- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول الى اقصى مدى ممكن من الاسترخاء
 - 4- عزل جميع الافكار الاخرى جانبا
 - 5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول الى اقصى درجة من وضوح التصور العقلي
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الاربعة وفي الابعاد الاربعة ايضا أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:-
- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن التصور العقلي الشخصي
-هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة المطلوب وضع دائره حول الرقم الذي ترى انه ينطبق مع درجة التصور العقلي وفقا لما يلي

اولا : العبارات الاربعة الاولى

يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من 5 ابعاد :-

- 1- عدم تواجد صورة كلية ضع دائرة حول الرقم 1
 - 2-وجود صورة لكن غير واضحة ضع دائرة حول الرقم 2
 - 3-صورة متوسطة الوضوح ضع دائرة حول الرقم 3
 - 4-صورة واضحة ضع دائرة حول الرقم 4
 - 5-صورة واضحة تماما ضع دائرة حول الرقم 5
- ثانيا :-العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من 5 ابعاده وهي :
- 1-عدم التحكم في الصورة تماما ضع دائره حول الرقم 1

مفتاح التصحيح للمقياس

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفق مايلي :-

- 1- جمع الدرجات في العبارة الاولى في المواقف الاربعة لتمثل التصور البصري
- 2- جمع الدرجات في العبارة الثانية في المواقف الاربعة لتمثل التصور السمعي
- 3- جمع الدرجات في العبارة الثالثة في المواقف الاربعة لتمثل الاحساس الحركي
- 4- جمع الدرجات في العبارة الرابعة في المواقف الاربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة
- 5- جمع الدرجات في العبارة الخامسة في المواقف الاربعة لتمثل قدره على التحكم في التصور العقلي

تقدير المستوى

- 1- ممتاز 20-18
- 2- جيد 17-15
- 3- متوسط 14-12
- 4- ضعيف 11-8
- 5- ضعيف جدا 7-4

ت	الفقرات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت ترتكب الخطأ بالدرجة المحيطة بك اثناء الاداء					
2	هل استمعت للاصوات المحيطة بك اثناء الاداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تنقلص اثناء الاداء					
4	ماهي درجة الوعي بالحالات الانفعالية المصاحبة عند اداء المهارة.					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوقي المتوسط	تحكم كامل
5	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

الموقف الثالث:مشاهدة زميل

التفكير في زميل او احد الالعبين يؤدي بالدرجة ولكن يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق المهارة في لحظات حاسمة من المسابقة . اغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا . تصور زميلك وهو يفشل بالدرجة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائره حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه

ت	الفقرات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	هل تمكنت من تحديد اخطاء زميلك					
2	هل تمكنت من تمييز الاصوات الموجودة اثناء الخطأ.					
3	هل جسمك كان يوضع متشنج					
4	هل تمكنت ان تميز حالتك الانفعالية اثناء ارتكاب زميلك خطأ.					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوقي المتوسط	تحكم كامل
5	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					

الموقف الرابع:الاداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في مسابقة مهمة وانت تؤدي بالدرجة او المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في القاعة تصور التشجيع الايجابي للجمهور .اغلق العينين لمدة دقيقة واحده تقريبا .تصور نفسك بهذه الحالة .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائره حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه

ت	الفقرات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت بهذه الحالة					
2	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة بالقاعة					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارة					
4	هل استطعت ان تميز احساسك اثناء المسابقة					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوقي المتوسط	تحكم كامل
5	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة					