

أثر تمرينات المقترحة للإدراك الحس - حركي في الأداء المهاري (للرسال ، المدفعية ، والابعاد)  
لدى لاعبي الناشئين للريشة الطائرة

م.م. مخلد ضياء عبد الرسول

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية

1983.mokhalad@gmail.com

### الملخص

أن التدريب الصحيح وفق الأسس العلمية يحقق الانجاز المطلوب والأداء الحركي الجيد، لذا هدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات مقترحة لأداء مهارات (الضربة للأرسال ، الضربة المدفعية ، الضربة الابعاد) لدى لاعبي الناشئين للريشة الطائرة من أماكن مختلفة في الملعب لتطوير ادراك الحس الحركي لدى لاعبي الناشئين.

أما مشكلة البحث بأن أغلب المناهج التدريبية وبعد الاطلاع عليها تقتصر إلى حد كبير للتمرينات الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة ، لذلك أرتأى الباحث وضع مجموعة من التمرينات المقترحة الهدف منها تحسين الإدراك الحسي - الحركي وتطوير الأداء المهاري في بعض المهارات المستخدمة أثناء اللعب مما يؤدي لزيادة قدراتهم الحسية والحركية في ادراك وتوجيه الريشة الطائرة للأماكن الصالحة للنزول في ملعب المنافس مما يساعد اللاعب على التغلب على المنافس .

وقد حدد مجتمع البحث هم لاعبي المنتخب الوطني العراقي فئة الناشئين لعام (٢٠١٥) وكان عددهم (٦) ست لاعبين حيث قسمت إلى مجموعتين متساويتين ضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء التمرينات المقترحة على مجموعة تجريبية التي أعدها الباحث للتطوير ادراك الحس - حركي لديهم على ان تكون من ضمن وحداتهم التدريبية ، أما المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المتبعة من قبل المدرب ، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائياً ومن ثم تحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات وفق مع ظهر من النتائج ووصى الباحث ببعض التوصيات التي من شأنها تظهر أهمية البحث .

الكلمات مفتاحية : تمرينات مقترحة ، ادراك الحس - حركي ، الأداء المهاري ، للريشة الطائرة

The effect of suggested exercises for sensory-motor perception in skill performance (for service , driven, dimensions) of junior players in Badminton

Assistant lecturer Mukhalad Dhiyaa Abdulrasool  
Iraq, University of Alqadissiya ,college of education  
1983.mokhalad@gmail.com

#### Abstract

The correct training ,according the scientific basics ,accomplishes the required result and the good motor performance .Thus, this study aimed to prepare suggested exercises for sensory-motor perception in skill performance (for service , driven, dimensions) of junior players in Badminton in various places in the court to develop sensory-motor perception among junior players.

The research problem is that most of training program lack for sensory perception exercises of dropping shuttle . Therefore , the researcher aimed to put a group of suggested exercises which aim to improve sensory-motor perception as well as developing the skill performance in some used skills during playing ,which lead to sensory-motor abilities in perceiving and directing the shuttle for the proper places drop in the competitor court ,which might help to overcome the competitor .

The research community identified Iraqi national team players for the academic year (2015) and they were (6) players as they were randomly divided into two equal groups , experimental and control . The suggested exercises were conducted on the experimental group prepared by the researcher to develop sensory-motor perception on condition that they must be within training units . As for the control group , the followed program used by the coach has been conducted . After obtaining data , they were statistically processed ,analyzed and discussed . The conclusions were put according to the data . The researcher recommended some recommendations which demonstrate the research significance .

Keyword: Suggested exercises , sensory-motor perception, skill performance , for Badminton .

١- المقدمة :

أن ممارسة الرياضة من أسس التفوق والقدم وهي تعبر عن مدى التناصق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء المهاري أصبح مثار لأهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين النواحي العقلية والنواحي المهارية .

ومن متطلبات أي مهارة هي قدرة الإدراك الحس - الحركي التي تعتبر أساس الأداء الجيد ، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقاً للخصوصية الحركية والهدف المهاري ، إذ إن لكل حركة استعداداً خاصاً بين القدرات العقلية من جهة والاداء المهاري من جهة أخرى .

وتحت لعبه الريشة الطائرة من الألعاب التي يحتاج فيها اللاعب الى اعداد(بدني ، ومهاري ، وخططي ، ونفسي ، وذهني) ونظراً لما تميز به لعبه الريشة الطائرة من الارياح السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طول المباراة يتطلب من اللاعب ان يؤدي جميع المهارات الاساسية على مستوى عالي حتى يتمكن من تلبية متطلبات وأحتياجات مواقف اللعب ، وذلك من خلال التمرين اذ يستطيع اللاعب ان يربط بين أداء المهارات ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ضمن الوقت الحقيقي لها.

وتجلت أهمية البحث في وضع تمرينات مقترحة وفق أسس علمية لهذه اللعبة لتطوير الأداء المهاري لهذه الفئة العمرية التي تعتبر أساس للانتقال الى مراحل عمرية أخرى بأعلى مستوى من الأداء المهاري بما يخدم هذه اللعبة وكذلك وضعها بيد المدربين والعاملين في هذا المجال للاستفادة منها في تدريباتهم لرفع مستوى لاعبيهم الناشئين.

وبعد اطلاع الباحث على أغلب المناهج التدريبية لاحظ انها تفتقر الى حد كبير للتمرينات الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة لذلك أرتى وضع مجموعة من التمرينات المقترحة الهدف منها تحسين الإدراك الحسي - الحركي وتطوير الأداء المهاري في بعض المهارات المستخدمة أثناء اللعب مما يؤدي لزيادة قدراتهم الحسية والحركية في أدراك وتوجيه الريشة الطائرة للأماكن الصالحة للنزول في ملعب المنافس مما يساعد اللاعب على التغلب على المنافس .

ويهدف البحث الى

- ١- أعداد تمرينات بالإدراك الحس الحركي للإداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات بالإدراك الحس الحركي في تطوير الأداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين .

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعتين المتكافئتين لتحقيق أهداف البحث وحل مشكلته .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعي المنتخب الوطني للريشة الطائرة فئة الناشئين لسنة (٢٠١٥) ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وتم اعتبارهم عينة البحث ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية) باستخدام الطريقة العشوائية (القرعة) ، حيث لكل مجموعة (٣) لاعبين وتم إجراء التجانس في المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول، الوزن ، العمر، الأداء المهاري).

جدول (١)

يبين التجانس بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لأفراد عينة البحث

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة		
%٣,٦٢٢	%٤,٢٦٠	٥,١٤٥	٦,٠١٢	١٤٢,٠٣٤	١٤١,١٢	سم	الطول -١
%١٨,٧٨٥	%٢١,٣٤٣	٧,٠٦٢	٨,٤٦	٣٧,٥٩٣	٣٩,٦٣٧	كغم	الوزن -٢
%٧,٨٩٥	%٦,٩٦٠	١,١٤٥	١,٠٢٥	١٤,٥٠٢	١٤,٧٢١	سنة	العمر -٣
%٨,٥٥٥	%٩,٤٣٣	٠,٤٥	٠,٥٠	٥,٢٦	٥,٣٠	درجة	الإرسال القريب -٤
%٩,٧٣٤	%٧,٩٨٥	٠,٥٥	٠,٤٤	٥,٦٥	٥,٥١	درجة	الإرسال بعيد -٥
%١٦,٠٢٧	%١٦,٤٣٢	٠,٨٢٧	٠,٨٢	٥,١٦	٤,٩٩	درجة	الضريبة المدفوعة -٦
%١٤,٩٠٣	%١٢,١٥١	٠,٧٦٩	٠,٦١	٥,١٦	٥,٠٢	درجة	الابعاد الامامي -٧
%١٠,٤٧٢	%١٣,٦٠٠	٠,٥٣٢	٠,٦٨	٥,٠٨	٥,٠٠	درجة	الابعاد الخلفي -٨

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (%)٣٠ وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (%)١ يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (%)٣٠ يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن ، ١٩٩٩ ، ص ١٦١)

جدول (٢)

يبيّن التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لأفراد عينة البحث

دالة الفرق	قيمة (ت) المحسوبة*	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدات القياس	المتغيرات	ت
		س	س	س	س			
عشوائي	١,١٢١	٥,١٤٥	١٤٢,٠٣٤	٦,٠١٢	١٤١,١٢	سم	الطول	-١
عشوائي	١,١٠٥	٧,٠٦٢	٣٧,٥٩٣	٨,٤٦	٣٩,٦٣٧	كغم	الوزن	-٢
عشوائي	١,٩٠١	١,١٤٥	١٤,٥٠٢	١,٠٢٥	١٤,٧٢١	سنة	العمر	-٣
عشوائي	٠,٠٩٩	٠,٤٥	٥,٢٦	٠,٥٠	٥,٣٠	درجة	الارسال القريب	-٤
عشوائي	١,٢٤٧	٠,٥٥	٥,٦٥	٠,٤٤	٥,٥١	درجة	الارسال البعيد	-٥
عشوائي	١,٠٢٣	٠,٨٢٧	٥,١٦	٠,٨٢	٤,٩٩	درجة	الضربة المدفوعة	-٦
عشوائي	٠,٩٠١	٠,٧٦٩	٥,١٦	٠,٦١	٥,٠٢	درجة	الابعاد الامامي	-٧
عشوائي	٠,٧٨١	٠,٥٣٢	٥,٠٨	٠,٦٨	٥,٠٠	درجة	الابعاد الخلفي	-٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دالة (٥٠٠٥) و درجة حرية (٤) = ٢,٧٧٦

٣- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الخبراء والمختصون
- الملاحظة.
- فريق العمل المساعد.
- مضرب ريشة نوع (Yonex) عدد (٦) وريشة طائرة نوع (Yonex) عدد (٦) علبة .
- ملععب ريشة طائرة نظامي مع ملحقاته.
- اعمده بارتفاع ٢٢٠ سم و عرض ٢٠ سم عدد ٢ ومقاييس طول (شريط قياس) بطول ١٠ م.
- قطعة قماش(ستارة) طول ٦٥ سم وعرض ٥٥ سم عدد ١ وحبل بطول ٦٥٠ سم وعصابة عينين .

٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠١٥/٧/١٥) على لاعبين من مجتمع البحث الأصلي لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي :

- التعرف على مدى تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات التمارينات.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .

- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التمارينات والاختبارات لغرض تجاوزها.

- معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث عند إجرائه للاختبارات .

- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .

٥-٢ تقييم الأداء المهاري :

تم تقييم الأداء المهاري (للأرسال القريب والبعيد ، والضربة المدفوعة الامامية والخلفية ، وضربة الابعاد الامامية والخلفية) بواسطة (٣) محكمين (أ. م. د. وسام صلاح/مدرب منتخب وطني للشباب ، م.د. مهند كراز/مدير المنتخبات الوطنية للريشة الطائرة ، باسل جواد/مدرب منتخب الوطني للريشة الطائرة للشباب)

وذلك بوضع الدرجة من (١٠) لكل مهارة من المهارات المحددة و يؤخذ الوسط الحسابي لدرجات اللاعبين ثم يُقيّم الأداء للاختبارات القبلية والبعدية وتم أعداد استماره خاصة بذلك (ملحق ٢).

٦-٢ إجراءات التجربة الرئيسية :

٦-٢-١ الاختبار القبلية :

أجرى الباحث تقييم قبلي من قبل المحكمين للأداء المهاري في يوم (٢٠١٥/٨/٤) في الساعة العاشرة على قاعة نادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد .

٦-٢-٢ التجربة الرئيسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعد الباحث مجموعة من تمارينات مقترحة عددها(١٥) تمرين (ملحق ١) مقسمة الى ثلاثة مجاميع طُبقت على عينة البحث المجموعة التجريبية على مدى(٨) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً (تدريبية) وبمعدل (١٥) دقيقة لكل مجموعة من التمارينات في الوحدة التدريبية الواحدة في فترة الإعداد الخاص وفي بداية القسم التطبيقي من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، والمجموعة الضابطة تستخدم المنهج المعد من قبل المدرب بدون تدخل الباحث .

٣-٦-٢ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من المنهج المعد من قبل المدرب في فترة الاعداد الخاص أجرى الباحث تقييم بعدي من قبل المحكمين للأداء المهاري في يوم (٣٠/٩/٢٠١٥) على قاعة نادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد الساعة العاشرة صباحاً، وحرص الباحث على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت في التقييم القبلي.

٧-٢ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة وهي كالتالي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- اختبار (T) للعينات المتربطة
- اختبار (T) للعينات المستقلة
- نسبة التطور

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات (الإرسال القريب والبعيد والضربة المدفوعة والأبعاد الأمامي والخلفي) بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نسبة التطور	دلالة الفروق	قيمة (t) * المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات	المجموعات
			± ع	س	± ع	س		
%٣,٣٩٦	عشوائي	١,٢٥٩	٠,٥٠	٥,٤٨	٠,٥٠	٥,٣٠	الإرسال القريب	المجموعة الأولى
%٤,٦٧١	عشوائي	١,٥٤٧	٠,٦٠	٥,٧٨	٠,٤٤	٥,٥١	الإرسال البعيد	
%٩,٠١٨	عشوائي	١,٢٧٩	٠,٩٧	٥,٤٤	٠,٨٢	٤,٩٩	ضربة المدفوعة	
%٥,٧٧٦	عشوائي	١,٠٩٨	٠,٨١	٥,٣١	٠,٦١	٥,٠٢	الأبعاد الأمامي	
%٤,٨	عشوائي	١,٢٤١	٠,٥٣	٥,٢٤	٠,٦٨	٥,٠٠	الأبعاد الخلفي	
%٤٣,١٥٥	معنوي	٩,٧٤٢	٠,٥٠٥	٧,٥٣	٠,٤٥	٥,٢٦	الإرسال القريب	المجموعة الثانية
%٣٧,١٦٨	معنوي	٨,٩٤٦	٠,٤٨٢	٧,٧٥	٠,٥٥	٥,٦٥	الإرسال البعيد	
%٥٢,٩٠٦	معنوي	١٠,٥٤١	٠,٤٨١	٧,٨٩	٠,٨٢٧	٥,١٦	ضربة المدفوعة	
%٥٦,٥٨٩	معنوي	١١,٠١٨	٠,٣٣٧	٨,٠٨	٠,٧٦٩	٥,١٦	الأبعاد الأمامي	
%٥٣,٣٤٦	معنوي	١٢,١٣٤	٠,٣٩٨	٧,٧٩	٠,٥٣٢	٥,٠٨	الأبعاد الخلفي	

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٤,٣٠٣).

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي هي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية (٢) مما يدل على عدم وجود فروق بين هذين الاختبارين في هذه المجموعة ، أما المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدي بأن القيمة المحسوبة (ت) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠٠٥) ودرجة حرية (٢) مما يدل على معنوية الفروق في هذه المجموعة ولصالح الاختبار البعدى ويفسر الباحث ذلك بأن للتمرينات الإدراكية أثر إيجابي على مستوى التدريب لمهارات الريشة الطائرة وذلك لمعنى الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، فالأداء المهاري يحتاج إلى تركيز وإنقان عالٍ أثناء اللعب بأساليب مختلفة ومتعددة لذلك تدخل في مفردات الخطط الدفاعية والهجومية كعامل أساسى في السيطرة على مجريات المباراة بين اللاعبين ويعزو الباحث هذا الأثر الإيجابي إلى مدى فاعلية التمرينات الإدراكية التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة ودور الباحث إذ أن هذا يؤدي إلى زيادة أداء اللاعب وتركيزه للمهارة الحركية، كما أن التمرينات إذا ما طبقت على أساس علمية في تنظيم عملية التدريب وخلق علاقة من التفاعل بين المدرب والمتدرب وطبقت بأساليب تعليمية مناسبة فإنها تحقق أهدافها الموضوعة مسبقاً " إذ إن لكل أسلوب من أساليب التدريس عندما يتقدم خلال مدة معينة من الوقت فإنه يؤدي إلى التوصل وبلوغه مجموعة معينة من الأهداف التعليمية والتربوية " (موشن ، سارة أشورت ، ١٩٩١ ، ص ٢٨)

وبهذا نستطيع القول أن التمرينات الإدراكية المستخدمة تتحقق التدريب وتزيد تركيز المتدرب على أداء الحركات وخصوصاً حركات المهارة وإنقانها.

وقد ساعدت هذه التمرينات المتدربين على زيادة درجة اكتساب المعلومات الحركية التي تحتاج لتركيز وانتباه عاليين ولغرض السيطرة على الأداء والوصول إلى الحالة المقبولة في أداء المهارات وتوحيد الحركات الخاصة بمسار الحركة المؤداة ومجالها والوقوف على المعلومة الصحيحة وتجاوز الأخطاء التي يقع فيها المتدرب والوصول به إلى وضعية حركية مثالية بها وهذه واحدة من نتائج التمرين هو حدوث قابلية أداء ثابتة نسبياً والذي يسمح للفرد بأداء عمل ما في المستقبل والذي يبقى عبر أيام وحتى سنوات وجوهرياً لأن العناية تنصب على اكتشاف حالات التمرين هذه والتي تصعد من الظروف في مجال تمرين متعدد لدفع عملية التدريب وكذلك لا ننسى المساهمة الإيجابية للمتدربين في تحقيق الأهداف المحددة وتنفيذها لعملية الاكتساب والإتقان من خلال اكتساب الخبرات التي تؤدي إلى تغيرات نسبية في قابليات الأفراد للأداء المهاري وقد أشار قاسم " أن النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات تؤدي إلى تغيرات نسبية في قابليات الفرد على الأداء المهاري " (قاسم لزام حسين ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٥)

٣- عرض نتائج الاختبار بين الاختبارات البعدى - البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في الريشة الطائرة .  
جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدى - بعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة*	الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة		المهارات
		± ع	س	± ع	س	
ج	١٢,٩٢٠	٠,٥٠	٧,٥٢	٠,٥٠	٥,٤٨	الإرسال القريب
	١١,٤٤٣	٠,٤٨٢	٧,٧٥	٠,٦٠	٥,٧٨	الإرسال البعيد
	١٠,٠٩٨	٠,٤٨١	٧,٨٩	٠,٩٧	٥,٤٤	ضرية المدفوعة
	٩,٠٦٦	٠,٣٣٧	٨,٠٨	٠,٨١	٥,٣١	الأبعاد الأمامية
	١٠,١٦٤	٠,٣٩٨	٧,٧٩	٠,٥٣	٥,٢٤	الأبعاد الخلفي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دالة (٠,٠٥) ودرجة حرية(٤)= (٢,٧٧٦)

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها من الجدول (٤) نلاحظ إن هنالك فروقاً بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية من مقارنة قيمة(ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والتي أظهرت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الإدراكية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمارين الإدراكية في تطوير عملية التدريب والوصول اللاعب إلى درجة التدريب الخاصة بكل مهارة من المهارات قيد الدراسة خلال مدة التدريب التي تم التعامل معها بأسلوب منهجي وعلمي مدروس وفق طبيعة الأداء هذه التمارينات قريبة بالأداء لمجريات المباريات بشكل كبير جداً مما يتتيح ذلك للارتفاع باللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب إلى جانب ذلك إن هذه التمارينات تتمي لـ اللاعب الإحساس بالمكان من خلال تكرار الأداء في ظروف مختلفة ومتنوعة مما أدى إلى تطوير التدريب لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة ، وان اللاعب قد تحسن أداؤه بشكل ملموس وبصورة واضحة وقد تخلص من معظم الأخطاء ولديه القدرة على إتقان جوانب الأداء الحركي من خلال استخدامه للتمارين الإدراكية .

"من خلال الاعتماد على الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وهي التمرин وعليه يبني مقدار التدريب وتطوير الأداء وإتقانه"  
(قاسم لزام صبر ، ٢٠٠٥ ، ص ١٨٨)

إذ ان عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التدريب عن طريق إعطاء التمارين والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وكذلك إعطاء فكرة معرفية وحسية من خلال التوضيح وقد ذكر دان (١٩٩٩) "أن هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال التمارين على المهارات لمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة للتمرین على الأداء الصحيح لأن معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات"

(قاسم لزام صبر ، ٢٠٠٥ ، ص ١٩٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : استنتاج الباحث بأن :

- ١- تمرينات الادراك الحسي - الحركي لها الأثر الإيجابي في تنمية مهارات (الارسال القريب والبعيد وضربة والمدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) للريشة الطائرة .
- ٢- هناك تطور نسبي في الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ولكن الأفضل للمجموعة التجريبية .

٤-٢ التوصيات : ويوصي الباحث بـ :

- ١- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات المقترنة لتطوير المهارات (الارسال القريب والبعيد وضربة والمدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) للريشة الطائرة .
- ٢- تطوير المناهج التربوية للمنتخبات الوطنية لشمول كل الصفات الادراكية والحركية والمهارية .
- ٣- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المصادر :

- موشن ، سارة أندورت : تدريس التربية الرياضية ، ترجمة جمال صالح وآخرون ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل . ١٩٩١.
- قاسم لزام حسين : م الموضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، العراق : ٢٠٠٥ .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

المجموعة الأولى :

تمرين (١) الاحساس بالمسافة (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل.

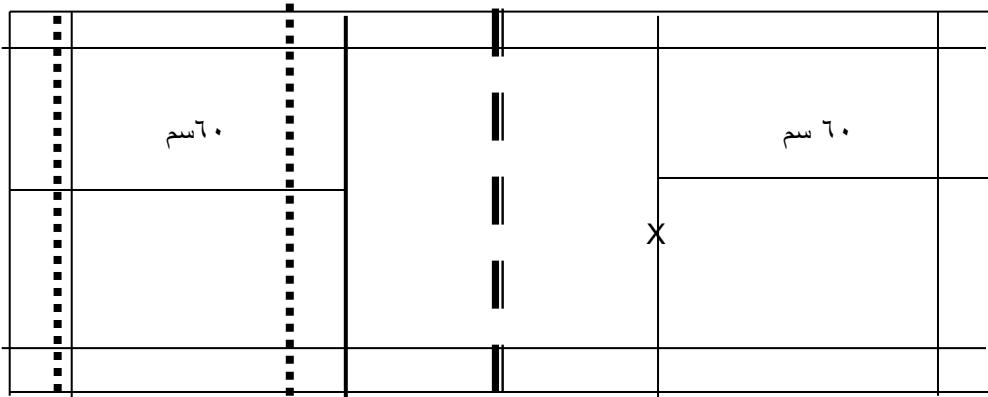
تمرين (٢) الاحساس بالمسافة (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل.

وهو معصوب العين كما في الشكل (١).

تمرين (٣) الاحساس بالمسافة (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيد في منطقة المستقبل.

تمرين (٤) الاحساس بالمسافة (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيد في منطقة المستقبل.

وهو معصوب العينين كما موضح في الشكل (١).



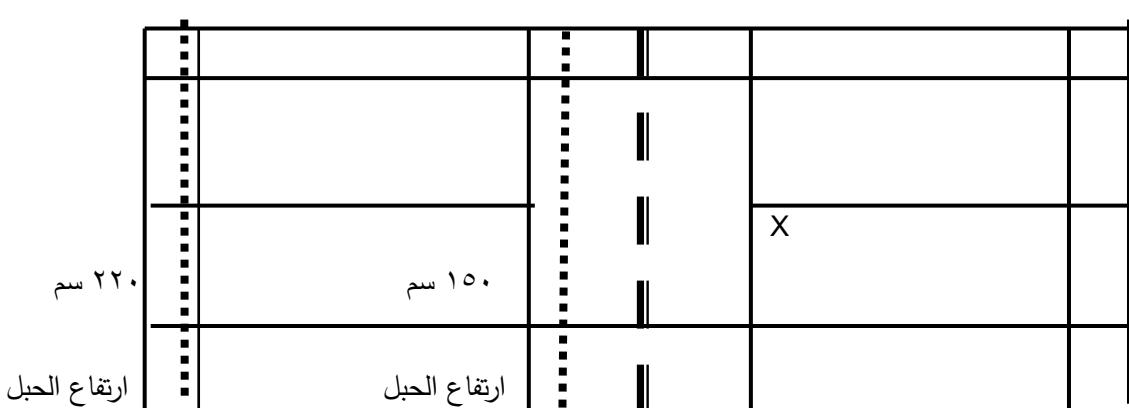
الشكل (١) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (٤,٣,٢,١)

تمرين (٥) الاحساس بالقوى (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل و عبر الريشة على الحبل ارتفاعه ٥٠ سم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (٦) الاحساس بالقوى (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين و عبر الريشة على الحبل ارتفاعه ٥٠ سم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (٢) .

تمرين (٧) الاحساس بالقوى (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيدة في منطقة المستقبل و عبر الريشة على الحبل ارتفاعه ٢٢٠ سم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (٨) الإحساس بالقوى (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيدة في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين و عبر الريشة على الحبل ارتفاعه ٢٢٠ سم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (٢) .



الشكل (٢) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (٨,٧,٦,٥)

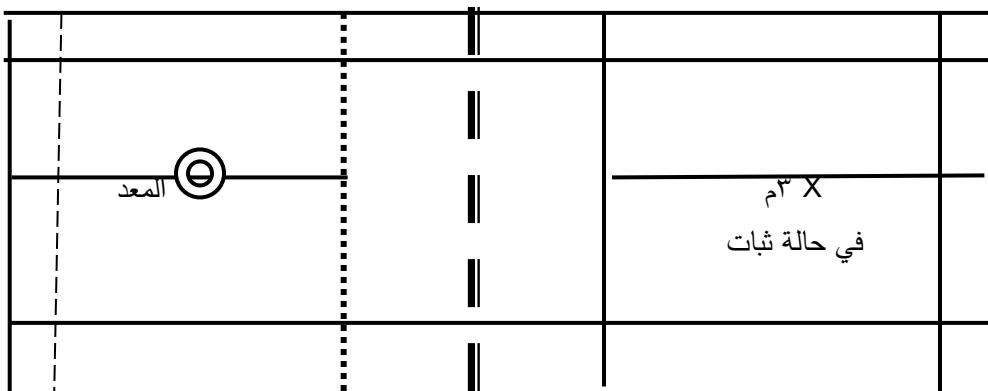
المجموعة الثانية :

تمرين (٩) ابعاد الخلفي من الثبات (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الخلفي من المعد وابعاد الريشة إلى الملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين.

تمرين (١٠) ابعاد الخلفي من الثبات باستخدام الستارة(احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الخلفي من المعد و أبعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين باستخدام الستارة على الشبكة كما في الشكل (٣).

تمرين (١١) ابعاد الامامي من الثبات (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الامامية من المعد وابعاد الريشة إلى الملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين.

تمرين (١٢) ابعاد الامامي من الثبات باستخدام الستارة(احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الامامية من المعد و أبعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين باستخدام الستارة على الشبكة كما موضح في الشكل (٣)



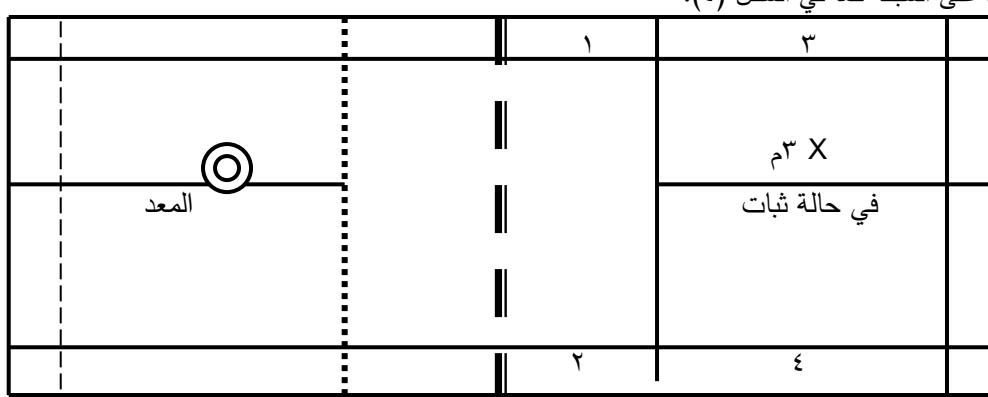
الشكل (٣) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (١٢,١١,١٠,٩)

المجموعة الثالثة :

تمرين (١٣) ضربة المدفوعة متحرك في الفراغ (احساس بالمكان): حيث يقوم الاعب بحركات مع الاداء (المضرب) إلى النقاط المعينة (٤-٣-٢-١) حسب تبلغ المعد له وباستخدام الضربة المدفوعة وهو في حالة حركة.

تمرين (١٤) ضربة المدفوعة متحرك(احساس بالمكان) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة المدفوعة من المعد (يطلب من المعد تغير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المترقب في كل مرة (٤-٣-٢-١)) بحيث تعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة حركة .

تمرين (١٥) ضربة المدفوعة متحرك باستخدام الستارة(احساس بالمكان): حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة المدفوعة من المعد(يطلب من المعد تغير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المترقب في كل مرة(٤-٣-٢-١)) بحيث تعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة حركة وباستخدام الستارة على الشبكة كما في الشكل (٤).



الشكل (٤) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (١٥,١٤,١٣)

ملحق (٢)

استماره تقييم مستوى الأداء المهاري في الارسال وضربة الابعاد للريشة الطائرة

أسم اللاعب :

التاريخ :

الملاحظات	المجموع	مرحلة المتابعة			مرحلة الضرب			مرحلة الاعداد			المهارات	ت	
		٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٣	٢	١		
												الإرسال القريب	-١
												الإرسال البعيد	-٢
												ضربة المدفوعة	-٣
												الأبعاد الأمامية	-٤
												الأبعاد الخلفي	-٥

التوقيع :

أسم المقيم :

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

م.م. مخدل ضياء عبد الرسول