



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة

رسالة تقدم بها
مازن هادي كزار الطائي

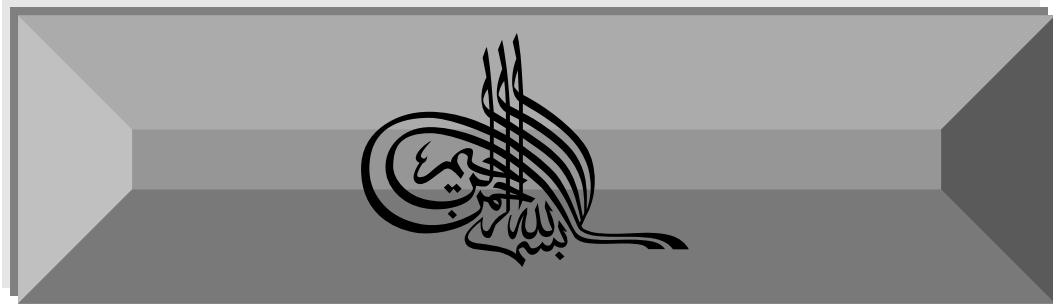
إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

٢٠٠٢ م

١٤٢٣ هـ



ب



الرَّحْمَنُ (١) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (٣) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤)

صدق الله العلي

العظيم

سورة الرحمن
الآية (١-٤)

أثر المشرفين

ترجمة أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ

**"أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة
الحركية للاعبين الريشة الطائرة"**

التي قدمها طالب الماجستير مازن هادي كزار الطائي قد تمت تحت اشرافنا في جامعة بابل /
كلية التربية الرياضية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية

المشرف

أ.د. ظافر هاشم اسماعيل
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

المشرف

أ.د. نجاح مهدي شلش
كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشد الرسالة للمناقشة

أ.د. احمد بدري حسين
رئيس لجنة الدراسات العليا
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

أ.د. محمود داود الربيعي
معاون العميد للدراسات العليا
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

إثر المقوم الفكري

إشيرة إن هذه الرسالة الموسومة

" اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة
الحركية للاعب الريشة الطائرة "

تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي بحيث أصبحت مكتوبة بأسلوب علمي
سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :
د . قيس حمزة الخفاجي
كلية التربية / جامعة بابل

قرار لجنة المناقشة

بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة [اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة] وقد ناقشنا الطالب مازن هادي كزار الطائي في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع:-

عضو

أ.م.د بسام سامي داود

التوقيع:-

عضو

أ.د سامي الزهاوي

التوقيع

رئيس اللجنة

أ.د محمود عبدالله الشاطي

صدقت من قبل كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٠٣

التوقيع

أ.د احمد بدري حسين

عميد كلية التربية الرياضية

التاريخ / / ٢٠٠٣



الإهداء

إلى من يحبون جواهر الروح ...
إلى من يحبون الحكمة والجمال ...
إلى كل الذين يؤمنون بأن العلم هو الحكمة في اكبر معانيها ...
وانه أعلى قمة في جبل الحكمة ...
إلى كل الذين يؤمنون بأن العلم هو مصدر خير، وخير مصدر لكل خير
...
إلى كل الذين يؤمنون بأن العلم هو الكلمة الراقية والأنقى والاحلى
والأبهى بين كل الكلمات وفي كل اللغات ...
وإلى من رأيت النور في أحضانها وغمرتني بالحب والحنان {أمي} ...
وإلى الذي جعل نفسه شمعة تنير لي الدرب {أبي} ...
... إلى هؤلاء جميعاً ...
..... أهدى ثمرة جهدي

.... مازن

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على نبينا محمد (ص) وعلى اله وصحبه أجمعين أفضل الصلاة وبعد : أقدم شكري وتقديري إلى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل المتمثلة بشخص السيد العميد الدكتور أحمد بدري المحترم لما قدمه من متابعة ورعاية أبوية .

أما وقد يسر الله لي أعداد هذه الرسالة ، فمن واجب الوفاء والعرفان بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور نجاح مهدي شلش لما بذله من جهود في تقديم الآراء العلمية السديدة فجزاه الله عني خير الجزاء . وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور ظافر هاشم إسماعيل لما بذله من جهد ومتابعة فكان لحرصه الأثر البالغ في إخراج الرسالة بشكلها الحالي فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويود الباحث أن يتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذة الدراسة شكر خالص تعطره الورود من طالب مخلص لن ينسى ما قدمه له أساتذته فأليهم كل تقديري ووفائي وبارك الله فيهم وأمد في عمرهم فأليهم جميعاً شكري وتقديري وهم الدكتور (الدكتور نزار الطالب ، والدكتور وجيه محبوب ، والدكتور محمود الشاطي والدكتور محمود داود ، والدكتور محمد الياسري ، والدكتور صادق فرج ، والدكتور ياسين علوان ، والدكتور مظفر عبد الله شفيق ، والدكتور علي يوسف)

ويود الباحث أن يشكر من فتح أبواب صدره لكي يناوله كل شيء يفيد بحثه ومسيرة حياته الدكتور مازن عبد الهادي أحمد فجزاه الله خير الجزاء .

كما أتقدم بالشكر والوفاء إلى زملاء الدراسة جميعاً وعلى عينة البحث ممثلة بطلبة المرحلة الثالثة للعام ٢٠٠٢/٢٠٠١ تحية مباركة على جهودهم الطيبة .

كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى الدكتور قيس حمزة الذي قوم الرسالة من الناحية اللغوية وإلى موظفي قسم الدراسات العليا كل تقدير واحترام وإلى موظفي المكتبة تقدير واحترام لا يختلف عن سابقه (بشرى – أفرح – ميسم – نضال) .

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى اتحاد الريشة الطائرة العراقي وإلى مدرب المنتخب الوطني يوسف خوشابا وبشتوان مجيد نادر وإلى فريق العمل المساعد وهم حمزة الحسيني – اسماعيل سليم العيثاوي – حيدر عبد الرضا – جبار علي – وسام صلاح – حذيفة إبراهيم – ماهر عبد الحمزة – معن محمد – رأفت صبحي – عمر ماجد – علي عطية – يعقوب عبد زيد – علي عبد الحسن والأخ محمد والأخ رهيبة والأخ صالح والأخ رمزي والأخ حسام عبد الحسين والأخ محبوب بن محمد صالح] .

والشكر الكبير إلى لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة الرسالة وإبدائهم الآراء والمقترحات حولها لاخراجها بأفضل شكل ممكن .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ عمر هملان الباشا رئيس الاتحاد الأردني للريشة الطائرة والأستاذ عارف العبادي رئيس نادي ماحص لما قدموه من مصادر تخص البحث فجزاهم الله خير الجزاء .



ح

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء مكتب الريان لخدمات الحاسبات على طباعتهم وإخراجهم
الرسالة بشكلها النهائي .
وفي الختام انحني إجلالا وإكراما لكل أفراد أسرتي اعترافاً بفضلهم وطول صبرهم وفقهم
الله وجزاهم الله مني خير الجزاء أنه نعمه المولى ونعمه النصير ربنا لا تؤاخذنا أن نسينا أو
أخطأنا .

الباحث
مازن الطائي

الملخص

عنوان الرسالة :

" أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة "

الباحث

مازن هادي كزار الطائي

المشرف

أ. د. ظافر هاشم إسماعيل

المشرف

أ. د. نجاح مهدي شلش

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

الباب الأول : التعريف بالبحث :

أن من المساعدات التعليمية هو الاعتماد على الترابط البدني والعقلي وهذه المساعدات هي احد الابعاد المهمة للتعليم لأنها تشكل ثقلأ في تعليم وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة والمقدوفة .

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتعلم إلى بلوغ اقصى ما يمكن من استنفاذ طاقته الكاملة .

وتحددت مشكلة البحث بأن هناك عدم اهتمام من المدرسين أو المدربين لأساليب التدريب العقلي المهاري والتركيز على التعلم البدني فقط ، بهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب العقلي والبدني المهاري من خلال تزويد المتعلم بالمتغيرات اللفظية لتطوير دقة سرعة الاستجابة الحركية .

ويهدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .

٢- الكشف عن أفضل اسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية على دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .

أما فروض البحث فهي :

١- هناك تاثير ايجابي للتدريبات المهارية والعقلية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة الطائرة في المجموعات كلها .

٢- ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والعقلي المستخدم للمتغيرات اللفظية لدالمجموعة الثالثة والذي يؤثر في دقة وسرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائية .

كانت مجالات البحث في قاعة التربية الرياضية / جامعة بابل للمدة من ٢٠٠٢/١/١٥ لغاية ٢٠٠٢/٥/١١ وعلى طلاب المرحلة الثالثة المنتظمين في الدراسة الصباحية .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

وقد شملت الدراسة النظرية والدراسة المشابهة الأدبيات المتعلقة بأهداف البحث ومشكلاته وتضمنت مفاهيم التدريب العقلي وأنواعه وأهميته وبرامجه ومتطلباته وكذلك مفاهيم التعلم والتعلم الحركي ودقة سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الأساس للعبة .

الباب الثالث : إجراءات البحث الميدانية :

أتبع الباحث المنهج التجريبي لمعالجة المشكلة ، وشملت العينة (٤٥) طالباً من المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل، وتم اختيار العينة عشوائياً من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة على ثلاث مجموعات متساوية ضمت المجموعة الأولى (١٥) طالباً وتستخدم التدريبات البدنية المهارية فقط في تمارين التعلم والمجموعة الثانية (١٥) طالباً وتستخدم التدريبات العقلية والبدنية المهارية وبدون استخدام مثيرات مع التدريب العقلي واخيراً المجموعة الثالثة وتستخدم التدريب البدني والتدريب العقلي وباستخدام مثيرات لفظية في أثناء الأداء .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أعلنت النتائج عن ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في دقة وسرعة الاستجابة والمهارات الحركية وللمجموعات الثلاث .
أن افضل مجموعة حصلت على نسبة تحسن هي المجموعة الثالثة التي تستخدم التدريب البدني والعقلي المهاري وباستخدام مثيرات لفظية في أثناء الأداء ومن خلال تحليل

النتائج أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث وفي داخلها وأن أفضل مجموعة تميزت بالاختبارات البعدية للمهارات الحركية المجموعة الثالثة ايضاً .

الباب الخامس : احتوى الاستنتاجات والتوصيات ومن أهم هذه الاستنتاجات :

استنتج الباحث أن هناك تأثيراً إيجابياً في اكتساب التعلم ودقة سرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام التدريبات العقلية المهارية والبدنية لبعض مهارات الريشة الطائرة في دقة سرعة الاستجابة الحركية .

ظهور تباين في التأثير بين المجموعات في اكتساب التعلم ودقة سرعة الاستجابة الحركية في مهارات الريشة الطائرة .

أن افضل أسلوب للتدريبات دقة سرعة الاستجابة الحركية تمثل في المجموعة الثالثة وتبادلت نسب التحسن الأخرى للمجموعتان الأولى والثانية وأن مشاركات التدريبات العقلية مقترنة مع التدريبات البدنية قد زادت من دقة سرعة الاستجابة الحركية مما ساعدت على تسريع عملية التعلم .

وأوصى الباحث بـ :

يفضل استخدام طريقة التعلم الجزئي والكلي في ممارسة التمرينات وأوصى الباحث بالاستفادة من التداخل بين أساليب التدريب البدني والعقلي في اكتساب التعلم وتطويره .
الأفضل استخدام التدريبات العقلية بمثيرات لفظية أو مرئية لزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقتها .

أظهر البرنامج التعليمي البدني المهاري والعقلي شمولية في خطواته والتدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات الحركية .

أخيراً يفضل التوجه مع نتائج الدراسات السابقة إلى دمج استخدامات التدريب العقلي مع التدريب البدني إلى حالة افضل في اكتساب التعلم وتطويره .

ك

تَبَيَّنَ المَحْتَوِيَّات

الصفحة

الموضوع

التسلسل

أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرفين	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة	
و	الإهداء	
ز	شكر وتقدير	
ح	ملخص الرسالة باللغة العربية	
ط	ثبت المحتويات	
ث	ثبت الجداول	
ف	ثبت الأشكال	
ص	ثبت الملاحق	
	الباب الأول	
١	التعريف بالبحث	١-
١	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المصطلحات المستخدمة	٦-١
	الباب الثاني	
٧	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢-
٧	الدراسات النظرية	١-٢
٧	مفهوم التدريب العقلي	١-١-٢
٨	أنواع التدريب العقلي	٢-١-٢
٨	أهمية التدريب العقلي	٣-١-٢

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١٠	المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي	٤-١-٢
١٣	أهداف التدريب العقلي	٥-١-٢
١٤	مراحل التدريب العقلي ومتطلباته	٦-١-٢
١٥	التدريب العقلي بوصفه حالة تصور للأداء	٧-١-٢
١٦	الوقت الملائم للتمرين العقلي	٨-١-٢
١٧	كيف يؤثر التدريب العقلي	٩-١-٢
١٨	تطوير المهارات العقلية في الريشة الطائرة	١٠-١-٢
٢١	التعلم	١١-١-٢
٢٢	التعلم الحركي	١٢-١-٢
٢٣	العلاقة بين التدريب العقلي ومراحل التعلم	١٣-١-٢
٢٤	الدقة	١٤-١-٢

٢٦	سرعة الاستجابة الحركية	١٥-١-٢
٢٨	الريشة الطائرة	١٦-١-٢
٢٩	المهارات الأساس للعبة الريشة الطائرة	١٧-١-٢
٣٤	الدراسات المشابهة	٢-٢
٣٤	دراسة عمر الخياط	١-٢-٢
٣٤	دراسة نشوان عبد الله نشوان	٢-٢-٢
٣٥	دراسة وليد أحمد الرحاحلة	٣-٢-٢
٣٥	دراسة ظافر هاشم إسماعيل	٤-٢-٢
٣٦	دراسة محمد عبد الحسين المالكي	٥-٢-٢
٣٧	دراسة Brents Rushall	٦-٢-٢
٣٧	مناقشة الدراسات المشابهة	٧-٢-٢
الباب الثالث		
٣٩	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-
٣٩	منهجية البحث	١-٣
٣٩	العينة	٢-٣
٤٠	التكافؤ	٣-٣
٤١	الوسائل المساعدة والأدوات	٤-٣
٤٢	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٤٢	اختيار المهارات والاختبارات	٦-٣
٤٢	اختيار المهارات الأساس	١-٦-٣
٤٣	اختيار الاختبارات	٢-٦-٣
٥٦	تنظيم المنهج التعليمي	٧-٣
٥٧	إجراءات البحث الميدانية	٨-٣
٥٨	الاختبارات المهارية القبلية	١-٨-٣
٥٩	عمل المجموعات البحثية وتنظيم ممارسة التعلم	٢-٨-٣
٦٤	الاختبارات المهارية البعدية	٣-٨-٣
٦٤	محددات الدراسة	٩-٣
٦٥	المعالجات الإحصائية	١٠-٣
الباب الرابع		
٦٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
٦٨	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات T للمجموعات والمهارات الخمسة	١-٤
٦٨	عرض وتحليل نتائج الاستجابة الحركية	١-١-٤
٦٩	عرض وتحليل نتائج الإرسال الطويل والقصير	٢-١-٤
٧١	عرض وتحليل نتائج الضربتين الأمامية والخلفية	٣-١-٤
٧٣	عرض الأشكال البيانية للنسب المئوية لتحسن دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارات الإرسال والضربات الأمامية والخلفية	٤-١-٤
٧٦	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات F للمجموعات الثلاث	٢-٤
٧٧	عرض وتحليل نتائج اختبارات F وقيمة تيوكي المحتسبة ودالاتها	١-٢-٤

	للمجموعات الثلاث للاختبارات البعدية وللختبارات المهارية والحركية	
٨٤	مناقشة نتائج اختبارات T للمجموعات الثلاث	٢-٢-٤
٨٦	مناقشة نتائج اختبارات F تيوكي للمهارات وللمجموعات كافة	٣-٢-٤

	الباب الخامس	
٩٠	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٩١	الاستنتاجات	٥-١
٩٢	التوصيات	٥-٢
٩٣	المصادر والمراجع	
٩٤	المصادر العربية	
٩٨	المصادر الاجنبية	
١٠١	الملاحق	
A B C	ملخص الرسالة باللغة الاجنبية	

تَبَيَّنَ الجَدْوَل

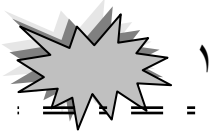
الصفحة	الموضوع	التسلسل
٤٠	يوضح تكافؤ العينة الأولى لاداء المهارات والاستجابة بين المجموعات الثلاث	١-
٦٠	يوضح تنظيم عمل المجموعات البحثية في الاختبارات	٢-
٦١	يوضح التكرارات وأوقاتها لتعليم المهارات للمجموعات الثلاث	٣-
٦٨	يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في سرعة الاستجابة الحركية	٤-
٦٩	يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسالين الطويل	٥-
٧٠	يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير	٦-
٧١	يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية	٧-
٧٢	يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضرب الخلفية	٨-
٧٦	يوضح نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها	٩-
٧٧	يوضح نتائج اختبار تيوكي للفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث ولسرعة الاستجابة الحركية	١٠-
٧٨	يوضح نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال الطويل	١١-
٧٨	يوضح نتائج اختبار تيوكي للفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث ولالإرسال الطويل	١٢-

٧٩	١٣-	يوضح نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير
٨٠	١٤-	يوضح نتائج اختبار تيوكي للفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث ولالإرسال القصير
٨١	١٥-	يوضح نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية
٨٢	١٦-	يوضح نتائج اختبار تيوكي للفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث وللضربة الأمامية
٨٣	١٧-	يوضح نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية
٨٣	١٨-	يوضح نتائج اختبار تيوكي للفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث وللضربة الخلفية

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٢٦	يوضح أحداث الفواصل الزمنية في قياس زمن رد الفعل وزمن الحركة	١-
٣١	يمثل مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل	٢-
٣١	يمثل مسار الريشة في الإرسال القصير	٣-
٣٢	يمثل مسار الريشة في الضربة الأمامية	٤-
٣٣	يمثل مسار الريشة في الضربة الخلفية	٥-
٤٤	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبارات الإرسال القصير	٦-
٤٥	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبارات الإرسال الطويل	٧-
٤٨	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبارات ضربة الأبعاد الأمامية	٨-
٥٠	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبارات ضربة الأبعاد الخلفية	٩-
٥٤	يبين رسماً تخطيطياً لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	١٠-
٧٣	يوضح النسبة المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة	١١-
٧٣	يوضح النسبة المئوية لتحسن دقة سرعة الاستجابة الحركية للإرسال الطويل	١٢-
٧٤	يوضح النسبة المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير	١٣-
٧٤	يوضح النسبة المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية	١٤-
٧٥	يوضح النسبة المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية	١٥-

ثبت الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
١	استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مفردات منهج التدريبات البدنية والعقلية المهارية لموضوع البحث	١٠٢
٢	نموذج للوحدة التعريفية الأولى والثانية	١٠٤
٣	نموذج لمفردات المنهاج التعليمي على المهارات للمجموعة الأولى (التدريب البدني المهارى فقط)	١٠٥
٤	نموذج لمفردات المنهاج التعليمي على المهارات للمجموعة الثانية (التدريب العقلي والبدني المهارى بدون مثيرات لفظية)	١٠٦
٥	نموذج لمفردات المنهاج التعليمي على المهارات للمجموعة الثالثة (التدريب العقلي والبدني المهارى باستخدام مثيرات لفظية)	١٠٧



التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية والفردية لم يكن وليد الصدف بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التعليم والتدريب، واصبح المعلمون والمدرّبون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وعقليا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إسهامهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق أفضل النتائج .

أن من المساعدات التعليمية والتدريبية الاعتماد على ترابط التدريب المهاري والتدريب العقلي . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتعليم والتدريب لأنها تشكل ثقلًا في تعليم وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة والمقدّوفة .

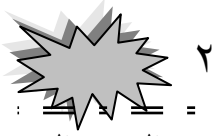
وهناك محاولات كثيرة وعديدة لربط التدريب العقلي بالأداء الحركي ، وقد ذكر Magil (١٩٩٨) أنه من الممكن أن يكون التدريب العقلي عاملاً مؤثراً في تعليم المهارات الحركية واتقانها وبهذا لا ينحصر التدريب العقلي في المستويات العليا فقط وإنما هو امتداد العملية التعليمية ثم التدريبية في التوصل إلى آلية الاداء واتقانها وتطورها بشكل سليم^(١).

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتعلم إلى بلوغ أقصى ما يمكن من استفاد طاقته الكاملة . وإن من الاسس المهمة في التعلم الطلب من المتعلم جميع حركات المهارة وأدائها كاملاً ، وبذلك يكون بحاجة إلى التركيز والانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهارياً .

من خلال الاستمرار في التدريبات المهارية والعقلية والتنويع في استخدامها والتداخل في بيئة التعليم بينها سوف يتوضح ناتج استجابة المتعلم وتطورها واتقانها ودقتها . وبهذه الحالة يمكن التوصل إلى معرفة نتائج دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الأساس للريشة الطائرة . وأكد " شمت (٢٠٠٠)^(١) أنه لا بد أن يكون هناك توافقاً في الاستجابة والمثير في أداء المهارات الرياضية وحالاتها الحرجة في اللعب والتي تتطلب السرعة والدقة في الأداء وإن تشتمل التدريبات المستمرة من خلال زيادة المحاولات التكرارية لعملية تعليم اللاعبين على توقع الحدث الآني المباشر والسريع في أثناء ممارسة اللعب . وهذه إحدى الأساليب التطبيقية للتعلم الحركي ومفاهيمه " .

^(١) Riehard A. Magill, Motor learning MCGRAW-Hill .pub. ١٩٩٨. p. ٢٦١.

^(١) Schmidt. A. Richard and wrisurge , Motor Learning and Performance , Human Kenticks ٢٠٠٠. P. ٦٣ — ٦٤.



الباب الأول : التعريف بالبحث

وبهذا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية جادة أولى اقتضى التحقق والسعي إلى تحقيق أهدافها التعرف على تأثير بعض التدريبات البدنية والعقلية المهارية المتنوعة في تعليم بعض مهارات الريشة الطائرة ومتطلباتها ، ولهذا جاء اهتمام الباحث لغرض الإسهام في اختبار أفضل الأساليب للتعليم وتنظيم التمارين في اكتساب التعلم وتطويره ، والإسهام بالوقت نفسه في محاولة لتسهيل عملية توقع الحدث مسبقا والمتصف بالدقة والسرعة للاستجابة الحركية وبما تتطلبه مهارات الريشة الطائرة .

٢-١ مشكلة البحث :-

ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد على الترابط البدني والعقلي في آن واحد . هذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتنوع في استخدام أساليبيهما , والتركيز أيضا على عملية التدريب العقلي ولاسيما في أثناء تعلم وتطوير المهارات الجديدة المركبة والمقدوفة .

ان التدريب البدني على أداء المهارات غير كاف لإتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام بأساليب متنوعة للتدريبات العقلية من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية مباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات الريشة الطائرة والوصول بالمتعلم إلى حالات وظروف مشابهة لحالات اللعب وتنبيه الباحث من خلال ملاحظاته في أثناء عملية التعلم والتدريب على أن هناك عدم اهتمام من المدرسين او المدربين لأساليب التدريب العقلي المهاري والتركيز على التعلم البدني المهاري فقط , والاعتماد على الخبرة الشخصية وعلى التعليم العشوائي الذي يعتمد على خبرة اللاعبين او المدربين وبدون أيجاد أسلوب تعليمي مبرمج ومخطط له مسبقا في حين يشكل التدريب العقلي أهمية كبيرة في التعلم والتدريب .

وبهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب العقلي والمهاري من خلال تزويد المتعلم بالمثيرات اللفظية لتطوير دقة وسرعة استجابته الحركية والمصاحبة للتعلم البدني المهاري لبعض مهارات الريشة الطائرة , ومن خلال استخدام اختبارات متخصصة لهذه المهارات وقياس مدى دقة الاستجابة الحركية الانية غير المتوقعة والمباشرة لحالات اللعب الواقعية وفي المهارات الأساس (الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية) .

٣-١ أهداف البحث :-



الباب الأول : التعريف بالبحث

- ١- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجموعات كافة .
- ٢- الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة وللمجموعات كافة .

١-٤ فروض البحث :-

- ١- هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والعقلية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة الطائرة في المجموعات كلها .
- ٢- ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والعقلي المستخدم للمثيرات اللفظية لدى المجموعة الثالثة والذي يؤثر في دقة وسرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائية .

١-٥ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٠٠٢/١/٥ لغاية ٢٠٠٢/٥/١١ .
- ٣-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

١-٦ المصطلحات المستخدمة :-

- ١-٦-١ التدريب العقلي: هو طريقة التمرين المتعلقة بأداء المهارات التي يتصورها المتعلم او يراها وبدون ممارسة تمرين مهاري معلن عليها ، او "هو تصور أو تخيل أداء المهارة بدون مشاركة حركات علنية في أعضاء الجسم وهي بمثابة إنتاج أو انتقال تعلم إيجابي كبير للمهارة من خلال واقع أدائها " ^(١) .

- ١-٦-٢ زمن الاستجابة ^(١) :- وهي الفاصلة المبتدئة من عرض المثير إلى نهاية تكملة الحركة وتتضمن مجموع وقت رد الفعل مضافا إليه وقت الحركة .

١-٦-٣ دقة وسرعة الاستجابة الحركية ^(٢) :-

^(١) Schmid and Timothy Lee , Motor control and learning Human Kintics , ١٩٩٩ , p٣٤-٤١٦ .

^(٢) shimdt A. Richrd , (١٩٩٩) , op. Cit , p. ٣٤



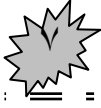
من الظواهر الشائعة في تعليم المهارات الحركية هو قياس الاستجابة من خلال الدقة أو السرعة أو الاثنين بالتبادل , فعند التدريب على الدقة نتوقف عن تدريب السرعة لأنها سوف تفقد دقة الأداء الذي يحتاج إلى البطء والسيطرة والتحكم , وعلى عكسه عند تدريب السرعة نتوقف عن تدريب الدقة , ويطلق على هذه الظاهرة (Speed-accuray trade off أي تبادل التدريبات بين السرعة والدقة .

٤-٦-١ الاستعادة الذهنية^(٣) :

وهو إجراء يقوم به الفرد بالتفكير في أو حول أداء المهارة الحركية وبغياب الحركة العلنية أو الفعلية .

^(١)shimdt A. Richrd , (١٩٩٩) , op. Cit , p.٢٩

^(٢)Schmidt and wrisbergre ,Motor learning and perfromance , Human kentsics ,u,s,a ,٢٠٠٠.p٢٢٢.



الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم التدريب العقلي :-

ويقابله مفهوم التدريب البدني والاثنتان في دراستنا الحالية نشير بهما إلى التدريب البدني والعقلي لاكتساب التعلم المهاري , وتعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة , ولزيادة شدة المنافسة مما أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة , ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى^(١).

وقد وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي منها تعريف (Schmidt ٢٠٠٠) بأنه إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة , والرمز (الصوري) , والأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العينية^(٢) وتعريف الطالب والويس (٢٠٠٠) بأنه نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي^(٣) , وعرفته الوسيمي (١٩٩٩) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها , مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء , وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات^(٤) , ويرى شمعون والجمال (١٩٩٦) أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة , وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي , والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة^(٥).

وقد اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعريفات الخاصة بالتدريب العقلي منها تعريف (Rushallk ١٩٨٨) بأنه إحدى الطرائق الرئيسية في الحصول على التحكم وتركيز الانتباه وتعريف (Singer, ١٩٩٤) بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركياً^(١)

٢-١-٢ أنواع التدريب العقلي :-^(٢)

هناك نوعان من التدريب العقلي هما :-

١. التدريب العقلي المباشر :

(١) Weinberg . R.Hakes.Djackson A.Effect of the length and Temporal of the Mental Preparation Interval on Basketball Shooting Perfomance .International Journal of Sport Psychology , ١٩٩١,p ٢٢

(٢) Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :Motor Learning and Perfomance . Second Edibion , ٢٠٠٠,p ١٣٠.

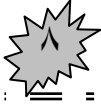
(٣) نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٠ .

(٤) عزة شوقي الوسيمي :تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم .المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين ، ١٩٩٩ ، ص ١.

(٥) محمد العربي شمعون ، عيد النبي الجمال :التدريب العقلي في التنس . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٦.

(١) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٩-٣٠

(٢) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٤٦ .



ويشتمل على :-

أ.التصور العقلي

ب. الانتباه, ويشمل على (انتقاء الانتباه , التركيز والتوزيع , وتحويل الانتباه)

٢.التدريب العقلي غير المباشر ويشتمل على :

-القراءة لوصف مهارة معينة .

-مشاهدة الأفلام .

-الاستماع لوصف مهارة معينة .

-مشاهدة النماذج الحية .

-كتابة التعليمات .

-الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .

٢-١-٣ أهمية التدريب العقلي :-

تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وابعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها , وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب , ولا يقتصر استخدام التدريب

العقلي على المنافسات الرياضية فقط بل أن مجال الحركة هو الآخر يرتقي بهذا النوع من التدريب وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية يؤدي دورا في عملية التعلم .
أن ما ذكر في أدبيات التعلم الحركي بأن التصور والتدريب العقلي يعدان من الطرائق الفاعلة للتأثير بصورة إيجابية في الأداء الحركي . ويعزز ذلك يعرب خيون (٢٠٠٢) بقوله " أن تطبيق التصور والتدريب العقلي يأخذ شكلين مختلفين , الأول في مجال تعلم المهارة , والثاني أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب العقلي " (١), ويذكر وجيه محجوب بأن من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التمرين العقلي (Mantel Practice) الذي يعمل على تطوير المهارة حيث أنه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة , وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة, من أهمية هذا النوع من التدريب زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ , أي فاعليته على التصور الأحداث المستقبلية في أثناء المنافسة , وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة وكذلك يسهم التدريب العقلي في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب , والتركيز على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل للأداء الجيد , وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الأضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح , ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء (٢) .
ويؤكد (Magill ١٩٩٨) أن هناك دورين للتدريب العقلي , أولهما دور التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية . والدور الثاني بإمكان التدريب العقلي أن يكون عاملا مساعدا في

(١) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخر للطباعة / العراق , ٢٠٠٢ , ص ١١٩ .

(٢) وجيه محجوب : محاضرات في التعلم الحركي , لطلبة الماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة بابل , ٢٠٠١م , ص ١٢ .

التحضير والاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة ... وأن التدريب البدني هو أفضل أنواع التدريبات ويشاركه التدريب العقلي بعرض المهارة عقلياً مما يجعله مؤثراً في اكتساب المهارة ولغرض التوصل للطموح الأفضل يجمع التدريب البدني والعقلي في أثناء التمرين^(٣) وهنا يكمن القول أن أولوية التعلم تكمن من خلال المحاولات التكرارية والإعادة أثناء

ممارسة التمرينات البدنية وتتفوق على التمرينات العقلية وخاصة في تعلم المهارات الحركية وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك تقارباً بين التدريب البدني والتدريب العقلي والاثنان لهما تأثير فاعل في التعلم^(١)

٢-١-٤ المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي :-

تعد المهارات العقلية (Mental Skills) الأساس في بناء برامج التدريب العقلي والتي تتكون من :-

أولاً. الاسترخاء Relaxation

أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء , وهذه حقيقة سواء بالتعليم الأكاديمي أو التدريب الرياضي , إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط^(٢). وينقسم الاسترخاء إلى :-

١. الاسترخاء العضلي Musclar Relaxtion :-^(٣)

ويتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها الاسترخاء التعاقبي Relaxation Progressive , والاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation , والاسترخاء الذاتي Srlf-Pirected Relaxation , والاسترخاء الموضعي Localized Relaxation , والاسترخاء خلال الجهد Relaxation Through Exertion , واسترخاء النفس الواحد The One Breath Relaxation , واسترخاء التغذية الراجعة Bin –Feed back Relaxation , حيث يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شداها ثم إرخائها إلى ابعاد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شداها ثم إرخائها^(٤).

٢. الاسترخاء العقلي Metnal Relaxation :-

وهو والمرحلة التي تسبق مرحلة التصور العقلي ويتضمن , الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response , والتحكم في التنفس Breath Control , والاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation , وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي , وهنا تجدر الملاحظة بأن مجرد التركيز على الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤشرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة، والتفكير

^(٣) Magill , A.Richard :Motor Learning and Applications , Mc Graw –Hill, Boston, ١٩٩٨, p ٢٦٢.

^(١) Fletz and Landers (١٩٨٣) :quotcd By ,schmidt and wrisberge ,٢٠٠٠, p٢٢٣

^(٢) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم –تطبيقات , دار الفكر العربي , القاهرة , (١٩٩٥), ص ٢٧٥ .

^(٣) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ١٩٩٦ , ص ١٨٢ .

^(٤) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية –النظرية والتطبيق والتجريب , ط١ , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٥, ص ١٦٥ .



فيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها^(١).

ومن هنا أشار شمعون (١٩٩٦) إلى تعريف الاسترخاء بأنه استجابة مؤقتة ومتعمد من النشاط تسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية^(٢) وكما يجب أن يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل أية مهارة رياضية , ومتى ما تمكن المتعلم من اكتساب المهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ وغير المرغوب فيها.

وتعد مهارة الاسترخاء جزءاً مهماً من التدريب على التصور العقلي إذ قيل أداء أي تمرين للتصور يجب أن يكون فيه الرياضي بحالة استرخاء تام ولكن ليس بشكل كلي لكي لا يحس بأنه نائم^(٣).

ثانياً: التصور العقلي Mental Imagery :-

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على النحو المرادف لتصف اللاعب عقلياً , ومن ذلك التصور العقلي Imagery والتصور البصري on ilizatVisua , والمراجعة العقلية lehearsaMentair , وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فأنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في

عقولهم أو يتذكرون أحداثاً أو خبرات سابقة أو يستحضرون أحداثاً لم يسبق حدوثها من قبل^(١) وينقسم التصور العقلي إلى :-

١. التصور العقلي الخارجي External Imagery :-

وهو استحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال) .

٢. التصور العقلي الداخلي Internal Imagery :-

وهي استحضار الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو نقلها وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت ، والإحساس بالحركة ، الانفعال والتحكم) ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريقة مراجعة المهارة عقلياً ، وتتضمن التخلص من الاخطار يتصور الأسلوب الصحيح للأداء التقني (التكنيكي) ، فإن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ، وفي محاولة التخلص من الأخطاء أو الاستجابات غير الصحيحة يشير مارتينز (على أن التصور الصحيح للمهارة الحركية تنتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات العقلية ، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.

^(١) Williams L.R & Saac A.R. Skill Differences Associated with Movement Performance. Journal of Human Movement Studies . Vol ٢١. ١٩٩٣. p ١٢٩-١٣٩.

^(٢) محمد العربي شمعون (مصدر سبق ذكره) ، ١٩٩٦ ط١ ، ص ١٦٨ .

^(٣) Martens .R. ١٩٨٧. Coaches Guide To Sport Psycholog. Human Kinetics Publishers Inc. Champaign .IL.

^(١) Mc Caffery , N, & Orlick, T. ١٩٨٩. Mental Factors Related To Excellence Among Top Professional Golfers . International Journal of Sport Psychology . ٢٠, ٢٥٦-٢٧٨.



أما كوكس^(٢) فيشير إلى المخ يمكن أن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار Repetition ، والتعديل Elaboration ، والتكثيف Intensification ، والعرض Presertation المتتابع للمهارة الحركية المهمة.

ثالثاً: الانتباه: - Attention

وله بعدان رئيسان هما: سعة الانتباه Width of Attention والذي يقسم بدوره إلى الانتباه الواسع broad والانتباه الضيق Narrow ، أما البعد الثاني فهو اتجاه الانتباه Pirection ويقسم إلى انتباه داخلي Internal وانتباه خارجي External^(٣).

من خلال العرض السابق لاهم المهارات العقلية المستخدمة في برنامج التدريب العقلي بما يحتويه من مهارات عقلية تسهم في أعداد اللاعب للمنافسة الرياضية، وتحمل التدريب العقلي أبعاداً عديدة ويتضمن سرعة معالجة المعلومات، ومهارات التركيز، والثقة بالنفس، والتحكم والتوتر العضلي والانفعالات والاستثارة والقلق زيادة على أهميته في تطوير الأداء الفني (التكنيكي) ويشير (عنان ١٩٩٥)^(١) إلى أن البرامج المستخدمة لكل من التصور والاسترخاء تحقق عادةً غرضين أساسيين الأول هو خفض قلق المنافسة + Competitive Inereasing Athletic Perform Ancetic والثاني تحسين الأداء الرياضي Reducing Antiety .Perform ance

أما نايدفر (١٩٩٢ Nideffer)^(٢) فأشار إلى أهمية ربط بين المهارات العقلية Maental Skills والمهارات البدنية Physical Skills معا لتوضيح صورة الأداء ، والسيطرة على الانقباضات العضلية ، والتفكير الإيجابي خلال المنافسة وما تحويه من متغيرات في أثناء الأداء الحركي .

١-٢-٥ أهداف التدريب العقلي :-

يهدف التدريب العقلي إلى تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى مستويات المطلوبة من خلال :-

١. زيادة نوعية حالة الأداء المثالي بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة .
٢. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
٣. إزالة العوائق أمام التطور العام .
٤. التحكم في الانتباه .
٥. عزل التفكير .
٦. التعرف على الجسم .
٧. التدعيم الذاتي .
٨. برمجة اللاشعور العقلي .

١-٢-٦ مراحل التدريب العقلي ومتطلباته^(١)

^(١) Cox, R.H. ١٩٩٤. Sportpsy chology: Concept and Applications Brown and Benchmar .K.U.S.A

^(٣) اسامة كامل راتب: نفس المصدر السابق ، ١٩٩٥، ص ٢٧٨ .

^(١) محمود عبد الفتاح عنان : نفس المصدر السابق، ١٩٩٥، ص ١٦٩ .

^(٢) عمر محمد عبد الرزاق الخياط: تأثير التدريب العقلي وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ص ١٥ .

^(١) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : نفس المصدر السابق ، ١٩٩٦، ص ٢٠ .



- أ. مرحلة الإعداد العقلي : تهدف إلى تعلم الاسترخاء العضلي , حالات العقل وحالات بديل الوعي (Alter State of Consciosness) والتي تمثل القاعدة الأساس للتحكم في التغيير الأيجابي .
- ب. مرحلة التدريب على الطرائق العقلية : وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي , وطرائق التوجيه الذاتي , والتكوين الذاتي , وطرائق التصور العقلي والتي يكون تأثيرها في ارتباطهما بحالة بديل الوعي .
- ج. مرحلة تدريب القوة العضلية : وتهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقهما في مجالات مختلفة . ومن استخدامات التدريب العقلي كما قال Shmidt and Wrisberg^(٢) :-

١. الانتقال بالمتعلم إلى مكان هادئ , وإلى حالة ارتخاء , والتركيز على الحركة الواجبة من خلال التمرين البدني .
٢. السيطرة على عملية الشهييق والزفير .
٣. تصور الحركة من خلال التجربة البسيطة وإجراء الاستعادة العقلية لحركة المهارات مع تسلسل النشاطات المرتبطة بكل جزء من المهارة ولحين التوصل إلى تصور تنفيذي ناتج للحركة .
٤. تجنب التصورات الخاطئة .
٥. أن التصور عملية مؤثرة لاستعادة المهارات وفق الممكن أن تجري في أي وقت بين محاولات التمرين , بين أيام التمرين البدني , ووقت الخلود إلى النوم .
٦. بالإمكان تكرار عملية التدريب العقلي عدة مرات في اليوم .
٧. أن لا تتجاوز مدة التمرين العقلي ١٠-١٥ دقيقة لكل مرة للحصول على افضل النتائج .
٨. إعطاء حالات تصور متعددة ومتنوعة لحركات المهارة .

٢-١-٧ التدريب العقلي بوصفه حالة تصور للأداء :

يعد التدريب العقلي شكلاً كلاسيكياً للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية البدنية^(١) , وقد تم استخدامه أولاً في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء الحركي في المجال الصناعي .

وطبق (Volpert ١٩٨٣)^(٢) المفهوم نفسه في المجال الرياضي وقد عده الباحثون في هذا المجال مكملاً لعملية التدريب بالملاحظة , والتدريب اللغوي , ويستخدم في رياضيات المستويات العليا لا يستخدم في التعلم للمهارات , وإنما التهيئة للمنافسات , ومن جانب آخر يستخدم مع المبتدئين والناشئين لتخطي المصاعب التعليمية وتسريع تعلم المهارات وإتقانها وفي مجال المنافسات فإن التدريب العقلي يوجه شكل قليل إلى الأداء وبشكل كبير إلى الاستثارة ففي عملية التهيئة للأداء فإنه يمكن استخدامه بوصفه عاملاً نفسي مساعد وقد أشار (Paivio ١٩٨٥)^(٣) إلى أن للتصور تأثير معرفياً وتحفيزياً , على هذا الأساس يمكن جعل

(٢) ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ٢٠٠٢ , ص ٢٨ .

(١) Vlich Elnvestigation in Sensomotor Learning , Sellschaft Fyr Psychology , Germany , ١٩٦٥ , p ٣٦٤ .

(٢) فرات جبار , سعد الله احمد العزاوي : تأثير استخدامات متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية , المهارية والخطية بكرة القدم , رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ٢٠٠١ , ص ٣٠ .

(٣) نشوان عبد الله نشوان : تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ص ١٤ .



التدريب العقلي ذا اتجاهين , الأول ممكن استخدامه في العملية التعليمية بوصفه جانباً معرفياً , والاتجاه الثاني له علاقة بالتهيئة للأداء حيث يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض أداء فاعل .
أن تنظيم الأحداث والحركات يعتمد على توقع المتطلبات الخاصة للحركة والتي تكون هادفة^(٤) ومن هذا المنطلق فإن التدريب العقلي يتعلق مبدئياً بتوقع المتطلبات المحيطة والظرف وهنا البداية فإن التدريب العقلي على أنه تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري . وفي البداية فإن التدريب العقلي يعطي المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي , وبمعنى آخر يعني الصورة الأولى للحركة , أن هذا التدريب يحتوي التأثيرات النفسية كلها خلال عملية التعلم والتدريب ولذلك فإن من المهم أن يعطي المتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة يعتمد عليها.

ويمكن تلخيص النقاط الأساس المعروفة حالياً عن استخدام التصور والتدريب العقلي بما يأتي^(١):-

١. المراجعة الذهنية مفيدة وبشكل خاص في التعلم للمهارات التي تتضمن حركات متشابهة وتتطلب التوقيت وحل المشكلات .
 ٢. المراجعة العقلية مهمة في المراحل الأولى من التعلم , وعندما تكون الجوانب العقلية هي الأهم .
 ٣. تزداد الاستفادة من المراجعة العقلية بعد أن يتدرب الرياضي على المهارة وتصبح مألوفة لديه .
 ٤. تساعد المراجعة العقلية الرياضي على التهيؤ نفسياً لأداء المهارة .
- أن الاستعادة العقلية لها تأثير في عدة حالات تنظيمية للنظام الحركي والوقت نفسه يضيف (Schmidt and Wrisberg ٢٠٠٠)^(٢) بأن الاستعادة العقلية باتت تزيد بوضوح من تعلم المهارة الحركية ولها فوائد عديدة منها :-
١. الاستعادة العقلية تعمل على زيادة المعرفة , وتحديد الرموز , واتخاذ قرار شكل المهارة .
 ٢. الاستعادة العقلية تسمح للمتعلم من أن يتصور أو يتخيل الحركات الممكن تصورهما واستراتيجيتها , وتقدير نتائجها في المواقع الحقيقية .
 ٣. الاستعادة العقلية تعمل على استثمار النشاط بأقل جهد ممكن , وتحديد العضلات التي يمكن الاستفادة منها في الحركة المطلوبة .
 ٤. الاستعادة العقلية تساعد المتعلم في تركيز انتباهه على الدلائل المعلنة للمهارة , والتي تساعد في تنظيم تسلسل الأداء البدني .

٢-١-٨ الوقت الملائم للتمرين العقلي^(٣)

في أي وقت ومن خلال المدة الفاصلة بين التمارين البدنية يكون التمرين العقلي أكثر فاعلية مباشرة بعد المحاولة التمرين في النقطة التي تفصل بين محاولات التدريب أو قبل محاولة التدريب ؟

(٤) نشوان عبد الله نشوان : نفس المصدر السابق ، ص ١٤ .

(١) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، الرياض ، السعودية ، ١٩٩٠ ص ٣٠٠ .

(٢) Schmidt and wrisberge , ٢٠٠٠ p ٢٢٤ .

(٣) وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب ، مكتب العادل للطباعة الفنية بغداد ٢٠٠٠ ، ص ١٩٢ .

في الدراسات السابقة التي أجريت قد تم استخدام التمارين العقلية في أوقات مختلفة في خلال الأوقات الفاصلة بين دورات التمرين مع التوصل الى نتائج ايجابية قوية وبغض النظر عن الوقت الذي تمت فيه التمارين الذهنية وهكذا يبدو بأن هذا الشكل من التمرين يمكن أن يكون فاعلاً في أي وقت بين التمارين (سيون ١٩٨٠)، (وينبرك ، ١٩٨١) .

٢-١-٩ كيف يؤثر التدريب العقلي :-

لقد افترض بعض الباحثين بأن التصور الحركي يطابق البرامج الحركية التي تولد الحركة ^(١) ألا أن (Munzert ١٩٩٩) قد عدل هذا الافتراض إلى وجود ارتباط من غير حدوث تطابق كامل .

أن هذا الارتباط يظهر في ظاهرتين ، الأولى خلال مرحلة التصور التي تسبق الأداء حيث تعمل الأعصاب نفسها التي تعمل في التنفيذ، أما الظاهرة الثانية حيث يكون هناك سلسلة افتراضات وتوقع نتائجها وتأثيرها حيث ترتبط مع التدريب العقلي، وأن التصرف الحركي الهادف هو نتيجة استثارة برامج محددة للمهارة ^(٢) وقد خرج (Heuer ١٩٨٥) بمفهوم يسمى فرضية البرمجة حيث تعتمد على افتراضات بأن مركز العمليات الذي يستثار بوساطة التصور العقلي، يقوم هو نفسه بعملية التوجيه عند تنفيذ الحركة ، أن هذه النتيجة هي ما يراد أن تصل إليه وتؤدي النتائج الفيسولوجية وهنا يمكن أن يطرح سؤال وهو أين مكان التعلم في هذه العملية والجواب كما فسرته (Heuer ١٩٨٥) هو أنه يعتمد على عملية التمرين والتكرار ، أن التكرار يولد بناءات متوالية مرتبطة مع التصور الحركي .

أن التحضيرات لغرض التركيز على الإحساس الحركي يؤدي إلى زيادة النشاط العضلي، وأن التوصل إلى هذه التحضيرات يركز من عملية التدريب العقلي ^(٣) وفي ضمن هذا المفهوم يمكننا التوصل إلى حقيقة هي أن التدريب العقلي يمكن أن نعهده من اهم العوامل التي تسهم في دعم العملية التعليمية والتدريبية .

أن للتدريب العقلي كما ذكرنا تأثيرات عديدة وزاد عليها (Schmidt and Lee ١٩٩٩) تشديدهما على أن واحداً من العناصر الأساس للتدريب العقلي التي يستند إليها التعلم هو

العنصر المعرفي أي تعلم ما هو العمل فهو يسهم في تعلم سلسلة الأداء من خلال العناصر المعرفية ولكنه لا يساهم كثيراً في تعلم حركات الرمي مثلاً (العناصر الحركية) ، و أخيراً التخطيط للحركة .

٢-١-١٠ تطوير المهارات العقلية في الريشة الطائرة

١-الإرسال :- أن العناصر البدنية والفنية للإرسال تزداد قيمة عند ربطها بممارسة عقلية على صعيد التدريب والمنافسة ، لأن الإرسال هو أحد أسلحة الهجوم التي يمكن إحراز نقطة من مباشرة وهو الحاسم أحيانا لأشواط المباريات من جهة ومباريات ذات أهمية كبيرة من جهة أخرى.

إذ أن الوصول إلى النقطة الأخيرة في المباراة Match Poine على سبيل المثال يعني أن هذه النقطة تمثل جهود مباراة بأكملها وجهوداً تدريبية وأوقاتاً من التدريب المضني، ومن

(١) يعرب خيون . مصدر سبق ذكره . ص ١٢٥

(٢) يعرب خيون ، مصدر سبق ذكره . ص ١٢٥ .

(٣) فرات جبار سعد الله احمد العزاوي ، مصدر سبق ذكره . ص ٢٠١ ، ص ٣٤ .

الممكن أن تحسم بالإرسال للاعب الذي وصل إلى هذه النقطة ، وتنتهي الشد النفسي لكل شخص موجود في الملعب من جمهور، وحكام، ومدربين ، ولاعبين . ويمكن أن تنقل زمام الأمور إلى اللاعب المنافس إذا فشل الإرسال .

يحاول الباحثون منذو سنوات عديدة مساعدة اللاعبين لتقوية الجانب العقلي ، فقد تطرق نايدفر (Nideffer , ١٩٨٥) ^(١) إلى تهيئة اللاعب نفسياً قبل المنافسات وفي خلالها وهي من الأوجه الفنية في تعلم الاستراتيجية (فن الأداء) التي يحقق من خلالها اللاعبون الدقة والكفاءة العاليتين .

وعرف روثيه (Ronnie , ١٩٩٥) ^(٢) الاستراتيجية هنا بأنها "الهدف أو الغاية الإجمالية لأعادة الصيغ قبل إنجاز الإرسال وفي خلاله وبعده" من خلال التعريف السابق يمكن الخروج بتعريف جزئي لمعنى الاستراتيجية بأنها الطريق الذي يستطيع اللاعب من خلاله تنسيق أفكاره وتركيزها عند تنفيذ الإرسال في الريشة الطائرة .

لقد صنف كل من بوشارد وسنجر (Bouchard & Singer , ١٩٩٨) ^(١) استراتيجية المهارات العقلية قبل تنفيذ الإرسال بالريشة الطائرة وعند تنفيذه وبعده خمس خطوات هي :

١. التهيؤ (الاستعداد).
 ٢. التصور العقلي (رسم الصورة العقلية).
 ٣. تركيز الانتباه.
 ٤. التنفيذ.
 ٥. التقويم.
- يتطلب من كل لاعب تنفيذ الخطوات في أعلاه بشكل مستقل وترابطي- أي ترتبط كل خطوة بسابقتها أو التي تليها – إذ يتطلب من اللاعب في كل خطوة اتباع أسلوب أو إجراءات دقيقة يتم استخدامها خلال التدريب ويتم تنفيذها في المنافسات .
- وفي ما يأتي شرح لخصائص الخطوات الخمس لتطوير المهارات العقلية:-

١- التهيؤ (الاستعداد)

في هذه الخطوة يوجه اللاعب إلى كيفية السيطرة على الحالات البدنية والعقلية قبل تنفيذ الإرسال ، ولكي يتم تعليم اللاعب كيف يكون مستعداً (متهيئاً) لتنفيذ الإرسال يوجه بالتعليمات الآتية.

- *كن مستعداً بدنياً وعقلياً لضرب كرة الريشة الطائرة .
 - *امسك كرة الريشة الطائرة وأنظر إلى الأمام لكي يكون لديك الشعور بالسيطرة على الحدث. وجه نفسك حول كيفية ضرب كرة الريشة الطائرة .
 - *فكر إيجابياً قبل تنفيذ الإرسال .
 - *كن واثقاً بأن إرسالك للريشة سوف يكون فوق الشبكة.
 - *تأكد من أسلوب تنفيذك لضرب كرة الريشة الطائرة .
 - *لا تغير الأداء الفني في اللحظة الأخيرة (ابعد التردد عن عقلك).
- ٢- التصور العقلي.

^(١)Nideffer , R.M. (١٩٨٥) . Athletes Guide to Mental Training . Human Kinetis Publishers Inc. Champaign ,IL

^(٢)Ronnie ,I.(١٩٩٥) Devevoping Mental skills While serving ,coaching volleyball . (AVCA) American volley coaches Association ,vol feb-mar, ١٦-١٧.

^(١).Bouchard ,I J,& Singer ,R.N (١٩٩٨) Effects of five –step strategy with Video tape modeling on per from ance of the tennis serve. perceptual and Motor skills . ٨٦,٧٣٩-٧٤٦.



ويعني رسم الصورة العقلية، وفي هذه الخطوة يوجه اللاعب إلى كيفية خلق صورة عقلية لتنفيذ الإرسال، وعلى اللاعب خلق صورة عقلية عن كيفية إنجازه إرسالاً مؤشراً وتتم على وفق الخطوات الآتية:-

- *فكر مع نفسك أن إرسالك سوف يكون جيداً .
- *فكر بكل وجه من أوجه الإرسال وما ينتج عنها بالتعاقب .
- *تصور كيفية إرسال كرة الريشة الطائرة من فوق الشبكة ووضعية المنافس.
- *تصور كرة الريشة الطائرة في أثناء سقوطها من يديك عند الإرسال .
- *تصور طريقة ضربك لكرة الريشة الطائرة .
- *تصور منطقة إرسال منافسك التي حددتها والتي سوف ترسل الريشة إليها .

٣-تركيز الانتباه .

في هذه الخطوة يجب على اللاعب أن المرسل إرسال كرة الريشة إلى الملعب القطري للمنافس، وأن يبعد اللاعب عن تفكيره أية مؤثرات خارجية وللتغلب على هذه المؤثرات يتبع ما يأتي :-

- *ركز الانتباه على مؤثر واحد وهو الجزء المكمل لعملية الإنجاز والبيئة المحيطة ،على سبيل المثال يجب على اللاعب التركيز على كرة الريشة لإرسالها إلى منطقة معينة فوق الشبكة .
- *اعزل المؤثرات التي تلهيك عن التركيز.
- *في نهاية حركة الإرسال، اصغ جيداً إلى صوت كرة الريشة الطائرة عند احتكاكها بالمضرب،ومن خلال هذه الحركة يمكن للاعب أدراك جدية تنفيذ إرساله وكفاءته .

٤-التنفيذ .

في خلال هذه الخطوة يقوم اللاعب بتنفيذ الإرسال بسرعة ودقة حيث يتم تنفيذ الإرسال بصورة آلية(أوتوماتيكية) وعلى اللاعب اتباع الخطوات الآتية في مرحلة التنفيذ .

- *أرسل كرة الريشة الطائرة بصورة آلية قدر الإمكان.
- *أرسل كرة الريشة الطائرة باستخدام الأداء الفني (التكتيكي) المفضل.
- *ثق بأن إرسالك سيكون ناجحاً.
- *اجعل إرسالك متدفق الحركة.
- *ثق بما تفعله .

٥-التقويم .

وهي المرحلة الأخيرة من الاستراتيجية،ويمكن للاعب أن يقوم بإنجازه ذاتياً إذا سمح الوقت أو كان موقف الإنجاز جيداً وبدون فشل من أجل تحسين مستوى الإرسال القادم أو المحافظة على المستوى في أقل تقدير ويمكن أن يحدث هذا في فترات التدريب وربما في مواقف المنافسات الحقيقية،وفيما يأتي بعض الحالات التقويمية للإرسال.

- *حلل باختصار عملية إرسالك.
- *إذا كان إرسالك ناجحاً، حاول تكراره في المحاولة القادمة .
- *إذا فشلت في الإرسال وبصورة مؤثرة حاول تصحيح أخطائك في المحاولة التالية.
- *غير من استراتيجية الإرسال إذا تطلب منك الأمر.
- *استخدم ما تراه (المرئي) وما تسمعه (المسموع) وما تشعر به(الشعور) لتحسين أنجاز الإرسال .



مما تقدم يتبين أهمية العمل بهذه الخطوات، والمدرّبون مسؤولون مباشرة في تعليم الجانب العقلي والتركيز عليه، وبالمقابل وجب على اللاعبين أدراك التأثير الإيجابي لتعلم تلك الخطوات، وعليهم أدائها في خلال التدريب والمنافسة. هكذا تتم ممارسة الخطوات أي استراتيجية المهارات العقلية في المهارات الأخرى (الضربة الأمامية والضربة الخلفية، والإرسال القصير).

١-٢-١١ التعلم:-

التعلم ظاهرة تعيشها وتمارسها الكائنات الحية كافة ويقف الكائن البشري على رأسها، بل يعد الإنسان من أكثر الكائنات حاجة للتعليم وأقربها عليه وتعد الغريزة والحاجة من أهم ما يدفع بالكائن الحي باتجاه اكتساب معارف وخبرات تجعله قادراً على التكيف والمعيشة في وسط البيئة التي يعيشها. ولشمولية هذا المفهوم فقد وردت له الكثير من التعريفات والتفسيرات على وفق ما يعتقده العلماء وتحدده اتجاهاتهم العلمية. "التعلم" عند بعضهم سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاؤمه مع المحيط^(١).

وهو عند (دايفردف ١٩٨٨) نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ويتميز المتعلمون باكتساب الجديد من المعلومات والمهارات^(١) ويرى (Lefrancois, ١٩٨٢) أن تعلم يتضمن كل التغيرات الثابتة نسبياً في السلوك الناتجة عن الخبرة^(٢). ويعرفه نزار الطالب وكامل لويس بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليته أو مهاراته عن طريق الممارسة والتجربة^(٣).

١-٢-١٢ التعلم الحركي:-

يعد التعلم الحركي أحد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وكما تتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو التلميذ، فذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والناتجة من العملية التعليمية التي تهدف إلى إكساب الفرد المتعلم أو اللاعب صفات بدنية أو قدرات حركية أو مهارية ويعرف شمت (١٩٩١) التعلم الحركي بأنه النمو بالقدرة على الأداء الحركي وهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة وهو يقود إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري^(٣).

أما كورت ماينل فيعرفه بأنه اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارات الحركية أو هو تطور وتطبع وتكامل التصرفات والأشكال الحركية ويشير شابل (١٩٧٨) إلى أن تعلم الحركة

(١) وجيه محبوب: علم الحركة، تعلم حركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٩ ص ١٢.

(٢) لندالو دافيدون: مدخل علم النفس، ترجمة (السيد طواب وآخرون)، القاهرة، دار ماكجروهيل للطباعة والنشر، ط ١٩٨٨، ص ١٩.

(٣) Lefrencois G.R.: Psychological Theriesand Human Learning. California. Brooks Cole Publishing. ١٩٨٢. P٤.

(٣) Scgmidet A. Richard. Motor Learning and performance. Human Kinetics. Books. Champaign.III. Inios, ١٩٩١, p. ١٥٥.

(٤) كورت ماينل: التعلم الحركي. ترجمة عبد علي نصيف، الموصل: دار الكتب للطباعة ط ٢، ١٩٨٧، ص ١٣٦.

عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية والتجارب للأداء وتحسينهما ثم تثبيتهما وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية^(١).

ويؤكد وجيه محجوب (١٩٧٨) أن الزيادة الحاصلة في النمو الجسمي وتطور الأجهزة الداخلي يقابلها نمو سريع حاصل في زيادة القدرة العقلية من ناحية الذكاء والتفكير والانتباه والتركيز والملاحظة (التذكر)^(١) وكل هذه النواحي لها اثر كبير في التعلم وبالأخص التعلم الحركي بحيث أن الرياضي تزداد قابليته للتعلم الحركي للمهارات الحركية المتعددة من هذا كله يرى الباحث أن التعلم الحركي هو كعبارة عن إمكانية الفرد العقلية على الاحتفاظ بكل ما تعلمه من برامج حركية من خلال الممارسة والوصول إلى المقدرة العملية على وضع الحلول الصحيحة للواجب الحركي.

٢-١-٣ العلاقة بين التدريب العقلي ومراحل التعلم^(٢)

عرف العالم (Fitts) مرحلة التعلم الأولى بأنها المرحلة الإدراكية، حيث أن المتعلم في هذه المرحلة يحاول أدراك المهام المطلوبة منه، والتدريب العقلي ربما يساعد على ترتيب مثل هذه المعلومات في الذاكرة الحركية، والعديد من الدراسات وجدت براهين تؤيد هذا الرأي، فقد وجد كل من (Ragsdat, Wrisbery. ١٩٧٩) أن التدريب العقلي ذو فاعلية اكبر في خلال المراحل الأولى من التعلم. واتفق مع ذلك رأي (Minas, ١٩٨٠) إذ وجد أن التدريب العقلي يكون ذا فائدة اكبر قبل أن يتعرف الفرد على المهام، وقد وجد (Minas) بالفعل تحسن حركي لأداء مهمة التدريب العقلي (سرعة، توازن، وارتفاع) ولكنه رأى أن هذا التحسن هو في الأغلب اكتساب ثانوي ناتج من قدرة انتباهية اكبر. وقد اقترح (Minas) إمكانية أن يحل هذا التناقض على أساس مدى معرفة الشخص بالمهمة التي يقوم بها.

وإضافة أن التدريب العقلي ممكن أن يكون فاعلا على الرغم من غياب الخبرة السابقة بالحركة، وذلك إذ كانت المهمة غير معروفة ولكن تحتوي على حركات معروفة، وكذلك أن التدريب العقلي ممكن أن يكون غير مجد إذا لم يكن للشخص معلومات مركزية تتعلق بالحركات الثابتة للمهمة.

وقد وجد كل من (Lander, ١٩٨٣ felts) أن حجم تأثير التدريب العقلي للأفراد ذوي الخبرة (مراحل متأخرة من التعلم) كان اكبر من الأفراد المبتدئين (المراحل الأولى من التعلم) لكن هذا الاختلاف لم يكن معنوياً، وهذه النتيجة على العكس من فرضية التدريب العقلي

التي ترى أن أكثر فاعلية له هي في المراحل الأولى من التعلم وأن الحاجة ماسة في الوقت الحالي إلى بحوث علمية كثيرة قبل أن نستطيع أن نصل إلى استنتاجات قوية عن العلاقة بين مراحل التعلم وتأثير التدريب العقلي.

ويضيف الباحث أنه من المقبول القول أن التدريب العقلي يقوم بدور تنظيمي وتخطيطي في المراحل الأولى من التعلم وعليه سيكون ذا فائدة للمبتدئين ولكن يكون التدريب العقلي فاعلا فعلى المتعلم أن يكون لديه التمثيل الداخلي الصحيح للمهارة والذي يمكن اكتسابه عن طريق الخبرة.

(١) كورت ماينل. مصدر سبق ذكره. ص ١٣٦

(٢) Thelma S. Horn: *Advances in Sport Psychology* Champaign Human Kinetics ١٩٩٢. Pp ٢٣٣-٢٣٤.

٢-١-١٤ الدقة :

تعد الدقة من المتغيرات المهمة جدا في أداء السلوك الحركي , وذلك لأن من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد من الأخطاء قدر الإمكان . وتشمل الدقة الحركية بأبعاد مختلفة فمنها على هدف متحرك وآخر ثابت أو دقة التحرك وسرعتها وهناك توقّيات الدقة من خلال الاستجابة الحركية المفاجئة .

ويؤكد ذلك يعرب (٢٠٠٢) بقوله "وهو عندما تتطلب المهارة الحركية قياس الدقة فيكون هناك قياس زمن الدقة خلال الأداء , أو قياس حجم الخطأ أو مسافة الخطأ عن الهدف فمثلا دقة الاستجابة في تصويب كرة السلة واحتساب عدد الأهداف من خلال عشرة رميات (عدد الرميات الصحيحة) أو دقة الاستجابة من خلال زمنها , فمثلا زمن الموازنة باستخدام لوحة الموازنة وتحتسب بالثانية" ^(١) أن المبدأ الذي وضعه (Fitts ١٩٥٤) هو العلاقة العكس بين السرعة - والدقة , بين صعوبة الحركة وسرعتها عند أدائها . فزيادة الصعوبة يقلل من السرعة ويزيد من زمن الحركة . وعند تقليل زمن الحركة تزداد السرعة وتقل الدقة . فلماذا أطلق عليه (Fitts) (تبادل السرعة والدقة) (speed - accuracy trade-off) . وهذا يعني عندما نتدرب على الدقة نقلل من سرعة الحركة ^(٢) . وعندما نتدرب على السرعة نقلل اهتمامنا بالدقة ويضيف شمت عندما نطمح لقياس السرعة , فإن درجة الدقة لتلك الواجب لا تؤخذ بالحسبان .

وذلك بناء على مبدأ (تبادل السرعة والدقة) وعلى عكس ذلك عندما تتطلب المهارة محاولة سريعة تؤدي بأقل دقة وبالعكس ^(١) , أن الحل الذي منحه Wickens ١٩٩٢ يعد هو الحل الوحيد لمعالجة مشكلة تدريبات السرعة والدقة وعندما نريد أن نقيم السرعة نمسك بأحكام الدقة بثبات والتركيز على متغير السرعة وتأثيراتها . أو نمسك السرعة بأحكام ثابت والتركيز على الدقة لقياسها. ^(٢)

وبعد مدة من التدريبات تتطور لدينا السرعة والدقة ويتطور التوافق بينهما حركة سريعة ودقيقة قدر الإمكان . فقد حدد (٢٠٠٠) ^(٣) shmidt and wrisberg أن هناك شكلين من الدقة

١- الدقة المكانية (الحيزية) Spatial accuracy :

وهي نوع من الدقة يتطلب غرض الحركة أو هدفها وضع الريشة في مكان الهدف (نهاية النقطة) التي هي مهمة في أداء الواجب

٢- توقّيت الدقة أو الدقة الزمنية Timing accuracy or temporal accuracy :

وهي نوع من الدقة يتطلب حركات سريعة للحصول على دقة يكون زمن حركتها هو العامل الحاسم والمهم في أداء الواجب , وهذه تشمل الحركات السريعة التي تتطلب زيادة سرعة الحركة أو تقليل زمن الحركة .

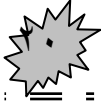
(١) يعرب خيون , مصدر سبق ذكره , ص ٣٦-٣٧ .

(٢) Fitts (١٩٥٤) Quoted by Schmidt and lee , ١٩٩٩, op.cit , p.١٧٦

(٣) Schmidt and lee , ١٩٩٩, p.٢٨.

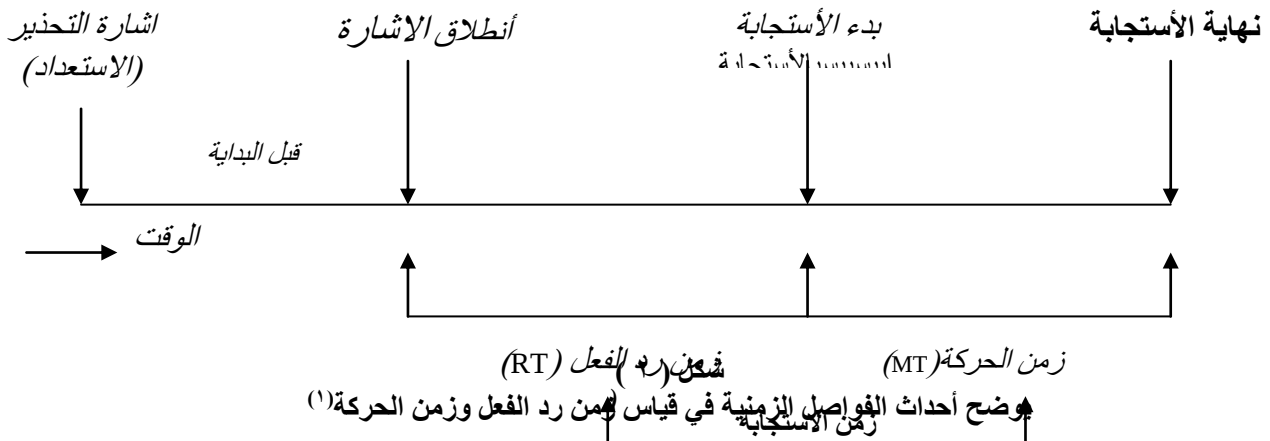
(٤) Wickens, (١٩٩٢), Quoted by shmidt and lee ١٩٩٩ p.٢٩

(٥) schmidt and wrisberg (٢٠٠٠) , op.cit, p. ٦٣-٦٤.



١-٢-١٥ سرعة الاستجابة الحركية

يتحدد في سرعة الاستجابة متغيرين لهما بالغ الأهمية في السلوك الحركي وهما سرعة رد الفعل و سرعة الحركة والاثان يرمزان إلى سرعة الاستجابة الحركية .
وضع (Maqill ١٩٩٨) شكلاً توضيحياً لذلك :



يعني Magill بأن زمن رد الفعل يعني الفاصلة الزمنية بين انطلاق إشارة المثير وبداية الاستجابة الحركية . ويلاحظ أن زمن رد الفعل لا يتضمن الحركة وإنما الوقت قبل بدء الحركة , ويعرفها يعرب (٢٠٠٢) بأنه الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس أما زمن الحركة فيبدأ بعد نهاية زمن رد الفعل ويعني الفاصلة الزمنية بين بداية تكملة الحركة ونهايتها .
أما زمن الاستجابة فهو مجموع الفواصل الزمنية لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة , وأن هناك نقطة مهمة وهي أن لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة مقياساً مستقلاً

وهذا يعني أن هناك علاقة واطنة بينهما , ولهذا رأى الباحثون أنه لا يمكن استخدام نتائج زمن رد الفعل في التنبؤ أو التوقع لزمن الحركة . والعكس صحيح . أي بمعنى آخر أن الذي لديه سرعة رد فعل عالية لا يعني أنه يجب أن يكون له سرعة حركة عالية وبالعكس .

^(١) Magill, A.R. Motor learning , (١٩٩٨) op.cit, p١٨



لأن احدهما متعلق باختيار المثير (عملية عقلية) والأخر عملية إيعاز عقلية إلى العضلات بالتحرك , وأشار (shmidt ٢٠٠٠) أن هناك عوامل مؤثرة في زمن رد الفعل واتخاذ القرار وهي :-

١. عدد الاختيارات أو البدائل في الاستجابات فكلما زادت الاختبارات والبدائل زاد زمن رد الفعل
٢. توافق الاستجابة والمثير , هناك علاقة طبيعية موجودة أصلا بين الحافز (المثير) والاستجابة المطلوبة والمطلوب ربطها بشكل جيد . ويتطلب هذا توافق استجابة معينة وانسجامها مع حافز جديد لغرض تقليل زمن الاستجابة الحركية .
٣. مقدار التدريب كلما زادت التكرارات على استجابة لحافز معين عملت في اتخاذ القرار (الأسرع في اتخاذ القرار) وبالتالي يقصر من زمن رد الفعل ويزيد من سرعته^(١) , والنقطة المهمة التي يود الباحث التشديد عليها في التعامل مع تقليل سرعة اتخاذ القرار من خلال تطوير دقة الاستجابة الحركية من خلال توقعها , وذلك لأن سرعة اتخاذ القرار كما يذكرها يعرب (٢٠٠٢) هي "أن سرعة اتخاذ القرار ترتبط ارتباطا قويا مع التوقع , فكلما كان التوقع أو الحدس صحيحا كلما زادت سرعة اتخاذ القرار"^(٢) .
- ولهذا عمل الباحث على تطوير توقع الحدث والاستعداد له من خلال المثيرات الصوتية ومساعدة المتعلم في التهيئة للاستجابة السريعة وتهيئته للبرامج الحركية مسبقا ولغرض اتخاذ قرار سريع في استجابة المتعلم بمجرد ظهور الحافز أو المثير في المهارات السريعة يحتاج المتعلم إلى تنظيم استجاباته مسبقا من خلال زيادة المحاولات التكرارية العشوائية لتوقع الحدث وهذه المحاولات التكرارية العشوائية يشير إليها (schmidt ٢٠٠٠)^(٣) يعدها المفتاح المهم للأداء وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات من الممكن توقعها وتوقيتها".

فتعليم المتعلم بتطوير التوقع للاستجابة من خلال المثيرات الصوتية والبصرية وباستخدامات عديدة للتدريب البدني المهاري والتدريب العقلي سوف يزيد من الأسلوب العشوائي في توقع تغيير الاتجاه وتغيير شكل الأداء (التوقع الأنبي أو توقيت التوقع) , وبهذا يتوصل المتعلم إلى حالات مشابهة لحالات اللعب وهذا ما يطمح إليه المدرسون والمدرّبون .

ولأهمية توقع توقيت التصرف , أضاف يعرب (٢٠٠٢)^(١) أنه في مهارات رياضية كثيرة تطلب عمل فجائي للاستجابة كمثير معين , فيجب أن يتمتع الفرد بقدرة على التوقع . وهذا يساعد الفرد في أن يكون مهينا من ناحية الوضع والتوقيت والاستعداد لأداء ملائم واستجابة صحيحة . ولهذا لا بد من خلال التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية , ومن خلاله سوف نتوصل إلى دقة في الاستجابة الحركية المفاجئة .

ويضيف^(٢) (sage ١٩٨٤) بأنه تجدر الإشارة أن المثير الصوتي يصل إلى مركز الدماغ بعد (٠.٠٠٩) من الثانية من ظهوره , في حين أن المثير البصري يصل إلى مركز الدماغ بعد (٠.٠٢٠) من الثانية ولذلك فأن وصول المثير الصوتي إلى مركز الدماغ يكون أسرع من وصول المثير البصري وبذلك يكون زمن رد الفعل الصوتي أسرع من زمن رد الفعل البصري .

^(١) schmidt and wrisberg (٢٠٠٠), op.cit.p.p. ٦٣-٦٤.

^(٢) يعرب خيون (٢٠٠٢), مصدر سبق ذكره , ص ٣١ .

^(٣) schmidt and wrisberg (٢٠٠٠), op.cit.p.p. ٦٣-٦٤.

^(١) يعرب خيون , مصدر سبق ذكره , ص ١٦٥ .

^(٢) يعرب خيون , مصدر سبق ذكره , ص ٣٢ .



أن لعبة الريشة الطائرة مثلها مثل ألعاب المضرب الأخرى كالتنس مثلاً تتطلب بذل مجهود بدني عال للوصول إلى الأداء الأفضل، حيث يتحتم على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية لمواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة في المباريات الطويلة، فاللياقة البدنية العالية تساعد اللاعب على استثمار قدراته وإمكاناته المهارية والخطئية على نحو جيد، حيث أن امتلاك المهارات الفنية وحدها من غير لياقة البدنية الجيدة لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة، كما أن ضعف اللياقة البدنية يمكن أن يؤثر سلباً في مستوى اللاعب فيجعل حركاته مرتبكة ومتردة، وبالمقابل نجد أن ارتفاع مستوى اللاعب البدني يؤثر تأثيراً إيجابياً في حالته النفسية والمهارية، بحيث تجعله قادراً على التحرك داخل الملعب بشكل جيد^(٣).

وتتميز لعبة الريشة الطائرة بأنها لعبة متقلبة الظروف والأحداث من الاختلافات في الشد والجهد من لحظة إلى أخرى والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول، وذات مراحل راحة قصيرة، مما يجعل العناصر البدنية الأساس (المطاولة، والقوة، والسرعة) والحركية (الرشاقة، والمرونة) تشكل إحدى الأعمدة الرئيسية لإنجاز الواجبات الحركية المطلوبة^(١). كما أنها تتميز بالحركات الفجائية السريعة كال دوران، والوثب، والضرب، وتؤدي اللياقة البدنية دوراً مهماً في تحقيق المتعة لصاحبها، فالفرد قليلاً ما يستمتع بممارسة النشاط الرياضي إذا كان غير لائق بدنياً، ومع ذلك فإن في مقدور الفرد العادي أن يزاول لعبة الريشة الطائرة ويستمتع بها، ألا أنه ليس في قدرته الوصول إلى مستوى رفيع في اللعبة دون تدريب متقن وجهد كبير وإرادة قوية^(٢).

١-٢-١٧ المهارات الأساس للعبة الريشة الطائرة:

أن من الواجبات الكبرى للمدرب تعليم المهارات الأساس للعبة حيث يشير (RALPHB / ١٩٨٨ BALLOU) إلى أن تعليم المبتدئين يصمم لتزويدهم بالمعلومات واستيعاب مهارات اللعبة الأساس ولتكوين القابلية على إنجازها بأفضل صورة^(٣)، ومن المتفق عليه أن نجاح أي لاعب يتوقف على مدى إجادته للمبادئ الأساس وعلى تمكنه من أداء المهمات المعقدة منها والبسيطة بدقة وسهولة وإذا فعل ذلك كان لاعباً ذا مهارة عالية. لقد اتفق كل من (JOHN EDWARDS)^(٤)، (PETER ROPER)^(٥) على أن المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة تتضمن ما يأتي :

(٣) ظافر هاشم وآخرون، الإعداد الفني والخططي بالتنس، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي، ١٩٩١ ص ٩٨.

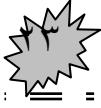
(١) Bo Omoso Gaard : physical Training for Badminton . international Badminton federation . England . ١٩٩٦ . p. ٣٤.

(٢) امين الخولي: الريشة الطائرة. مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة ١٩٨٦. ص ١٦٥.

(٣) Ralphb .Billou Tegching Badminton . Surjeet Publicqtion , ١٩٨٨ . p. ٢٦.

(٤) Joho Edwards . Badminton (Technique , Tactics , Training) . Growood Sport Guids British Library , ١٩٩١ . p. ٣٨.

(٥) Prter Roper . Badminton (The Skills of The Game) . Growood Sport Guides , British Library , ١٩٩٥ . Kp. ٢٩.



الإرسال :-

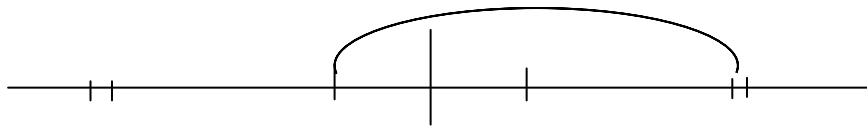
ويشكل المفتاح الأول لبداية اللعب ، وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعبة في بداية تبادل للضربات ، بحيث ترسل الريشة إلى المكان والذي من الصعب على الخصم إرجاعه بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة ، ويعد الإرسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأوامر^(١).

وهناك أنواع متعددة وأشكال مختلفة للإرسال وما يجمعها أنها تخضع جميعها لقانون اللعبة وخاصة إرسال الريشة وضربها من تحت مستوى الخصر. فهناك الإرسال العالي ، والمنخفض ، والسريع بخفة (Flick) السريع المستقيم بقوة (Drive) ، والإرسال على شكل ضرب الريشة بجانبها مما يجعلها تنحرف لليمين أو اليسار (Sliced) ويمكن تأديتها بكل الوجهين للمضرب^(٢) وبشكل عام هناك نوعان رئيسان للإرسال هما :

أ . الإرسال العالي الطويل :

وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لأجبار المنافس على الرجوع للوراء واضعاف هجومه ، حيث يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاث أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريباً من خط الوسط ، ويضرب الريشة لتطير بمسار عالٍ وبقدر كافٍ يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمنافس للعودة لقاعدة اللعب (مركز اللعب) كما أنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت الضربة^(٤) ، والشكل (٢) يمثل مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل.

ويعرف الإرسال العالي الطويل HAN (٢٠٠٠)^(٥) يستخدم الإرسال الطويل غالباً في اللعب الفردي وذلك بإمكان اللاعب ضرب الإرسال الطويل بشكل مضمون في سقوط الريشة في نهاية الملعب وهذا هو غرس أساسي في اللعب وكثير من الأحيان ومن الأفضل استخدام الإرسال الطويل مباشرة بصورة عالية إلى خط القاعدة وقرب خط الوسط وهذا عامل مساعد لتطبيق الزاوية الهجومية على منافسك وعموماً يعد الإرسال الطويل ضربة دفاعية عندما يكون عالياً وعميقاً إلى خط القاعدة .



شكل (٢)

يمثل مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل

ب-الإرسال القصير :

ويكون أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه وهو الأساس والأكثر استعمالاً والأفضل في السيطرة على الريشة وبشكل الإرسال الخلفي القصير الأساسي في اللعبة الزوجية بهدف إجبار الخصم لرد الريشة للأعلى ، ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط

(١) "Badminton Gloosary " Media Guide . USAB . ١٩٩٥ .

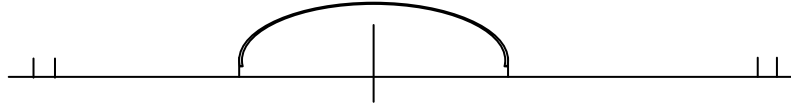
(٢) John Edwards : ١٩٩١ . Op.Cit.p . ٣١

(٣) Perer Roper . ١٩٩٥ . Op. Cit . p.٢٩

(٤) امين الخولي: الريشة الطائرة . ط٢. دار الفكر العربي . القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ١١٨ .

(٥) Han Jium , Basic skills of Badminton , Malaysia , Selngor , ٢٠٠٠ , p٨٦ .

الإرسال الأمامي مباشرة وقريباً من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعاً قدر الإمكان ولتسقط في ساحة الخصم عند خط الإرسال الأمامي وهذا النوع من الإرسال يعطي الخصم اقل من ٢٠% من الوقت للتحرك والهجوم ^(١) والشكل (٣) يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير .

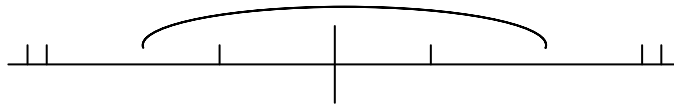


شكل (٣)
يمثل مسار الريشة في الإرسال القصير

أن الإرسال القصير يستخدم عندما يكون دفاعك ضعيفاً نسبياً وضربتك سريعة، وعندما يكون منافسك لديه هجوم قوي وكذلك عندما ترغب في تغيير اللعب ناتجة لاستخدام الإرسال القصير وأيضاً يعد طريقة جيد لتنويع اللعب وأرباك خصمك بتبديل لعبه وربما يعر عنه بأنه ضربة مشابهة للضربة الساحقة والسقوط المفاجئ للريشة الطائرة ^(١) .

الضربة الأمامية :

وهي المهارة الأساس لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة، وأكثرها استعمالاً في اللعبة والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة (مستقيمة، ومتقاطعة، ومنخفضة، وعالية) ^(٢) والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية، فعندما تكون منخفضة تكون رداً على ضربات الشبكة القادمة من الخصم، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم فأنها تكون رداً على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب، ويضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وعلى ارتفاع كاف بحيث تبعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية ^(٣) والشكل (٤) يمثل مسار الريشة في الضربة الأمامية المتوسطة الارتفاع والأكثر استعمالاً في الملعب .



شكل (٤)
يمثل مسار الريشة في الضربة الأمامية

^(١) Peter Roper : ١٩٩٥ Op.Cit p. ٢٤

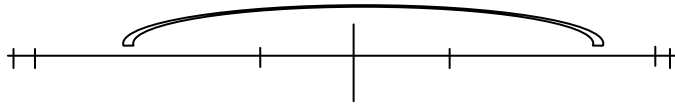
^(٢) Han Jiun , ٢٠٠٠, op . cit, p. ٨٧ .

^(٣) أن بتمان: التنس . ترجمة قاسم عزام ، دار الحكمة . بغداد ١٩٩١ . ص ٤٧ .

^(٣) امين الخولي : المصدر السابق ، ١٩٩٤ . ص ٧٣ .

الضربة الخلفية :

وهي من المهارات الأساس لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة أيضاً، وكما في الضربة الأمامية فإنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة بحسب مواقف اللعبة المطلوبة (مستقيمة، ومتقاطعة، ومنخفضة، وعالية) ويجب التدريب على كلتا الضربتين للأهمية المتساوية معاً^(١) وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ورداً على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب ويكون هدفها كما ورد في الضربة الأمامية شكل رقم (٤) والشكل (٥) يوضح مسار الريشة في الضربة الخلفية المتوسطة الارتفاع والأكثر استعمالاً في اللعب^(٢)



شكل (٥)
يمثل مسار الريشة في الضربة الخلفية

٢-٢ الدراسات المشابهة

ظهرت في الأدبيات دراسات عديدة ومتنوعة تهتم بجوانب التدريب البدني والعقلي والعلاقة بينهما، وفي ألعاب رياضية مختلفة ولم يعثر الباحث على دراسة تهتم بهذا الجانب في لعبة الريشة الطائرة، وهذه من الأسباب التي دعت له الخوض في هذا المجال.

٢-٢-١ دراسة عمر الخياط ٢٠٠٠^(٣)

عنوان الدراسة (تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الأرضي)
هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع المشاهدة الفديوية، والتدريب البدني مع المشاهدة الفديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي.

(١) أن بيتمان :المصدر السابق ١٩٩١ ص٤٧.

(٢) امين الخولي : المصدر السابق ١٩٩٤ ص٧٣

(٣) عمر محمد الخياط :تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الأرضي رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠



وقد تكونت عينة البحث من ٤٥ طالباً جامعياً قسموا على ثلاث مجموعات كانت المجموعة الأولى هي المجموعة الضابطة والتي طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دراسة تعليم وتطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، أما المجموعة الثانية فقد مارست المنهج التقليدي مزيداً عليه المشاهدة الفديوية مع التصور العقلي. وقد استخدم الباحث اختيار (هوايت) لقياس دقة وسرعة الإنجاز وقد أشارت أهم النتائج إلى أن المجموعة الثالثة حققت تطوراً واضحاً في دقة الإرسال أما سرعة الإنجاز لمهارة الإرسال فقد تطورت فيها المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الأخريتين .

٢-٢-٢ دراسة (نشوان عبد الله نشوان) ٢٠٠٠^(٢)

عنوان الرسالة : (تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري وتعلم بعض المهارات الأساس في الملاكمة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين على عينة مؤلفة من (٣٢) طالباً من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ويعمر (١٩ - ٢٠) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم توزيع العينة على مجموعتين كانت المجموعة الأولى هي المجموعة الضابطة وتم تعليمها بعض

المهارات الأساس في الملاكمة وبالطريقة المتبعة في الكلية وبوساطة مدرس المادة، أما المجموعة الثانية فهي المجموعة التجريبية وتعلمت المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي .

وقد أوضحت النتائج أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساس في الملاكمة أي أن التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فاعل في تعلم هذه المهارات.

٢-٢-٣ دراسة وليد احمد الرحاحلة ١٩٩٩^(١)

عنوان الدراسة : اثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة .

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري في كفاءة عدائي المسافات القصيرة ،اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة مساق ألعاب القوى مستوى واحد والبالغ عددهم (٢٠) طالباً استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبيتين ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري في اختبارات الكفاءة جميعها ما عدا اختبار عدو (٣٠) م من الوقوف وخرج الباحث بنتائج أهمها أن للتدريب العقلي المصاحب لبرنامج التدريب البدني والمهاري، فائدة في تحسين وتطوير مستوى الإنجاز في مسابقات عدو المسافات القصيرة .

٢-٢-٤ دراسة ظافر هاشم اسماعيل وآخرون ١٩٩٧^(٢)

(٢) نشوان عبد الله نشوان :تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .

(١) وليد احمد الرحاحلة : اثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة ،مجلة دراسات ،المجلد ٢٧ العدد ١ .



هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اثر بعض الوسائل التعليمية والبدنية والعقلية في تعلم وتطور دقة وسرعة الإرسال بالتنس وقد اشتملت عينة البحث على (٣٦) طالباً مبتدئاً من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد وقد تضمنت اجراءات البحث تنفيذ ثلاثة برامج تدريبية لوسائل تعليمية بدنية ووسائل ذهنية ،وكلتيهما وتم تطبيق البرامج

التعليمية لـ(٦) وحدات تعليمية لغرض قياس مدى تعلم وتطور دقة وسرعة الإرسال بالتنس ودلت النتائج على أن الوسيلتين والبدنية والمختلطة لهما اثر إيجابي على دقة وسرعة الإرسال وعلى النحو التالي:

- اثر الوسيلة المختلطة إيجابيا في دقة الإرسال.
- اثر الوسيلة البدنية إيجابيا في تطوير سرعة الإرسال.

٢-٥- دراسة محمد عبد الحسين المالكي ١٩٩٨^(١).

عنوان الدراسة (اثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم)
هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساس بكرة القدم.

وكانت عينة البحث مكونة من (٤٥) طالباً من طلاب الصف الأول المتوسط مقسمة إلى ثلاث مجموعات بالتساوي على وفق ما يلي ١٥ طالباً للتدريب العقلي البدني ، ١٥ طالباً للتدريب البدني العقلي ، و ١٥ طالباً للتدريب البدني (أداء المهارة) أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام التدريب العقلي (العقلي) مع البدني كان ذا نتائج افضل من استخدام التدريب البدني ، وأن وسيلة التدريب العقلي قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء واعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية .

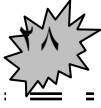
الدراسات الاجنبية :

٢-٦- دراسة (Brents Rushall, ١٩٩٨)^(٢)

(٢) ظافر هاشم اسماعيل وآخرون :اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والعقلية على تطوير ومهارة الإرسال بالتنس ،بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العاشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،ج١ ، ١٩٩٧ ، ص١٠٠-١.

(١) محمد عبدالحسين المالكي : اثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ١٩٩٨ .

(٢) نشوان عبد الله ،تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة ؛ كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ٢٠٠٠ ، ص٥٢ .



"دور التصور في الأداء المهاري"

وكان هدف الدراسة هو تسليط الضوء على مفهوم التدريب العقلي والبرهنة على أن لكل ظرف تدريباً ذهنياً معيناً، وقد ميزت هذه الدراسة التدريب العقلي للمتعلمين للمهارات من التدريب العقلي أثناء السباقات وقد أعطت هذه الدراسة إجراءات التدريب العقلي عند تعليم المهارات وإجراءات أخرى للتدريب قبل المنافسات وفي أثنائها .
وقد خلصت هذه الدراسة إلى أن أفضل هاتين الوظيفتين سيعطي وضوحاً كاملاً حول استخدامات التدريب العقلي في المجال الرياضي.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة

أن المستقصين عن تأثيرات التدريب العقلي في اكتساب المهارة الحركية يقومون بالمقارنة بين التدريب البدني والعقلي مع المجموعة الضابطة (وعلى العموم أظهرت النتائج أن التدريب البدني يتفوق على التدريبات الأخرى ولكن التدريب العقلي يفوق المجموعة بدون تدريب وهذا يدل على تأثير التدريب العقلي في مساعدة المتعلم في اكتسابه للمهارة)^(١) وتشير معظم الدراسات إلى أن أفضلية التعلم والتطوير يظهر من خلال دمج التدريب البدني والعقلي فالدراسات المعروضة اتخذت مجالات العاب مختلفة فمنها ما اشتملت على الدقة والسرعة ومنها ما اشتملت على تعلم بعض المهارات الأساس أو تحسين كفاءة العدائين والدراسة الحالية تميزت بالخوض في ثلاثة أنواع من التدريبات (التدريب البدني المهاري) و(التدريب البدني والعقلي المهاري) و(التدريب البدني والعقلي المهاري باستخدام مثيرات صوتية) واثرها في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة الطائرة .
وهذا اختلاف مبدئي بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة وأنصب الاهتمام الرئيس على تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية من خلال توقع الحدث المفاجئ للاستجابة الحركية والوصول بالمتعلم إلى توقع الاستجابة العشوائية والمثابهة لحالة اللعب الحقيقية.

^(١)Magill,A.R.(١٩٩٨),Op.Cit , p.٢٦٢.

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

٣ - ١ منهجية البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لغرض معالجة مشكلة البحث ومعرفة اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين في الريشة الطائرة.

٣-٢ العينة :-

تشمل (٤٥) طالباً من المنتظمين في المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل ،تم اختيار العينة والبالغة من اصل المجتمع الكلي لطلبة المرحلة الثالثة الصباحي (٩٨) وبنسبة (٤٤.١ %) وفي خلال الفصلين الدراسيين الفصل الأول والثاني للعام (٢٠٠١-٢٠٠٢) وكان معدل أعمارهم (٢١.٨) سنة وان معدل أطوالهم (١٧٣.٦) سم .
اختير أفراد العينة عشوائياً من طلاب صفوف دروس تعلم التنس . وتم توزيع المجموعات المختارة عشوائياً من خلال القرعة على الشعب وتوقيتاتها .
إن المتعلمين جميعهم من الذكور ومن مرحلة عمرية ودراسية واحدة ومن المبتدئين الذين لم يمارسوا لعبة الريشة الطائرة مطلقاً وكان عدد العينة الأولى المختار عشوائياً (٦٠) طالباً ، وتم استبعاد الطلاب الراسبين والمشاركين في بعض العاب المضرب لغرض إيقاف عملية نقل التعلم من المهارات المتشابهة أو المتقاربة للعبة الريشة الطائرة واستبعاد آخرين لم يكملوا المنهج التعليمي أو تغيبوا عن الاختبارات وبهذا أصبح العدد النهائي (٤٥) طالباً . وبهذا الشكل قد توفرت شروط التجانس من ناحية تقارب المرحلة العمرية والدراسية واستبعاد الراسبين والمؤجلين. قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية (١٥) طالباً لكل مجموعة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري وبعد تكملة وحدتين تعريفيتين تعليميتين على أداء المهارات الأربع.

٣-٣ التكافؤ :-

لغرض البدء بالمنهاج التعليمي وقبل إجراء الاختبارات القبليّة واستهلال العمل من نقطة شروع واحدة بين المجموعات البحثية الثلاث اعتمد الباحث وحدتين تعليميتين وليومين مختلفين (السبت والثلاثاء ٥-٨ / ١/ ٢٠٠٢) وتنظيمها بالشكل الآتي:-
أولاً: شرح وعرض كيفية أداء المهارات والمسكة والوقوف وشرح دلالات المهارة المهمة.
ثانياً: هناك مجموعتان من المحاولات التكرارية ، لكل مجموعة (٥) محاولات إرسال طويل (٥) محاولات ضربات أبعاد أمامية و(٥) محاولات ضربات أبعاد خلفية و(٥) محاولات إرسال قصير .

ثالثاً: تكرر المحاولات بمجموعة واحدة في اليوم الآخر .
وبعد تكملة الوحدتين التعليميتين الأوليتين لجأ الباحث إلى إجراء الاختبارات مهارية للتكافؤ بين المجموعات الثلاث بتاريخ ٢٠٠٢/١/١٢ وعلى الشكل الآتي :-

- ١- اختبار الضربة الأمامية .
- ٢- اختبار الضربة الخلفية .
- ٣- اختبار الإرسال القصير .
- ٤- اختبار الإرسال الطويل .
- ٥- سرعة الاستجابة الحركية .

جدول (١)

يوضح تكافؤ العينة الأولى لأداء المهارات والاستجابة بين المجموعات الثلاث

اختبار تحليل التباين	سرعة الاستجابة	الإرسال الطويل	الإرسال القصير	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية
F المحسوبة	٠.٨١	٠.١٤	٢.٩٢	٠.٥٣	٢.١١
F الجدولية	٣.٢٢	٣.٢٢	٣.٢٢	٣.٢٢	٣.٢٢

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ درجتي حرية (٢-٤٢) .

يظهر من الجدول في أعلاه عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات وداخلها مما يؤكد تكافؤها في الاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة الحركية .

٤-٣ الوسائل المساعدة والأدوات .

٤-٣-١ الوسائل المساعدة .

- ١- المصادر العربية والأجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية .
- ٣- الخبراء والأساتذة المختصون .
- ٤- الاختبارات المهارية .
- ٥- فريق العمل المساعد ^(١)

٤-٣-٢ الأدوات :-

- ١- ٢٠ مضرب ريشة نوع (yonex) .
- ٢- ٤٠ علبة من الريشة الطائرة .
- ٣- ثلاثة ملاعب ريشة نظامية مع ملحقاتها .
- ٤- قوائم إضافية بارتفاعات مختلفة للتدريبات .
- ٥- شريط لاصق ملون .
- ٦- أصباغ وطباشير .
- ٧- حبل .
- ٨- شريط قياس .
- ٩- ساعتان توقيت .
- ١٠- كاميرا فيديو مع أشطرة .

^(١) فريق العمل المساعد

- ١- ماهر عبد الحمزة مروان /رئيس لجنة المدربين في الاتحاد المركزي للريشة الطائرة .
- ٢- حذيفة ابراهيم /مدرّب المنتخب الوطني .
- ٣- جبار علي / لاعب المنتخب الوطني
- ٤- وسام صلاح /لاعب المنتخب الوطني
- ٥- ماهر فيصل /لاعب المنتخب الوطني
- ٦- قصي سامي/لاعب المنتخب الوطني
- ٧- يعقوب عبد زيد/حكم و ٨- معن محمد هادي/لاعب

١- استمارات تسجيل النتائج .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

لغرض التوصل إلى تنظيم متكامل وسد متطلبات إجراءات البحث الميدانية، تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٠٢/٢/١٦) على القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وعلى عينة عشوائية مكونة من (١٢) طالباً منتظماً في دروس تعلم التنس من المرحلة الثالثة ومن خارج عينة البحث وكان الغرض منها :-

- ١- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.
 - ٢- التعرف على مدى ملائمة الملاعب وملحقاتها وصلاحياتها لتنفيذ البحث.
 - ٣- تنفيذ الاختبارات المهارية لمعرفة مدى ملائمتها وصلاحياتها مع ضبط انسيابية إجراءاتها وتوضيحها وعرضها للمختبرين .
 - ٤- معرفة الوقت المستغرق في ضوء المحاولات التكرارية لكل مهارة.
 - ٥- معرفة مدى سلامة الأجهزة والأدوات والتأكد من صلاحيتها .
 - ٦- تهيئة الإرشادات والتعليمات التي تخص فريق العمل المساعد.
 - ٧- تسلسل فقرات تنفيذ المنهج التعليمي وتوقيتاته وتكراراته .
- وبهذا تعرف الباحث على السلبيات والإيجابيات وتم إجراء التصحيحات المطلوبة على ضوء التجربة الاستطلاعية وباتت ملائمة للعمل التجريبي الرئيسي

٣-٦ اختيار المهارات والاختبارات :-

٣-٦-١ اختيار المهارات الأساس :-

في ضمن متطلبات التعليم الأساس للريشة الطائرة والتي تجمع عليها المصادر العلمية المتخصصة ، الاهتمام بتعليم المهارات الرئيسة للعبة . وتشتمل لعبة الريشة على نوعين أساسيين من الإرسال هما الإرسال العالي الطويل والإرسال القصير، وعلى مهارتين رئيسيتين تستخدمان كثيراً في اللعب وهما الضربتان الأمامية والخلفية . وتلحق بها مهارات متعددة أخرى ولكنها أقل استخداماً في اللعب. ويجب ان يستهل المبتدئ تعليمه بهذه الضربات الأربع المذكورة في أعلاه لأنها تعد حجر الزاوية للعبة الريشة الطائرة . وأكثرها استخداماً وفي ضمن هذا المنطلق اختار الباحث المهارات الرئيسة الأربع والتي يتبعها المدرسون المختصون في كليات التربية الرياضية ويهتم المدربون بإتقانها وتطوير أدائها.

٣-٦-٢ اختيار الاختبارات :-

في ضوء المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الرئيسة الأربع، تم اختيار الاختبارات المهارية الأربعة واختيار سرعة الاستجابة الحركية الملائمة التي تتوفر فيها الموضوعية والصدق والثبات وان تكون وثيقة الصلة بموضوع البحث وملائمة لعينة البحث، يذكر (١٩٩٨)^(١) douglas أن هناك شكلين لإجراء الاختبارات العقلية شكلاً تفصيلياً وشكلاً مجتمعاً. فالاستخدام الأول هو إجراء اختبارات تفصيلية لمعرفة نسبة تأثير كل حالة

(١) Douglas, n. hasted and Alan c. lacy , measurrnt and Eraluution , allyn and bacon , boston, ١٩٩٨, p. ٢٩٣.

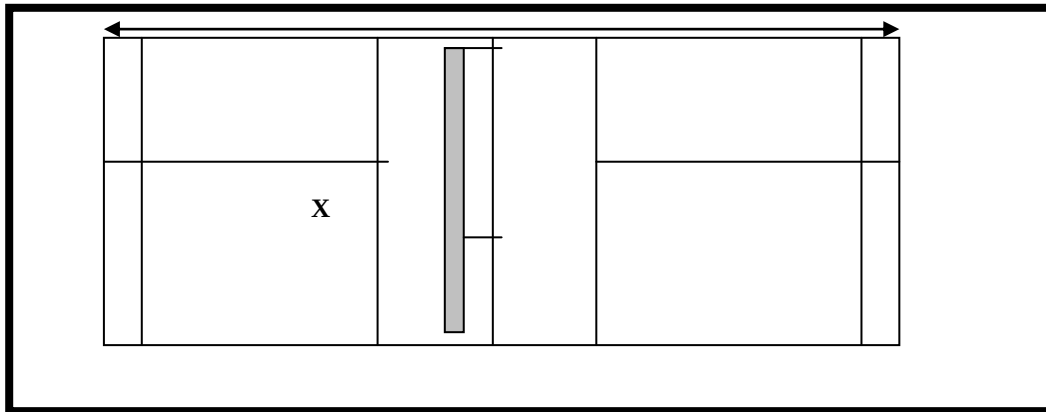
، وإجراء اختبارات الاستبيان للمحور البصري والسمعي والحركي والانفعالي ومظاهر الانتباه ... الخ . ويفضل استخدامها مع اللاعبين المتقدمين الذين يتميزون بألية عالية فبإمكانهم أن يقدرُوا تقديرًا تقريبياً للتصور أو للانتباه وتركيزه والاستخدام الثاني هو تنفيذ استخدامات التدريب العقلي : الاسترخاء والتركيز والتصور والاستعادة العقلية بوصفها مجموعة متسلسلة وقياس مدى تأثير هذه جميعاً في الأداء المهاري (الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء) ويفضل استخدامها مع المتعلمين ، لأن المتعلم كما يذكر بعض الباحثين على شبكة الانترنت (٢٠٠٠)^(١) في حالاته الأولى من اكتساب التعلم يكون لديه نقص في إدراكه وتفسيره للمعلومات وصعوبة في السيطرة العصبية والعضلية وقله في تركيز انتباهه ومن الصعب عليه تقدير نسبة إجراءات التصور أو تحديد نسبة مظاهر الانتباه فتؤخذ معرفة تأثير التدريب العقلي فيه بوصفها إجراءً تجريبياً عاماً من خلال الأداء الأول والأخير . وهذه الحالة الثانية هي التي اختارها الباحث لملاءمتها طبيعة العينة من المتعلمين المبتدئين

أولاً: اختبار الإرسال القصير^(٢)

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير .
تطبيق الاختبار: طبق على عينة من الجنسين من طلبة المعاهد والكليات.
تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (٠,٨٥) والموضوعية (٠,٧٧) (

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، وريشة طائرة، وحبل مطاطي ، وملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل(٦)

١٣.٤٠ طول الملعب
 ٥.١٨ عرض الملعب للفرد
 ٦.١٠ عرض الملعب للزوجي



(١) Http / www, Jce, edu.au/ subject /hms /١٠٤ , skill pdf ,٢٠٠٢ , p.٩ .

(٢) Don.R.Kilkendoll , Joseph , Gruber , Robert, Measurment and Evaluation for physical Educators. Sec .ed.Human Kenticis pubtisers , Inc., ١٩٨٧ p.p ٢١٣-٢١٤.

- ◀ شريط لاصق.
- ◀ استمارة معلومات.
- ◀ علامات للدلالة على الدرجات.
- ◀ حبل مثبت بأعمدة
- ◀ طاولة لوضع الريش.

٢- الاختبار:

- أ- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للاحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية .
 - ب- يقف المختبر في المنطقة المحددة بالنقاط.
 - ج- يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم فوق الحبل محاولاً إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.
 - د- يعطى المختبر (١٢) محاولة تحسب له أفضل (١٠) محاولات فقط.
- احتساب نقاط الاختبار:
- أ- يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٤.٥) سم خارج حدود الملعب الخلفية زيادة على (٤٠) سم داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحة مباشرة.
 - ب- يعطى المختبر النقاط (٤.٣.٢) في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة (٤٠) سم على التوالي بعد المنطقة المحددة به (٥) نقاط.
 - ج- يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٧٥) سم والتي تبدأ من نهاية المنطقة ٢ والى الخط الوهمي أسفل الحبل .
 - د- تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل.
 - هـ- في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
 - و- الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المحددة) أو تعلق بالشبكة لا تعطى أية نقطة.
 - ز- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هي (٥٠) نقطة.

ثالثاً: اختبار ضربة الإبعاد الامامي Forehand clear Test^(١)

- اسم الاختبار : ضربة الإبعاد الأمامية.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات.
- هدف الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (٠.٨٥) والموضوعية (٠.٩٨)
- تنفيذ الاختبار :
- ١- التهيؤ والأدوات:
- أ- الرسم التوضيحي:

٥٠ سم ٧٦ سم ٧٠ سم ١٢٤ سم ٤٠٠ سم

←————→

^١. Don.R.Kilkendoll , Joseph , Gruber , Robert, Measurment and Evaluation for physical Educators. Sec .ed.Human Kentics pubtisers , Inc., ١٩٨٧ p.p ٢١٣-٢١٤.

شكل (٨)
(يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الأبعاد الأمامية)

- * ملعب الريشة
- * ثلاثة مضارب ريشة جديدة
- * ريش جديدة
- * شريط قياس
- * شريط لاصق
- * استمارة معلومات
- * علامات للدلالة على النقاط.
- * حبل مثبت باعمده.
- * منصدة لوضع الريش(استخدم

هـ-- يعطى المتعلم (١٢) محاولة تحسب له افضل (١٠) محاولات فقط احتساب نقاط الاختبار:

أ- يعطى المختبر (٣) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٥٠) سم بعد الخط الخلفي للساحة .

ب- يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦) سم بين الخط الخلفي للساحة وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

ج- يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٠) سم بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

د- يعطى المتعلم نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٢٤) سم تبدأ من نهاية النقطة (٤) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

هـ- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

و- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هو (٥٠) نقطة.

٢- فريق العمل:

أ- شخص واحد لتسجيل النقاط.

ب- شخص واحد لملاحظة النقاط وإعلانها .

ج- شخص واحد لملاحظة الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب أو لاتعبر الحبل.

د- شخص واحد لتغذية اللاعب بالريش.

رابعاً: اختبار ضربة الإبعاد الخلفية: Backhand clear Test^(١)

* اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الخلفية

* تطبيق الاختبار: على عينة من الجنسين من طلبة المعاهد والكلليات.

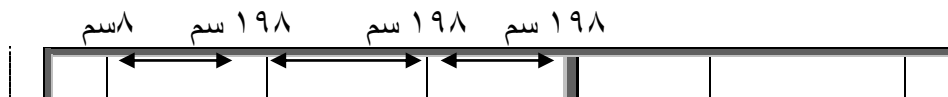
* هدف الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية

* تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (٠.٨١) والموضوعية (٠.٧٤)

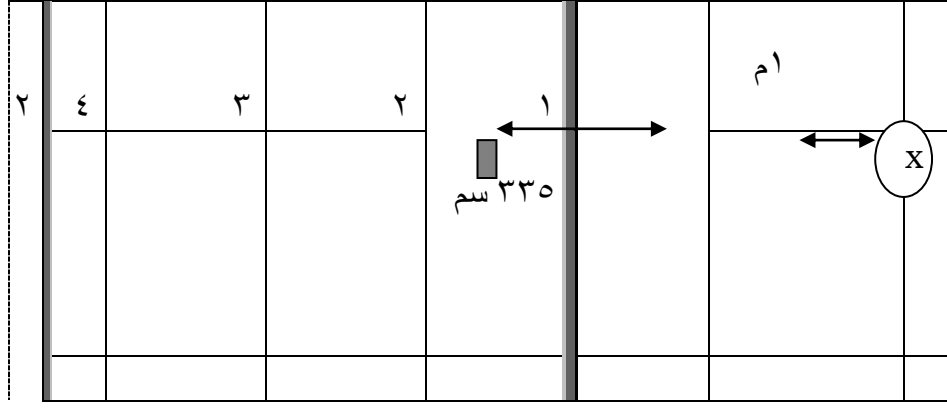
* تنفيذ الاختبار:

١- التهيؤ والأدوات:

أ- الرسم التوضيحي:



(١) Don.R.Kilkendoll , Joseph , Gruber , Robert, Measurement and Evaluation for physical Educators. Sec .ed.Human Kenticis pubtisers , Inc., ١٩٨٧ p.p ٢١٤-٢١٣.



الشكل (٩)

(يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الأبعاد الخلفية)

ب- الأدوات

* ملعب الريشة.

* ثلاثة مضارب ريشة جديدة .

* شريط لاصق .

* استمارة معلومات.

* علامات لتأشير النقاط.

* منضدة طاولة لوضع الريش (استخدام الريش بشكل مريح)

٢- الاختبار

أبعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً لإجراء الإحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية.
ب- يقف المختبر في المنطقة المحددة.

ج- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكاً مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية.
د- يقف أحد المختبرين على بعد (٣٣٥) سم عن الشبكة ماداً ذراع الماسكة بالمضرب للأعلى ليعطي إشارة صوتية مسموعة (واطئ) إذا لم تمر الريشة من فوق مضربه.
هـ يعطى المختبر (١٢) محاولة وتحسب له أفضل (١٠) محاولات.
و- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة , وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي (إعادة) ولا تحتسب هذه المحاولة.
ز- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هو (٤٠) نقطة.

٣- احتساب نقاط الاختبار:

أ- يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨) سم الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.
ب- يعطى المختبر النقاط نقطتين وثلاثة نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.
ج- يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦) سم والممتدة بعد خط نهاية الساحة.

د- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٨) سم والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
هـ الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المحددة) لا تعطى اية نقطة.

فريق العمل:

أ- شخص واحد لتسجيل النقاط.

ب- شخص واحد لملاحظة النقاط وإعلانها .

ج- شخص واحد لملاحظة الريشة التي تعلق بالشبكة أو تمر واطئة أسفل مضربه الممدود للأعلى أو خروجها عن الساحة.

خامساً : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية^(١)

أن صدق اختبار نيلسون للاستجابة الحركية وكما مؤشر ٠.٧٨ وثباته ٠.٩٢ .
الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير .

الأدوات منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ م والعرض ٢ م وساعة إيقاف وشريط قياس.

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر هي ٦.٤٠ م وطول الخط ١ م.

مواصفات الأداء :

* يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط انظر (الشكل ١٠)

* يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه إلى الأمام .

* يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليمين أو اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .

* يستجيب المختبر لأشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦.٤٠ م.

* وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

* وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

* يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى ٢٠ ثانية، وبواقع خمس محاولات في كل جانب .

* تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة (Random Sequence) ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الأخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها .

تعليمات الاختبار :

^١ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٨، ص ٢٥٤-٢٥٨ .

*يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساس نفسها وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

*يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء ،حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

*يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل على وفق ترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات ويسجل الزمن لكل مختبر منفصلاً عن الآخر وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه إلى المحاولة التالية .

*يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر.

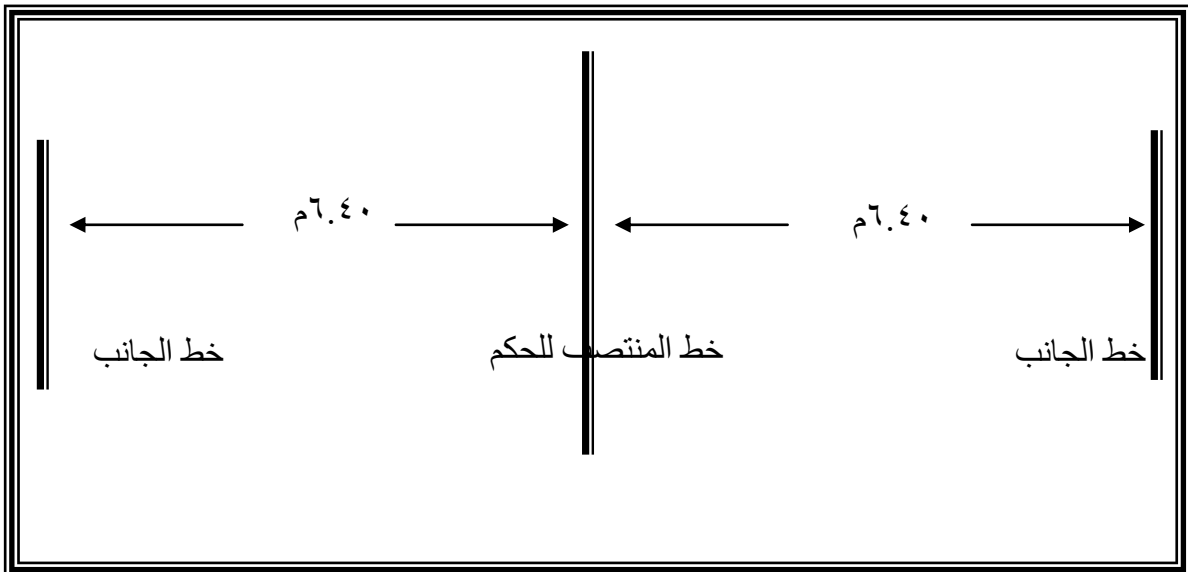
*يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية : استعد -أبدا ،وفي المحاولات جميعها يجب أن تكون المدة الزمنية بين (استعد-أبدا) في مدى يتراوح ما بين(٠.٥-٢) ثانية.

*يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ،ويفضل ارتداء حذاء خفيف ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أية موانع .

التسجيل :

*يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ثانية .

*درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر .



ولغرض ضبط توقيت المحاولات قام الباحث بإجراءات التصوير الفيديوي لسرعة الاستجابة الحركية واستخرج التوقيتات بدقة متناهية من خلال احتساب الزمن لحد (١٠%) من الثانية من خلال الحاسوب الإلكتروني واستخراج الوسط الحسابي لكل لاعب. ولغرض تلافي الأخطاء التي تقع أحياناً في أثناء التصوير والأخطاء الأخرى لجأ الباحث إلى استخدام ثلاث ساعات إلكترونية يدوية بوصفه عملية احتياط لضبط الوقت وقام بذلك ثلاثة من المحكمين^(١) والذين تدربوا جيداً على استخدام ساعات التوقيت وبمهارة عالية. إن من أهداف البحث الرئيس هو التعرف على تأثير التدريب البدني والعقلي المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة. والاختبارات الأربعة المذكورة للمهارات ومحاولاتها تعطي الفرصة للاعب بأن يقف مستعداً ومستقراً لاستقبال الريشة من المساعد وضربها أمامية أو خلفية في المكان المطلوب،

والإرسال بنوعيه القصير والطويل يؤديه اللاعب باستقرار وفي مكان محدد وبإيعاز من الحكم أثناء اللعب. وبهذا تكون نسبة دقة الأداء جيدة ويكون اللاعب بكامل سيطرته وربما يخطئ في بعضها وبما أن هدفنا هو دقة الاستجابة الحركية من حالة حرجة أي بمعنى مفاجأة اللاعب بإعطائه رقم منطقة هدف الدقة واستجابته الحركية بعد رد الفعل اللفظي لمثير معين حين يقوم الفاحص بإعطائه (رقم المنطقة) وبسرعة ثم الاستجابة له بدقة مكانية وهذه الحالة تنطبق على الضربتين الأمامية والخلفية التي تكون مفاجئة للاعب في أثناء اللعب، وبهذا نكون قد أوصلنا اللاعب إلى الاستجابة الحركية المفاجئة وعملية مشابهة لحالة اللعب الحقيقية. وإن حالة الاستجابة المفاجئة لمثير معين لا تنطبق على ضربة الإرسال بنوعيه لأن القانون يسمح ويعطي فرصة للاعب بأن يقف في مكان محدد وقدماه على الأرض بوضع الاستقرار والتحكم في الإرسال بعد إيعاز من الحكم، وأداؤه لا يكون من خلال مثير مفاجئ معين وتتمثل بحالة بداية اللعب ولغرض تطوير الاختبارات نحو الحالة الأولى والاستفادة من تعليم اللاعب دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربتين الأمامية والخلفية، قام الباحث بتطوير هدف الاختبار إلى دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربتين الأمامية والخلفية بدل الاكتفاء بالدقة المكانية فقط.

وهذا الاقتراح هو تطوير و تحويل للاختبارين المذكورين وفي ضوء المتطلبات البحثية والتحويلات شملت دقة وسرعة الاستجابة الحركية ما يأتي :-

أولاً : عند إعطاء المحاولات يقوم الفاحص برمي الريشة الطائرة للمختبر ويختبره فجأة وهي في الهواء برقم إحدى مناطق الدقة بصورة عشوائية متعاقبة وعلى اللاعب المختبر أن يحاول ضربها إلى منطقة الدقة نفسها التي سمعها من الفاحص وبسرعة وبهذا نكون قد حصلنا على هدف الاختبار وهو الحصول على دقة وسرعة الاستجابة الحركية المفاجئة.

ثانياً : إذا أخبر اللاعب المختبر برقم منطقة الدقة المكانية المطلوبة ولم يستطع وضعها في مكان الدقة المطلوبة نفسه تحسب له نصف درجة مكان الدقة المطلوب الذي سمعه من الفاحص

ثالثاً : وتكون أعلى درجة تقويم للأمامية (٣٧) وأعلى درجة تقويم للخلفية (٢٤) وتبقى الشروط الأخرى للاختبار على حالها.

^١ .ماهر فيصل/لاعب المنتخب الوطني.

قصي سامي/لاعب المنتخب الوطني.

يعقوب عبد زيد /حكم اتحادي.

يعطى اللاعب لأداء الضربة الأمامية عشر محاولات مقسمة على الشكل الآتي : ٣ محاولات في منطقة (٥) ، ٣ محاولات في منطقة (٤) ، ٢ محاولتين في منطقة (٣) ومحاولتين في منطقة (٢) .

ولأداء الضربة الخلفية يعطى اللاعب (١٠) محاولات مقسمة على الشكل الآتي : محاولتين في منطقة (١) ، ومحاولتين في منطقة (٢) القريبة ومحاولتين في منطقة (٣) ومحاولتين في رقم (٤) ومحاولتين في رقم (٢) البعيدة .

وتم عرض حالات التحويل على الخبراء من الأساتذة المختصين^(١) في التعلم الحركي والعب المضرب. وحصل على الصديق الظاهري الموضوعي لإجراءات التحويل. وتم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) على نتائج اختبارات الضربة الأمامية والضربة الخلفية من خلال الاختبار وإعادة الاختبار على عينة مكونة من (١٠) لاعبين ومن غير عينة البحث. وفي خلال مدة أسبوع بين الاختبار الأول والثاني لغرض معرفة الثبات في أدائها لاختبار الضربة للأمامية والخلفية على التوالي (٠.٨١) (٠.٧٨) تبين أن معامل الصديق الذاتي الأمامية والخلفية هو (٠.٩٠) (٠.٨٨) على التوالي.

٧-٣ تنظيم المنهج التعليمي :-

اتبع الباحث مفردات منهج تعليم الريشة والتدريب عليها الذي يتبع في عدد من كليات التربية الرياضية. وقد أضاف الباحث ومن خلال خبرته بوصفه لاعب وحكماً لهذه اللعبة وإطلاعاً على عدد من المصادر التعليمية والتدريبية للعبة وبمساعدة الخبراء والمختصين^(٢) في العب المضرب نوعاً جديداً هو التدريب العقلي في لعبة الريشة الطائرة آخذاً بالحسبان الأسس الآتية :-

- ١- الاهتمام بالإحماء الخاص .
- ٢- توازن التوقيات بين الشرح والعرض وزيادة التكرارات لأداء المهارة قدر الإمكان.
- ٣- التدرج من السهل إلى الصعب والاستمرارية بربط المهارات والتمارين الجزئي والكلي.
- ٤- استخدام التغذية المسبقة للأداء والتغذية الراجعة في أثناء الأداء أو بعده.
- ٥- التعزيز والتشجيع، واستخدامات العرض البطيء لزيادة دقة الأداء وضبطه.
- ٦- توزيع جدولة التمارين وتنظيمها والموازنة بين أوقات الراحة والممارسة.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- ٨- تجديد التمارين السابقة بتمارين أحدث منها .
- ٩- زيادة عدد الوحدات التعليمية .
- ١٠- استثمار الوقت والجهد قدر المستطاع في التعلم الأكاديمي (محتوى الموضوع) .

وشملت فقرات المنهاج التعليمي المهاري ما يأتي:-

أولاً: معلومات عامة وتوضيحية عن اللعبة ، ومستلزماتها، ومهاراته ، وأهدافها .

^١ .الخبراء من الاساتذة المختصين:-

أ.د. يعرب خيون /استاذ التعلم الحركي /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .

أ. سامي الزهاوي/اختصاص العب المضرب/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

أ.م.د. ضياء العزاوي/طرائق التدريس والعب المضرب /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .

أ. سامي الزهاوي/اختصاص العب المضرب/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

^٢ .الخبراء المختصون :

أ. سامي الزهاوي/اختصاص العب المضرب/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

أ.م.د. ضياء العزاوي/طرائق التدريس والعب المضرب /كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .

محبي الدين الخضري /مدرس مادة الريشة الطائرة في معهد التربية الرياضية بدمشق.

محمد مفيد حوا /مدرب المنتخب الوطني السوري.

ماهر عبد الحمزة /رئيس لجنة المدربين في اتحاد الريشة الطائرة .

حذيفة إبراهيم / مدرب المنتخب الوطني بالريشة الطائرة .

- ثانياً : المسكة ، والوقفة ، والاستعداد ، وتمارين تطبيقية للتحسس بالريشة الطائرة .
- ثالثاً : الضربات الأمامية والخلفية المتنوعة . والتعريف بالضربات الأخرى .
- رابعاً : الإرسال الطويل والقصير واسترجاع الإرسال .
- خامساً : التمارين التطبيقية المتنوعة والمحاولات التكرارية وتنظيم مجموعتها التركيز على المهارات الأساس للعبة التي حددها الباحث (الإرسال الطويل والقصير والضربات الأمامية والخلفية) .
- سادساً : الاستمرار لـ (١٨) وحدة تعليمية .
- سابعاً : تمارين متنوعة للسرعة ورد الفعل من خلال الأعداد الخاص لتطوير سرعة الاستجابة الحركية .

٨-٣ الإجراءات الميدانية

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبلية المهارية ، تم تنظيم المجموعات الثلاث للمتعلمين وتثبيت أسماهم ، بالشكل الآتي :-

١-مجموعة التدريب البدني /المهاري - ١٥ طالباً .

٢-مجموعة التدريب البدني المهاري والتدريب العقلي المهاري بدون مثيرات لفظية - ١٥ طالب

٣-مجموعة التدريب البدني المهاري والتدريب العقلي المهاري - ١٥ طالباً. باستخدام مثيرات لفظية في أثناء التدريبات .

تم تنظيم الأدوات والمستلزمات المطلوبة وتجهيزها لتنفيذ التجربة واعطاء فكرة عامة عن الإجراءات والاختبارات وتنظيم ثلاثة ملاعب نظامية في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية /جامعة بابل وشمل المنهج التعليمي (١٨) وحدة تعليمية مزيداً أليها (٤) وحدات للاختبارات القبلية والبعدية مناصفة ووزعت الوحدات التعليمية بمعدل وحدتين في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الكلية (٦٠) دقيقة موزعة بالشكل الآتي :

أ-الجزء الإعدادي (١٥) دقيقة الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل .

ب- الجزء الرئيس (٤٠) دقيقة للشرح والعرض والمحاولات التكرارية وتنظيم النشاطات والتغذية الراجعة ... الخ .

ج. الجزء الختامي (٥) دقائق للتهنئة والمناقشة والمراجعة .

قام بأجراء عملية التعليم المدرب المختص ، وقام اثنان من لاعبي المنتخب الوطني* بالعرض ومساعدة المدرب في تنظيم التكرارات وتصحيح الأداء في الملاعب الثلاثة في أثناء التدريبات المهارية البدنية والعقلية وبإشراف مباشر من الباحث .

٨-٣-١ الاختبارات المهارية القبلية .

أجريت الاختبارات القبلية بعد تكملة التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات بتاريخ (٢٣-٢٦/٢/٢٠٠٢) على الملاعب المعدة في القاعة الداخلية في الكلية . وتم تهيئة مستلزمات الاختبار وأدواته وفريق العمل المساعد (تم ذكرهم سابقاً) وعدد من الطلاب المساعدين وبإشراف مباشر من الباحث وتحديد المحكمين والمسجلين والمؤقتين وتم شرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها وانسيابية العمل والتأكد من المتعلمين عن

* حذيفة ابراهيم /مدرب المنتخب الوطني بالريشة الطائرة
وسام صلاح / لاعب المنتخب الوطني
جبار علي / لاعب المنتخب الوطني

مدى استيعابهم لشروط الاختبار وشملت الاختبارات القبلية اختبار سرعة الاستجابة الحركية، والاختبارات المهارية للإرسال القصير والطويل والضربتين الأمامية والخلفية للريشة الطائرة.

بعد تكملة الاختبارات ناقش الباحث مع الطلاب المختبرين نتائج أدائهم وتشجيعهم على الأداء الأفضل في تنفيذ المنهج التعليمي وفي الاختبارات البعدية لأن من المهم مناقشة المدرس أو الباحث أفراد العينة للتعرف إلى نتائج أدائهم^(١).

٢-٨-٣ عمل المجموعات البحثية وتنظيم ممارسة تمارين التعلم.

بعد تكملة الاختبارات القبلية، حدد الباحث بداية تنفيذ المنهج التعليمي بتاريخ (٢٠٠٢/٣/٢) وفي يومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع لتوافر فراغات في الحصص الجدولية ومن خلال تنظيم العمل مع دروس تعليم التنس في يوم الثلاثاء.

المجموعة التجريبية الأولى ١٥ طالباً

الإجراءات : استخدام التدريب البدني المهاري .
ينفذ المنهج التعليمي ومفرداته وتعليم المهارات بالتعاقب الواحدة تلو الأخرى وممارسة التمارين التطبيقية للمهارات وبأنواع متعددة و لـ (١٨) وحدة تعليمية موزعة على المدة الزمنية للتعليم وكانت مدة الوحدة التعليمية كلها (٦٠) دقيقة ، وعدد تكراراتها (١٢٠) للوحدة الواحدة ومجموع التكرارات الكلية (١٩٢٠) وبالشكل الآتي :-
(٤) وحدات تعليمية للضربة الأمامية .
(٤) وحدات تعليمية للضربة الخلفية .
(٤) وحدات تعليمية للإرسال القصير .
(٤) وحدات تعليمية للإرسال الطويل .
(٢) وحدتان لممارسة اللعب بعد تعليمهم هذه المهارات .

المجموعة التجريبية الثانية (١٥) طالباً

الإجراءات : استخدام التدريب البدني المهاري والتدريب العقلي المهاري بدون مثيرات لفظية.
وينفذ المنهج التعليمي ومفرداته وتعليم المهارات بالتعاقب وباستخدام التمارين التطبيقية ذاتها ، وممارسة التمارين البدنية والمهاري لـ ٤٥ دقيقة و ١٥ دقيقة للتدريبات العقلية المهارية و بمجموع عدد التكرارات في المجموعة الثانية وبشكل (٨٠) تكراراً بدنياً مهارياً

و(٤٠) تكراراً عقلياً- مهارياً وبمجموع (١٩٢٠) تكراراً وبالأسلوب نفسه المتبع بتوزيع المهارات على الوحدات. والاختلاف هنا بشكل ممارسة التدريبات العقلية بدون استخدام مثيرات لفظية مفاجئة.
والجداول (٢) و(٣) توضح تنظيم عمل المجموعات البحثية الثلاث للاختبارات والمهارات الأربع والمجموعات التكرارية للمهارات .

المجموعة التجريبية الثالثة (١٥) طالباً .

الإجراءات: استخدام التدريب البدني المهاري والتدريب العقلي المهاري مع مثيرات لفظية مفاجئة وينفذ المنهج التعليمي ومفرداته بالتعاقب أيضاً وباستخدام التمارين التطبيقية ذاتها

^(١).Schmidt and Bjok, new conceptualization of practic , American psychological, ١٩٩٢ vol.٣ .No: july p.٢٠٢

، وممارسة التمارين البدنية المهارية لـ (٤٥) دقيقة ، و (١٥) دقيقة للتدريبات العقلية المهارية ، وبعدد التكرارات نفسها في المجموعة الأولى (١٢٠) للوحدة التعليمية وبأسلوب نفسه المتبع في توزيع المهارات على الوحدات والاختلاف هنا بشكل ممارسة التدريبات البدنية والعقلية مع مثيرات لفظية مفاجئة . أي (٨٠) تكراراً بدنياً -مهاريًا و(٤٠) تكراراً عقلياً مهاريًا وبمجموع عام (١٩٢٠) تكراراً .

جدول (٢)

يوضح تنظيم عمل المجموعات البحثية في الاختبارات

المجموعة	إجراءات الاختبار القبلي	إجراءات التعلم	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	١. اختبار الإرسال الطويل. ٢. اختبار الإرسال القصير. ٣. اختبار الضربة الأمامية. ٤. اختبار الضربة الخلفية ٥- اختبار سرعة الاستجابة الحركية	التدريبات البدنية- المهارية فقط	اعادة الاختبارات القبليّة ذاتها
التجريبية الثانية	تكرار الاختبارات ذاتها	التدريبات البدنية والتدريبات العقلية بدون مثيرات لفظية	اعادة الاختبارات القبليّة ذاتها
التجريبية الثالثة	تكرار الاختبارات ذاتها	التدريبات البدنية- المهارية و التدريبات العقلية باستخدام مثيرات لفظية مفاجئة	اعادة الاختبارات القبليّة ذاتها

الجدول (٣)

يوضح التكرارات وأوقاتها لتعليم المهارات وللمجموعات الثلاث

المجموعة	عدد المحاولات التكرارية في الوحدة التعليمية الواحدة	الوقت المستغرق للمحاولات في الوحدة التعليمية الواحدة	مجموع عدد الوحدات لتكرار المهارات	نمط التدريبات
التجريبية الأولى	(١٢٠)	(٤٠) دقيقة	١٨	تدريب بدني مهاري
التجريبية الثانية	(٨٠) تكراراً بدنياً مهاريًا (٤٠) تكراراً عقلياً -مهاريًا	(٤٠) دقيقة	١٨	بدني مهاري وعقلي مهاري (بدون مثيرات لفظية)
التجريبية الثالثة	(٨٠) تكراراً بدنياً مهاريًا (٤٠) تكراراً عقلياً -مهاريًا	(٤٠) دقيقة	١٨	بدني مهاري وعقلي مهاري (مثيرات لفظية)

ملاحظة: خصصت (١٠) دقائق للشرح والعرض والتغذية الراجعة وتنظيم الصف وأدارته من القسم الرئيس (٤٠) دقيقة .

إن المجموعة الأولى تتدرب بدنياً مهاريًا طيلة الوحدات التعليمية ،

أما المجموعة الثانية فتستخدم التدريب البدني مع التدريب العقلي بتصور أداء الحركة بدون مثيرات لفظية سريعة وانما استعادة الأداء بهدوء للتذكر المناطق المحددة للدقة والمجموعة الثالثة تستخدم التدريب البدني المهاري لتكرارات معينة وتستخدم العقلي المهاري بتكملة التكرارات الأخرى من خلال مثيرات لفظية و بمعنى آخر في أثناء تصور اللاعب وللأداء يُطلب منه أن يضرب الريشة إماميه أو خلفيه و بمنطقة دقه المكان المحددة برقمها من (٢،٣،٤،٥) للاماميه و(١،٢،٣،٤) للخلفية وتلفظ مكانات الدقة عشوائياً لغرض تدريب اللاعب على دقة الاستجابة الحركية للمنطقة واستعادتها عقلياً وبصورة مفاجئة وبعدها يتم اختبار

اللاعبين بأسئلة عن مناطق الدقة لغرض مطابقتها مع الاستعادة العقلية لأدائهم وملاحظة الأخطاء .

ويعد استخدام التنويع في أداء المجموعات للتعليم المهاري، محاولة جديدة للتوصل إلى أهداف معينة لاكتساب التعلم ، وهي بحد ذاتها توصل إلى التعليم المؤثر تعد إضافة نوعية إلى البحوث والدراسات الأكاديمية والتطبيقية بوصفها حالة متجددة من التعلم الحركي وإضافة نوعية متخصصة في تعليم الريشة الطائرة وخاصة في مجال كلية التربية الرياضية /جامعة بابل التي تعد حجر الأساس لتعلم الريشة الطائرة ومصنع اللاعبين المتقدمين

والأشبال والناشئين تعد هذه الدراسة من الدراسات الأساس الأولية لتعليم الريشة الطائرة. وزاد هذا من اهتمام الباحث وخوضه لمعالجة المشكلة والتوصل إلى أهداف التدريس المؤثر.

إجراءات التدريب العقلي التي وضعها شمت وراسبرج (٢٠٠٠) ^(١)

- ١- الانتقال بالمتعلم إلى مكان هادئ والجلوس.
- ٢- الاسترخاء والتركيز على نوع المهارة والانتباه على دلائل حركات مهارة معينة.
- ٣- السيطرة على عملية الشهيق والزفير.
- ٤- تصور الحركة من خلال التجربة وأجراء الاستعادة العقلية لها. مع تسلسل الحركات لكل جزء من المهارة لحين التوصل إلى تصور تنفيذي لنتائج الحركة .
- ٥- تجنب التصورات الخاطئة للأداء .
- ٦- ممكن أجراء عملية التصور وأداء المهارة عقلياً في أي وقت ممكن (بين المحاولات، وبين أوقات الراحة).
- ٧- أن لا تتجاوز مدة التدريب العقلي عن (١٠-١٥) دقيقة لكل مرة للحصول على أفضل نتائج وقام الباحث باتباع الإجراءات المذكورة لمدة عشر دقائق و٤٠ تكراراً للاستعادة العقلية وتوزيع الطلاب على مقاعد القاعة والاسترخاء التام بعد التكرارات البدنية للمهارات وبالشكل الآتي.

برنامج التدريب العقلي :

- ١- الاسترخاء التعاقبي لتوضيح الاختلاف بين الشد والارتخاء لأفراد المجموعتين اللتين تتدربان عقلياً .(الاسترخاء الذاتي، ثم الاسترخاء العقلي) .
- ٢- الاستعداد للتصور والشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ويأخذ ربما دقيقة أو أكثر قليلاً
- ٣- التصور العقلي للحركات الأساس الأمامية والخلفية والإرسال وتركز الانتباه حول كلام المدرس .(تصور ملعب الريشة ومكانات الدقة واستعادتها عقلياً من خلال ما تم عرضه من تصور خارجي لعدد من لاعبي الريشة الطائرة المتقدمين) .
- ٤- التدريب على مظاهر الانتباه والتركيز على الجوانب الفنية للمهارات الأساس موضوع البحث وإصدار المثيرات اللفظية للمجموعة الثالثة بتصوير مكانات الدقة بحسب أماكن أهدافها
- ٥- تأكيد ملاحظات الأداء المهاري نفسها واستخدامها في التدريب العقلي في ضمن إجراءات التصور والاستعادة العقلية .

(١) ظافر هاشم الكاظمي، الأسلوب التدريسي المتداخل واثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية التنظيمية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٢، ص ٢٧.

تم عرض نماذج من وحدات التدريب العقلي على الخبراء المختصين^(١) وإضافة بعض الفقرات من خلال شبكة الانترنت^(٢) وتم تنظيمه بالشكل الآتي :

مثال / لنموذج من وحدات برنامج التدريب العقلي مستخدماً التصور العقلي.

الزمن: ١٠ دقائق .

الهدف : الاسترخاء - التركيز - تركيز الانتباه - التصور (الاستعادة العقلية) ، المثيرات اللفظية

الاجراءات :

- ١-شرح عام و توضيح اهمية التدريب العقلي للاسترخاء والتصور العقلي .
- ٢-الجلوس على المقاعد باسترخاء تام .
- ٣-البدا بالتدريب على تنظيم اداء عملية التنفس الصحيحة .
- ٤-بعد ضبط عملية التنفس يتم توجيه انتباه الطلاب لنقطة معينة .
- ٥-البدا بتمارين الاسترخاء التعاقبي والتأكيد على والاهتمام ب:-
- الجلوس بوضع مريح
- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ .
- مراقبة الطلاب لتحديد أوقات الأداء والراحة .
- التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم .
- التنفس العميق بين التمارين .
- مراعاة الفروق الفردية .
- ٦-محاولة تركيز انتباه الطلاب لأجراء المهارات المطلوبة بالتسلسل (الارسال ، الضربتين الامامية والخلفية) بالريشة الطائرة
- تصور وضع الاستعداد .
- تصور مسك الريشة واداء المرجحة الامامية والخلفية .
- وضع الاستعداد والتهيؤ لضرب الريشة .
- محاولة تصور الحركة كاملة بصورة بطيئة ومماثلة لنموذج اللاعب المتقدم الذي عرض امامهم .
- ٧-تصور مكانات دقة الاداء في الملعب التي تخص المهارات المطلوبة .ومكان تقييمها ودرجة التقويم .
- ٨-استخدام المثيرات اللفظية لعينة المجموعة الثالثة ويكون / الصوت بوضوح /وبسرعة لغرض تصور الاستجابة الحركية والتنفيذ مباشرة .
- ٩-الاستعادة العقلية وتكراراتها عدة مرات لحين تكملتها بصورة صحيحة .
- ١٠ - الاسئلة التوضيحية للطلبة والاستفسار عن مكانات الدقة .
- ١١-يكرر هذا النموذج على طول مدة الوحدات وهي (١٨) وحدة وبتنوع في التمارين .

٣-٨-١٣ الاختبارات المهارية البعدية

^١ .الخبراء المختصون .

أ.سامي الزهاوي /اختصاص تنس /كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

أ.م. د. ضياء العزاوي / اختصاص طرائق تدريس /تعلم وتدريب التنس /كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

أ.م.د. هشام محمد ناصر /اختصاص طرائق اتدريس /تعليم التنس /كلية اللغات .

^٢ .الخبراء عن طريق شبكة الانترنت :-

Terry Orlick .mental training /orlick @ erm/auttaw univ .

Jim McLennan . Tennis /maclellennan @ tennison .com

Laster .J.Bouchard Exercise and Sport scienc / Bouchard @ hhp . edu. Univ .florida .

بعد تكملة الوحدات التعليمية، أجريت الاختبارات البعدية على الملاعب نفسها التي جرت عليها الاختبارات القبلية وبمستلزمات الاختبار نفسها والأدوات وفريق العمل المساعد والحكام والمسجلين والمؤقتين وتم تثبيت النتائج جميعها .

٩-٣ محددات الدراسة

إن من طرائق البحث السليمة في أثناء إجراء الدراسات والبحوث، والالتزام بأسلوب الأمانة العلمية، أن يدون الباحث المتغيرات والظروف الطارئة في أثناء تنفيذ البحوث التجريبية لأنها قد تؤثر في نتائج البحث، وهذه المتغيرات لم يتمكن الباحث من تفاديها وعالجها من خلال السيطرة عليها وهي حالات:-

- ١- حدوث انقطاع لوحدين تعليميتين في أثناء الفصل الدراسي الثاني ولا سيما في الأعياد الوطنية والرسمية وتم تعويضها بوحدين إضافيتين .
- ٢- انسحاب عدد من الطلاب بسبب الغياب أو التأجيل وعدم تكملة الاختبارات

١٠-٣ المعالجات الإحصائية :-

$$١ - \text{الوسط الحسابي : } \bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{مج س}$$

$$٢ - \text{الانحراف المعياري : } s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}} \quad \text{مج (س - س) ٢}$$

٣- اختبار (T) للمجموعات المتناظرة في الاختبارات القبلية والبعدية .^(١)

$$T = \frac{\sum (x_1 - x_2)}{\sqrt{\frac{\sum (x_1 - x_2)^2}{n-1}}}$$

٤- اختبار (F) لتحليل التباين في

$$F = \frac{\text{التباين داخل المجموع}}{\text{التباين بين المجموع}}$$

(١) قيس ناجي ، شامل كامل . مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٩٥ - ٩٦ .

(٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . الاساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . عمان : مؤسسة الوراق ، ٢٠٠١ ، ص ٢٧٩ - ٢٨١ .

$$٥- \text{اختبار تيوكي المحسوبة}^{(١)} = \frac{(\text{س } ١ - \text{س } ٢)}{\sqrt{\frac{\text{متوسط التباين داخل المجموعات}}{ن}}}$$

$$٦- \text{النسبة المئوية لتطوير التعلم}^{(٢)} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{أعلى رقم ممكن في الاختيار} - \text{الاختبار القبلي}} \times ١٠٠$$

٧- معامل الارتبط البسيط (بيرسون) :^(٣)

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} \right] \left[\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن} \right]}}$$

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٢٧٩

(٢) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، ص ٤١

(٣) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٠ .



عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعات وللمهارات الخمسة .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاستجابة الحركية :-

جدول (٤)

يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدي والمجموعات الثلاث في سرعة الاستجابة الحركية

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الأولى	القبلي	١.٧٧	٠.٢١	٢.٩٦	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	١.٥٢	٠.١٥					
الثانية	القبلي	١.٧٤	٠.٠٧	٣.٦٨	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	١.٦٩	٠.١٨					
الثالثة	القبلي	١.٧٩	٠.١١	٦.٦١	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	١.٣٩	٠.١١					

* وحدة القياس بالثانية واجزائها

يوضح الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاثة . كانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات الثلاث على التوالي (٠.٢٥) (٠.٥) (٠.٤٠) وبانحرافات معيارية للاختبارات القبلية والبعدي (٠.١٥-٠.٢١) (٠.١٨-٠.٠٧) , (٠.١١-٠.١١) وكانت نتائج اختبار T على التوالي (٢.٩٦) (٣.٦٨) (٦.٦١) فهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الارسلين الطويل والقصير :-

جدول (٥)

يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدي والمجموعات الثلاث في اداء دقة سرعة الاستجابة الحركية للارسل الطويل

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
----------	--------------	---	---	-----------------	---------------	-------------	---------------	--------------



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الاولى	القبلي	١.٣٢	٠.٤٢	٣.٥٠	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٠٤	٠.٢٢					
الثانية	القبلي	١.٢٠	٠.٥٥	١١.١٣	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٠٢	٠.٢٣					
الثالثة	القبلي	١.٣٦	٠.٧٢	١٢.٢٤	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٩٨	٠.٢٩					

* وحدة القياس بالدرجة

يوضح الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لتقويم دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاث . وكانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث على التوالي (١.٧٢)(١.٨٢)(١.٦٢) وبانحرافات معيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة (٠.٢٢-٠.٤٢) (٠.٢٣-٠.٥٥) (٠.٧٢-٠.٢٩) في حين كانت نتائج (T) على التوالي (٣.٥٠) (١١.١٣) (١٢.٢٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية

جدول (٦)

يوضح المعالجات الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث في أداء دقة سرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	١.٧٦	٠.٤٠	٩.٨٧	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٢٨	٠.٣٢					
الثانية	القبلي	١.٣١	٠.٦٢	٧.٩٣	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٢.٧٦	٠.٢٢					
الثالثة	القبلي	١.٥٦	٠.٥١	١٨.٢٤	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٤.٠٦	٠.٣٢					

* وحدة القياس بالدرجة

يوضح الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لتقويم دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاث . وكانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاث على التوالي (١.٥٢)(١.٤٥)(٢.٥٠) وبانحرافات معيارية (٠.٣٢-٠.٤٠) (٠.٢٢-٠.٥١) (٠.٣٢-٠.٥١) في حين كانت نتائج اختبار (T) على التوالي (٩.٨٧) (٧.٩٣) (١٨.٢٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) بدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية .



٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج الضربتين الامامية والخلفية :-

جدول (٧)

المعالجات الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
الاولى	القبلي	٢.٠٥	٠.٣٤	٧.٧١	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٣١	٠.٣٤					
الثانية	القبلي	١.٩٩	٠.٨٤	٣.٦٨	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.١٦	٠.٤٠					
الثالثة	القبلي	١.٨٤	٠.٤١	١١.١	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٤.١٢	٠.١٨					

* وحدة القياس بالدرجة

يوضح الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لتقويم دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية وللمجموعات الثلاث . وكانت نتائج الفرق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث على التوالي (١.٢٦) (٢.١٧) (٢.٢٨) وبانحرافات معيارية (٠.٣٤-٠.٨٤) (٠.٤٠-٠.٨٤) (٠.٤١-٠.١٨) في حين كانت نتائج اختبار (T) على التوالي (٧.٧١) (٣.٦٨) (١١.١) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

جدول (٨)

يوضح المعالجات الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث في أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية



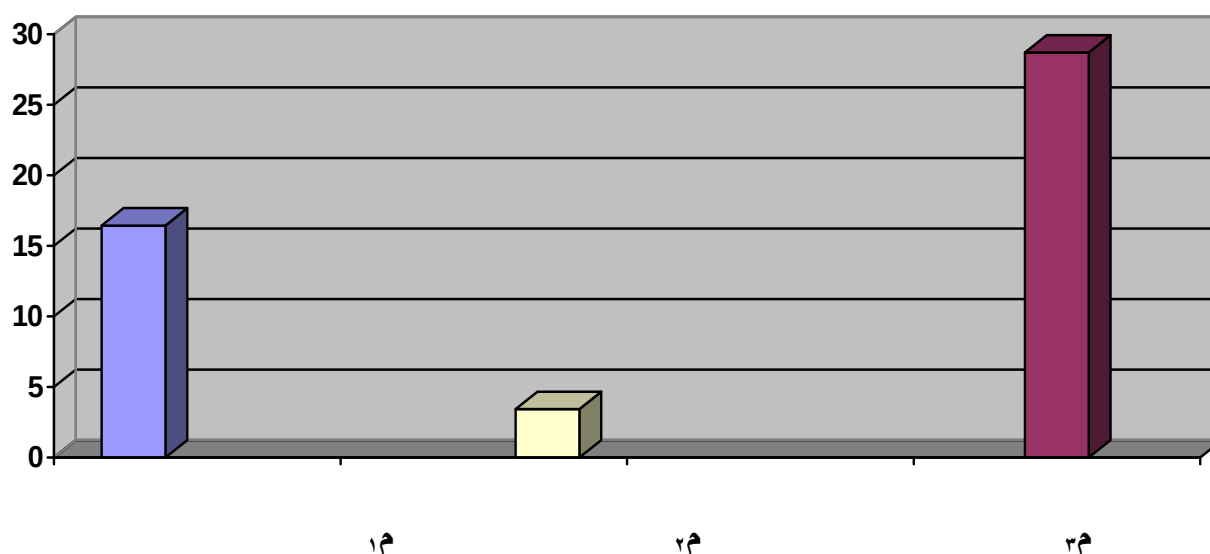
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	١.٨٠	٠.٣٣	١٤.٤٠	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.١١	٠.٢٤					
الثانية	القبلي	٢.١٠	٠.٣٤	٥.٩٤	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.١١	٠.١٨					
الثالثة	القبلي	١.٧٤	٠.٣٢	١٨.١٥	٢.١٤	١٤	٠.٠٥	معنوية
	البعدي	٣.٥١	٠.٢٥					

* وحدة القياس بالدرجة

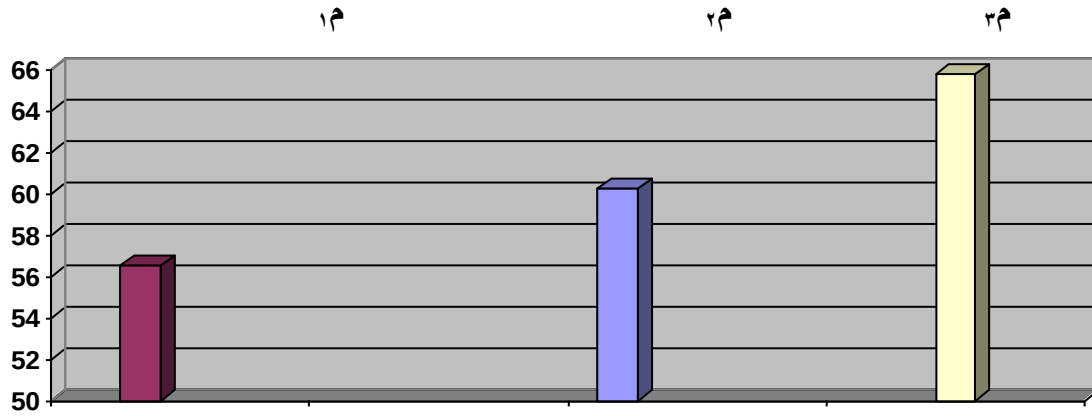
يوضح الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لتقويم دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية وللمجموعات الثلاث. وكانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات الثلاث على التوالي (١.٣١) (١.٠١) (١.٧٧) وبانحرافات معيارية (٠.٣٣-٠.٢٤) (٠.٣٤-٠.١٨) (٠.٣٢-٠.٢٥) في حين كانت نتائج اختبار (T) على التوالي (١٤.٤٠) (٥.٩٤) (١٨.١٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١٤) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٤ وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

٤-١-٤ عرض الأشكال البيانية للنسب المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية لمهارات الارسل والضربات الامامية والخلفية

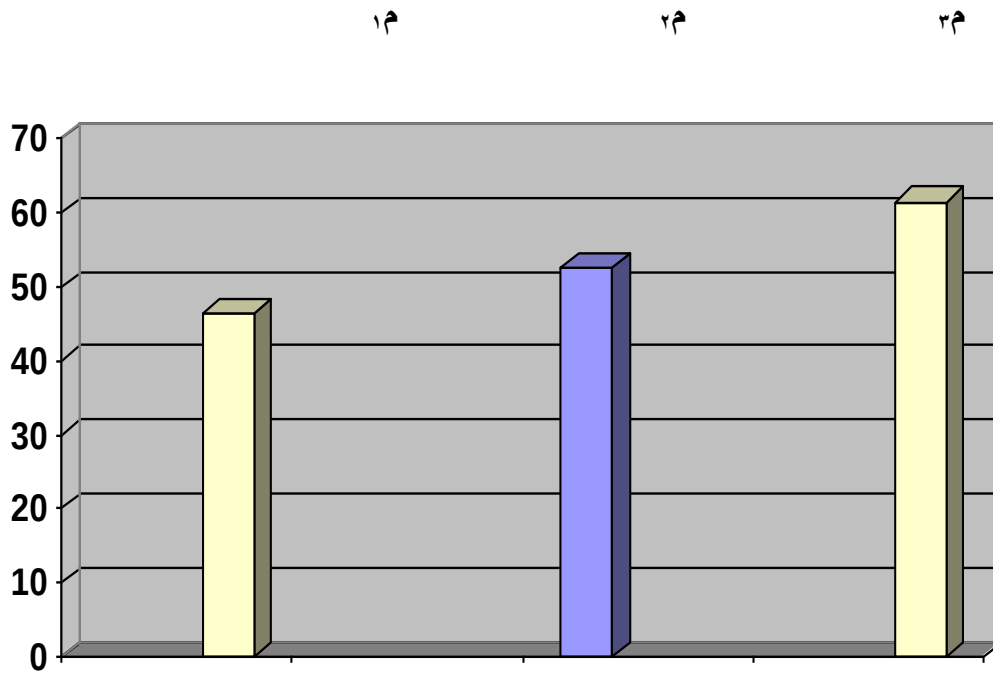




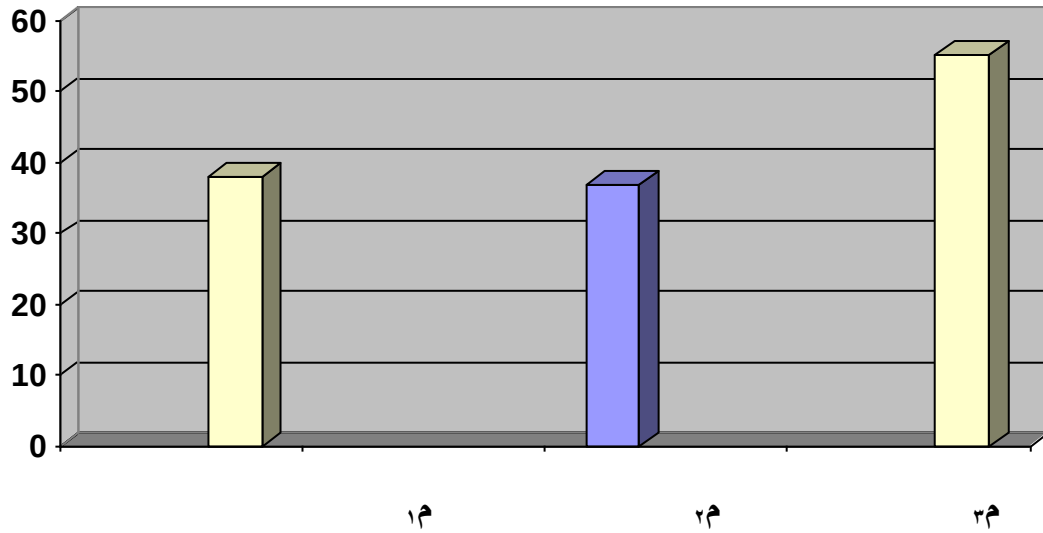
شكل (١١)
يوضح النسبة المئوية لتحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعات الثلاث



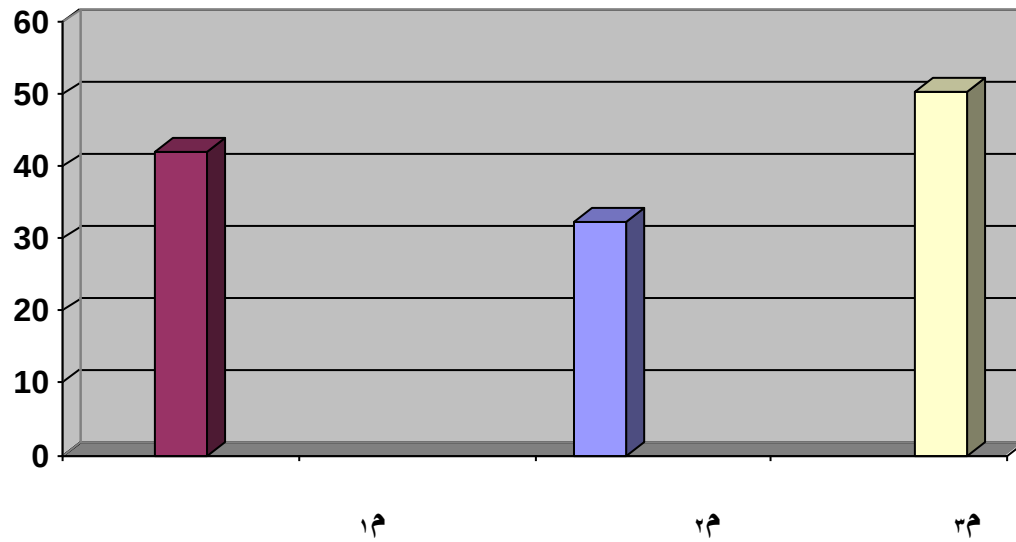
شكل (١٢)
يوضح النسبة المئوية لتحسن أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال الطويل



شكل (١٣)
يوضح النسبة المئوية لتحسن أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير



شكل (١٤)
يوضح النسبة المئوية لتحسن أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية



شكل (١٥)
يوضح النسبة المئوية لتحسن أداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية



٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات (F) للمجموعات الثلاث.

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات (F) وقيمة تيوكي المحتسبة ودالاتها المجموعات الثلاث للاختبارات البعدية وللختبارات المهارية والحركية.

جدول (٩)

يوضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها للاستجابة الحركية

F	التباين	درجة الحرية	مصدر التباين
١٥	٠.٣	٢	بين المجموعات
	٠.٠٢	٤٢	داخل المجموعات

القيمة الجدولية $F = 3.22$ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (١٠)

يوضح نتائج اختبار تيوكي للفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث ولسرعة الاستجابة الحركية

المهارة	المجموعات	الفرق	قيمة	قيمة	دلالة الفرق
---------	-----------	-------	------	------	-------------



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

	تيوكي الجدولية	تيوكي المحسوبة	بين الوسطيين		
معنوي لصالح التدريب البدني المهاري	٢.٨٦	٥.٦٦	٠.١٧ -	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني مهاري عقلي بدون مثيرات لفضية	الاستجابة الحركية
معنوي لصالح التدريب البدني المهاري + التدريب العقلي المهاري باستخدام مثيرات لفضية	٢.٨٦	٤.٣٣	٠.١٣	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني مهاري + تدريب عقلي مهاري باستخدام مثيرات لفضية	
معنوي لصالح التدريب البدني والعقلي باستخدام مثيرات لفضية	٢.٨٦	١٠	٠.٣٠	تدريب بدني مهاري عقلي بدون مثيرات لفضية X تدريب بدني مهاري + تدريب عقلي مهاري باستخدام مثيرات لفضية	

يوضح الجدول (٩) نتائج تحليل التباين بين المجموعات وداخلها في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وداخلها في سرعة الاستجابة الحركية (١٥) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية (٣.٢٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٢.٢) وهذا يدل على أن هناك تبايناً في نسب التأثير في سرعة الاستجابة الحركية بين المجموعات ولتحديد أفضل المجموعات من خلال استخدام تيوكي لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات ، أظهرت النتائج المعلنة في جدول (١٠) أن أفضل مجموعة في سرعة الاستجابة الحركية هي مجموعة التدريب البدني تيوكي الجدولية وتليه مجموعة التدريب البدني فقط وأخيراً مجموعة التدريب المصاحب

للتدريب العقلي بدون مثيرات لفضية المصاحب للتدريب العقلي بمثيرات لفضية لأن قيمة تيوكي المحسوبة هي أكبر من قيمة تيوكي الجدولية
جدول (١١)

يوضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للارسال الطويل

مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	F
بين المجموعات	٢	٤.٥	٩٠
داخل المجموعات	٤٢	٠.٠٥	

القيمة الجدولية $F=3.22$ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (١٢)

يوضح نتائج اختبار تيوكي للفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث وللارسال الطويل

المهارة	المجموعات	الفرق بين الوسطيين	قيمة تيوكي المحسوبة	قيمة تيوكي الجدولية	دلالة الفرق
---------	-----------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

غير معنوية	٢.٨٦	٠.٤	٠.٠٢	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني مهاري عقلي بدون مثيرات لفضية	الإرسال الطويل
معنوي لصالح التدريب البدني المهاري + التدريب العقلي المهاري باستخدام مثيرات لفضية	٢.٨٦	١٨.٨	٠.٩٤-	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني مهاري + تدريب عقلي مهاري باستخدام مثيرات لفضية	
معنوي لصالح التدريب البدني والعقلي باستخدام مثيرات لفضية	٢.٨٦	١٩.٢	٠.٩٦-	تدريب بدني مهاري عقلي بدون مثيرات لفضية X تدريب بدني مهاري + تدريب عقلي مهاري باستخدام مثيرات لفضية	

يوضح الجدول (١١) نتائج تحليل التباين بين المجموعات وداخلها في اختبارات دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال الطويل، وأظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال الطويل = (٩٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية (F ٣.٢٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٤٢) وهذا يدل على أن هناك تبايناً في نسب تأثير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال الطويل بين المجموعات .

ويوضح الجدول (١٢) نتائج اختبار تيوكي لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات ، أظهرت النتائج المعلنة أن أفضل مجموعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهار الإرسال الطويل هي مجموعة التدريب البدني المصاحب للتدريب العقلي باستخدام مثيرات لفضية وذلك لأن قيمة تيوكي المحتسبة هي أكبر من قيمة تيوكي الجدولية . ولم تظهر فروق معنوية بين المجموعة الأخرى .

جدول (١٣)

يوضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير

F	التباين	درجة الحرية	مصدر التباين
٧٨.٧٥	٦.٣	٢	بين المجموعات
	٠.٠٨	٤٢	داخل المجموعات



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

القيمة الجدولية $F=3.22$ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (١٤)

يوضح نتائج اختبار تيوكي للفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث وللإرسال القصير

المهارة	المجموعات	الفرق بين الوسطين	قيمة تيوكي المحسوبة	قيمة تيوكي الجدولية	دلالة الفرق
الإرسال القصير	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية	٠.٥٢	٧.٤٢	٢.٨٦	معنوية لصالح التدريب البدني مهاري
	تدريب بدني X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	٠.٧٨-	١١.١٤	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات اللفضية
	تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	١,٣٠-	١٨.٥٧	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية

يوضح الجدول (١٣) نتائج تحليل التباين بين المجموعات وداخلها في اختبارات دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال القصير، وأظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة للإرسال القصير (78.75) وهي أكبر من القيمة الجدولية $(F=3.22)$ تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.42) وهذا يدل على أن هناك تبايناً في نسب تأثير دقة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال القصير بين المجموعات .

ويوضح الجدول (١٤) نتائج اختبار تيوكي لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات ، أظهرت النتائج المعلنة أن أفضل مجموعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الإرسال القصير هي مجموعة التدريب البدني المصاحب للتدريب العقلي المهاري بمثيرات لفضية وذلك لأن قيمة تيوكي المحسوبة أكبر من قيمة تيوكي الجدولية

وجاءت بعدها مجموعة التدريب المهاري البدني ، وأخيراً مجموعة التدريب العقلي بدون مثيرات لفضية .

جدول (١٥)

يوضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الأمامية



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

F	التباين	درجة الحرية	مصدر التباين
٣٩	٣.٩	٢	بين المجموعات
	٠.١	٤٢	داخل المجموعات

القيمة الجدولية $F=3.22$ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (١٦)

يوضح نتائج اختبار تيوكي للفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث للضربة الأمامية

المهارة	المجموعات	الفرق بين الوسطين	قيمة تيوكي المحسوبة	قيمة تيوكي الجدولية	دلالة الفرق
الضربة الأمامية	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية	٠.١٥	١.٨٧	٢.٨٦	غير معنوية
	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	٠.٨١-	١٠.١٢	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية
	تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	٠.٩٦-	١٢	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية



الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يوضح الجدول (١٥) نتائج تحليل التباين بين المجموعات وداخلها في اختبارات دقة وسرعة الاستجابة للضربة الأمامية، وأظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعيدة وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة للضربة الأمامية = (٣٩.٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية (F ٣.٢٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٤٢) وهذا يدل على أن هناك تبايناً في نسب تأثير دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الأمامية بين المجموعات .

ويوضح الجدول (١٦) نتائج اختبار تيوكي لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات ، أظهرت النتائج المعلنة أن أفضل مجموعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الأمامية هي مجموعة التدريب البدني المصاحب للتدريب العقلي باستخدام مثيرات لفضية وذلك لأن قيمة تيوكي المحسوبة أكبر من قيمة تيوكي الجدولية . ولم تظهر فروقات معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية .

جدول (١٧)

يوضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها لدقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية

مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	F
بين المجموعات	٢	٧٥	١٨.٧٥
داخل المجموعات	٤٢	٠.٠٤	

القيمة الجدولية $F = ٣.٢٢$ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

جدول (١٨)

يوضح نتائج اختبار تيوكي للفرق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاث وللضربة الخلفية

المهارة	المجموعات	الفرق بين الوسطين	قيمة تيوكي المحسوبة	قيمة تيوكي الجدولية	دلالة الفرق
الضربة الخلفية	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية	صفر	صفر	٢.٨٦	غير معنوية
	تدريب بدني مهاري X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	٠.٤٠-	٨	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية
	تدريب بدني عقلي بدون مثيرات لفضية X تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية	٠.٤٠-	٨	٢.٨٦	معنوي لصالح تدريب بدني عقلي باستخدام مثيرات لفضية



يوضح الجدول (١٧) نتائج تحليل التباين بين المجموعات وداخلها في اختبارات دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية، وأظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة للضربة الخلفية = (١٨.٧٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٣.٢٢ F) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢.٤٢) وهذا يدل على أن هناك تبايناً في نسب تأثير دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الخلفية بين المجموعات .

ويوضح الجدول (١٨) نتائج اختبار تيوكي لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات ، أظهرت النتائج المعلنة أن أفضل مجموعة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الخلفية هي مجموعة التدريب البدني المصاحب للتدريب العقلي المهاري بمثيرات لفضية وذلك لأن قيمة تيوكي المحتسبة اكبر من قيمة تيوكي الجدولية . ولم تظهر فروق معنوية بين المجموعات الأخرى .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعات الثلاث:-

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (٤, ٥, ٦, ٧, ٨) وأشكالها البيانية التابعة لها (١٢, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦) لتوضيح نسبة التحسن في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها في الأداء المهاري للإرسال القصير والطويل والضربتين الأمامية والخلفية أنها حققت هدفها في معرفة تأثير المتغير المستقل في المجموعات الثلاث , وهو التعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الأربع . وكما توقع الباحث تحقق الفرض الأول فإن هناك تأثير إيجابيا للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة وللمجموعات كافة وبذلك يحقق الغرض الأول .

ويعزوا الباحث ذلك إلى عدة متغيرات تداخلت في عملية التعليم , منها :
أولاً: الاستفادة من التداخل الحاصل بين التدريبات البدنية والعقلية في اكتساب تعلم المهارة وزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقة وسرعة الاستجابة الحركية لأداء المهارات , وهذا مما ساعد على تسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد.

ثانياً: ساعدت عمليات التدريب العقلي والمهاري في التوقع الصحيح لتطوير دقة الاستجابة الحركية المفاجئة .

ثالثاً: اتباع الأسلوب السليم في التعلم وعلى أسس وخطوات صحيحة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة , وهذه جميعها زادت من دافعية المتعلم وتشجيعه على الأداء الصحيح والرغبة والاندفاع في ذلك.

رابعاً: من البديهي وعندما يتبع المدرس الأسلوب الصحيح في التعليم وزيادة المحاولات التكرارية والتغذية الراجعة أن يكون هنالك تطور في التعلم . ومما دعم هذا المبدأ (schmidt ٢٠٠٠) ^(١) (أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنبهم الأداء الخاطئ) .

^(١)schmidt , and wrisberg e , ٢٠٠٠ , op.cit.p. ٢٨٢



خامساً: من خلال التدريبات المستمرة والمنتظمة على سرعة الاستجابة الحركية قد قلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات التعلم الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبقاً^(٢)

واستخدام مبدأ التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب واستخدام الطريقة الكلية والجزئية في التعلم ساعدا في عملية توصيل الفكرة إلى المتعلم بأسرع وقت وهذا المبدأ قد دعمه أسامة (١٩٩٧)^(٣) (schmidt ١٩٩١)^(٤) وآخرون بتفضيل تقسيم المهارة على أجزاء لغرض تسهيل عملية التعلم وخاصة في المهارات الصعبة والمعقدة وقد أدى استخدام التدريب العقلي بأشكال متنوعة (مثيرات لفظية وغير لفظية) دوراً في التأثير في اكتساب التعلم وسرعته ودقته وقد ساعد المتعلم في تصور الحركة وإدائها ومواقع الدقة المفضلة في اللعب واقترب معه التدريب البدني الذي يشكل التأثير الأكبر في التعلم وزيادة السرعة الحركية ودقتها

أن عملية الربط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهارتي الضربتين الأمامية والخلفية هو من متطلبات نجاح أداء هذه المهارات بسرعة ودقة متناهية . وأن مما زاد قدرة الاستجابة الحركية للمثيرات المختلفة بدقة وسرعة وقدرة المتعلم على الإدراك بالمسافة وتوقع مكان سقوطها كأن هذا من الأمور الضرورية للسيطرة على سرعة الاستجابة

الحركية السريعة عند تنفيذ هذه الضربات وهذا ما أكدته عبد الستار^(١) بأن ألعاب المضرب من الرياضات ذات المواقف المتغيرة فمن الضروري الاهتمام بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وأن ترتبط سرعة الاستجابة مع عامل الدقة لأن لعبة الريشة الطائرة تتطلب رد فعل مركب ومتغير لأن مواقف اللعبة غير متكررة كما أن عمليات الانتباه وتركيز الانتباه والتدريب عليها في مواقف متغيرة عديدة قد زادت من المستوى العالي لتركيز الانتباه من أجل اختيار الاستجابات الصحيحة وفي أقل زمن ممكن ويضيف نايدفر (١٩٩٠)^(٢) " أن حالة تركيز الانتباه لدى اللاعب لا بد أن تكون تامة بصورة كلية لأجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني لكي تتفق باتجاه واحد"

وهدف هذه الخطوات التعليمية كلها هو محاولة توصيل المتعلم إلى حالة مشابهة لحالة اللعب الحقيقية قدر الإمكان وهذا ما يهدف إليه المدرس والمدرّب لغرض توصيل المتعلم إلى السيطرة الحركية ورسم البرنامج الحركي في مخيلته قبل حدوثه . وهذا بدوره سوف يساعد المتعلم في اتخاذ قرار تنفيذ الحركة بدقة وسرعة.

وهذا ما أكدته (Magill ١٩٩٨)^(٣) حين قال أن تنويع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة التعليمية ويزيد من مقدرة المتعلم على أداء المهارة بشكل أفضل .

٤-٢-٣ مناقشة نتائج اختبارات (F) (تيوكي) للمهارات وللمجموعات كافة

(٢) منتظر مجيد علي : علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي , رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة , ٢٠٠١ , ص ٩٥ .

(٣) أسامة كامل راتب , الإعداد النفسي لتدريب الناشئين , ط ١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧ , ص ٧١-٧٧ .

(٤) schmidt A.Richard , motor Learning and Perfromance , U.S.A., Human Rentics , ١٩٩١ , p. ١٨٩ .

(١) عبد الستار حسن الصراف , ألعاب المضرب , بغداد , مطبعة لتعليم العالي , ١٩٨٧ , ص ١٠٩ .

(٢) روبرة نايدفر (١٩٩٠) , دليل لرياضيين في التدريب الذهني , (ترجمة) محمد رضا إبراهيم , ظافر هاشم الكاظمي , مطبعة الحكمة , ١٩٩٠ , ص ٢٠ .

(٣) magill .A.R, ١٩٩٨ , OP.CIT , P. ٢٣٠ .



من خلال تحليل نتائج التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة الحركية المهارات المعلنة في الجدول (٩-١٠) يتبين أن هنالك تبايناً في نسب التأثيرات في أداء الاستجابة الحركية ودقتها للمهارات المذكورة , ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا التباين بين المجموعات في تأثيراتها هو حالة طبيعية وذلك بسبب الفروقات الفردية (القابليات والقدارت) بين أفراد المجموعات المشتركة , وكذلك التنوع في أساليب التدريبات يؤدي إلى تغيرات بدنية وعقلية تؤثر على الأداء بنسب متفاوتة .

" لأن السرعة والتنوع والتغير في اللعب من حالة إلى أخرى (دفاعية أو هجومية) تتطلب أن يكون لدى اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد فعل " ^(١) لأن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تتملك مواقف متغيرة سريعة , فجاء الاهتمام لتدريبات السرعة الحركية وربطها بعامل الدقة مناسباً لجعل الاستجابة متكاملة بسرعتها ودقتها . وما يعزز ذلك ما ذكره قاسم (١٩٩٨) ^(٢) " أن أداء المهارات أو الواجبات الخطئية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن " وبهذا أظهرت التدريبات البدنية المصاحبة للتدريبات العقلية نتائج عالية في الأفضلية لأنها تعمل على دمج العقل والبدن سوية في الأداء .

وتوصلت نتائج البحث إلى أن الدمج بين التدريب البدني والعقلي هو الحالة السليمة في التدريب وظهرت إسهامات التدريبات العقلية بشكل مباشر في تطور الأداء من خلال النتائج المعلنة .

ومما يعزز ذلك ما ذكره محمد العربي (٢٠٠١) " بأن التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ينتج عنه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة " ^(٣) أن تطور القدرة العقلية لدى المتعلم تعمل على زيادة قدرته على التوقع الصحيح من خلال زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية أثناء التدريبات العقلية والتركيز على التوقع ورد الفعل والتصرف .

وقد زادت إضافة المثيرات اللفظية المفاجئة وتوقيتاتها المختلفة , من آلية الأداء ومن الاحتفاظ بمعلومات عن شكل الأداء ومكانات الدقة المرغوب فيها وتوصل المتعلم إلى حالات مشابهة لحالات اللعب , وبهذا قد تميزت المجموعة الثالثة التي تستخدم التدريبات العقلية بمثيرات لفضية من خلال تميزها بدرجة عالية لأداء المثيرات وتنفيذ الواجب المطلوب وهذا ظهر في قدرة اللاعب على إسناد الانتباه لمثيرات منتقاة لفترة حرجة من الوقت . أن إدخال مثيرات على مواقف المفاجأة أو المباغته قد ساعد المتعلم على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائماً وسرعة في اتخاذ القرار

المناسب للأداء والذي يتطلب أعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها , وظهر لمتعلم بتمتعه بسرعة رد فعل واستجابة حركية مفاجأة وبدقة جيدة وبهذا ساعد

(١) سعد محمد قطب , لؤي غانم سعيد , الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق , جامعة الموصل , مديرية مطبعة الجامع , ١٩٨٥ , ص ١٨٤ .

(٢) قاسم حسن حسين , أسس التدريب الرياضي , عمان , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع , ١٩٩٨ , ص ٧٣٩

(٣) محمد العربي شمعون , ماجدة محمد إسماعيل , اللاعب والتدريب العقلي , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب لنشر , ٢٠٠١ , ص ٦٧ .



المتعلم على التغلب على المواقف المفاجأة والصعوبات غير المتوقعة والتي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية.^(١)

وأن حالات التصور العقلي والاستعادة العقلية والتكرارات المتعددة قد جعلت المتعلم مستعداً لأداء اختبارات الاستجابة الحركية ودقتها المكانية , وقد دعم فكرة الدمج بين التدريب البدني والعقلي (Magill ١٩٩٨)^(٢) "حين دعى إلى توحيد التدريب البدني والعقلي خلال أوقات التمرين". وهذا يعني أن هناك تثيراً فاعلاً في التعلم وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية كما أشار إليها الباحث في دراسته النظرية لأن الاهتمام بالقدرات العقلية للاعب الريشة حالة ضرورية لما تتطلبه هذه اللعبة من التفكير والاستفادة من إمكانياته العقلية إلى أقصى مدياتها .

وأن القدرة على تطوير المهارات الحركية بدنياً تشارك التدريب العقلي في استعادة التكرار لنتبث التحكم في الأداء وزيادة السيطرة الحركية وزيادة على التحكم في الانتباه وتركيزه وهذا ما جعل أفراد المجموعة الثالثة التي تمارس التدريبات البدنية والعقلية المهارية مع استخدام مثيرات لفظية مفاجئة هي المجموعة المتميزة في الاختبارات الخمسة وذلك لاستخدامها ثلاث حالات مندمجة الواحدة مع الأخرى والتي شملت التدريبات البدنية لزيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية، والتدريبات العقلية على زيادة التعلم وتطويره واستخدام المثيرات اللفظية المفاجئة لتعويد المتعلمين على اتخاذ القرار السريع والاستجابة بوقت أقصر ومساعدته في تقديم الدلائل المكانية وحفظها في الذاكرة أي بمعنى تحضير البرنامج الحركي وتخزينه في الذاكرة استعداداً للاستجابة السريعة أنياً في أثناء اللعب ومتطلباته وهذه الحالة تقلل من الحاجة إلى إعطاء التغذية الراجعة المتكررة للمتعلم لأنه قد استعد مسبقاً وتهيأ لحالات مسبقة قبل الأداء من خلال تطبعه على رسم البرنامج الحركي مسبقاً وتعرفه على مكانات الدقة واحتياجاتها ومتطلباتها في أثناء ممارسة التمرين وفي أثناء الاختبارات مما زاد من تمكنه وإتقانه للمهارات واستجاباتها الحركية.

أن لتدريبات الاستعادة العقلية المصاحبة لتكرارات الأداء البدني قد سهلت عملية الخزن والاسترجاع في الذاكرة والاستعداد السريع لتنفيذ الواجب المطلوب " وهذا الأعداد العقلي قد زود مستودع خزن المعلومات بتكرار الأداء ذهنياً بصورة فعالة " ^(١) وأخيراً أن ظهور تطور مجموعة التدريب البدني المصاحب للتدريب العقلي باستخدام مثيرات لفضية مفاجئة جاء بصفة تداخل المتغيرات التي تميزت بها هذه التدريبات مما جعل المتعلم في وضع يضطر معه إلى استدراك البرنامج الحركي للمهارات التي تم التدريب عليه مسبقاً حيث التنقل بين التدريبات البدنية والعقلية والمثيرات اللفظية المتنوعة والمتكررة قد ساعدت المتعلم على التوقع السريع واتخاذ القرار المناسب باعتبار أن البرنامج الحركي لهذه المهارات وهذه التوقعات قد مر عليه مسبقاً ، وهذا مما زاد في ترسيخه بالذاكرة .

^(١) منتظر مجيد علي (٢٠٠١) , مصدر سبق ذكره , ص ٨٠ .

^(٢) Magill, A. Richard, ١٩٩٨, p ٢٦٢ .

^(١) Brent , s. and louis , G, The role of imagery in physial performance , int . Jour . of sport psychology , ١٩٩٨ , p ٦٣ .



الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث حصل على الاستنتاجات الآتية :-
أولاً . ظهر تأثير إيجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام التدريبات المهارية العقلية والبدنية ببعض مهارات الريشة الطائرة للمجموعات كافة
ثانياً . ظهور تباين في التأثير بين المجموعات في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية في مهارات الريشة الطائرة (الارسال والضربتين الامامية والخلفية) .
ثالثاً . ان افضل أسلوب في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستخدم التدريب البدني والعقلي المهارى على دقة وسرعة الاستجابة الحركية .
رابعاً . ان المجموعة الثالثة حصلت على أعلى نسبة تحسن في الاستجابة الحركية ودقتها في الاختبارات المهارية والحركية كافة .
خامساً . تناوبت المجموعة الأولى والثانية في نسب تحسن متفاوتة فيما بينها في بعض الاختبارات المهارية والحركية .
سادساً . ان مشاركة التدريبات العقلية مقترنة مع التدريبات البدنية قد زادت من سرعة الاستجابة الحركية ودقتها مما يساعد في تسريع عملية التعلم وتطويره واستثمار الوقت والجهد .
سابعاً . كان اتباع الأساليب الصحيحة في تعلم المهارات والتدريبات البدنية والتكرارات وإجراءات التصور والاستعادة العقلية تأثير مباشر في زيادة آلية الأداء المهارى .

٢-٥ التوصيات :-

يوصي الباحث بما يأتي :-
أولاً . الاستفادة من التداخل بين أساليب التدريب البدني والعقلي وعمليات التصور والاستعادة لاكتساب التعلم وتطويره .
ثانياً . استخدام التدريبات العقلية مع مثيرات لفظية لزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقتها
ثالثاً . الاستفادة من شمولية المنهج التعليمي البدني المهارى والمنهج التعليمي العقلي المهارى في اكتساب التعلم وتطويره والاستفادة من خطواته وإجراءاته المتنوعة .
رابعاً . التوجه مع توصيات الدراسات السابقة في دمج استخدامات التدريبات العقلية مع التدريبات البدنية للتوصل الى حالة افضل في التعلم وإتقانه .

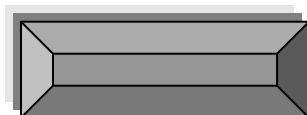


خامساً. أجراء دراسات للتدريبات البدنية والعقلية في تطوير استراتيجيات اللعب والأعداد الفني والخططي للألعاب الفردية أو الجماعية .

سادساً. استخدام التدريبات العقلية مع مثيرات مرئية لزيادة اكتساب التعلم وتطويره .

سابعاً . الحاجة إلى تنظيم أوقات الممارسة لغرض توزيع وتنويع التمارين المهارية

ثامناً. استخدام أنماط وأنواع من التغذية الراجعة لغرض تحسين الاداء



Abstract

The effect of skilled mental training and physical training on accuracy and speed of motor Response on Badminton players .

By : Mazin Hadi kezar AL-taiy

Supervisors

Prof. Dr.Najah . M. shalesh

prof. Dr. Dhafir .H. AL- Kadhumi



The study investigates the effect of interference between skilled physical training and mental training on teaching some of the Badminton skills and their requirements and search for the Best style on acquisition of the accuracy and motor Response for long and short serve forehand and Back hand in Badminton .

The research problem was found that themore teachers and coaches don't taken the mental traning as physical training , esspecially when we want to learn motor skills and speed accuracy of motor Response .

The searcher applied an experimental design on his study . The subject were (٤٥) students enrolled in the third class in college of physical Education at University of Babylon .



The subjects were divided on three equal groups , and every group included (١٥) students .

The first group was trained physically on learning skills , the second group was trained physically with mental training on skill learning ,

The third group was trained physically with mental training using verbal stimulus. The results revealed a significant effect on all of the above in learning motor skills , for all grouse .

The best effect on using mental and physical training with verbal stimulus (group ٣) , The recomandation were to use the combination Between physical tramping and mentel training with verbal stimulus on learning and development motor skills ,and the accuracy of motor Response .

The best learning to use partial and whole practice for acquisition of motor skills .



المصادر الأجنبية

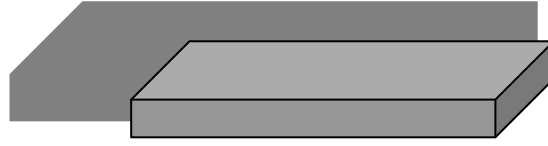
- ٣٧-Brents , Rushall. The Role of Imagery in physical Performance. International journal of sport psychology , ١٩٩٨ .
- ٣٨-Bouhard ,Singer ,R.N, [١٩٩٨] . Effects of five –step strategy with video tape modeling on performance of the tennis serve , perceptual and motor skills , ١٩٨٦ .
- ٣٩-Boomose Gaard . physical training for badminton , International badminton federation , England , ١٩٩٦.
- ٤٠-Brents, and Louis, G, the role of imagery in physical performance , int , Jour of sport psychology, ١٩٩٨.
- ٤١- Cox , R.H . sport psychology concept and application Brown and Benchmark , K.U.S.A. ١٩٩٤ .
- ٤٢- Douglas, N.Hasted and Alan c. lacy . Measurement and Evaluation , Allyn and Bacon Boston , ١٩٩٨ .
- ٤٣-Don.R.Kilkendoll, Joseph, Gruber, Robert. Measurement and Evaluation for physical Educators. Sec . ed. Human Kinetics publishers , inc , ١٩٨٧.-
- ٤٤- Flett and Launders[١٩٨٣] . Quoted by Schmidt and Wrisberg, ٢٠٠٠.
- ٤٥- Fitts [١٩٥٤]. Quoted by Schmidt and Lee , ١٩٩٩ .
- ٤٦- Internet .” Badminton Glossary” Media Guide. U.S.A.B . ١٩٩٥ .
- ٤٧- Http / www, jce, edu, u/ subject/ hms/ ١٠٤, skill pdf, ٢٠٠٢.
- ٤٨-Hn Jiun, Basic skills of badminton, Malaysia , Selangor , ٢٠٠٠ .
- ٤٩- John Edwards . Badminton [Technique , tactics , training] Growood Sport Guides British Library , ١٩٩١ .
- ٥٠- Jim McLennan . Tennis/ macLennan @tennisone. Com.
- ٥١-Laster .J.Bouchard . Exercise and sport science / Bouchard @ hhp. Edu, univ , florida .

- ٥٢-Leefrencois.G.R.psychological theories and Human learning
California Brooks Cole Publishing ١٩٨٢
- ٥٣-Magill, A.Richard . Motor learning and application , Mc
Graw- Hill , Boston , ١٩٩٨ .
- ٥٤-Martens . R.. Coaches Guide to sport psychology , Human
kinetics publishers ins . champaign . il , ١٩٨٧.
- ٥٥-Mc caffery , N, Orlick, T. Mental factors related to
excellence among top prpfessional golfers . International
Jouranal of sport psychology, ١٩٨٩.
- ٥٦-Nideffr , R.M. Athletes Guide tomental training , Human
kinetis publishers ins, chmpaign , il , ١٩٨٥ .
- ٥٧-Preter Roper . Badminton [The skills of the game],
Growood sport Guides British Library , ١٩٩٥ .
- ٥٨-Ralphb Billou Teqching Badminton . surjeet publicqtion
, ١٩٨٨ .
- ٥٩-Raycollins and patrick Hadyes . Acomprehensive Guide to
sport skill tests and Measuremen , charles thomas pub .
U.S.A, ١٩٧٨ .
- ٦٠-Riehrd A. Mgill. Motor learning McGraw – Hill. Pub. ١٩٩٨.
- ٦١-Shmidet A. Richard . Motor learning and performance.
Human kinetics. Books champing . iii. Inios , ١٩٩١.
- ٦٢- Shmidet and Bjok , New conceptualization of practic ,
American psychological , ١٩٩٢.
- ٦٣- Shmidet and lee, ١٩٩٩ .
- ٦٤- Shmidet A. Richard and wrisherg . Motor learning and
performance. Human kinetics. ٢٠٠٠ .



- ٦٥- Shmidet.R.A.craig.A.wrisherg. Motor learning and performance. Second Edibion , ٢٠٠٠ .
- ٦٦- Shmidet and wrisherg , ٢٠٠٠ .
- ٦٧-Terry orlick . Mental training / orlick @ erm auttaw unve.
- ٦٨-Thelma S.Horn . Advances n sport psychology champaign human kinetics , ١٩٩٢ .
- ٦٩- Wickens, [١٩٩٢]. Quoted by shimdt and lee , ١٩٩٩.
- ٧٠-Williams L.R, saac A.R. Skill differences Associated with Movement performance . journal of human Movement Studies . vo١٢١. ١٩٩٣ .





المصادر العربية

- ١- القرآن الكريم
- ٢- أمين الخولي : الريشة الطائرة . ط١ . مكتبة الطالب الجامعي مكة المكرمة ، ١٩٨٦ .
- ٣- أمين الخولي : الريشة الطائرة . ط٢ . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٤- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي (١٩٩٥) .
- ٥- أسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٦- آن بتمان : التنس ، ترجمة قاسم لزام ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩١ .
- ٧- وليد احمد الرحاحلة ، أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة ، مجلة دراسات ، المجلد ٢٧ ، ع ١٤ ، ١٩٩٦ .
- ٨- وجيه محبوب ، علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٩ .
- ٩- وجيه محبوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠ .
- ١٠- وجيه محبوب ، محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠١ .
- ١١- يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، السعودية ، الرياض ، معهد اعداد القادة ، ١٩٩٠ .
- ١٢- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، مطبعة الصخر ، ٢٠٠٢ .
- ١٣- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ .
- ١٤- لندادلو دافيدون : مدخل علم النفس ، ترجمة (السيد طواب وآخرون) ط٣ ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ١٥- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ابراهيم ، الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠١ .
- ١٦- محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
- ١٧- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

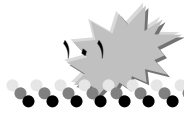
- ١٨- محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ١٩- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- ٢١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجيا التربية البدنية الرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٢٣- منتظر مجيد علي ، علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٤- سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٥ .
- ٢٥- عبد الستار حسن الصراف : ألعاب المضرب ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ٢٦- عزة شوقي الوسيمي : تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، العين ، ١٩٩٩ .
- ٢٧- عمر محمد الخياط : تأثير التدريب العقلي على دقة سرة الارسال في التنس الارضي ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ٢٨- فرات جبار ، سعد الله احمد الغزاوي : تأثير استخدامات متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية - المهارية - الخطئية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ٢٩- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ٣٠- قيس ناجي ، شامل كامل . مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
- ٣١- روبرت نايدفر (١٩٩٠) : دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا إبراهيم وظافر هاشم الكاظمي ، مطبعة الحكمة ، ١٩٩٠ .
- ٣٢- نشوان عبد الله نشوان : تأثير التدريب الذهني للتعلم في بعض المهارات الأساسية في الملاكمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .

٣٩-نزار الطالب ، كامل الويس ، علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ٢٠٠٠ .

٤٠- ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

٤١-ظافر هاشم إسماعيل وآخرون : اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الارسال بالتنس ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العار لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، جامعة بغداد ، كلي التربية الرياضية ، ج١ ، ١٩٩٧ .

٤٢- ظافر هاشم وآخرون : الاعداد الفني والخططي بالتنس . جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي ، ١٩٩١ .



الملاحق

ملحق (١)

[استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مفردات منهج التدريبات البدنية والعقلية المهارية لموضوع البحث] .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث مازن هادي كزار بإجراء بحثه الموسوم (أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة) على عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

وقد وضع الباحث منهجاً تعليمياً للمهارات موضوعة البحث، وإجراءاتاً للتدريبات العقلية على تلك المهارات ودقتها وسرعة الاستجابات الحركية لها .
ولما كان لرأي حضرتكم الأثر البالغ في تحديد مفردات المنهج التي تلائم عينة البحث ومستوى تنفيذه وتقويمه . نرجو تسجيل آرائكم ومقترحاتكم أو ملاحظات التعديل والتبديل أو إلغاء بعض الفقرات التي ترونها غير ملائمة لموضوع البحث وعينته .
وسوف يكون الباحث شاكراً لكم تعاونكم .

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحث
مازن هادي كزار
طالب ماجستير

الاسم :
اللقب العلمي :
التأريخ :
التوقيع :

[أسماء الخبراء والمختصين من الأساتذة والمدرّبين من اختصاص التعلم الحركي وطرائق التدريس وألعاب المضرب الذين عُرض عليهم المنهج].

الأساتذة المختصون :

- ١- أ.د. يعرب خيون / أستاذ التعلم الحركي / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- ٢- أ. سامي الزهاوي / أستاذ مادة ألعاب المضرب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- ٣- أ.م.د. ضياء العزاوي / أستاذ مادة طرائق التدريس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

الخبراء المختصون :

- ١- محي الدين الخضير / مدرس مادة الريشة الطائرة في معهد التربية الرياضية / دمشق .
- ٢- محمد مفيد حوا / مدرب المنتخب الوطني السوري .
- ٣- ماهر عبد الحمزة / رئيس لجنة المدرّبين في اتحاد الريشة العراقي .
- ٤- حذيفة إبراهيم / مدرب المنتخب الوطني بالريشة .

ملحق (٢)

[على ضوء إجراءات وتنظيمات البحث المذكور ص ٤٤ . تم تحديد مفردات الوحدات التعريفيتين الأوليتين] :-

الزمن : ٤٥ دقيقة

العينة : مبتدئين

العدد : ٤٥ طالباً

نموذج للوحدة التعريفية الأولى والثانية

المفردات	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
إحماء عام وخاص للجسم ويشمل تمارين المرونة والسرعة والقوة .	٥ د	القسم الإحصائي
	٣٥ د	القسم الرئيسي
١- معلومات عامة توضيحية وتعريفية من لعبة الريشة الطائرة ومستلزماتها وأدواتها وأهدافها، عدد اللاعبين، المضرب والريشة . ٢- الملعب ومواصفاته ومقاييسه . ٣- عرض للمسكه، والاستعداد وحركة الذراعين والرجلين .	١٥ د	شرح دلائل المهارة واللعب وعرض المهارات المطلوبة
تطبيق مجموعتان من التكرارات : ١- ٥ محاولات إرسال طويل . ٢- ٥ محاولات إرسال قصير . ٣- ٥ ضربات أبعاد أمامية . ٤- ٥ ضربات أبعاد خلفية .	٢٠ د	الجانب التطبيقي
تمارين تهدئة، وإرشادات، وتزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة، وشرح عن أوليات الاختبارات .	٥ د	القسم الختامي

ملاحظة : يكرر هذا النموذج ليومين في الأسبوع .

ملحق (٣)

[نموذج لمفردات المناهج التعليمية على المهارات وللمجموعة الأولى (التدريب البدني فقط)]
الهدف : تعليم الضربات الأمامية والخلفية والإرسال الطويل والقصير .

المفردات	القسم
إحماء للجسم لتهيئة المفاصل والعضلات وتهيئة عمل الجهاز الدوري والتنفسي تمطية عامة / تمارين إعداد خاصة بلعبة الريشة (السرعة، والحركة، والتنقل والقوة والمرونة والرشاقة) .	التحضير (١٥ د)

١- شرح وعرض نموذج للمهارات .				الرئيسي (٤٠ د) التعليمي (٥ د) التطبيقي (٣٥ د)
نوع التمرين	عدد المحاولات التكرارية	الزمن	المجموع	الأولى
	٣٠ تكرار إرسال طويل	٧ د		
	٣٠ تكرار إرسال قصير	٧ د		
	٣٠ تكرار ضربة أمامية	٧ د		
	٣٠ تكرار ضربة خلفية	٧ د		
المجموع = ١٢٠ تكرار		٧ د		
ممارسة المهارات عن طريق اللعب (لعب حر)				
تمارين تهدئة، والمناقشة مع اللاعبين حول أدائهم . تشجيع اللاعبين على الإداء الجيد . إعطاء التغذية الراجعة لغرض التقويم .				الختامي (٥ د)

يكون تكرارات هذه الوحدة التعليمية (١٦) وحدة خلال موسم التدريبات .
مجموع تكرارات الإرسال الطويل الكلي ولكافة الوحدات = ٤٨٠ تكراراً .
مجموع تكرارات الإرسال القصير الكلي ولكافة الوحدات = ٤٨٠ تكراراً .
مجموع تكرارات الضربة الأمامية الكلي ولكافة الوحدات = ٤٨٠ تكراراً .
مجموع تكرارات الضربة الخلفية الكلي ولكافة الوحدات = ٤٨٠ تكراراً .

المجموع الكلي = ١٩٢٠ تكراراً

ملحق (٤)

[نموذج لمفردات المنهاج التعليمي على المهارات وللمجموعة الثانية (التدريب البدني + التدريب العقلي بدون مثيرات لفضية)]
الهدف : تعليم الضربات الأمامية والخلفية والإرسال الطويل والقصير :

المفردات	القسم
الإحماء العام والخاص لتهئية مفاصل وعضلات الجسم / تمطية عامة / تمارين السرعة الحركية والانتقالية / المرونة / الرشاقة / بعض تمارين القوة الخاصة بلعبة الريشة الطائرة.	التحضير (١٥ د)

١- شرح وعرض نموذج للمهارات المطلوبة .				الرئيسي(٤٠ د) التعليمي (٥ د) التطبيقي(٢٤ د) البدني المهاري																				
٢- شرح كيفية إجراءات التدريب العقلي بدون تأثيرات لفضية .																								
<table><tr><td>المجموعة</td><td>الزمن</td><td>عدد المحاولات التكرارية البدنية</td><td>نوع التمرين</td></tr><tr><td rowspan="5">الثانية</td><td>٦ د</td><td>٢٠ تكرار إرسال طويل</td><td rowspan="5">*تمارين متنوعة للدقة ومن أماكن مختلفة وأوضاع مختلفة . * تمارين حركية وانتقالية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية .</td></tr><tr><td>٦ د</td><td>٢٠ تكرار إرسال قصير</td></tr><tr><td>٦ د</td><td>٢٠ تكرار ضربة أمامية</td></tr><tr><td>٦ د</td><td>٢٠ تكرار ضربة خلفية</td></tr><tr><td colspan="2">المجموع = ٨٠ تكرار</td></tr></table>					المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية البدنية	نوع التمرين	الثانية	٦ د	٢٠ تكرار إرسال طويل	*تمارين متنوعة للدقة ومن أماكن مختلفة وأوضاع مختلفة . * تمارين حركية وانتقالية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية .	٦ د	٢٠ تكرار إرسال قصير	٦ د	٢٠ تكرار ضربة أمامية	٦ د	٢٠ تكرار ضربة خلفية	المجموع = ٨٠ تكرار					
المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية البدنية	نوع التمرين																					
الثانية	٦ د	٢٠ تكرار إرسال طويل	*تمارين متنوعة للدقة ومن أماكن مختلفة وأوضاع مختلفة . * تمارين حركية وانتقالية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية .																					
	٦ د	٢٠ تكرار إرسال قصير																						
	٦ د	٢٠ تكرار ضربة أمامية																						
	٦ د	٢٠ تكرار ضربة خلفية																						
	المجموع = ٨٠ تكرار																							
<table><tr><td>المجموعة</td><td>الزمن</td><td>عدد المحاولات التكرارية للتدريبات العقلية وبدون مثيرات لفضية</td><td>نوع التمرين</td></tr><tr><td rowspan="6">الثانية</td><td>٢٠ د</td><td>١٠ تكرار إرسال طويل</td><td rowspan="6">* تمارين الاسترخاء . * تمارين التصور والشعور والإدراك للمهارات الأساسية للعبة . * الانتباه والتركيز على مناطق الدقة .</td></tr><tr><td>د</td><td>١٠ تكرار إرسال قصير</td></tr><tr><td>٢٠ د</td><td>١٠ تكرار ضربة أمامية</td></tr><tr><td>د</td><td>١٠ تكرار ضربة خلفية</td></tr><tr><td>٢٠ د</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td>٢٠ د</td><td colspan="2">المجموع = ٤٠ تكرار</td></tr></table>					المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية للتدريبات العقلية وبدون مثيرات لفضية	نوع التمرين	الثانية	٢٠ د	١٠ تكرار إرسال طويل	* تمارين الاسترخاء . * تمارين التصور والشعور والإدراك للمهارات الأساسية للعبة . * الانتباه والتركيز على مناطق الدقة .	د	١٠ تكرار إرسال قصير	٢٠ د	١٠ تكرار ضربة أمامية	د	١٠ تكرار ضربة خلفية	٢٠ د			٢٠ د	المجموع = ٤٠ تكرار	
المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية للتدريبات العقلية وبدون مثيرات لفضية	نوع التمرين																					
الثانية	٢٠ د	١٠ تكرار إرسال طويل	* تمارين الاسترخاء . * تمارين التصور والشعور والإدراك للمهارات الأساسية للعبة . * الانتباه والتركيز على مناطق الدقة .																					
	د	١٠ تكرار إرسال قصير																						
	٢٠ د	١٠ تكرار ضربة أمامية																						
	د	١٠ تكرار ضربة خلفية																						
	٢٠ د																							
	٢٠ د	المجموع = ٤٠ تكرار																						
تمارين تهدئة وتشجيع اللاعبين، التغذية الراجعة .				الختامي(٥ د)																				

□ يكون مجموع تكرارات هذه الوحدة التعليمية (١٦) وحدة . ومجموع تكرارات المهارات الأربعة للتدريبات البدنية المهارية = ١٢٨٠ تكرار ، وتكرارات التدريبات العقلية للمهارات (٧٤٠) تكرار ، وبمجموع كلي = ١٩٢٠ تكراراً ولجميع الوحدات التعليمية.

ملحق (٥)

[نموذج لمفردات المنهاج التعليمي على المهارات وللمجموعة الثالثة (التدريب البدني + التدريب العقلي باستخدام مثيرات لفضية)] .
الهدف : تعليم الضربات الأمامية والخلفية والإرسال الطويل والقصير

المفردات	القسم
الإحماء العام والخاص لتهئية مفاصل وعضلات الجسم / تمارين السرعة الحركية والانتقالية / تمارين المرونة والرشاقة / تمارين القوة الخاصة بلعبة الريشة الطائرة.	التحضير (١٥ د)

الرئيسي(٤٠ د) التعليمي (٥ د) التطبيقي(٢٤ د) البدني المهاري	١-شرح وعرض نموذج للمهارات المتعلمة .			
	٢- شرح كيفية إجراء التدريبات العقلية باستخدام مثيرات لفضية .			
	المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية البدنية	نوع التمرين
	الثالثة	٦ د ٦ د ٦ د ٦ د	٢٠ تكرار إرسال طويل ٢٠ تكرار إرسال قصير ٢٠ تكرار ضربة أمامية ٢٠ تكرار ضربة خلفية	*تمارين متنوعة للدقة ومن أماكن مختلفة وأوضاع مختلفة . * تمارين حركية وإنتقالية لتطوير سرعة الإستجابة الحركية .
			المجموع = ٨٠ تكرار	
التطبيق العقلي على المهارات (١٠ د) باستخدام مثيرات لفضية	المجموعة	الزمن	عدد المحاولات التكرارية للتدريبات العقلية وبدون مثيرات لفضية	نوع التمرين
	الثالثة	٢٠ د ٢٠ د ٢٠ د ٢٠ د	١٠ تكرار إرسال طويل ١٠ تكرار إرسال قصير ١٠ تكرار ضربة أمامية ١٠ تكرار ضربة خلفية	* تمارين الإسترخاء . * تمارين التصور والشعور والإدراك للمهارات . * الإنتباه والتركيز . * إستخدام مثيرات لفضية لأماكن الدقة عشوائياً .
			المجموع = ٤٠ تكرار	
الختامي(٥ د)	تمارين تهدئة وتشجيع اللاعبين على الأداء الجيد، إعطاء التغذية الراجعة .			