



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير التدريب الذهني (التخيل العقلي) في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الفني

زهراء حازم يونس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

Zahraa.hazem1204@copew.uobaghdad.iq

تاريخ الاستلام : 2026/2/20

تاريخ القبول: 2026/8/6

تاريخ النشر: 2026/10/1

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) هذا العمل مرخص من قبل 

ملخص البحث

تتمثل أهمية البحث في ان التربية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وبما ان درس التربية الرياضية يتمثل الأرضية السليمة التي تبنى عليها فروع التربية الأخرى , وبذلك تجلت أهمية البحث في ان موضوع البحث ذو بعد تربوي يهتم بفئة الطالبات وكيفية اتقان حركات الجمناستك الفني من خلال استخدام التمرينات الذهنية فضلا عن أهمية التدريب الذهني التي تعد من التمرينات التي تحاكي الأداء الفعلي للمهارة الحركية اما مشكلة البحث فتتلخص في استخدام التدريب الذهني في اتقان حركات الجمناستك الفني لمحاولة تغيير الطريقة التقليدية المتبعة في اخراج درس التربية الرياضية في المرحلة الثانية واما اهداف البحث فيهدف الى التعرف على إثر استخدام التدريب الذهني في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية , واعداد تمرينات ذهنية لاتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة وتكون مجتمع البحث من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد، اما عينة البحث فتم اختيارها بشكل عشوائي والبالغ عددهم (20) طالبة وقد تم توزيعهم بالتساوي الى مجموعتين بالطريقة العشوائية (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)

اما اهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة فهي وجود إثر للتمرينات الذهنية في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية و اوصت الباحثة باعتماد التمرينات الذهنية في جميع الفعاليات الرياضية الأخرى وذلك لما لها من تأثير إيجابي في اتقان المهارات الحركية ولاختصارها الوقت والجهد في تعلم المهارات واجراء المزيد من البحوث في التدريب الذهني لبقية المراحل الدراسية

الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني , التخيل العقلي

The Impact of Mental Imagery Training on the Acquisition of the Human Wheel and Handstand Skills among Second-Year Female Students in Artistic Gymnastics

Zahraa Hazim Yuneus

University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences for women, Iraq

Zahraa.hazem1204@copew.uobaghdad.iq

Abstract

The Importance of the Research, Its Problem, and Objectives. The importance of the research lies in the fact that physical education is an integral part of general education, and since the physical education lesson represents the sound foundation upon which other branches of education are built, the significance of the research becomes evident in that the research topic has an educational dimension concerned with female students and how to master artistic gymnastics movements through the use of mental exercises. This is in addition to the importance of mental training, which is considered one of the exercises that simulate the actual performance of the motor skill.

As for the research problem, it can be summarized in the use of mental training in mastering artistic gymnastics movements, in an attempt to change the traditional method followed in delivering the physical education lesson at the intermediate stage. The objectives of the research are to identify the effect of using mental training on mastering the cartwheel and handstand movements among intermediate-stage female students, and to prepare mental exercises for mastering the cartwheel and handstand movements among intermediate-stage female students. Methodology The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the problem. The research population consisted of intermediate-stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Women, University of Baghdad. The research sample was randomly selected, comprising (20) female students, who were divided equally, by random assignment, into two groups (an experimental group and a control group).

Conclusion. The most important conclusion reached by the researcher was that mental exercises have an effect on mastering the cartwheel and handstand movements among intermediate-stage female students.

Recommendations The researcher recommended adopting mental exercises in all other sports activities, given their positive impact on the mastery of motor skills and their role in reducing the time and effort required for skill acquisition, as well as conducting further research on mental training for the remaining educational stages.

1-التعريف بالبحث:

1-1-مقدمه البحث واهميته

تعد عملية تعلم المهارات في درس التربية الرياضية في منتهى الاهمية فهي تهدف الى اكساب الفرد المهارة الحركية واتقانها بصوره جيدة واقتصادية, و التعليم يعتمد على مدى فعالية الاساليب المستعملة في تعلم الفعاليات للوصول الى افضل مستوى في الوقت المحدد لها مما دفع العاملين في مجال التدريس الى البحث عن افضل الاساليب الحديثة في هدف تعلم المهارات , ومن اهم الاساليب هو التدريب الذهني لانه يعمل على تخفيف العبء على الطالب من خلال التنويع بين الجانب البدني والعقلي ,فالتعلم عملية شاملة تتضمن الجانبين الذهني والبدني لذا استخدام التدريب الذهني المدعم بالاداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب البدني بمفرده (1:12), ويشير محمد العربي (1996) الى وجود نوعين من التدريب الذهني هما" التدريب الذهني المباشر حيث يستخدم التصور الذهني بانواعه للمهارات الحركية وببعض مظاهر الانتباه , والتدريب الذهني الغير مباشر ويتم باستخدام عدة وسائل سمعية وبصرية ومشاهدة نماذج للاداء ومشاهدة الافلام والصور وغيرها" (2:46) , وقد تعزز الاهتمام بالتخيل العقلي في المجال الرياضي خلال السنوات الاخيرة بوصفه اداة مكمله للتدريب البدني, اذ بينت دراسة (3;Ahmed et.2021) ان دمج برنامج تخيل عقلي مع التدريب الفني الاعتيادي ادى الى تحسين واضح في درجات اداء الحركات جهاز الارضية لدى المبتدئات , و استخدمت دراسة (4: guzman riano, 2024) برنامج تخيل عقلي من 14 وحدة تدريبية لناشئات الجمناستك وتوصلت الى اثر ايجابي على الجوانب الحركية للمهارة المستهدفة , وتعد لعبة الجمناستك من الالعاب الرياضية الصعبة التي تحتاج الى تعليم صحيح تعمل على الارتقاء بفعاليات هذه اللعبة وخاصة مهارتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين , ومن هنا جاءت اهمية البحث التاكيد على استخدام التخيل العقلي لمساعدة الطالبات في تصور كيفية داء الحركات بالشكل الصحيح بالاضافة الى الجانب البدني يساعد على تكرار الحالات المبنية على الجانب الذهني في الاداء وبذلك تساهم بالتعلم الصحيح

وبالرغم من اتساع الادبيات المتعلقة بالتخيل العقلي للجمناستك الفني للسيدات الا انه طبق على عينات الاندية التخصصية او على متغيرات نفسية عامه كالرضا عن الاداء او الاحساس الداخلي بالجسم دون التركيز على الرياضه الجامعية بوصفه بيئة تعليمية الزامية و محددة الوقت

1-2-مشكلة البحث:

تتحدد مشكله البحث في ان الطريقة التقليدية المتبعة في تدريس مهارتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية تعتمد بشكل رئيس على العرض العملي و التكرار فقط, دون توظيف الجانب الذهني الذي تتطلبه هذه المهارتين لما تتطلبه من توازن عالي وتوجيه مكاني الامر الذي قد يبطئ عملية التعلم ضمن الوقت المحدد للوحدة الدراسي . ومن هنا تسعى الباحثة

الى الاجابة عن التساؤل :هل يؤدي دمج برنامج تخيل عقلي مع الوحدات التعليمية الاعتيادية الى تحسين مستوى اتقان مهاتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لدى طالبات المرحلة الثانية مقارنة مع التدريب البدني التقليدي وحده

1-3-3 أهداف البحث :

1- اعداد تمرينات التدريب الذهني (التصور العقلي) لاتقان مهارتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثانية

2- التعرف على تأثير التدريب الذهني (التخييل العقلي) في اتقان مهارتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

1-4 فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التدريب الذهني (التخييل العقلي) لاتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التدريب الذهني (التخييل العقلي) لاتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

1-5 محددات البحث:

- 1-المجال الانساني: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / المرحلة الثانية
- 2-المجال المكاني :القاعة المغلقة للجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات- جامعة بغداد
- 3- المجال الزمني: المدة من 2025/11/3 لغاية 2025/12/28

3-3 منهج واجراءات البحث الميدانية:

- 1-3 منهجية البحث :استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئة وذلك لملائمته مع طبيعة البحث
- 2-3 مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث في المرحلة الثانية من طالبات كلية التربية الرياضية ، والبالغ عددهم (70) طالبة تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وكان عدد العينه (20) طالبة وهي نسبة تفوق ربع المجتمع مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة حيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات من شعبتي (أ،ج)

3-3 وسائل جمع المعلومات :

-الملاحظات العلمية

-المصادر العلمية والابحاث

الادوات والاجهزة المستخدمة

-بساط الحركات الارضية

-شاشة العرض

-لابتوب

-اختبارات تقييم الاداء

-كاميرا

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث : تم الاعتماد على المنهج المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات –جامعة بغداد حيث تم اختيار حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

3-4-2 تقويم الاداء الفني: قامت الباحثة بالاعتماد على تقييم (3) خبراء وقد خصصت درجة (10) درجات لكل مهارة تعكس الدرجة النهائية للمستوى الاداء المهاري للطلابه بعد ان قامت بتصوير الحركات وتم اخذ الوسط الحسابي لنتيجة الخبراء كما موضح في استمارة بالملحق رقم (1)

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية من (6) طالبات من المرحلة الثانية من خارج عينه البحث بتاريخ 2025/10/19 لغرض الوقوف على ملائمه الكادر المساعد والزمن المستغرق لتطبيق الاختبارات

3-5 التجربة الرئيسية :

3-5-1 الاختبارات القبليه: تم اجراء الاختبارات القبليه بتاريخ 2025/11/3

3-5-2 التجربة الرئيسية: قامت الباحثة باجراء دمج تمارين ذهنيه (التخيل العقلي) اضافة الى الوحدة التعليمية الاعتيادية للمجموعة التجريبية بينما استمرت المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية التقليدية , تم بدء الوحدات التعليمية بتاريخ 2025/11/4 بواقع وحده تعليمية واحده اسبوعيا لمدة 8 اسابيع (تخيل داخلي من منظور المتعلم بتوجيه من المدرس يصف تفاصيل الاداء الفني الصحيح ، تخيل تحضيري في فترات الراحة بين المحاولات ، وتخيل بعدي مبني على التغذية الراجعة)

وتم انتهاء تطبيق البرنامج بتاريخ 2025/12/23

3-5-3 الاختبارات البعديه: اجريت الاختبارات البعديه بتاريخ 2025/12/28

3-6 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (Spss) للمعالجة الاحصائية:

4- تحليل وعرض ومناقشة النتائج:

جدول (1) يوضح قيمة (T) القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		sig	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	العجلة البشرية	درجة	2.53	0.13	3.43	0.43	0.00	2.894	معنوي
2	الوقوف على اليدين	درجة	2.55	0.11	3.19	0.32	0.01	2.476	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية 9 تحت مستوى دلالة 0.05 = 1.833

جدول (2) يوضح قيمة (T) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

ت	المتغيرات	القياس	الاختبار الاولى		الاختبار الاخير		sig	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	العجلة البشرية	درجة	2.51	0.11	4.65	0.34	0.01	4.56	معنوي
2	الوقوف على اليدين	درجة	2.54	0.12	4.87	0.36	0.03	4.33	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية 9 تحت مستوى دلالة 0.05 = 1.833

جدول (3) يوضح قيمة (T) البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتقان حركتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		sig	قيمة (T) المحسوبة	حجم الاثر d	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	العجلة البشرية	درجة	3.43	0.43	4.65	0.34	0.02	7.767	3,15	معنوي
2	الوقوف على اليدين	درجة	3.19	0.32	4.87	0.36	0.01	7.346	4,93	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (18) تحت مستوى دلالة 0.05 = 1.724

وفق معيار cohen الشائع الاستخدام يعد حجم الاثر صغير عند 0,2 ومتوسط عند 0,5 وكبير عند 0,8 بالمقارنة مع النتائج اعلاه التي تجاوزت 0,8 الى وجود اثر كبير جدا للتدريب التقليدي والتدريب الذهني المضاف وظهرت بيانات الجدولين (1) و(2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى، بنسب تحسن بلغت في المجموعة التجريبية نحو (85%) لمهارة العجلة البشرية و(92%) تقريباً لمهارة الوقوف على اليدين، مقابل نحو (36%) و(25%) على التوالي في المجموعة الضابطة. ويُعزى هذا التحسن المزدوج إلى أن كلاً المجموعتين خضعتا لوحدة تعليمية منظمة اشتملت على تكرار وتغذية راجعة، وهو ما يتفق مع مبدأ الممارسة الموزعة في التعلم الحركي؛ غير أن اتساع الفارق بين المجموعتين يُرجّح أن التمرين الذهني هو المتغير الذي أحدث الفرق الإضافي في الأداء.

أما نتائج الجدول (3) فتُبيّن تفوقاً معنوياً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لكننا المهارتين ($T=7.767$) لمهارة العجلة البشرية، و ($T=7.346$) لمهارة الوقوف على اليدين، وهو ما يتيح تفسيراً علمياً أعمق يتجاوز وصف الأرقام إلى الربط بنظريات التعلم الحركي التي تُفسّر آلية عمل التخيل العقلي في تحسين الأداء الحركي.

النظرية النفس-عصبية (Psychoneuromuscular Theory) التي وضعها جاكوبسون (Jacobson, 1930) تفترض هذه النظرية أن تخيل الحركة يحدث نبضات عصبية-عضلية دقيقة مشابهة لتلك التي تصاحب الأداء الفعلي وإن كانت أضعف شدة، بحيث تُهيئ الجهاز العصبي العضلي للاستجابة الحركية قبل تنفيذها فعلياً؛ وهذا يفسّر جزءاً من التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية التي مارست التخيل مقروناً بالأداء البدني.

نظرية التعلم الرمزي (Symbolic Learning Theory) لساكيت (Sackett, 1934) ترى أن التخيل العقلي يتيح للمتعلم ترميز عناصر الحركة وتسلسلها الزمني والمكاني في صورة برنامج حركي معرفي قبل التنفيذ، وهو أمر ذو أهمية خاصة في مهارتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لما تتطلبانه من تتابع حركي مرگب ودقة في التوازن، إذ يساعد الترميز الذهني المسبق على تقليل الأخطاء الحركية أثناء الأداء الفعلي.

النموذج الوظيفي المتكامل (PETTLEP (Holmes & Collins, 2001) يؤكد هذا النموذج أن فاعلية التخيل تزداد كلما تطابقت خصائصه (البدنية والبيئية والزمنية والانفعالية) مع خصائص الأداء الفعلي، وهو ما تحقق في التجربة الحالية من خلال دمج التخيل مباشرة بالوحدة التعليمية العملية بدلاً من ممارسته بمعزل عنها، مما يفسر اتساع الفارق لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

نموذج مراحل التعلم الحركي الثلاث لفيتس وبوزنر (Fitts & Posner) يشير هذا النموذج إلى أن المرحلة المعرفية الأولى من تعلم أي مهارة حركية جديدة تعتمد بشكل كبير على المعالجة الذهنية وفهم متطلبات الأداء قبل الانتقال إلى المرحلتين الترابطية والآلية؛ ولما كانت مهارتا البحث حديثي التعلم نسبياً لدى العينة، فإن التدريب الذهني قدّم دعماً معرفياً مبكراً سرّع انتقال الطالبات عبر هذه المراحل مقارنة بالاعتماد على التكرار البدني وحده.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة أورس قاسم محمد وحسن جيجان صبار (Muhammad & Sabbar, 2022) التي أظهرت أثراً إيجابياً للتدريب الذهني في تطوير أداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني، وكذلك مع دراسة محمد شهاب أحمد وآخرين (Ahmed et al., 2013) التي بيّنت أن التخيل الذهني المصاحب للتدريب المهاري يحسّن مستوى الأداء الفني في الجمناستك الفني. ويؤكد هذا الاتساق بين نتائج البحث الحالي والدراسات السابقة أن أثر التخيل العقلي في مهارات الجمناستك ذات التتابع الحركي المرگب أثّر ثابتٌ نسبياً عبر عينات وبيئات بحثية مختلفة.

ويمكن تفسير سبب تفوق المجموعة التجريبية تحديداً على أساس أن التمرين المرگب (الذهني + البدني) الذي خضعت له وقر لها تغذية راجعة مزدوجة: تغذية راجعة داخلية ناتجة عن استحضار صورة الحركة ذهنياً قبل الأداء وأثناءه وبعده، وتغذية راجعة خارجية ناتجة عن الأداء البدني الفعلي؛ وهذا التكامل يتفق مع ما أشارت إليه عفاف عبد الكريم (Karim, 1990) من أن التنوع والتشعب في نماذج تقديم المهارة ضروري لمقابلة الحاجات المتغيرة للمتعلمين أثناء تعلم المهارات المفتوحة والمغلقة على حد سواء. كما ينسجم ذلك مع ما أكدته عنايات محمد أحمد (Ahmed, 1998) من أن التنظيم الجيد للدرس يُسهم في إكساب المتعلمات القدرة على معايشة محتوى الدرس وفهمه وتعديل سلوكهن الحركي وفق المعايير الأدائية المطلوبة.

وفي ضوء ما تقدّم، يمكن القول إن تفوق المجموعة التجريبية لا يُعزى إلى إضافة نشاط ذهني عابر، بل إلى أن التخيل العقلي عمل كآلية معرفية موازية للأداء البدني، مكّنت الطالبات من تصحيح الصورة الذهنية للحركة أولاً بأول، وقُلّصت زمن الوصول إلى المرحلة الآلية من التعلم الحركي، وهو ما يفسر علمياً حجم الفرق الإحصائي المسجّل في الجدول (3) بين المجموعتين.

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أدى دمج التخيل العقلي بالوحدات التعليمية الى نتائج افضل من اداء الحركات التمرينات البدنية منفردة
- 2- مهاراتي العجلة البشرية والوقوف على اليدين لكونهما تتطلبان توازناً دقيقاً وتتابع حركي مركب كانتا بيئة مناسبة لظهور اثر للتخيل العقلي ، مما يدعم فرضية ان فاعلية التدريب الذهني تزداد مع ازدياد تعقيد المهارة الحركية

2-5 التوصيات :

- 1-اعتماد التدريب الذهني (التخيل العقلي) مقرون باداء بدني في تعلم مهاراتي الوقوف على اليدين والعجلة البشرية
- 2-تدريب التدريسيات والمدربات على اساليب التخيل العقلي (النمذجة البصرية , الارشاد اللفظي ,مشاهدة الفيديو)قبل تطبيقه على الطالبات

المصادر:

- 1-تحسين علي شيرواني؛تأثير استخدام اسلوبي التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة (رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعه صلاح الدين 2007)
- 2-محمد ألعربي شمعون؛التدريب العقلي في المجال الرياضي:(القاهرة , دار الفكر العربي ,1996)

- 1- Ahmed, G., Mohammed, M., & Ghaniya, K. (2021). A field study conducted on the beginners of artistic gymnastics at Al- Afaq Mostaganem School. Sportske Nauke Zdravlje APEIRON, 21, 5-10<https://doi.org/10.7251/SSH2101005A>
- 2- guzmán Riaño, L. M. E., Mancera Soto, E. M., & Pineda Ortiz, G. A. (2024). Effect of an imagery training on biomechanical aspects of a sport skill in gymnasts of the Met Chia Club . Riascos Salas, J. A., Cota, V. R., Villota, H., & Betancur Vasquez, D . Computational Neuroscience) Communications in Computer and Information Science .(المجلد 2108) ,
- 3- Springer, Cham https://doi.org/10.1007/978-3-031-63848-0_8
- 4- Ahmed, E. M. (1998). Manhaj wa turuq tadrīs al-tarbiyah al-badaniyah [Curricula and teaching methods of physical education]. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- 5- Ahmed, M. S., Jassim, M. K., & Abdul Karim, I. Y. (2013). The effect of mental imagery accompanying skill training in improving the performance level of artistic gymnastics. *Contemporary Sports Journal*, 12(21), 221–246.
- 6- Batros, N. (2004). *Athar istikhdam namudhajay dawrat al-ta'allum wa al-'ard al-mubashir fi tahsil wa tanmiyat al-tafkir al-istidlali fi al-riyadiah* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Baghdad.
- 7- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: Afunctional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- 8- Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Physiology*, 91(2), 567–608.
- 9- Karim, A. A. (1990). *Al-tadris lil-ta'allum fi al-tarbiyah al-badaniyah* [Teaching for learning in physical education]. Manshaat Al-Maaref.
- 10- Muhammad, A. A. Shamoun (1996). *Al-tadrib al-'aqli fi al-majal al-riyadi* [Mental training in the sports field]. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 11- Muhammad, O. Q., & Sabbar, H. J. (2022). The effect of mental training in improving the level of performance of the handstand movement on the parallel apparatus in artistic gymnastics for men. *Anbar University Journal of Physical and Sports Sciences*, 13(25). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.135931.1007>
- 12- Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10(2), 376–398.
- 13- Shirwani, T. A. (2007). *Ta'thir istikhdam usloubay al-tadrib al-dhihni fi ta'allum ba'd al-maharat al-asasiyah al-hujumiyah bi-kurat al-sallah* [Unpublished master's thesis]. University of

الملاحق

ملحق 1 (استمارة تقييم الاداء)

ت	مراحل الاداء	الدرجة العظمى	درجة الخبير
1	مرحلة البدء (الوضع الابتدائي)	2,5	/
2	مرحلة الجزء الرئيسي(التوازن ومد الجسم ,استقامه الذراعين والرجلين)	5	/
3	مرحلة القسم الختامي	2.5	/
4	الدرجة الكلية	10	/

ملحق 2 نموذج لوحدة تعليمية للوقوف على اليدين

القسم	الوقت	الاعراض والتدريب	الملاحظات
الاعدادي	25	جري خفيف حول الصالة لمدة 10 دقائق تمارين احماء بالموسيقى 15 دقيقة	التاكيد على احماء الجسم وتمارين الاطالة
الرئيسي	45	الجانبي التعليمي 10 دقائق الجانبي التطبيقي 35 دقيقة (التخييل العقلي) الجلوس عيون مغلقة -تخييل استقامه الجسم كخط واحد من اليدين الى القدمين -تخييل توزيع الوزن بالتساوي بين اليدين -تخييل الشعور بالثبات دون اهتزاز لمدة 7 ثواني (التمرين البدني) تمرين الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط -نفس التمرين الاول بمساعدة الزميل -تمرين الثبات على الحائط مع تزايد وقت الثبات	عرض المهارة على شاشة العرض بالتصوير البطيء
الختامي	25	تهنئة الجهد بتمارين استطاله مناقشة الاداء بين التخييل العقلي والاداء الفعلي	