



تأثير استخدام المثيرات البصرية علي تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز الفني لطالبات كلية التربية الرياضية

* د. مشيرة إبراهيم العجمي

يُعتبر الجمباز الفني من الأنشطة الرياضية التي تؤدي علي العديد الأجهزة ، وكل جهاز يؤدي علي العديد من المهارات التي تختلف و تتنوع في صعوبتها ، و التي يشترك في أداء هذه المهارات أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد و في اتجاهات وزوايا مختلفة ، مما يتطلب توافر القدرات الحس حركية وتركيز الإنتباه لدي الطالبات ، وفي رياضة الجمباز لا تعمل العضلات كأعضاء محرّكة فقط بل كأعضاء حسية، فالإحساس العضلي له أهمية كبيرة في تنمية التصور الحركي واكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية وحتى الوصول إلى إتقان وتثبيت الأداء الحركي ، كما أن مهارات الجمباز تعتمد أساساً على إدراك الإحساس العضلي والتصوير الواضح للحركة ، وغالباً ما يفشل الأداء المهاري نتيجة عدم إدراك المبتدئ للإحساس العضلي المطلوب لتوجيه مسارات الحركة.(٦ : ٣٦-٤١) ، وقد أثبتت الدراسات أن الإحساس بالحركة يعتبر من العناصر الهامة لنجاح الأداء الأمثل للاعبة الجمباز وأن عملية الإحساس البصري والرؤية من العناصر الهامة في التقدم بمستوى أداء اللاعبة. (١٧ : ١٢٠) (٣) (١٤ : ٤٢)

والإدراك 'الحس - حركي' هو وعي الشخص بجسمه وهو يتحرك في اتجاهات مختلفة (٦ : ٣١٦) ، وترجع أهمية الإدراك الحركي إلي أنه يزيد من قدرة الفرد على التحكم في العضلات لإخراج وتوجيه كمية القوة المطلوبة لأداء الحركة في شكلها الصحيح ، كما أنه يساعد اللاعب على التحكم في توجيه الحركات أثناء الأداء من حيث الشكل والمدي والإتجاه ، ولذلك فإن أي مهارة أو أداء حركي لا يمكن تصوره في غياب كل من الإحساس والإدراك والتفكير والإنتباه. (١٥ : ٧٧) (٢ : ١٧) (٩)

يُعتبر تركيز الإنتباه جزء لا يمكن الإستغناء عنه في التعليم أو التدريب ، حيث يُعتبر من العوامل الحاسمة لنجاح الأداء المهاري علي أكمل وجه ، لذا يجب تركيز إنتباه الرياضي دائماً بواسطة التحديد المستمر للهدف الواضح من أجل واجبات معينة. (٢٠ : ٣) (٢٢ : ٢٩٦)

وتركيز الإنتباه هو تضيق الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالإنتباه نحو تلك المثيرات ، حيث أن تركيز الإنتباه يؤثر علي دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارات الحركية ، وأن الافتقار إلى التركيز يُعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء ، بينما التدريب علي التحكم في تركيز الإنتباه يُعتبر من



المهارات الهامة لنجاح الأداء. حيث ثبت علمياً أن تركيز الإنتباه يؤثر إيجابياً علي مقدرة اللاعب علي تعلم وتطوير وتحسين الأداء المهاري.(١٠:١٧٩) (٤ : ٢٦٩) (١ : ٧٤) ، كما أن الإنتباه سابق علي الإدراك وشرط أساسي لحدوثه ، فهو مرحلة تحضيرية للإدراك ، حيث أن الإنتباه هو عملية توجية الذهن إلى شيئاً ما بينما الإدراك هو التعرف علي هذا الشيء و تحديده. (١٢ : ٣١٩) (١٤)

وحيث أن نجاح العملية التعليمية يتوقف على وسيلة الأتصال بين المعلم والمتعلم ، لذا صُنّف التعلم عن طريق الخبرات الحسية المباشرة ضمن أفضل أنواع التعلم ، إذ يهدف إلى تكوين الإدراك الواضح السليم للمهارة المطلوبة. وتُعتبر المثيرات البصرية أحد أنواع وسائل الإتصال الفعالة حيث تشير معظم الدراسات التي تناولت المثيرات البصرية إلى وجود حاجة ملحة إلى زيادة الاهتمام باستخدامها في العملية التعليمية ، حيث أن المتعلم يستقبل عن طريق البصر المعارف والمعلومات بصورة تفوق جميع الحواس الأخرى مجتمعة.

ويري العديد من العلماء والباحثين أن المثيرات البصرية هي كل ما يتعامل معه الفرد عن طريق حاسة الإبصار ، عدا اللغة اللفظية المكتوبة. كما أنها مجموعة من المثيرات المرتبطة بحاسة الإبصار والتي يمكن أن يستقبلها المتعلم عن طريق الرؤية ، والتي عن طريقها يستطيع أن يفهم ويفسر الأحداث بصرياً ، وهذه المثيرات قد تكون رسومات أو صور متسلسلة أو فيديو أو خرائط مفاهيم ، أو مجسمات ، أو علامات إرشادية. (١٩)(٢٨)(٢٦)(٢٠)(١٠) (٩) ، وعليه فالمثيرات البصرية هي كل ما يصل إلى المتعلم عن طريق حاسة البصر من صور ورسوم ورموز وأشكال تؤثر في مدركاته بحيث يستطيع فهمها وتفسيرها بصرياً فتساعده في جوانب تعلمه وإتقانه للمهارات وتعديل الإتجاهات والتواصل مع الآخرين ، وكذلك تركيز الإنتباه.

ومن خلال خبرة الباحثة في تدريس مادة الجمباز ، فقد لاحظت إنخفاض مستوي أداء الطالبات لمهارات الجمباز المقررة عليهن ، وخاصةً لطالبات الفرقة الأولى ، حيث لا يوجد عندهن أي خبرات عملية سابقة في الجمباز ، كما يوجد صعوبة في أكسابهن الإحساس الحركي المسلم للأداء ، وكذلك عند تقييم الأداء لهن ، لوحظ زيادة الخصومات في الأداء نتيجة لعدم إنسيابية الأداء وعدم قدرتهن في التحكم في أجسامهن في الإتجاه وبالشكل والتوقيت المطلوب. مما قد يعني إفتقارهن للقدرات الحس حركية والتي تؤثر علي الأداء السليم ، كما لوحظ عدم قدرتهن علي تركيز الإنتباه باستمرار علي النقاط الأساسية للأداء السليم ، مما دعي الباحثة إلى محاولة تجربة استخدام بعض أنواع المثيرات البصرية والمتمثلة في (الفيديو ، الصور المتسلسلة ، العلامات الإرشادية الملونة) وذلك لمساعد الطالبات علي زيادة الوعي بالجسم وإدراك الحركة وتنمية الحواس ، وجعل الخبرات المكتسبة أثناء التعلم باقية الأثر ، وكذلك مساعدة الطالبة علي



إدراك هدف المهارة الحركية بوضوح وتركيز الإنتباه من خلال أستغلال قدرة الطالبات على الإستفادة من حاسة البصر في ملاحظة المثيرات البصرية الموضوعة لكي تستطعن أداء المهارة بوضوح وفاعلية ونجاح. ومن هنا جاءت فكرة البحث وهو التعرف على تأثير إستخدام المثيرات البصرية على تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية

- مصطلحات البحث :

المثيرات البصرية : هي كل مايشمله المحتوي البصري المقرر على الطلاب من وسائل تترك عن طريق حاسة البصر ، ويستلزم تصميمها تحديد الغرض التعليمي ، ومستوي الطلاب ، وخصائصهم ، بالإضافة إلي التقيد بالقواعد الفنية في إخراجها".(١٢ : ١١١)

المثيرات البصرية : (تعريف إجرائي)

هي جميع المعينات البصرية التي تم استخدامها في العملية التعليمية سواء كانت فيديو ، أو صور متسلسلة ، أو علامات إرشادية بألوان مختلفة ، أو لوحات توضيحية بغرض الوصول إلي التصور الحركي الكامل.

تركيز الإنتباه : القدرة على الإحتفاظ بالإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالمهام وواجبات الأداء ، وعزل المثيرات غير المرتبطة بمهام وواجبات الأداء ، وتوجيه الإنتباه إلى مثير واحد فقط.

(٥ : ٦٧٦)

- إجراءات البحث :

. هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير إستخدام المثيرات البصرية على تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية.

. فروض البحث :

١. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الإنتباه ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين) ولصالح القياس البعدي .
٢. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الإنتباه ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين) ولصالح القياس البعدي .



٣ يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الإنتباه ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين) ، لصالح المجموعة التجريبية .

. منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، بأحدي تصميماتة القياس القبلي - القياس البعدي ، وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

. مجتمع البحث :

طالبات الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م وعددهن (٢١٣) طالبة.

. عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الأولى المقيدات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الدراسي ٢٠١٧م/٢٠١٨م ، وكان عددهم (٥٢) طالبة وقسمت إلي مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة وعددها ٢٦ طالبة ، والأخرى تجريبية وعددها ٢٦ طالبة ، كما تم سحب ٢٠ طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث كعينة أستطلاعية ، وبذلك يصبح العدد الكلي لعينة البحث ٧٢ طالبة ، وهذا يمثل نسبة ٣٣.٨٠ % .

جدول (١)

تصنيف عينة البحث لمجموعات الدراسة قيد البحث

العينة	مجموعات البحث	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	المجموعة التجريبية	٢٦	٧٢.٢٢%
	المجموعة الضابطة	٢٦	
	المجموعة الأستطلاعية	٢٠	٢٧.٧٨%
	الإجمالي	٧٢	١٠٠.٠٠%

- الدراسة الأستطلاعية الأولى :

تم سحب (٢٠) طالبة بصورة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الأولى ، وذلك لعمل المعاملات العلمية للإختبارات المختارة قيد الدراسة" ، وكانت كالأتي التطبيق الأول لإختبار الذكاء وإختبار تركيز الإنتباه يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/٨م ، والتطبيق الثاني كان في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٢/١٨م ، بفارق زمني (١٠) عشرة أيام ، والتطبيق الأول للإختبارات البدنية يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٢/١٠م ،



والتطبيق الثاني يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٢/١٧ م ، والتطبيق الأول لمستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية المكورة - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢٠ م ، والتطبيق الثاني يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢٠ م .

- المعاملات العنمية للاختبارات قيد الدراسة : مرفق (١)

(١) إختبار الذكاء :

أولاً: صدق إختبار الذكاء :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لمجموعة واحدة باستخدام إختبار "Z" .

ثانياً: معامل ثبات إختبار الذكاء : تم حساب معامل ثبات إختبار الذكاء بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الأستطلاعية والتي بلغ عددهن (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة ، من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون.

(٢) الإختبارات البدنية قيد البحث:

أولاً : صدق اللإختبارات البدنية:

استخدم الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لمجموعة واحدة باستخدام إختبار "Z" .

ثانياً: ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث :

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الأستطلاعية والتي بلغ عددهن (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى ، ومن داخل مجتمع وخارج العينة الأساسية ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون.

(٣) تقييم مستوي أداء المهارات قيد البحث :

تم تقييم مستوي الأداء المهاري للطالبات في المهارات المختارة "قيد البحث" ، وذلك من خلال لجنة من أعضاء هيئة التدريس والمحكمات في الاتحاد المصري للجماز ، مرفق (٢) ، وعددهن (٣) عضوات ، وقد تم حساب مجموع الدرجات وقسمتهم علي "٣" ، وقد كانت الدرجة الكلية لكل مهارة من ١٠ درجات.

أولاً: صدق إختبار مستوي الأداء لمهارات (الدرجة الأمامية المكورة ، الدرجة الخلفية ، الوقوف علي اليدين)



استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لمجموعة واحدة باستخدام إختبار "Z" .
ثانياً: ثبات إختبار مستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية المكورة ، الدرجة الخلفية ، الوقوف علي اليدين):

تم حساب ثبات إختبار مستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي طاولة القفز بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الأستطلاعية والتي بلغ عددهن (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى ، ومن داخل مجتمع وخارج العينة الأساسية ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معادلة بيرسون.

- تجانس (الإعتدالية) عينة البحث : مرفق (٣)

للتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الطبيعي وبالتالي التوزيع الإعتدالي باستخدام معاملات الإلتواء لإيجاد التجانس لمتغيرات الدراسة الأساسية في السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، المتغيرات البدنية المؤثرة في المهارات قيد البحث ، مستوي أداء المهارات قيد البحث. وذلك للضبط التجريب للبحث.

- تكافؤ مجموعتي الدراسة : مرفق (٤)

قد تم عمل التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، المتغيرات البدنية المؤثرة علي المهارات قيد البحث ، مستوي الأداء في المهارات قيد البحث ، وذلك للتأكد من الضبط التجريبي لمجموعات البحث.

- وسائل وأدوات جمع البيانات : استخدمت الباحثة الأدوات والوسائل الأتية لجمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام ، ساعة إيقاف ، شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .

ثانياً : الإختبارات البدنية : مرفق (٥)

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد القدرات البدنية المؤثرة في المهارات قيد البحث وتحديد الإختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات وقد تم عرضها علي السادة الخبراء في مجال الجمباز مرفق (٦) ، و قد تم إستخلاص الإختبارات الأتية :



'الوثب العريض ، الوثب العمودي ، دفع كرة طبية باليدين معاً ، التوازن الثابت ، التوازن الحركي ، مرونة الكتفين ، اختبار ثني الجذع من الوقوف ، اختبار الجلوس من الرقود ، اختبار الشد لأعلى'.

ثانياً : اختبار الذكاء : قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء مرفق (٧) (إعداد جابر عبد الحميد ، محمود عمر) .

ثالثاً : اختبار تركيز الإنتباه . مرفق (٨)

- خطة تطبيق البحث :

(أ) التجربة الاستطلاعية الثانية :

وكان ذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢١ م ، كان الغرض منها تجربة وحدة من البرنامج التعليمي والتأكد من مناسبتها للزمن ، والتعرف على أي مشكلات أو معوقات يمكن حدوثها ، كذلك التأكد من صلاحية جهاز الداتا شو ومناسبة مكانة ، والتأكد من وضوح الفيديو أثناء العرض ، وتوزيع اللوحات على الحوائط بصورة سليمة ، والتأكد من تجهيز أماكن العلامات الإرشادية ، وتجهيز المكان .

(ب) القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لإختبار الذكاء والقياسات البدنية في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٢/٢٥ م ، كما تم إجراء اختبار تركيز الإنتباه وتحديد المستوي المهاري في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٢/٢٦ م ، وقد تم الإستعانة بمجموعة من المساعدين من الزملاء بالكلية وذلك للمساعدة في عمل القياسات الخاصة بالبحث ، وقد تم تدريبهم مسبقاً من قبل الباحثة على كيفية تطبيق الإختبارات المختلفة 'إختبارات الورقة والقلم أو الإختبارات البدنية' ومستوى الأداء المهاري.

(ج) تنفيذ التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام المثبرات البصرية علي المجموعة التجريبية و'الأسلوب التقليدي' (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) علي المجموعة الضابطة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢٧ م ، إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٤/١٠ م بصالة الجميز بالكلية ، وكان زمن التطبيق الفعلي (٦) أسابيع وذلك حسب التوزيع الزمني للجدول الدراسي بالكلية ، وحسب توصيف مقرر الجميز للعام الدراسي ٢٠١٨ م.

(د) البرنامج التعليمي المقترح :

- تحديد الهدف العام للبرنامج وهو تحسين مستوي أداء المهارات قيد البحث عن طريق إستخدام بعض المثبرات البصرية متمثلة في العلامات الإرشادية الملونة ، أفلام الفيديو ،



الصور التوضيحية ، والتي تعمل علي تحسين الاحساس الحركي ، وتركيز الإنتباه وبالتالي مستوي أداء المهارات قيد البحث والمتمثلة في (الدرجة الأمامية المكورة - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) وهي المهارات المقررة علي جهاز الحركات الأرضية لطالبات الفرقة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، هذه المهارات المقررة موضحة في مرفق (٩) .

- التوزيع الزمني للبرنامج :

متغيرات البرنامج	البرنامج المقترح	البرنامج المتبع (التقليدي)	مدة التطبيق
عدد الشهور	شهر و نصف	شهر و نصف	
عدد الأسابيع	(٦) أسابيع	(٦) أسابيع	
عدد الوحدات في الأسبوع	وحدة واحدة فقط	وحدة واحدة فقط	
الزمن الكلي للوحدة	(٩٠) دقيقة	(٩٠) دقيقة	
الإحماء	١٠ دقائق	١٠ دقائق	
الإعداد البدني	١٥ دقيقة	٢٥ دقيقة	
تمرينات مهارية	١٥ دقيقة	٢٠ دقيقة	
تمرينات باستخدام العلامات الإرشادية	١٥ دقيقة	لا يوجد	
الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة مقسمة الي جزء تعليمي وجزء تطبيقي		
نشاط تعليمي	١٥ دقيقة	١٥ دقيقة	
نشاط تطبيقي	١٥ دقيقة	١٥ دقيقة	
الختام	٥ دقائق	٤ دقائق	

- محتوى البرنامج :

- الإحماء : وكان زمنا (١٠) دقائق وكان يحتوي علي تمرينات تهيئة مشي ، جري ، تمرينات إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل ، مرجحات ، وكلها بغرض تهيئة أجهزة الجسم والعضلات لتحمل الأعباء البدنية في المحاضرة ، وهذا المحتوي واحد للمجموعتين.

- الإعداد البدني : وزمنا (١٥) دقيقة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) دقيقة للمجموعة الضابطة ، ويحتوي علي تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية لجميع أجزاء الجسم .

- التمرينات المهارية : وزمنها (١٥) دقيقة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) دقيقة للمجموعة الضابطة ، وتحتوي علي مجموعة من التمرينات التي تخدم المهارات قيد البحث وتتشابهة مع الأداء الحركي المطلوب إنجازه من الطالبة.



- تمرينات باستخدام العلامات الإرشادية : وزمنها (١٥) دقيقة وهي للمجموعة التجريبية فقط ، وتعطي بهدف تنمية الإحساس الحركي السليم للمهارات قيد البحث وذلك باستخدام العلامات الإرشادية الملونة كمثير بصري .
- الجزء التعليمي: وزمنه (٣٠) دقيقة وذلك للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وينقسم إلى :
- النشاط التعليمي : ومدته ١٥ دقيقة والنشاط التطبيقي ومدته (١٥) دقيقة ، بالنسبة للمجموعة التجريبية يتم عرض النموذج من خلال أفلام الفيديو باستخدام جهاز الداتا شو وإعادة عرضها بالسرعة البطيئة ثم بالسرعة العادية ، وكذلك استخدام الصور التوضيحية للمهارة ، ثم عرض النموذج الحي ، وبعد ذلك يتم التدرج التعليمي للمهارة التي يتم تدريسها ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيتم إعطاء التقديم للمهارة بالشرح اللفظي وعمل النموذج علي إحدى الطالبات ثم التدرج التعليمي بالمهارة .
- النشاط التطبيقي: وزمنه (١٥) دقيقة ، بالنسبة للمجموعة التجريبية يتم فية تكرار الأداء المهاري المطلوب مع التدرج في تصعيب الأداء ، وعمل تغذية وتصحيح الأخطاء ، مع عمل تعزيز للأداء السليم من خلال عرض الفيديو للأداء المهاري السليم كل فترة لمقارنة الطالبات أدائهن بالأداء النموذجي ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان يتم تكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء لفظياً فقط للطالبات.
- الجزء الختامي : ومدته (٥) دقائق بالنسبة للمجموعة التجريبية يتم إعطاء تمرينات تهدئة وإسترخاء للطالبات وكان يتم عرض فيديو الأداء الأمثل للمهارة التي يتم تدريسها ليظل تأثير الأداء السليم هو الباقي في أذهان الطالبات ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيتم إعطاء تمرينات إسترخاء وتهدئة فقط لا غير .

- نموذج لوحة تعليمية :

- الهدف الإجرائي : تعلم أداء مهارة الوقوف علي اليدين.
- الهدف الذهني : أن تستطيع الطالبة تصور مهارة الوقوف علي اليدين بصورة صحيحة .
- الهدف المعرفي : أن تدرك الطالبة علاقة المسافة بالأداء الصحيح للمهارة .
- الهدف الوجداني : إثارة دافعية الطالبة لتعلم مهارة الوقوف علي اليدين من خلال استخدام المثيرات البصرية.

الأدوات المستخدمة	محتوي الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	الإطالة لأجزاء الجسم المختلفة	١٠ ق	الإحماء



مقاعد سويدية حائط عقل حائط	(إنبطاح مائل على مقعد سويدي) ١٠×٣ (الإنبطاح) رفع الجذع والذراعين لأعلى ثم الرجوع لوضع البداية ١٠×٣ كل طالبين معا . عمل تمرين عربة الفول لمسافة ١٠ متر (الوقوف مواجهة للحائط) دفع الحائط باليدين معا والتصفيق ١٠×٣ (تحلق على عقل حائط) رفع الرجلين زاوية ٤٥ ثم ٩٠ درجة والنهات في كل وضع ١٠ عدات التكرار ٣ مجموعات . (الإنبطاح مائل مقلوب) الثبات في الوضع لمدة ١٠ عدات و التكرار ٣ مجموعات .	١٥ ق	الإعداد البدني
	(الوقوف) الرجل اليمنى أماماً ، وضع اليدين على الأرض مرجحة الرجل الخلفية خلفاً ثم الوقوف .و إعادة ما سبق بالرجل الأخرى ، بطول الصالة (الفرقضاء) عمل قفزة الأرنب بطول الصالة . (الوقوف) اليدين على الأرض ، عمل تبديل للرجلين المفردتين خلفاً (مقص) ١٠×٣ (الفرقضاء) اليدين على الأرض ، دفع القدمين للأرض و التحميل على اليدين ١٠×٣	١٥ ق	التعريفات المهارية
ساعة إيقاف شريط لاصق عريض ملون علامات إرشادية ملونة على شكل أيدي و أقدام عصبة للعينين حائط	(الوقوف) الوثب للأمام مسافة ٢٥ سم ، تعطي الطالبة محاولة واحدة مبصرة ، ثم الأداء و هي معصوبة العينين . (الوقوف) أمام خط محدد على الأرض بشرط لاصق ملون ، وضع القدم على علامة إرشادية موجودة مسبقاً لأحدى القدمين بأخذ خطوة ، محاولة وضع اليدين على علامة إرشادية ملونة على شكل اليدين ، للطالبة محاولة مبصرة ، ثم عمل ماسيق و هي معصوبة العينين . (الوقوف) وضع البدء من أعلى الانتظار ١٠ ثواني ثم اعطاء إشارة للجري ، عمل نفس التدريب السابق بدون اعطاء إشارة بدأ (الوقوف مواجهة للحائط) الوثب لأعلى لأقصى مسافة ، ثم يطلب من الطالبة أن تثب بمقدار ٢٥% من مقدرتها ، تعطي محاولة واحدة وهي مبصرة ثم الأداء وهي معصوبة العينين. لصق خط بداية مسبق ، علامة إرشادية لمكان اليدين عند أداء الدرجة الأمامية ، ولصق مكان للقدمين أيضا ، يطلب من الطالبة أداء الدرجة الأمامية من عند خط البداية ، ثم وضع اليدين في المكان المخصص لذلك ، والقدمين في المكان المخصص لذلك و الوقوف ، تعطي الطالبة محاولة للأداء وهي مبصرة ، ثم الأداء بعد ذلك و هي معصوبة العينين .	١٥ ق	تدريبات باستخدام العلامات الإرشادية
جهاز الداتا شو جهاز كومبيوتر محمول حائط علامات إرشادية ملونة الصور الثابتة و المسلسلة للمهارة	عرض المهارة كاملة من خلال قلم قديو على جهاز الداتا شو (بالسرعة العادية والسرعة البطيئة ، و الإستمرار في العرض طوال هذا الجزء من الدرس ، ثم عرض النموذج الحي ، على إحدى الطالبات المتميزات ، أداء التدريبات التعليمية في مجموعات كل مجموعة من ٣ طالبات كالتالي : (الفرقضاء) وضع اليدين على الأرض تبديل مرجحة الرجلين مفردتان خلفاً ١٠×٣ (الوقوف) وضع اليدين على الأرض على علامات إرشادية على شكل يدين ملونة ، الذراعان مفردتان ، تبادل الرجلين مفردتان خلفاً لأعلى ، للوصول لوضع الوقوف على اليدين ، عمل الوقوف على اليدين على الحائط وضع علامات للمكان البداية ثم المكان لوضع الرجل الأمامية ثم مكان لوضع اليدين ، ثم محاولة الوصول الي الوقوف على اليدين مستخدماً العلامات الإرشادية ، و في وجود السند من الزميل ، محاولة عمل الوقوف على اليدين بدون سند و بالقرب من الحائط	١٥ ق	النشاط التعليمي
جهاز الداتا شو جهاز كومبيوتر محمول علامات إرشادية ملونة الصور الثابتة والمسلسلة للمهارة ، حائط	الإستمرار في عرض الفيديو الخاص بالمهارة ، كذلك التدريب على أداء الوقوف على اليدين مع التصحيح المستمر للأخطاء ، و عمل التغذية الرجعة أيضاً من خلال المقارنة بين الأداء الأمثل من الفيديو المعروض والصور الثابتة ، و كذلك مقارنة الطالبة للمكان الذي تضع يدها و أرجلها فيه	١٥ ق	النشاط التطبيقي
المراتب الداتا شو الكومبيوتر المحمول	عمل تمارين تهدئة وإسترخاء واستمرار عرض النموذج على الداتا شو ليظل الأثر للأداء المتميز باقي في ذهن الطالبات	٥ ق	الختام

هـ) القياسات البعدية :



تم عمل إختبار تركيز الإنتباه يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٤/٤ م ، وإختبار تحديد المستوي المهاري في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/٥ م.

- المعالجات الإحصائية : استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج : حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for the Social Science ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الإتحراف المعياري ، الإلتواء ، معادلة إختبار ت (T-test) ، معادلة إختبار (Z-test) ، معامل الإرتباط ، النسب المئوية .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة الفرض الأول :

جدول (٢)

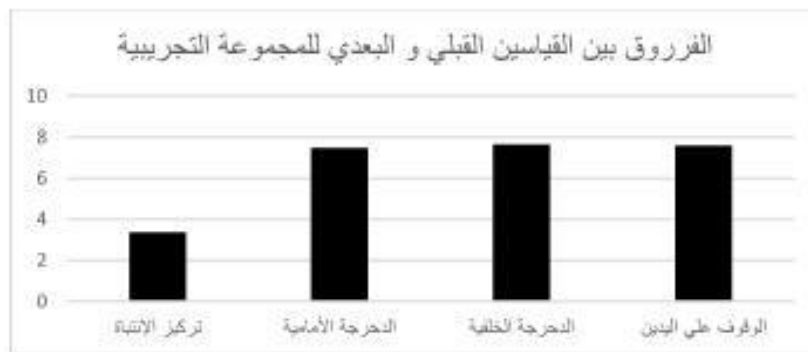
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٥٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
	س	ع ±	س	ع ±		
تركيز الإنتباه	١٣,١٢	١,٢٨	٩,٧٧	٠,٨٢	٣,٣٥	١٠,٦٧*
الدرجة الأمامية المكورة	١,٤٠	٠,٥٨	٨,٨٨	٠,٩٤	٧,٤٨	٣٤,٦٨*
الدرجة الخلفية	٠,٨٠	٠,٧٠	٨,٤٦	١,١٧	٧,٦٦	٢٦,٦٧*
الوقوف على اليدين	٠,٦٠	٠,٥١	٨,١٧	٠,٨١	٧,٥٧	٣٤,٥٠*

* قيمة ت الجدولية عند مستوي ثقة ٠.٠٥ = ١.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣٤.٦٨ - ١٠.٦٧) .



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المختارة للمجموعة التجريبية



يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تركيز الانتباه ، ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين) وهذا ما يوضحه شكل (١) وترى الباحثة أن هذا التغير قد يرجع الي أن إستخدام المثيرات البصرية وكانت عبارة عن (تدريبات باستخدام العلامات الإرشادية ، الفيديو ، الصور المسلسلة والصور الثابتة) مع المجموعة التجريبية أدى إلي تحسن ملحوظ في تركيز الانتباه ، كما أدى إلي تحسن فيمستوي أداء مهارات الدرجة الأمامية المكورة ، الدرجة الخلفية ، الوقوف على اليدين لدي طالبات الفرقة الأولى. وترجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ الي أن وسائل الاتصال بين المعلم و المتعلم هي الأساس الذي يبني عليه عملية التعلم الصحيحة ، وأنة قد يكون إستخدام المثيرات البصرية كوسيلة من وسائل الإتصال الفعال ساعدت على تكوين الإدراك الواضح السليم لكل مرحلة من مراحل الأداء وذلك عن طريق الخبرات الحسية المباشرة فهي أفضل أنواع التعلم التي تساعد على تحديد المكان والاتجاه والرؤية الصحيحة ، كما أن تكامل محتوى البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية حيث أحتوي علي تدريبات لتنمية الإدراك حركي باستخدام المثيرات البصرية (علامات إرشادية لوضع أجزاء الجسم المستخدمة أثناء الأداء في المكان الصحيح والتدريب عليها والتعود علي المسافات الصحيحة للأداء ، ثم إخفاء هذه العلامات والتدريب بدونها) ، وكذلك رؤية الطالبات للأداء الحركي السليم للمهارات المقررة من خلال أكثر من وسيلة بصرية أدى إلي زيادة تركيز الانتباه للواجب الحركي المطلوب إنجازه ، فزاد من وضوح الصورة الذهنية للمهارات لدي الطالبات وقل من تشتت الانتباه ، وزاد من دافعية التعلم لديهن و يؤكد هذه النتيجة ما أشارت اليه (١٦) أنه للإستفادة من حاسة البصر في العملية التعليمية يجب النظر إلى المكان الذي سيتحرك له اللاعب ومكان الدفع وتغيير الاتجاه مما يساعد على تسلسل الأداء ونجاح الإيقاع الحركي ، وأن القدرة على تحديد الإتجاه والإيقاع الحركي وزمن الأداء المناسب كل ذلك يؤدي إلى تركيز الانتباه لدى المتعلم ، كما يتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من (٢٥)(٢٠)(٧)(٣٤)(٣٧)(٣٥)(٢٨)(٩) ، وبالتأكيد فإن إستخدام حاسة البصر بفاعلية وتحسن الادراك يؤدي الي تحسین تركيز الانتباه ووضوح التصور السليم للمهارات وبالتالي يعمل علي تحسن مستوي الأداء للمهارات قيد البحث (الدرجة الأمامية المكورة ، الدرجة الخلفية ، الوقوف على اليدين) ويتفق هذا مع نتائج الدراسات التي تؤكد علي أهمية حاسة البصر في التعلم الحركي ، والتي تؤثر بصورة مباشرة علي الأداء ، وأن استخدام أدوات والأساليب المبتكرة يؤثر إيجابياً علي مستوي الأداء. (٣٣) (٢٦) (٢٢) (٨).



وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي نص على "يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي الينين) لصالح القياس البعدي".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٣)

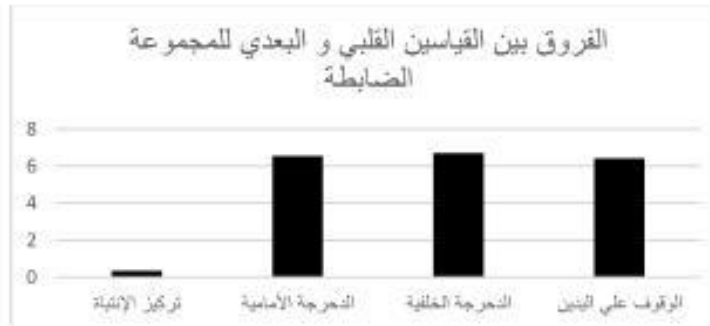
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٥٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت
	س	ع ±	س	ع ±		
تركيز الانتباه	١٣.٢٣	١.٣١	١٢.٨٨	١.١٤	٠.٣٥	١.٠٠
الدرجة الأمامية المكونة	١.٣٢	٠.٧٩	٧.٨٧	١.٣٣	٦.٥٥	٢٣.٩٧*
الدرجة الخلفية	٠.٨٣	٠.٦٢	٧.٥٢	٠.٨٢	٦.٦٩	٢٧.٦٦*
الوقوف علي الينين	٠.٦٥	٠.٤٢	٧.٠٦	١.٠٢	٦.٤١	٣١.٧١*

* قيمة ت الجدولية عند مستوي ثقة ٠.٠٥ = ١.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، فيما عدا تركيز الانتباه . وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣١.٧١ - ١.٠٠) .



شكل (٢)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي

في المتغيرات المختارة للمجموعة الضابطة

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، فيما عدا تركيز الانتباه. وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣١.٧١ - ١.٠٠) وهذا ما يوضحه شكل (٢) ، وتُعزو الباحثة ذلك إلي أن الطريقة المتبعة مع المجموعة الضابطة في تعليم المهارات قيد البحث مبنية بصورة جيدة من حيث المحتوي ، والتدرج السليم ، وأسلوب العرض والشرح ، و



إتباع التدرج التعليمي السليم ، وهو السبب في تحسن مستوي أداء المهارات قيد البحث ، ولكن يظل عدم إستخدام طرق عرض وتدريبات مبتكرة تعمل علي جذب إنتباه الطالبات وتركيز إنتباههن علي النقاط الأساسية التي يبني عليها الأداء السليم ، هو السبب الرئيسي في عدم تحسن الإنتباه عند الطالبات. ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من (١٥)(٧)(٢٠)(٣٤) ، وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في تركيز الإنتباه و مستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) لصالح القياس البعدي".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (٤)

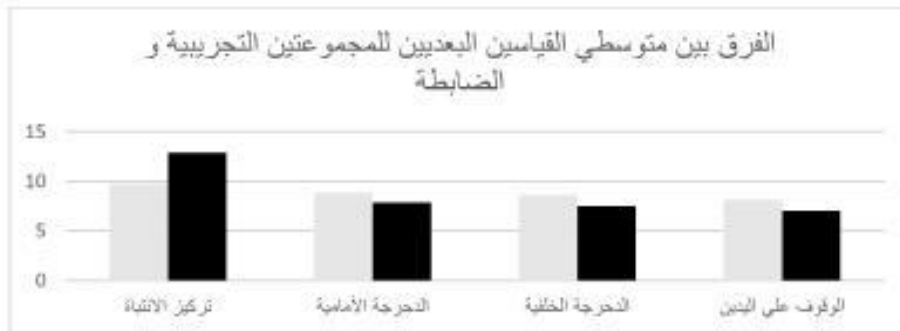
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = 50$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة "ت"
	ع ±	س	ع ±	س		
تركيز الإنتباه	٠,٨١	١٢,٨٨	١,١٤	٣,١٢	١١,٣٢	١١,٣٢
الدرجة الأمامية المكونة	٠,٩٤	٧,٨٧	١,٣٣	١,٠١	٢,٩٣	٢,٩٣
الدرجة الخلفية	١,١٧	٧,٥٢	٠,٨٢	١,١٢	٣,٥٦	٣,٥٦
الوقوف علي اليدين	٠,٨١	٧,٠٦	١,٠٢	١,١١	٣,٩٤	٣,٩٤

* قيمة ت الجدولية عند مستوي ثقة $0.05 = 1.67$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١١.٣٢ - ٢.٩٣) .



شكل رقم (٣)

يوضح الفروق بين متوسطي القياسين البعديين

في المتغيرات المختارة للمجموعتين

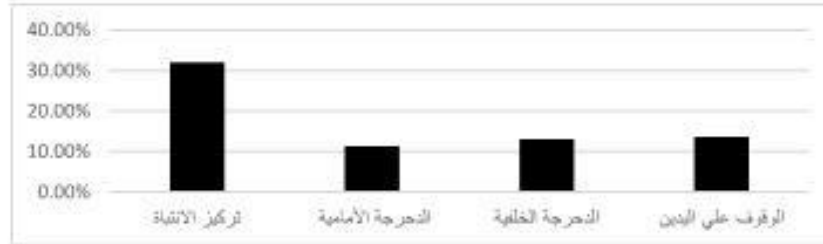
جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة



في المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = n_3 = 50$

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
	ع ±	س ²	ع ±	س ²	
تركيز الانتباه	١,١٤	١٢,٨٨	٠,٨١	٩,٧٨	٣١,٧٠%
الدرجة الأمامية المكورة	١,٣٣	٧,٨٧	٠,٩٤	٨,٨٨	١١,٣٧%
الدرجة الخلفية	٠,٨٢	٧,٥٢	١,١٧	٨,٦٤	١٢,٩٦%
الوقوف على اليدين	١,٠٢	٧,٠٦	٠,٨١	٨,١٧	١٣,٥٩%



شكل رقم (٤)

يوضح الفروق في نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

يتضح من جدول (٤) ، (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وهذا ما يوضحه شكل (٣) ، (٤) ، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١١.٨٣ - ٢.٩٣) ، وكما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣١.٧٠ % - ١١.٣٧ %).

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى ما تم شرحه مسبقاً في تفسير الفرض الأول ، وهو أن البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية باستخدام المثيرات البصرية وبما يحتويه من تدريبات لتنمية الإدراك باستخدام حاسة البصر ، وكذلك العلامات الإرشادية الملونة التي تم استخدامها في تعليم المهارات ، وكذلك الفيديوها الخاصة بالمهارات وعرضها طوال المحاضرة باستخدام جهاز الداتا شو ، والصور الثابتة والمسلسلة للمهارات ، كل ذلك أدى إلى استخدام حاسة البصر بفاعلية والإستفادة منها في تركيز الإنتباه على الواجب الحركي المطلوب إنجازه ، وزيادة دافعية الإنجاز والتعلم ، وبالتالي أدى إلى تحسين مستوي أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة ، الدرجة الخلفية والوقوف على اليدين. والذي ظهر في الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (١٦) بأن حاسة البصر لها أهمية كبيرة في تعلم المهارات المختلفة في الجمباز ، وأن إستخدام وسائل تعليمية مبتكرة تساعد على تحسين الأداء الحركي وتزيد من تركيز الإنتباه والدافعية لدي الفرد ، كما



أشار أحمد الهادي^١ (٢٠١٠م) إلى العلاقة بين الأداء والإدراك البصري الذي قد يكون مثيراً مباشراً في الإحساس الكلي للعمل العضلي. (١٨٦ : ٢)

كما يتفق ذلك مع نتائج أبحاث كل من
(٣٢)(١٩)(٣١)(٢٩)(٣٧)(٢٧)(٣٠)(٢٠)(٨).

وهذا يحقق الفرض الثالث والذي نص على 'يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) ، لصالح المجموعة التجريبية'.

- الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء هدف وفروض الدراسة ، وفي ضوء عينة البحث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- استخدام المثيرات البصرية أثناء التعلم أدى إلى تحسن تركيز الانتباه ، مستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) علي جهاز الحركات الأرضية .
- الأسلوب التقليدي المستخدم أثناء التعلم لم يؤدي إلى تحسن ملحوظ في تركيز الانتباه ، بينما أدى إلى تحسن مستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) علي جهاز الحركات الأرضية.

- تفوق أسلوب التعلم باستخدام المثيرات البصرية علي أسلوب التعليم التقليدي في تركيز الانتباه بنسبة ٣١.٧٠ % ، ومستوي أداء مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف علي اليدين) بنسبة تحسن ١١.٣٧ % ، ١٢.٩٦ % ، ١٣.٥٩ % علي التوالي ، علي جهاز الحركات الأرضية.

ثانياً: التوصيات :

بناء علي النتائج التي توصلت إليها الباحثة ، وفي ضوء عينة الدراسة ، تتقدم الباحثة بالتوصيات الآتية :

- الإهتمام باستخدام المثيرات البصرية أثناء عملية التعليم لتحسين تركيز الانتباه عند الأداء علي جهاز الحركات الأرضية.

- الإهتمام باستخدام المثيرات البصرية بمختلف أشكالها عند تعلم الأداء علي باقي أجهزة الجمباز .

- تجريب العديد من المثيرات البصرية وذلك لتحسين تركيز الانتباه للطالبات ، وذلك لضمان تركيز الأداء في الإتجاه الصحيح وتوفيراً للوقت والمجهود المبدول أثناء عملية التعلم.



- تشجيع الباحثين علي ابتكار أشكال مختلفة من المثبرات البصرية ، تساهم في رفع كفاءة العملية التعليمية ، ورفع مستوى الأداء المهاري للطالبات.

المراجع العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح ، وأحمد روبي (١٩٨٦م): إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة.
٢. أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م): أساليب متطورة في تدريب الجميز ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أسامة عبد المنعم الصالحي (٢٠٠٦م): "التحليل البايوكينماتيكي لتأمين بعض تمارين الإدراك الحس - حركي في تعليم مهارة الكيرفو علي جهاز المتوازي للناشئين" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
٤. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني و الاسترخاء ،مدخل لمواجهة الضغوط ، و تحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. إيمان محمد محمود (٢٠٠٩م): "قاعلية تطوير بعض القدرات الحس حركية علي مظاهر الإنتباه و مستوي أداء بعض بدايات جهاز عارضة التوازن". الرياضة - علوم وفنون - مصر ٢٦ (فبراير) ، ١٨٢ - ١٥١.
٨. رشا مصطفى ميروك (٢٠٠٢م): "تأثير استخدام معينات تدريس مبتكرة علي تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة". رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
٩. سمية محمود منصور، ليلي عبد الباقي شحاتة (٢٠٠٠م): "برنامج مقترح لتطوير الإدراك الإدراك الحسي - حركي و تأثيره علي مستويات الإنتباه وحاجات الأمان النفسي ومستوي الأداء (مهاري - رقمي) لمسابقة قذف القرص للطالبات". المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة.
١٠. شيماء سامي ، بشار غالب (٢٠٠٩م): "مقارنة في تركيز الإنتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لغنتي الشباب والمتقدمين". علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ٢ (٣): ١٧٣ - ١٩١.



١١. عبد القادر المصراطي (١٩٩٣م): المعلم والوسائل التعليمية ، الجامعة المفتوحة للنشر ، ليبيا.
١٢. عبد المقصود محمد حامد (٢٠٠٤م): تطوير المثبرات البصرية في الكتاب المدرسي للمعاقين سمعياً من وجهة نظر المعلمين والطلاب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية جامعة حلوان.
١٣. علي عبد الحي (٢٠٠٥م): مدخل الي علم النفس، تحرير ط٣، دار الشروق ، القاهرة.
١٤. عنايات علي لبيب ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١م): . التمرينات والجمباز الإيقاعي ، القاهرة.
١٥. محروس محمد قنديل ، عبد الحكم رزق ، هبة أبو جازية (٢٠١٨م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات إدراك حس حركي علي أداء مهارة الدحرجة الأمامية فتحاً في الجمباز لذي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية البدنية ٤٦ (١): ٧٦ - ٩٧.
١٦. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م): تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٧. محمد شكري زمزمي (٢٠١١م): "علاقة بعض متغيرات الإدراك الحس حركي بمستوي أداء حركات الهبوط في رياضة الجمباز" ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ٢٠: ١١٩ - ١٣٨.
١٨. نادر عجاج (٢٠٠٨م): تأثير الجمباز العام علي الإدراك الحس حركي للمكفوفين. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
١٩. هبة عبد الحافظ (٢٠١٥م): تأثير استخدام المثبرات البصرية الإلكترونية المدعومة بلغة الإشارة علي تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية للمعاقين سمعياً ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة و الصحة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط، ٨٣ - ١٣٠.
٢٠. هويدا فتحي السيد (٢٠٠٩م): تأثير العلامات الإرشادية علي المهارات الإدراكية البصرية وتركيز الإنتباه ومستوي الأداء المهاري علي حصان القفز ، الرياضة (علوم و فنون) مصر ٣٤ (٢): ١ - ٣١.
٢١. وجبة محجوب (٢٠٠١م): التعلم الحركي وجدولة التدريب . دار الفكر للنشر والطباعة ، عمان .



٢٢. يحيى قانم النقيب (١٩٩٠م): علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة: الرئاسة العامة

لرعاية الشباب ، المملكة العربية السعودية.

٢٣. يعرب خيون (٢٠٠٢م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ،

بغداد.

المراجع الأجنبية

- 24 **Asseman, f cero, and j cremieux.** 2005. "effect of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnastic." *int j sports med moor* 26 (2): 116-99.
- 25 **charles, H.** 2013. "Visual Recognition of agymnastics skill by experienced and inexperienced instructors." *Research quarterly for exercise for exercise and sport*, 149-155.
- 26 **croix, and chollet.** 2010. "effect of expertise level on the perceptual characteristics of gymnasts." *strength and conditioning research* 24 (6): 1458 - 1463.
- 27 **Hua Ping, Y, L Yu-Zhong, and H Chang-song.** 2012. "Application Expectation of Virtual Reality in Basketball Teaching." *Procedia Engineering* 29: 4287 - 4291.
- 28 **Huk, T.** 2006. "Who benefits learning with 3D models ? The Case of spatial ability." *computer assisted learning* 22 (6): 392 -404.
- 29 **Lim, J, T Ryu, and Y Kim.** 2014. "Effects of Visual Stimulus on Response Behavior of control- on- Display Interface." *International Journal of Human - computer Interaction* 30 (4): 291 - 293.
- 30 **Liu, T, and Y Chu.** 2010. "Using Ubiquitous games in an English Listenning and Speaking Course : Impact on Learning outcomes and motivation." *Computer & Education* 55 (2): 630 -643.
- 31 **Raiola, Gaetano.** 2013. "Motor imagery as atool to enhance the didactics in physical education and artistic gymnastic." *human sport and exercise* 8 (2 proc): 93 - 97.
- 32 **Reza , abdollahipour.** 2016. "The Influence of Attentional Focus Instructions and Vision on Jump Height Performance." *Research Quarterly for exercise and sport*, 408 -416.
- 33 **Sarah, M.** 2011. "Supporting Physical Education Trainee Teachers in their use of information communication technology while on school - based experiences." *Secondary teacher Education* 1 (2): 14 - 19.
- 34 **Vuilleme, N, and N Teasdale.** 2001. "The effect of expertise in gymnastics on proprioceptive sensory intergration in human subject." *neuroscience letters* 311: 73 76.
- 35 **Wraga, M, and s Creemehr - Reg.** 2004. "Spatial updating of virtual displays duriing self - and display rotation." *Memory and Cognition*, 32 (3): 399 - 415.



- 36 **Yildiz, B, and H Tuzun.** 2011. "Effects of using three-dimensional virtual environments and concrete manipulatives on spatial ability,." Hacettepe University Journal of Education 41: 498 - 508.
- 37 **Yuen, s, and G Yaoyuneyong.** 2011. ". Augmented reality: An overview and five direcations for AR in education ." Journal of Educational Technology Development and Exchange 4 (1): 119 - 140.