

تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية

م. غفران محمد طعمه¹

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ malakabody325@gmail.com)

المستخلص:

مشكلة البحث: أن العمليات العقلية وخاصة الانتباه لها دور مهم في تعليم المهارات الخاصة بالكرة وخاصة أنها تتميز بالخصوصية لصغر حجمها وكيفية السيطرة عليها. أن الباحثة ومن خلال خبرتها كونها مدرسة ومن خلال متابعتها لمستوى الطالبات وجدت أن أغلب المدرسات لا يركزن في مفردات الوحدات التعليمية في تحسين المهارات العقلية وخاصة الانتباه، وكذلك قلة اهتمام بعض الدراسات على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تحسين العمليات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التعليمي من خلال استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحثة إلى استخدام هذه التمرينات والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض العمليات.

أما أهداف البحث:

- أعداد تمرينات مركبة لتحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

أما فرضا البحث: وجود تأثير للتمرينات المركبة في تحسين العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

إما منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي اشتمل مجتمع عينة البحث على (150) طالب وطالبة، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمديه فقط الطالبات كون مادة الجمناستيك الإيقاعي تدرس للطالبات وكان عددهن (30) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية علوم الرياضة للعام الدراسي 2023/2022 ويتمثلن بشعبة (أ) وكان عدد الطالبات بالمجموعة الضابطة (10) والمجموعة التجريبية (10) وتم استبعاد (10) إذ كان عدد (2) بسبب الإصابة (8) للتجربة الاستطلاعية تم اختيار اختبار الانتباه بعد عمل استمارة تحتوي على عدة اختبارات وتم اختيار هذا الاختبار بعد عرضه على الخبراء

وتوصلت الى عدة نتائج منها:

- 1- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تحسين بعض العمليات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه) .
 - 2- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (مي واستلام الكرة، دوران الجسم مع الكرة، طبطبة الكرة مع عمل مقصية، حرجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود).
- الكلمات المفتاحية: التمرينات المركبة - الأسلوب التنافسي - العمليات العقلية (الانتباه) - مهارات الكرة - الجمناستيك الإيقاعي.

1- المقدمة:

أن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال التعلم الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي وباستخدام منهجية علمية تهدف إلى تحسين قدرات ومهارات المتعلمين على كافة المستويات . وقد كان للجمناستك الإيقاعي نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفريقية وذلك باعتبارها من الألعاب التي تمارس من قبل النساء فقط ولها جمهورها الخاص الذي يهتم بها فان المدربات يتسابقن مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، وخير دليل على ذلك هو ما نشاهده في البطولات الاولمبية والاستعداد العالي. لذا كانت المدربات يفتشون في كل ما ينمي ويحسن هذه اللعبة وبالأخص منها الجانب المهاري وقد وجدنا أن التمرينات المركبة التي تؤديها الطالبة تلعب دوراً كبيراً في الأداء وجوانب الأعداد ومنها الجانب المهاري، والتي نكرها (Arnold, 1981) وهو أن المطلوب من المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الإمكان (Arnold, 1981, p.78).

إن أداء التمرينات المركبة تفرز على المتعلمة جملة من العمليات العقلية منها الانتباه الذي يساعد على السيطرة على الأداة من أجل حل الواجبات الحركية المطلوبة من المتعلمة أدائها، باعتبار أن التمرينات المركبة ترفع مستوى أداء المتعلمات نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على العمليات العقلية وان الانتباه يلعب دوراً رئيسياً في السلوك الحركي للمتعلمة وفي الانفعالات والاستجابات كما تعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للمتعلقات. إن أهمية البحث تكمن في أن التمرينات المركبة التي تعطى للمتعلقات أثناء الوحدات التعليمية وخصوصاً الطالبات منذ المراحل الأولى للتعلم تؤدي إلى تحسين العمليات العقلية ومنها الانتباه لدى المتعلمات الذين بدوره يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري أثناء أداء الحركات المهارية في الكرة.

مشكلة البحث:

إن العمليات العقلية وخاصة الانتباه لها دور مهم في تعليم المهارات الخاصة في الجمناستك الإيقاعي بأداة الكرة وخاصة إنها تتميز بالخصوصية وذلك لخفتها ولصغر حجمها وكيفية السيطرة عليها أثناء أداء الرميات. أن الباحثة ومن خلال خبرتها كونها مدرسة ومن خلال متابعتها لمستوى الطالبات وجدت أن أغلب المدرسات لا يركزن في مفردات الوحدات التعليمية في تحسين المهارات العقلية وخاصة الانتباه، وكذلك قلة اهتمام بعض المدرسات على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تحسين العمليات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التعليمي من خلال استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحثة إلى استخدام هذه التمرينات والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

هدفاً للبحث:

- 1-أعداد التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.
- 2-التعرف على تأثير التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

فرضاً للبحث:

- 1-وجود تأثير للتمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.
- 2-وجود تأثير للتمرينات المركبة في تحسين بعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط.

المجال الزمني: الفترة من 2023/2/8 ولغاية 2023/6/1

الجدول (2) يبين تكافؤ متغيرات البح

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	قيمة sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
الانتباه	0.875	6.100	0.823	7.300	1.872	0.061	عشوائي
حدة الانتباه	7.949	68.400	5.747	71.400	0.618	0.722	عشوائي
رمي واستلام الكرة	0.67	2.80	0.77	2.90	0.466	0.361	عشوائي
نوران الجسم مع الكرة	0.67	2.20	0.52	2.40	0.331	0.355	عشوائي
طبطبة الكرة مع عمل مقصية	0.67	1.70	0.67	2.00	0.762	0.949	عشوائي
نحرجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود	0.46	2.60	0.48	2.80	0.667	0.744	عشوائي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	0.57	2.10	0.67	2.00	0.118	0.308	عشوائي

2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (جهاز

حاسوب (P4) + أقراص C.D، جهاز عرض (Data Show)، كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony)، جهاز تسجيل صوتي يشيرهم الى جهة اليمين وأخر جهة اليسار، حاسبة يدوية نوع (Sharp)، كرة الجمناستيك عدد (20)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (T.F) صنع (صيني)، كراسي عدد (18)، ملعب جمناستيك.

2- 4 وسائل جمع المعلومات: (المصادر و المراجع العربية

والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس، الملاحظة والتجريب).

2- 5 تحديد متغيرات البحث:

2- 5- 1 تحديد المتغيرات:

1- المتغير المستقبل التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي.

2- المتغير التابع الانتباه.

3- بعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي.

2- 5- 2 تحديد المهارات الخاصة بالبحث: تم تحديد

مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي اعتمادا على المنهج الخاص في الكلية للمرحلة الثانية للعام الدراسي 2023/2022 للفصل الأول وكانت المهارات التالية (رمي واستلام الكرة، دوران الجسم مع الكرة، طبطبة الكرة مع عمل مقصية، نحرجه الكرة على الزراعين بوضع ممدود، رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية).

المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط.

التعريف بالمصطلحات:

أولاً: التمرينات المركبة: " هي التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنتها الطالبة وأنها مشابهة للأداء الحقيقي " (زهير قاسم الخشاب (وآخرون؛ 1999، ص191).

ثانياً: العمليات العقلية: "وهي الإحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة وصول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة على ذلك المثير" (يعرب خيون: 2002، ص47).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى، اتبعت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعتين قبل التجربة وبعدها وبعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على اثر العامل التجريبي.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

اسم المرحلة	عدد الطالبات	عدد المستبعدات	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية	عدد المجموعة التجريبية	عدد المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل التجريبي	الاختبار البعدي
شعبة أ	30 طالبة	2	8	10	10	-	التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي	-

2- 2 عينة البحث: اشتمل مجتمع عينة البحث على (150

طالب وطالبة، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية فقط الطالبات كون مادة الجمناستيك الإيقاعي تدرس للطالبات وكان عددهن (30) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023/2022 ويتمثلن بشعبة (أ) إذ بعد استبعاد (2) طالبة بسبب الإصابة و(8) طالبة للتجربة الاستطلاعية أصبح عدد المجموعة التجريبية (10) طالبة والمجموعة الضابطة (10) طالبة.

وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

-تم شرح اختبارات مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية من قبل الباحثة بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار .

-تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثة حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبار وصحة تطبيقه .

-تم تسجيل النتائج طبقا للمواصفات المحددة للاختبار .

2-8-2 التجربة الرئيسية: بعد إكمال إعداد التمرينات

المركبة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث . واعتمدت الباحثة على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم . وتم وضع مفردات التمرينات المركبة على ضوء ذلك . تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة (16) أسبوع بدأت 2023/2/8 المصادف يوم الأربعاء ولغاية 2023/6/1 المصادف يوم الخميس بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة واستغرق زمن كل وحدة التعليمية (50 دقيقة) آن العمل مقتصر مع الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التربوية مدّة (50 دقيقة) وخصصت (3 دقيقة) للجزء التعليمي و(42 دقيقة) للجزء التطبيقي، والعمل ذلك في سائر أقسام الوحدة التعليمية.

2-8-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية

لعينة البحث بتاريخ 2023/6/4 يوم الأحد الساعة التاسعة صباحا وقد اتبعت الباحثة شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها .

2-9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة

الاحصائية SPSS.

2-6 ترشيح اختبار الانتباه: تم اختيار اختبار الانتباه بعد عمل استمارة تحتوي على عدة اختبارات وتم اختيار هذا الاختبار بعد عرضه على الخبراء .

-اختبار بوردين-انفيوموف: لقياس مظاهر الانتباه، ينظر للملحق (3)، (حده الانتباه، تركيز الانتباه).

2-7 التجارب الاستطلاعية:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: " هي عبارة عن

تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث فقد أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/2/5 المصادف يوم الأحد في تمام الساعة التاسعة صباحا وذلك لمعرفة ملائمة التمرينات المركبة مع عينة البحث، إذ أجريت التجربة بوجود العينة بالكامل (8) طالبة.

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة

الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2023/2/6 المصادف يوم الاثنين الساعة التاسعة صباحا على عينة من (8) طالبة من غير عينة البحث مع وجود فريق العمل المتكون من (نور الهدى كاظم، فرح عصام، علياء خضير)، وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة الاختبارات. وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية هو التالي:

1-معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة.

2-ملائمة التمرينات المركبة مع عينة البحث .

3-ملائمة التمرينات مع وقت الوحدات التعليمية المحددة.

2-8 إجراءات البحث:

2-8-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة

لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2023/2/7 المصادف يوم الثلاثاء الساعة التاسعة صباحا على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط للجناساتك الإيقاعي. وقد قامت الباحثة بسبب الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
1.059	12.70	0.823	7.300	الانتباه
9.731	106.400	5.747	71.400	حدة الانتباه
0.82	7.00	0.77	2.90	رمي واستلام الكرة
0.67	7.00	0.52	2.40	دوران الجسم مع الكرة
0.74	6.90	0.67	2.00	طبطة الكرة مع عمل مقصية
0.79	7.20	0.48	2.80	درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود
0.74	6.90	0.67	2.00	رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية

الجدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري لفرق الأوساط الحسابية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

* مغوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة لقيم الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	قيمة *sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الانتباه	1.059	12.70	0.823	7.300	11.105	0.000	معنوي
حدة الانتباه	9.731	106.4	5.747	71.400	6.618	0.000	معنوي
رمي واستلام الكرة	0.82	7.00	0.77	2.90	5.014	0.00	معنوي
دوران الجسم مع الكرة	0.67	7.00	0.52	2.40	5.582	0.000	معنوي
طبطة الكرة مع عمل مقصية	0.74	6.90	0.67	2.00	4.332	0.001	معنوي
درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود	0.79	7.20	0.48	2.80	5.667	0.000	معنوي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	0.74	6.90	0.67	2.00	4.332	0.000	معنوي

* مغوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

3- 2 مناقشة النتائج:

عند ملاحظة النتائج للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت هناك فروق بالمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك يعود الى أسلوب المدرسة لمتبعته داخل الصف وكذلك هناك فروق للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي وكان التحسن واضح جدا بسبب الأساليب التي اتبعتها الباحثة في التمرينات المركبة التي أعددتها لذلك أظهرت هذه النتائج بان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع النتائج المستخدمة بالبحث القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث.

3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الانتباه القبلي والبعدي لعينة البحث للمجموعة الضابطة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
1.074	7.400	0.875	6.100	الانتباه
9.245	86.500	7.949	68.400	حدة الانتباه
0.79	5.20	0.67	2.80	رمي واستلام الكرة
0.53	5.50	0.67	2.20	دوران الجسم مع الكرة
0.71	5.50	0.67	1.70	طبطة الكرة مع عمل مقصية
0.53	5.50	0.46	2.60	درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود
0.71	5.50	0.57	2.10	رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية

* مغوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لفرق الأوساط الحسابية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	ف	الخطأ المعياري	قيمة t	قيمة SIG*	الدلالة
الانتباه	1.300	0.539	2.41	0.039	معنوي
حدة الانتباه	18.100	6.585	2.714	0.041	معنوي
رمي واستلام الكرة	2.40	0.23	10.29	0.000	معنوي
دوران الجسم مع الكرة	3.30	0.20	16.50	0.000	معنوي
طبطة الكرة مع عمل مقصية	3.80	0.20	19.00	0.000	معنوي
درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود	2.90	0.19	14.92	0.000	معنوي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	3.40	0.16	20.82	0.000	معنوي

* مغوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة فقد خرجت بالاستنتاجات التالية:

1- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تحسين بعض العمليات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه).

2- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية.

3- استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التعليمي في مرحلة الأعداد الخاص له الأثر الايجابي الفعال في تحسين العمليات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يأتي:

1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التعليمية المخصصة للمتعلقات ضمن منهج الجمناستيك الإيقاعي.

2- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تحسين بعض العمليات العقلية للطالبات.

3- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تحسين بعض المهارات الأساسية للطالبات .

المصادر:

- [1] أبو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب، م، 1990).
- [2] أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص342
- [3] أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي- المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [4] أمير حنا مرقس؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994)
- [5] زهير قاسم الخشاب (آخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [6] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002).
- [7] Arnold, Aek; Developing Sport Skills, (New Jersey Monograph Motor Skills, 1981John suer; sporting body sporting mind. united king on campridgevniu press.1993.

المجموعة الضابطة والبعدي لعينة البحث في المجموعة التجريبية في اختبار الانتباه ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

وان هذا يظهر مدى تأثير التمرينات المركبة التي أدخلت في المنهج التعليمي على تحسن بعض العمليات العقلية ومنها حدة الانتباه " إذ تعتبر واحدة من أهم العمليات العقلية التي تحتاجها

المتعلمة بدرجات كبيرة أثناء تعلم المهارات الأساسية وبخاصة أثناء الوحدات التعليمية وهذه العملية تتطلب أعلى درجة أو مستوى من

حدة الانتباه لغرض فهم المتعلمة لكافة أجزاء المهارة المطلوب تعلمها " (أمير حنا مرقس: 1994، ص27)، الأمر الذي يؤدي

إلى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الأداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب الترتيب عليها. إذ تحتاج

المتعلمة في عمليات التعلم الأولى للمهارة الحركية الانتباه الكامل لمجريات الأداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال

المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من خلال حاسني السمع والنظر مما يؤدي إلى تكوين آلية العمل الحركي بواسطة

اختيار المثير الرئيس المناسب للعمل الحركي وبالتالي تكوين أو اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المختار.

وكذلك أظهرت النتائج إلى أن هناك تحسن حاصل في التركيز وتركيز الانتباه، إذ أن التمرينات المركبة أعطت لعينة البحث

فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الأفكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز

على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبة دوراً مهماً في تحسين قدرة التركيز لديهم، " فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو

الذي يستطيع أن يوفق بين موافقة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص " (أسامة كامل راتب: 1997، ص342).

إذ أن المتعلمة بحاجة إلى السيطرة على الانتباه الطالبة لغرض السيطرة على أداؤها.

الملاحق

الملحق (1) يوضح التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي لبعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي

التمرين الأول

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية إذ تتطلق عند سماع الصافرة أول طالبتان من القاطرة برمي الطوق الى الأعلى وعمل دوران ثم مسكه لحد نهاية الخط وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الثاني

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة أمام جسمها وتقف عند خط البداية وعند سماع الصافرة تتطلق للأمام مع دوران الطوق للجانبين ورميها للأعلى ومسكها لحد نهاية الخط وتسلمة لزميلتها في نفس المجموعة وبتوقيت معين وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الثالث

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة إذ يؤدي دوران بالطوق على شكل & بدون نصف دورة وترمي الكرة وتمسكها حتى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الرابع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة إذ يؤدي دوران بالكرة على شكل & ونصف دورة بدون رمي واستلام حتى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين الخامس

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الطوق وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة، إذ يؤدي دوران بالكرة على شكل & و نصف دورة رمي واستلام حتى نهاية الخط وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين السادس

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة بدرجة الكرة على نراعتها حتى تصل الى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين السابع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة مع دوران الجسم بالوخز على مشطي القدمين مرتان تدوير الكرة حول الخصر ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين الثامن

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة من وضع الدوران بدرجة الكرة على النزاع ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة

(أ) المقابلة.

التمرين التاسع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة مع دوران الجسم على مشطي القدمين تدوير الكرة حول الخصر ثم دحرجتها على النزاع ورميها الى الأعلى.

التمرين العاشر

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تقوم بدحرجة الكرة وأداء دوران حتى تصل الى نهاية الخط وبأسلوب تنافسي بتوقيت معين ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

