

اثر تمارين تركيز الانتباه في تطوير اداء مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضرب الساحق
بالريشة الطائرة

م.د. خالد عباس زيدان

العراق. مديرية تربية ديالى

Dr.Khaled_77@yahoo.com

الملخص

من الامور التي اهتم بها العرب في فترة متقدمة من تاريخهم هو الجانب الرياضي حيث يذكر خالد القضاة بان "الرياضة هي من محركات الحياة ونبض القلب الحي حيث ان على المرء أن يأخذ قسطاً وافياً من الرياضة لكي لا يموت قلبه". هذا ما ذكره الامام الغزالي.

اما لعبة الريشة الطائرة وهي احدى العاب المضرب ومن الالعاب الفردية التي ظهرت في العديد من البلدان فقد لعبت في الاساس لغرض الترفيه ويمارسها العديد من افراد المجتمع وعلى مختلف المستويات والاعمار كما وتلعب في صالات مغلقة وفي الهواء الطلق على حسب نوع الغرض من الممارسة ، وتلعب بشكل فردي او زوجي او حتى زوجي مختلط ما بين الرجال و النساء . وتعد عناصر اللياقة البدنية من المقومات الاساسية لممارسة هذه اللعبة حالها كحال كل الفعاليات الرياضية وربما تحتاج الى جهدا اعلى من العديد من الفعاليات الرياضية وتركيز اعلى منها ، لذلك أرتى الباحث ان يقوم بإعداد مجموعة من التمارين الخاصة بتركيز الانتباه لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية لهذه اللعبة لتحقيق درجة جيدة من التوافق في الاداء ما بين العمل العقلي والاداء المهاري خصوصا بما يخص لاعبي العراق وعلى فئة الناشئين كون ان التمارين في اداة المدرب في صنع التغيير في سلوك اللاعبين. ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمارين لتركيز الانتباه لتطوير مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد للاعبين الريشة الطائرة للناشئين .

٢- الكشف عن تأثير تمارين تركيز الانتباه في تطوير مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد بالريشة الطائرة للناشئين.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه ، ضربة الابعاد الامامية ، الضرب الساحق ، الريشة الطائرة

The effect of attention focus exercises on the development of the skills of the frontal
clear shot and smash in badminton

Lect. Dr.Khaled Abbas Zidan

Iraq. Diyala Education Directorate

Dr.Khaled_77@yahoo.com

Abstract

One of the things that Arabs cared about in an advanced period of their history is the sporting aspect, as Khaled Al-Qudah mentions that "sport is one of the engines of life and the live heartbeat, as one has to take an adequate amount of sports so that his heart does not die." This is what Imam Al-Ghazali mentioned.

As for the game of badminton, which is one of the racquet games and one of the individual games that have appeared in many countries, it is played mainly for the purpose of entertainment and is practiced by many members of society at different levels and ages. It is also played in closed and outdoor halls according to the type of purpose of practice, and it is played individually or double , or even there is a mixture of men and women. Physical fitness elements are one of the basic foundations for practicing this game just like all sporting events and it may require a higher effort than many sporting events and a higher focus of them. So the researcher decided to prepare a set of exercises for focusing attention in order to develop some basic skills for this game to achieve a degree of good compatibility in performance between mental work and skillful performance, especially with regard to Iraqi players and on the junior category, since the exercises are in the coach's tool in making a change in the behavior of the players. The research aims to:

- 1.Prepare exercises to focus attention to develop the skills of smash and clear shot among badminton junior players.
- 2.Detect the effect of focusing attention exercises on developing the skills of smash and clear shot among badminton junior players.

Key words: Attention focus, Frontal clear shot, Smash, Badminton

من الامور التي اهتم بها العرب في فترة متقدمة من تاريخهم هو الجانب الرياضي حيث يذكر خالد القضاة بان "الرياضة هي من محركات الحياة ونبض القلب الحي حيث ان على المرء أن يأخذ قسطاً وافياً من الرياضة لكي لا يموت قلبه". (خالد القضاة ، ص٢٦٢)

هذا ما ذكره الامام الغزالي.

اما لعبة الريشة الطائرة وهي احدى العاب المضرب ومن الالعاب الفردية التي ظهرت في العديد من البلدان فقد لُعبت في الاساس لغرض الترفيه ويمارسها العديد من افراد المجتمع وعلى مختلف المستويات والاعمار كما وتلعب في صالات مغلقة وفي الهواء الطلق على حسب نوع الغرض من الممارسة ، وتلعب بشكل فردي او زوجي او حتى زوجي مختلط ما بين الرجال والنساء . (عبد الستار الوراق ، ١٩٨٣ ، ص١٣٧)

وتعد عناصر اللياقة البدنية من المقومات الاساسية لممارسة هذه اللعبة حالها كحال كل الفعاليات الرياضية وربما تحتاج الى جهدا اعلى من العديد من الفعاليات الرياضية وتركيز اعلى منها ، لذلك أرتى الباحث ان يقوم باعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بتركيز الانتباه لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية لهذه اللعبة لتحقيق درجة جيدة من التوافق في الاداء ما بين العمل العقلي والاداء المهاري خصوصا بما يخص لاعبي العراق وعلى فئة الناشئين كون ان التمرينات في اداة المدرب في صنع التغيير في سلوك اللاعبين.

ومن الامور المهمة التي يجب على المدربين الالتفات اليها هو التصويب الصحيح للضربات من قبل اللاعبين الى المناطق المهمة في الساحة والتي يصعب الدفاع عنها من قبل المنافس وليس اعتماد جانب القوه فقط عند الاداء وخصوصا لدى اللاعبين العراقيين الذين يعتمدون في اغلب الاحيان على جانب القوه البدنية حيث ان هنالك عدة معوقات تسبب تشتتاً في انتباه اللاعبين منها عدم التزام الجمهور بالتعليمات والتشجيع اثناء اللعب والذي يمنعه القانون

او ضعف الانارة لقاعات ملاعب المنافسات ، وكذلك عدم وضوح خطوط الساحة او بما قد يكون اللاعب قلق عند المنافسة مما يؤدي الى ضعف التركيز ينتج عنه خطأ في توجيه الريشة.

ومن خلال مشاهدات الباحث كونه لاعب سابق ومدرب لمنتخب المحافظة وامين سر اتحاد الريشة الطائرة في المحافظة ، لاداء اللاعبين وخصوصا مهارتي الضرب الساحق والابعاد لدي اللاعبين بصورة عامة والناشئين بصورة خاصة لاحظ ان اللاعب يقوم بضرب الريشة بشكل عشوائي دون هدف محدد مع عدم القدرة على توجيهها الى مناطق معينة يصعب الدفاع عنها

لذلك أرتى ان يقوم باعداد تمرينات تخص تركيز الانتباه والتي ربما قد تساهم في قدرة اللاعبين على التوجيه وبالتالي رفع مستوى الاداء وتحسين النتائج.

ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمرينات لتركيز الانتباه لتطوير مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد للاعبى الريشة الطائرة للناشئين .

٢- الكشف عن تأثير تمرينات تركيز الانتباه في تطوير مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد بالريشة الطائرة للناشئين.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:-

تم تحديد عينة من لاعبين الريشة الطائرة للنادي الاثوري وتكونت من (٥) لاعبين يشكلون ما هو نسبته (٦,٠٩%) من مجموع المجتمع الأصلي الذي بلغ عددهم (٨٢) لاعب لفئة الناشئين في العراق وبالطريقة العمدية ، فيما كانت العينة الضابطة من لاعبي نفس النادي وشكلوا أيضا (٥) لاعبي قام الباحث بموازنة العينين من خلال شطرنج معتمدا على اساس مؤشرات (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) كما ان العينتين لا تحتاج الى تكافؤ او تجانس كون ان الباحث اعتمد الإحصاء اللامعلمي في معالجة المعلومات احصائيا .

٢-٣ أدوات وأجهزة البحث:

- مضارب ريشة طائرة .

- علب ريشة عدد (١٥) بلاستيك .
- ملاعب ريشة عدد (٢) مع ملحقاتها.
- شريط لاصق .
- شريط معدني .
- استمارات تسجيل .
- ميزان طبي .
- أعمدة خشبية بطول (٢,٥) م .
- حبل مطاطي للاختبارات .
- الاختبارات المهارية .

٢-٤ تحديد الاختبارات المهارية:

اعتمد الباحث هذه الاختبارات بعد المراجعة والاطلاع على الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع البحث ولكونها اختبارات مقننة أجريت على البيئة العراقية ، اذ عمل بها في العديد من البحوث والدراسات في مجال لعبة الريشة الطائرة .

٢-٤-١ مواصفات اختبار ضربة الابعاد : (French clear Test):

(Doh.R Ki Kendall & Rober Johson . 1987 .p.231-214)

- الغرض من الاختبار:- قياس الأداء المهاري لضربة الابعاد الدفاعية .
- تطبيق الاختبار:- طبق الاختبار على عينة من لاعبي الريشة الطائرة في النادي الاثوري لفئة الناشئين .
- أدوات الاختبار:- مضارب الريشة ، ريشة طائرة ، حبل مطاطي ، أعمدة إضافية بارتفاع (٢,٤٤) متر ، مساعدين وملعب مخطط لتنفيذ الاختبار وكما موضح في الشكل (١) .

٢-٤-٢ مواصفات اختبار الضربة الساحقة (French & starter smash test)

(Ray Collins and Dartick heages .1978.p35.89)

- الغرض من الاختبار:- قياس الأداء لمهارة الضربة الساحقة .
- تطبيق الاختبار:- طبق الاختبار على عينة من لاعبي الريشة الطائرة في النادي الاثوري لفئة الناشئين .
- أدوات الاختبار:- مضارب الريشة ، ريشة طائرة ، حبل مطاطي ، قوائم إضافية بارتفاع (٢,١٣) متر ، مساعدين وملعب مخطط وفق تصميم الاختبار كما موضح في الشكل (٢)

- طريقة تنفيذ الاختبار: - يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من قبل المساعد في المنطقة (0) بضربة ساحقة محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط ان تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠) سم وبارتفاع (٢,١٣) متر ، ويقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

- طريقة احتساب النقاط:-

- يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة يحسب افضل (١٠) محاولات .

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة .

- اذا لم تمر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل او تسقط خارج المناطق المحددة تعطى

(صفرا) .

- تعطى الريشة التي تقع على خط بين منطقتي الدرجة الأعلى .

- الدرجات مقسمة من (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على بعض من لاعبي النادي الأرمني للوقوف على المعوقات والمشاكل التي قد تظهر عن تطبيق البرنامج والوصول الى الحلول المناسبة لها . كون ان الباحث يسعى دائما الى التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات للعينة ومدى صدقها في قياس ما وضعت لقياسه ، فالتجربة الاستطلاعية هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على الفروض التي يمكن وضعها كحلول للمشكلة بعد اخضاعها للبحث العلمي وصياغتها بدقة وتأهيلها للبحث في مرحلة قادمة .

وقد بلغ عدد لاعبي العينة الاستطلاعية (٥) لاعبين بمواصفات قريبة لعينات البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٧/١٠/١٨ في تمام الساعة (١٠:٣٠) صباحا في قاعة النادي الاثوري ، اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ومن خلالها تم تحديد ما يتطلب تعديله في الوحدات المطبق على عينة البحث .

٢-٦ الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي في يوم الجمعة المصادف

٢٠١٧/١٠/٢٠ الساعة الثانية والنصف ظهرا على قاعة النادي الاثوري وبمساعدة الكادر المساعد بعدما قام الباحث بتوفير كافة المستلزمات الضرورية للاختبار من مضارب وملابس مشابهة لجميع اللاعبين والأدوات المستخدمة في الاختبار ، حيث اجرى الاختبار على العينين في الوقت ذاته وكل عينه على حده .

٧-٢ تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتقسيم اللاعبين بعد اجراء مجانسة لهم وحسب ما ورد انفا الى مجموعتين تتكون كل مجموعة من (٥) لاعبين .

قام الباحث بتطبيق التمرينات في فترة الاعداد الخاص وطبق على عينة البحث للفترة من ٢٠١٧/١٠/٢٢ ولغاية ٢٠١٨/١/١٢ ، حيث اجرى الباحث الاختبار القبلي في يوم ٢٠١٧/١٠/٢٠ الساعة العاشرة صباحا وقبل الوحدة التدريبية الاولى بيومين وقام بأجراء الاختبار البعدي الاحد بتاريخ ٢٠١٨/١/١٤ الساعة العاشرة صباحا وعلى نفس القاعة وبعد إتمام الوحدات التدريبية .

قام الباحث باستدعاء لاعبي العينة التجريبية قبل لاعبي الضابطة بمدة ٣٠ دقيقة واعطائهم التمرينات بشكل مفرد وبواقع (٢) دقيقة مقابل (١) راحة مراعيًا بذلك عدم اجهاد الجهاز العصبي لديهم ومن ثم اجراء الوحدة التدريبية الاعتيادية لهم مع زملائهم . ولا يفوتنا منها ان الباحث استعان بمجموعة من اللاعبين لأحداث ضوضاء اثناء تأدية الاختبار لبيان قدرة اللاعبين على عزل المثيرات .

٨-٢ الاختبار البعدي: قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي بعد إتمام الوحدات التدريبية بتاريخ ٢٠١٨/١/١٤ في تمام الساعة ١٠,٣٠ في قاعة النادي الاثوري وقد حرص على توفير ظروف شبيهه بالاختبار القبلي وبمساعدة الكادر المساعد نفسه مع توفير مستلزمات الاختبار كاملة وبنفس مواصفات الاختبار القبلي.

٩-٢ الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية .

مج س

- الوسط الحسابي (س) = -

ن (وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ، ١٩٩٩ ، ص١٠٢)

- اختبار ولكوكسن (اختبار اشارة الرتب) لعينتين مترابطتين (فؤاد البهي السيد ، ١٩٧٧ ، ص٢٢٨)

- اختبار مان - وتني (ي) لعينتين مستقلتين

$$١ ن (١ + ١) ٢$$

$$ي = - ر ١$$

(عبد الجبار البياتي ، ١٩٨٣ ، ص١٠٦)

٢

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارتين للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

لغرض الوقوف على معنوية الفروق في دلالة الاختبار بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارتين تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المترابطة الصغيرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو من عمليات الإحصاء اللامعلمي للعينات الصغيرة .

جدول (١) يبين الأوساط الحسابين للاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة

المهارة	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥
			القبلي	البعدي			
الضرب الساحق	الدرجة	5	١٢,٩	١٣,٩	صفر	صفر	معنوية
الابعاد	الدرجة		٢٩,٩	٣٠,٠١	صفر	صفر	معنوية

يبين الجدول بان هنالك فروق في الأوساط الحسابية فضلا عن قيمة (و) المحسوبة والتي تظهر قيمة تساوي الجدولية وهي دلالة على وجود الفروق ويعزو الباحث هذه الفروق الى:- المنهج التدريبي وان كانت اعتياديا حيث ان التدريب يساهم في تطور مستوى اللاعبين" اذا لابد من ان تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وان اهم متغير في التدريب هو ممارسة الحركة والتمرين نفسه

(Scdmid & Richard, Mo & or con & rol and Learning.1982.p481)

وبذلك يمكن للباحث رفض الفرضية الصفرية التي مفادها (لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اداء مهارتي الضرب الساحق و ضربة الابعاد قبلياً وبعدياً) ، وقبول الفرضية البديلة التي مفادها (توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اداء مهارتي الضرب الساحق و ضربة الابعاد قبلياً وبعدياً).

٣-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارتين للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

لغرض الوقوف على معنوية الفروق في دلالة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارتين تم استخدام اختبار ولكوكسون للعينات المترابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية

المهارة	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥
			القبلي	البعدي			
الضرب الساحق	الدرجة	5	١٢,٩	٢٠,٢	صفر	صفر	معنوية
الابعاد	الدرجة		٢٤,٥	٤٢,٠١	صفر	صفر	معنوية

يبين الجدول بان هنالك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي فضلاً عن قيمة (و) المحسوبة وهي (صفر) وهي مساوية للقيمة الجدولية وبذلك تعد الفروق دالة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق:-

- ١- ترمينات تركيز الانتباه التي اكسبت اللاعبين مستوى جيد من تركيز الانتباه ودقة اكثر في التوجيه بالنسبة للمناطق المطلوب اسقاط الريشة فيها .
- ٢- التدريب المستمر وتكرار التمرين من خلال الوحدة التدريبية .
- ٣- القدرة على عزل المثيرات غير المرغوبة والتركيز على العب .
- ٤- أعطت الترمينات للاعبين نوع من الثقة بالنفس لتأدية الاختبار من خلال القدرة على التركيز على الأمور المهمة واهمال ما هو غير مهم وبذلك يكون ذهن اللاعب محصور في الأمور التي تدور داخل الساحة .

وبذلك يمكن للباحث ان يرفض الفرضية الصفرية والتي مفادها (لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء مهارتي الضرب الساحق و ضربة الابعاد قبلياً وبعدياً) ، وقبول الفرضية البديلة (توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء مهارتي الضرب الساحق و ضربة الابعاد قبلياً وبعدياً) .

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارتين للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

لغرض الوقوف على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ومعرفة فيما اذا كان فروق من عدمها بين أداء المجموعتين في المهارتين موضوع البحث قام الباحث باستخدام اختبار (مان - وتي) لإيجاد دلالة الفروق وهو من الإحصاء اللامعلمي لإيجاد دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين صغيرة الحجم .

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ي) المحتسبة

والجدولية ودالاتها الإحصائية

المهارة	وحدة القياس	س للمجموعة الضابطة	عدد العينة	س للمجموعة الضابطة	عدد العينة	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥
الضرب الساحق	الدرجة	13.9	5	20.2	5	صفر	2	معنوية
ضربة الابعاد	الدرجة	30.01		42.01		2	2	معنوية

ومن الجدول (٣) نلاحظ ان هنالك فروق في الأوساط الحسابية بين أداء المجموعتين ولصالح أداء المجموعة التجريبية فيما كانت قيمة (ي) المحسوبة هي (صفر) وتعد بانها معنوية الدلالة كونها اصغر من الجدولية وهي (2) كما ينص الإحصاء اللامعلمي ، فيما كانت قيمة الأوساط الحسابية في ضربة الابعاد أيضا متفاوتة ولصالح العينة التجريبية بينما كانت قيمة (ي) المحسوبة (2) وهي مساوية للجدولية وبذلك تكون دالة أيضا ولصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحث هذه الفروق الى:-

١- ان تمارين التركيز الانتباه والتي طبقت خلال الفترة التدريبية اثرت بشكل واضح على أداء اللاعبين في المجموعة التجريبية في تطوير المهارتين موضوع البحث فضلا عن عزل المثيرات

المشتتة وبذلك توفير الجهد الذهني عند الأداء وهذا المبدأ قد أشار له علاوي . بقوله (ان المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم للمهارة الحركية وعن طريق التدريب والاستمرار على أداء المهارة وتحت مختلف الظروف يمكن إتقان أداء الفرد للمهارة مع الاقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم والعقل)

(محمد حسن علاوي ، الملا احمد عبد الفتاح ، ١٩٨٤ ، ص٧٤)

٢- الوصول الى درجة جيدة من تطوير التآزر الحركي بين أجزاء الجسم والتوافق العقلي العصبي الذي اسهم في تطوير مستوى الأداء .

٣- ارتفاع الثقة بالنفس لدى اللاعبين أدى الى ارتفاع مستوى المنافسة لدى اللاعبين عند الأداء .

وعلى ما تقدم يمكن للباحث رفض الفرضية الصفرية التي مفادها (لا توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الضرب الساحق و الابعاد بالريشة الطائرة) وقبول الفرضية البديلة والتي مفادها (توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الضرب الساحق والابعاد بالريشة الطائرة)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان تمارين تركيز الانتباه اثر فاعل في تطوير مهارتي الابعاد والضرب الساحق بالريشة الطائرة .

٢- ساهمت تمارين تركيز الانتباه بتعزيز ثقة اللاعب بنفسه من خلال قدرته على الأداء بشكل منضبط والتحكم بالنفس واستجابة العضلات .

٣- تحرير اللاعب نسبيا من عنصر الخوف وذلك من خلال تأكده من مكان سقوط الريشة الذي اكتسبه من خلال التدريب على التمارين .

٤-٢ التوصيات:

١- تضمين الوحدات التدريبية على تمارين تنمي تركيز الانتباه لدى اللاعبين وخصوصا المهارات التي تحتاج الى الدقة في الريشة الطائرة .

٢- تضمين الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب المختلفة على تمارين لتقوية تركيز الانتباه .

المصادر

- خالد القضاة ؛ المدخل الى التربية والتعليم ، (دار اليازوري العلمية ، ب ت)

- عبد الجبار توفيق البياتي ، التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق الالاعلمية ، ط (الكويت ، مؤسسة الكويت للتقديم العلمي ، ١٩٨٣) .
- عبد الستار الوراق ؛ العاب المضرب : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣) .
- فؤاد البهي السيد ، الإحصاء قياس الفعل البشري : (دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٧) .
- محمد حسن علاوي ، الملا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجية التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤) .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩) .

- Doh.R Ki Kendall & Rober Johson . 1987 . op . cit . p . 231 – 214 .
- Ray Collins and Dartick heages : A comprehensive guide to sport skill tests and measurement , Charles themes pu . U . S .A , 1978 . 35 . 89
- Scdmid & Richard , Mo & or con & rol and Learing : (Her man kineties , publisher , champion 111 1982) ,p481.

ملحق (١)

تمرينات تركيز الانتباه

- ١- احضار ورقة رسم ورسم مثلث او دائرة او مربع عليها بأبعاد ٨سم ثم تلوينه باللون المرغوب من قبل المفحوص ووضعه امام العينين وتأمل دون اجهاد العين .
- ٢- احضار مجموعة من الخرز الملونة مع خيط يقوم اللاعب بإدخال الخرز في الخيط ثم إخراجها ثم إدخالها بشكل الوان متعاقبة .
- ٣- ادخال الخرز في الخيط مع اغماض العينين .
- ٤- يقوم اللاعبين برمي الريشة في الأماكن المحدد باليد لمدة (٢) دقيقة وبشكل متسلسل .
- ٥- يؤدي اللاعب نفس التمرين بعينين مغمضة ولمدة (٢) دقيقة .
- ٦- يقوم اللاعب بإمسك المضرب والتحرك بالساحة بشكل يشبه حركات اللعب دون الخروج عن خطوط الساحة مع وضع شواخص صغير ومراعات عدم الماس بها مع التركيز على مناطق الاختبار الخاصة .
- ٧- تكرار التمرين السابق وبعينين مغمضة .
- ٨- يكرر التمرين ولكن مع ريشة من الساحة المقابلة يطلقها المدرب وعلى اللاعب توجيهها الى مناطق الاختبار .
- ٩- تعبئة الخرز في قنينة ذات فتحة ضيقة بشكل متسلسل وحسب الألوان .
- ١٠- محاولة تعبئة القنينة بملعقة صغيرة وحسب الألوان أيضا .

ملحق (٢)

اسماء الكادر المساعد

- ١- صلاح مهدي مدرب المنتخب الوطني
- ٢- اشرف فوزي حسين مدرب منتخب ديالى .
- ٣- م.م. رافد حسين قدوري .