

أثر تمرينات خاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) في تعلم بعض المهارات الحركية بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أحمد صكب كعيد أ. د. حسين مكي محمود أ. م. د. عبيد علي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة للطلاب على بعض اجهزة الجمناستك الفني والتعرف على أثر التمرينات الخاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير متغيرات البحث المدروسة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدى وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكان عددهم (20) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كانت مدة تطبيق التمرينات لفترة (8) اسابيع وبواقع وحدة واحدة اسبوعياً، مع تناول العشبة على شكل جرعات يومية مصاحبة لمدة شهرين. واستنتج الباحثون ان التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) ساهمت في قدرة الطلاب على تعلم بعض المهارات الحركية (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) مما أدى الى تحقيق مستويات جيدة وبالتالي الحصول على نتائج إيجابية في التعلم.

Abstract

The effect of special exercises and (Ginkgo biloba) extract in learning some motor skills in artistic gymnastics for students of the third stage in the College of Physical Education and Sports Sciences

By

Ahmed Sagab

Dr. Hussein Makki Mahmoud

Dr. Abeer Ali Hussain

The study aimed to prepare special exercises for students on some artistic gymnastics devices, to identify the impact of special exercises and extract (Ginkgo biloba) in learning some of the students' artistic gymnastics skills, as well as to identify the preference of influence between the control and experimental groups in developing the studied research variables. The researchers 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 researchers concluded that the special exercises and the herb extract (Ginkgo biloba) contributed to the students' ability to learn some motor skills (the Arab jump on the floor movement mat, the

pendulum weight and landing on the pommel horse, the pendulum weight and standing on the shoulders from sitting on the parallel device), which led to achieving good levels and thus obtaining positive results in learning.

1-التعريف بالبحث

1-1-مقدمة البحث وأهميته

إن 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، من خلال الابتعاد عن التقديرات الغير موضوعية للتشخيص الحركي في الألعاب الرياضية، إذ أسهمت هذه العلوم بتقديم الحلول المختلفة للمساعدة في الحصول على نتائج علمية متقدمة.

ويعد اختصاص التربية الرياضية من الاختصاصات التي تعتمد الحقائق العلمية التي تستند أسسها على بقية العلوم الأخرى كالتشريح والفلسفة 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 والعملية 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 إمكانية 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 ادائها 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"⁽⁵⁾.

ولتقدم في هذه اللعبة يجب إتقان وتعلم أداء المهارة بالشكل الصحيح للوصول الى مستوى أفضل للتعلم عن طريق تطبيق تمارين خاصة والتي لها دور كبير في الاعداد البدني واللياقة البدنية الجيدة من خلال الممارسة والتكرار لهذه التمارين وتطبيقها في المناهج التعليمية التي تحتوي على المعرفة الخاصة بالنشاط الرياضي والاستفادة من المعلومات النظرية في تعلم المهارة.

ويعد استخدام التمارين الخاصة ومستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) والتي لها اهمية كبيرة من اجل تنظيم مستوى التركيز والانتباه والتفكير والابداع والادراك ورد الفعل لكي يتم رسم برنامج حركي صحيح للمهارة ولذلك يجب ان نعتني بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هي مستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) ، اذ يعد من النباتات الطبية المهمة، والتي تسمى كزيرة البئر وتعد من المكملات الغذائية التي تستخدم لتحسين الانتباه وتعزيز الذاكرة وباعتباره منشط ذي فعالية قوية ، كما ووجد 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 والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية بزيادة السيالات العصبية.

فمن هنا تكمن اهمية البحث في إمكانية تعلم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل أسرع وأفضل للبعض مهارات الجمناستيك الفني للبنين من خلال العمل على زيادة كفاءتهم باستعمال تمارين مهارية خاصة مع مكمل مستخلص

⁵ - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستيك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ط1،

(الجنكو بيلوبا) الذي يعمل على الذاكرة والانتباه والتركيز ورد الفعل التي من شأنها ان تساهم في الارتقاء بمستوى الطلاب نحو الافضل.

1-2 مشكلة البحث:

ان الاتجاه الحديث في علم فسيولوجيا التعلم الرياضي 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 والفلسفية والاطلاع على مختلف الرسائل والاطاريج، وكون الباحث مهتماً بلعبة الجمناستك، فقد لاحظ بأن هناك ضعف واضح في تعلم الاداء المهاري الصحيح لبعض مهارات الجمناستك الفني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعتمد بدوره على كفاءتهم على تذكر الأداء الصحيح وارسال السيالات العصبية المناسبة لتطبيقها، لذا ارتأى الباحث تطبيق تمرينات خاصة ومستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب بصورة صحيحة من خلال الحفاظ على خلايا الدماغ الصحية من حيث تحسين قدرة الإشارة والسلامة الهيكلية والسيولة واغشية الخلايا العصبية وزيادة الذاكرة.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمرينات خاصة للطلاب على بعض اجهزة الجمناستك الفني.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.

1-4 فروض البحث

- يوجد تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.
- افضلية المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا) عن المجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.

1-5 مجالات البحث

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

1-5-2 المجال الزمني:

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

1-5-3 المجال المكاني:

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

1-6 المصطلحات

عشبة الجنكو 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⁽⁶⁾.

المهارات الحركية: هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن⁽⁷⁾.

⁶ -نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015، ص95.

⁷ -لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، بغداد، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية، 2015، العدد 44، ص11.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

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

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعديّة	التصميم التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	تمريّنات خاصّة ومستخلص (الجنكو بيلوبا)	تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	المجموعة التجريبية
	التمريّنات المتبعة من قبل التدريسي		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينة

حدد الباحث مجتمع بحثه بطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022 - 2023 والبالغ عددهم (120) طالب بواقع (6) شعب، واختار الباحث المتطوعين من طلاب شعبة دراسية واحدة كعينة للبحث والبالغ عددهم (20) طالب بالطريق العشوائية وبأسلوب (القرعة) والذين يمثلون نسبة (16 %) من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وتم استبعاد المصابين بأمراض تتعارض مع التداخل الدوائي عند استخدام العشبة من عينة البحث.

وقد عمد الباحث على استخراج التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث من اجل الشروع في البحث، وقد جاءت النتائج ايجابية لكافة المتغيرات.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث

- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- الاستبانة.

2-3-2 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- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- 5- قرص CD عدد (6)
- 6- صافرة عدد (2).
- 7- ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (1).

8- 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).

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 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⁽⁸⁾ 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) إذ تم تقييم الأداء الفني للمهارات لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال استمارة تقييم الأداء واستكمال الدرجة النهائية للاختبار بعد إجراء الاختبار من قبل الطلاب للمهارات المدروسة بالبحث.

ثانياً: توصيف الاختبارات المهارية

1 - اختبار القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للقفزة العربية.

- الأدوات المستعملة: بساط الحركات الأرضية، كاميرا تصوير فيديو.

- توصيف الاختبار: يتم أداء مهارة القفزة العربية من الثبات بتقديم قدم أو رجل الارتكاز ومن ثم حسب التكنيك المتبع لإداء المهارة ويكون بالدفع بالرجل واستقبال الأرض بكلتا اليدين بحيث تكون اليدين متعامدة الواحدة مع الأخرى ثم الدفع بكلتا اليدين الأرض مع لفة والهبوط.

- التحكيم:

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

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، ابسطة اسفنجية.

- توصيف الاختبار: يتم الأداء بصعود الطالب على الجهاز من خلال مسك الحلق بكلتا 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.

- التحكيم: 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.

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

⁸- ملحق (1).

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمرجحة البدولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس.
- الأدوات المستعملة: جهاز المتوازي، كاميرا تصوير فيديو، ابسطة اسفنجية.
- 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 النزول على القدمين.
- التحكيم: يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب منذ عملية البدء بالمرجحة البدولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمرار التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

2-4-5 الاختبارات القلبية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات القلبية لتقييم الأداء للاختبارات المهارية والاختبارات العقلية في يوم (الاثنين) الموافق (2022/11/14) لعينة البحث في قاعات وملاعب الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبإشراف السادة المشرفين والباحثون اذ تم إعطاء وحدتين تعريفية قبل الاختبارات من اجل تعريف افراد العينة بطبيعة اختبارات البحث، وقام الباحثون بتثبيت المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-4-6 التجربة الرئيسية

بعد مراجعة المصادر العلمية تم اعداد التمرينات المهارية الخاصة بالبحث ومن ثم العمل بالتجربة الرئيسة 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 المجموعتين المتكافئتين، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدته بواقع (120-240) ملغم من عشبة الجينكو بيلوبا لكل طالب يوميا وطريقة الاعطاء فمويا لمدة شهرين، كان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة سيتم تنفيذها ب (8) أسابيع أي بواقع وحدة تعليمية أسبوعيا وبزمن (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة مقسمة كالاتي

زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة • عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة.

أجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة 720 • زمن الإحماء 10 دقيقة.

زمن الجزء الرئيس 70 • زمن الجزء الختامي 10 دقيقة.

2-4-7 الاختبارات البعدية

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

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون برنامج (spss) الاحصائي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القلبية - البعدية) لمجموعتي البحث ومناقشتها

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

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية للتحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبلية والبعدية احصائياً باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (5) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (2)

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

من خلال الجدول (2) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (2) 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 والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدى ولجميع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدى اكبر من اوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المدروسة ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة

لغرض التحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبلية والبعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القفزة العربية على بساط الحركات الارضية	القبلي	4.1000	.73786	-	.34801	-11.207	.000	معنوي
	البعدى	8.0000	.81650	3.90000				
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	القبلي	4.1000	.73786	-	.35901	-10.585	.000	معنوي
	البعدى	7.9000	.73786	3.80000				
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	القبلي	3.7000	.67495	-	.35901	-10.585	.000	معنوي
	البعدى	7.5000	.97183	3.80000				

جدول (3)

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

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولمتغيرات (القفزة العربية على بساط الحركات الارضية ، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق ، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (3) 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.

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال ما تم عرضه وتحليلية في الجدولين (2 و 3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القفزة العربية على بساط الحركات الارضية	القبلي	4.0000	.66667	-	1.90000	-19.000	.000	معنوي
	البعدي	5.9000	.73786	-	1.90000	-19.000	.000	معنوي
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	القبلي	4.0000	.66667	-	1.90000	-19.000	.000	معنوي
	البعدي	5.9000	.73786	-	1.90000	-19.000	.000	معنوي
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	القبلي	3.8000	.63246	-	2.00000	-13.416	.000	معنوي
	البعدي	5.8000	.78881	-	2.00000	-13.416	.000	معنوي

القبلية والبعديّة وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأن هناك تأثير للتمرينات الخاصة والعشبة في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب عينة البحث، وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه المتغيرات، اذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحث ذلك التطور الى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التعليمية التدريبية فضلاً عما يقدمه المدرس من تمارين قد ساعدت في إظهار هذه الفروق فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لغرض التميز بالأداء المثالي.

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 المقتن (9).

وكذلك فان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقتن لمدة معينة يؤدي الى تكيف اجهزة الجسم للأداء وبالتالي فأن التغيرات المؤقتة تستمر لمدة اطول وابتعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبيا (10).

⁹ - ريسان خريط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002، ص 67.

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث السبب في تطور نتائج اختبارات المهارات الحركية المدروسة في البحث وهي (القفزة العربية على بساط الحركات الارضية ، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق ، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) 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⁽¹¹⁾.

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 الموجهة لمختلف المجاميع العضلية للوصول الى التوازن والأداء الصحيح⁽¹²⁾.

بالإضافة الى أن هناك العديد من المواقف التي تتطلب استخدام العقل والبدن في ان واحد في ظل ظروف اداء مهارات الجمناستك، لذلك فأن تحسين المدركات الحسية 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 وقتاً لتحقيق هذا الهدف"⁽¹³⁾، كما ويشير اسامة كامل راتب (2005) " ان هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلاً منهم يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فأن تطور اللاعب بالحالة البدنية والحركية الجيدة يدعم حالته العقلية والعكس صحيح"⁽¹⁴⁾ 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 الاداء المهاري لدى الطلاب في لعبة الجمناستك 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 الجمناستك المختلفة.

¹⁰ - ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.

¹¹ - مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020، ص69-126.

¹² - ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014، ص43.

¹³ - لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991، ص36.

¹⁴ - اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص417.

"فاستخدام تمارين تخصصية مختلفة في عملية التعلم يجعل التعليم فيها ايجابيا ويجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً"⁽¹⁵⁾.

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 الاولى للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير التعلم⁽¹⁶⁾.

واكد ذلك (ابراهيم عصمت: 1976) بان "التمارين التعليمية إذا حُسُن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع ان تشوق التلميذ وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم السريع للأداء المطلوب، فهي تشد الفكر وتساعد في تعليم المهارات واتقانها"⁽¹⁷⁾.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعتي البحث ومناقشتها

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعتي البحث

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القفزة العربية على بساط الحركات الارضية	الضابطة	5.9000	.73786	-6.034	.000	معنوي
	التجريبية	8.0000	.81650			
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	الضابطة	5.9000	.73786	-6.061	.000	معنوي
	التجريبية	7.9000	.73786			
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	الضابطة	5.8000	.78881	-4.295	.000	معنوي
	التجريبية	7.5000	.97183			

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات 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 (4) 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 ولابد من الإشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس

¹⁵ - 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.

¹⁶ - نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2007م، ص120.

¹⁷ - ابراهيم عصمت مطاوع: الوسائل التعليمية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط2، 1976، ص115.

البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتي البحث

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحث وللمجموعتين في الاختبارات البعدي 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 الأداء المهاري، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (عباس احمد السامرائي: 2000) إذ 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" (18).

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 وبالتالي رؤية كل ما يحيط بهم من ادوات واجهزة ومتغيرات، 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 والمتغيرات، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (جمال صبري فرج: 2019) إذ أكد بان الحواس هي مصادر استقبال المثيرات والمعلومات ومن خلال جمع مثيرات عديدة يدرك اللاعبون هذه المثيرات ومن ثم اتخاذ القرارات الملائمة لتلك المثيرات والتي تخدم الأداء بشكل كبير (19).

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، والتي تعد من الاعمدة الأساسية لنجاح عملية التعلم والأداء المثالي.

اذ ان 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) (20).

وكذلك "القدرات الحس حركية تزداد كفاءةً من خلال الممارسة للأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة وما يتناسب والأداء الحركي للعبة" (21).

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 (22).

18 - عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 2000م، ص29.

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

20 - <https://altibbi.com>.

21 - Corbin. C.; A textbook of motor development : (I A WMC.B.Brownco,1980) p.73

إضافة لذلك فإن بهكذا 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⁽²³⁾.

وذلك لأن " القدرات الإدراكية الحسية - الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لأن يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب أن يكون هناك تفاعلاً بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنباً إلى جنب إذ يعتمد أداء حركة على نقطتين هما: دقة الإدراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية"⁽²⁴⁾.

ويتفق الباحث مع ما أكدته (ابتهاج احمد) "فاستخدام تمرينات خاصة ومختلفة في عملية التعلم تجعل التعليم ايجابياً وتجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً"⁽²⁵⁾.

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى مراعاة خصوصية ومتطلبات كل جهاز من أجهزة الجسمانيات بحيث يكون التدريب مشابهاً لمتطلبات الأداء الفعلي للفعالية ومجزءاً من خلال التمرينات الخاصة المعدة وتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

إذ "أن بعض المهارات في الجسمانيات تتطلب أكثر من طريقة للتعلم لتوضيح واستيعاب تكتيك المهاري لدى الطالبة وبخاصة في الحركات الصعبة والمركبة"⁽²⁶⁾.

ويرى الباحث التمرينات الخاصة التي وضعها مع تناول العشبة عمل على تحسين القدرات الحس -حركي وبالتالي الأداء المهاري بالجسمانيات لطلاب الكلية، للعلاقة بين هذه القدرات فيما بينها ودورها في تطوير الجانب المهاري، فقد أكدت أغلب المصادر والمراجع في مجال التربية الرياضية على هذه العلاقة " فهناك علاقة ايجابية بين القدرات الحس -حركي والبدنية وسرعة تطور المهارات الحركية"⁽²⁷⁾.

فكلما ارتفع مستوى القدرات البدنية والحس -حركي ارتفع تبعاً لذلك مستوى الأداء المهاري، إذ " يرتبط تطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي 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"⁽²⁸⁾.

وكذلك للتكرار والتدريب سوف يكون خزنها أسهل ووصولها إلى الذاكرة الطويلة المدى أسرع خاصة مع تناول مستخلص العشبة التي يعمل على هذا الأمر، وبالتالي يكون من الصعب نسيانها إذ أن التعلم يرتبط بعملية التذكر ويعتمد

²² - Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995).p.30.

²³ - كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص3.

²⁴ - الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، ط2، 2002م، ص247.

²⁵ - ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، القاهرة، جامعة حلوان، 1990، ص9.

²⁶ - عبد الستار جاسم ويسام عباس: أثر استخدام وسائل التعلم على الأداء الفني المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجسمانيات، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحث منشور، 1998، ص14.

²⁷ - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية (الحس حركية) عند الأطفال، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة البحوث الإنسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 8، الأردن، 1998، ص31.

²⁸ - ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص157.

عليه، ليتم استرجاعه في الوقت المناسب، فعند تعلم مهارة حركية جديدة فإن المتعلم سيتعلم المهارة بعد تصحيح اخطاء الاداء ثم الوصول الى درجة من التعلم و"تزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدودا خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الاداء"⁽²⁹⁾.

وكذلك عمد الباحث الى تنظيم المواقف التعليمية للمتعلمين ضمن الوحدات التعليمية وفق قوانين التنظيم الادراكي وكان له 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 (30).

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"⁽³¹⁾.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

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

1-ان التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطوير وتعلم المهارات (القفزة العربية على بساط الحركات الارضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) واداءها بالشكل الجيد.

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

3-افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

4-2 التوصيات:

1-يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة 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- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

4-إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من أجهزة الجمناستك والمهارات حركية على عينة أخرى غير الطلاب.

²⁹ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ط2، 2010م، ص6.

³⁰ - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ط2، 2000م، ص224.

المراجع والمصادر

أولاً: المراجع

- القرآن الكريم

ثانياً: المصادر العربية

- ❖ صالح مجيد العزاوي، بسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ط1، 2012م.
- ❖ نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015.
- ❖ لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية، 2015، العدد 44.
- ❖ ريسان خريط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.
- ❖ مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020.
- ❖ ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014.
- ❖ لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
- ❖ اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- ❖ 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.
- ❖ نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2007م.
- ❖ ابراهيم عصمت مطاوع: الوسائل التعليمية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط2، 1976.
- ❖ عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 2000م.
- ❖ جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019.
- ❖ كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ البين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، 2002م.
- ❖ 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.
- ❖ عبد الستار جاسم ويسام 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.
- ❖ 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.

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حساين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ط2، 2010م.
- ❖ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ط2، 2000م.
- ❖ نجاح مهدي أكرم محمد: التعلم الحركي، البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1975.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- ❖ www.ar.islamway.net, 2014-3-11 الطريق الى التركيز - إدارة العقل
- ❖ www.successconsciousness.com , Exercises for Training the Mind, Remez Sasson, "Concentration ↑, Retrieved 2018-2-21. Edited.
- ❖ 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, 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.