

تأثير تمارين ذهنية - حركية في تطوير بعض القدرات الحركية للذراعين و أداء دورة الكتف الخلفية على الحلق

استلام البحث: ٢٠٢٤/٧/٢٩

أ.م.د فاطمة حسن حسون
جامعة البصرة

Fatimh.hassoon@uobasrah.edu.iq

قبول البحث: ٢٠٢٤/٩/٩

ملخص البحث

يهدف البحث الى أعداد تمارين ذهنية-حركية للاعبين المتقدمين في الجمناستك في محافظة البصرة والتعرف على تأثير التمارين الذهنية - الحركية في تطوير القدرات الحركية للذراعين المتقدمين في محافظة البصرة. والتعرف على تأثير التمارين الذهنية-الحركية والقدرات الحركية للذراعين في أداء دورة الكتف الخلفية على الحلق المتقدمين في محافظة البصرة. عينة البحث (٥) لاعبين متقدمين بالجمناستك، استخدم المنهج التجريبي، تم استخدام الاختبارات الحركية للذراعين الموجودة في منظومة فيينا فضلا عن اختبار الأداء المهاري على الحلق ، استنتجت أن التمارين الذهنية-الحركية أثرت إيجابيا على تطوير قدرات الذراعين للاعب الجمناستك. أن التمارين الذهنية-الحركية قادرة على تطوير الاداء المهاري لدورة الكتف الخلفية على الحلق. **الكلمات المفتاحية:** تمارين ذهنية - حركية - القدرات الحركية للذراعين - دورة الكتف الخلفية على الحلق.

The effect of mental-motor exercises on developing some motor abilities of the arms and performing the posterior shoulder rotation on the ring

Fatima Hassan Hassoun

Albasra University

Abstract

The research aims to prepare mental-motor exercises for advanced gymnastics players in Basra Governorate and to identify the effect of mental-motor exercises in developing the motor abilities of advanced arms in Basra Governorate. And to identify the effect of mental-motor exercises and motor abilities of the arms in performing the back shoulder cycle on the advanced rings in Basra Governorate. The research sample (5) advanced gymnastics players, the experimental method was used, the motor tests of the arms in the Vienna system were used in addition to the skill performance test on the rings, it was concluded that mental-motor exercises had a positive effect on developing the arm abilities of the gymnast player. That mental-motor exercises are able to develop the skill performance of the back shoulder cycle on the rings.

Keywords: *Mental-motor exercises - motor abilities of the arms - back shoulder cycle on the rings*

١- المقدمة:

التمرينات الذهنية هي جزء مهم ومكمل للتمرينات الحركية، حيث تتضمن تطوير المعرفة المرتبط بالعمليات العقلية العليا التي تضم العديد من الطرائق لمحاولة التحكم في السلوك الحركي للاعب وتسهم في التحكم وسرعة اكتساب المهارات الحركية والأداء في حركات في الجمناستك وانتان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلاءم ويتناسب مع مواقف الأداء بكل تفاصيله.

وتبرز أهمية البحث في اعداد تمرينات متخصصة ذهنية-حركية تعمل باتجاه تطوير اداء بعض مهارات للذراعين لما لها من دور في أداء حركة دورة الكتف الخلفية على الحلق، لكون هذه المتغيرات تؤدي دوراً كبيراً في رياضة الجمناستك من حيث التركيز والدقة في استخدام الذراعين اثناء التدريب أو المنافسات الفعلية، مما يؤدي الى استفادة المدربين والقائمين على العملية التدريبية من الوقوف على مستوى لاعبيهم في متغيرات الاداء الحركي للذراعين والاداء المهاري ومدى التأثير الحاصل من التمرينات المقترحة

من خلال خبرة الباحثة لاحظت ضعف الاهتمام بالمستوى المطلوب في الجانب الذهني الحركي رغم أهميته للاعب الجمناستك كونها رياضة تضم مجموعة من الصعوبات سواء كان عند الأداء في التدريب أو المنافسات الرياضية فضلاً عن عناصر الابداع التي يجب ان يكون عليها اللاعب للحصول على المركز المتقدمة عند الأداء المهاري.

وأن هناك تذبذباً في مستوى الاداء لمهارات وخاصة لمهارات الذراعين على جهاز الحلق التي يعتمد عليها اللاعب بحركاته، الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتنظيماً لأفكاره وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً، لأنها تؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء حركي وتؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال التدريب والمنافسة، فضلاً أن ظروف رياضة الجمناستك تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات ذهنية وحركية لأنه يواجه منافسة عالية في البطولات، عليه ارتأت الباحثة ان تكون هذه مشكلة بحثها.

٢- الغرض من الدراسة:

- ١- اعداد تمرينات ذهنية-حركية للاعبين المتقدمين في الجمناستك في محافظة البصرة.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية - الحركية في تطوير القدرات الحركية للذراعين المتقدمين في محافظة البصرة.
- ٣- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية-الحركية والقدرات الحركية للذراعين في أداء دورة الكتف الخلفية على الحلق المتقدمين في محافظة البصرة.

فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين المتقدمين في القدرات الحركية للذراعين و الأداء لدورة الكتف الخلفية على الحلق في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٣- الطريقة و الإجراءات:

- ٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته وطبيعة الدراسة.
- ٣-٢ عينة البحث: تتمثل عينة البحث بلاعبين المركز التدريبي المتقدمين في البصرة في رياضة الجمناستك الذي يبلغ عددهم (٧) لاعبين استخدمت الباحثة (٥) لاعبين كعينة تجريبية. عملت الباحثة على اجراء التجانس وكما في الجدول (١). 25.63.

جدول (١)

يبين التجانس للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختلاف	الدلالة المعنوية
١	العمر	سنة	١٧,١٢	١,١١	٦,٤٨	غير معنوي
٢	الطول	المتر	١,٦٧	٠,٠٤	٢,٣٩	غير معنوي
٣	الوزن	كغم	٥٦,٢٤	٣,٢٤	٥,٧٦	غير معنوي
٤	الثبات للذراع الأيمن	خطأ/ثا	١.٥١	0.44	29%	غير معنوي
٥	الثبات للذراع الأيسر	خطأ/ثا	٣.٠	٠.٧٣	24%	غير معنوي
٦	خط التتابع لليد اليمنى	خطأ/ثا	٢٠.٣	١.٠٨	5.32%	غير معنوي

٧	خط التتابع لليد اليسرى	خطأ/ ثا	٢٣.١	٠.٩١	3.93%	غير معنوي
٨	تصويب الاهداف للذراع الأيمن	خطأ/ ثا	١2.0	٠.٧٠	5.83%	غير معنوي
٩	تصويب الاهداف للذراع الايسر	خطأ/ ثا	٢,٨	٠.٨١	28%	غير معنوي
١٠	وضع الدبابيس للذراع الأيمن	س/ ثا	٥٤.١	٠.٦٦	1.2%	غير معنوي
١١	وضع الدبابيس للذراع الايسر	س/ ثا	٥٥.١	٠.٢٨	0.50%	غير معنوي
١٢	النقر للذراع الأيمن	نقرة / ثا	١٧٤,١	١1.7	6.72%	غير معنوي
١٣	النقر للذراع الايسر	نقرة / ثا	١٦٣.٤	١.٣١	0.80%	غير معنوي
١٤	دورة الكتف الخلفية على الحلق	درجة	٥,٠٢	١,٢٨	25.49	غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (١) ان جميع قيم الاختلاف أقل من (٣٠٪) مما يعني العينة متجانسة.

الوسائل وادوات البحث والأجهزة المستخدمة :

٣-٣ أدوات البحث :

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ٢- شبكة الأنترنت العالمية.
- ٣- المقابلات الشخصية.
- ٤- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري.
- ٥- الاختبار و القياس.

الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- ١- جهاز قياس سلسلة الاداء الحركي (MLS) في منظومة فيينا.
- ٢- أقراص ليزرية.
- ٥- حاسبة نوع HP.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

منظومة اختبارات فيينا: Vienna Test System: Computerized Psychological Diagnostics

اختبار سلسلة الأداء الحركي لقياس القدرات الحركية الفنية Motor performanc Series (١١ : ٩٨)

إن الاختبار المسمى (MPS) عبارة عن اختبار متطور ودقيق جداً يعتمد على البحوث التحليلية للعالم فلايشمان Fleischmann المرتبطة بعوامل الحركات الدقيقة ومهاراتها، إذ تقاس في هذا النطاق الحركات الديناميكية والستاتيكية (الحركة والسكون) على حد سواء، لكل من الأصابع واليد والذراع، وتتكون مجموعة الكفاءة (المقدرة) الحركية) بوصفها من الأجهزة الإضافية التي تربط مع منظومة VTS مما يأتي:

- فتحات وثقوب مختلفة الأحجام لقياس الثبات، ليد واحدة أو اثنتان.
- خط منحنى يشكل أشكال هندسية عدة لقياس تتبع الخط، وهو ليد واحدة أو اثنتان.
- اهداف صغيرة (٥ ملم) لتحديد دقة اصابة الهدف، وهي ليد واحدة.
- يوجد على يسار ويمين كل جانب، ٢٥ فتحة مثقبة صغيرة لإدخال دبائيس معينة لقياس سرعة ودقة المعالجة، وهو ليد واحدة أو اثنتان.

- مربع النقر (٤٠*٤٠) ملم وهو لقياس سرعة حركة رسغ اليد والاصابع، وهو ليد واحدة او اثنتان.

إن متتالية الأداء الحركي (MLS) عبارة عن بطارية اختبار قام بتطويرها سكوب Schobbe اعتماداً على فحوصات تحليل العامل للعالم فلايشمان Fleischmann الخاصة بالقدرات الحركية السليمة. ولقد تم تحليل العوامل الستة للقدرات الحركية السليمة عن طريق MLS وهي (التصويب- ارتجاج اليد- دقة حركات الذراع واليد- المهارة اليدوية ودقة الأصابع- سرعة حركات الذراع واليد- سرعة حركة معصم رسغ اليد والأصابع).

يتطلب الأمر وجود لوحة عمل من اجل تطبيق اختبار MLS, علماً أن أبعاد لوحة العمل هذه ٣٠٠ x ٣٠٠ x ١٥ مم وتكون محاطة بسطوح ذات تجايف، وأخاديد متلامسة، ويوجد قلم ملحق بكل حافة منها (يسار ويمين)، يكون القلم الأيمن أسود اللون والأيسر أحمر اللون ويجب إجراء المهمات الآتية على لوحة العمل هذه :

الاستقرار (يد واحدة أو كلتاهما)، المد بشكل مستقيم (يد واحدة أو كلتاهما) التصويب (يد واحدة أو كلتاهما)، إدخال الدبابيس (يد واحدة أو كلتاهما)، النقر (يد واحدة أو كلتاهما).

- هدف الاختبار :

قياس القدرات الحركية السليمة عن طريق المهام الثابتة والديناميكية (الحركية) لحركة الإصبع واليد والذراع، التي تطبق على الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من سبعة أعوام فصاعداً،
سلسلة اختبارات MLS :

- الثبات (Steadiness) -. خط التتابع (Line tracking) -. تصويب الاهداف (Aiming).

- النقر (Tapping) -. وضع الدبابيس (Inserting long pins).

- التسجيل (تصحيح استجابات اللاعب):

- جدول النتيجة: يحتسب مقياس السرعة أو الدقة أو الاخطاء لإدارات اليد اليمين واليسار وليد واحدة أو كلتا اليدين.

- جدول نتيجة عوامل القدرات الحركية السليمة: عبارة عن جدول مزود بعوامل (فليشمان) الرياضية والخاصة باليد اليمين.

- شكل توضيحي: يمكن عرض المتغيرات المعيارية وعوامل فليشمان ضمن شكل توضيحي.

- مدة الاختبار لكل فئة: حوالي (١٥) ثانية .

- محتوى اختبارات سلسلة الأداء الحركي MLS :

- اختبار الثبات (Steadiness) (الاضطراب اليدوي Manual unrest)

وهو اختبار يقيس قابلية الايدي والاذرع للحركة والقوة والسرعة ليست مهمة في هذا الاختبار, وهذا الاختبار يحتوي على ثمانية ثقب مختلفة تبدأ من الصغيرة الى الكبيرة وهي (٤,٨ - ٥,٨ - ٧,٨ - ٨,٥ - ١٠,٥ - ١٣,٥ - ١٦,٥ - ٢٠,٥) ملم وقد اجرت الباحثة اختبار الثبات عند الثقب (٤,٨ ملم) وهذا الاختبار يقاس ب(خط/ثا) أما مدته فهيه (٣٢ ثا), وكلما زادت رعشة اليد اصبحت درجتها فوق (٦٠) درجة أما عندما تقل تصبح أقل من (٤٠) درجة والدرجة الاعتيادية لهذا الاختبار بين (٤٠-٦٠) درجة, ويصلح الاختبار ليد واحدة أو لكلتا اليدين معاً.

٣-٥ استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري لدورة الكتف الخلفية على الحلق :

قامت الباحثة بأعداد استمارة لتقييم مستوى الاداء المهاري اذ يضعون درجة تقييم من (١ - ١٠) للتقييم لأربعة محكمين ثم يتم حذف الدرجة الاعلى والدرجة الأدنى وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسم على (٢) وبذلك نحصل على الدرجة النهائية لكل لاعب وعرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (١٤) خبيراً في مجال اللعبة من اختصاصيين وحكام ومدربين لأبداء آرائهم, وقد حصلت الاستمارة على نسبة قبول (١٠٠٪).

٣-٦ التمرينات الذهنية-الحركية :

قامت الباحثة بأعداد استمارة استبيان لمفردات التمرينات الذهنية-الحركية المقترحة والتي تضم

(الاسترخاء- التصور الذهني-الاسترجاع - التوازن الحركي- الإيقاع الحركي) وعرضت الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين بالتعلم الحركي و الجمناستك والبالغ عددهم (١٨) خبيراً, وبعد جمع الاستمارات وتفريغها واخذ النسبة المئوية وقيمة (٢١), اذ ظهر اتفاق الخبراء على المقترح.

٣-٧ تنفيذ التمرينات المقترحة :

تم تطبيق التمرينات في ٢٠٢٣/٧/١٥ بواقع وحدتين في الأسبوع الواحد ولمدة (١٢) أسبوعاً و بذلك يكون المجموع (٢٤) وحدة, تراوحت مدة الوحدة الواحدة بين (٢٥-٣٠) دقيقة, وقد طبقت التمرينات خلال فترة الاعداد الخاص للمنافسات, اذ كان تطبيق التمرينات في الجزء الرئيس.

٣-٨ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية على لاعبين اثنين في ٢٠٢٣/٧/١١ من مجتمع البحث من اجل:

- التعرف على ملاءمة الاختبارات لعينة البحث.

- التعرف على مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة.

- التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملاءمته لتنفيذ الاختبارات.

- التعرف على كفاية الأجهزة المستخدمة.

- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار.

٣-٩ التجربة الرئيسية:

القياس القبلي: قامت الباحثة بالاختبار القبلي في ٢٠٢٣/٧/١٤ من خلال اختبار القدرات الحركية والأداء المهاري لدورة الكتف الخلفية على الحلق.

القياس البعدي: تم في ٢٠٢٣/١٠/١٥ من خلال إعادة نفس ما تم تطبيقه في الاختبار القبلي مع مراعاة نفس الظروف.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية :- استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الاختلاف. - معامل الارتباط. - اختبار ت.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار سلسلة الأداء الحركي للمجموعة التجريبية (الذراع الايمن والايسر) في الاختبارات القبلية والبعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		
١	الثبات للذراع الأيمن	خط/ثا	١.٥١	٠.٤٨	٠.٨	٠.٤٦	٣,٦٩	دالة
٢	الثبات للذراع الايسر	خط/ثا	٣.٠	٠.٧٣	١.٥	٠.٤٥	٥.٧٠	دالة
٣	خط التتابع للذراع الأيمن	خط/ثا	٢٠.٣	١.٠٨	١٧,٤	١.٠٥	٦,٥٨	دالة
٤	خط التتابع للذراع الايسر	خط/ثا	٢٣.١	٠,٩١	٢١.٤	١.٨٤	٥.٠٤	دالة
٥	تصويب الاهداف للذراع الايمن	خط/ثا	١2.	٠.٧٠	٠.٤٨	٠.٥١	٨.٢١	دالة
٦	تصويب الاهداف للذراع الايسر	خط/ثا	٢,٨	٠.٨١	١.٢	٠.٦٧	٧.٨١	دالة
٧	وضع الدبابيس للذراع الايمن	س/ثا	٥٤.١	٠.٦٦	٥٢,٢	١.٧١	٧.٢٥	دالة
٨	وضع الدبابيس للذراع الايسر	س/ثا	٥٥.١	٠.٢٥	٥٣.٠٧	١.٦٢	٥.٧٤	دالة
٩	النقر للذراع الأيمن	ثقة/ثا	١٧٤,١	١1.7	١٨١.١	١.٩٤	٧.٦٤	دالة
١٠	النقر للذراع الايسر	ثقة/ثا	١٦٣.٤	١.٣١	١٧١,٩	١.٩٥	٦.٥٥	دالة

علما أن قيمة (ت) الجدولية = ٣,٨٣ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من خلال الجدول (٢) ان جميع قيم (ت) معنوية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يعني هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

تذكر الباحثة أن سبب تطور حركة الذراعين للمجموعة التجريبية ناتج عن التمرينات الذهنية-الحركية التي استخدمت حيث من الضروري الربط بينهما لما لهما من أهمية في رياضة الجمناستك خصوصا في حركة دورة الكنف الخلفية على الحلق, لان رياضة الجمناستك تتميز بمهارتها الفردية المحددة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين الذهن والاداء الحركي وخاصة بحركات الذراعين التي يستخدمها اللاعب بمسك المقبض, فهي تحتاج الى قوة التركيز والتفكير والتذكر والدقة والسرعة حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة بشكل أفضل.

لذا عمدت الباحثة في اعداد التمرينات الذهنية على التركيز في تمرينات التصور الذهني و استخدام الذراعين مما ادى الى الزيادة في دقة الذراعين للمجموعة التجريبية في اختبار الدقة, وكذلك إضافة المثيرات من آلية الأداء ومن الاحتفاظ بمعلومات عن شكل الأداء والدقة المرغوب فيها, حيث أن "عملية التوافق الحركي المقرون بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك كل التغيرات الحاصلة بالداخل مرتبطة ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي المركزي والذي تتم فيه استيعاب الحركة ومنه تصدر الاوامر لتوجيه الحركة ودقتها" (٧: ١٥٧) وكذلك اضاف "كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد كلما أسهم ذلك في قدرة اللاعب على الانتباه بدرجة قليلة من الدقة" (٥: ٦٨).

و كانت هناك فروق دالة معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تصويب الاهداف (البراعة لليد والاصابع), وتعزو الباحثة سبب ذلك الى أن التمرينات الذهنية هو تكرار الحركة أو المهارة ذهنياً مما يؤدي الى تغير ملايين الخلايا العصبية في الدماغ والتي تؤدي الى تغير في السلوك والتصرف الحركي, وبهذا تزداد البراعة لليد والاصابع تبعاً لزيادة الدقة في تطبيق المهارة بحيث تصبح المهارة عند وصولها الى مرحلة الآلية الحركية تنفذ عقلياً وحركياً وذلك نتيجة توافق اجهزة الجسم وخصوصاً الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي, أن "الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيس عن تحقيق المستوى العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية للرياضي, كذلك التوافق العصبي داخل العضلة وبين العضلات, اذ يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دوراً مهماً في تحقيق الآلية الحركية للمهارة" (٤: ٣٣)

أن " أداء المهارات يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن" (٦: ١٧٩), وكذلك "يفضل قبل التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء, التي تساعد على التخلص من التوتر, وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الاشارات العصبية الى أجهزة الجسم" (١: ٣٥٤). " ان الحركات والتمرينات الموجهة للدماغ تنشط جميع النواحي الوظيفية والبدنية للاعب وتوحد العقل مع الجسد وذلك يشمل جميع محاور الاحساس والقدرات للتجاوب من جميع اجزاء العقل والجسم" (٢: ١٣٤), وكذلك أن " التصور لمواقف المفاجأة أو المباغته قد يساعد على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة وسرعة في اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب أعداداً مبكراً من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها" (٨: ٩٤)

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية لدورة الكتف الخلفية على الحلق

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
دورة الكتف الخلفية على الحلق	٥,٠٢	١,٢٨	٨,٩٤	١,٥٤	٥,٤٧	٣,٨٣	معنوي

يتضح من خلال الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح البعدي.

عملت الباحثة على استرخاء اللاعبين قبل البدء بالتمرينات الذهنية-الحركية و أن " مجرد التركيز في حالة الاسترخاء التنفسي والعقلي والذهني سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي كنتيجة سيكون هناك استرخاء عقلي, وهنا يحاول اللاعب التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه نحو تصور الاداء الصحيح" (١٠: ١٢٩), واضاف أن " التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة, ربما يكون محدود ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارة العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى تلك العضلات, كذلك يساعد اللاعب في تحقيق مزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة" (١: ١٣٣), وكذلك أن " التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب المهارات الحركية وممارستها وتطويرها باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب أتباعها في المنافسات" (٥: ١٩٩).

٥-الاستنتاجات و التوصيات:

١-٥ الاستنتاجات : توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

- ١- أن التمرينات الذهنية-الحركية كانت لها دور إيجابي في تطوير القدرات الحركية الذراعين للاعب الجمناستك.
- ٢- أن التمرينات الذهنية-الحركية قادرة على تطوير الاداء المهاري لدورة الكتف الخلفية على الحلق.
- ٢-٥ التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يلي :
 - ١- اعتماد التمرينات الذهنية-الحركية الذي اعدته الباحثة لتطوير القدرات الحركية للذراعين الذي ساهم في تطوير المستوى المهاري لدورة الكتف الخلفية على الحلق.
 - ٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات رياضية أخرى.

٦- المصادر

- ١-أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤-٢-أياد الشلعوط : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة رد الفعل، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤، الجامعة الاردنية، الاردن، ٢٠١٠.
- ٣-بيداء طارق عبد الواحد: نسبة الاجهاد الذهني وبعض القدرات الحركية للذراعين و اليد في أداء التشكيلة لحركية على جهاز حضان القفز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٣.
- ٤-حسنيين جمعة الطائي: محاضرات الدراسات العليا / الدكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التعلم الحركي، ٢٠١٢.
- ٥-عبد الستار جبار ضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر العربي، عمان ٢٠٠٠.
- ٦-قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٨.
- ٧-محمد جسام عرب وحسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، دار الضياء، العراق ٢٠٠٩.
- ٨-منتظر مجيد علي : علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠١.
- ٩-هدى جميل عبد الغني : منظومة اختبارات فيينا احدث تكنولوجيا الفحص و التقييم، مطبعة غسان، العراق ٢٠١١.
- ١٠-يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مطبعة الصخرة ، بغداد ، ٢٠٠٢.