Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, Year 2024, pp. 1-13
المجلد:29 ملحق، السنة 2024، الصفحات 1-13
ISSN: 3007-7508

إثر التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الإبعاد في تطوير التوافق ومهارة الإرسال بالريشة الطائرة للاعبين

The effect of specific exercises according to multidimensional mental perception in developing players compatibility and badminton serving skill

م.م. علي حسين صبري
Ali Hussein Sabry
كلية الصفوة الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
ali.hussein@alsafwa.edu.iq

م.م. تحسين محمد فرحان
Tahseen Mohammad Farhan
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
tahsin.m@s.uokerbala.edu.iq

م.م. مصطفى احمد كاظم
Mustafa Ahmed Kazem
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
mustafa.kazem@uokerbala.edu.iq

الملخص

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير جداً على مهاراتها الأساسية التي تعتبر مهارات ذات الطابع المفتوح ولذا إن إي تقدم لمستوى اللاعب ونجاحه يعتمد وبشكل كبير على اتقانه لتلك المهارات ، حيث لا يمكن الوصول إلى الأداء المهاري المثالي ورسم مسار حركي مثالي للمهارة ما لم يتم العمل وفق تمرينات ووسائل مساعدة ملائمة لتلك المهارات.

وكانت مشكلة البحث في وجود ضعف في التوافق الحركي ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين لذلك يكون البرنامج الحركي غير مكتمل بصورة صحيحة فضلاً عن إن سرعة الريشة ومساحة الملعب يتطلب إن يتوفر لدى اللاعبين قدرة عالية من القدرات الحركية زمنها التوافق لذلك إرتاى الباحثون استخدام التمرينات النوعية وفقا التصور العقلي متعدد الإبعاد (سمعي-بصري-حركي) من خلال المفهوم الأساسي له وإعداد تمارين خاصة بمتغيرات التصور العقلي متعدد الإبعاد حتى تستطيع اللاعب بعد خزن هذه المعلومات إن تستفد من الجوانب الذهنية والجوانب العقلية بالإضافة إلى توفير واستخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات المساعدة التي من شأنها إن تسهل وتقلل من الجهد المطلوب في عملية التعلم.

وهدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات نوعية وفق التصور العقلي متعدد الإبعاد في تطوير التوافق ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين . والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق التصور العقلي متعدد الإبعاد في تطوير التوافق ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين .

وافترض الباحثون بأن هناك تأثير ايجابي للتمرينات النوعية وفق التصور العقلي متعدد الإبعاد في تطوير التوافق ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين بين الاختبارات القبلية والبعدية.

واستخدم الباحثون التصميم التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وتمثلت عينة البحث .. بلاعبي مركز درة كربلاء المقدسة للريشة الطائرة بأعمار (11-13) والبالغ عددهم (16) لاعباً وبعد إجراء التجربة الرئيسية واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (*spss*) لاستخراج النتائج ومعادلتها إحصائيا .

توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية إن التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الإبعاد ساعدت بشكل كبير في التوافق ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين .إن التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الإبعاد ساهمت بشكل فعال في تطوير التوافق الحركي ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين .

الكلمات المفتاحية : التمرينات النوعية ، التصور العقلي، التوافق ، مهارة الإرسال بالريشة

ABSTRACT

Badminton is one of the games that relies very heavily on its basic skills, which are considered skills of an open nature. Therefore, any progress in the player's level and success depends greatly on his mastery of those skills, as it is not possible to reach the ideal skill performance and draw an ideal movement path for the skill unless Work is done according to exercises and aids appropriate to those skills.

The problem of the research was that there was a weakness in the motor coordination and serving skill in badminton for the players, so the motor program was not completed correctly. In addition, the speed of the shuttlecock and the area of the court require that the players have a high ability of motor abilities at the time of coordination, so the researchers decided to use specific exercises according to the vision. Multi-dimensional mental perception (audio-visual-kinesthetic) through its basic concept and preparing exercises specific to the variables of multi-dimensional mental perception so that the player, after storing this information, can benefit from the mental and mental aspects, in addition to providing and using a set of devices and auxiliary tools that will It facilitates and reduces the effort required in the learning proces ،The study aimed to prepare specific exercises according to multi-dimensional mental perception in developing the players' compatibility and serving skill in badminton. And identifying the effect of special exercises according to multi-dimensional mental visualization in developing players' compatibility and badminton serving skill.

Keywords: specific exercises, mental visualization, compatibility, shuttle service skill

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة في المجال الرياضي وذو صلة مباشرة بما يكتسبه المتعلم من تعلم للمهارات الرياضية، لأنه عبارة عن مجموعة عمليات عقلية تحدث خلال التمرين تساعد المتعلم على تغيير سلوكه الحركي و زيادة قدراته على التعلم المهاري. إذ إن أغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصي بتعلم كافة احتمالات الأداء وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة حتى يعتاد عليها اللاعب مما تساعده في تقليل أخطاء أدائه المهاري وخصوصًا في الألعاب والمهارات ذات الطابع المفتوح.

إن للتصور العقلي متعدد الإبعاد دوراً أساسيا لبناء عمليات التعلم الحركي وتعليم المهارات ورفع مستوى الأداء المهاري للمتعلم وكما يساعد على بناء وتحسين البرنامج الحركي وإتقان المهارات المتعلمة .

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً ملحوظًاً بالدراسات المتعلقة في دراسة العمليات العقلية لما لها من دورًا أساسي في عملية التعلم، وتحول المعلومات من شكل إلى آخر وترجمة المعلومات على المسار الحركي وشكل المهارة النهائي الذي يكتسبه المتعلم من خلال هذه العمليات التي تمر في عدة مراحل في النشاط المطلوب سواء كان معرفيًا أو حركيًا.

اتجه القائمون على العملية التعليمية إلى إيجاد وسائل مساعدة متنوعة هدفها تطوير العملية التعليمية بما يتناسب مع أعمار اللاعبين وقابليتهم الحركية ويتم وضعها بشكل علمي ومخطط وملائم للمهارة المراد تعليمها ، وقد اهتم أغلب المختصين بتصنيع العديد من الوسائل المساعدة التي تسهل من عملية التعلم وتستخدم في تعلم المهارات لتقليل الوقت والجهد على الملاعب والمدرب ، وتلعب دورًا أساسيًا في بناء الوحدات التعليمية كون المتعلم أو اللاعب في أغلب الأحيان يتفاعل معها بشكل ايجابي ، إذ تعطي بالنهاية نتيجة التطبيق الصحيح للمهارات المراد تعلمها فضلاًعن انها تضفي على الأداء جانب التشويق والمتعة والإثارة و تعلم أفضل .

إن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير جدًا على مهاراتها الأساسية التي تعد مهارات ذات الطابع المفتوح ولذا إن إي تقدم لمستوى اللاعب ونجاحه يعتمد وبشكل كبير على اتقانه لتلك المهارات ، حيث لا يمكن الوصول إلى الأداء المهاري المثالي ورسم مسار حركي مثالي للمهارة ما لم يتم العمل وفق تمرينات ملائمة لتلك المهارات ، ولا يمكن الوقوف على هذه التمرينات ما لم يتم تجربتها واختيار الافضل منها استنادًا للنتائج النهائية التي يتم التوصل اليها بغية الوصول باللاعبين مستويات أعلى وأفضل في الأداء المهاري لهذه اللعبة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة الباحثون لتوظيف الأبعاد الثلاث للتصور العقلي متعدد الأبعاد والاستفادة من الوسائل المساعدة ألتي تم استخدامها في زيادة القدرة على التحكم وتوجيه انتباه المتعلم وامكانية عزل المثيرات غير المرغوب فيها بالإضافة إلى سهولة تعلم مهارة الإرسال في الريشة الطائرة للاعبين .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ذات القياس القبلي والبعدي وهو ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق اهداف دراسته .الجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين التصميم البحثي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
المجموعة التجريبية	التوافق ومهارة الارسال في الريشة الطائرة	تمرينات نوعية وفق التصور العقلي متعدد الابعاد	التوافق ومهارة الارسال في الريشة الطائرة
المجموعة الضابطة	التوافق ومهارة الارسال في الريشة الطائرة	التمرينات المتبعة من قبل المدرب	التوافق ومهارة الارسال في الريشة الطائرة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث لاعبين اكاديميات الفرات الاوسط (كربلاء- النجف- بابل) وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على المراكز الثلاث وتم اختيار اكاديمية درة كربلاء المقدسة للتنس بأعمار (11-13) والبالغ عددهم (16) لاعباً ومن ثم اختيار عينه البحث بطريقة عشوائية حيث تم اختيار (12) لاعب ليمثلوا (6) لاعبين مجموعة تجريبية و(6)لاعبين مجموعة ضابطة و(4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية والجدول(2) يوضح توزيع عينه البحث .

الجدول (2)

يبين توزيع حجم العينة.

اسم المركز	حجم العينة الكلي	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية	المجموع
مركز درة كربلاء المقدسة	16	6	6	4	16

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة من قبل الباحثون:

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

2- استمارة الاستبيان لاستطلاع أراء الخبراء والمختصين .

3- استمارة جمع المعلومات .

4- الملاحظة .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1- جهاز لابتوب نوع (Dell) عدد 2.
2- ساعات توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).
3- كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد 1 .
4- - شريط قياس متري بطول (10م) صيني الصنع .
5- ريش عدد (40) ريشة .
6- أقلام ملونة عدد (24) نوع ALFA .
7- ملعب ريشة طائرة قانوني عدد 1 .
8- مضارب ريش عدد 24 مضرب .
9- شاشة عرض عدد 1 نوع LG .
10- شواخص ملونة عدد 24.
11- اقماع اعياد ميلاد ملونة عدد 12 .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالتعلم الحركي والريشة الطائرة والاطلاع أيضا على الاختبارات الحركية والمهارية , تم اختيار الاختبارات التالية :

1- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق

2- اختبار دقة مهارة الارسال

2-4-2توصيف الاختبارات :

اولا :اختبار التوافق:

- **اسم الاختبار :** الدوائر المرقمة [1].
- **الغرض من الاختبار :** قياس التوافق العصبي العضلي.
- **الأدوات المستخدمة :** ساعة توقيت ، حلقات (الهيلا هوب) ، قلم خط , صافرة .
- **مواصفات الأداء :** ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحدة (60سم) وترقم الدوائر وتقف الطالبة في الدائرة (1) وعند سماع اشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معا إلى (2) ثم إلى (3) والى(4) وهكذا حتى الدائرة الثامنة ويتم ذلك بأقصى سرعة .
- **الاجراءات :** تعطى الطالبة محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتا للانتقال عبر الدوائر الثمان. كما موضح في الشكل (1) .

الشكل (1)

يوضح اختبار التوافق

ثانيا : اختبار مهارة دقة الإرسال

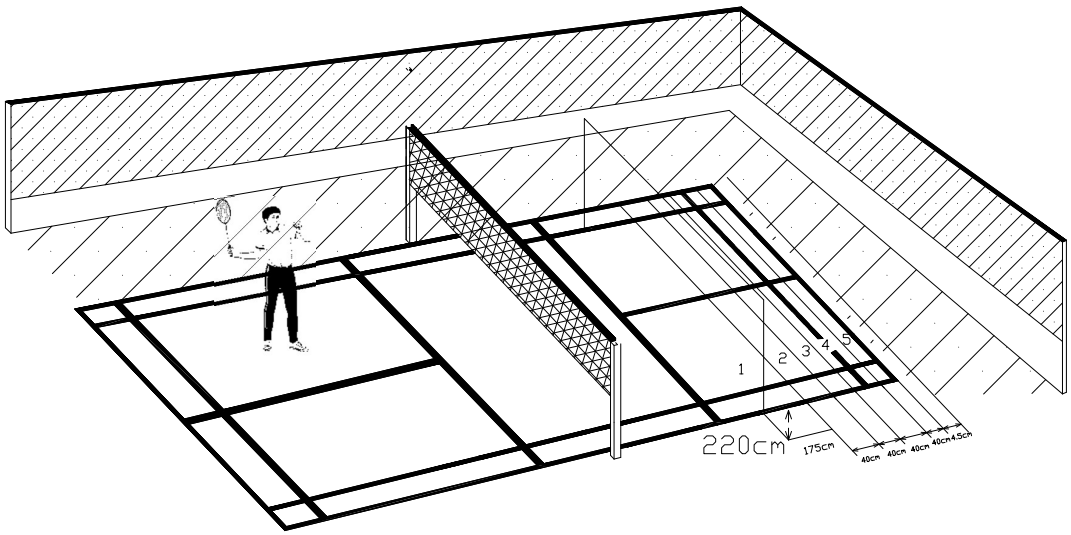
اسم الاختبار : دقة الإرسال بالريشة الطائرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال

الأدوات : ملعب ريشة طائرة قانوني , مضارب , ريش , حبل , شريط لاصق

[1]محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية ,ج 1, ط 4 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة , 2001 , ص 329.

الاجرائات والتسجيل : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطي كل مختبر (5) محاولات تجريبية، ويقف المختبر في المنطقة المحددة بحيث يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولا إسقاطها في المنطقة المؤشرة بالنقاط ويعطي للمختبر (12) محاولة تحسب له افضل (10) محاولات فقط، والشكل (2) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار دقة الإرسال.



شكل (2) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار دقة الإرسال

أن عملية احتساب النقاط يعطي (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (4.5 سم) خارج حدود الملعب الخلفية إضافة إلى (40 سم) داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحة المباشرة، كذلك يعطي المختبر (2، 3، 4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة (40 سم) على التوالي بعد المنطقة المؤشرة بـ (5) نقاط، كذلك يعطي المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (175 سم) والتي تبدأ من نهاية المنطقة المعلمة بالنقاط (2) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد اسفل الحبل. علماً تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل، وفي حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطي الدرجة الأعلى، وان الريشة التي تخرج حدود الملعب (عدا المنطقة المؤشرة) أو تعلق بالشبكة لا تعطي أية نقطة، ويكون الحد الأعلى من النقاط والتي يستطيع المختبر من تسجيلها في افضل (10) محاولات هي (50) نقطة.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحثون قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا . قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية وذلك يوم (الجمعة) الموافق 5 / 1 / 2024 على عينة مكونة من (4) لاعبين من غير عينة البحث وكان الهدف من التجربة ما يلي :-

1. التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات .
2. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
3. كفاءة فريق العمل المساعد
4. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
5. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثون لغرض تلافيها مستقبلا
6. أيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية)

2-7 الاختبار القبلي

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم (الاحد)الموافق 14/ 1 / 2024 في الساعة الثالثة عصرًا في ملعب اكاديمية الدرة بالريشة الطائرة في كربلاء قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات, حيث تم اختبار التوافق الحركي ومهارة الارسال .

2-8 التجربة الرئيسة :

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والاطلاع على المنهج التعليمي لمدرب اكاديمية الدرة التخصصي تم اعداد مجموعة من التمارين النوعية وفق التصور العقلي متعدد الابعاد .

1. بلغ مجموع عدد تمرينات مهارة الارسال (15) .
2. بلغ مجموع عدد تمرينات التوافق (10) .
3. بلغ مجموع عدد التمرينات المشتركة للتوافق ومهارة الارسال (5) .
4. تم تطبيق التمرينات الخاصة داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية بوقت 45دقيقة .
5. عدد الوحدات التعليمية التي تم تطبيق التمرينات فيها هي (16) وحدة بواقع (4) وحدات في كل اسبوع .
6. استمر تطبيق التمرينات من المدة (2024/1/16 الى 2024/3/16)
7. اعتمد الباحثون على مبدا التكرار والاثارة والتشويق من خلال تطبيق التمارين
8. تضمنت التمارين ابعاد التصور العقلي و(البصري والسمعي والحركي) .

حيث قام الباحثون بوضع التمرينات الخاصة المناسبة والواجبات الخاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد خلال التجربة الرئيسية بما ينسجم مع قدرات اللاعبين بأعمار(11-13) سنة بالتنس, حيث بدء التمرينات النوعية يوم (الثلاثاء) الموافق 16/ 1/ 2024 وتم الانتهاء من تطبيقه يوم (السبت) الموافق 16/ 3/ 2024.

2-9 الاختبار البعدي

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية يوم (الاثنين)الموافق 18/ 3/ 2024 بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي للتمرينات النوعية وفق التصور العقلي متعدد الابعاد مراعيا نفس الظروف في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

1- الوسط
2- الانحراف
3- اختبار t للعينات المستقلة .
4- اختبار t للعينات المترابطة .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة للمتغيرات المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التوافق	ثانية	القبلي	8,64	0,92	2,17	1,27	7,65	0.000	معنوي
		البعدي	6,47	0,67					
دقة الارسال	درجة	القبلي	28,7	0,77	12,3	0,59	10,28	0.000	معنوي
		البعدي	34,9	0,68					

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) التي أظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومهارة دقة الإرسال , وتعزو الباحثون سبب هذه الفروق لاستعمال التكرارات المتساوية لأفراد هذه المجموعة في تنفيذ ما مطلوب منهن في أثناء الوحدات التعليمية حسب المنهج المعد من قبل التدريسي وهي فرص متساوية في الحصول على مقدار لا بأس به من القدرات الحركية ,أذ إن التكرار هو "عملية أعادة شبه نمطية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية"[2] وهذا ما قد يكون مألوفا لديهن في الوحدات التعليمية المتبعة مما أدى إلى زيادة انتظامهن في تنفيذ المفردات وأجزاءها وتطبيق التمرينات الاعتيادية المتبعة والتي تخص القدرات الحركية وخاصة التوافق بشكل واضح والمدرجة ضمن الوحدات التعليمية, وكذلك تعزو الباحثون ذلك إلى أن المنهج المتبع من قبل التدريسي والذي أحتوى على كثير من الحركات وتمارين التوافق والتي تتطلب توافر التوافق الحركي وتؤثر في مجمل الأداء الحركي

[2] ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في تعلم الحركي , ط1 ,عمان ,الدار المنهجية للنشر والتوزيع, 2016, ص48.

وتتأثر بالتوافق العضلي العصبي والتوافق بين اجزاء الجسم, وحيث أن "من خلال التكرارات يمكننا تنمية التوافق الحركي ومهارة دقة الإرسال بشكل كامل, ويمكن كذلك استخدام كثير من الحركات والتمارين النوعية لهذا الغرض"[3]

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التوافق	ثانية	القبلي	8,58	0,58	2,89	0,69	18,66	0,000	معنوي
		البعدي	5,96	0,79					
مهارة الارسال	درجة	القبلي	29,8	0,15	10,18	0,85	13,88	0,000	معنوي
		البعدي	39,5	0,38					

4_1_4مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

ومن خلال النتائج اعلاه ومع وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية التوافق الحركي وكذلك اداء المهارة المدروسة ولصالح الاختبارات البعدية, تعزو الباحثون سبب هذه الفروق والتنمية في التوافق الحركي وتعلم الاداء التي حققها افراد المجموعة في الاختبارات البعدية الى اتباعهم المنهج التعليمي للتمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد والذي اتاح الفرصة للاعبين من تنمية التوافق الحركي والتي بدورها خدمت تعلم (مهارة دقة الارسال في الريشة الطائرة) والتي تعتبر من الحركات المركبة وتتطلب مقادير جيدة من التوافق الحركي وخصوصا بين أجزاء الجسم كذلك التوافق العصبي -العضلي) والتي تؤدي دورا كبيرا في انتاج الشكل النهائي لأداء هذه المهارة , "اذ تعد القدرات الحركية هي قدرات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة اساسا لها , وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية ومن هذه القدرات التوافق الحركي , [(4)]", وكذلك تعزو الباحثون السبب الى تضمين المنهج التعليمي لهذه التمرينات وتطبيقها بصورة متسلسلة وكذلك فاعلية التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد المعدة من قبل الباحثون والتدرج في صعوبة التمرين او الحركة وكذلك تطبيقها بشكل مناسب لقدرات اللاعبيناذ كانت تلك التمرينات النوعية تخدم المهارة المبحوثة كونها مبنية على اسس علمية صحيحة وكذلك اعطاء التغذية الراجعة الذاتية و الخارجية وبناء التغذية الراجعة الداخلية للاعبين من خلال تطبيق جدولة التمرين لغرض تنمية التوافق الحركي باعتبارها العامل الاساسي في تعلم المهارة لغرض الاستفادة منها بالشكل النهائي لاداء المهارة وكذلك تعزو الباحثون الى أن هذه التمرينات النوعية فلسفتها تعتمد على سرعة استجابة اللاعب للموقف التعليمي وتهدف الى تفعيل الدور في الربط بين الافكار الخارجية والداخلية و الافكار التي سبق تعلمها مع الافكار التي تعلمتها حديثا (حول المهارة المدروسة) .

[3] أحمد الهادي يوسف البدوي: أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز, دار المعارف الاسكندرية, 1997, ص 19.

[4]) وجيه محجوب واحمد بدري: أصول التعلم الحركي, الموصل , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة, 2002,ص117.

وكذلك تعزيز الرغبة لديهن بشكل كبير في تعلم المهارة بطريقة غير تقليدية من خلال استخدام وسائل تعليمية ووسائل مساعدة تتناسب مع وقت وصعوبة الحركة كما ذكرت الباحثون اعلاه , أذ ان الخطوات الاساسية للتعلم هو "أن يتم تصميم المناهج التعليمية على ضوء قابليات واحتياجات اللاعبين"[5] فضلا على الحرص على زيادة دافعيتهن , وتزويدهن بالتغذية الراجعة الفورية اضافة الى بقاء المعلومات في الذاكرة لمدة أطول, وهذه كلها مزايا تصقل العملية التعليمية وتسهم في الارتقاء بمضامينها "عند تعلم المهارات لابد من تنوع استراتيجيات التعلم وطرائقه وأساليبه ,لان التنوع يزيد من دافعية المتعلمين , ويؤثر تأثيرا ايجابيا في انتباههم واندماجهم, وبالتالي يجعلهم أكثر تلقيا للتعلم" [6] وهذا ما اتبعته الباحثون في تصميم التمرينات النوعية .

وكذلك رجح الباحثون هذه النتائج الى استخدام التمرينات النوعية في المنهج التعليمي التي ساهمت في تعلم المهارة الخاصة بالبحث في الريشة الطائرة تعد التمرينات أنها " مجموعة من الاوضاع والحركات التي يؤديها الجسم أو بعض أجزائه يتم ممارستها أو أداؤها على وفق اسس علمية ومبادئ تربوية تهدف الى بناء الجسم وتشكيله للوصول بالمتعلم أو اللاعب الى افضل اداء ممكن في الالعاب والفعاليات والانشطة الحياتية[7] وكذلك يرتبط مقدار التعلم والتطور للأداء ومدى اتقانه بالتمرين الذي يعد صفة تتميز بها الوحدات التعليمية والتدريبية, وعليه يجد بعضهم ان التمرين هو " كل تعلم منظم يكون هدفه السريع لكل من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي(التكنيك) للإنسان "[8] وكذلك تعد أداة فاعلة في وصول الرياضيين الى أرقى المستويات على صعيد التفوق في الانجاز وفي مختلف مجالات الحياة الاخرى[9] " .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين الفرق في الاختبارات البعدية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س-	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التوافق	ثانية	الضابطة	6,47	0,77	3,270	0,000	معنوي
		التجريبية	5,69	079			
دقة الارسال	درجة	الضابطة	34,18	0,53	5,516	0,000	معنوي
		التجريبية	40,6	0,80			

3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال ظهور النتائج في الجدول (5) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وظهور الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر (التوافق الحركي) حيث نجد إن هذا العنصر قد نمى بشكل كبير بالنسبة

[5])خليل ابراهيم واخرون: اساسيات التدريس, ط1,عمان, دار المناهج,2005, ص37.

[6]) فؤاد قلادة: استراتيجية طرائق التدريس والنماذج التدريسية, الاسكندرية ,دار المعرفة الجامعية ,1998, ص32.

[7]) ناهدة عبد زيد الدليمي, مصدر سبق ذكره , ص 58.

[8]) عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية, ط2. جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر ,2000م, ص29.

[9]) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد ,1986م, ص45.

للمجموعة التجريبية وتعزو الباحثون هذا الفرق إلى تنوع التمرينات و التدرج فيها من البسيط إلى المعقد فضلاً عن إلى أداء التمرينات بشكل مستمر خلال تطبيق المنهج التعليمي وايضا استخدام ليزر ضوئي للتنبيه بوقت بدأ وانتهاء التمرين فقد ساعد ذلك على تنمية التوافق العصبي العضلي, فالتمرينات المتنوعة والمتدرجة الصعوبة والاستمرار على أداءها والتي يشترك فيها اكثر من عضو من اعضاء الجسم يؤدي إلى اتقان الحركة المطلوبة. "

حيث إن كلما زادت اجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين وذلك يؤدي إلى اتقان الحركات وخروجها بانسيابية "[10]

اما بالنسبة لظهور الفروق المعنوية لتعلم المهارة المدروسة بالنسبة للاعبين في الجدول (5) تعزو الباحثون ذلك ايضا إلى تضمين المنهج التعليمي التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي المتعدد الإبعاد وتطبيق التمارين بالتتابع خلال الوحدات التعليمية بصورة منتظمة اضافة إلى فاعلية التمرينات النوعية التي نمت التوافق الحركي لاحتوائها على وسائل مساعدة حديثة وكذلك كونها تمرينات متنوعة ومتدرجة الصعوبة يجعل من ذلك تعزيز عامل التشويق والاثارة لديهن وتسريع عملية تعلم المهارة المطلوبة والتي لها دور كبير وتأثير مباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري لديهن حتى تمكنوا من اتقانها, كماأكد (محمد حسن علاوي) بأن "التمرينات النوعية تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والحركات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس".[11]

حيث راعت الباحثون الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدات التعليمية وأثناء اعطاء التمرينات والتغذية الراجعة حيث تعد الفروق الفردية التباين والاختلاف في مستوى القدرات او الانحرافات عن متوسط الجماعة في الصفات المختلفة اذ تتميز كل لعبة او فعالية من الالعاب الرياضية بمكونات تدريبية تؤثر بدنيا وفنيا ووظيفيا ونفسيا حيث يعتمد النظام التدريبي او التعليمي على ما يعطي المعلم او المدرب فروقا فردية بين اللاعبين.

وبذلك تتحقق للباحثون فرضيتهم (للتمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد افضلية التأثير في بعض التوافق الحركي وتعلم مهارة دقة الارسال في الريشة الطائرة للاعبين بين الاختبارات البعدية).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال ما توصلت أليه الباحثون من نتائج نستنتج كالاتي :

1. ساهمت التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد بزيادة الرغبة والدافعية.
2. ساهمت التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد في تنمية التوافق الحركي.
3. ساهمت التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد في تعلم مهارة دقة الارسال في الريشة الطائرة.

4-2 التوصيات

من خلال ما احرزته نتائج الدراسة توصلت الباحثون إلى عدة توصيات وهي:

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحركية لممارسة رياضة الريشة الطائرة .

---

[10]) أميرة حسن محمود, ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي, دار الوفاء , ط1 , الاسكندرية ,2008,ص223.

[11]) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط1, دار المعارف, القاهرة, 1972, ص50.

- ضرورة الاهتمام بتطبيق التمرينات النوعية وفقا للتصور العقلي متعدد الابعاد في تعلم المهارات الأساسية في الريشة الطائرة .
- ضرورة مزامنة الأجهزة والأدوات الحديثة اثناء عملية التعلم .
- ضرورة إجراء دراسات اخرى وفقا للتصور العقلي متعدد الإبعاد في تعلم مهارات أخرى وفي فعاليات مختلفة .

المصادر

- **أحمد الهادي يوسف البدوي: أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز, دار المعارف الاسكندرية, 1997.**
- **أميرة حسن محمود, ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي, دار الوفاء , ط1 , الاسكندرية ,2008.**
- **جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد ,1986م.**
- **خليل ابراهيم واخرون: اساسيات التدريس, ط1,عمان, دار المناهج,2005.**
- **عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية, ط2. جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر ,2000م.**
- **فؤاد قلادة: استراتيجية طرائق التدريس والنماذج التدريسية, الاسكندرية ,دار المعرفة الجامعية ,.**
- **محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط1, دار المعارف, القاهرة, 1972**
- **محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية ,ج 1, ط 4 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة , 2001 .**
- **ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في تعلم الحركي , ط1 ,عمان ,الدار المنهجية للنشر والتوزيع, 2016.**
- **وجيه محجوب واحمد بدري: أصول التعلم الحركي, الموصل , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة, 2002.**