

## Meditative Thinking and its Relationship to the Optional Dynamic Formation of Female Students

Assist. Lecturer Ghafran Bashir Hamza<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls, Baghdad University, Iraq.

\* Corresponding author, Email: [Ghofran.Basheer1204a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Ghofran.Basheer1204a@copew.uobaghdad.edu.iq)

Received: 01/06/2023

Accepted: 01/08/2023

### Abstract

Gymnastics play from sports games that need to use appropriate methods and strategies that address mental abilities and that let the learner create and think about better performance with the supervision and guidance of the teacher. The researcher has chosen meditative thinking, which is a kind of thinking that needs to be taken care of. It is thinking about the situation in front of the individual, analysing it to his elements and drawing up plans that need to be understood with a view to reaching the results required by the situation and evaluating the results in the light of the plans. The analysis of the situation looks to different elements and look for internal relationships between these elements in this case. The problem is that female students of the College of Sports Education do not have enough merit in the rhythmic gymnastics sport, which is one of the most beautiful and best sports games and the goal of research: Prepare a meditative thinking questionnaire for students and recognize the degree of meditative thinking in students of the fourth phase of the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences for girls and recognize the performance of gymnastics skills by the tape in the eye of the fourth phase of the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences for girls and to learn about the relationship between meditative thinking and performance level. The researcher imposed no statistical correlation and suggested that the researcher use the descriptive curriculum on the female students of stage IV by means of tape in rhythmic gymnastics. She conducted the exploratory experiment on a sample other than the research sample and the rhythmic experiment and found and discussed the results.

**Keywords:** Tamil thinking, psychological, practice and perception.

## التفكير التأملي وعلاقته باداء التشكيلة الحركية الاختيارية بالشريط للطالبات

م.م غفران بشير حمزة<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق.

\* البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [Ghofran.Basheer1204a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Ghofran.Basheer1204a@copew.uobaghdad.edu.iq)

### الخلاصة

لعبه الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى استعمال أساليب واستراتيجيات مناسبة تخاطب القدرات العقلية والتي تدع المتعلم يبدع ويفكر في الوصول الى أداء افضل باشراف وتوجيه من المعلم. وقد اختارت الباحثة التفكير التأملي الذي هو نوع من أنواع التفكير الذي يجب الاهتمام به وهو التفكير الذي يتأمل فيه الفرد الموقف الذي امامه ويحلله الى عناصره ويرسم الخطط اللازمة بفهمه بهدف الوصول الى النتائج التي يتطلبها الموقف وتقييم النتائج في ضوء الخطط الموضوعه وهذا يتطلع تحليل الموقف الى عناصر مختلفه والبحث عن علاقات داخلية بين هذه العناصر في هذه الحالة يجب مساعده الطالب على كيفية تحليل الموقف وتعد أساليب المقابله والملاحظه المباشرة من امثل الطرائق في ممارسه التفكير التأملي تكمن المشكله في ان طالبات كليه التربيه الرياضييه ليس لديهن الخيره الكافيه عن رياضه الجمناستك الايقاعي التي تعد من اجمل واروع الألعاب الرياضييه وهدف البحث : اعداد استنبين التفكير التأملي للطالبات و التعرف على درجه التفكير التأملي لدى طالبات المرحله الرابعه لكليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضييه للبنات و التعرف على أداء امهارات الجمناستك بأداه الشريط لدى عينه البحث المرحله الرابعه لكليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضييه للبنات ولتتعرف على العلاقه بين التفكير التأملي ومستوى الأداء . وفرضت الباحثة لا توجد علاقه ذات دلالة احصائية وارتات الباحثة لاستخدام المنهج الوصفي على طالبات المرحله الرابعه باداء الشريط في الجمناستك الايقاعي وقامت بالتجربه الاستطلاعية على عينه غير عينه البحث والتجربه الرئيسيه وايجاد النتائج ومناقشتها حيث توصلت الباحثة هناك علاقه ارتباط بين التفكير التأملي وبعض لمهارات باداء الشريط ووصت الاهتمام بالتفكير بالنسبة للطالبات في تحضير السلاسل الخاصه بهم واتباع اساليب جديده تزيد من عمليه تفكير الطالبات.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير التأملي وعلم النفس والممارسه والإدراك.

## 1. المقدمة

ركزت الدراسات والبحوث الحديثة التي تركز بمكونات العملية التعليمية ، على الاهتمام بنجاح هذه العملية ذلك لأنها تعد الوسيلا الناقله للعلم والمعرفة الى أساليب تعليم حديثه وذلك بالابتعاد عن طرق التعليم التقليديه التي تحد من دور المتعلم وتقتصر دورها على استقبال المعلومات كما انها تحاول معرفة الوسائل والاسس التعليميه التي تؤكد على التعلم الذاتي للطالبه للحصول على الخبرات التي يهيؤها لها الموقف التعليمي والذي ينقل محور الاهتمام من المعلم الى المتعلم لتحقيق الأهداف المطلوبه.

لذلك فالتطور الحاصل قد اوجب على القائمين على العملية التعليمية ضرورة تطوير أساليب تقديم المعلومات وتصميم الطرق المناسبه لاستخدام التطبيقات الحديثه التي تناسب عمليه التعليم ومنها أساليب التعلم الملائمه لقدرات وقابليات المتعلمات التي من شأنها تقليل الفروق الفرديه بين المتعلمين للوصول بهم الى درجه عاليه من التحكم والكفايه التي تنمي في المتعلم المرونه في التفكير والقدرة على التعامل مع متطلبات اللعب الكثيره والمواقف المختلفه .

" لعبة الجمناستيك أحد هذه الألعاب التي شهدها هذا التطور وأصبح القائمين عليها يستخدمون اقصر الطرق واحداث الأساليب التعليميه والاهتمام بجميع النواحي البدنيه والمهارية والمعرفية في سبيل الارتقاء بمستوى المتعلمين سواء لاعبات ام طالبات "(رنا عبد الستار)(48:7)

وان مهارات الجمناستيك الايقاعي تتصف بصعوبة الاداء وسهولتها كما اكدت (هدى واخرون)"وتعد مادة الجمناستيك الايقاعي من المواد الاساسية في مناهج كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة للبنات والتي تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين كونهم يتعاملون مع الادوات ومع صعوبة الاداء وقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد الذي يؤثر سلبا على تنفيذ اداء التشكيلة الحركية "(هدى واخرون)(2:2)

ويجب على مدرس المادة اعطاء الحرية للمتعلم في تشكيل السلسلة الاختيارية الخاصة به لمعرفة مايمتلك من مهارات ومدى استخدام التفكير في تكوين السلسلة الاختيارية هذ ما اكدت عليا (ايناس سلمان )" على ذلك فإن السبل التي يعتمدها الاداء لتلك المهارات في تنظيم وتنسيق المعلومات حول البناء وبناء الفني للمهارات الأساسية وما تتضمنه من تفاصيل بالغة الدقة يوجب أن تكون لدى المدرب فكرة أساسية وكاملة حول مستوى ما تمتلكه اللاعبة او الطالبة من الإدراك لتحقيق تلك المتطلبات والتعرف على فاعلية نظم تلقي سيل المعلومات التي تتدفق عبر القنوات الحسية المختلفة السمعية والبصرية لبناء التصرف الحركي المطلوب، وغيرها لتقدم لنا فكرة واضحة عن كيفية تنظيم المعلومات لإدراكها وبنائها في الذاكرة وما إذا كانت هذه الآليات تتوافق وطبيعة الواجبات الحركية التي يتطلبها التدريب على مهارات الجمناستيك الايقاعي " (ايناس سلمان )(5:144).

## مشكله البحث

لقد وجدت الباحثه ان التفكير هدفاً يحاول الفرد او الرياضي التطلع اليه لما له من اهميه وذلك رغبه منه للحصول على مستوى جيد وممتاز في الأداء ولما كانت رياضه الجمناستيك الايقاعي من الألعاب الفرديه المميزه في مهاراتها المختلفه والمتدرجه من حيث الصعوبه ، وكذلك نوع الموسيقى الملائمه للاداء لتكوين الانسجام بين الأداء والموسيقى . لذا تمكن المشكله في ان طالبات كليه التربيه الرياضيه ليس لديهن الخيره الكافيه عن رياضه الجمناستيك الايقاعي التي تعد من اجمل واروع الألعاب الرياضيه . ومن اجل التقدم أي هذه اللعبه يجب تهيئه اللاعبات من حيث عمليه التفكير والتأمل في الحركات للوصول بهن الى مستوى أداء جيد يتناسب مع حركات وأداء جيد من خلال التأمل وربط الحركات لايجاد حركات جديده للارتقاء في المستقبل الى الأفضل فهذا يساعد الطالبه ان تكون مستعده لتشارك في الفرق الجمناستكيه الايقاعيه على مستوى الجامعات الأخرى .

## يهدف البحث الى :-

- 1- اعداد استبيان التفكير التأملي للطالبات
- 2- التعرف على درجه التفكير التأملي لدى طالبات المرحله الرابعه لكليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه للبنات
- 3- التعرف على أداء التشكيلة الاختيارية بالشريط لدى عينه البحث المرحله الرابعه لكليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه للبنات
- 4- التعرف على علاقه بين التفكير التأملي ومستوى الأداء

## تفترض الباحثه :-

لاتوجد علاقه بين التفكير التأملي وبعض المهارات باداء الشريط في الجمناستيك الايقاعي

## مجالات البحث

المجال البشري :طالبات المرحلة الرابعه في كليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه للبنات .

المجال الزمني : من 2023/4/1 ولغاية 2023/5/1

المجال المكاني : ( قاعة الجمناستك ) كليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه للبنات / بغداد

#### الطريقة والاجراءات :

ان طبيعة المشكلة هي التي توجه الباحث الى استخدام المنهج المناسب لحل المشكلة استخدم الباحثة المنهج الوصفي للعلاقات المرتبطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث "يسعى إلى جمع البيانات من الأفراد والمجموعات لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معية " (رعدة حسن ) (33:6).

#### المجتمع وعينة البحث:

" اختيار العينة يعد من الأمور المهمة والأساسية في سير العمل للبحث، لذي يجب أن تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع تمثيلاً صادقاً وحقيقياً إذ هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او النموذج الذي تجري الباحثة مجمل محورها عليه " (منال ومواهب ) (3:8) اجريت الباحثة بحثها على طالبات المرحلة الرابعه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد .وبذلك فقد اخذت الباحثة مجتمع البحث والبالغ عددهم ( 26 ) طالبة لشعبة الالف من واقع اربع شعب بعدد (90) طالبة واعمارهم من 21 الى 22 .حيث بلغت نسبة العينة 28.8..

#### الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات و الاجهزة والوسائل الاتية :

- المصادر العربية والانكليزية .
- شبكة معلومات الانترنت .
- الاختبارات المستخدمة .
- فريق مساعد .
- قاعة الجمناستك .
- كاميرا .
- جهاز mp3 .
- شريط

#### الطريقة والاجراءات

#### مقياس التفكير التاملي

استخدمت الباحثة مقياس التفكير التاملي (زهراء حسين) (114:4) وتم توزيع المقياس على الخبراء المختصين وعدل الاستبيان على ملاحظات خبراء بما يلائم البحث حيث تم الاتفاق على نسبة 85% حيث بلغ عدد فقرات الاستبيان (40) فقرة وكل فقره امامها اربع بدائل حيث يمثل (دوما وغالبا و احيانا و نادرا) وحددت الاوزان من (1-4) و اعلى درجة 160 و اقل درجة 40.

#### تحديد بعض المهارات

تم اعداد السلسلة الاختيارية من قبل الطالبات ثم تم تقييمها من قبل مدرسة المادة على ان لا تتجاوز الدقيقة ونصف وليس اقل من دقيقة توجد فيها جميع المهارات التي تم اعطائها للطالبة وتكون درجة التقييم من 10

#### التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية الساعة العاشره من صباح يوم الاحد الموافق 2022/11/3 على مجموعة طالبات من المرحلة الرابعة شعبة ب (10) طالبات , إذ قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على الطالبات وكان هدف هذه التجربة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستعملة في التجربة الرئيسية.
- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

- معرفة الصعوبات و الأخطاء التي ترافق سير العمل و تلافيها.

- مدى فهم المختبر للاختبارات.

### التجربة الرئيسية

تم توزيع الاستبيان على الطالبات في قاعة الجمناستك الاجهزة ثم تم اختبار ( اختبار اداء ) على التشكيلة الحركية من قبل تدريسية المرحلة وتم جمع البيانات من قبلهم

### المعالجة الاحصائية

تم استخدام حقيبة spss

### النتائج

الجدول (1):يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة والجدولية بين التفكير التاملي وبعض مهارات الشريط

الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	س -	+ ع	قيمة ( ر ) المحتسبة	قيمة ( ر ) الجدولية	النتيجة
الاختبارات						
التفكير التاملي		23,6	47,2	0,935	0,878	معنويه
اداء بعض مهارات الشريط		66,42	25,05			

يبين الجدول أعلاه إن قيمة الوسط الحسابي التفكير التاملي بلغ ( 23,6 ) بانحراف معياري ( 47,2 ) أما الوسط الحسابي لمعدل لبعض المهارات فقد بلغ (66,42) وبانحراف معياري ( 25,05 ) .

ولغرض اختبار العلاقة بين التفكير التاملي وبعض مهارات الشريط فتمت إن قيمة معامل الارتباط المحتسبة قد بلغت ( 0,935 ) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية ( 0,878 ) عند درجة حرية ( 3 ) واحتمال خطأ ( 0,05 ) وبما إن قيمة معامل الارتباط المحتسبة أكبر من الجدولية فهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية .

### المناقشة

ترى الباحثة ان التفكير التاملي احدى العوامل المهمة التي تؤثر في تعلم مهارات الجمناستك الايقاعي "الجمناستك الايقاعي من الانشطة الحركية التي تسعى الدول الى تنشيط ممارستها "" تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب الى النفس " (ميساء نديم) (4:9).  
اذ ان المتعلمة نفسها تستطيع ان تستخدم التفكير التاملي في تعلم المهارات الحركية بسهولة من خلال التأمل والتفكير في المهارات المعطاة من قبل المدرس او حتى من خلال مشاهدتها من الزميل او مكان اخر مما يجعل المتعلم لديه من خلق حركات جديدة مناسبة لقدرته في الوقت المناسب او تلافي الاخطاء في التشكيلة الاختيارية,مما يطور قدراته العقلية ويقلل من بذل الجهد والوقت ويكون تنفيذ الحركة

بشكل اسهل وتعلمها اسرع من خلال الاعتماد على التفكير التأملي بالحركات مما يساعد على ربط وتصور حركات جديدة تساعد في التشكيلة الحركية الاجبارية والاختيارية .  
الاستنتاجات

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين التفكير التأملي وبعض المهارات في اداة الشريط .
2. يمكن استخدام التفكير التأملي بربط المهارات الحركية في التشكيلة الحركية بشكل سهل ووقت وجهد اقل .
3. ان التفكير التأملي له تاثير ايجابي اذ استخدم قبل اداء المهارات

#### التوصيات

1. الاهتمام بالتفكير التأملي وتوعية المتعلمات كيفية استخدامة قبل الاداء .
2. امكانية استخدام التفكير التأملي في اعداد التشكيلة الحركية الاختيارية .
3. الاهتمام بالجانب العقلي والتفكير التأملي اثناء اعطاء المهارات ومراعاة الفروق الفردية .
4. امكانية استخدام التفكير التأملي مع الادوات الاخرى في الجمناستك الايقاعي
5. العمل على تنمية التفكير بشكل عام كما اوصت (شيماء ولمى) "تضمين مناهج الجامعة الرياضية انشطة وتدريب على استراتيجيات تنمية مهارات التفكير بشكل عام" (شيماء ولمى) (127:3)

#### References

1. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخره للطباعة ، 2002 .
2. غفران بشير ه. ع. م. ع. ا. (2020). الثقة بالنفس وعلاقتها باداء التشكيلة الحركية باداء الطوق لطالبات المرحلة الثالثة. Modern Sports 1(19).
3. Shaimaa Hussoun Mashkour, & Dr. Luma Sameer Hamoudy. (2022). Lateral thinking among students of the college of physical Education and sport sciences. Modern Sport, 21(4), 0121.
4. زهراء محمد سلطان : (تأثير استراتيجية تعديل المفاهيم في التفكير التأملي وتعلم مهارة العجلة البشرية على جهاز بساط الحركات الارضية) رسالة الماجستير, 2020.
5. علي ا. س. (2016). دراسة مقارنة لأداء التشكيلتين الحركتين. Modern Sports 1(13).
6. ابراهيم ر. ح. (2015). علاقة اليقظة الذهنية بأداء السلسلة الارضية الاختيارية في الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات. Modern Sports 4(14).
7. جاسم ر. ع. (2016). التفكير الحاذق وفقا للانمنجة الحسية وعلاقته بأداء مهارتي السمكة ووثبة الغزال بالجمناستك الايقاعي للطالبات. Modern Sports 15(3).
8. أ.د. موهب حميد الجبوري م. م. ا. (2020). أثر تمارين أسلوب التعليم المتميز في تنمية الرشاقة وتعلم مهارة ذوي الياقات البيضاء لدى تلاميذ الجمباز الايقاعي. Modern Sports 4(19).
9. احمد م. ن. (2014). تأثره بالدماع. Modern Sports 15(4).

## الملاحق

ملحق رقم (1)

عزیزتی الطالبة

تحية طيبة.....

المقياس الذي بين يديك ليش اختبارا للنجاح او الرسوب بل يهدف الى معرفة وجة نضرك حول بعض المواقف الحياتية التي تسلكها الطالبة سواء كانت داخل الكلية او خارجها لذا لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة الاجابة الصحيحة هي التي تراها تنطبق على موقفك وستكون اجابتك سرية لا يطلع عليها احد .... وتستخدم لاغراض البحث فقط .

ستجد في الاستمارة الاجابة على المقياس كل موقف سلوكي امامه اربع خيارات ضع علامة ( √ ) امام مضمون الاجابة التي تنطبق عليه

شكرا لتعاونكم

ت	العبارات	دوماً	غالباً	احياناً	نادراً
1	اضع اشكال و رسومات و مفاهيم المثيرة للفكرة				
2	اعطي وصفا دقيقا للمفاهيم و اوضح مكوناته				
3	اظهر العلاقة بين المهارات بأستخدام رسومات توضيحية لها				
4	اميز بين الحركات من خلال الاشكال والرسومات				
5	اصنف الحركات من خلال الاشكال والرسومات				
6	اوضف الاشكال التوضيحية لتظهر العلاقة بين اجزاء مفاهيم الحركة				
7	اوظف الافكار التي تعمل على اظهار مكونات المشاكل العلمية وهي الاخطاء العلية التي اقرءها				
8	احدد الفجوات التعليمية في المفاهيم				
9	احدد العلاقات غير الصائبة للمفاهيم				
10	اعمل على تعديل التصورات الخاطئة في الاداء				
11	ادراك الافكار غير المنتظمة في الاداء واقوم بأعادة تنظيمها				

ت	العبارات	دوماً	غالباً	أحياناً	نادراً
12	ابحث عن جواب النقص في الاداء بأكمل النقص الموجود به				
13	ادقق في صدق المهارات التي اقرءها من حيث ( الصحة العلمية , الحدائة , قابلية التحقيق )				
14	ابحث عن جوانب الغموض للمفاهيم التي اقرءها				
15	احدد الافكار غير المنطقية في المفاهيم				
16	اجتهد لاصل نتيج واضحة مبنية على اسس منطقية				
17	اصدر حكما على صحة الاداء التي اكتشفها				
18	انضم الافكار في المفاهيم المختلفة للوصول الى استنتاجات منطقية				
19	استخدام التسلسل المنطقي للافكار للوصول الي استنتاجات منطقية				
20	اوظف الخبرات للوصول الى استنتاجات صحيحة				
21	ابحث عن المعلومات التي تساعد على اكتشاف الحركات الجديدة				
22	اضع تفسيرات للحقائق بعد التمعن والتفكير فيها				
23	افسر المواقف والاحداث التي تحتاج الى تمعن في تفكير عميق				
24	اهتم بجميع المفاهيم العلمية التي تحتاج الى تفسيرات منطقية				
25	اربط الملاحظات بالاستنتاجات للوصول الى تفسيرات منطقية				
26	احلل المواقف العلمية بشكل واضح بعيد عن العشوائية				
27	ابحث عن الترابط بين الحركات التي ادرسها للوصول الى حركات جديدة				
28	ابحث عن تفسيرات مقنعة التي تصل عن طريقها الى حلول صحيحة				
29	اعطي تفسيرات متكاملة و مترابطة عن المفاهيم				



ت	العبارات	دوماً	غالباً	احياناً	نادراً
30	اعطي تفسيرات ذات معنى للمفاهيم				
31	اقرأ المفاهيم التي تحتاج الى تفسيرات علمية صعبة				
32	افضل المواضيع التي تحتاج الى التخيل والتنبأ الى الحلول المنطقية				
33	اطرح افكار جديدة تساعد في الوصول الى حركات منطقية وجديدة				
34	احاول ربط جميع الجوانب المفاهيم للوصول الى حلول مقنعة				
35	اضع الفروض المنطقية واختبر صحتها واستبعد غير المنطقي منها				
36	اطرح اكثر من حل للمفاهيم لاصل من خلالها للحل الامثل				
37	اضع الاسئلة التي اتوقع نتائجها				
38	اضح حلول مقنعة من خلال ربط المتغيرات الحالية بالخبرات السابقة				
39	امعن التفكير في المواضيع التي تحتاج الى حلول مميزة وتفكير عميق				
40	اخذ الوقت الكافي في التفكير لاصل الى حلول سليمة				