

تأثير اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة وفق المرونة العقلية (التلقائية -
التكيفية) في تعلم مهارة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية في
الجمناستك الفني للنساء.

أ.د. غادة مؤيد شهاب رؤى محمد جاسم

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف البحث في التعرف على تأثير اسلوب التعلم المتمركز حول المشكلة وفق المرونة العقلية (التلقائية -
التكيفية) في تعليم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث، والتعرف
على افضل المجاميع الاربع في تعلم بعض المهارات الحركية في تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات
الارضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجاميع الاربع ات الاختبار
القبلي والبعدي على عينة من طالبات الصف الثالث شعبي (ح، ط) البالغ عددهن (48) تم تقسيم كل مجموعة الى
مجموعتين وفق مقياس المرونة العقلية وبها اصبح لدينا اربع مجاميع مجموعتان تجريبيتان (اصحاب المرونة العقلية
التلقائية -التكيفية) ومجموعتان ضابطتان (اصحاب المرونة العقلية التلقائية -التكيفية) وبعد جمع البيانات ومعالجتها
احصائياً تم التوصل الى ان افضل المجاميع تعلمت مهارة القفزة العربية المجموعة التجريبية اصحاب المرونة العقلية
التلقائياً تلتها اصحاب المرونة العقلية التكيفية ثم المجموعة الضابطة اصحاب المرونة العقلية التلقائياً تلتها اصحاب
المرونة العقلية التكيفية.

الكلمات المفتاحية: التعليم المتمركز ، المرونة العقلية ، تعلم ، القفزة العربية ، الجمناستك الفني.

Abstract.

**The Effect Of Problem – Based Learning According to Cognitive Flexibility
(spontaneous – adaptive) On Learning Arabian Handspring On Floor Exercises In
Women’s Artistic Gymnastics**

The research aimed at identifying the effect of problem – based learning according to cognitive flexibility (spontaneous – adaptive) on learning Arabian handspring on floor exercises in women’s artistic gymnastics. In addition to that, the research aimed at identifying the best four groups in learning some motor skills in learning Arabian handspring

on floor exercises in women's artistic gymnastics. The researcher used the experimental method. The subjects were (48) third year students sections (H and I) divided into two groups according to cognitive flexibility scale making four groups; two experimental (spontaneous and adaptive) and two controlling. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researchers concluded that the best group in learning the Arabian handspring was spontaneous cognitive flexibility experimental group followed by adaptive cognitive flexibility experimental group, then spontaneous cognitive flexibility controlling group finally adaptive cognitive flexibility controlling group.

Keywords: cognitive flexibility, spontaneous, adaptive, Arabian handspring.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الوصول الى الاداء الجيد في تعلم المهارات الحركية يتطلب اساليب تعلم تلبي حاجات المتعلمين وطموحاتهم ولكي يكون المتعلم ناجح في تحقيق اهدافه يجب ان يمتلك كم كبير من المعلومات المتجددة وان يعرف كيف يوظف تلك المعلومات ويستثمرها بالشكل الصحيح، يعد اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة احد اساليب النظرية البنائية التي تتيح للمتعلم ان يكون محور العملية التعليمية وان يكون له دور في صنع القرار وخاصة ان لعبة الجمناستيك الفني من الالعاب الفردية التي تتميز مهاراتها بصعوبة وتعقيد فني اذ تحتاج من المتعلم ان يمتلك مستوى جيد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية وهذا يأتي من خلال تهيئة الظروف التعليمية المناسبة التي تساعد في تعلم المهارات واتقانها واثارة تفكيره في اكتساب المعومات و تخزينها واسترجاعها، كما ان تشخيص المرونة العقلية لدى المتعلم تعد من الامور المهمة التي يجب ان تكون مدرسة المادة ملمة بها اذ تعد احد جوانب الابداع التي تتميز بها مهارات الجمناستيك الفني والتنوع في الافكار دون التقيد بفكرة محددة، من خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث في استخدام اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة وفق المرونة العقلية (التلقائية - التكيفية) ومعرفة مدى اهميته في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني للنساء.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثان مع مدرسات الجمناستيك الفني للنساء* وجدنا ان هناك صعوبة في اداء مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية وهذا واضح من نتائج اداء طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة بغداد وان اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة من الاساليب التعليمية التي تعطي للطالبة حرية التفكير والتعلم وتراعي الفروق الفردية بين الطالبات من ناحية طريقة التفكير، ويجعل دور الطالبة فعالا في الدرس من خلال توفير أنشطة تدفعها الى الانخراط في عملية التفكير، وان الاهتمام

بالمرونة العقلية التي تعمل على توسيع دائرة التفكير لديها والخروج عن الافكار المألوفة من الامور المهمة اذ يجب ان تمتلك الطالبة درجة عالية من التنوع في الرؤى والابتعاد عن اطار النمط التقليدي في حل المشكلات، لذا ارتأت الباحثة الى اختيار اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة في تعلم الطالبات المهارات الحركية بعد تصنيفهن حسب المرونة العقلية (التلقائية- التكيفية) لديهن لغرض الوصول بهن نحو الاداء الافضل.

3-1 اهداف البحث:

- التعرف على المرونة العقلية (التلقائية- التكيفية) لطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.
- التعرف على تأثير اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة على وفق كل من المرونة العقلية (التلقائية- التكيفية) في تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني لدى عينة البحث.
- التعرف على افضل المجاميع الاربع في تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني لدى عينة البحث.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث الاربع في تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني لدى عينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الاربع في تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.
- 2-5-1 المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني في المدة من (2018/2/20) ولغاية (2018/3/25م).
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستيك المغلقة للبنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة بغداد – الجادرية.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 مفهوم التعليم المتمركز حول المشكلة:

يعد اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة احد اساليب النظرية البنائية الذي يرى ان المتعلم هو نفسه من يبني معاني لما يتعلمه ويتمكن من تحقيق فهم ذي معنى عنده من خلال تفاعله مع المشكلات الحقيقية التي تقدم له ومن ثم يقوم المعلم بتقسيم المتعلمين الى مجموعات صغيرة ينشطون للبحث عنها وأخيرامشاركة المجموعات كلها في

المناقشة وتقويم ما توصلوا اليه وقد اثبتت فعاليته هذا الاسلوب من خلال العديد من التجارب والبحوث التربوية ودوره في تنمية القدرة على التعلم الذاتي لان المتعلم هو المسؤول الحقيقي عن تعليم ذاته.(4:320)

2-2 خصائص اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة:

يتميز اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة بمجموعة من الخصائص والمميزات يمكن تلخيصها بما يأتي: (1:126)

1. تحمل المسؤولية اثناء التعليم كونهم يضعون حلولاً للمشكلات التي تواجههم، ويستخدمون المصادر المتنوعة للمعلومات التي يتوقعون ان تساعدهم.
2. محور التدريس وفق هذا الاسلوب يعتمد على مهارة تصميم المشكلة بطريقة تسمح بالبحث الحر والمفتوح.
3. يساعد على تنمية مفهوم التعلم الذاتي كما تنمي الكثير من المهارات الاجتماعية مثل الاتصال مع الاخرين واحترام ارائهم والاستماع لهم.
4. التعاون مبدا اساسي في هذا الاسلوب كون المتعلمين يناقشون ويتعلمون سوياً ويساعد بعضهم بعضاً في الحصول على فهم لما يتعلمونه وتطبيق ما تم تعلمه من خلال هذا الاسلوب.
5. لا يشعر المتعلم بتقييد في تفكيره او ارائته بل يشعر بحرية في التفكير دون تسلط من المعلم.
6. يقتصر دور المعلم في هذا الاسلوب على التوجيه والارشاد لعملية التعلم.
7. يتم تقويم المتعلم عن طريق قياس ادائه.
8. ان من شأن هذا الاسلوب ان يعدل من الاتجاهات السلبية للمتعلم نحو التعلم نتيجة تعودهم على العمل بشوق وحماس.

3-2 المرونة العقلية:

قدرة العقل على التكيف مع المتغيرات والمواقف الجديدة والانتقال من زاوية جامدة الى زوايا متحررة تقتضيها عملية مواجهه وهي قدرة الفرد على سرعة انتاج الافكار المتنوعة في اقل وقت ممكن(6:338)

4-2 مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية للطالبات(3:13)

1. **القسم التحضيرى:** تجري الطالبة خطوتين او ثلاث ثم تحجل على القدم الحرة مع ارجحة الذراعين اماما عاليا.
2. **القسم الرئيسى:** تضع الطالبة قدم النهوض (اليمنى) اولا وثنتي مفصلي الفخذين بسرعة ثم تضع اليد (اليمنى) ثم تليها اليد اليسرى بلفها لتواجه اصابعها اصابع اليد اليمنى ، بعدها تؤدي الطالبة ربع لفة مع ارجحة الرجل الحرة ، عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين بعد ذلك تنتهي مفصلي الفخذين بسرعة وتدفع الارض باليدين بقوة وتبقى الرجلين مضمومتان مع لف الجذع.

3. القسم النهائي: تهبط الرجلان معا وهما مضمومتان على الارض وتصل الطالبة الى وضع الوقوف مواجهة للاتجاه الذي بدأت منه الجري ثم تؤرجح الذراعين اماما عاليا مع وثبة للاعلى.

3- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اذ يعد المنهج التجريبي " اكثر المناهج كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها" [1] بتصميم المجموعات الأربع (التجريبتان والضابطتان) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد /الجادرية للعام الدراسي (2017/ 2018) والبالغ عددهن (74) طالبة موزعات على ثلاث شعب (ح، ط، ي)، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبة ط لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة ح مثلت المجموعة الضابطة وتم توزيع مقياس المرونة العقلية على المجموعتين التجريبية والضابطة ليتم تصنيفهن على وفق المقياس الى مجموعتين تجريبتين (مرونة عقلية تلقائية (13 طالبة وتكيفية 14) تعلمت المهارة وفق التعلم المتمركز ومجموعتين ضابطتين (مرونة عقلية تلقائية 11 طالبة وتكيفية 10 طالبة) تعلمت المهارة وفق الاسلوب المتبع ولغرض البدء بخط شروع واحد تم اجراء اختبار قبلي لمجاميع البحث في مهارة القفزة العربية والجدول رقم (1) يبين لك.

جدول (1)

يبين اختبار التكافؤ لعينة البحث

نوع الفرق	المعتوية الحقيقية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات		الانحراف	الوسط	المجموعات	المهارات
			داخل المجموعات	بين المجموعات				
عشوائي	.939	.134	.247	.033	.6364	.6000	الضابطة الاولى	مهارة القفزة العربية
					.50452	.6364	الضابطة الثانية	
					.50637	.6154	التجريبية الاولى	
					.46881	.7143	التجريبية الثانية	

معنوي عند $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (3,44).

1- وجيه محجوب، التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص 83

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- مقياس المرونة العقلية.
- استمارة تسجيل البيانات وتفرغها.

4-3 الاجهزة والادوات المستعملة:

- جهاز بساط الحركات الأرضية.
- كاميرا تصوير فيديو.
- جهاز حاسوب محمول.
- اقراص (DVD).
- ساعة توقيت لقياس الزمن.

5-3 مقياس المرونة العقلية:

تم الاعتماد على المقياس الذي اعده (صلاح شريف عبد الوهاب) 2011م (3) على البيئة العربية على عينة من اعضاء هيئة التدريس. يتكون المقياس من بعدين احدهما مرونة عقلية تلقائية والثانية مرونة عقلية تكيفية ولكل بعد (15) فقرة، ويقابل كل بعد ثلاث عبارات (موافق جدا - موافق - غير متأكد) كما موضح في ملحق رقم (1)

6-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية لمقياس المرونة العقلية ولمهارة القفزة العربية بتاريخ (2018/2/14) لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحثان اثناء اجراء الاختبارات والتجربة الرئيسية، وقد تم اجراءها على عينة بالغ عددها (5) طالبة من مجتمع البحث الاصلي.

7-3 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بعد اعطاء وحدة تعريفية لمهارة القفزة العربية لمجاميع البحث في قاعة الجمناسك المغلقة للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بغداد بتاريخ (2018/2/20) وتم عرض التصوير على اربع مدرسات اختصاص جمناسك فني** لحساب الدرجة النهائية لكل طالبة اذ تم حساب الدرجة بحذف

* 1- أ.د. زهرة شهاب/اختبارات وقياس - جمناسك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

2- أ.د. خلود لايد / تعلم - جمناسك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

3- أ.د. سوزان سليم / تعلم - جمناسك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

4- أ.م.د. بان عدنان / تعلم جمناسك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

اعلى درجة واقل درجة واخذ متوسط الدرجتين حسب القانون الدولي للجمناستك علماً ان درجة تقييم كل مهارة (10) درجة.

8-3 التجربة الرئيسة:

تم تطبيق الوحدات التعليمية في الفصل الدراسي الثاني للعام 2018 وبواقع (4) وحدة تعليمية ابتداءً من (2018/3/13 لغاية 2018/3/21) وحدتان تعليميتان في كل اسبوع وللمجاميع الاربع، اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة وتم التدخل في القسم الرئيس للوحدة وتضمن الجانب التعليمي: مدته (10) دقيقة وفيه تم شرح المهارة الحركية وعرضها من قبل مدرسة المادة. الجانب التطبيقي: مدته (30) دقيقة وفيه تم تطبيق المهارة الحركية من قبل الطالبات وعلى النحو الاتي وتم تطبيق اسلوب المتبع في الدرس مع المجموعة الضابطة اما المجموعة التجريبية فتم تطبيق اسلوب التعلم المتمركز حول المشكلة وعلى النحو الاتي:

1. المهام / المشكلات: بعد شرح المهارة الحركية بكل تفاصيلها واقسامها وعرضها من قبل مدرسة المادة تم طرح مجموعة من الاسئلة حول المهارة الحركية على الطالبات وذلك لجمع المعلومات بالاعتماد على خبراتهن الذاتية.
2. المجموعات المتعاونة: في هذه المرحلة تم تقسيم الطالبات الى مجاميع كل مجموعة تتألف من (3-5) طالبات وتوزيع المهام على كل مجموعة اذ ستبدأ كل مجموعة بتطبيق المهارة واثناء الاداء ستتولد لدى كل طالبة في مجموعتها عدد من الاسئلة حول المهارة تحاول الوصول الى الاجابة الصحيحة بمساعدة زميلاتها من نفس المجموعة، اما دور المدرسة فيقتصر على التجوال بين المجاميع لمراقبة اداء الطالبات والتدخل عندما لا تستطيع المجموعة تكمل المهمة.
3. المشاركة: وهي المرحلة الاخيرة من مراحل التعليم بهذا الاسلوب وفيها تم عرض اداء الطالبات في كل مجموعة امام المدرسة لتحديد افضل المجاميع واذا كان هناك اختلاف بين المجاميع في مستوى الاداء ستدور مناقشة بين الطالبات بشكل جماعي وستتولى المدرسة ادارة النقاش وصولاً للحل او الاداء الصحيح.

9-3 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي لمهارة القفزة العربية على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية بتاريخ (2018/3/25م).

10-3 الوسائل الاحصائية:

تم باستخدام برنامج ال spss لمعالجة البيانات والتوصل للنتائج.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (اصحاب المرونة العقلية التلقائية - التكيفية) وتحليلها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمجموعة التجريبية (اصحاب المرونة العقلية التلقائية - التكيفية) في الاختبارين القبلي والبعدى

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
	ع	س	ع	س					
التلقائية	.714	.468	7.6429	.74495	-6.92857	.22149	-31.282	.000	معنوي
التكيفية	.615	.506	6.614	.5067	6.0000	.16013	-29.976	.000	معنوي

معنوي عند $\geq (0.05)$.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (اصحاب المرونة العقلية التلقائية - التكيفية) وتحليلها:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمجموعة الضابطة (اصحاب المرونة العقلية التلقائية - التكيفية) في الاختبارين القبلي والبعدى

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
	ع	س	ع	س					
التلقائية	.6364	.5045	5.0909	.53936	-4.45455	.24730	-18.013	.000	معنوي
التكيفية	.6000	.6364	4.6000	.51640	-4.00000	.20000	-18.974	.000	معنوي

معنوي عند $> (0.05)$.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط مربع الانحرافات وقيمة (ف) المحسوبة بين المجاميع الاربع ونوع الفرق في مهارة القفزة العربية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات		الانحراف	الوسط	المجموعات	المهارات
			داخل المجموعات	بين المجموعات				
معنوي	.000	66.167	.355	23.460	.5067	6.6154	التجريبية الاولى	مهارة القفزة العربية
					.7445	7.6429	التجريبية الثانية	
					.5160	4.6000	الضابطة الاولى	
					.5396	5.0909	الضابطة الثانية	

معنوي عند $\geq (0.05)$ ند درجة حرية (3,44).

الجدول (5)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي لمهارة القفزة العربية

المجموعات	م1 تجريبية	م2 تجريبية	م1 ضابطة	م2 ضابطة
م1 تجريبية		1.02747*	-2.01538*	1.52448*
م2 تجريبية			1.02747*	2.55195*
م1 ضابطة				-4.9091-

4-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول اعلاه تبين ان المجموعة التجريبية الاولى قد تعلمت مهارة القفزة العربية بشكل افضل من المجاميع الاخرى تلتها المجموعة التجريبية الثانية بعدها المجموعة الضابطة الاولى ثم المجموعة الضابطة الثانية وتغزو الباحثة الى ذلك كما ان اسلوب التعليم المتمركز اعطى الطالبة فرصة المناقشة والحوار مع زميلاتها في نفس المجموعة مما اتاح لها طرح الاسئلة والمناقشة واثارة تفكيرها والدافعية لديها مما جعل موقفها اكثر فاعلية من مجرد متلقية للمعلومة يضع من خلالها تساؤلات ويخطط للاجابة عنها ويقارن بين ما توصل اليه وزاد من تفاعلها

الصفى اذ ان " الموقف التعليمي يجب ان يتضمن احاطة المتعلم بمواقف معينة زملائه من نتائج وياتي دور المدرس في مساعدة الطالب ليبنى معرفته من خلال توجيه خبراته"² وهذا ما يتيح اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة.

ان اسلوب التعليم المتمركز وفر بيئة ذات مستوى تعليمي قلل من الجمود الجمود الفكري لدى الطالبة وزاد من الانفتاح الذهني لديها، من خلال انشطة تهتم بتنمية التفكير واعطاء الدماغ حرية تلقائية في اعطاء اكثر عدد من الاستجابات عند التعلم وهذا يتلائم مع اصحاب المرونة العقلية التلقائية اكثر من اصحاب المرونة العقلية التكيفية.

5- المبحث الخامس: لاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. ان مجاميع البحث الرابع (التجريبية والضابطة) تعلمت مهارة القفزة العربية وبنسب مختلفة.
2. ان اسلوب التعليم المتمركز حول المشكلة اسلوب فعال في تعلم مهارة القفزة العربية مقارنة بالاسلوب المتبع في الدرس وهذا واضح في الاوساط الحاسوبية التي ظهرت في الاختبارات البعدية لكل مجموعة.
3. تفوق المجموعة التجريبية الاولى (اصحاب المرونة العقلية التلقائية) على المجموعة التجريبية الاولى اصحاب(المرونة العقلية التكيفية) في تعلم المهارات الحركية.

2-5 التوصيات:

1. مراعاة الاساليب التعليمية الحديثة ومنها اسلوب التعليم المتمركز في المنهاج التعليمي للجناساتك الفني.
2. ضرورة المام مدرس المادة بنوع المرونة العقلية عند الطلاب وذلك لتلافي الفروق الفردية بينهم عند تعلم المهارات من اجل الارتقاء بمستوى الاداء.
3. اجراء دراسات اخرى من خلال ربط المرونة العقلية مع اساليب اخرى من اساليب النظرية البنائية في التعلم.

2- اسماعيل محمد امين؛ طرق تدريس الرياضيات نظريات وتطبيقات: (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001)، ص44.

المصادر.

1. احمد النجدي، اتجاهات حديثة لتعليم العلوم في ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
2. صلاح شريف عبد الوهاب، (المرونة العقلية وعلاقتها بمنظور كل من زمن المستقبل واهداف الانجاز لدى هيئة اعضاء التدريس بالجامعة)، مجلة بحوث التربية، جامعة المنصورة، العدد الثاني، العدد الثاني، 2011
3. فريال يونس نعمان، تأثير برنامج تدريبي للمقاومات المتنوعة في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لبعض الحركات الارضية في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية، 2010
4. محسن علي، التفكير أنواعه ومهاراته واستراتيجيات تعليمية، دار صفاء، عمان. 2015.
5. وجيه محبوب، التحليل الفيزياوي والفلسجي للحركات الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990)
6. shahj.y: **how representations of significant others implicitly , automatic for the people:affect goal pursuit jornal of personality and social psychology,m,84,v38, 2003,**

ملحق (1)

يبين مقياس المرونة العقلية

غير متأكد	موافق	موافق جدا	الأبعاد / العبارات
المبعد الأول : المرونة التكيفية			
			1- اسعى لكى اتوائم مع مكونات المشكلة لكى اصل الى حلها
			2- اسعى للوصول الى حلول المشكلة حتى لو بدت انها مستحيلة
			3- يمكننى تغيير وجهتى الذهنية حول المشكلة التى تواجهنى
			4- اعمل على اعادة بناء المشكلة لكى اصل الى حلها
			5- احاول التعامش مع مع المواقف التى تواجهنى لكى اتمكن من حلها
			6- انواع فى اتجاهات تفكيرى حول المواقف المتعددة التى تواجهنى
			7- تحليل المشكلة الى عناصر بسيطة يسهم فى انتاج افكار متنوعة لحلها
			8- الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلنى اكثر قدرة على انتاج الافكار المتنوعة
			9- يمكننى تعديل سلوكى بناء على متطلبات المواقف التى تواجهنى
			10- اوظف امكانياتى المهارية التى تتناسب مع المشكلات التى تواجهنى للبحث عن حلول لها
			11- اسعى لتكوين ارتباطات بين افكارى تجاه موقف ما وانماط سلوكى
			12- لايزعجنى الظروف الطارئة التى تواجهنى فى المواقف المختلفة
			13- تكرر الانماط السلوكية فى مهاراتي الحياتية تسهم فى تنوع افكارى وحداتها
			14- الفرد الذى يتمسك برأيه تجاه موقف ما يعد جامدا فكريا
			15- لأمانع ان اتوقف عن الاستمرار فى حل مشكلة ما حتى تتوائم وجهتى مع الحلول المقترحة
المبعد الثانى : المرونة التلقائية			
			16- أسعى لانتاج اكبر قدر من الأفكار حول اى مشكلة ما تواجهنى

			17- اهتم بالافكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المشكلة التي تواجهني
			18- يمكنني تطويع الفكرة لكي تتناسب مع الموقف الذي يواجهني
			19- لا اقيد افكاري تحت اطار محدد اتقاء مواجهتي للمشكلة
			20- يمكنني الانتقال من فكرة الى فكرة طالما يفيدني ذلك في مواجهة موقف ما
			21- استخدام الافكار الغير تقليدية في مواجهة مشكلة ما طالما يسهم ذلك في حلها
			22- لدى قناعة ان تنوع الفرد في افكاره يعد تميزا له
			23- لامانع في تغيير اتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي الى نتائج ايجابية
			24- انتاج الافكار المتنوعة حول موضوع ما لا يلقيني حتى لو كانت تلك الافكار غريبة
			25- لامانع في تكرار محاولاتي لحل مشكلة ما مهما كلفني ذلك وقت وجهد
			26- استخدامي لاكثر من فكرة في مواجهة موقف ما يدفعني لمواجهة اي مواقف اخرى
			27- تنوع الفرد في افكاره حول موضوع ما حتى لو كانت غريبة يعد نوع من التأهب
			28- تكراري في تنوع الافكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري
			29- اسعى ان انتج اكبر قدر من الافكار حول موضوع ما عند مشاركت زملائي
			30- الفرد المتقيد بأفكاره يعد مراوغ وغير مكثرت

ملحق (2)

يبين وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الاولى والثانية وفق اسلوب التعلم المتمركز حول المشكلة

الاسبوع الاول التاريخ: 2018/3/13

الصف: الثالث الزمن: 60 دقيقة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة القفزة العربية الهدف التربوي: الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

الملاحظات	الجانب التنظيمي	طريقة التنفيذ	الوقت	القسم
التأكيد على الحضور والنظام	X XXXX ▲	المقدمة: (3) د، لأخذ الحضور وتهيئة الأدوات. إحماء عام: (6) د، تهيئة عامه لأعضاء الجسم جميعها. إحماء خاص: (7) د، أعطاء مجموعة من التمارين الخاصة بالمهارة الحركية.	(15)د	القسم الإعدادي
تعطى الحلول شفهيًا من قبل الطالبات	X XXXXX → ▲	المهام/ المشكلات: طرح مجموعة من الاسئلة حول المهارة الحركية على الطالبات وذلك لجمع المعلومات بالاعتماد على خبراتهن الذاتية والمعلومات التي تم اكتسابها عند شرح المهارة والتوصل الى الحلول الصحيحة من خلال المناقشة والحوار للتوصل الى الاجابة الصحيحة.	(40) د (15) د	القسم الرئيسي الجانب التعليمي
التأكيد على الأداء الصحيح وإعطاء التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء.	X XXX X XXX ▲	2- المجموعات المتعاونة: في هذه المرحلة سيتم تقسيم الطالبات الى مجاميع كل مجموعة تتألف من (5) طالبات وتوزيع المهام على كل مجموعة اذ ستبدأ كل مجموعة بتطبيق المهارة واثناء الاداء ستتولد لدى كل طالبة في مجموعتها عدد من الاسئلة حول المهارة تحاول الوصل الى الاجابة الصحيحة بمساعدة زميلاتها من نفس المجموعة، اما دور	(25) د	الجانب التطبيقي

الملاحظات	الجانب التنظيمي	طريقة التنفيذ	الوقت	القسم
		<p>المدرسة فيقتصر على التجوال بين المجاميع لمراقبة اداء الطالبات والتدخل عندما لاتستطيع المجموعة تكلمة المهمة وسيكون وقت هذه المرحلة(15)دقيقة.</p> <p>3- المشاركة:وهي المرحلة الاخيرة من مراحل التدريس بهذا الاسلوب سيتم عرض اداء الطالبات في كل مجموعة امام مدرسة المادة لتحديد افضل المجاميع واذا كان هناك اختلاف بين المجاميع في مستوى الاداء ستدور مناقشة بين الطالبات بشكل جماعي وستتولى المدرسة ادارة النقاش وصولاً للحل او الاداء الصحيح ثم تعرض طريقة الاداء الصحيحة في نهاية الوحدة التعليمية والثناء على المجموعة الافضل وسيكون وقت هذه المرحلة(10) دقيقة.</p>		
التأكيد على الأداء الأمثل في الوحدات اللاحقة	X XXXX ▲	تمارين تهادئه وانصراف	(5) د	القسم الختامي