



# اثر تمرينات خاصة ( عقلية – مهارية ) في تطوير بعض القدرات الحركية و مهارة الضربة الامامية و الخلفية للاعبي الريشة الطائرة

م.د. رائد محسن عبيد مهدي

– تربية بابل- الكلية التربوية المفتوحة

م.د. كريم عبد الزهرة جرد

-جامعة بابل – كلية التربية الاساسية

[mohnaz57@yahoo.com](mailto:mohnaz57@yahoo.com)

## الملخص:

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 و المقذوفة . 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 بالمشيرات اللفظية لتطوير دقة سرعة الاستجابة الحركية .

## ويهدف البحث إلى :

1. التعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في تطوير الدقة و سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية و الخلفية للاعبي الريشة الطائرة .

فروض البحث هي :

1. هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والعقلية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة الطائرة في للمجموعتين .

2. ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والعقلي المستخدم للمثيرات اللفظية لدى المجموعة الثالثة والذي يؤثر في دقة وسرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائية.

أتبع الباحث المنهج التجريبي لمعالجة المشكلة ، وشملت العينة (45) طالباً من المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل، وتم اختيار العينة عشوائياً من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة على مجموعتين متساوية ضمت المجموعة الاولى (15) طالباً وتستخدم التدريبات العقلية والبدنية المهارية وبدون استخدام مثيرات مع التدريب العقلي المجموعة الثانية وتستخدم التدريب البدني والتدريب العقلي وباستخدام مثيرات لفظية في أثناء الأداء .

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 .

ظهرت تباين في التأثير بين المجموعتين في اكتساب التعلم ودقة سرعة الاستجابة الحركية في مهارات الريشة الطائرة .

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

**الكلمات المفتاحية :** تمرينات خاصة , قدرات حركية , الريشة الطائرة .



*The effect of special exercises (mental – skill)  
in developing some abilities Movement and  
skill of the forehand and backhand for  
badminton players*

*Dr. Raed Mohsen Obaid Mahdi*

*Babil Province Education Directorate*

*Dr. Karim Abdel-Zahra Jurd*

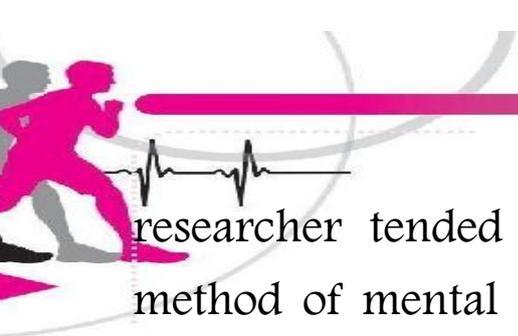
*University of Babylon – College of Basic Education*

*mohnaz57@yahoo.com*

**Summary:**

One of the educational aids is to rely on physical and mental interdependence, and this aid is one of the important dimensions of education because it constitutes a weight in teaching and developing the performance of complex, difficult and projected skills. The game of badminton is one of the individual games in which the integrated integration processes between the mind and the skillful physical movements contribute to reach the learner to reach the maximum possible exhaustion of his full energy.

The problem of the research was determined that there is a lack of interest from teachers or trainers for the methods of mental skill training and focus on physical learning only, so the



researcher tended to shed light on the effective role of the method of mental and physical skill training by providing the learner with verbal stimuli to develop the accuracy of the speed of motor response.

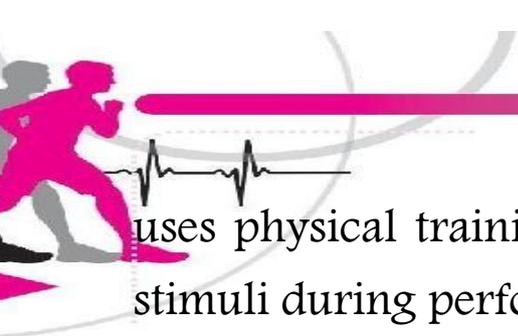
**The research aims to:**

1. Recognizing the effect of skill physical and mental exercises in a variety of ways in developing accuracy and speed of motor response to the skill of the forehand and backhand for badminton players.

**The search terms are:**

1. There is a positive effect of skill and mental exercises on the accuracy and speed of the motor response of some badminton skills in the two groups.
2. The best method is the skill and mental training used for verbal stimuli in the third group, which affects the accuracy and speed of the motor response in the final tests.

The researcher followed the experimental approach to address the problem, and the sample included (45) students from the third stage who are enrolled in the College of Physical Education / University of Babylon, and the sample was chosen randomly from the original community, and the sample was divided into two equal groups, the first group included (15) students and used mental and physical skill exercises And without using stimuli with mental training The second group



uses physical training and mental training and by using verbal stimuli during performance.

The researcher concluded that there is a positive effect in the acquisition of learning and the accuracy of the speed of the motor response through the use of mental skill and physical exercises for some badminton skills in the accuracy of the speed of the motor response.

The emergence of a difference in the effect between the two groups in the acquisition of learning and the accuracy of the speed of motor response in badminton skills.

The best method for the exercises, the accuracy of the speed of the motor response, was represented in the second group, and the other percentages of improvement were exchanged for the first and second groups, and that the participation of mental exercises combined with physical exercises had increased the accuracy of the speed of the motor response, which helped to speed up the learning process.

**Keywords:** special exercises, motor abilities, badminton

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

### 3 - 1 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.

### 3-2 العينة :-

تشمل (30) طالباً من المنتظمين في المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل ، تم اختيار العينة والبالغة ( 98 ) طالبا من اصل المجتمع الكلي لطلبة المرحلة الثالثة الصباحي و قد تم استبعاد الراسبين والمؤجلين. قسمت العينة إلى مجموعتان متساوية (15) طالباً لكل مجموعة .

### 3-3 التكافؤ :-

لغرض البدء بالمنهاج التعليمي وقبل إجراء الاختبارات القبليّة واستهلال العمل من نقطة شروع واحدة بين المجموعتان البحثية فقد اجري التكافؤ في المهارات الاتية :

(سرعة الاستجابة , اختبار الضربة الأمامية , اختبار الضربة الخلفية )

### جدول ( 1 )

يوضح تكافؤ العينة الأولى لأداء المهارات والاستجابة بين المجموعات الثلاث

الارسل الطويل	الارسل القصير	سرعة الاستجابة	اختبار تحليل التباين
2.11	0.53	0.81	F المحسوبة
3.22	3.22	3.22	F الجدولية

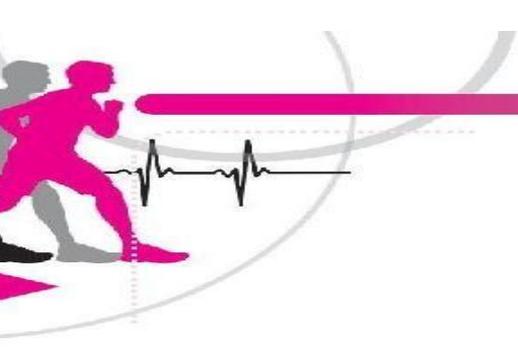
القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 درجتي حرية (2-42). يظهر من الجدول في أعلاه عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات وداخلها مما يؤكد تكافؤها في الاختبارات مهارية وسرعة الاستجابة الحركية .

### 4-4 الوسائل المساعدة والأدوات :

### 1-4-3 الوسائل المساعدة :

1. المصادر العربية والأجنبية .

2. المقابلات الشخصية .



3. الخبراء والأساتذة المختصون .

4. الاختبارات المهارية.

5. فريق العمل المساعد

### 2-4-3 الأدوات :-

1. 20 مضرب ريشة نوع (yonex) .

2. 40 علبة من الريشة الطائرة .

3. ثلاثة ملاعب ريشة نظامية مع ملحقاتها .

4. قوائم إضافية بارتفاعات مختلفة للتدريبات .

5. كاميرا فيديو مع أشرطة .

6. استمارات تسجيل النتائج .

### 8-3 الإجراءات الميدانية:

### 1-8-3 الاختبارات المهارية القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة بعد تكملة التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات بتاريخ (13-

2021/2/16) على الملاعب المعدة في القاعة الداخلية في الكلية . وتم تهيئة مستلزمات الاختبار

وادواته وفريق العمل المساعد (تم ذكرهم سابقاً) وعدد من الطلاب

### 2-8-3 عمل المجموعات البحثية وتنظيم ممارسة تمارين التعلم :

بعد تكملة الاختبارات القبليّة ، حدد الباحث بداية تنفيذ المنهج التعليمي بتاريخ

(2021/3/7) وفي يومي الاحد والاربعاء من كل أسبوع لتوافر فراغات في الحصص الجدولية ومن

خلال تنظيم العمل مع دروس تعليم التنس في يوم الاربعاء.

### الجدول ( 3 ) يوضح التكرارات و اوقاتها 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 الاولى	(80) تكراراً بدنياً مهاريّاً (40) تكراراً عقلياً -مهاريّاً	(40) دقيقة	18	بدني مهاري وعقلي مهاري (بدون مثيرات لفظية)
التجريبية الثانية	(80) تكراراً بدنياً مهاريّاً (40) تكراراً عقلياً -مهاريّاً	(40) دقيقة	18	بدني مهاري وعقلي مهاري (مثيرات لفظية)

**ملاحظة:** خصصت (10) دقائق للشرح والعرض والتغذية الراجعة وتنظيم الصف وأدارته من القسم الرئيس (40) دقيقة .

ان المجموعة الاولى تستعمل التدريب البدني مع التدريب العقلي بتصوير أداء الحركة بدون مثيرات لفظية سريعة وانما استعادة الأداء بهدوء للتذكر المناطق المحددة للدقة والمجموعة الثانية تستعمل التدريب البدني المهاري لتكرارات معينة وتستخدم العقلي المهاري بتكملة التكرارات الأخرى من خلال مثيرات لفظية .

### 3-8-3 الاختبارات المهارية البعدية :

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

### 10-3 المعالجات الاحصائية :-

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبار (T) للمجموعات المتناظرة في الاختبارات القبليّة والبعدية
4. اختبار (F) لتحليل التباين في الاختبارات البعدية .
5. اختبار تيوكي المحسوبة
6. النسبة المئوية لتطوير التعلم

7. معامل الارتبط البسيط ( بيرسون )

## الباب الرابع:

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعتين وللمهارات:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاستجابة الحركية :-

جدول (4) يوضح المعالجات الإحصائية القبليّة والبعديّة للمجموعتين في سرعة الاستجابة

### الحركية

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	1.74	0.07	3.68	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.69	0.18					
الثانية	القبلي	1.79	0.11	6.61	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.39	0.11					

\* وحدة القياس بالثانية واجزائها

وكانت نتائج اختبار T على التوالي (3.68) (6.61) فهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14)

بدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية

1-4-3 عرض وتحليل نتائج الضربتين الامامية والخلفية :-

جدول (5) المعالجات الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة 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 الفروق
الاولى	القبلي	1.99	0.84	3.68	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	3.16	0.40					
الثانية	القبلي	1.84	0.41	11.1	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	4.12	0.18					

\* وحدة القياس بالدرجة



كانت نتائج اختبار ( T ) على التوالي (7.71) (3.68) (11.1) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

**جدول (6) يوضح المعالجات الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين في اداء دقة وسرعة الاستجابة الحركية للضربة الخلفية**

المجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	2.10	0.34	5.94	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	3.11	0.18					
الثانية	القبلي	1.74	0.32	18.15	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	3.51	0.25					

\* وحدة القياس بالدرجة

كانت نتائج اختبار ( T ) على التوالي (14.40) (5.94) (18.15) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 14 وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

**1-2-4 مناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعتين :-**

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4, 5, 6) ولتوضيح نسبة التحسن في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها في الأداء المهاري للإرسال القصير والطويل أنها حققت هدفها في معرفة تأثير المتغير المستقل في المجموعتين , وهو التعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات المبحوثة . وكما توقع الباحث تحقق الفرض الأول فأنا هناك تأثير إيجابيا للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الريشة للمجموعتين 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 لاداء 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 (schmidt2000) (أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنبهم الأداء الخاطئ).  
**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 مسبق .

واستخدام مبدا 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 (1997) (schmidt 1991) 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 وادائها ومواقع الدقة المفضلة في اللعب واقترن معه التدريب البدني الذي يشكل التأثير الأكبر في التعلم وزيادة السرعة الحركية ودقتها .



أن عملية الربط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهاتري 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 أكده عبد الستار 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 اجل اختيار الاستجابات الصحيحة وفي أقل زمن ممكن ويضيف نايدفر (1990) " أن حالة تركيز الانتباه لدى اللاعب لا بد أن تكون تامة بصورة كلية لاجل 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 أكده ( Magill1998 ) حين قال أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة التعليمية ويزيد من مقدرة المتعلم على أداء المهارة بشكل افضل

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث حصل على الاستنتاجات الآتية :-

**اولا .** ظهر تأثير إيجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام التدريبات المهارية العقلية والبدنية ببعض مهارات الريشة الطائرة للمجموعتين



**ثانيا.** ان افضل أسلوب في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها ظهر عند المجموعة الثانية التي تستخدم التدريب البدني والعقلي المهاري على دقة وسرعة الاستجابة الحركية .

**سادسا.** 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

### 2-5 التوصيات :-

يوصي الباحث بما يأتي :-

**أولا .** الاستفادة من التداخل بين أساليب التدريب البدني والعقلي وعمليات التصور والاستعادة لاكتساب التعلم وتطويره .

**ثانيا .** استخدام التدريبات العقلية مع مثيرات لفظية لزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقتها

**ثالثا.** الاستفادة من شمولية المنهج التعليمي البدني المهاري والمنهج التعليمي العقلي المهاري في اكتساب التعلم وتطويره والاستفادة من خطواته وإجراءاته المتنوعة .

### المصادر العربية :

- اسامة كامل راتب , الاعداد النفسي لتدريب الناشئين , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي .
- روبرة نايدفر (1990) , دليل لرياضيين في التدريب الذهني , ( ترجمة ) محمد رضا إبراهيم , ظفرهاشم الكاظمي , مطبعة الحكمة , 1990 , .
- عبد الستار حسن الصراف , ألعاب المضرب , بغداد , مطبعة لتعليم العالي , 1987 .
- منتظر مجيد علي : علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي , رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة , 200 .

### المصادر الاجنبية :

- Magill .A.R,1998 , OP.CIT .
- Schmidt , and Weisberg e ,2000, op . cit .
- Schmidt A.Richard , motor Learning and Performance , U.S.A., Human Rentics .