

أثر تمارين مقترحة للإدراك الحس- حركي في الأداء المهاري (للأرسال ، المدفوعة ، 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 أعداد تمارين مقترحة لأداء مهارات (الضربة للأرسال ، الضربة المدفوعة ، الضربة الابعاد) لدى لاعبي الناشئين للريشة الطائرة من أماكن مختلفة في الملعب لتطوير ادراك الحس الحركي لدى للاعبي الناشئين.

أما مشكلة البحث بأن أغلب المناهج التدريبية وبعد الاطلاع عليها تقتصر الى حد كبير للتمارين الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة ، لذلك أرتأى الباحث وضع مجموعة من التمارين 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 .

وقد حدد مجتمع البحث هم لاعبي المنتخب الوطني العراقي فئة الناشئين لعام (٢٠١٥) وكان عددهم (٦) ست لاعبين حيث قسمت الى مجموعتين متساويتين ضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء التمارين المقترحة على مجموعة تجريبية التي أعدها الباحث للتطوير أدراك الحس - حركي لديهم على ان تكون من ضمن وحداتهم التدريبية ، أما المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المتبع 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 مفتاحيه : تمارين مقترحة ، أدراك 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,Univeristy 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 والتقدم وهي تعبر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء المهاري أصبح مثاراً 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 .

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي يحتاج فيها اللاعب الى اعداد(بدني ، ومهاري ، وخططي ، ونفسي ، وذهني) ونظراً لما تتميز به لعبة الريشة الطائرة من الايقاع 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 أن 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 تمارينات مقترحة وفق أسس علمية لهذه اللعبة لتطوير الأداء المهاري لهذه الفئة العمرية التي تعتبر أساساً 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 تقتصر الى حد كبير للتمرينات الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة لذلك أرتأى وضع مجموعة من التمارينات 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 تمارينات بالإدراك الحس الحركي للاداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين.

٢- التعرف على تأثير التمارينات بالادراك الحس الحركي في تطوير الأداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين.

٢- إجراءات 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 لاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة فئة الناشئين لسنة (٢٠١٥) ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وتم اعتبارهم عينة البحث ، وتم تقسيمهم الى 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

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

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)

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

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

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

٢-٣ 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 .
- ملعب ريشة طائرة نظامي مع ملحقاته.
- اعمده بارتفاع ٢٢٠سم و ١٢٠سم عدد ٢ ومقياس طول (شريط قياس) بطول ١٠م.
- قطعة قماش (ستارة) طول ٦٥سم وعرض ١٥٥سم عدد ١ وحبل بطول ٦٥٠سم وعصابة عيني .

٢-٤ 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 التمرينات.
  - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .
  - التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التمرينات والاختبارات لغرض تجاوزها.
  - معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث عند إجرائه للاختبارات .
  - التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .

٢-٥ 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/مدرّب منتخب وطني للشباب ، م.د. مهند كزاز/مدير المنتخبات الوطنية للريشة الطائرة ، باسل جواد/مدرّب منتخب الوطني للريشة الطائرة للشباب) وذلك بوضع الدرجة من (١٠) لكل مهارة من المهارات المحددة ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات اللاعبين ثم يُقيم الأداء للاختبارات القبلية والبعدية وتم أعداد استمارة خاصة بذلك (ملحق ٢).

٢-٦ إجراءات التجربة الرئيسية :

٢-٦-١ 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 .

٢-٦-٢ التجربة الرئيسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعد الباحث مجموعة من تمرينات مقترحة عددها (١٥) تمرين (ملحق ١) مقسمة الى ثلاث مجاميع طُبقت على عينة البحث المجموعة التجريبية على مدى (٨) أسبوع وبواقع (٣) وحدات اسبوعياً (تدريبية) وبمعدل (١٥) دقيقة لكل مجموعة من التمرينات 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 .

## ٢-٦-٣ الاختبار البعدية :

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

## ٢-٧ الوسائل الإحصائية :

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

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

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات (الارسال القريب والبعيد والضربة المدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

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

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

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

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي هي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) 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 ل(ت) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) مما يدل على معنوية الفروق في هذه المجموعة ولصالح الاختبار البعدي ويفسر الباحث ذلك بأن للتمرينات الإدراكية أثر إيجابي على مستوى التدريب لمهارات الريشة الطائرة وذلك لمعنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، فالأداء المهاري يحتاج إلى تركيز وإتقان عالٍ أثناء اللعب بأساليب مختلفة ومتنوعة لذلك تدخل في مفردات الخطط الدفاعية والهجومية كعامل أساسي 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 أسس علمية في تنظيم عملية التدريب وخلق علاقة من التفاعل بين المدرب والمتدرب وطبق بأساليب تعليمية مناسبة فأنها تحقق أهدافها الموضوعية مسبقاً " إذ إن لكل أسلوب من أساليب التدريس عندما يتقدم خلال مدة معينة من الوقت فانه يؤدي إلى التوصل وبلوغه مجموعة معينة من الأهداف التعليمية والتربوية " (موشن ، سارة أندورت ، ١٩٩١ ، ص ٢٨)

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

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 فأن العناية تنصب على اكتشاف حالات التمرين هذه والتي تصعد من الظروف في مجال تمرين متعدد لدفع عملية التدريب وكذلك لا ننسى المساهمة الايجابية 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 لزاه حسين ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٥)



٣-٢ عرض نتائج الاختبار يبين الاختبارات البعدي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في الريشة الطائرة .  
جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدي - بعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

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

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (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 البعدي من مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والتي أظهرت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (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 اللعبة مما يجعل هذه التمرينات قريبة بالأداء لمجريات المباريات بشكل كبير جداً مما يتيح ذلك للارتقاء باللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب إلى جانب ذلك إن هذه التمرينات تنمي لدى اللاعب الإحساس بالمكان من خلال تكرار الأداء في ظروف مختلفة ومتنوعة مما أدى إلى تطوير التدريب لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة ، وإن اللاعب قد تحسن أدائه 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 التمرين وعليه يبنى مقدار التدريب وتطوير الأداء وإتقانه" (قاسم لزوم صبر ، ٢٠٠٥ ، ص ١٨٨)

إذ إن 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 للتمرين على الأداء الصحيح لان معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات"

(قاسم لزوم صبر ، ٢٠٠٥ ، ص ١٩٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤ الاستنتاجات : استنتج 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 المقترحة لتطوير المهارات (الارسال القريب والبعيد وضربة والمدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) للريشة الطائرة .
- ٢- تطوير المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية لشمول كل الصفات الادراكية والحركية والمهارية .
- ٣- إجراء بحوث مشابهه على فئات عمرية أخرى .

المصادر :

- موشن ، سارة أثدورت : تدريس التربية الرياضية ، ترجمة جمال صالح وآخرون ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل . ١٩٩١ .
- قاسم لزاه حسين : موضوعات 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 (۱)

المجموعة الأولى :

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

تدريب (٢) الاحساس بالمسافة (للأرسال القصير): يقوم اللاعب بأداء الإرسال من منطقة الإرسال 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 الإرسال من منطقة الإرسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيد في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين كما موضح في الشكل (١).

	٦٠سم			٦٠سم	
			X		

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

تمرين (٥) الاحساس بالقوى (للأرسل القصير) : يقوم اللاعب بأداء الإرسال من منطقة الإرسال القانونية له ويأتى بمواضع القربة فى منطقة

المستقبل و عبور الرشّة على الجبل ارتفاعه ٥٠ اسم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (٦) الاحساس بالقوى (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القربة في منطقة

المستقبل وهو معصوب العينين و عبور الريشة على الحبل ارتفاعه ٥٠ اسم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (٢) .

تمرين (٧) الاحساس بالقوى (للأرسل الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الإرسال من منطقة الإرسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيدة في منطقة

المستقبل وعبور الرشوة على الحبل ارتفاعه ٢٢٠سم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (٨) الإحساس بالقوى (للأرسل الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الإرسال من منطقة الإرسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيدة في منطقة

المستقبل وهو معصوب العينين و عبور الرشة على الحبل ارتفاعه ٢٠سم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (٢) .

٢٢٠ سم	١٥٠ سم		X	
ارتفاع الحبل	ارتفاع الحبل			

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

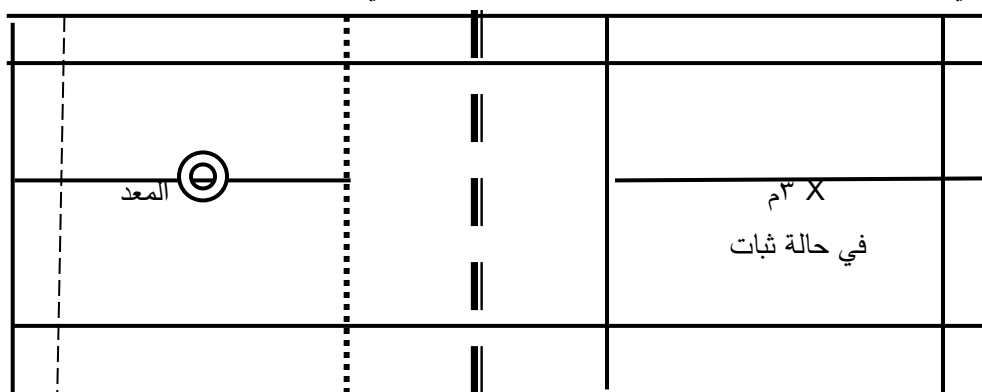
المجموعة الثانية :

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)



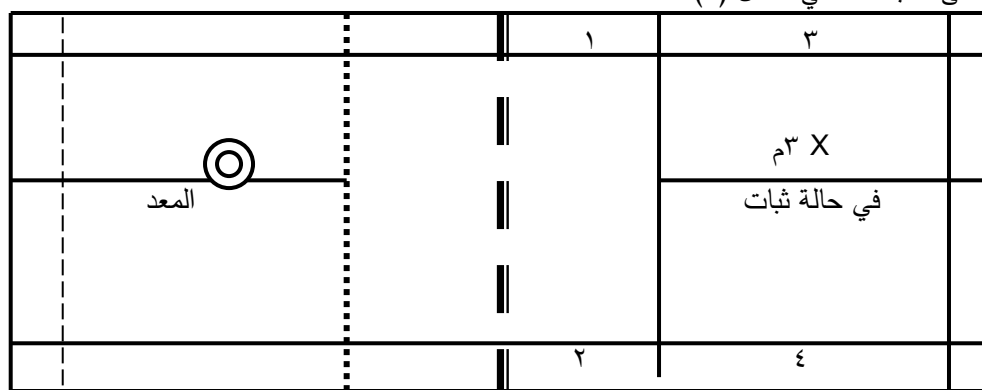
الشكل (٣) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (٩، ١٠، ١١، ١٢)

المجموعة الثالثة :

تمرين (١٣) ضربة المدفوعة متحرك في الفراغ (احساس بالمكان) : حيث يقوم اللاعب بحركات مع الاداة (المضرب) إلى النقاط المعينة (١-٢-٣-٤) حسب تبليغ 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 تغيير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المتدرب في كل مرة (١-٢-٣-٤)) 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 تغيير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المتدرب في كل مرة (١-٢-٣-٤)) 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 (١٣، ١٤، ١٥)

ملحق (٢)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في الارسال وضربة الابعاد للريشة الطائرة

أسم اللاعب :

التاريخ :

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

التوقيع :

أسم المقيم :

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

م.م. مخلد ضياء عبد الرسول