



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

# أثر تمارين خاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب

رسالة تقدم بها

أحمد صكب كعيد

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء

وهي جزء من متطلبات نيل درجة (الماجستير) في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د حسين مكي محمود

الإشراف الثاني

ا.م.د عبير علي حسين

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾ لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ

وَمَا تَأَخَّرَ وَيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيَكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا ﴿٢﴾

وَيَنْصُرَكَ اللَّهُ نَصْرًا عَزِيمًا ﴿٣﴾

سورة الفتح الآيات (1-3)

### أقرار المشرفان

نشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة:

((أثر تمارين خاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب)) المقدمة من قبل طالب الماجستير (احمد صكب كعيد) كانت تحت اشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع

ا.د حسين مكي محمود

2023 / /

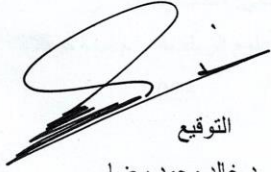


التوقيع

ا.م.د عبير علي حسين

2023 / /

بناء على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.



التوقيع

أ.م. د خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2023 / /

### أقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

((أثر تمرينات خاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستيك الفني للطلاب)) المقدمة من قبل طالب الماجستير (احمد صكب كعيد) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

  
ر. ساهرة العاصري

التوقيع

اسم المقوم: د. ساهرة عليوي حسين

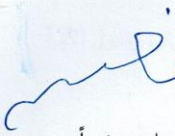
اللقب العلمي: أستاذ مساعد


مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء


2023 / /

### إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة ((أثر تمرينات خاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب)) وقد ناقشنا طالب الماجستير (احمد صكب كعيد) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.


  
عضواً  
التوقيع  
ا.م.د. فائز دخيل جداح عضواً

  
عضواً  
التوقيع  
م.د. علي حسن نعمة

  
رئيس اللجنة  
التوقيع

ا.د. علي عبد الحسن حسين

صدقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء  
بجلسته المرقمة ( ) المنعقدة بتاريخ / / 2023

  
التوقيع

ا.د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء / وكالة

2023 / /

## الإهداء

إلى ... من وهبنا بالخير والنعم التي لا تعد ولا تحصى....  
فَعَجَزَتِ النَّاسَ عَنْ حَمْدِهِ وَشَكَرِهِ .... اللهُ عَزَّ وَجَلَّ.

إلى .... مدينة العلم.... وحامل رسالة السماء  
النور الذي هدى الخلق .... اليه وهو الكبير تواضعاً حاثاً امته على التعايش رسول  
الإمامة وسيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم

إلى .... سيدة نساء العالمين .... البضعة الطاهرة .... فاطمة الزهراء (عليها السلام)

إلى الجرح النازف املا واخضراراً... الخيمة التي تצלنا جميعاً وطني العراق

إلى من علموني العيش بعز وكرامة وشموخ.... إلى من قال فيهم أرحم الراحمين....

(وأخفص لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

أبي وأمي (الاسراء الآية ٢٤)

إلى من ساندتني وكانت ذخري ورفيقة العمر والتي لم تبخل بمساعدتي يوماً

ما..... زوجتي العزيزة.

إلى ثمرة فؤادي في الحياة .... ابنائي الأعزاء.

إلى سندي في الحياة ..... أخوتي وأخواتي.

إلى من علموني وأخذوا بيدي نحو الشواطئ المفعمة بالعلم والنور وأرسوا في نفسي  
حب المعرفة .... أساتذتي الأعزاء

إلى كل من أراد الخير لي .... أصدقائي وزملائي

إليكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي هذا

احمد

## شكر وامتنان

الحمد لله الذي أذهب الليل مظلماً بقدرته وجاء بالنهار مبصراً برحمته وكساني ضيائه واتاني نعمته وأكرمنا بعبادته وشرفنا ان أرسل لنا خير خلقه الرسول المصطفى محمد (صلى الله عليه وسلم وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الاخيار المنتجبين ومن والاهم بإحسان الى يوم الدين).

من بعد الشكر والحمد لله لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والاعتزاز الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء والمتمثلة بالسيد العميد الاستاذ الدكتور حبيب علي طاهر والى السيد المعاون العلمي الاستاذ المساعد الدكتور خالد محمد الياسري والى المعاون الاداري الاستاذ المساعد الدكتور عباس العامري والى شعبة الدراسات العليا ويطيب لي أن أسجل عميق شكري وامتناني إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء الهيئة التدريسية  
للجنة التحضيرية ولجنة السمنار فجزاهم الله خير الجزاء.

ويشرفني أن أتقدم بعميق شكري وامتناني والعرفان بالجميل إلى من كنت محظوظاً بإشرافهم على رسالتي الاستاذ الدكتور حسين مكي والأستاذ المساعد الدكتور عبيد علي لما قدموه لي من إرشادات علمية وملحوظات دقيقة والتي أرست دعائم الرصانة العلمية للبحث ولم يبخلوا معي بشيء وأجدهم عوناً لي دائماً، وأسأل الله أن يبعد عنهم كل مكروه، وان يبقوهم نبراساً وعوناً لطلبهم، فجزاهم الله خير الجزاء.

وأقدم شكري واحترامي إلى الأساتذة رئيس لجنة الإقرار وأعضائها المحترمون لملاحظاتهم ونصائحهم السديدة التي أظهرت عنوان الرسالة بصورته النهائية فلهم مني كل الحب والتقدير والاحترام.

وأقدم شكري واحترامي إلى الأساتذة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها المحترمون لملاحظاتهم ونصائحهم السديدة التي زادت من رصانة البحث وخروجه بالشكل اللائق.

وأقدم بفائق شكري وعظيم امتناني إلى من أعطوا المثال العالي والقذوة الحسنة في النصيحة العلمية والتشجيع في إتمام متطلبات هذا البحث واكماله بكل ثقة وكفاءة كل من (الأستاذ الدكتور حاسم عبد الجبار -الأستاذ المساعد الدكتور رافد سعد المحنا - الأستاذ الدكتور حسين حسون -الأستاذ الدكتور زهير صالح) وفقهم الله لكل خير.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى المدرب الفاضل والمثال الرائع للتعاون والكلمة الطيبة العزيز علي محمد الشماع لما أبداه من تعاون في تسهيل تنفيذ تجربة البحث وفقهم الله.

وأقدم بفائق الشكر والامتنان إلى لجنة تقييم الأداء المتمثلة بالحكام (الأستاذ الدكتور ولاء فاضل إبراهيم -الأستاذ المساعد الدكتور علي حسن نعمة – الأستاذ المساعد الدكتور ابتغاء محمد قاسم -المدرب عثمان محمد حسين – المدرب علي محمد الشماع).

وأسجل شكري وثنائي إلى عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة كربلاء لتعاونهم وحسن التزامهم مع الباحث طوال مدة التجربة.

وأقدم بفائق الشكر والامتنان إلى موظفي الدراسات العليا والمكتبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتعاونهم مع الباحث.

وأقدم شكري وامتناني الى كل من مد لي يد العون بمعلومة أو مصدر أو نصيحة من السادة الأفاضل و اخص بالذكر اخوتي وزملائي كل من (علي مهدي صاحب – تحسين علي جعفر) وطوال مدة الدراسة.

وأخيراً أقدم شكري واعتذاري لكل من ساعدني وفاتني ذكره.

كما ويدفني العرفان بالجميل إن اشكر وهو قليل بحقهم والدتي العزيزة وزوجتي وابنائي لصبرهم ووقوفهم بجانبني خلال مدة دراستي فلهم جزيل الشكر والامتنان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين



الباحث

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

((أثر تمارينات خاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات

الجمناستك الفني للطلاب))

المشرفان

الباحث

أ. د حسين مكي محمود

جامعة كربلاء

احمد صكب كعيد

أ.م. د عبير علي حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023م

انبثقت مشكلة البحث من وجود صعوبة في اتقان الأداء الفني لهذه المهارات والوقت اللازم لإتقانها من جوانب منها تفاصيل المهارة وتكتيكها الصحيح، لذا ارتأى الباحث اعداد تمارينات خاصة جديدة مقرونةً بمستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) لعلها تكون مجدية في الارتقاء بمستوى القدرات العقلية للطلاب فضلاً عن تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني وتسريع عملية التعلم ايماناً منه بان عملية التعلم تجني ثمارها من خلال التواصل العلمي وتكامل الأركان الأساسية للعملية التعليمية.

هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات خاصة مع مستخلص الجنيكو بيلوبا على بعض أجهزة الجمناستك الفني الهدف منها تطوير القدرات العقلية للطلاب وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني والتي من شأنها ان تسهم في الارتقاء بمحتوى التعلم نحو الأفضل كما وتساعد في اختصار الوقت والجهد في عملية التعلم،

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة كربلاء، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكان عددهم (20) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كانت مدة تطبيق التمارينات لفترة (8) اسابيع وبواقع وحدة واحدة اسبوعياً، مع تناول العشبة على شكل جرعات يومية لمدة شهرين وبعد معالجة البيانات احصائياً توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها.

ساهمت التمارينات الخاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) في تطوير القدرات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الادراك الحسي لقوة القبضة) وقدرة الطلاب على تعلم المهارات (القفزة العربية على بساط الحركات الارضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حضان

الحلق، المرجحة والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) مما أدى الى تحقيق مستويات جيدة وبالتالي الحصول على نتائج إيجابية في التعلم.

### المحتويات

الصفحة	المحتوى	التسلسل
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	الاهداء	3
5-4	الشكر والتقدير	4
6	اقرار المشرفان	5
7	اقرار المقوم اللغوي	6
8	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	7
10-9	مستخلص الرسالة	8
11	المحتويات	9
17	الجداول	10
18	الاشكال	11
19	الملاحق	12

الفصل الأول		
22	التعريف بالبحث	-1
22	مقدمة البحث وأهميته	1-1
23	مشكلة البحث	2-1
23	اهداف البحث	3-1
24	فرضا البحث	4-1
24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزماني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1
24	التعريف بالمصطلحات	6-1

<b>الفصل الثاني</b>		
28	الدراسات النظرية والدراسات المترابطة	-2
28	الدراسات النظرية	1-2
28	مفهوم التمرينات	1-1-2
29	أهمية التمرينات	1-1-1-2
29	أنواع التمرينات	2-1-1-2
30	المراحل التي يمر بها التمرين	3-1-1-2
32-31	التمرينات الخاصة	2-1-2
34-33	عشبة الجنيكو بيلوبا	3-1-2
35	فوائد عشبة الجنيكو بيلوبا	1-3-1-2
35	استخدامات عشبة الجنيكو بيلوبا	2-3-1-2
36	المحاذير والتداخلات الدوائية لعشبة الجنيكو بيلوبا	3-3-1-2
36	الاثار الجانبية لعشبة الجنيكو بيلوبا	4-3-1-2
37	القدرات العقلية	4-1-2
38	اقسام القدرات العقلية	1-4-1-2
43-39	القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الحركي	2-4-1-2

46-44	القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن	3-4-1-2
47	القدرات العقلية للرياضيين	4-4-1-2
48-47	لعبة الجمناستيك	5-1-2
48	اهداف لعبة الجمناستيك	1-5-1-2
49	أنواع الجمناستيك	2-5-1-2
49	أجهزة الجمناستيك للذكور	3-5-1-2
51-49	المهارات الأساسية على جهاز بساط الحركات الارضية	4-5-1-2
54-52	المهارات الأساسية على جهاز حصان الحلق	5-5-1-2
55-54	المهارات الأساسية على جهاز المتوازي	6-5-1-2
56	الدراسات المترابطة	2-2
57	دراسة عبد الرزاق كاظم الزبيدي 2011	1-2-2
58	دراسة عبيد داخل حاتم 2018	2-2-2
59	مناقشة الدراسات المترابطة	3-2-2
59	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات الحالية والدراسات المترابطة	1-3-2-2
60-59	أوجه الاستفادة من الدراسات المترابطة	2-3-2-2
60	مميزات الدراسة الحالية	3-3-2-2

الفصل الثالث		
63	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-3
63	منهج البحث	1-3
63	مجتمع البحث وعينته	2-3
64	التجانس لعينة البحث	1-2-3
64	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	3-3
64	الوسائل المستعملة في البحث	1-3-3
65-64	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
65	إجراءات البحث الميدانية	4-3
65	اختيار المتغيرات البحثية والاختبارات	1-4-3
73-66	توصيف الاختبارات	2-4-3
74	التجربة الاستطلاعية	3-4-3
75-74	الأسس العلمية	4-4-3
76	الاختبارات القبليّة	5-4-3
76	تكافؤ مجموعتي البحث	6-4-3
77	التجربة الرئيسة	7-4-3
78	الاختبارات البعدية	8-4-3

78	الوسائل الإحصائية	5-3
----	-------------------	-----

الفصل الرابع		
81	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	-4
81	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية) لمجموعتي البحث ومناقشتها	1-4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة التجريبية	1-1-4
82	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة الضابطة	2-1-4
85-83	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية – البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	3-1-4
86	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث ومناقشتها	2-4
86	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-2-4
90-87	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	2-2-4

الفصل الخامس		
93	الاستنتاجات والتوصيات	-5
93	الاستنتاجات	1-5
94	التوصيات	2-5
101-96	المراجع والمصادر	
120-102	الملاحق	

A-C	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	
-----	----------------------------------	--

### الجدول

الصفحة	العنوان	التسلسل
63	يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث	1
64	يبين التجانس لعينة البحث	2
76	معامل الصدق والثبات والموضوعية لجميع متغيرات البحث	3
77	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع المتغيرات	4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لجميع المتغيرات	5
82	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات	6
86	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين لجميع المتغيرات	7



## الاشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
34	يوضح صورة العشبة	1
34	يوضح صورة العشبة على شكل اقراص	2
34	يوضح صورة العشبة على شكل باودر	3
34	يوضح صورة العشبة على شكل قطرات	4
38	يوضح اقسام القدرات العقلية	5
50	يوضح بساط الحركات الأرضية	6
52	يوضح جهاز حصان الحلق	7
54	يوضح جهاز المتوازي	8
67	يوضح استمارة نموذج اختبار حدة الانتباه	9
69	يوضح استمارة نموذج اختبار تركيز الانتباه	10
70	يوضح جهاز الدنياموميتر	11
71	يوضح وضع اليدين والقدمين على البساط	12

72	يوضح المرجحة البندولية على حضان الحلق	13
73	يوضح المرجحة والوقوف على الاكتاف على المتوازي	14

### الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
103	أسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث في تقييم الأداء المهاري	1
104	استمارة تقييم الأداء للمهارات المبحوثة	2
105	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحث	3
107-106	استمارة اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية اختبارات القدرات العقلية	4
108	أسماء فريق العمل المساعد	5
113-109	صور لأفراد عينة البحث اثناء تناول جرعة العشبة وأداء التمرينات والاختبارات	6
116-114	التمرينات المستخدمة في البحث	7
124-117	نماذج لبعض التمرينات ضمن الوحدات التعليمية الأسبوعية للمجموعة التجريبية.	8

## الفصل الأول

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهمية

#### 2-1 مشكلة البحث

#### 3-1 اهداف البحث

#### 4-1 فروض البحث

#### 5-1 مجالات البحث

##### 1-5-1 المجال البشري

##### 2-5-1 المجال الزماني

##### 3-5-1 المجال المكاني

#### 6-1 التعريف بالمصطلحات

## الفصل الأول

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1-مقدمة البحث وأهميته

إنّ التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسة لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدرّس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، إذ أسهمت هذه العلوم بتقديم الحلول المختلفة للمساعدة في الحصول على نتائج علمية متقدمة.

وتعد علوم التربية الرياضية من العلوم التي تعتمد الحقائق العلمية التي تستند أسسها على بنية العلوم الأخرى كالتشريح والفسلجة والبايوميكانيك والتحليل الحركي وغيرها من العلوم، كذلك ساهمت النقلات النوعية الحديثة في ميادين البحث العلمي بظهور نتائج موضوعية في حقول المعرفة بعد أن توالى الاهتمامات الكبيرة في الجانب العلمي والعملي إذ كان نصيب كبير لذلك على مستوى تطور المراكز البحثية في علوم التربية الصحية والرياضية، فالكشف عن الآثار والاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية الحاصلة لأفراد المجتمع أعطت فكرة لإمكانية ربط تلك الاستجابات بتأثير الجهد البدني والذي يعتمد على الغذاء المتوازن مما يعطي صورة فسيولوجيا البناء الجسمي والبدني مما ستعطي الشكل الأمثل للتكيفات الحاصلة في أجهزة وخلايا الجسم لممارسات للجهد البدني المطلوب.

تعد لعبة الجمناستيك الفني من الألعاب الرياضية المتميزة في اداءها المتعدد من النواحي كافة إذ "انها تشتمل على العديد من الأجهزة المتنوعة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية"<sup>(1)</sup>.

وللتقدم في هذه اللعبة يجب اتقان وتعلم أداء المهارة بالشكل الصحيح للوصول الى مستوى أفضل للتعلم عن طريق تطبيق تمرينات خاصة والتي لها دور الكبير في الاعداد البدني واللياقة البدنية الجيدة من خلال الممارسة والتكرار لهذه التمرينات وتطبيقها في المناهج التعليمية التي

<sup>1</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستيك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ط1، 2012م، ص7.

تحتوي على المعرفة الخاصة بالنشاط الرياضي والاستفادة من المعلومات النظرية في تعلم المهارة.

ويعد استخدام التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) والتي لها أهمية كبيرة من اجل تنظيم مستوى القدرات العقلية في الجسم مما يساعد الطلاب على التركيز والانتباه والتفكير والابداع والادراك ورد الفعل لكي يتم رسم برنامج الحركي صحيح للمهارة ولذلك يجب ان نعتني

بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هي مستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) ، اذ يعد من النباتات الطبية المهمة، والتي تسمى كزبرة البئر وتعد من المكملات الغذائية التي تستخدم لتحسين الانتباه وتعزيز الذاكرة وباعتباره منشط ذي فعالية قوية لزيادة القدرة على التركيز والانتباه ورد الفعل، كما وأشارت الدراسات والبحوث الى ان العشبة تساعد في زيادة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية وذلك يساعد على الحفاظ على خلايا الدماغ العصبية ومحاربة الالتهاب لاحتوائها على مركبات الفلافونويد والترينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية بزيادة السيالات العصبية.

تكمن أهمية البحث في محاولة الباحث بإعداد تمرينات خاصة مع مستخلص الجنيكو بيلوبا الهدف منها تطوير القدرات العقلية للطلاب وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني اعتقاداً منه ان من شأنها ان تسهم في الارتقاء بمحتوى التعلم نحو الأفضل كما وتساعد في اختصار الوقت والجهد في عملية التعلم.

### 2-1 مشكلة البحث:

ان الاتجاه الحديث في علم فسيولوجيا التعلم الحركي يتطلب استعمال المواد والأساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير قابلية الطلاب بالأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية، ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والتعليمية والاطلاع على مختلف الرسائل والاطاريح، وكون الباحث مهتماً بلعبة الجمناستك، فقد لاحظ وجود صعوبة في اتقان الأداء الفني لهذه المهارات والوقت اللازم لإتقانها من جوانب منها تفاصيل المهارة وتكتيكها الصحيح ، لذا ارتأى الباحث اعداد تمرينات خاصة جديدة مقرونةً بمستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) لعلها تكون مجدية في الارتقاء بمستوى القدرات العقلية للطلاب فضلاً عن تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني وتسريع عملية التعلم ايماناً منه بان عملية التعلم تجني ثمارها من خلال التواصل العلمي وتكامل الأركان الأساسية للعملية التعليمية.

### 3-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد ترمينات خاصة لبعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.
- التعرف على اثر الترمينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات العقلية ومهارات الجمناستك الفني للطلاب.

#### 4-1 فروض البحث

- يوجد تأثير ايجابي للترمينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب.
- افضلية المجموعة التجريبية التي استخدمت الترمينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) عن المجموعة الضابطة في بعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الجمناستك الفني للطلاب.

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022-2023.

#### 2-5-1 المجال الزماني:

-المدة الواقعة من 2022 /11/21 ولغاية 2023/1/9.

#### 3-5-1 المجال المكاني:

- قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

#### 6-1 تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث

**الترمينات الخاصة:** وهي الترمينات التي يتشابه مسارها الحركي مع تمارين المنافسة الى حد كبير، ولكن تختلف في ميزة حملها او انها تحتوي على عنصر او مجموعة عناصر حركية<sup>(1)</sup>.  
**عشبة الجنيكو بيلوبا Ginkgo biloba:** وهو نبات من صنف الجينكويات ذات الشقين والتي تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية على السيالات العصبية ونسبة التركيز والانتباه والذاكرة وموطنها الأصلي الصين<sup>(2)</sup>.

1 - هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد اللطيف نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص87.

2- نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015، ص95.

**القدرات العقلية:** هي عمليات فسيولوجية عقلية تحدث في الدماغ وتتعامل مع المحيط حيث تسهم في عملية التعلم اذ لا يمكن القيام باي نشاط حركي او معرفي الا عن طريق العمليات العقلية<sup>(1)</sup>.

**المهارات الحركية:** هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حر بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن<sup>(2)</sup>

## الفصل الثاني

### 2-الدراسات النظرية والدراسات المترابطة

#### 1-2الدراسات النظرية

##### 1-1-2 مفهوم التمرينات

##### 1-1-1-2 أهمية التمرينات

##### 2-1-1-2 أنواع التمرينات

##### 3-1-1-2 المراحل التي يمر بها التمرين

##### 2-1-2 التمرينات الخاصة

##### 3-1-2 عشبة الجنيكو بيلوبا

##### 1-3-1-2 فوائد عشبة الجنيكو بيلوبا

##### 2-3-1-2 استخدامات عشبة الجنيكو بيلوبا

##### 3-3-1-2 المحاذير والتداخلات الدوائية لعشبة الجنيكو بيلوبا

<sup>1</sup> - وسام صلاح عبد الحسين واخرون: العمليات العقلية ومعالجة المعلومات، النجف، دار الضياء للطباعة، 2021، ص119.

<sup>2</sup> -لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، بغداد، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية، 2015، العدد44، ص11.

4-3-1-2 الآثار الجانبية لعشبة الجنيكو بيلوبا

4-1-2 القدرات العقلية

1-4-1-2 اقسام القدرات العقلية

2-4-1-2 القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الحركي

3-4-1-2 القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن

4-4-1-2 القدرات العقلية للرياضيين

5-1-2 لعبة الجمناستك

1-5-1-2 اهداف لعبة الجمناستك

2-5-1-2 أنواع الجمناستك

3-5-1-2 أجهزة الجمناستك للذكور

4-5-1-2 المهارات الأساسية على جهاز بساط الحركات الارضية

5-5-1-2 المهارات الأساسية على جهاز حسان الحلق

6-5-1-2 المهارات الأساسية على جهاز المتوازي

2-2 الدراسات المترابطة

1-2-2 دراسة عبد الرزاق كاظم الزبيدي 2011

2-2-2 دراسة عبير داخل حاتم 2018

3-2-2 مناقشة الدراسات المترابطة



## 1-3-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات الحالية والدراسات المترابطة

### 2-3-2-2 أوجه الاستفادة من الدراسات المترابطة

### 3-3-2-2 مميزات الدراسة الحالية

## الفصل الثاني

### 2-الدراسات النظرية والدراسات المترابطة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 مفهوم التمرينات

ان مفهوم التمرينات حسب ما عرفه المفكرون وعلماء التربية بانها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول الى أحسن قدرة حركية ممكنة في الاداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ويراعى فيه الأسس التربوية (علم النفس- علم الاجتماع – التربية – طرائق التدريس – المبادئ العلمية – علم وظائف الأعضاء –تشريح علم الحركة – الصحة العامة) وقد اتفق المختصون على ان التمرينات الرياضية لا تتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها الى الجانب المهاري طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسولوجية والتشريحية فيجب عند اختيار التمرينات مراعات طبيعة ونوع الفرد المؤدي ذكراً ام انثى كما يراعى عند اختيار الأوضاع والحركات ان تتوافق مع المبادئ الفسيولوجية والنمط الجسمي للفرد فمن الخطأ ان تقوم بتمرين مثلاً عكس اتجاه المفصل والخطأ ان تختار لكبار السن ومرضى القلب تمرينات ذات شدد عالية فذلك لا يتناسب مع طبيعته الفسيولوجية أي ان الهادفية شرط من شروط الأوضاع والحركات حتى تنتقل بمفهومها من المعنى الحركي المجرد الى كونها تمرينات رياضية، وطبقاً لذلك تعددت المفاهيم في تعريف التمرينات فمنهم من يجد "انها مجموعة من الأوضاع والحركات التي يؤديها الجسم او بعض اجزائه ويتم ممارستها او ادائها

على وفق أسس علمية ومبادئ تربوية تهدف الى بناء الجسم وتشكيله للوصول بالمتعلم الى افضل أداء ممكن في الألعاب والفعاليات والأنشطة الحياتية المختلفة<sup>(1)</sup>.

وكذلك يرتبط مقدار التعلم والتطور للأداء ومدى اتقانه بالتمرين الذي يعد صفة تتميز بها الوحدة التعليمية، وعليه يجد بعضهم ان التمرين "كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان"<sup>(2)</sup>.

ومن وجهة نظر الاكتساب للخبرات وتطوير الأداء المهاري عرفت التمرينات بانها "محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة او تمثيلها"<sup>(3)</sup>.

وتعد التمرينات المصدر الأول الذي ينمي قدرات الفرد المتعلم في تكوين وتشكيل قدراته البدنية والحركية والمهارية، وهذا ما اكدت عليه (ليلي زهران) في تعريفها للتمرينات على انها "مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحيات المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة"<sup>(4)</sup>.

وعلى ضوء ما تقدمه يرى الباحث ان التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات المنظمة والمعلومة من قبل المتعلم او الممارس والتي تخضع الى عوامل الزمن والتكرار في تعلم المهارات ويجب ان تكون لها هدف معين وواضح ومعلوم.

### 2-1-1-1 أهمية التمرينات

ترتبط أهمية التمرينات ارتباطاً وثيقاً بكل مراحل الاعداد التي يمر بها الافراد الرياضيين سواء اكانت الاعداد البدني (العام او الخاص او المهاري) ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع الاعمار سواء كانت (مبتدئين او ناشئين او شباب او متقدمين) اذ تكمن أهمية التمرينات في انها:<sup>(5)</sup>

1-لها تأثيرها الإيجابي في كل مراحل النمو على اختلاف الجنس والعمر.

2-بناء القوام الصحيح وإصلاح العيوب والتشوهات.

3-فاعليتها التربوية في تعويد المتعلم على النظام والمثابرة والدقة في العمل.

<sup>1</sup> - ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ط1، 2011م، ص58.

<sup>2</sup> - عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 2000م، ص29.

<sup>3</sup> - نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، جامعة البصرة، ب.م، ط2، 2000م، ص129.

<sup>4</sup> - ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982م، ص27.

<sup>5</sup> - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ط1، 2000م، ص168.

4-تأثيرها في جميع أنواع الأنشطة الحركية من حيث الأهمية في الاعداد البدني العام والخاص.

5-تساهم وبقدر كبير في تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية.

6-تعد من اهم الوسائل والاسس في اعداد اللاعبين للمواسم الرياضية.

تعد الأساس في احماء وتهيئة الجسم قبل الشروع في ممارسة جميع الألعاب المرغوب بها.

### 2-1-1-2 أنواع التمرينات (1)

تبعاً للغرض من ممارستها تنقسم الى:

#### 1-التمرينات الأساسية العامة:

تعد الأساس في ممارسة الأوضاع الحركية حيث ينطلق منها المتعلم او الممارس في ارتقاء

سلم التطور لتطبيق التمرينات ذات الأغراض المتعددة ولها غرضين أساسيين هما:

-**غرض بنائي:** وهو دعم النمو الطبيعي والشامل وجميع ما يتعلق باكتساب القوام الصحيح والقدرات الجسمية العامة.

- **غرض تعليمي حركي:** الهدف منه تعليم الفرد المبادئ والقواعد السليمة في الحركة من جمالية وتحكم بمحاور الجسم والذي يتم من خلال العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.

#### 2-التمرينات ذات الهدف الخاص:

الهدف من هذه التمرينات هو تطوير المهارات الحركية الخاصة بكل نشاط من الأنشطة الرياضية وبحسب ما يحتاج اليه.

#### 3-تمرينات المنافسات:

الهدف من هذه التمرينات الوصول بالمتعلم او اللاعب الى اعلى مستوى من القدرة على الأداء الحركي والاشكال الحركية، وتكون هذه التمرينات على شكل فردي تؤدي في البطولات او عروض خاصة تؤديها مجموعة صغيرة من اللاعبين في الأماكن المغلقة او صالات التدريب.

### 2-1-1-3 المراحل التي يمر بها التمرين (2)

يكون كل من التمرين والمهارة مشتركاً بمراحل عدة وهي:

#### 1-المرحلة المعرفية:

وهي تشبه مرحلة التوافق الخام بالنسبة لتعلم المهارات، ولهذا يجب التأكيد على استخدام الأساليب الصحيحة من شرح وعرض للتمرين لغرض إيصال المعلومات الى المتعلم او اللاعب لاسيما وأنها مفردات جديدة.

<sup>1</sup> - ليلي زهران: مصدر سبق ذكره، 1982م، ص32.

<sup>2</sup> - ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، النجم الاشراف، دار الضياء للطباعة، ط1، 2008م، ص119-120.

## 2-المرحلة الحركية:

تزداد ثقة المتعلم او اللاعب بنفسه في هذه المرحلة نتيجة تقليل الأخطاء والحركات الزائدة وعزلها، وبالتالي تطوير وتحسين الأداء للتمرين يصل الى حالة تشبه مرحلة التوافق الحركي الدقيق، وتعتمد هذه المرحلة على المعلومات والخبرات السابقة التي يمتلكها المتعلم.

## 3-المرحلة الاستقلالية:

تتميز التمرينات في هذه المرحلة بآلية واتقان في الأداء حيث تكون الأخطاء قليلة نسبياً او معدومة.

### 2-1-2 التمارين الخاصة (Specific Exercises)

لقد تكلمت الكثير من المصادر في موضوع التمرينات الخاصة والتي تعد من الوسائل التي تعمل على تطوير تنمية الحالة التدريبية للرياضيين، حيث ان أهمية وواجب هذه التمرينات ينصب في تطوير إمكانات الرياضي البدنية والمهارية وبما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس، لذا اتجهت البحوث العلمية في دراسة أفضل الوسائل والسبل لتحقيق الكفاية العلمية وبخاصة تلك التي تسهم بشكل فعال في توفير الوقت والجهد المبذول او تقليل عدد الأخطاء اثناء الأداء الفني للمهارات.

كما عرفها (بسطويسي احمد وعباس صالح احمد)<sup>(1)</sup> بانها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة "

وقد عرفتها (ليلي زهران)<sup>(2)</sup> بانها "التمرينات التي تهدف الى اعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع النشاط الرياضي كألعاب الكرة والالعاب القوى والجمناستك وتمرينات البطولات وغيرها"

ومن خلال التعاريف السابقة نستطيع ان نستكشف بان التمرينات الخاصة هي وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسية لتطوير مستوى الطالب الرياضي خلال السنة الدراسية ، حيث ان الوسائل

<sup>1</sup> - بسطويسي احمد وعباس صالح احمد: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1994، ص25.

<sup>2</sup> - ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية القاهرة، دار الفكر العربي، ب س، ص4.

التعليمية المستخدمة والاهداف تتماشى مع نوع النشاط المخصص، كما ان تمارينات الخاصة تعتبر او تعد عاملاً اساسياً ومساعد للعلمية التعليمية حيث تهدف الى تنمية القابليات البدنية الخاصة وتطوير مستوى الأداء الفني للاعب في نوع النشاط الممارس من قبل الرياضيين والذي تخصص فيه ، فالتمارين الخاصة تساهم في تطوير قابليات الرياضي البدنية والمهارية وبالتالي تساهم في تحقيق مستوى عالٍ من الأداء الفني.

وقد تناول (هارة)<sup>(1)</sup> مفهوم التمارينات الخاصة حيث تقسم الى مجموعتين :

#### - المجموعة الأولى:

تمثل تلك التمارينات التي يتشابه مسارها الحركي مع تمارين المنافسة الى حد كبير، ولكن تختلف في ميزة حملها او انها تحتوي على عنصر او مجموعة عناصر حركية

#### - المجموعة الثانية:

تلك التمارينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية الرياضية وتعمل فيها عضلة او عدد عضلات (القوة - الزمن - المسار) عند أداء حركات المنافسة.

يذكر (منير جرجيس)<sup>(2)</sup> " ان حصة التمارينات تزداد مع تقدم العمر التعليمي والسبب انه يتم من خلال التمارين الخاصة وتوفير الشروط الهامة لتنمية وصقل القوة العضلية الخاصة للمهارة، ويجب ان تتناسب التمارين الخاصة مع متطلبات المباراة من حيث تركيبها ومسارها ومقدار القوة الخاصة ولحظة استخدامها".

ويمكن تمييز التمارينات الخاصة او تمارينات الاعداد البدني الخاص لمعرفة الهدف المهاري الذي وضعت من اجله، فالتمارين الخاصة تهدف الى تنمية مهارة معينة بتنمية عنصر بدني معين ومهم للمهارة

ان اهم ما يميز تمارينات الاعداد البدني الخاص هي<sup>(3)</sup>:

- الشدة فيها تكون فوق المتوسط الى القصوى من مقدرة اللاعب.

- الهدف منها تحسين مهارة معينة وعنصر بدني معين.

- تعتبر مقياس للمستوى الرياضي.

كما ويرى الباحث ان تدريب التمارينات البدنية والخاصة عندما تكون في اتجاه تطوير المجاميع العضلية الرئيسية بصورة قصوى وربطها مع الصفات الحركية الأساسية الأخرى تحت شروط المحافظة على شكل الحركات الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية لذلك فان "المحافظة على التركيب الخارجي او الداخلي من تمارينات القوى تؤدي الى خلق المؤهلات الأساسية لتطوير جميع

<sup>1</sup> - هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد اللطيف نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990م، ص 87.

<sup>2</sup> - منير جرجيس (واخرون): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، دار الجبل للطباعة، ط2، 1977م، ص 27.

<sup>3</sup> - بسطويسي احمد وعباس احمد صالح: مصدر سبق ذكره، ص 200.

المجاميع العضلية التي لها الأهمية الخاصة في الفعالية الرياضية المعينة وفي حالة عدم إمكانية المحافظة على التركيب الخارجي لأسباب تتعلق بطريقة التدريب هنا تتطور عضلات منفردة خاصة (1)»

من كل ما تقدمه ويرى الباحث انه التمرينات الخاصة هي تمرينات بدنية تعمل على تطوير القوى العضلية " عند ربطها مع تطوير صفات حركية وبما يتناسب والتركيب الخارجي والداخلي للتمرين الرياضي وهذه العلاقة يمكن ان تشمل الحركة بأكملها او جزء منفرد منها"(2).

### 3-1-2 عشبة الجنيكو بيلوبا *Ginkgo biloba*

تسمى عشبة الجنيكو عالمياً (*Ginkgo biloba*) وايضاً تسمى شجرة القديسين او كزبرة البئر او شجرة الحياة موطنها الأصلي الصين ومن ثم تم زراعتها في أماكن أخرى مثل اليابان وامريكا وهي احدى النباتات النفضية العشبية المعمرة والتي تعتبر من أقدم الأشجار اذ يعود تاريخ زراعتها الى الحقبة الوسطى او ما يقارب الالف سنة الماضية وهي النوع المتبقي الوحيد من صنف الجنيكويات ذات الشقين والتي تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية المضادة للأكسدة (3).

والجزء المستخدم منها هي الأوراق والتي غالبا ما تكون على شكل قلب وتعتبر من الأشجار المقاومة للظروف وتغيرات الطقس كما انها مقاومة للفطريات والحشرات وتعتبر هي احدى الأشجار الستة التي قاومت القنبلة النووية على هيروشيما واستمرت بالحياة بعد ان تعرضت اغلب الكائنات الحية للموت بسبب الانفجار النووي الذي حدث في ذلك الوقت.

واشتهرت عشبة الجنيكو منذ العصور باستخداماتها الشعبية للعلاج من عدة حالات مرضية لاحتوائها على العديد من العناصر والمركبات الصحية التي يحتاجها الجسم للوقاية من الامراض وعلاج الكثير من المشكلات الصحية والتي أشهرها حماية الدماغ والذاكرة بسبب احتواءها على

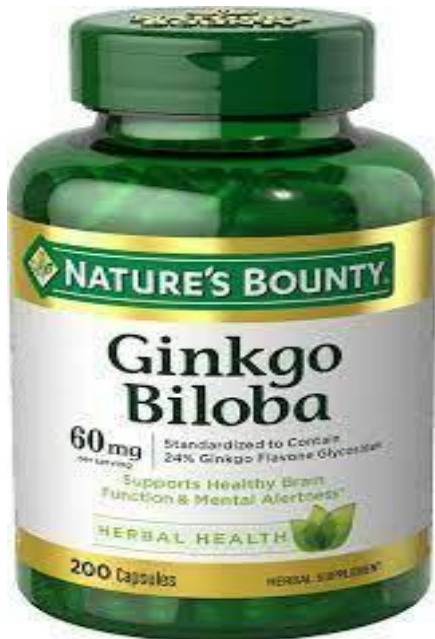
<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف: علم التدريب للمرحلة الرابعة، الموصل، مؤسسة دار الفكر للطباعة والنشر، 1980م، ص50.

<sup>2</sup> - عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي: أثر منهج مقترح للقوة العضلة الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999م، ص37.

<sup>3</sup> - نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: مصدر سبق ذكره، ص95.

مواد كيميائية مضادة للأكسدة كما انها تدخل في صناعة المكملات الغذائية ولكن يجب تناولها بحذر وبعد استشارة الطبيب الاخصائي لتجنب اثارها الجانبية.

وتتوفر غالباً على شكل حبوب او مستخلص او كبسولات او شاي ولا ينصح بتناول بذورها النيئة لكونها سامة وتستخدم اوراقها فقط. (1)



شكل (2)

يوضح العشبة على شكل اقراص



شكل (1)

يوضح العشبة على شكل اوراق



سلمي:



## شكل (3)

يوضح العشبة على شكل باودر

## شكل (4)

يوضح العشبة على شكل قطرات

### 1-3-1-2 فوائد عشبة الجنيكو بيلوبا *Ginkgo bilob* (1)

- تساعد العشبة على زيادة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية في الجسم مما يساعد على حرق السعرات الحرارية.
- تساعد العشبة على زيادة حرق الدهون في الجسم وعدم تكثف الكوليسترول الضار في الجسم.
- تعمل على تقوية الذاكرة وتحسين وظائف الدماغ والتخلص من مشكلة النسيان.
- تعمل على التخلص من الاكتئاب والقضاء على التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية.
- تعمل على تحييد الجذور الحرة والتي تضر بالخلايا والأنسجة وذلك لاحتوائها على مواد مضادة للأكسدة.
- تساعد على الحفاظ على خلايا الدماغ العصبية من خلال تنشيط تدفق الدم وتوسعة الأوعية الدموية.
- تعمل على محاربة (الالتهاب، صحة العين، علاج الصداع النصفي) لأنها تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية المضادة للأكسدة.

### 2-3-1-2 استخدامات عشبة الجنيكو بيلوبا *Ginkgo biloba* العلاجية لأمراض التالية: - السكتة الدماغية: -

<sup>1</sup> - نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: مصدر سيق ذكره، ص.98.



يساعد تناول أوراق العشبنة عن طريق الفم او مستخلصاتها بالوريد على مساعدة المريض في تحسين عملية التفكير والذاكرة والعودة لممارسة نشاطاته اليومية من خلال تناولها بشكل يومي لمدة من 4-12 أسبوع وحسب استشارات الطبيب الاختصاصي.

#### فرط ضغط الدم الرئوي: -

تساعد العشبنة مع الدواء الخاص لمرض ارتفاع ضغط الدم الرئوي على تخفيف من اعراض المرض وزيادة كمية الاوكسجين الواصل للرئتين.

#### الفصام: -

تساعد تناول 120-360 ملغم وبشكل يومي من 4-12 أسبوع من العشبنة الى جانب الادوية النفسية من تقليل اعراض المرض وحسب استشارات الطبيب الاختصاصي.

#### خلل الحركة المتأخر: -

يتعرض بعض مرضى الفصام لخلل الحركة المتأخر كعرض جانبي نتيجة استخدام نوع من أنواع الادوية النفسية حيث وجد ان استخدام مستخلص العشبنة لمدة 12 اسبوع يقلل من خطورة الإصابة بهذا العرض الجانبي.

#### الخرف والزهايمر: -

يساعد تناول 240 ملغم يومياً لمدة عام من العشبنة الى جانب الادوية الخاصة بالمرض على التخفيف من اعراض الخرف وحسب استشارات الطبيب الاختصاصي.

#### الدوار: -

يساعد تناول 160 ملغم لمدة 12 اسبوع من العشبنة عن طريق الفم على التخفيف من الشعور بالدوار وزيادة توازن الجسم.

#### 3-3-1-2 المحاذير والتداخلات الدوائية لعشبنة الجنكو بيلوبا *Ginkgo biloba* (1)

- احذر من تناول بذورها لاحتوائها على مواد سامة.
- يجب استشارة الطبيب قبل البدء بتناولها إذا كنت تعاني من امراض مزمنة او تتناول ادوية خاصة.
- يجب التوقف عن تناول العشبنة لمدة أسبوعين قبل اجراء أي عملية جراحية.

<sup>1</sup> - نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: مصدر سبق ذكره، ص.98.

- تحذير تناول العشبة من قبل مرضى الصرع.
- تحذير تناول العشبة لكبار السن الذين يعانون من النزيف المستمر.
- تحذير تناول العشبة من قبل المرأة الحامل.
- تحذير تناول العشبة من قبل مرضى السكري.

#### 2-1-3-4 الاثار الجانبية لعشبة الجنيكو بيلوبا Ginkgo biloba

- اضطرابات هضمية بسيطة لفترة مؤقتة.
- الغثيان.
- الإمساك.
- الاضطرابات التحسسية الجلدية.

#### 2-1-4 القدرات العقلية:

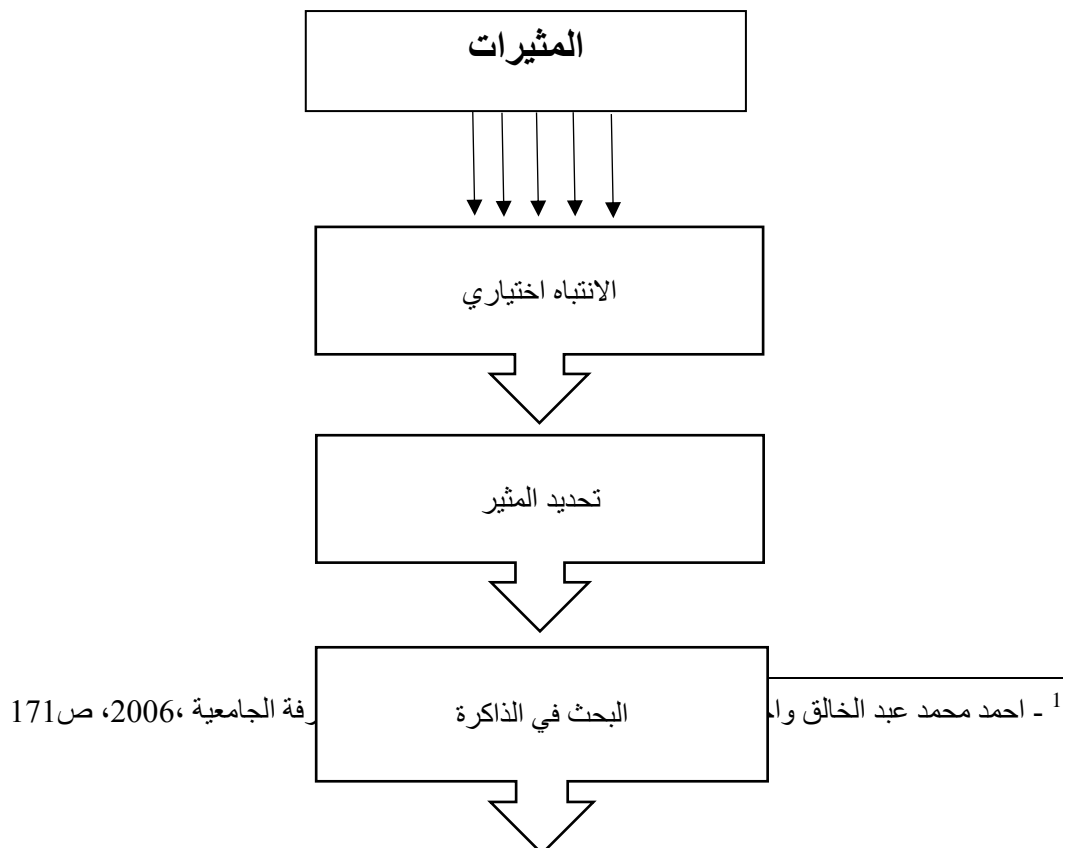
هي عمليات فسيولوجية عقلية تحدث في الدماغ غير مرئية إذا انما تلعب دوراً مهماً في حياة الانسان حيث تسهم في عملية التعلم اذ لا يمكن ان نقوم باي نشاط حركي او معرفي الا عن طريق العمليات العقلية إذا ان الانسان يبني معارف ونشاطه وعلومه وتفكيره من خلالها العمليات العقلية التي تسمى في بعض الأحيان برمجة المعلومات هي احداث التي تدور بالدماغ منذ لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار والاجابة عن ذلك المثير.

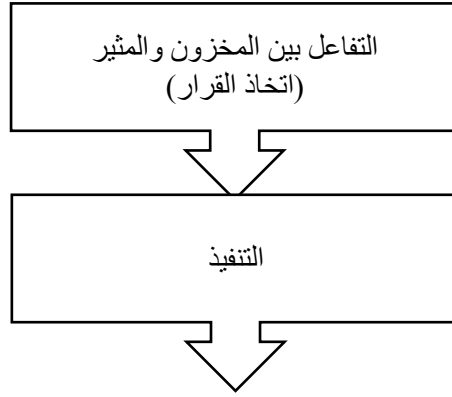
هنالك مراحل تمر بها المعلومات ابتداء من دخولها جهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها، ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد، ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار وتنفيذه عن طريق إشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم العضلات المطلوب عملها ، وقبل الخوض في مراحل العمليات العقلية لا بد ان تأخذ فكرة عن الجهاز العصبي المحيطي يتكون الجهاز العصبي من الدماغ وجذع الدماغ والحبل الشوكي ويكون هذا الجهاز محفوظ بين عظام قوية الدماغ محفوظ داخل الجمجمة والحبل الشوكي محفوظ داخل الفقرات اما الجهاز المحيطي فهو مجموعة من الاعصاب المرتبطة بذع الدماغ والحبل الشوكي ، وان واجب هذه الاعصاب تحويل المستقبلات الحسية الى العضلات والغدد بالأوامر الحسية، ان الجهاز العصبي المركزي يمثل خطوط الاتصال حيث يكون الجهاز العصبي المركزي وهو مركز السيطرة وتحديد الأوامر للكثير من الاستجابات.

اما (عبد الله اللامي، 2004) فيعرفها بانها عمليات فسيولوجية تحدث وتتفاعل مع المحيط وتحول المعلومات من شكل الى شكل اخر وهي غير مرئية اذ انها تلعب دورا مهما في حياة الانسان حيث تسهم في عملية التعليم اذ لا يمكن ان تقوم باي نشاط حركي او معرفي الا عن طريق العمليات العقلية. وتتم العمليات العقلية لحين اتخاذ القرار بعدة مراحل.

#### 1-4-1-2 اقسام القدرات العقلية:

لا يختلف العلماء كثيرا في تقسيم القدرات العقلية وان من أبرز هذه التقسيمات: -  
(الانتباه - التركيز - الادراك - التفكير-الخيال - الذاكرة -التصور) الا اننا يمكن تقسيمها من الناحية الحركية والناحية المعرفية (1) اذ تقسم هذه العمليات الى: -





شكل (5)

يوضح اقسام العمليات العقلية

#### 2-4-1-2 القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الحركي (1)

وهذه القدرات تتطلب فعل واجراء حركي ويشمل جميع الأنشطة التي تقوم بها الفرد والفعل

الحركي يتكون مما يأتي: -

1-الانتباه

2-التركيز

3-رد الفعل

**1-الانتباه:**

هو استعداد وتهيئة الذهن لفترة من الزمن نحو نشاط او موقف معين، اذ ان الأشياء والمواقف ينتبه لها الانسان تصبح أوضح في شعور ذلك الانسان، والانتباه في المجال الحركي هو معرفة الشخص ما يحدث وبالتالي قدرته على أداء هذا النشاط بصورة جيدة فالانتباه الحركي مرتبط بحاسة السمع وحاسة البصر، ومثال على ذلك لاعب الجمناستك عندما يقوم بالأداء على جهاز حسان الحلق يركز انتباهه نحو عدم مس الجسم بالجهاز.

ويقسم الانتباه الى ثلاثة أنواع:

أ-الانتباه القسري:

هو الانتباه الذي يفرض نفسه رغما عن إرادة الفرد ومثال على ذلك صوت الضجيج مفاجئ

من منتصف الليل، او الم شديد في أحد أعضاء الجسم.

<sup>1</sup> - احمد محمد عبد الخالق واخرون: مصدر سبق ذكره، ص175

### ب-الانتباه التلقائي:

هو انتباه الفرد لما يهتم به ويميل اليه، وهو لا يحتاج الى بذل مجهود في سبيله ومثال على ذلك مشجع رياضي يشاهد لعبة فريقه المفضل والذي ينتظره بفارغ الصبر، وهذا النوع من الانتباه يصعب على الآخرين تشتيته حتى لو حاولنا ذلك جاهدين.

### ج-الانتباه الارادي:

هو الذي قد يقضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً لمغالبة ما قد يعتبره من ملل وشروء ذهني ومثال على ذلك الاستماع الى محاضرة او الى حديث ممل لا يثير الاهتمام.

### مشتمات الانتباه:

يشكو كثير من الناس من تشتيت انتباههم اثناء العمل او المذاكرة، ويرجع هذا الى عدة عوامل تساعد على تشتيت الانتباه وهي:

- 1-عوامل جسمية: مثل التعب والارهاق وعدم الحصول على قدر النوم الكافي.
- 2-عوامل نفسية: مثل عدم ميل الطالب الى المادة او الانشغال بأمر أخرى او إحساس بمشاعر مؤلمة مثل القلق او الاضطهاد.
- 3-عوامل اجتماعية: مثل وجود مشكلات في المجتمع او حدوث نزاع بين الوالدين او صعوبات مالية.
- 4-عوامل فزيائية: مثل عدم كفاية الإضاءة او سوء التهوية او ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة او وجود ضوضاء واصوات عالية.

### 2-التركيز:Focusing

هو أعلى درجات الانتباه، وهو قدرة المرء على تجاهل جميع الأمور التي من شأنها أن تشتت أفكاره، وبالتالي تركيزه على الأمور الهامة فقط، حيث إن التركيز مضاد للتشتت، ويمكن القول أن

التركيز عبارة عن عملية توصف بالصعوبة إلى حد ما، وذلك بسبب وجود العديد من العوامل التي تؤدي إلى التشتت والمحيطه بالإنسان سواء كانت عوامل بيئية أو من المحيطين به<sup>(1)</sup>، وبذلك يمكن التوصل إلى أن التركيز ما هو إلا توجيه الذهن إلى موضوع واحد للنظر إليه من جميع الجوانب وحصر التفكير فيه، وتحليله بشكل كامل إلى حين الوصول إلى الحل، ويتطلب ذلك تعريض الذهن إلى مؤثر معين لمدة محددة وإهمال المؤثرات الأخرى، وبذلك يصبح المرء

<sup>1</sup>-متمحت محمد أبو النصر: قوة التركيز وتحسين الذاكرة، القاهرة مصر، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2009، ص157-160

معزولاً عن الضوضاء من حوله، أو أي معلومات أخرى يمكن استيعابها من خلال الحواس الخمسة<sup>(1)</sup>.

### وهناك عدة عوامل مؤدية الى تشتت التركيز

إن التركيز والتشتت مصطلحان متضادان تماماً، وكما أن للتركيز عوامل تؤدي إليه فإن للتشتت عوامل أيضاً، ومن العوامل التي تؤدي وتزيد من التشتت<sup>(2)</sup>.

- زيادة المعلومات، وتنوع مصادرها وسهولة الحصول عليها، والتي أصبحت سمة من سمات العصر الحالي.

- ارتفاع سقف التوقعات من قبل الآخرين تجاه الأشخاص.
- تعدد وكثرة المسؤوليات الواقعة على كاهل الأفراد.
- تعدد الأدوار والصراع فيما بينها.
- ارتفاع الأصوات الصادر من المذياع والتلفاز.
- ارتفاع الأصوات التي تصدر من وسائل النقل في الشوارع أو الطرقات.
- إنجاز الإنسان لأعمال كثيرة وعديدة في اليوم الواحد.
- ازدحام أماكن العمل بالناس، مثل ازدحام غرفة صغيرة بعدد كبير من الموظفين، أو وقوف العديد من العملاء في طوابير طويلة ومملة لإنجاز معاملة ما، وما إلى ذلك.

### وهناك عدة عوامل التي تزيد من التركيز فهي كالاتي:

- التفكير بشيء واحد فقط، وبشكل كامل، التأمي، وتجنب السرعة في الانتقال من أمر إلى آخر.
- تجنب الانتقال من إحساس إلى آخر بسرعة إنجاز أمر واحد في الوقت الواحد.
- الحصول على المعلومات خلال فترة زمنية ليست طويلة، فكلما قلت الفترة الزمنية في الحصول على المعلومات كلما زاد التركيز.
- اتصاف فرسل المعلومات بصفات إيجابية، الأمر الذي يزيد التركيز لدى الإنسان.
- التخلص من كل ما يؤدي إلى التشويش أو تشتيت التفكير.
- تنظيم المعلومات التي يتم إرسالها أو استقبالها، ومراعاة نوعيتها.
- مراعاة أوضاع البيئة المحيطة، من حيث الإضاءة، ودرجة الحرارة، والهدوء، وما إلى ذلك من أمور من شأنها أن تؤثر على التركيز.
- أخذ قسط من الراحة في حال الشعور برغبة في ذلك.

<sup>1</sup> - الطريق الى التركيز-إدارة العقل [www.ar.islamway.net,2014-3-11](http://www.ar.islamway.net,2014-3-11)

<sup>2</sup> - www.successconsciousness.com, Exercises for Training the Mind, Remez Sasson, "Concentration ↑ Retrieved 2018-2-21. Edited.

- وجود الحوافز التي تشجع على التعلم، والفهم، والحفظ والتي من شأنها أن تزيد القدرة على التركيز.

### تمارين لزيادة التركيز

توجد عدة تمارين لزيادة التركيز، ومنها<sup>(1)</sup>:

- تعداد الكلمات في فقرة من فقرات أي كتاب، وتكرار ذلك للتأكد من أن العدد الناتج في المرة الأولى صحيحاً، وبعد القيام بتعداد كلمات فقرة واحدة وإتقانه يتم الانتقال إلى تعداد كلمات فقرتين، وعندما يصبح الأمر سهلاً يمكن الانتقال إلى تعداد كلمات صفحة كاملة من كتاب ما، ويجب التعداد دون استخدام الأصابع، وإنما باستخدام العينين فقط.

- العد من 100 إلى 1 بطريقتين عكسية بالذهن فقط دون النطق بالأعداد بصوت مسموع.

- العد من 1 إلى 100 مع تخطي ثلاثة أعداد على سبيل المثال 100,97,94 وهكذا ويكون العد بالذهن دون النطق بصوت مسموع بالأعداد.

- تكرار عبارة بسيطة في الذهن لمدة خمس دقائق، وعندما يرى المرء أن عقله بدأ بالتركيز في العبارة، وإتقان تكرارها في الذهن يمكن الانتقال إلى تكرارها لمدة 10 دقائق بدلاً من خمس دقائق، ودون انقطاع في التركيز.

- وضع ثمرة من الفاكهة في اليد أي كان نوعها، سواء كانت تفاحة، أم برتقالة، أم موزة وما إلى ذلك، ثم البدء في تفحصها بإمعان، من ناحية شكلها، ولمسها، ومذاقها، وما هو الإحساس المتولد من لمسها، مع الحرص على التركيز بدقة ودون الانتقال إلى أفكار أخرى كطبيعة نمو الفاكهة، أو البرتقالة، التي تم شرائها، ومنها وما إلى ذلك من أفكار تشتت التركيز.

- يشبه التمرين الآتي التمرين السابق، ولكن بدلاً من إمساك الفاكهة في اليد طوال الوقت يجب إمساكها دقيقتين فقط وتأملها، ومن ثم إغلاق العينين، والبدء بتخيل شكل الفاكهة، ولونها، ورائحتها،

ومذاقها، وقد يتخيل المرء أنه يمسك الفاكهة في يديه، أو أنها موجودة على سطح طاولة ما، إلى حين تكون صورة واضحة عنها في المخيلة، وإذا شعر المرء بأن الصورة غير واضحة

<sup>1</sup> -Hannah Nichols (2017-11-24)، "Five ↑ 3 ways to boost concentration"، medicalnewstoday.com Retrieved 2018-7-26. Edited

ومشوشة يمكن فتح العينين والنظر إلى الفاكهة مرة أخرى لوهلة، ثم إغلاق العينين، وإعادة تخيلها، ورسم صورتها في المخيلة.

- تأمل شيئاً ما كملعقة أو شوكة، وتأملها من جميع الجوانب أو النواحي، مع عدم التلفظ بأي كلمات حولها، وعدم التفكير بأي كلمات حولها في الذهن.

- تكرار التمرين السابق ولكن مع إغلاق العينين وتخيل شكل الرسم، وإذا لاحظ المرء تشويشاً في شكل الرسم في مخيلته يمكنه فتحه بعينه والنظر إليه مرة أخرى لوهلة ثم إغلاق العينين والاستمرار في تخيل الرسم، وتأمل جميع جوانبه.

- تكرار التمرين السابق مع إبقاء العينين مفتوحتين، أي أنه على المرء أن يتخيل شكل الرسم ولونه، ويتأمل جميع جوانبه وكأنه ماثلاً أمامه وعينه مفتوحتين ودون أن يكون الرسم أمامه.

- بعد إتقان جميع التمرينات السابقة يمكن للمرء أن يمارس التمرين الآتي، وهو محاولة البقاء لمدة 5 دقائق دون أفكار، فقط الاسترخاء، وعدم التفكير بأي شيء، وإن إتقان كل ما ذكر سابقاً من شأنه أن يجعل هذا التمرين أكثر سهولة.

- من التمرينات الأخرى التي يمكن القيام بها والتي من شأنها أن تساعد المرء على التركيز<sup>(1)</sup>.

- تخصيص وقت محدد من كل يوم للتركيز في خبر، من صحيفة ما، ثم إبعاد الصحيفة، والتفكير بتركيز في هذا الخبر لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة، والإحاطة بالخبر من جميع الجوانب مع الأخذ بعين الاعتبار رأي الكاتب والأشخاص والمعلومات الواردة في الخبر، وتذكر المعلومات السابقة عنه، ومحاولة الوصول إلى رأي حاسم يتعلق به.

- حصر القضايا والشؤون التي تحتاج إلى تفكير، ثم ترتيبها تبعاً لأولويتها، ثم تناول مختلف الجوانب لبضع دقائق، والإجابة عن جميع التساؤلات التي تدور حولها، ومن ثم تحديد الأمور، والخطوات التي تم التوصل إليها وكتابتها على الورق، واستعراضها عند الانتهاء وتكرار ذلك، ثم إضافة الأفكار الجديدة إلى القديمة إلى أن يتم الانتهاء من القضية، ثم الانتقال إلى القضية التي تليها من حيث الأهمية.

### 3-رد الفعل:

هو إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه، أي قدرة على استلامها من قبل الاعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم ترسل إلى أجزاء الجسم والعضلات عن طريق الاعصاب

<sup>1</sup> -CARINA WOLFF (2015-12-30) "6 ↑ 2، Daily Habits That Can Help Improve Your Memory And Focus", www.bustle.com, Retrieved 2018-7-



الحركية والاستجابة السريعة لهذا المثير ويتم بأسرع ما يمكن ويختلف رد الفعل من شخص لآخر ومن فعالية او مهارة فهو يكون مهم جدا في سباقات الألعاب القصيرة.<sup>(1)</sup>  
وهناك عدة عوامل تؤثر في سرعة رد الفعل واتخاذ القرار:

هناك العديد من العوامل المهمة التي تؤثر في زمن رد الفعل ابتداء من طبيعة المعلومات حول المثير الى نوع الحركة المطلوبة تنفيذها. ومن هذه العوامل:

### 1- عدد الاختيارات او البدائل في الاستجابات:

كلما زادت الاختيارات والبدائل زاد زمن رد الفعل اذ هناك علاقة أوجدها تسمى قانون هك Hicks Law وهي تصف وجود علاقة ثابتة ومستقرة بين عدد بدائل الحافز – الاستجابة (S-R) وبين زمن اختيار زمن رد الفعل المناسب، فكلما زاد تعدد الخيارات تأخر زمن رد الفعل.

### 2- نوع العلاقة بين الحافز والاستجابة:

إذا تعلم اللاعب أداء حركة معينة فهذا يعني انه ربط الحافز بالاستجابة لتلك الحركة. فمثلاً في حركات مثل مهارات الجمناستك يكون الحافز والاستجابة مرتبط بشكل دقيق ويكون بشكل متعارف عليه من قبل المراكز العصبية نظراً لتكرارها مرات عديدة سابقة. ولكن في كرة القدم اذ يتطلب في أحيان كثيرة ربط استجابة معينة مع حافز جديد لم يتعلمه او يطبقه اللاعب من قبل فهذا يؤخر زمن رد الفعل.

3- كمية التدريب: كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر من زمن رد الفعل ويزيد من سرعته.

### 2-1-4-3 القدرات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن:

يقصد بالفعل الكامن هو عملية تنظيم والتهيئة للاستجابات الحركية او لرسم البرامج الحركية اذ يلعب الادراك والخيال والذاكرة والتصوير دورا مهما في ذلك. والفعل الكامن ناتج من الحساسات الخارجية التي تأتي عن طريق الاعصاب الحسية او استجابة لتصور وخيال حركي او تفكير داخلي يحتم حدوث فعل معين داخل الانسان وهذا يؤدي الى تعلم مهارة حركية واهم العمليات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن هي:

#### اولاً: الادراك

استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث ان هذه المثيرات اشكال حسية ولكن ايضاً من حيث معناها، حيث ان لها رموز ومدلولات فعندما نرى شيئاً معين كالكرة او شخص او الساحة فإننا نقوم بتفسيره ما نرى ونحسه ونحدد ذلك الشيء المحسوس (الكرة) فنعطيهما شكلها واسمها ولونها أي نقوم بتفسير هذه الاحساسات وهذا التفسير يسمى الادراك.

<sup>1</sup> - احمد محمد عبد الخالق واخرون: مصدر سبق ذكره، ص181

اذن الادراك تكوين صورة واضحة بالدماغ تسبق السلوك. والادراك في المجال الرياضي مهم جداً لان إدراك الرياضي للمهارات يؤدي الى تعلمها بصورة دقيقة. والادراك هو تفسير وترجمة المعلومات الجديدة.

### أنواع الادراك في المجال الرياضي:

**1-إدراك الإحساس بالكرة:** ان الكفاءة الفنية للاعبين في العاب الكرات (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) يتأسس على دقة التحكم بالكرة وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الادراك يعرف بالإدراك الإحساس بالكرة، وهذا الادراك الخاص يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها.

**2-إدراك الإحساس بالبساط:** يرتبط الإحساس بالبساط بالنسبة للمصارعين بقواعد المنافسات التي تجبر اللاعب على الكفاح في ساحة معينة، وإدراك الإحساس بالبساط عبارة عن إدراك مركب به الاحساسات البصرية والحركية واللمسية.

**3-إدراك الإحساس بالإيقاع الحركي:** ان إدراك الإحساس بالإيقاع الحركي هو قدرة اللاعب على إدراك الإحساس بالتبادل الانسيابي بين الانقباض والانبساط اثناء الأداء الحركي، ومن ناحية أخرى فان الأداء الحركي يحتاج الى درجة معينة من القوة وفترة معينة من الزمن ومدى معين وتفاعل على هذه العوامل الثلاثة (العامل الديناميكي، العامل الزمني، العامل المكاني) بصورة انسيابية يؤدي الى وجود إيقاع الحركي وبالتالي الاقتصاد في الجهد والطاقة عند أداء الحركات وتأخر ظهور التعب.

**4-إدراك الإحساس بالزمن:** هو قدرة اللاعب على تحديد زمن أداء الحركة او أداء خططي معين.

**5-إدراك الإحساس بالسرعة:** وهي قدرة اللاعب على إدراك سرعة الأداء واما إذا كانت سريعة او بطيئة او متوسطة السرعة كما في رياضات الجري والسباحة.

**6-إدراك الإحساس بالمسافة:** وهي قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها اثناء الأداء ثم قدرته على تحديد مسافة الجري او مسافة الوثب وكذلك قدرته على تحديد المسافة التي تفصله بين الكرة او الزميل او اللاعب المنافس.

**7-إدراك الإحساس بالقوة العضلية:** وهي القدرة اللاعب على اظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازمة لإداء حركي معين كإظهار اقصى قوة عضلية او اظهار قوة متوسطة او قليلة.

**8-إدراك الاحساس بالمكان:** هي قدرة اللاعب على تحديد مكانه اثناء الأداء الحركي وكذلك القدرة على إدراك العلاقة بين مكانه في اللعب ومكان زملاءه او اللاعبين المنافسين.

### ثانياً: الخيال الحركي (الابداع)

هي عملية تقوم على تركيب الخبرات السابقة في تنظيمات جديدة لم تكن مرة على الفرد من قبل أي ان التخيل عملية تعتمد على التركيز في استرجاع الماضي بصيغ مرتبطة بالحاضر وتمتد الى المستقبل، اذن الخيال هو تكنيك جديد غير معروف وهو ابداع حركي عالي غير معروف وانما مبتكر أي ان هذا الخيال ناتج عن تجربة كبيرة وقوة ابداع بدون عرض سابق للحركة وأنما هو امتزاج لخبرات الرياضي مع قوة تفكيره وابداعه.

### ثالثاً: التفكير والذاكرة الحركية

التفكير من العمليات العقلية التي يمتاز بها الانسان عن الحيوان فالإنسان يفكر ويستطيع ان يطور نفسه ويحسن تفكيره من خلال اكتساب خبرات جديدة في الحيات لأنه يمتلك استعدادات فسلجيه في أجهزة العقلية تساعد على ذلك بينما لا يملك الحيوان ذلك وللتفكير دور مهم في الأنشطة والممارسات الرياضية فان الرياضي ذوي الإنجاز العالي يحتاج الى التفكير الخصب السريع الواسع والى لغرض تنفيذ خطط اللعب المختلفة وان أي خلل في تفكير اللاعب يؤدي الى فشل خطط اللعب المرسومة للفريق او اللاعب. وعملية التفكير تكون بصورة موحدة تشمل جميع العمليات العقلية من ابسطها الى اكثرها تعقيداً، والتذكر هو احدى العمليات النفسية التي تعبر عن استرجاع واستعادة الفرد لانطباعاته وخبراته السابقة.

### رابعاً: التصور

ان التصور دور مهم واساسي في النشاطات الرياضية كافة فهو عبارة عن خزن قصير او طويل للذاكرة يرتبط بتذكير الصورة الادراك. والتصور هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طرق النظر والشرح للحركة وتنطبع في الدماغ وتلعب الممارسة والخبرة دور كبير في الثبات هذه الصورة والتصور على نوعين هما:

#### 1-التصور الخارجي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصوير يسترجع الجوانب المرتبطة بأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل. والمثال على ذلك إذا كان للاعب كرة اليد يتصور ضربة الجزاء من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، ومسك الكرة، والحركات الخداعية، ومرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى

الدخول في المرمى، فضلاً عن ابعاداً أخرى حتى تلك التي خلف ظهره مثل أماكن وقوف اللاعبين الجمهور وكل ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج.<sup>(1)</sup>

## 2-التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هنالك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجيل صوراً لكل الأشياء التي يراها اثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي. واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور واحساس وانفعالات، واجراء التقييم حتى يمكن الاستجابات المناسبة في المستقبل.

### 2-1-4-4 العمليات العقلية للرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها ان العمليات العقلية لها خصائص عامة ومفيدة هي: -

1-ان هذه العمليات تظهر بوضوح وخاصة عن الصراع الحاد، ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار للقوى النفسية.

2-في الظروف الاستنفار الأقصى تصل العمليات العقلية العليا الى اقصى ثقلها وتحسنها في أداء الوظيفة.

3-ان مدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.

4- سهولة ارتفاع ترددها، وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة. وتتطور هذه العمليات وتحسن خلال الاعداد التكنيكي والتكتيكي، وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة. واطهرت نتائج الدراسات الميدانية والتجارب العلمية واستبيان اراء المدربين ان اهم العمليات العقلية العليا التي ترتبط بالأعداد التكنيكي والتكتيكي في العاب الرياضية هي:

1-التفكير الفعال السريع.

2-التوقع السليم لحركة الزميل والمنافس.

3-سرعة رد الفعل نحو الأهداف المتحركة.

4-حجم الانتباه.

5-ديناميكية العمليات العصبية.

6-تحويل الانتباه.

7-القدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة.

8-التوازن النفسي بين العمليات العليا المختلفة المشتركة في الموقف.

<sup>1</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: مصدر سبق ذكره، ص25.

## 5-1-2 لعبة الجمناستك

تعد لعبة الجمناستك الحجر الأساس لكل أنواع الرياضات الأخرى وتأتي أهميتها حيث إنها تعمل على بناء الجسم وإعداده الإعداد الصحيح من خلال التدريب على فعاليات الجمناستك إذ يمكننا من خلاله تنمية القوة العضلية والسيالات العصبية والمرونة والاتزان والرشاقة وخفة الحركة وتحسين قوام اللاعب بأكمله ولذلك فإن لعبة الجمناستك تعد ذات أهمية في أسلوب الحياة وأسلوب التعامل مع الآخرين وهي ليست حركات قفز ورشاقة فقط فشعار لاعبي الجمناستك هو المحبة والتعاون والشجاعة والجرأة والصدق والاخلاص<sup>(1)</sup>.

وعندما نتطرق الى أنشطة الجمناستك من خلال علم وظائف الاعضاء نرى ان الجسم يعد جهازاً بيولوجياً معقد التركيب، فهو من الوجهة الوظيفية يتكون من مجموعة من الخلايا التي تشكل انسجة الجسم والانسجة تشكل العضو ومجموعة الاعضاء تكون اجهزة الجسم المختلفة. حيث يعمل الجسم كوحدة واحدة متكاملة وتوجد علاقات بين الاجزاء المختلفة للجسم، فنجد ان ممارسة فعاليات الجمناستك يصاحبه زيادة في التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة للعمل الميكانيكي وهذا يوجه النظر الى التغيرات التي تحدث في الجهاز الدوري والتنفسي، كما يتفاعل الجسم مع المؤثرات البيئية مثل المناخ والغذاء التي قد يؤثر باستمرار على الجسم وبذلك يحتفظ الجسم بحالة من التوازن بين البيئة الخارجية والداخلية. كما يواكب اداء فقرات الجمناستك تغيرات وظيفية للجسم مثل استهلاك الاوكسجين وسرعة النبض وزيادة التمثيل الغذائي ومن المعروف ان النشاط البدني يصاحبه حدوث التعب، الا انه بعد انتهاء المجهود يتم تعويض الطاقة التي استهلكت في الجسم ويستعيد الجسم حالته الوظيفية بعد ذلك<sup>(2)</sup>.

إضافة الى اختلاف القوانين التحكيمية والمكان الذي يمارس فيه النشاط وقابلية وقدرة ممارسيها البدنية والجسمية<sup>(3)</sup>.

"ومما سبق نلاحظ ان أي فعالية رياضية او نشاط بدني يختلف عن غيره بنوعية المهارات الحركية وأهدافها وقوانينها ومن هذه النواحي يمكن ان نحدد اختلاف الجمناستك عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى"<sup>(4)</sup> بما يأتي:

### 1-5-1-2 اهداف لعبة الجمناستك

<sup>1</sup> - شيماء عبد مطر ويعقوب يوسف عبد الزهرة: المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين، بنات)، بغداد، دار الكتب والوثائق، ط 1، 2009، ص 1.

<sup>2</sup> - احمد ابراهيم شحاتة و احمد فؤاد الشاذلي: دليل الجميز للجميع، الاسكندرية، دار المعارف للنشر، 2009، ص 133-134.

<sup>3</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: مصدر سبق ذكره، 2012، ص 14.

<sup>4</sup> - عابدة علي حسين واخرون: الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص 17.

- يمكن ان يطلق على الجمناستك (أسلوب الحياة المتزن والتعامل الجيد والمقبول لدى الاخرين) اذ ان من أهدافه:
- النفسية وتنجد في تنمية روح الشجاعة والثقة بالنفس والتعقل في اتخاذ القرارات وعدم التسرع والتشنج فيها.
- الصحية والتي يمكن ملاحظة تأثيرها على تنمية الكفاءة العضلية وتطوير القدرات العقلية وكفاءة الأجهزة الداخلية الحيوية ومرونة المفاصل والاربطة المحيطة بها بحيث يؤدي ذلك الى تحقيق التناسق والتكامل للقوام وخفة ورشاقة الحركة وجمالية الأداء.

## 2-5-1-2 أنواع الجمناستك: فهي ستة أنواع يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك<sup>(1)</sup>

أولاً-الجمناستك الفني: Artistic gymnastic

ثانياً-الجمناستك الايقاعي: Rhythmic gymnastic

ثالثاً-الجمناستك الاكروباتيك: Acrobatic gymnastic

رابعاً-الجمناستك الايروبيك: Aerobic gymnastic

خامساً-الجمناستك العام: General gymnastic

سادساً-الجمناستك الترامبولين: Trampoline gymnastic

وجميع هذه الأنواع يمارسها كل من الذكور والاناث فقط الجمناستك الايقاعي حيث تختص به الاناث وذلك لأنها تستخدم أدوات خاصة بهذا النوع بحيث توجد ست أجهزة للذكور وأربعة للإناث وعلى الشكل الآتي<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: مصدر سبق ذكره، 2012، ص14  
<sup>2</sup> - فردوس مجيد البياتي: الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2015، ص9.

### 2-1-5-3 أجهزة الجمناستك للذكور

أولاً-بساط الحركات الأرضية: Floor Exercises

ثانياً-حصان المقابض او حصان الحلق: Pommel Horse

ثالثاً-جهاز الحلق: Rings

رابعاً-طاولة القفز او منصة القفز: Vault Table

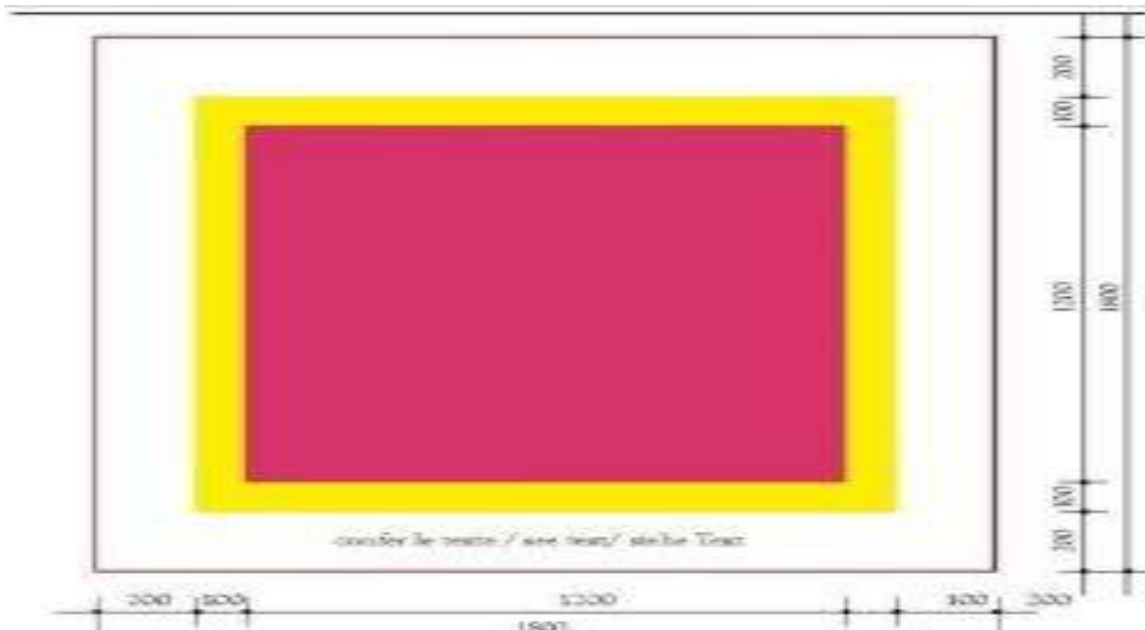
خامساً-جهاز المتوازي: Parallel Bars

سادساً-جهاز العقلة: Horizontal Bar

### 2-1-5-4 المهارات الأساسية على جهاز بساط الحركات الأرضية والمتناولة في دراستنا

#### - القفزة العربية:

وهي من المهارات التي تؤدي على جهاز بساط الحركات الأرضية والتي تتشابه في اداءها الفني مع مهارات الوقوف على اليدين الا ان المرجحة للرجلين تكون أكبر مع الدفع باليدين للأرض وارجاع الراس للوراء في القسم الرئيسي للمهارة ويجب التأكيد هنا على الدفع بقوة لليدين مع بقاء زاوية الكتف مفتوحة الى النهاية مع الخطف السريع للرجلين وتؤدي هذه المهارة من الوقوف الى الوقوف، حيث تبدأ هذه المرحلة بالركضة التقريبية والتي تمتاز بالسرعة الحركية وتقديم الرجل الناهضة للأمام بعملية الحجل ، اذ يجب أداء هذه المهارة من (3) خطوات بالأقل في الخط الاكروبايستيكي للحصول على تعجيل مناسب ، ويتم وضع اليدين على الأرض بعيداً نسبياً عن الرجل الناهضة كي لا يحدث تحذب في الظهر لان ذلك يجعل الحركة بارتفاع واطى مع التأكيد على فتح زاوية الكتف كاملة ومن ثم تبدأ عملية الخطف بالرجل القائدة.



## شكل (6) بساط الحركات الأرضية

### 1-4-5-1-2 وضع الأصابع اليدين على البساط يكون كالآتي:

اليدين الأولى تكون مع اتجاه الحركة مع ميلان للخارج أي 45° للخارج، واليد الثانية تكون متجه مع النظر في الهبوط في الهبوط أي تدور 90° ، وعندما تصل اليد الثانية إلى البساط يتم الدفع باليدين لبدء حركة الكوربيت ويكون ذلك بخطف الرجلين للداخل بسرعة مع رفع الجذع للأعلى ورجوع الذراعين بجانب الجسم، تصل القدمين أولاً على المشطين للأرض محاولة استقامة الركبتين ما أمكن كلما هبط الطالب بمركز نقل عال عن الأرض كلما أدى ذلك إلى الارتقاء في القلبة الهوائية التالية ورفع مركز ثقل الجسم يكون عن طريق الوصل نحو الأرض باستقامة الركبتين.<sup>(1)</sup>

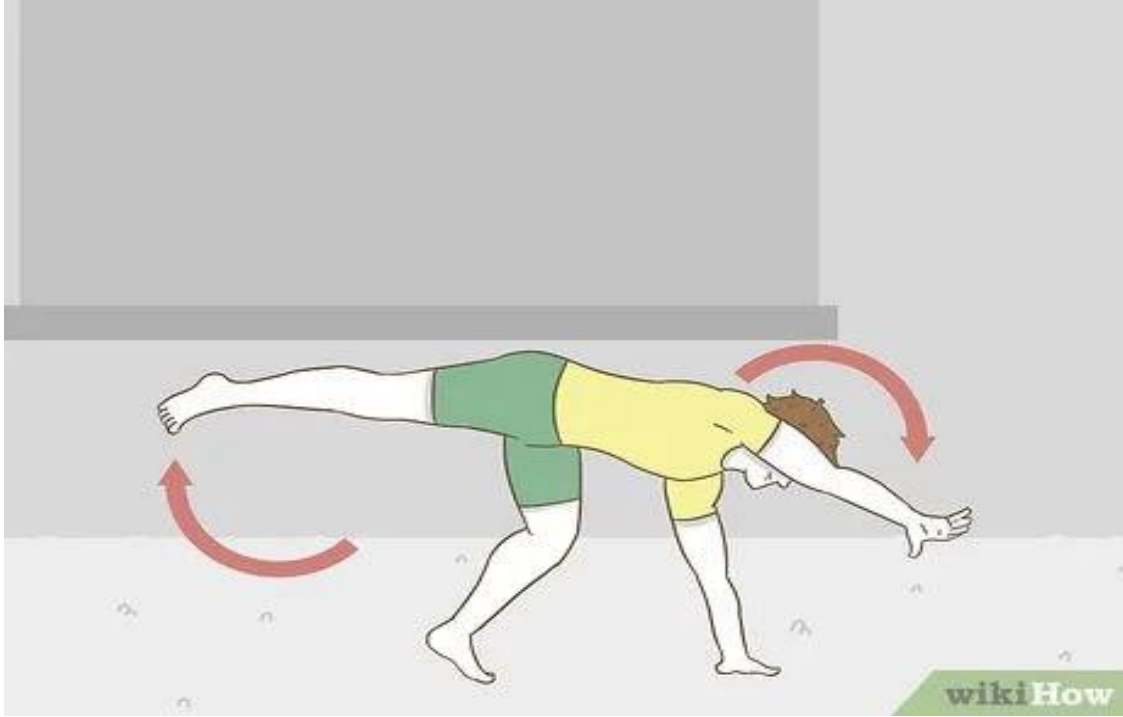
### 2-4-5-1-2 موضع القدمين بالنسبة إلى اليدين في الرندف:

تخضع لما يرغب الطالب في تنفيذه بعد حركة الرندف فإذا رغب في تنفيذ قفزة اليدين الخلفية بعدها وجب أن يهبط مركز النقل أمام لاعب الجمناستك ويتم ذلك بأن تكون القدمين قريبة من الموضع الذي كانت فيه اليدين أو في نفس المكان، وإذا رغب في تنفيذ قلبه هوائية بعد الرندف وجب أن يكون مركز ثقل لاعب الجمناستك وقت الهبوط من الرندف، موضع مركز ثقل الجسم عندما يكون خلف لاعب الجمناستك يساعد ذلك على الارتقاء للأعلى وإذا كان في الأمام يساهم ذلك في الطيران للخلف والحصول على سرعة أفقية جيدة لأداء قفزة اليدين الخلفية، إذا كان مركز ثقل لاعب الجمناستك خلف الطالب ونفذ الطالب قفزة اليدين الخلفية فلن تكون لها سرعة أفقية بل سيكون لها ارتقاء عمودي فتكون مرتفعة جداً عن المطلوب وبطيئة التنفيذ، أثناء الهبوط يكون الرأس للداخل والنظر للأمام أسفل والصدر للداخل ليكون الظهر محدباً اليدين تكون موازيتين وممدودتان باستقامة للأمام عالياً، الورك مشدود والرجلين مستقيمتين ما أمكن، تعد الرندف من أهم حركات البساط الأرضي ولذلك يجب الاعتناء بها بشكل

<sup>1</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: مصدر سبق ذكره، ص15.



كبير جداً وتأخذ وقت طويل من وقت التعليم في مراحل التعليم الأولية لتكوين الجمبازي الصغير ثم يتم عمل حركة الكوربيت للهبوط بالرجلين والقدمين مغلقتين<sup>(1)</sup>.



شكل (7)

يوضح موضع اليدين بالنسبة للقدمين

### 2-1-4-3 المتطلبات البدنية:

قوة الدفع من الكتفين - قوة الدفع من القدمين - قوة الجذع لتنفيذ الكوربيت الصحيح

الحركات التقنية السابقة المهمة

الوقوف على اليدين

العجلة

العجلة رجل تليها الأخرى

الحجلة

العجلة من الركض

العجلة رجل برجل بدورات نصف لفة في كليهما .. النزول يكون نزول على قدم ثم الأخرى، حركة الكوربيت الجيدة من فوق القفاز أو من فوق بساط مرتفع (الوقوف على اليدين لعمل قوس بالجسم ثم عمل حركة خطف للجسم للداخل (عكس التقوس) مع الدفع باليدين للنزول ضمًا، الوقوف على اليدين والدفع باليدين (3 خطوات لعمل الوقوف على اليدين وعند الوصول الى

<sup>1</sup> - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: مصدر سبق ذكره، ص22.

قرب الوقوف على اليدين يتم عمل حركة دفع من الكتفين واليدين لتنفيذ قفزة بالجسم بواسطة اليدين.

#### 4-4-5-1-2 الخطوات التعليمية:

إتقان العجلة بشكل جيد (أصابع اليدين متقابلة).

العجلة من الركض

العجلة مع تدوير اليدين على الأرض مثل حركة الرندف والنزول رجل تلي الأخرى بجانبها والتركيز هنا يكون على نهاية الحركة بحدث الكوربيت. تنفيذ العجلة من فوق صندوق مع تدوير اليدين وضع الرجلين. بالوقوف على اليدين فوق قفاز والمدرّب يمسك الجمبازي الدفع باليدين والهبوط بضم الرجلين بجانب القفاز تقريبا موضع هبوط القدمين من القفاز والاهتمام هنا على التنفيذ الجيد لحركة الكوربيت، من فوق بساط مرتفع أو باستخدام القفاز تنفيذ حركة الرندف اليدين تكون فوق البساط العالي أو فوق القفاز وهبوط القدمين في المكان المنخفض مع التركيز على الدفع باليدين والهبوط في وضعية يكون الصدر للداخل على البساط بمساعدة المدرّب من فوق البساط تنفيذ الرندف للهبوط فوق بساط مرتفع حتى يتم تعليم الدفع الجيد باليدين.

#### 5-5-1-2 المهارات الأساسية على جهاز حصان الحلق والمنتأولة في دراستنا

##### 1-5-5-1-2 مهارة المرجحة البندولية والهبوط الى الامام على حصان الحلق

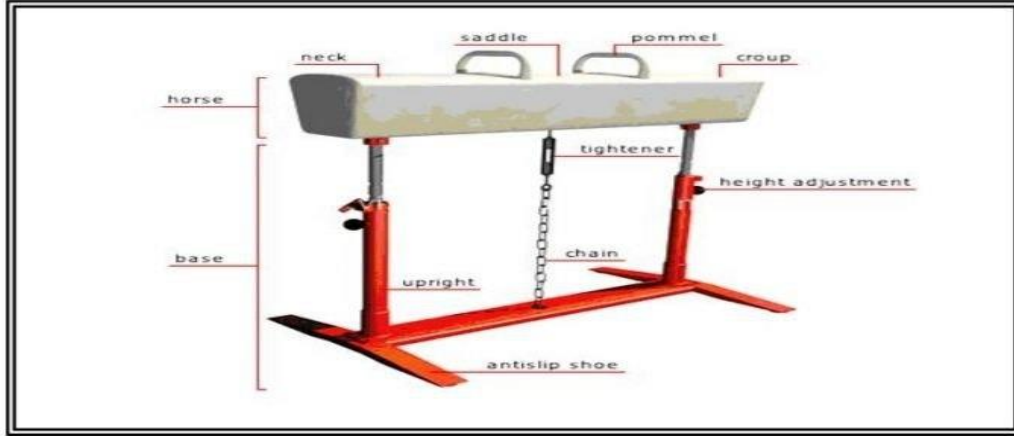
تمتاز التمرينات على هذا الجهاز بأنها حركات دائرية ومرجحات بندولية تؤدي بدون توقف وتؤدي جميع هذه المرجحات من مفصل الكتف أما حركات الربط على هذا الجهاز فهي تتطلب إحساسا كبير جدا بالتوازن والاستناد بذراع واحدة، إن الاستناد بالذراعين في بعض الحركات التي

يكون فيها الاستناد على ذراع واحدة تبدأ مرجحة العبور فوق الجهاز وتأثير القوة على الجهاز ويكون الجسم قريب (1) التكنيك الحديث هو عند أداء التمرينات على هذا الجهاز يمكن ملاحظته من خلال مد مفصل الورك أثناء المرجحة وبذلك تكون واسعة والقدمين تنمرجان بعيدا وهذا ينطبق على جميع الحركات وخاصة المرجحات المقاطعة للجهاز.

<sup>1</sup> -احمد جاسر: الجمباز دليل المدرّب الرياضي، سوريا حلب، دار الشعاع للنشر والعلوم، 2000، ص184.

### 2-5-5-1-2 مواصفات جهاز حصان الحلق:

وأحد الأجهزة الستة التي تمارس من قبل الرجال فقط وحيث يبلغ ارتفاع الجهاز من السطح العلوي 150 سم وارتفاعه المقبضين 1.120م، أما للباسط مع المسافة بين المقبضين فنتراوح بين 410 ملم إلى 440 ملم، ويرتكز الجهاز على قاعدة حديدية صلبة بواسطة عمودين، أما طول الجهاز ككل 1.60 سم إلى 1.63 سم، والشكل (4) يوضح أجزاء الجهاز.



شكل (8)  
جهاز حصان الحلق

### 2-5-5-1-3 الخصائص الفنية المميزة للأداء على جهاز حصان الحلق:

ان الطابع المميز لحركات حصان الحلق نوعان وهما:

1-الحركات ذات الشكل الدائري (فلنكات).

2-الحركات ذات الشكل البندولي (مقصات بجميع انواعها).

ان السلسلة الكاملة على جهاز حصان الحلق عبارة عن جسم طائر مرتكز بالكفين فقط، وان لا يلمس أي جزء من جسم اللاعب الجهاز عدا الكفين، وان صعوبة الحركة تتحدد بواسطة تعقيد وضعية الكفين اذ تتطلب مالا يقل عن ثلاثة انتقالات ومسكات على مقبض واحد من جهة، وما تتطلبه هذه الانتقالات من إمكانيات بدنية خاصة من جهة اخرى، وان درجة الصعوبة في الاداء تأتي من عاملين هما:

- العامل الاول: هو ان اللاعب يؤدي حركات دورانية وبندولية مستمرة على المسطح الافقي للجهاز.

- العامل الثاني: هو ان اللاعب يقضي أكثر وقته في الاداء على الجهاز وهو مرتكز على يد واحدة اذ تكون اليد الاخرى مرفوعة للارتكاز الثاني المتناوب.

ويذكر ان جهاز حصان الحلق من أصعب الأجهزة الجمناستيكية على الإطلاق بسبب ان اللاعب يجب ان يتميز بالحركة الدائمة والمستمرة على الجهاز من غير تذبذب او توقف في الاداء وان صعوبة الاداء ناجمة من تحول مركز ثقل الجسم من يد الى أخرى باستمرار في كل حركة واداء الحركات على جميع اجزاء الحصان ( الثلاثة ) وعلى كلا الجانبين ، وكلا الاتجاهين ، هذا وان للحركات الدائرية والبندولية ميزة اخرى تضاف الى الجهاز عن بقية الاجهزة الاخرى اذ يمكن لبعض اللاعبين ذوي المستويات العليا من تأدية بعض المهارات على كل من جهازي المتوازي والحركات الارضية المشابهة لحركات حصان الحلق نفسها ومع وجود بعض الاختلافات الشكلية الملحوظة.

#### 2-1-5-5-4 الأوضاع الأساس للارتكاز على حصان الحلق:

1-الارتكاز الأمامي: اللاعب مواجه الجهاز يرتكز باليدين على اعلى جزء من الحلقتين بذراعين ممدودتين مع دفع الجهاز الى الاسفل لرفع الحزام الكتفي الى الاعلى مع بقاء الراس في وضعه الطبيعي والاحتفاظ بتقوس بسيط في الظهر وملامسة الفخذين للحصان.

2. الارتكاز الخلفي: وهو عكس الوضع السابق وفيه يكون ظهر اللاعب مواجهاً للجهاز مع ملامسة خلف الفخذين للحصان وتقوس بسيط في الظهر.

3. الارتكاز السرجي: وفيه ترتكز اليدين على الحلقتين مع وضع رجل للأمام والأخرى للخلف والحصان بين الرجلين.

ويلاحظ عند اتخاذ هذه الاوضاع:

- ان تكون الذراعان ممدودتين

- دفع الحلقتين الى الاسفل لرفع الجسم الى الاعلى

- القبض على الحلقتين تماما

#### 2-1-5-5-5 النواحي الفنية لإداء مهارة المرجحة البندولية والهبوط الى الامام على حصان

##### الحلق

يتم الأداء بصعود الطالب على الجهاز من خلال مسك الحلق بكلتا اليدين من وسط الحلق على ان يكون الجسم باستقامة والنظر للأمام والرأس مرفوع للأعلى لا يتم مس أي جزء من بدن الطالب للجهاز ثم يتم المرجحة من خلال رفع احدى الرجلين ويتم بعدها الرجل الأخرى بالتعاقب وأداء المرجحة ثم الهبوط اماماً.

#### 2-1-5-6 المهارات الأساسية على جهاز المتوازي والمتناولة في دراستنا

#### 2-1-5-6-1 مهارة المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على المتوازي

يعد جهاز المتوازي هو خامس جهاز حسب تسلسل تقسيم اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي للجمناستك، اذ يتألف تمرين المتوازي العصري بشكل أساسي من أجزاء المرجحة والطيوان ومن جميع مهارات المجموعات الحركية المعتمدة من خلال الأوضاع المختلفة للارتكاز من أجل إظهار إمكانيات اللاعب للمهارات المتنوعة على الجهاز، وتعتبر حركات المتوازي من الحركات الجميلة والمشوقة للاعبين التي يتقدم بها اللاعبون بسرعة لسهولة مبادئه الأساسية ووجود الخاصية المرنة للعارضتين تتميز عارضتي المتوازي بشيء من المرونة، إذ إنها إذا تعرضت للعارضة إلى قوة مقدارها (1350نت) في منتصفها، فإنها تنحني بمقدار 6 سم وعند إزالة هذا الضغط تعود العارضة إلى موقعها الأول، أما إذا تعرض الجهاز لشدة قدرها (900 نت) من حبلين طولهما (230 سم) مثبتتين بالعارضتين على ارتفاع 195 سم فيجب أن يبقى الجهاز ثابتاً، فضلاً عن ذلك فإن معظم الحركات على جهاز المتوازي تتميز بطابع المرجحة ويحاول اللاعب من خلال معظم الحركات إبقاء مركز ثقل الجسم على أو قرب اليدين الساندة مع الانتباه إلى تأثير الجاذبية الأرضية الذي يزداد بزيادة المسافة بين اليدين ومركز الثقل.



شكل (9)

جهاز المتوازي

#### 2-6-5-1-2 مواصفات جهاز المتوازي:

يتركب جهاز المتوازي من عارضتين متوازيتين ومتساويتين على ارتفاع متساوي، كل واحدة من العارضتين تستند بمسندين على إطار ثابت يستعمل كقاعدة. والمسندان مكونان من جزء ثابت وآخر متحرك ليسمح بتنظيم الارتفاع والمسافة بين العارضتين علماً ان قياسات الجهاز كالاتي:

طول العارضة الواحدة (3500ملم)، المقطع الجانبي – المحور العمودي (50ملم)، المقطع الجانبي – المحور الافقي (40ملم)، ارتفاع العارضتين القانوني مقاساً من البساط (1750ملم ±

50ملم)، المسافة بين نقاط الارتكاز (2300ملم)، المسافة بين القضبان (420-520ملم) المسافة بين المساند (480ملم).

### 2-1-5-6-3 الخصائص الفنية المميزة للأداء على جهاز المتوازي:

ينبغي وصول العديد من أجزاء المرجحة كما هو معروف لوضع الوقوف على اليدين وهنا ليس من الضروري الثبات بل يجب أداء هذه الأجزاء وإظهار الثقة بإمكانية الثبات بوضع الوقوف على اليدين إذا تطلب ذلك، إذ إن هناك أربعة أنواع من المرجحة الأساسية على جهاز المتوازي وهي، مرجحة الذراع الساندة، مرجحة الذراع العليا، المرجحة من تحت العارضة، وأخيراً المرجحة الكاملة (العظمى)، وجميع هذه المرجحات متساوية الأهمية لإنجاز الأداء الجيد على المتوازي ، ولكن معظم المهارات المتقدمة تؤدي من مرجحة الذراع الساندة أو المرجحة الكاملة (العظمى)، حيث تعد المرجحة الامامية والخلفية من الحركات الأساسية على جهاز المتوازي والتي تعتمد عليها معظم الحركات في ادائها الصحيح وربطها ، ولذا يجب الاهتمام الكبير بها ويجب ان تؤدي المرجحة بجسم مرن والحركة تكون انسيابية وتقع صعوبة الرجحة في ان نقطة الارتكاز اليدين تقع منخفضة عن مركز ثقل الجسم ، وتبدأ المرجحة بعد الارتكاز على اليدين مع امتداد الذراعين والجذع والرجلين ثم يتمرجح الجسم الى الامام والخلف من مفصلي الكتفين ويكون الجسم بزواوية منفرجة من مفصل الورك في المرجحة الامامية على ان يكون مشط القدمين مع مستوى الرأس ، وبجسم ممدود في المرجحة الخلفية مع تحريك الكتفين الى الامام والخلف بحركة نسبية وذلك للمحافظة على التوازن ، وللحصول على مرجحة قوية وجيدة ، ويجب ان يكون العمل على زيادة سرعة حركة الرجلين في النقطة العميقة وليس قبلها ، وكما تعد حركة الوقوف على الكتفين من الجلوس فتحا من أسهل الحركات الثابتة على جهاز المتوازي، وذلك لسهولة التوازن والمحافظة عليه ويمكن أداء الحركة من الجلوس فتحا على العارضتين، وتمسك اليدين العارضتان قريبة من الفخذين ثم يميل الجسم إلى الامام لوضع الأكتاف على العارضتين مع نشر المرفقين الى الجانبين ورفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وعندما يتم توازن الجسم يمد بصورة مستقيمة بحيث تصنع القدمان والرأس خطاً مستقيماً مع رفع الرأس إلى الأعلى قليلاً.

### 2-2 الدراسات السابقة (المشابهة)

#### 2-2-1 دراسة عبد الرزاق كاظم الزبيدي (2011) <sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - عبد الرزاق كاظم الزبيدي: تأثير استخدام التمرينات الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي للاعبين الناشئين، ميسان، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، 2011، ص15.

عنوان الدراسة:

" تأثير استخدام التمرينات الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي للاعبين الناشئين"

هدف الدراسة:

معرفة تأثير التمرينات البدنية الخاصة في تطوير بعض مكونات في تطوير صفتي القوة المميزة في السرعة والقوة الانفجارية لعضلات البطن والذراعين والكتفين والتي لهما أثر مهم في تطوير المهارات الحركية على جهاز المتوازي.

منهج وعينة الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (8) لاعب ناشئ وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلون المركز التدريبي في الإسكان (4) لاعب والمركز التدريبي في الأمانة (4) لاعب.

اهم الاستنتاجات:

- ساهمت التمرينات البدنية الخاصة المعدة من قبل الباحث بشكل فاعل في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات البطن والذراعين والكتفين.  
- كان تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للبطن والذراعين والكتفين أثر مهم في تطوير المهارات الحركية على جهاز المتوازي.

## 2-2-2 دراسة عبيد داخل حاتم (2018) (1)

عنوان الدراسة:

<sup>1</sup> - عبيد داخل حاتم: تأثير تمرينات تأهيلية مصاحبة لتناول عشبة الجنكة بيلوبا في تحسين بعض القابليات الحركية لمرضى الشلل الدماغي الشقي، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2017.

تأثير تمارين تأهيلية مصاحبة لتناول عشبة الجنكة بيلوبا في تحسين بعض القابليات الحركية لمرضى الشلل الدماغي الشقي  
هدف الدراسة:

التعرف على تأثير التمارين التأهيلية المصاحبة لعشبة الجنكة بيلوبا في تحسين بعض القابليات والقدرات الحركية لدى المصابين بالشلل الدماغي الشقي.  
منهج وعينة الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وتكونت عينة الدراسة من (24) مقاتل من الجيش العراقي المصابين بالشلل الدماغي الشقي وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبتين لكل مجموعة (10) مصابين وللتجربة الاستطلاعية (4) مصابين.  
أهم الاستنتاجات:

للتمارين التأهيلية والعشبة المطبقة أثر إيجابي على المجموعة التجريبية في تحسين الاتزان والمدى الحركي عن المجموعة الضابطة.

### 3-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة

#### 1-3-2-2 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات الحالية والدراسات المشابهة

1-تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الرزاق كاظم الزبيدي) في هدف الدراسة حيث هدف الدراستين هو تطوير المهارات الحركية بالجمناستك الفني.



- 2-تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (عبير داخل حاتم) في استخدام التمرينات والعشبة لغرض تطوير القابليات والقدرات الحركية.
- 3-اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الرزاق كاظم الزبيدي) في استخدام التمرينات الخاصة في تطوير بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية وجهاز حسان الحلق وجهاز المتوازي بينما كانت الدراسة المترابطة على جهاز المتوازي فقط.
- 4-اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المرتبطة في عينة الدراسة حيث كانت عينة الدراسة للطلاب بينما عينة الدراسة المترابطة للاعبين.
- 5-اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (عبير داخل حاتم) في استخدام التمرينات الخاصة مع العشبة لتطوير القدرات العقلية لدى الطلاب بينما كانت الدراسة المترابطة استخدام التمرينات التأهيلية مع العشبة لتطوير القابليات والقدرات الحركية للمصابين.
- 6-اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المرتبطة في عينة الدراسة حيث كانت عينة الدراسة للطلاب بينما عينة الدراسة المترابطة مقاتلين.

## 2-2-3-2 أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة

- 1-استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة في تحديد بعض الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 2-معرفة بعض المصادر التي تخدم الدراسة الحالية.

- 3- الاستفادة من الإجراءات الميدانية للدراسات المرتبطة واختيار الانسب منها.
- 4- التعرف على الإحصائيات المستخدمة والاستفادة من استخدامها في الدراسة الحالية.
- 5- الاستفادة من توزيع التمرينات في الوحدات التعليمية وكذلك مدة التجربة والجوانب الفنية الخاصة بتنفيذ التمرينات.
- 6- الاستفادة من المادة النظرية واعتماد المصادر العلمية للإطار النظري للبحث.
- 7- الاستفادة من كيفية مناقشة النتائج للدراسات المرتبطة.

### 2-2-3 مميزات الدراسة الحالية

- 1- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات المرتبطة في دراسة جميع المتغيرات التي لها ارتباط مع المتغير المستقل وبالتالي دراسة ووضع الحلول لجميع المتغيرات بينما الدراسات المرتبطة ذهبت في دراسة متغير أو متغيرين.
- 2- تميزت الدراسة الحالية في استخدام الوسائل المساعدة المتعددة والبسيطة والتي من السهولة الحصول عليها من قبل المدربين وتطبيقها في الوحدات التدريبية.

## الفصل الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 التجانس لعينة البحث

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 الوسائل المستعملة في البحث

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اختيار المتغيرات البحثية والاختبارات

2-4-3 توصيف الاختبارات

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

4-4-3 الأسس العلمية

5-4-3 الاختبارات القبليّة

6-4-3 تكافؤ مجموعتي البحث

7-4-3 التجربة الرئيسية

8-4-3 الاختبارات البعدية

5-3 الوسائل الإحصائية

### الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وبأسلوب الاختبارات القبليّة والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة والجدول (1) بين التصميم التجريبي المستخدم.

### جدول (1)

#### يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
أهم القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	تمرينات خاصة ومستخلص (الجينكو بيلوبا)	أهم القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	المجموعة التجريبية
	التمرينات المتبعة من قبل التدريسي		المجموعة الضابطة

### 2-3 مجتمع البحث وعينة

حدد الباحث مجتمعه بطلابه المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022 – 2023 والبالغ عددهم (243) طلبة بواقع (6) شعب ، وتم استبعاد الطالبات واختيار الطلاب فقط بواقع (120) طالب في جميع الشعب ، تم اختيار شعبة دراسية واحدة كعينة للبحث والبالغ عددهم (40) طالب بالطريق العشوائية وبأسلوب (القرعة) ، وتم استبعاد المصابين بأمراض تتعارض مع التداخل الدوائي عند استخدام العشبة من عينة البحث وكذلك الممارسين للعبة الجمناستك المتواجدين ضمن الشعبة الدراسية التي وقع عليها الاختيار فأصبحت عينة البحث (20) طالب والذين يمثلون نسبة (16.7%) من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين ضابطة وتجريبية) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة.

### 1-2-3 تجانس لعينة البحث

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل ما في متغيرات البحث، ومنها متغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني) لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث، ولذلك تم اجراء التجانس بين افراد

العينة في هذه المتغيرات، وذلك من خلال استخدام قانون (ليفين) بين افراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات الدخيلة التي تؤثر في التجربة، وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (2) يبين التجانس.

### جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات البحث

من خلال الجدول (2) يمكن ملاحظة مستوى الدلالة ولجميع المتغيرات وهي أكبر من (0.05) وذلك يدل على تجانس افراد عينة البحث بمتغيرات (الطول - الكتلة - العمر الزمني).

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	سم	1	18	1.783	.198	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	18	.098	.758	غير معنوي
العمر الزمني	سنة	1	18	.448	.512	غير معنوي

### 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

#### 3-3-1 وسائل جمع البيانات المستعملة في البحث

- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- الاستبانة.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين

#### 3-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة بالبحث

- 1- ابسطة اسفنجية عدد (4).
- 2- ميزان خاص لقياس الكتلة الجسمية للطلاب نوع (MAX).
- 3- شريط قياس لقياس اطوال الطلاب.
- 4- قرص CD عدد (6)
- 5- صافرة عدد (2).
- 6- ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (1).
- 7- كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (2).
- 9- حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1).
- 10- جهاز قياس قوة القبضة نوع (ELECTRONIC HAND DYNAMOMETER)

11- قرطاسية ولوازم مكتبية.

12- أجهزة الجمناستك الفني (بساط الحركات الأرضية -حصان الحلق -المتوازي).

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-3 اختيار المتغيرات البحثية والاختبارات الخاصة لتقييم المهارات

بعد الاطلاع على مفردات المنهج الدراسي لمادة الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة للفصل الدراسي الأول، والتشاور مع السادة المشرفين وحسب ما تم تحديده من قبل لجنة الإقرار تم اختيار بعض مهارات الجمناستك الفني والقدرات العقلية ضمن مفردات هذا المنهج وهي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية) و (المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق) و (المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) ، والقدرات العقلية التي تم تحديدها هي ( حدة الانتباه – تركيز الانتباه – الادراك الحسي لقوة القبضة ) حيث تم تسجيل الاختبار عن طريق استمارة الاختبار واستحصال الدرجة النهائية للاختبار بعد اجراء الاختبار من قبل الطلاب اما المهارات المدروسة بالبحث اذ تم تقييم الأداء الفني للمهارات لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال تصوير الاختبارات القبلية والبعديّة بالمهارات المذكورة انفاً واستعمال كاميرا فديو نوع (SONY) ذات سرعة (25) صورة في الثانية والكاميرا ذات سعة الهارد (75) كيلو بايت، وبعد الانتهاء من عملية التصوير تم تحويل التسجيل الفيديو الى اقرص مدمجة ليزيرية (DVD)، وتعرض على خمسة محكمين بالجمناستك الفني لغرض تقييمها اذ كان التقييم لكل مهارة من (10) تمنح حسب البناء الظاهري للمهارة القسم التحضيري(3) درجات، القسم الرئيسي (4) درجات، القسم الختامي(3) درجات<sup>(1)</sup>، حيث تم استبعاد اعلى تقييم وادنى تقييم واعتماد ثلاثة محكمين لتقييم الأداء الفني<sup>(2)</sup> للمختبرين ووضع الدرجات المناسبة ليتسنى للباحث معالجة البيانات احصائياً، ويتم التقييم لكل من المحاولتين التي تمنح لكل مختبر، اذ يتم احتساب افضل محاولة، ثم احتساب الدرجة النهائية بعد استخراج الوسط الحسابي للمحكمين.

### 2-4-3 توصيف الاختبارات

#### اولاً-الاختبارات العقلية

1 - ملحق (2).

2 - ملحق (1).

### 1- اختبار حدة الانتباه (بوردون – انفيموف) (1)

- الغرض من الاختبار: قياس حدة الانتباه.

- الأدوات المستعملة: الاستمارة الخاصة باختبار حدة الانتباه، ساعة، قلم.

- توصيف الاختبار:

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع على ورق أبيض يشتمل على (31) سطرًا من الأرقام العربية ويحوي كل سطر من (40) رقما وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (1240) رقماً، وقد تم توزيع السطر الواحد في شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) ارقام موضوعة بطريقة مقننة ومختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

- طريقة تطبيق الاختبار: -

1-مدة الاختبار دقيقة واحدة.

2-يؤدى الاختبار في مكان هادئ

3-يوضع أمام المختبر قلم ومعه نموذج من الاختبار.

4-بعد شرح تعليمات الاختبار وطريقة الأداء يظل النموذج مقلوباً حتى الإذن بالبدا.

5-عند سماع المختبر للأمر (ابدأ) يقوم الطالب بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة الإيقاف ويبدأ

بالبحث والشطب للرقم (97) ويوضع خط مائل عليهما.

6-يحاول الطالب شطب أكبر قدر ممكن من الرقم خلال زمن الاختبار.

7- عند سماع كلمة (قف) يضع الطالب علامة رأسية بجانب الرقم الذي وصل إليه.

طريقة تسجيل الاختبار: -

1- إحصاء العدد الكلى للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة المحددة للاختبار (أي الحجم الكلى

للجزء المنظور) ويرمز له بالرمز (A) .

2- إحصاء عدد الرقم (97) والذي قام المختبر بشطبه في الجزء المنظور حيث يرمز له بالرمز (S)

3- إحصاء العدد العام للإخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) في

الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (B) .

4-يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى اللاعب عن طريق معامل صحة العمل بالمعادلة الآتية ويرمز

له بالرمز (E).  $E=(S-B) / S$

5-حدة الانتباه يرمز لها (U)  $U=E \times A$

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٤٢٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٧	٦٩٤٢	٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦

**شكل (9)**  
**استمارة نموذج اختبار حدة الانتباه**

**2- اختبارات تركيز الانتباه<sup>(1)</sup>**

- الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه.

---

<sup>1</sup> - احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: مصدر سبق ذكره، ص 399.



- الأدوات المستعملة: جهاز مشتت ضوئي وسمعي<sup>(1)</sup>، الاستمارة الخاصة باختبار تركيز الانتباه، ساعة، قلم.

- توصيف الاختبار:

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع على ورق أبيض يشتمل على (31) سطراً من الأرقام العربية ويحوي كل سطر من (40) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الحروف (1240) رقماً، وقد تم توزيع السطر الواحد في شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) ارقام موضوعة بطريقة مقننة ومختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

- طريقة تطبيق الاختبار: -

1-مدة الاختبار دقيقة واحدة.

2-يوضع أمام المختبر قلم جاف ومعه نموذج من الاختبار.

3-نظام الأداء هو نفس المتبع في قياس حدة الانتباه الا انه في الوقت الذي تعطى فيه إشارة البدء يشغل الجهاز الذي يعطي ومضة ضوئية كل خمسة ثواني مع مثير صوتي بمعدل ضربة واحدة لكل ثانية أي (60) ضربة في الدقيقة، على ان يوضع الجهاز على بعد متر واحد من المختبر بمستوى نظره.

- طريقة تسجيل الاختبار: -

1-النتيجة التي حصل عليها عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة ويرمز لها (U1).

2-النتيجة التي حصل عليها عند قياس حدة الانتباه في حالة وجود المثيرات ويرمز لها (U2).

3-الفرق بين الحالتين الأولى في الحالة الهادئة والثانية عند وجود المثيرات تسمى دلالة التركيز.

$$B=U1-U2$$

4-تركيز الانتباه يرمز له (B)

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٤٢٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٩٤٢	٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦

شكل (10)  
استمارة اختبار تركيز الانتباه

### 3- اختبارات الادراك الحسي لقوة القبضة (1)

- الغرض من الاختبار: قياس تباين الادراك الحسي لقوة القبضة.

- الأدوات المستعملة: جهاز دينا موميتر، ساعة.

- توصيف الاختبار:

1- قياس الحد الأقصى لقوة القبضة على جهاز الدينامو ميتر اذ يمنح المختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها (بفاصل زمني دقيقة بين كل محاولة وأخرى).

2- يحدد 50% من الحد الأقصى لقوة القبضة على وفق القياس المسجل في الخطوة السابقة.

3- تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيها المختبر ان يصل بقوة القبضة الى مستوى 50% من الحد الأقصى على ان يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث محاولات أخرى تجريبية من دون استخدام البصر (بالتناوب أي محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تجريبية من دون استخدام البصر وهكذا الى ان تنتهي المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية).

- طريقة تسجيل الاختبار: -

1- تسجل للمختبر المحاولات التجريبية دون استخدام البصر سواء كانت النسبة أكثر من 50% من الحد الأقصى (بالموجب) ام اقل من 50% (بالسالب) ام على 50% من الحد الأقصى تمام (صفر).

2- يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة ثم إيجاد المتوسط الحسابي لمجموع الأخطاء في المحاولات التجريبية الثلاثة.



شكل (11)

<sup>1</sup> - أبو العلى احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومفرد لوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.

يوضح جهاز الدينامو ميتر

ثانياً: توصيف الاختبارات المهارية

### 1- اختبار القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للقفزة العربية.
- الأدوات المستعملة: ابسطة اسفنجية، كاميرا تصوير فديوي.
- توصيف الاختبار:

يتم أداء مهارة (شقلبة جانبية مع ربع لفة) تبدأ الحركة من الركض القصير او الحجلة او من الوقوف، والبناء البيوميكانيكي لها مثل العجلة مع فرق الدوران في نهاية الحركة لان الطالب يدور نصف لفة في الارتفاع بينما يدور في العجلة فقط ربع لفة، الدوران يبدأ ربع لفة مع النزول لوضع اليد الأولى على الأرض وعند وضع اليد الثانية ومع ترك الأرض يتم الدوران للربع الثاني، ضم الرجلين خلال الوصول للوقوف على اليدين بعد ذلك يتم الدفع من اليدين للباسط مع نزول الجسم بسرعة للوصول ووقفاً ضمماً.

- التسجيل:

يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير منذ عملية البدء بالقفزة العربية حتى نهايتها لغرض عرضها على المحكمين ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.



شكل (12)

يوضح وضع اليدين والقدمين على البساط بالقفزة العربية

## 2- اختبار المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمرجحة البندولية والهبوط

- الأدوات المستعملة: جهاز حصان الحلق، كاميرا تصوير فيديو.

- توصيف الاختبار:

يتم الأداء بصعود الطالب على الجهاز من خلال مسك الحلق بكتفا اليدين على ان لا يتم مس أي جزء من بدن الطالب للجهاز ثم يتم المرجحة من خلال رفع احدى الرجلين ويتم بعدها الرجل الأخرى بالتعاقب وأداء المرجحة ثم الهبوط اماماً.  
- التسجيل:

يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب والامام منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والهبوط حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.



شكل (13)

يوضح الحركة البندولية على حصان الحلق

### 3- اختبار المرجحة والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمرجحة والوقوف على الاكتاف من الجلوس.

- الأدوات المستعملة: جهاز المتوازي، كاميرا تصوير فيديو.

- توصيف الاختبار:

يقوم الطالب بالوقوف على الجهاز بالارتكاز الامامي ثم القيام بالمرجحة من مفصل الكتف مع مراعات استقامة الجسم والقيام بفتح الساقين والجلوس فتحاً على الجهاز ثم النهوض والوقوف على الاكتاف ثم المرجحة والهبوط.

- التسجيل:

يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمرار التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.



شكل (14)

يوضح المرجحة والوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) طلاب من مجتمع البحث في يوم (الاثنين) الموافق 2022/10/31 في قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء حيث تم إجراء الاختبارات على أفراد عينة الاستطلاع لغرض توضيح آلية أداء المهارات واختبارات القدرات العقلية من أجل معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث ولكي يتمكن فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> من معرفة كيفية استخدام الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم، والوقت المناسب لإجراء الاختبار، واستخراج الأسس العلمية للاختبارات.

### 4-4-3 الاسس العلمية للاختبار

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوافر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج ويرى (عبد المنعم احمد) ان الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي تبعا لاختلاف الهدف منها، وتتنوع تبعا لذلك مصادر الحصول على هذه الاختبارات، ويجب ان تتمتع جميع هذه الاختبارات بالأسس العلمية(الصدق والثبات والموضوعية) لنتمكن من استخدامها على اتم وجه وعلى الرغم من كثرة الاختبارات الا انه ليس جميعها صالحه للاستخدام والتطبيق، كما وقد تدعو الحاجة الى بناء اختبار جديد او تعديله للحاجة الية لتقويم ظاهرة معينة<sup>(1)</sup>.

### 1-4-4-3 صدق الاختبار

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس<sup>(2)</sup>، حيث اعتمد الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى ، حيث قام الباحث بعرض أسماء الاختبارات على لجنة إقرار العنوان ومن ثم عرض محتوى ومفردات الاختبار على نفس اللجنة وتمت الموافقة من قبل جميع أعضاء لجنة الإقرار على ان الاختبارات تقيس ما وضعت لأجله، ولم يكتفي الباحث بذلك حيث قام باستخراج الصدق الذاتي

\* ينظر ملحق (5)

<sup>1</sup> - عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2019، ص67.

<sup>2</sup> - محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2006، ص177.

عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لان الصدق الذاتي يعتمد على صدق الدرجات التجريبية ومعامل الثبات يبني على الدرجات الحقيقية للاختبار لذا نجد ان العلاقة بين الصدق والثبات علاقة وثيقة.

### 3-4-4-2 ثبات الاختبار

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"<sup>(1)</sup>، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(2)</sup>. حيث تم استخراج معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الاختبار بين التطبيقين الأول والثاني لفترة زمنية مقدارها سبعة ايام حيث اجري التطبيق الاول في يوم الاثنين الموافق (7\11\2022) وفي نفس الوقت والمكان، حيث لجأ بعد ذلك الباحث لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين بعد المعالجات الإحصائية عن طريق معامل الارتباط بيرسون داخل الفئات، وتبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما في الجدول (3).

### 3-4-4-3 الموضوعية

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"<sup>(3)</sup>، تم إيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات محكمين لأداء العينة الواحدة في الوقت نفسه وكل على حده "اذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين اذا قام بالتحكيم اكثر من حكم"<sup>(4)</sup>، وقد أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية كما مبين في الجدول (3) حيث يمكن ملاحظة قيم معامل الثبات وقيم معامل الموضوعية ولجميع متغيرات البحث محصور بين (0.7، 1) وهذا يدل على ان متغيرات الدراسة تتسم بالصدق والثبات والموضوعية.

<sup>1</sup> - ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ط4، 2007، ص144.

<sup>2</sup> - نادر فهمي وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط3، 2005، ص145.

<sup>3</sup> - مصطفى باهي وصبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، 2007، ص91.

<sup>4</sup> - محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ط2، 2010، ص77.



## جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية لجميع اختبارات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي	معامل الموضوعية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	درجة	0.99	0.99	1	معنوي
تركيز الانتباه	درجة	0.88	0.93	1	معنوي
الادراك الحسي لقوة القبضة	درجة	0.81	0.90	0.96	معنوي
الفقرة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.79	0.88	0.91	معنوي
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق	درجة	0.74	0.86	0.95	معنوي
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	درجة	0.71	0.84	0.98	معنوي

## 3-4-5 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات القبليّة لتقييم للاختبارات القدرات العقلية والاداء المهاري في يوم (الاثنين) الموافق (2022/11/15) لعينة البحث في قاعة الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبإشراف السادة المشرفين والباحث اذ تم إعطاء وحدتين تعريفية قبل الاختبارات من اجل تعريف افراد العينة بطبيعة اختبارات البحث ومستخلص العشبة وطريقة استخدامها وكمية الجرعة التي يتم إعطائها للطالب والفترة الزمنية المحددة لتناولها بعد التأكد من سلامة افراد العينة من الامراض المزمنة والتداخلات الدوائية التي تتعارض مع تناول العشبة ، وقام الباحث بتنشيط المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية.

## 3-4-6 اجراءات التكافؤ

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ وكما مبين في الجدول الآتي:

## جدول (4)

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	الضابطة	درجة	36.0000	2.78887	-.460	.651	غير معنوي
	التجريبية	درجة	36.5000	2.01384			
تركيز الانتباه	الضابطة	درجة	11.9000	1.28668	-.287	.778	غير معنوي
	التجريبية	درجة	12.1000	1.79196			
الادراك الحسي لقوة القبضة	الضابطة	درجة	1.7900	.33149	.329	.746	غير معنوي
	التجريبية	درجة	1.7400	.34705			
الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية	الضابطة	درجة	4.0000	.66667	-.318	.754	غير معنوي
	التجريبية	درجة	4.1000	.73786			
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	الضابطة	درجة	4.0000	.66667	-.318	.754	غير معنوي
	التجريبية	درجة	4.1000	.73786			
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	الضابطة	درجة	3.8000	.63246	.342	.736	غير معنوي
	التجريبية	درجة	3.7000	.67495			

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية-الضابطة في متغيرات البحث

## 7-4-3 التجربة الرئيسية

بعد مراجعة المصادر العلمية واستشارة السادة المشرفين تم اعداد التمرينات مهارية الخاصة بالبحث ومن ثم العمل بالتجربة الرئيسية يوم (الاثنين) الموافق 2022/11/21، وكانت نهاية التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2023/1/9، وخلال هذه المدة تم اعطاء تمرينات مهارية ومستخلص الجينكو بيلوبا الى المجموعة التجريبية، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدتها بواقع (120-240) ملغم من عشبة الجينكو بيلوبا لكل طالب يوميا وطريقة الاعطاء فمويا لمدة شهرين وبحسب استشارة الطبيب الاختصاصي<sup>(\*)</sup> والجدول المرفق مع العلة مع مراعات الدقة في ملاحظة ظهور أي اعراض جانبية ناتجة عن تناول العشبة ، كان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة سيتم تنفيذها بـ (8) أسابيع أي بواقع وحدة تعليمية أسبوعيا وبزمن (90) دقيقة للوحدة

\* ينظر ملحق (3)

التعليمية الواحدة مقسمة كآلاتي: زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة • عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة.

أجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة 720

زمن الجزء الرئيس 60 دقيقة

### 8-4-3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بتنفيذ الاختبار البعدي يوم (الاثنين) الموافق (2023/1/16) على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحث في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف المكانية التي تم اجراءها في الاختبار القبلي.

### 5-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الآتية: -

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الارتباط داخل الفئات
- اختبار ليفين
- اختبار T للعينات المستقلة
- اختبار T للعينات المترابطة

## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية) لمجموعتي

الضابطة والتجريبية للبحث ومناقشتها

1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية)

للمجموعة التجريبية

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية)

للمجموعة الضابطة

3-1-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية) للمجموعتين

التجريبية والضابطة

2-4- عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (البعدية) للمجموعتين

الضابطة والتجريبية للبحث ومناقشتها

1-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (البعدية) للمجموعتي

الضابطة والتجريبية للبحث

## 2-2-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (البعديّة) للمجموعتي الضابطة

### والتجريبية للبحث

#### الفصل الرابع

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية) لمجموعتين الضابطة والتجريبية البحث ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل إليها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث ومعرفة أثر التمرينات المستخدمة والعشبة، ويشير الباحث إلى أن النتائج المحسوبة لقيم (T) المحسوبة قد تم مقارنتها بمستوى الخطأ المحسوب من نظام spss والذي مقداره (0.05).

#### 1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبلية – البعدية) للمجموعة التجريبية

للتحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبلية والبعديّة إحصائياً باستخدام

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
-----------	----------	-------------	----	---	----	------	-----------------	----------------	-------------

اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (5) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة.

#### جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقاتها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

معنوي	.000	-9.585	.40689	-3.90000	2.01384	36.5000	درجة	القبلي	حدة الانتباه
					1.42984	40.4000	درجة	البعدي	
معنوي	.000	-10.371	.26034	-2.70000	1.79196	12.1000	درجة	القبلي	تركيز الانتباه
					1.61933	14.8000	درجة	البعدي	
معنوي	.000	7.640	.07461	.57000	.34705	1.7400	درجة	القبلي	الادراك الحسي لقوة القبضة
					.35606	1.1700	درجة	البعدي	
معنوي	.000	-11.207	.34801	-3.90000	.73786	4.1000	درجة	القبلي	القفزة العربية على بساط الحركات الارضية
					.81650	8.0000	درجة	البعدي	
معنوي	.000	-10.585	.35901	-3.80000	.73786	4.1000	درجة	القبلي	المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق
					.73786	7.9000	درجة	البعدي	
معنوي	.000	-10.585	.35901	-3.80000	.67495	3.7000	درجة	القبلي	المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي
					.97183	7.5000	درجة	البعدي	

من خلال الجدول (5) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (5) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدي ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدي اكبر من اوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المبحوثة ما عدا متغير الادراك الحسي لقوة القبضة حيث كان الوسط الحسابي لها اقل في الاختبار البعدي وان هذا المتغير تكون القيمة عكسية له اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة أفضل حيث كان يتعامل مع الإحساس بأقرب درجة لقوة القبضة المطلوب تحقيقها ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية والمهارية (القبليّة – البعديّة) للمجموعة الضابطة

لغرض التحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبليّة والبعديّة باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (6) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

## للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

### جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول (6) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة ولمتغيرات (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، الادراك الحسي لقوة القبضة، القفزة العربية على بساط الحركات الارضية ، المرجحة البنودلية والهبوط على جهاز حسان الحلق ، المرجحة والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (6) للمتغيرات المذكورة حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (5 و6) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث الاول بأن هناك تأثير للتمرينات الخاصة والعشبة في القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني لطلاب عينة البحث، وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه المتغيرات، إذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحث ذلك التطور الى الالتزام

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	القبلي	درجة	36.0000	2.78887	-1.00000	.33333	-3.000	.015	معنوي
	البعدي	درجة	37.0000	2.40370					
تركيز الانتباه	القبلي	درجة	11.9000	1.28668	-1.00000	.14907	-6.708	.000	معنوي
	البعدي	درجة	12.9000	1.37032					
الادراك الحسي لقوة القبضة	القبلي	درجة	1.7900	.33149	.19000	.04333	4.385	.002	معنوي
	البعدي	درجة	1.6000	.27487					
القفزة العربية على بساط الحركات الارضية	القبلي	درجة	4.0000	.66667	-1.90000	.10000	-19.000	.000	معنوي
	البعدي	درجة	5.9000	.73786					
المرجحة البنودلية والهبوط على جهاز حسان الحلق	القبلي	درجة	4.0000	.66667	-1.90000	.10000	-19.000	.000	معنوي
	البعدي	درجة	5.9000	.73786					
المرجحة البنودلية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	القبلي	درجة	3.8000	.63246	-2.00000	.14907	-13.416	.000	معنوي
	البعدي	درجة	5.8000	.78881					

والاستمرارية في أداء الوحدات التعليمية التدريبية فضلاً عما يقدمه المدرس من تمرينات قد ساعدت في إظهار هذه الفروق .

اذ أن ممارسة المتدرب لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات الاداء الرياضي المقنن<sup>(1)</sup>.

وكذلك فان الانتظام في ممارسة التعلم والتدريب الرياضي المقنن لمدة معينة يؤدي الى تكيف اجهزة الجسم للأداء وبالتالي فإن التغيرات المؤقتة تستمر لمدة اطول وابتعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبياً<sup>(2)</sup>.

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث السبب في تطور نتائج اختبارات القدرات العقلية المدروسة في البحث وهي (حدة الانتباه - تركيز الانتباه - الإدراك الحسي لقوة القبضة) الى فعالية التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (مؤيد الطائي:2020) الى أن التمرينات التخصصية تعمل على زيادة سرعة نقل النبضات العصبية عبر المسارات العصبية الى قشرة المخ وتعمل كذلك على تجديد وتنشيط الخلايا العصبية وبالتالي زيادة كفاءة العمليات العقلية، وتعمل التمرينات أيضاً على زيادة كفاءة الإدراك الحسي وبالتالي تعمل على تحسين التعرف والتفريق بين المحفزات وسرعة التفسير والمعالجة والذي يساعد على تنشيط مستوى الاداء الحركي المهاري للاعبين أثناء الأداء<sup>(3)</sup>.

ويرى الباحث بان القدرات العقلية تلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء لدى الطلاب في لعبة الجمناستك وجميع الفعاليات الرياضية وغير الرياضية لان الجميع يستخدم هذه القدرات وهذا ما أكده (ماهر محمد عواد العامري: 2014) ان تحسن المدركات ينتج عنه التحكم في كمية الاستشارات الموجه لمختلف المجاميع العضلية للوصول الى التوازن والأداء الصحيح<sup>(4)</sup>.

فضلاً عن أن هناك العديد من المواقف التي تتطلب استخدام العقل والبدن في ان واحد في ظل ظروف اداء مهارات الجمناستك، لذلك فإن تحسين المدركات الحسية (من انتباه وتركيز واحساس بالقوة) اثناء اداء المهارات اصبح امر لا بد من الاهتمام به بغية تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهاري وفي هذا الخصوص يؤكد ( لؤي محمد عيسى وعلي سماكة ( 1991 ) ) " ان اللاعب الجيد ينتج من مسألة تطوير العمليات العقلية والاداء البدني بالمقام الأول والذي يجب ان يكرس

1 - ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: مصدر سبق ذكره، 2002، ص67.

2- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.

3- مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020، ص69-126.

4 - ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، بغداد، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014، ص43.



وقتماً لتحقيق هذا الهدف"<sup>(1)</sup>، كما ويشير اسامة كامل راتب (2005) " ان هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلاً منهم يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن تطور اللاعب بالحالة البدنية والحركية الجيدة يدعم حالته العقلية والعكس صحيح"<sup>(2)</sup> وبالتالي يسهم ذلك في تحقيق الهدف المنشود من الدراسة.

وكذلك يعزو الباحث الفروق المعنوية في تعلم المهارات المبحوثة (القفزة العربية على بساط الحركات الارضية - المرجحة البندولية والهبوط الى الامام على حصان الحلق - المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على المتوازي) الى فعالية التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كان لها دوراً مهماً في فاعلية الأداء المهاري لدى الطلاب في لعبة الجمناستيك من خلال ارتباط عمل التمرينات الخاصة مع تأثير العشبة المستعملة مما ساعدهم على الانتباه والتركيز واحساسهم بمقدار القوة المسلطة لغرض ربط حركات أداء المهارات بشكل دقيق على اجهزة الجمناستيك المختلفة.

"فاستخدام تمرينات تخصصية مختلفة في عملية التعلم يجعل التعليم فيها ايجابيا ويجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً"<sup>(3)</sup>. وهذا ما يفسر ان تعلم اي مهارة تتطلب تطابق المهارة مع القدرات العقلية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين التعلم والاداء المهاري من خلال التأكيد على نوع عمليات الادراك والاحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية، اذ ان الادراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية وإذا لم يتم إدراك المهارة في المراحل الاولية للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير التعلم<sup>(4)</sup>.

واكد ذلك (ابراهيم عصمت: 1976) بان "التمرينات التعليمية إذا حُسُنَ انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع ان تشوق التلميذ وتثير همته وتوسع خبراته وتساعده في الفهم السريع للأداء المطلوب، فهي تشحن الفكر وتساعده في تعليم المهارات واتقانها"<sup>(5)</sup>.

<sup>1</sup> - لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991، ص36.

<sup>2</sup> - اسامة كامل راتب: الأعداد النفسية للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص417.

<sup>3</sup> - ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد 2، جامعة حلوان، القاهرة، 1999، ص9.

<sup>4</sup> - نبيل محمود شاکر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2007م، ص120.

<sup>5</sup> - ابراهيم عصمت مطاوع: الوسائل التعليمية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط2، 1976، ص115.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات العقلية والمهارية للمجموعتي البحث  
ومناقشتها  
1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات العقلية والمهارية للمجموعتي البحث

### جدول (7)

يبين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	الضابطة	درجة	37.0000	2.40370	-3.844	.001	معنوي
	التجريبية	درجة	40.4000	1.42984			
تركيز الانتباه	الضابطة	درجة	12.9000	1.37032	-2.832	.011	معنوي
	التجريبية	درجة	14.8000	1.61933			
الادراك الحسي لقوة القبضة	الضابطة	درجة	1.6000	.27487	3.023	.007	معنوي
	التجريبية	درجة	1.1700	.35606			
القفزة العربية على بساط الحركات الارضية	الضابطة	درجة	5.9000	.73786	-6.034	.000	معنوي
	التجريبية	درجة	8.0000	.81650			
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	الضابطة	درجة	5.9000	.73786	-6.061	.000	معنوي
	التجريبية	درجة	7.9000	.73786			
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	الضابطة	درجة	5.8000	.78881	-4.295	.000	معنوي
	التجريبية	درجة	7.5000	.97183			

من خلال الجدول (7) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج القياسات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ،دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج افراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (7) ولجميع متغيرات البحث اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولا بد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة ما عدا متغير الادراك الحسي لقوة القبضة حيث كان الوسط الحسابي لها اقل في الاختبار البعدي وان هذا المتغير تكون القيمة عكسية له اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة أفضل حيث كان يتعامل مع الإحساس بأقرب درجة لقوة القبضة المطلوب تحقيقها ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

## 2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحث وللمجموعتين في الاختبارات البعدية اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحث إلى وجود تأثير لتمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا على عينة البحث التجريبية في متغيرات القدرات العقلية ومتغيرات الأداء المهاري، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (عباس احمد السامرائي: 2000) اذ اثبتت هذه الدراسة تأثير التمرينات الخاصة يرتبط مقدار التعلم والتطور للأداء ومدى اتقانه بالتمرين الذي يعد صفة تتميز بها الوحدة التعليمية، وعليه يجد بعضهم ان التمرين "كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان"<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث بان طلاب المجموعة التجريبية الذين استعملوا التمرينات الخاصة مع ارتباطها لتناولهم مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا ساعدتهم في السيطرة على جميع متغيرات الاداءات المختلفة ، مما يساعد في سرعة تفسير المعلومات الواردة عن طريق الانتباه والتركيز والادراك الحسي والذي يساعد في دقة وأداء المهارات المختلفة اثناء التعلم وكيفية التعامل مع هذه الاجهزة

<sup>1</sup> -عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 2000م، ص29.

والمثغيرات، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (جمال صبري فرج :2019) إذ أكد بان الحواس هي مصادر استقبال المثغيرات والمعلومات ومن خلال جمع مثغيرات عديدة يدرك اللاعبون هذه المثغيرات ومن ثم اتخاذ القرارات الملائمة لتلك المثغيرات والتي تخدم الأداء بشكل كبير<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث من خلال ما تحصل عليه من نتائج بان التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا هي مفتاح النجاح في تعلم المهارات الخاصة بالجمناستك الفني ودقة الاداءات المهارية ورسم برنامج حركي صحيح في الدماغ لدى الطلاب اثناء القيام بعملية تعلم المهارات لعينة البحث من خلال الأداء الحركي الصحيح والانتباه والتركيز والادراك الحسي التي عملت على تحسينها تناول مستخلص العشبة واداء التمرينات الخاصة المتنوعة، إذ تعد هذه القدرات العقلية هي مهمة لجميع الرياضات، وتعد من الاعمدة الأساسية لنجاح عملية التعلم والأداء المثالي.

اذ "ان تحسين القدرات العقلية للاعب يعمل على زيادة قابليته على الاداء الصحيح داخل الملعب، أي زيادة قابلية الطالب على تصور الاحداث المستقبلية اثناء الاداء، كما وتعمل على تطوير امكانية اللاعب لتنفيذ كل المهارات والواجبات المطلوبة"<sup>(2)</sup>.

وكذلك فان استعمال تمرينات خاصة على اجهزة متنوعة عمل على تحسين المدركات الحس حركية المرتبطة بالعمل العقلي، خاصة مع تناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا التي تعمل على (تقوية الذاكرة وتحسين التركيز والانتباه وزيادة تدفق الدم الى الدماغ مما يمكن الدماغ والعينين والاطراف من العمل بشكل أفضل)<sup>(3)</sup>.

اذ ان "القدرات الحس حركية تزداد كفاءةً من خلال الممارسة للأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة وما يتناسب والأداء الحركي للعبة"<sup>(4)</sup>.

وتؤكد (هانا فورد 1995) على إن الدماغ يرتقي بواسطة النشاط الجسدي والحركة توظف وتنشط العديد من القدرات العقلية كما إن الحركة تدمج وتثبت المعلومات والخبرة في الشبكات العصبية وأنها حيوية لكل الأفعال التي يجسد بها الفرد تعلمه وفهمه<sup>(5)</sup>.

<sup>1</sup> - جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019، ص172-173.

<sup>2</sup> - غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص124.

<sup>3</sup> - <https://altibbi.com>.

<sup>4</sup> - Corbin. C.; A textbook of motor development : ( I A WMC.B.Brownco,1980) p.73

<sup>5</sup> - Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995).p.30.

فضلاً عن ان هكذا نوع من التمرينات يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة<sup>(1)</sup>.

وذلك لان " القدرات الادراكية الحسية - الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الادراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنبا الى جنب اذ يعتمد اداء حركة على نقطتين هما: دقة الادراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية"<sup>(2)</sup>.

ويتفق الباحث مع ما أكدته (ابتهاج احمد) "فاستخدام تمرينات خاصة ومختلفة في عملية التعلم تجعل التعليم ايجابيا وتجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً"<sup>(3)</sup>.

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى مراعاة خصوصية ومتطلبات كل جهاز من اجهزة الجمناستك بحيث يكون التدريب مشابهاً لمتطلبات الاداء الفعلي للفعالية ومجزء من خلال التمرينات الخاصة المعدة وتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

اذ "ان بعض المهارات في الجمناستك تتطلب أكثر من طريقة للتعلم لتوضيح واستيعاب تكتيك المهاري لدى الطلبة وبخاصة في الحركات الصعبة والمركبة"<sup>(4)</sup>.

ويرى الباحث التمرينات الخاصة التي وضعها مع تناول العشبة عمل على تحسين القدرات الحس-حركي وبالتالي الاداء المهاري بالجمناستك وذلك للعلاقة بين هذه القدرات فيما بينها ودورها في تطوير الجانب المهاري، فقد أكدت اغلب المصادر والمراجع في مجال التربية الرياضية على هذه العلاقة " فهناك علاقة ايجابية بين القدرات الحس-حركي والبدنية وسرعة تطور المهارات الحركية"<sup>(5)</sup>.

فكلما ارتفع مستوى القدرات البدنية والحس-حركية ارتفع تبعاً لذلك مستوى الاداء المهاري، إذ " يرتبط تطور الاداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي

<sup>1</sup> - كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص3.

<sup>2</sup> - الين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، 2، 2002م، ص247.

<sup>3</sup> - ابتهاج احمد عبد العال: مصدر سبق ذكره، ص9.

<sup>4</sup> - عبد الستار جاسم وبسام عباس: أثر استخدام وسائل التعلم على الاداء الفني المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستك، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحث منشور، 1998، ص14.

<sup>5</sup> - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية (الحس حركية) عند الاطفال، مجلة ابحتات اليرموك، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 8، الاردن، 1998، ص31.

والعصبي الذي يصدر أوامره للعضلات بالانقباض بالقدر والكيفية المطلوبة، وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة الانقباض، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة<sup>(1)</sup>.

اذ أن الاحساس بقوة القبضة هو قدرة مهمة جداً في مهارات الجمناستك كلها، إذ يجب أن يمتلك المتعلم الاحساس بهذه القدرة ليتمكن من التحكم الجيد في انقباض عضلات ذراعيه بحسب المواقف التي يمر بها، وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن أغلب المهارات تعتمد في أدائها على قوة عضلات الذراعين والساعد والعضد، وأن التكرار المستمر لهذه المهارات يسهم في تقوية هذه العضلات وتنميتها<sup>(2)</sup>.

وكذلك للتكرار والتدريب سوف يكون خزنها أسهل ووصولها الى الذاكرة الطويلة المدى أسرع خاصة مع تناول مستخلص العشب التي يعمل على هذا الامر، وبالتالي يكون من الصعب نسيانها اذ ان التعلم يرتبط بعملية التذكر ويعتمد عليه، ليتم استرجاعه في الوقت المناسب، فعند تعلم مهارة حركية جديدة فان المتعلم سيتعلم المهارة بعد تصحيح اخطاء الاداء ثم الوصول الى درجة من التعلم و"وتزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدوداً خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الاداء"<sup>(3)</sup>.

وكذلك عمد الباحث الى تنظيم المواقف التعليمية للمتعلمين ضمن الوحدات التعليمية لما لها من دورا بارزا في تعلم المهارات المبحوثة من خلال تناسب المهارة المقدمة مع النضج البدني والعقلي للمتعلم والربط بين المهارات الجديدة والمهارات السابقة التي تعلمها وعرض المهارة بشكل منفصل عن المهارات الاخرى مع عدم وجود مثيرات خارجية تشتت انتباه المتعلمين والتأكيد على اعادة وتكرار النموذج وجذب انتباه المتعلم للنقاط الخاصة بالمهارة كي يتم ادراكها بشكل صحيح<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup> - ابو العلا احمد عيد الفتاح ومحمد صبحي حسنين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص157.

<sup>2</sup> - سهام حمد النعيمات؛ العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات: رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995، ص58.

<sup>3</sup> - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطبية، ط2، 2010م، ص6.

<sup>4</sup> - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ط2، 2000م، ص224.

فضلاً عن ان " التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع، والتدريب المستمر يزيد من تطوير المهارة وإتقانها"<sup>(1)</sup>.

## الفصل الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

#### 2-5 التوصيات

---

## الفصل الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية: -

1-ان التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجنيكو بيلوبا قد أثرت تأثيرًا ايجابياً في تطوير القدرات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الادراك الحسي لقوة القبضة) وتعلم المهارات (الفقزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حضان الحلق، المرجحة والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) واداءها بالشكل الجيد.

2-انتجت التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجنيكو بيلوبا طلاب قادرين على الانتباه والتركيز والادراك والتعلم لتحقيق نتائج إيجابية لأداء بعض مهارات الجمناستك الفني.

3-ساهمت التمرينات الخاصة ومن خلال تنوعها في تقبل أفراد العينة للتمرينات والرغبة في التعلم مما أدى الى تطوير متغيرات البحث المدروسة وتطوير الأداء.

4-تنمية القدرات العقلية ساعدة في تحسين وتسريع عملية تعلم مهارات الجمناستك الفني المبحوثة.

5-استخدام مستخلص عشبة الجنيكو بيلوبا ساعد في تحسين عملية التذكير والانتباه والتركيز في تعلم المهارات المبحوثة.



## 2-5 التوصيات:

- 1-يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحث خلال تعلم الطلاب لمهارات الجمناستك الفني لما لها من إيجابيات كثيرة في تعلم وتطوير الأداء للطلاب.
- 2-يوصي الباحث اعتماد التمرينات الخاصة بتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا بالجرعات والنسب المعتمدة من قبل الأطباء والمختصين.
- 3-الاهتمام بتفعيل دور الأعشاب والمكملات الغذائية مع التمرينات لغرض تحسين بعض القدرات العقلية والمهارية لدى الطلاب.
- 4- التأكيد على اجراء اختبارات القدرات العقلية للطلاب لقياس مدى قدراتهم على الانتباه والتركيز والادراك حتى يتم وضع وحدات تعليمية مناسبة للطلاب.
- 5- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.
- 6-إجراء دراسات مشابهة تستخدم انواعاً أخرى من أجهزة الجمناستك والمهارات حركية على عينة أخرى غير الطلاب.

# المراجع والمصادر

# العربية والأجنبية

## المراجع والمصادر

أ: المراجع

- القرآن الكريم

ب: المصادر العربية

- ❖ ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، القاهرة، جامعة حلوان، 1990.
- ❖ ابراهيم عصمت مطوع: الوسائل التعليمية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1976.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003م.

- ❖ احمد ابراهيم شحاتة، احمد فؤاد الشاذلي: دليل الجمباز للجميع، الاسكندرية، دار المعارف للنشر ، 2009.
- ❖ احمد جاسر: الجمباز دليل المدرب الرياضي، سوريا حلب، دار الشعاع للنشر والعلوم، 2000.
- ❖ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1996.
- ❖ اسامة كامل راتب: الاعداد النفسى للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- ❖ اميرة حنا: بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992.
- ❖ بسطويسي احمد وعباس صالح احمد: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1994.
- ❖ جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب – الفسيولوجيا – الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- ❖ سهام حمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات: رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية، 1995.
- ❖ شيماء عبد مطر ويعقوب يوسف عبد الزهرة: المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين، بنات)، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009.
- ❖ صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء، 2012.
- ❖ عايدة علي حسين واخرون: الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.
- ❖ عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000م.
- ❖ عبد الرزاق كاظم الزبيدي: تأثير استخدام التمرينات الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي للاعبين الناشئين، بحث، ميسان، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، 2011.

- ❖ عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي: أثر منهج مقترح للقوة العضلة الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999م.
- ❖ عبد الستار جاسم وبسام عباس: أثر استخدام وسائل التعلم على الاداء الفني المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستيك، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.
- ❖ عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية (الحس حركية) عند الاطفال، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 8، الاردن، 1998.
- ❖ عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019.
- ❖ عبير داخل حاتم: تأثير تمرينات تأهيلية مصاحبة لتناول عشبة الجنكة ببلوبا في تحسين بعض القابليات الحركية لمرضى الشلل الدماغي الشقي، بحث، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2017.
- ❖ غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- ❖ فردوس مجيد البياتي: الجمناستيك الفني للسيدات في مجال التعلم، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، 2015.
- ❖ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب للمرحلة الرابعة، الموصل، مؤسسة دار الفكر للطباعة والنشر، 1980م.
- ❖ كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية العدد 44، 2015.
- ❖ لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
- ❖ ليلي السيد فرحان: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ط4، 2007.

- ❖ ليلى زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982م.
- ❖ ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، 2014.
- ❖ متحت محمد أبو النصر: قوة التركيز وتحسين الذاكرة، القاهرة مصر، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2009.
- ❖ محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- ❖ مصطفى باهي وصبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007.
- ❖ منير جرجيس (واخرون): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، ب م، دار الجيل للطباعة، 1977م.
- ❖ مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2020.
- ❖ نادر فهمي وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008م.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011م.
- ❖ نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، 2007م.
- ❖ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، 2000م.
- ❖ نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015.

- ❖ هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد اللطيف نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990م.
- ❖ وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2000م.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وآخرون: العمليات العقلية ومعالجة المعلومات، النجف، دار الضياء للطباعة، 2021.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010م.
- ❖ الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، 2002م.
- ❖ يوسف كاظم الربيعي: أثر تمرينات خاصة بأسلوب التدريب الإضطرابي باستخدام Strobe training glasses لتطوير تركيز الانتباه وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين (14-16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.

### ج: المصادر الأجنبية

- ❖ [www.ar.islamway.net](http://www.ar.islamway.net), 2014-3-11 الطريق الى التركيز - إدارة العقل
- ❖ [www.successconsciousness.com](http://www.successconsciousness.com) , Exercises for Training the Mind, Remez Sasson, "Concentration ↑, Retrieved 2018-2-21. Edited.
- ❖ [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com) , ways to boost concentration", "Five ↑ 3, Hannah Nichols (2017-11-24)• Retrieved 2018-7-26. Edited.
- ❖ Your Memory and Daily Habits That Can Help Improve,"6↑ 2, CARINA WOLFF (2015-12-30), [www.bustle.com](http://www.bustle.com), Retrieved
- ❖ <https://altibbi.com>.

- ❖ Corbin. C.; A textbook of motor development :( I A WMC.B.Brownco,1980) .
- ❖ Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head .  
VA : (Great Ocean Publishers , 1995).



# الملاحق

## ملحق (1)

أسماء المحكمين الذين استعان بهم الباحث في تقويم الأداء المهاري

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د ولاء فاضل ابراهيم	التأهيل الرياضي -الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

2	ا.م.د ابتغاء محمد قاسم	طرائق تدريس -الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
3	م.د علي حسن نعمة	البايوميكانيك – الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
4	عثمان محمد حسين	مدرب -الجمناستك	مديرية تربية كربلاء
5	علي محمد مهدي	مدرب -الجمناستك	مديرية تربية كربلاء

### ملحق (2)

استمارة تقويم أداء بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني

مكان الاختبار

اليوم والتاريخ:

اسم المقوم:

التوقيع:

جهاز المتوازي المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس				جهاز حسان الحلق المرجحة البندولية والهبوط				جهاز بساط الحركات الأرضية القفزة العربية				المهارات واقسامها اسم الطالب	ت
مج	خ	ر	ت	مج	خ	ر	ت	مج	خ	ر	ت		
10	3	4	3	10	3	4	3	10	3	4	3		1
													2
													3
													4
													5
													6
													7
													8
													9
													10

ملاحظة: -

ت (القسم التحضيري)  
ر (القسم الرئيسي)  
خ (القسم الختامي)

## ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحث

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي والاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل	البايوميكانيك – الجمناستيك	ا. د علي عبد الحسن حسين	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء	التعلم الحركي -السباحة	ا. د طالب حسين حمزة	2

3	ا.د وسام صلاح عبد الحسين	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
5	ا.د حسن علي حسين	اختبارات -كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
6	ا.د سامر عبد الهادي	التعلم الحركي -الملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
7	ا.م.د حسين مناتي ساجت	فسيولوجيا التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
8	ا.م.د عبير علي حسين	التعلم الحركي -الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
9	ا.م.د ابتغاء محمد قاسم	طرائق تدريس -الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
10	م.د علي حسن نعمة	البايوميكانيك – الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
11	دكتوراه(البورد) بشار مسلم دهش	الجملة العصبية	مستشفى الحسن المجتبي كربلاء المقدسة
12	دكتور ثائر مصلح هادي	صيدلاني سريري	مسؤول قسم الصيدلة السريرية مستشفى الحسين كربلاء المقدسة

#### ملحق (4)

استمارة آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية اختبارات القدرات العقلية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

استبانة

الأستاذ..... المحترم

تحية طيبة: -

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (أثر تمرينات خاصة ومستخلص الجينكو بلوبيا في اهم القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب) على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء المرحلة الثالثة، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال اختصاص التعلم الحركي والاختبار والقياس أرجو من حضرتكم بيان رأيكم باختبارات القدرات العقلية المذكورة بالاستمارة المرفقة طياً وإضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

التوقيع: -

الاسم: -

اللقب العلمي: -

تاريخ الحصول على اللقب: -

الاختصاص: -

مكان العمل: -

التاريخ: -

طالب الماجستير

احمد صكب كعيد

استمارة توضح استبانة ترشيح الاختبارات للقدرات العقلية

لا يصلح	يصلح	اسم الاختبار	القدرات العقلية
		بوردين - أنفيوموف المعدل (احمد محمد خاطر - علي فهمي البيك)	حدة الانتباه

		توفا (T.O.V.A)	
		بوردين – أنفيموف المعدل (احمد محمد خاطر - علي فهمي البيك)	تركيز الانتباه
		لكوجنيفيت (CAB- AT)	
		الادراك الحسي -الحركي لقوة القبضة (أبو العلى احمد عبد الفتاح – محمد صبحي حسانين)	الادراك الحسي -الحركي

## ملحق (5)

جدول يبين أسماء السادة أعضاء فريق العمل المساعد في اجراء الاختبارات المبحوثة

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
---	-------	-----------------	------------

1	عثمان محمد حسين	بكالوريوس	محاضر – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء
2	علي محمد مهدي	بكالوريوس	مديرية تربية كربلاء
3	علي مهدي صاحب	بكالوريوس علوم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
4	تحسين علي جعفر	بكالوريوس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

### ملحق (6)

صور لأفراد عيینه البحث أثناء تناول جرعة العشبة وأداء التمرينات والاختبارات

















## ملحق (7)

## تمرينات البحث

- 1-يجري الطالب خطوتين او ثلاثة ثم الحجل على القدم الحرة مع أرجحه الذراعين اماماً عالياً يؤدي التمرين على البساط لمعرفة المسار الحركي للمهارة.
- 2-تعليم كيفية وضع اليدين على الأرض وتقاطعهما باللف الى جهة اليمين او اليسار مع اتجاه الجسم من خطوة واحدة على علامات حددت على البساط.
- 3-تعلم كيفية قتل الجسم عند الوصول في اثناء مرجحة الجسم الى وضع الوقوف على اليدين من خطوة واحدة أي يؤدي نصف لفة مع مرجحة الرجل الحرة بقوة للأعلى وتدفع قدم النهوض الأرض بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين.
- 4-الركضة التقريبية: وضع اليدين على العلامات المرسومة على البساط وحسب التكنيك الصحيح للمهارة.
- 5-أداء الحركة من المشي بدفع الأرض باليدين مع لف الجسم والنزول على الرجلين فقط دون القفز.
- 6-أداء الحركة والمهارة من الركض مع دفع الأرض باليدين فقط
- 7-يقف المدرس مقابل العلامات المؤشرة على البساط، يمسك بشريط ملون على الطالب مس الشريط باليدين التي توضع بشكل صحيح حسب تكنيك المهارة.
- 8-نفس التمرين السابق: الشريط الملون يكون للأعلى ويحاول الطالب مس الشريط بكلتا الرجلين من خلال المرور بالوقوف على اليدين.
- 9-وضع علامات فسفورية على جهاز المتوازي مكان الفخذين والكتفين وحسب التكنيك الصحيح للمهارة.
- 10-أداء المرجحة للأمام والخلف محاولة من الطالب بمس الشريط الموجود في الامام والخلف.
- 11-الاستناد على العضدين ثم أداء المرجحة على المتوازي ثم النهوض والاستناد على اليدين ثم أداء المرجحة
- 12-أداء تمرين بطن على السلالم بالاتجاه الامامي والخلفي بالتعاقب.
- 13-يقوم الطالب بالارتكاز بزاوية (90 درجة) على المتوازي وتحريك الساقين ممدودتين من منطقة الجذع يميناً وشمالاً.
- 14-يقوم الطالب بالارتكاز على المتوازي ثم أداء حركة اليدين بالتعاقب ثم الخروج من الجهة المقابلة.

15-يقوم الطالب بالارتكاز على الجهاز مع ضم الرجلين ورفع الجذع بحيث يكون عمودي على سطح الأرض ثم ثني ومد الذراعين.

16-يقوم الطالب بالارتكاز مع عمل مرجحة بسيطة ثم فتح الرجلين بزاوية على المتوازي.

17-يقوم الطالب بالارتكاز على الجهاز ثم ميلان الجسم بالارتكاز على احدى اليدين ثم اليد الأخرى وبالتعاقب.

18-المرجحة على حضان الحلق (يمين ويسار) محاولة مس الأشرطة الموجودة مسبقاً. 19-يقوم الطالب بالارتكاز على الجهاز ثم يكور جسم بضم الرجلين نحو الصدر ثم الهبوط من الجهة المقابلة ومن ثم الدوران بالجسم وأداء نفس التمرين والهبوط من الجهة المقابلة بالتعاقب.

20-يقوم الطالب بالارتكاز على الجهاز بحيث يكون الجسم مستقيم ثم أداء ضم الرجلين الى الصدر ومحاولة الهبوط الى الجهة المقابلة ثم الرجوع الى الوضع الأساسي الطبيعي وهكذا بعدم نزول الجسم او ملامسته للأرض.

21-التمدد من الوقوف واجهاد العضلات ثم الاسترخاء التام على ان يتم ذلك بعدة طرق حسب هدف المهارة.

22-يقوم الطالب بالارتكاز على الجهاز ويؤرجح الرجلين معاً جانباً مع فتحهما وميل وزن الجسم في عكس اتجاه الأرجحة مع عدم نقل مركز الثقل لهذا الاتجاه كثيراً.

23-تعليق الذراعين على البار واحد من أسهل التمارين التي يمكن أن تقوم بها لتقوية قبضة اليدين وتحسين قبضتك وذلك من خلال تعليق الذراعين على البار وذلك لفرد الذراعين بشكل جيد والقبض

على البار بيديك والثبات في هذه الوضعية 3 دقائق وإذا كنت لا تريد التعلق لفترة طويلة يمكنك البقاء (5-10) ثواني فقط.

24-تمرين الملاحظات: التركيز على مراحل الأداء للمهارة المطلوبة، ثم محاولة استدعائها جميعاً في وقت لاحق من الذاكرة وعن طريق التكرار يتم تحسين مستوى الذاكرة.

25-تمرين قصر الذاكرة: حفظ تسلسل المهارات حسب اقسامها من حيث العلاقات المكانية وبالتسلسل الصحيح لها لتذكرك المحتوى المراد حفظه.

26-تمرين التكرار المتباعد: يساعد هذا التمرين على التذكر بالوقت المناسب، ويمكن تنفيذه عن طريق استخدام البطاقات التعليمية في ثلاث مجموعات واختبار الذاكرة عن طريق من التحقق من صحة المعلومات عن المهارة التي يتذكرها المختبر وبأزمان مختلفة.

27-تمرين كرر لتتذكر: تدريب الطالب على التركيز على كل ما هو يشرحه المدرس من خلال الانصات له مع تكرار كلمات في ذهنه اثناء الشرح والتدريب العقل على التذكر.

- 28-تمرين التصور: تدريب العقل عن طريق انشاء صور خيالية في عقل الطالب لتفاصيل المهارة من خلال الفيديو التعليمية تساعد على تذكر الأداء
- 29-تمرين الملاحظات: القيام بتخزين تفاصيل المهارة ويبقى تركيز الطالب الكامل على الأداء الذي يقوم به ومن ثم العودة الى الملاحظات للمقارنة بينها وبين الأداء.
- 30-تمرين التأمل: من أفضل التمارين الجسدية للمساعدة والمحافظة على التركيز عرض المهارة حسب اقسامها ومن خلال جلسة التأمل يتم تصوير الأداء الصحيح لها.
- 31-تمرين الاستمتاع الفعال: هو مهارة تتطلب من الطالب التركيز على الحوار الذي يقوم به المدرس من خلال شرحه وتطبيقه للمهارة وتجنب الغوص في أفكار خارجية وتثبيت الانتباه.
- 32-تمرين الحفظ: يعتبر وسيلة مثالية لتدريب عضلات العقل ويجعله أكثر لياقة ونشاط وهذا بدوره يساعد على تقوية التركيز والانتباه من خلال حفظ تكنيك المهارة وحسب خطواتها التعليمية المتسلسلة.



## ملحق (9) الوحدات التعليمية

## الأهداف التعليمية

## الأهداف التربوية

- 1- بث روح التعاون بين المتعلمين.
- 2- بث روح التنافس بروح رياضية.
- 3- احترام النظام العمل الجماعي.

1- تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية

الأسبوع: الأول  
المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء  
التاريخ: 2022/11/21  
الزمن: 90 د.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية. - المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
				5 د 15 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
				10 د	
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعيين الضعفاء.	- بساط الحركات الأرضية		تطبيق التمرينات مهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (1،2،3،25)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: الثاني

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

التاريخ: 2022/11/28

الزمن: 90 د.

الأهداف التعليمية

1- تعلم مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية

الأهداف التربوية

1- بث روح التعاون بين المتعلمين.

2- بث روح التنافس بروح رياضية.

3- احترام النظام العمل الجماعي.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية. - المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
				5 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
				10 د	
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعبين الضعفاء.	- بساط الحركات الأرضية		تطبيق التمرينات المهارية الاتية مع توجيهه والتصحيح. التمرينات (4،5،6،26)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: الثالث

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء 1- تعلم مهارة الفقرة العربية على بساط الحركات الأرضية

التاريخ: 2022/12/5

الزمن: 90 د.

الأهداف التربوية

1- بث روح التعاون بين المتعلمين.

2- بث روح التنافس بروح رياضية.

3- احترام النظام العمل الجماعي.

الأهداف التعليمية

1- تعلم مهارة الفقرة العربية على بساط الحركات الأرضية

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية. - المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
				5 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
				10 د	
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعبين الضعفاء.	- بساط الحركات الأرضية		تطبيق التمرينات المهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (7،8،33،32)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: الرابع

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

التاريخ: 2022/12/12

الزمن: 90 د.

الأهداف التعليمية

1- تعلم مهارة المرحلة البدولية مع الهبوط على جهاز حصان الحلق

الأهداف التربوية

1- بث روح التعاون بين المتعلمين.

2- بث روح التنافس بروح رياضية.

3- احترام النظام العمل الجماعي.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية.	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
			- المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصة (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	5 د 15 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د 10 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
			تطبيق التمرينات المهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (17،18،19،27)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعيين الضعفاء.	- جهاز حصان الحلق				
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: الخامس

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

التاريخ: 2022/12/19

الزمن: 90 د.

الأهداف التعليمية

1- تعلم مهارة المرحلة البدولية مع الهبوط على جهاز حصان الحلق

الأهداف التربوية

1- بث روح التعاون بين المتعلمين.

2- بث روح التنافس بروح رياضية.

3- احترام النظام العمل الجماعي.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية.	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
			- المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	5 د 15 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د 10 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
			تطبيق التمرينات المهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (20،21،22،23،28)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعيين الضعفاء.	- جهاز حصان الحلق				
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: السادس

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء 1-تعلم مهارة المرجحة والوقوف على الاكتاف جهاز المتوازي

التاريخ: 2022/12/26

الزمن: 90 د.

الأهداف التربوية

- 1- بث روح التعاون بين المتعلمين.
- 2- بث روح التنافس بروح رياضية.
- 3- احترام النظام العمل الجماعي.

الأهداف التعليمية

1-تعلم مهارة المرجحة والوقوف على الاكتاف جهاز المتوازي

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية. - المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
				5 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
				10 د	
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعبين الضعفاء.	- جهاز المتوازي		تطبيق التمرينات مهارية الاتية مع توجيهه والتصحيح. التمرينات (9،10،11،29)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة ترويحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: السابع

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

التاريخ: 2022/1/2

الزمن: 90 د.

الأهداف التعليمية

1- تعلم مهارة المرجحة والوقوف على الاكتاف جهاز المتوازي

الأهداف التربوية

1- بث روح التعاون بين المتعلمين.

2- بث روح التنافس بروح رياضية.

3- احترام النظام العمل الجماعي.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية.	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
			- المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	5 د 15 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د 10 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
			تطبيق التمرينات المهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (12،13،30،14)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعيين الضعفاء.	- جهاز المتوازي				
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي

الأسبوع: الثامن

المكان: القاعة المغلقة - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء 1-تعلم مهارة المرجحة والوقوف على الاكتاف جهاز المتوازي

التاريخ: 2022/1/9

الزمن: 90 د.

الأهداف التعليمية

الأهداف التربوية

1-بث روح التعاون بين المتعلمين.

2-بث روح التنافس بروح رياضية.

3-احترام النظام العمل الجماعي.

ملاحظات	الأجهزة والادوات	الإخراج والتنظيم	النشاط البدني	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية
- لتأكيد على تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية والالتزام والانضباط والهدوء. - يجب ان يكون الاحماء في خدمة القسم الرئيسي		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	- تهيئة الأدوات ووقوف الطلبة وأداء التحية.	20 د	القسم التحضيري -المقدمة -الاحماء والتمارين البدنية
			- المشي والهرولة ثم الركض، تمارين تمطيه لعضلات الجسم ومفاصله وخاصةً (الكتف، المرفق، الرسخ، الورك، الركبة، القدم).	5 د 15 د	
- الاهتمام بتوضيح التمارين امام الطلاب وتبسيطها وشرحها.	- جهاز الداتاشو - جهاز الحاسوب	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شرح مفصل عن المهارات والمراحل الاساسية مع عرض المهارة امام المتعلمين وبشكل سهل وواضح عن طريق جهاز الداتاشو، ومن ثم عرض المهارة عن طريق النموذج (المدرس) مع التصوير الفديوي عن العرض.	60 د 10 د	القسم الرئيسي - الجزء التعليمي
			تطبيق التمرينات مهارية الاتية مع التوجيه والتصحيح. التمرينات (15،16،31)، ملحق(9)	50 د	- الجزء التطبيقي
- التأكيد على التطبيق والتكرار. - اوقات الراحة انتظار الطالب دوره في الاداء. - التأكيد على الاعبين الضعفاء.	- جهاز المتوازي				
- المحافظة على النشاط في نهاية الوحدة. - المحافظة على الهدوء.			- لعبة صغيرة تروحية تخدم القسم الرئيسي. - هرولة خفيفة واليدان متدلّية ومسترخية للعودة بالجسم الى الوضع الطبيعي وبعدها اداء التحية والانصراف.	10 د	- القسم الختامي



some artistic gymnastics skills for students, as well as to identify the preference effect between the control and experimental groups in developing the studied research variables.

experimental groups in developing the studied research variables.

The researcher used the experimental approach by designing the two equal groups (control and experimental) with a pre and post test. The research population was determined by the students of the third stage / College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kerbala. Where the duration of applying the exercises was for a period of (8) weeks, at the rate of one unit per week, with the herb taken in the form of accompanying daily doses for a period of two months. The researcher concluded that the Special exercises and the extract of the herb (Ginkgo Biloba) contributed to the development of mental abilities (attention acuity, focus of attention, sensory perception of grip strength) and students' ability to learn skills (Arabic jump on the floor mat, pendulum swing, landing on the pommel horse, pendulum swing and standing on the shoulders of sitting on the parallel device), which led to achieving good levels and thus obtaining positive results in learning.

## Abstract

### **The effect of special exercises and (Ginkgo Biloba) extract in most important mental abilities and learning some artistic gymnastics skills for students**

Researcher  
**Ahmed Segab Goaid**  
**Ass. Prof. Dr. Abeer Ali Hussein**

Supervisors  
**Prof. Dr. Hussein Makki Mahmoud**

2023

The research problem emerged from the development in the science of the physiology of sports learning, which requires the use of scientific materials and methods that effectively affect the development of students' ability to perform physical and skillful performance in order to achieve high achievements. It was inferred that there is a clear weakness in learning the correct skillful performance of some artistic gymnastics skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, which in turn depends on special exercises that have an important role in developing physical fitness and the ability to perform skills with high accuracy, and the efficiency of mental abilities in terms of (attention sharpness - focus attention - sensory perception), which is very important in this sport and all sports, so the researcher decided to apply special exercises and herb extract (Ginkgo Biloba) for the purpose of maintaining healthy brain cells in terms of improving the ability of signaling, nerve impulses and neuron membranes caused by blood perfusion of the brain. Eating the herb and increasing memory and the ability to perform skills in an ideal manner.

The study aimed to prepare special exercises for students in some artistic gymnastics devices and to identify the effect of special exercises and extract (Ginkgo biloba) in the most important mental abilities and learn



Ministry of Higher Education & Scientific Research  
University of Kerbala  
College of Physical Education & Sport Science

# **The Effect of Special Exercises and (Ginkgo Biloba) Extract In Most Important Mental Abilities and Learning Some Artistic Gymnastics Skills for Students**

*By*

**Ahmed Segab Goaid**

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

*Supervised by*

**Prof. Dr. Hussein Makki Mahmoud**

**Ass. Prof. Dr. Abeer Ali Hussein**

**3 / 2023 AD**

**Shaeban / 1444 AH**