



Information Article

Effects of Attentional Focus-Modulated Instruction on Fundamental Motor Skill Acquisition on the Balance Beam in Female Artistic Gymnasts

Hadeel Yahya Mohammed

University of Diyala / College of Dentistry

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords: Attentional Control, Balance Beam, Women's Artistic Gymnastics.	This study aims to determine the effect of an instructional curriculum based on attentional control on learning selected fundamental balance beam skills in women's artistic gymnastics among female collegiate students. The significance of the study lies in enhancing motor performance on the balance beam through active learning modalities, which have proven effective across individual and team sports, by examining their pedagogical efficacy in female artistic gymnastics. The research problem centers on the technical complexity of balance beam skills, which require intricate motor coordination, elevated cognitive processing, focused task engagement, reduced anxiety and distraction, and enhanced kinesthetic-proprioceptive awareness. The researcher employed a two-group pretest-posttest experimental design ($N = 20$), with female students randomly allocated into an experimental group ($n = 10$) and a control group ($n = 10$). Data were processed using SPSS. The findings revealed that attentional control—facilitated through dynamic balance drills and multimodal perceptual strategies such as the "Listening Triangle" (integrating acoustic, visual, and somatosensory feedback)—significantly enhanced fundamental balance beam skill acquisition. Marked improvements were observed in performance stability, error reduction, and postural proprioception, leading to more precise and confident execution. The study recommends structuring instruction around sensory input channeling, skill segmentation, motor imagery, internal and external visual focus optimization, and audiovisual feedback to accelerate acquisition and long-term retention of core skills (e.g., front and back supports) while utilizing auxiliary tools such as balance discs to enhance learning outcomes.

Corresponding Author

E-mail address:

DOI: <https://doi.org/10.26400/Sep/69/16>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



تأثير منهج تعليمي وفق التحكم الانتباهي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن بالجمناستك الفني للطلّبات

هديل يحيى محمد

جامعة ديالى / كلية طب الأسنان

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: التحكم الانتباهي ، عارضة التوازن، الجمناستك الفني	يهدف البحث الى معرفة تأثير منهج تعليمي وفق التحكم الانتباهي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن بالجمناستك للطلّبات حيث تتجلى أهمية البحث برفع مستوى الأداء المهاري على عارض التوازن بالاستعانة بالتعلم المناسب وهو التعلم النشط الذي اثبت نجاحه في العديد من الالعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وحقق مستوى تعليمي صحيح ونجاح وجاء دوره لتجريبه في لعبة الجمناستك للطلّبات وتكمن مشكلة البحث: لكل اسلوب تعليمي اهداف تعليمية خاصة به يساعد على تعلم المهارات المناطة به ولهذا نجد اسلوب التعلم النشط من الاساليب التي يساعد في تعليم المهارات الصعبة والتي تحتاج الى الترابط في الحركات ورفع مستوى التفكير للمتعلم في تنفيذ تلك الحركات، ولهذا فان الحركات الصعبة على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلّبات تتطلب مثل هذا التعليم لتعلم تلك الحركات، حيث يساعد على التركيز في المهمة الحالية، وتقليل تأثير القلق والتشتت، وتحسين الإدراك الحسي-الحركي للرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ، وكانت عينة البحث مكونة من (20) طالبة المجموعة التجريبية (10) والمجموعة الضابطة (10) ، وباستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات ، استنتجت الدراسة الى ان التحكم الانتباهي، من خلال تمارين التوازن الحركي واستراتيجيات مثل "مثلث الاستماع" (التركيز على الصوت، الرؤية، الإحساس) يعزز بشكل كبير تطوير المهارات الأساسية لعارضة التوازن في الجمناز، حيث تظهر تحسينات ملحوظة في ثبات الأداء، وتقليل الأخطاء، وتحسين الإدراك الحسي للوضعية، مما يقود إلى أداء أكثر دقة وثقة لدى الطالّبات واوصت الدراسة التركيز على توجيه الانتباه للمدخلات الحسية، وتقسيم المهارة، والتدريب الذهني، وتعزيز التركيز البصري والداخلي، واستخدام أساليب سمعية ومرئية مساعدة، مما يساعد الطالّبات على الاستيعاب الأسرع والاحتفاظ بالمهارات الأساسية مثل السند الأمامي أو الخلفي، وزيادة الثقة وتقليل الأخطاء، كما أن استخدام أدوات مساعدة مثل قرص التوازن قد يكون فعالاً .



1 - المقدمة:

لقد كشفت الأبحاث العلمية خلال الأعوام الأخيرة الكثير من اسرار حول العقل البشري من نواحي فهم وتفكير العلمي وساعدت هذه المعلومات على تغييرات جوهرية حول كيفية استخدامه في عملية التعلم وبرامج تعليمية وتطويرها بشكل افضل واسرع واسهل وتعالج الصيحات التربوية لإعادة النظر في محتوى العملية التدريبية واهدافها ووسائلها واستراتيجياتها بما يتيح للأفراد اكتساب المعرفة القائمة على دماغ العقل البشري من حيث الذهن والإحياءات، ويرى (باهي وجاد ٢٠٠٤) ان التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية والحسية ويساعد على التركيز ويعاد تنظيم صور الأداء الحركي الأمثل ويؤكد بعض العلماء على ان التدريب له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحقيق الأداء الحركي الأمثل للرياضيين وخاصة المبدعين منهم" (باهي وجاد، 2004) ان استخدام الإحياءات الحركية تشجع المتعلم على التخيل والإدراك والمحاكاة وحب التقليد بالإضافة الى إعطاء الحرية للمتعم في الحركة والإبداع والنشاط المتنوع . وان من الأساليب التعلم التي تساعد في تطبيق هذا النوع من البرنامج التعليمي ويكون مشابهة اليها بدرجة اكبر والتي يوفر لها طريقه الأمثل في ترجمة البرنامج في جانب العملي هو السلوب الذهني كون هذا السلوب من حيث طريقة تطبيقها يستند الى جانب التخيلي في العقل والدماغ وقبل تطبيق المهارة المعينة ، ويشير (النقيب) الى ان المتعلم يستخدم التدريب الذهني لغرض تثبيت الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء و ان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بالتدريب الذهني مقارنة باستجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصححون الاستجابات الخاطئة (النقيب س 1990س 223).

وتعد رياضة الجمباز الفني من أكثر الرياضات تطلباً للقدرات البدنية والنفسية والعصبية. ويشكل جهاز عارضة التوازن التحدي الأبرز نظراً لمساحة الارتكاز الضيقة التي لا تتجاوز (10) سم، مما يجعل تعلم المهارات الأساسية على هذا الجهاز يتطلب توازناً حركياً عالياً، واستقراراً نفسياً، وتوجهاً ذهنياً دقيقاً. ولعبة الجمناستك للطالبات من الالعاب الرياضية الصعبة كما ان عارضة التوازن تحتوي على حركات صعبة تتطلب من المدرس ايجاد منهج تعليمي مثل التعلم النشط يساعد على التفكير وتحفيز الطالبات على الاداء بالصورة الصحيحة. ومن هنا تكمن الأهمية الجوهرية للبحث في توظيف



استراتيجيات حديثة تعتمد على "التحكم الانتباهي (Attentional Control)" خلال العملية التعليمية، وتتجلى هذه الأهمية في التغلب على الحاجز النفسي حيث يساعد التحكم الانتباهي لاعبات الجمباز على توجيه تركيزهن نحو الأداء الحركي الصحيح، مما يقلل من مشاعر الخوف والتردد المصاحبة للتدريب على ارتفاعات مختلفة وتسريع اكتساب المهارات التي يُسهّل المنهج التعليمي القائم على التحكم الانتباهي عملية نقل المعلومات وتطبيقها، مما يُمكن المتعلمات من إتقان المهارات الصعبة مثل (المرجحات، المشي، والوقوف) بخطوات صحيحة وتجنب الأخطاء الشائعة والربط بين الأداء العضلي والعقلي الذي يساهم هذا المنهج في تطوير وعي المتعلمة بجسمها في الفراغ (الإدراك الحس-حركي)، وهو أمر لا غنى عنه لأداء الحركات بانسيابية وثقة تامة .

تتلخص مشكلة البحث في صعوبة أداء الطالبات للمهارات على عارضة التوازن، والتي ترجع أساساً إلى الضعف في تشتيت التركيز، والخوف من السقوط، والاعتماد على الأساليب التقليدية. ويُعد استخدام استراتيجيات تعتمد على التحكم الانتباهي أداة فعالة لتحسين تركيز الطالبات، وضبط الأداء الحركي، وإتقان المهارات الصعبة بدقة. ومن أبرز أبعاد مشكلة البحث التذبذب في الإنجاز حيث تواجه الطالبات صعوبة في التوافق العضلي العصبي نظراً لصغر مساحة العارضة، مما يسبب تذبذباً في المستوى وتأخراً في سرعة التعلم وعامل القلق والخوف السقوط المتكرر وفقدان التوازن يولدان خوفاً نفسياً يشنت الانتباه، ويمنع التنفيذ الصحيح للمهارة والقصور في الطرق التقليدية :تكرار الأخطاء الحركية بسبب عدم توجيه انتباه الطالبة للأجزاء الصحيحة من الحركة في الوقت المناسب ومن خلال اطلاع الباحثة المتواضعة في طرائق التدريس والتعليم ولعبة الجمناستك لاحظت ان مستوى اداء الطالبات لبعض الحركات على جهاز عارضة التوازن (المشي على العارضة والهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم واختبار الميزان الامامي) لا ترقى لمستوى الطموح وهذا ما دعى الباحثتين لإيجاد اسلوب تعليمي مناسب لرفع مستوى التفكير للطالبات في تنفيذ الحركات الصعبة وهذا ما دعى الباحثة ايضا الى تجريب تصميم منهج تعليمي وفق التحكم الانتباهي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن بالجمباز .

اهداف البحث :

1- اعداد منهج تعليمي وفق التحكم الانتباهي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .



2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق التحكم الانتباهي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن للطالبات

فرض البحث :

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن وفق التحكم الانتباهي للطالبات ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن وفق التحكم الانتباهي للطالبات ولصالح القياس البعدي .
3. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن وفق التحكم الانتباهي للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .

المجال الزمني : للفترة من 2 / 12 / 2025 ولغاية 25 / 1 / 2026 م.

المجال المكاني : قاعات الداخلية الخاصة بالطالبات للجناساتك في كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى .

تحديد المصطلحات:

1- المنهج التعليمي : هو مجموعة من المواد التعليمية التي قد تكون منهاج دراسي او مجموعة قراءات محددة للطالبات وهي ذات الوقت قد تكون وسائل تعليمية او أنشطة متنوعة (الجمل 1996، ص41)

2- التحكم الانتباهي : هو القدرة على توجيه التركيز الذهني الكامل نحو الحفاظ على الاستقرار والتوازن الجسدي أثناء أداء حركات معقدة ومتتابعة على سطح ضيق جداً، يتطلب هذا هدوءاً شديداً، استخداماً دقيقاً لعضلات الجذع والأطراف، وتركيزاً بصرياً مستمراً للأمام أو نقطة ثابتة، للسيطرة على مركز الثقل والتغلب على تحديات ارتفاع العارضة وصغر عرضها (ثناء عبد الودود، 2015)

3- مهارات عارضة التوازن بالجناساتك : هي مجموعة من الحركات الفنية (وثبات، قفزات، دوران، شقلبات) تؤديها لاعبات الجباز على عارضة خشبية ضيقة (عرض 10 سم) ومرتفعة، بهدف إظهار التوازن، الرشاقة، والتوافق العضلي العصبي في سلسلة متصلة،



تعتمد على الدقة والتركيز العالي، وتنتهي بحركة هبوط (نزول) من الجهاز. مثل المشي، الجري، الوقوف، والقفزات البسيطة لتعزيز الاتزان. و الشقلبات الأمامية والخلفية، الوقوف على اليدين، الدوران، والقفزات الهوائية. والنزول، حركات فنية لإنهاء الجملة الحركية والقفز بأمان من العارضة. (عبد الستار، 1991).

2-إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وذلك لطبيعة ملائمة المشكلة (عبيدات:2000).

2-2 مجتمع وعينة البحث .

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2025-2026 ، والبالغ عددهم من 160 طالب موزعين على اربع شعب ، اختارت الباحثة شعبة واحدة بالطريقة العمدية والبلغ عددهم من 40 طالبة .

اما عينة البحث "العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها ، (مروان عبد الحميد ، 2002) اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغة (20) طالبة ، (10) طالبات للمجموعة التجريبية و(10) طالبات للمجموعة الضابطة والعينة الاستطلاعية عددها (5) طالبات من مجتمع البحث الاصل ومن خارج عينة البحث وعينة البحث تكون بنسبة (25%) .

الجدول (1) التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين
المجموعة التجريبية	اختبارات عارضة التوازن	برنامج تعليمي وفق التحكم الانتباهي	برنامج تعليمي التحكم الانتباهي واختبارات عارضة التوازن	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)
المجموعة الضابطة	اختبارات عارضة التوازن	اسلوب التعلم التقليدي	برنامج تعليمي وفق التحكم الانتباهي واختبارات عارضة التوازن	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين



الجدول (2) تكافؤ المجموعتين لمجاميع البحث قيمة (ت) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في (العمر والطول والوزن والاداء المهاري لعارضة التوازن)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
العمر	سنة	19.80	1.80	19.60	1.600	1.42	1.724	غير معنوي
الطول	سم	158.74	1.654	158.88	1.741	0.254		
الوزن	كغم	60.55	0.895	60.62	0.965	0.642		
الاداء المهاري لعارضة التوازن	درجة	4.341	0.471	4.534	0.665	1.037		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) = 1.724

تبين من الجدول رقم (2) ان قيم الاختبارات (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات الانترنت
- المقابلات الشخصية ،
- المصادر والمراجع العلمية
- بساط اسفنجي عالي للقفز
- عارضة توازن
- ساعت توقيت الكترونية بوحدة قياس الثانية وأجزاؤها
- جهاز عارضة التوازن
- اختبارات عارضة التوازن (الوقوف على رؤوس الاصابع ، الميزان الامامي)

2-4 اداة البحث :

1- مقياس التحكم الانتباهي :

من خلال الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية التي تخص المقاييس النفسية وخاصة التحكم الانتباهي ، تم الاعتماد على مقياس الباحثة حوراء سلمان (2017) والذي اعتمدته الباحثة ظافر عبد حر فتلاوي وغادة مؤيد شهاب بدراساتهم بعنوان (تأثير اسلوب التعلم السريع لذوي النمط (السطحي - العميق) في التحكم الانتباهي وتعلم مهارة الدحرجة بكرة القدم) (2022) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة



بغداد ،اذ يتكون المقياس من ثلاث مجالات هي التركيز الانتباهي والتحول الرقمي والتحكم بمرونة الانتباه حيث بلغت فقرات المقياس (37) فقرة وفق مقياس ليكرد الخماسي حيث تبلغ اعلى درجة للمقياس هي (185) واقل درجة هي (37) .

2- الاختبارات المستخدمة بالبحث لعارضة التوازن (علي سلمان عبد الطرقي:2013)

1-الاختبار الاول : اختبارات عارضة التوازن

اسم الاختبار: المشي على العارضة.

الهدف من الاختبار :قياس التوازن .

الأدوات :عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4م) وسمك (3-5) سم ،ارض مستوية ،ساعة توقيت.

إجراء الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران -

والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج

العارضة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (1-10) ثانية

عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق

2-اسم الاختبار : ثبات التوازن الجسم من الهبوط.

الغرض من الاختبار: قياس التحكم والايقاع

الأداء: الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع 1م مع والاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض.

التسجيل : حساب درجة التقييم من (1 - 4) وتعطى له ثلاث محاولات.

3- اسم الاختبار : الميزان الأمامي.

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت والسيطرة . -

الأداء : تكون رجل الارتكاز بشكل منفردة ويأشر مشط القدم الارتكاز للأمام والرجل

الآخرى مرفوعة -

خلفا عاليا ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز والظهر

مقوس

والذراعين أماما عاليا أو إماما جانبا والنظر أماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في

الرقبة.



التقويم : يكون التقويم من (10-1) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

اختبار الاداء الفني لمهارات عارضة التوازن

تم اختبار الاداء الفني لمهارة القلببة الهوائية الامامية المكورة والخلفية المستقيمة من الثبات ومهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز عارضة التوازن وذلك من خلال قيام الباحثة بتصوير الاداء وعرضها على المحكمات في تخصص الجمناستك عن طريق التلفاز والفيديو مما يسهل تكرار الاداء امام المحكمات وتقويم الاداء مثل اجزاء الجسم للمهارة وتقويم مهارة كاملة للاعبة وتكون درجة التقويم من (10) .

2-5 الاسس العلمية للاختبارات:

من اجل الحصول على الاسس للاختبارات والتي تتحدد في الثبات والصدق والموضوعية فقد تم إجراء التالي وكما في الجدول ادناه.

1- **الصدق :** الصدق الظاهري هو الصدق الذي يدل على ما يبدو أن الاختبار يقيمه ظاهرياً وليس ما يقيمه الاختبار بالفعل هذا النوع من الصدق على الفحص المبدئي لمحتويات الاختبار أي بالنظر إلى فقراته وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وكذلك النظر إلى التعليمات ودقتها ثم المقارنة هذا الذي يبدو بالوظيفة المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقاً ظاهرياً (سطحياً) أي بدأ أن فقراته تتصل غالباً بجانب السمة المراد قياسها. ويعتمد الصدق الظاهري على الخبراء والاختصاصيين من ذوي الخبرة في تحديد صدق الاختبار وذلك من خلال الاعتماد على النسبة المئوية لتحديد أكثر اتفاق الخبراء على الاختبار. (فاروق الروسان، 1978)

2- **الثبات :** هو مدى دقة أداة القياس (مثل الاستبانات أو الاختبارات) في إعطاء نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. اعتمدت الباحثة في حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية معتمداً نتائج العينة الاستطلاعية ، بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التحكم الانتباهي ، وتم تصحيح هذا الارتباط باستعمال معادلة سبيرمان - براون وقد تبين إن الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الثبات وتم إعادة الاختبارات لعارضة التوازن تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات (عبد الحميد جابر وخيري احمد كاظم، 1978) . وكما مبين في الجدول (3) .



الجدول (3) الصديق ومعامل الثبات للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصديق	الدلالة
1	مقياس التحكم الانتباهي	0.80	0.88	دال
2	اختبارات عارضة التوازن	0.81	0.89	دال

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية ليوم الاربعاء 24 / 12 / 2025 لاختبارات التصويب عارضة التوازن على عينة مكونة من (5) طالبات من غير عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة ، وبعد مرور (7) ايام تم اعادة التجربة على نفس العينة لضبط متغيرات البحث .

2-7 الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة باختبارات مهارات عارضة التوازن بالحناستك على عينة البحث للمجموعتين ليوم الاربعاء 14 / 1 / 2026 ، وتم توضيح للطالبات ما يجب ان يقومون به على كيفية الاداء من قبل الباحث ، وهي مهار الوقوف والمشي والتوازن للطالبات على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغة عددهم (10) طالب وتهيئة المستلزمات المطلوبة والادوات وبمساعدة فريق العمل المساعد وبأشراف الباحث .

الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اختبارات التصويب

القبلي لطالبات لمجموعي البحث

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الضابطة	10	12.1	0.66	1.977	1.833
التجريبية	10	11.2	0.74	1.952	

يتضح من الجدول (3) ، عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين طالبات مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمهارات عارضة التوازن بالحناستك ، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (1.977) والمجموعة التجريبية هي (1.952) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.833) لذا فإن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير .

2-8 التجربة الرئيسية :



اجرت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد (6) وحدات تعليمية على مدى شهر ونصف بواقع وحدتين تعليمية من كل اسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (30) دقيقة للمجموعة التجريبية .وعند البدء في تنفيذ الوحدات التعليمية لمنهج التعلم تم تقسيم العينة على مجموعتين وبدا التقسيم من الوحدة التعليمية الاولى لكل تمرين تعليمي نصف ساعة وتم استخدام مساعدة اضافية الى عرض الصور والفيديو واستخدام الحاسوب في عرض المهارات عن طريق الداتاشو وكذلك الاستعانة بالأشرطة الملونة لشرح المهارة وتوضيحها وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة وبداية القسم التعليمي مع تعليم التكنيك للمهارة ثم اعطاء التمارين المعدة من قبل الباحثة والتغذية الراجعة في الجز التطبيقي من هذا القسم وتم توزيع المجموعة التجريبية الى مجاميع صغيرة بحسب مستوياتهم وهذا ساعد المدرس في اعطاء التكرارات والتغذية الراجعة اكثر للمجموعة الضعيفة للنهوض بمستوى ادائهم حتى وصلوا الى مرحلة التمكن من اداء المهارات المطلوبة واعطيت للمجموعة المتوسطة عدد تكرارات وتغذية راجعة اقل من المجموعة الضعيفة واكثر للمجموعة الجيدة وبحسب تقسيم هذه المجاميع وبمساعدة الفريق العمل المساعد في عملية التعلم وتصحيح الاخطاء ومعالجتها وايصال المتعلمين الى المستوى المطلوب الى نهاية المنهج التعليمي ومن الامور المهمة في المنهج هو استشارة الطالبات الجيدة في الاداء لغرض مساعدة الضعفاء في الاداء وهذا يعطي الثقة العالية بالنفس للعمل بجدية اكثر فضلا عن استخدام بعض الاساليب العلاجية والفردية لرفع مستوى الاداء الى ان وصلت المجموعة الى مستوى جيد من التعلم واداء المهارات بشكل جيد .

2-9 الاختبارات البعيدة :

تم تطبيق المقياس واختبارات عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات على عينة البحث والبالغ عددهم (10) طالب وذلك بتاريخ 21 / 1 / 2026 ، وتم الاجابة عليها من قبل الطالبات ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا.

2-10 الوسائل الاحصائية في البحث :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعيدة لاختبارات عارضة التوازن وفق التحكم الانتباهي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها مناقشتها.



الجدول (5) متوسط الفروق والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات عارضة التوازن ومقياس التحكم الانتباهي .

المتغيرات	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
مقياس التحكم الانتباهي	درجة	2.600	1.343	4.333	0.012	معنوي
اختبارات عارضة التوازن	درجة	2.000	1.000	4.472	0.011	عشوائي

عند درجة حرية 8 ومستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول اعلاه رقم (5) ان الفروق المعنوي الى عدة متغيرات تداخلت في عملية التعلم التي أدت إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأن مقدار التحسن الحاصل للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية هو الفاصل لتحديد تقدم الأداء، وهذا ما تؤكدته دراسة " (خالد فريد، 2008) والذي أشار إلى أن مقارنه الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة ، و بالرغم من وجود تحسن حاصل لدى طلبة المجموعة الضابطة، إلا أنه لا يرتقي إلى التقدم الحاصل لدى طلبة المجموعة التجريبية ، وتعزوا الباحثة سبب هذه الفروقات للأسلوب المستخدم قبلاللقاء على عملية التدريس ، إذ أن " الكثير لا يزالون ينظرون إلى اللعب على أنه وسيلة من وسائل التسلية ولا شك في أن اللعب مسلي ولكنه يربي أيضاً ويقول (بادن باول) بأن اللعب هو المربي الأول والأكبر " ، ويؤكد " (عدنان عبد كدر، 2017) إلى أن المهارات تحتوي على الكثير من القيم فضلاً عن قدرتها على تنمية التعاون وتدريب الحواس على الإتقان والعمل المشترك.

الجدول (6) يوضح متوسط وانحراف الفروق وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية والدلالة الاحصائية

للاختبارات البعدية لعارضة التوازن ومقياس التحكم الانتباهي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
التحكم الانتباهي	درجة	1.200	0.837	3.207	0.033	معنوي
اختبارات عارضة التوازن	درجة	0.800	0.447	1.000	0.037	معنوي

عند درجة حرية 8 ومستوى دلالة 0.05

يتبين من خلال الجدول اعلاه نجد ان هناك فروق معنوية في اختبارات عارضة التوازن وكذلك مقياس التحكم الانتباهي للطلبات وهذا يدل على ان للبرنامج التعليمي المستخدم من قبل الباحثة كان له دور ايجابي في عملية التعلم وهذا ما أكدته دراسة فتحي (1992,98) حيث ان خضوع اي عينة البحث الى منهج تعليمي او تدريبي يحسن من



مستوى الاداء على المستويين المعرفي والمهاري وذلك لمرورها بالخبرات التي يحتويها ذلك المنهج (الحلية 23:1999) .

حيث ان التعلم للبرنامج التعليمي وفق التحكم الانتباهي للطلبات اعطى نتائج اكبر من عملية التعلم بالأسلوب المتبع التي يتبها الاستاذ او المدرب ، كون البرنامج التعليمي خضع الى اسس علمية صحيحة ساهم في سرعة التعلم والاقتصاد في الجهد والوقت والحماس والتشويق (زغلول ، 61، 2021) كما ان التعلم وفق التحكم الانتباهي يعتبر فعال في عملية التعليم مما يدفع الطالب الى الاطلاع والمتابعة وايضا يساهم المنهج التعليمي وفق التحكم الانتباهي بفعالية في تحسين دقة الأداء الحركي، إذ يعالج التردد والخوف من خلال توجيه تركيز الطالبات نحو الإشارات الصحيحة، مما يؤدي إلى تعلم أسرع وتقليل الأخطاء عند أداء مهارات الوقوف، والمشي، والدرجة على عارضة التوازن وتجاوز تذبذب الإنجاز الناتج عن الطرق النمطية، ويعتمد على أسس عقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدقة الأداء الحركي توجيه تركيز الطالبة نحو وضع أجزاء الجسم (مثل: استقامة الذراعين، ثبات الجذع، توجيه النظر) لضمان توازن الجسم ، وهذا ما اكدته (ليلي زهران ، 1997) بان التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لا عداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بمختلف انواع الانشطة الرياضية وهي عامل مساعد لا عداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الخاص به ، وتعزو الباحثة هذا الفرق او التحسن كون المنهج التعليمي قد اسهم في تطوير صفة القوة للسائقين مما ادى بدوره الى تطور في المهارة والتي تعتمد على هذا العنصر من عناصر المهمة في الاداء وبذلك يمكن القول بان المنهج التعليمي المستخدم من قبل الباحثة قد ساهم مساهمة فعالة في امتلاك الطالبات القدرة على الاداء الفني للمهارة من خلال المدى الصحيح والواسع للمفاصل العاملة .

4- الخاتمة:

استنتجت الباحثة أن للمنهج التعليمي المنفذ له تاثير ايجابي في تطوير صفة المرونة للجذع والقوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية، كشفت التجربة الميدانية ان التمرينات التعليمية ساعدت في تطوير مستوى الاداء الفني للمهارة الفنية المستخدمة بالبحث للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بمستوى اداء المجموعى الضابطة . ان مستوى التطور الاداء المهاري لدى مجموعتي البحث في اختبارات عارضة التوازن كان معنوياً وايضا كان هناك دور للاجهزة المساعدة لدى عينة البحث واثّر في الفرق بين درجتي



معنوية الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية. يساعد التركيز الانتباهي الخارجي (على الهدف أو الأداة) في تحقيق استقامة الجسم والحفاظ على التوازن بشكل طبيعي وآلي أثناء المشي أو أداء المهارات، يقلل توجيه الانتباه بشكل صحيح من الأخطاء الفنية في مهارات مثل (الصعود، السير، الميزان، والدرجة) على عارضة التوازن. وتوصي الباحث بضرورة تركيز الانتباه الخارجي انتباه المتعلمات على نقاط بعيدة أو محددة خارج الجسم (مثلاً، نهاية العارضة) لزيادة ثبات الجسم أثناء المشي والأداء. التركيز على نقاط الارتكاز الداخلي بتوجيه الانتباه نحو شد الجسم والذراعين، وضبط وضعية الرأس لتعزيز التوازن. دمج التمارين العقلية باستخدام تمارين خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك، مما يساهم في سرعة تعلم المهارات (مثل الصعود، السير، الميزان، الدرجة). يجب تدريب الطالبات على التركيز على الأداء الحركي بدلاً من الخوف من السقوط. التدريب على التوازن الحركي بتوجيه الانتباه إلى نقل مركز ثقل الجسم بدقة أثناء المشي أو الأداء (مثل نقل الوزن من قدم لأخرى). ضرورة استخدام التغذية الراجعة الانتباهية من خلال تقديم توجيهات انتباهية مباشرة (مثلاً: "انظري للأمام"، "شدي عضلات البطن") لتصحيح الأخطاء الشائعة مثل ارتخاء الجسم.

References

- Abdul-Majeed, M. (2001). *The scientific encyclopedia of volleyball* (1st ed.). Al-Warraq Publishing and Distribution Institution.
- Al-Abbadi, A. J. (2019). *The effect of using an accelerated learning curriculum on attentional focus and the acquisition and retention of selected fundamental tennis skills for beginners* [Doctoral dissertation, College of Physical Education and Sports Sciences – University of Baghdad].
- Al-Hilah, M. M. (1999). *Instructional design: Theory and practice* (1st ed.). Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution.
- Al-Laqqani, A. H., & Al-Jamal, A. (1996). *Dictionary of cognitive education terms in curriculum and teaching methods*. Alam Al-Kutub.
- Al-Naqeeb, Y. K. (1990). *Sports psychology*. King Saud University, Youth Welfare Press.
- Al-Nuaimi, A. J., & Hussein, A. A. (1991). *Contemporary gymnastics for girls*. Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Al-Rousan, F. (1978). *Measurement and diagnostic methods in special education* (1st ed.). Dar Al-Fikr for Printing, Publishing, and Distribution.
- Al-Shammari, T. A. A. (2015). *Cognitive interference and attentional control in relation to test anxiety among university students* [Unpublished doctoral dissertation, Ibn Rushd College of Education – University of Baghdad].



- Al-Tarafi, A. S. A. (2013). *Applied tests in physical education (physical, motor, and skill-based)*. Al-Nibras Press.
- Bahi, M. H., & Gad, S. A. (1999). *Psychology of athletic excellence: Development of mental skills*. Al-Nahda Al-Arabiyya Bookshop.
- Ezzat, K. F. (2014). *The effect of instructional units using practice schedule variations on selected physical and skill variables for novice judo athletes* [Doctoral dissertation, College of Physical Education – Benha University].
- Hamada, M. I. (1998). *Modern athletic training* (1st ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Jaber, A. H., & Kazem, K. A. (1978). *Research methods in education and psychology* (2nd ed.). Dar Al-Nahda Al-Arabiyya.
- Jasim, H. S. (2017). *Epistemic curiosity and its relationship to attentional control and information processing among university students* [Doctoral dissertation, College of Education for Women – University of Baghdad].
- Khairi, S., & Kazem, S. (2010). Multidimensional anxiety and its relationship to the execution of tuck and straddle forward rolls. *Journal of Physical Education Sciences*, 3(2), College of Physical Education – University of Babylon.
- Khayoun, Y. (2002). *Motor learning between principle and practice*. Al-Sakhra Printing Press.
- Mahjoub, W. (2001). *Learning and athletic training scheduling* (1st ed.). Dar Wael for Publishing.
- Obeidat, D. (2000). *Scientific research: Concept, tools, and methods*. Al-Namouthajiyah Printing Press.
- Rateb, O. K. (1997). *Sports psychology* (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Zaghloul, M. S., et al. (2001). *Technology and instructional methods in physical education* (1st ed.). Book Publishing Center.
- Zahran, L. (1997). *Scientific and practical foundations of artistic and calisthenic exercises*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

الملحق (1)

مقياس التجكّم الانتباهي

ت	الفقرات	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه غالبا	تنطبق عليه احيانا	تنطبق عليه نادرا	لا تنطبق عليه ابدا
1	اتذكر اداء واجبي بصورة دائمة					
2	ينصرف ذهني الى ما حولي عندما اريد اداء واجبي الدراسي					
3	اعاني من صعوبة اتمام الواجبات بأوقاتها المحددة.					
4	أجد صعوبة بالتركيز في عملي بسبب تفكيري بأشياء أخرى.					
5	أفكر للتركيز لما يدور في المحاضرة.					
6	يتشتت ذهني في اشياء حتى ولو كانت صغيرة.					
7	أجد سهولة في اتمام المهام عندما يتطلب ذلك مني.					
8	اواجه صعوبة في تنظيم الوقت لما يتعلق بأداء الامتحان					
9	ليس من السهولة ان تشتت افكاري عند ادائي للمهام.					
10	عندما ارمس في محاضرة اتجاهل شعوري بالجوع والعطش.					
11	التزم بالقواعد لغرض اداء المهام المطلوب اتمامها.					



12	اميل للعمل وانجاز المهام دون ان أجهد نفسي بالتفكير بها.				
13	احتاج الى وقت كاف للتفكير بمهمة قبل الشروع بها.				
14	أستطيع التحول من مهمة الى أخرى بسرعة.				
15	أستطيع ان أجد حلا لأكثر من مشكلة في وقت واحد.				
16	عندما يقاطعني شيئا ما ويشتت انتباهي أستطيع العودة اليه بسرعة.				
17	أجد صعوبة في انجاز أكثر من مهمة في الوقت نفسه.				
18	أجد صعوبة توزيع انتباهي بين الاصغاء وتدوين الملاحظات بالدرس				
19	أستطيع انجاز عدة واجبات في وقت واحد.				
20	حينما ابدأ بمهمة وأكلف في الوقت نفسه بمهمة أخرى لا أستطيع انجازهما معا.				
21	أستطيع الانتقال الى مهمة أخرى مع احتفاظي بانتباهي للمهمة الرئيسية.				
22	عندما يتم تكليفي بعمل مفاجئ فانه لا يؤثر على انجازي للعمل السابق				
23	اقوم بتطوير استجاباتي في اداء مهمة معينة في ضوء الهدف الرئيس للمهمة.				
24	اتعامل مع جميع من حولي بكفاءة ويسر .				
25	اعدل استجاباتي للمواقف بحسب التعزيزات التي احصل عليها اثناء أداء المهمة.				
26	اتمكن من تأدية الامتحان بإتقان عندما يقرر الاستاذ امتحانا مفاجئا.				
27	أفضل بقاء استاذ المادة للفصل الدراسي دون استبداله.				
28	أجد صعوبة بالتعود على قاعة دراسية غير قاعتي الاصلية.				
29	أفضل البقاء في صفي بدلا من نقلي الى اخر.				
30	اتخذ قراراتتي بالمواقف الطارئة بسهولة ويسر				
31	أستطيع الوصول الى الكلية رغم غلق بعض المنافذ المؤدية لها				
32	لا اشعر بالملل في اثناء المحاضرة حتى وان تجاوزت وقت انتهائها				
33	عندما اتحدث امام الطلبة أستطيع توزيع انتباهي عليهم دون احراج.				
34	أستطيع جمع المادة المقررة في الامتحان وان لم يكن لدينا كتاب مقرر				
35	أستطيع ترتيب اهتماماتي بحسب الظروف التي اكون فيها.				
36	أستطيع اختيار استجابة مناسبة للمهمة من خلال احضار بدائل أخرى.				
37	اقوم بترتيب الواجبات المطلوبة مني منطقيا.				

الملحق (2)

يبين نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي (40 - 45) دقيقة

هدف الوحدة التعليمية تعليم الفعاليات على عارضة التوازن

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التفاصيل والتدريبات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التطبيقي	2.30	تقسيم الطالبات الى مجموعتين وكل مجموعة تعطي واجبات مختلفة عن الاخرى في المهارة والتطبيق .		التاكيد على تجانس المجاميع التاكيد على اعطاء دور للطالبة في الاداء
	2.45	عمل نموذج حركي متكامل تطبيق الحركات على عارضة التوازن بشكل كامل		
	3.50	تطبيق الوقوف مع حركات مشي بسيطة تطبيق الوقوف مع حركة الرجل اليميني للجانب والاعلى مع مرجحة الذراعين		
	4.50	التناوب بالوثب على رجل واحدة لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل الى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة اداء الحركات بشكل كامل وتصحيح الاخطاء التغذية الراجعة .		