

أثر التدريب الذهني والبدني المهاري في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب التنس

أ. م . د سرهنك عبد الخالق عبدالله

جامعة صلاح الدين - أربيل - كلية التربية الرياضية

noci_sarhang@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على خمسة ابواب:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

أن من المساعدات التدريبية هو الاعتماد على الترابط البدني والذهني وهي احد الابعاد المهمة للتدريب لأنها تشكل ثقلًا في تدريب وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة. وتعد لعبة التنس من الألعاب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتدرب إلى بلوغ أقصى ما يمكن من استنفاد طاقته.

وتحددت مشكلة البحث بأن هناك عدم اهتمام من المدرسين أو المدربين لأساليب التدريب الذهني والمهاري والتركيز على التدريب البدني فقط ، بهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب الذهني والبدني المهاري لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للمتدرب.

ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية بأساليب متنوعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارات لعبة التنس .
- 2- الكشف عن أفضل اسلوب للتدريبات البدنية والذهنية المهارية على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب التنس .

أما فروض البحث فهي :

- 1- هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والذهنية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات التنس .
- 2- ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والذهني والذي يؤثر في تطوير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائي.

The impact of mental and physical skills training in the development of motor response speed for tennis players

Dr. Abdullah Abdul Khaliq Srhenk
Salahuddin University - Faculty of Physical Education
noci_sarhang@yahoo.com

The Definition of research:

The training aid is to rely on the physical and mental bonding, one of the important dimensions of the training because it is heavier in the training and development of complex and difficult skills performance. The game of tennis individual games in which integrated the merger between the m t possible depletion of energy.

The research ind and physical movements, footwork operations contribute for a trainee to reach the wides identified a problem that there is a lack of interest from teachers or coaches of the methods of mental and skill training and an emphasis on physical training only, this researcher tended to highlight the active role of the method of mental and physical skills training for the development of motor response speed of the trainee.

Research aims :

1. identify the impact of physical exercise and mental skills in a variety of ways to develop speed

Motor skills to respond to the game of tennis.

2. disclose the best method of training physical and mental skills to develop a rapid response

Kinetic of tennis players.

Research hypotheses:

1-There is a positive effect of exercise and mental skills in kinetic response to some tennis skills.

2-That the best approach is the skill and mental training, which affects the development of motor response speed in the final tests.

1-التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية والفردية لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التدريب، واصبح المدربون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وذهنيا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إسهامهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق افضل النتائج .

أن من المساعدات التدريبية الاعتماد على ترابط التدريب المهاري والتدريب الذهني . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتدريب لأنها تشكل ثقلا في تطوير أداء المهارات المركبة والصعبة. وهناك محاولات كثيرة وعديدة لربط التدريب الذهني بالأداء الحركي ، وقد ذكر (Magil 1998) انه من الممكن أن يكون التدريب الذهني عاملاً مؤثراً في تعليم المهارات الحركية واتقانها وبهذا لاينحصر التدريب الذهني في

المستويات العليا فقط وإنما هو امتداد العملية التعليمية ثم التدريبية في التوصل الى الية الاداء واتقانها وتطورها بشكل سليم.

وتعد لعبة التنس من الالعب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتدرب الى بلوغ اقصى ما يمكن من استنفاد طاقته الكاملة . وان من الاسس المهمة في التدريب الطلب من المتدرب تجميع حركات المهارة واداءها كاملا ، وبذلك يكون بحاجة الى التركيز والانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهاريا واكد شمت (2000) يمكن التوصل إلى معرفة نتائج دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات التنس. وبهذا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية جادة أولى اقتضى التحقق والسعي إلى تحقيق أهدافها التعرف على تأثير بعض التدريبات البدنية والذهنية المهارية المتنوعة في تعليم بعض مهارات التنس ، ولهذا جاء اهتمام الباحث لغرض الإسهام في اختبار افضل اسلوب للتدريب لتطوير سرعة للاستجابة الحركية وبما تتطلبه التنس.

2.1 مشكلة البحث:

ان التدريب البدني على أداء المهارات غير كاف لإتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام بأساليب متنوعة للتدريبات الذهنية لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات التنس والوصول بالمتدرب إلى حالات وظروف مشابهة لحالات اللعب وتنبيه الباحث من خلال ملاحظاته في أثناء عملية التدريب على أن هناك عدم اهتمام من المدرسين او المدربين لأساليب التدريب الذهني المهاري والتركيز على التدريب البدني المهاري فقط ، والاعتماد على الخبرة الشخصية وعلى التدريب العشوائي الذي يعتمد على خبرة اللاعبين او المدربين وبدون أيجاد أسلوب تدريبي مبرمج ومخطط له مسبقا في حين يشكل التدريب الذهني أهمية كبيرة في التدريب. وبهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب الذهني والمهاري لتطوير سرعة استجابته الحركية والمصاحبة للتدريب البدني المهاري لبعض مهارات التنس، ومن خلال استخدام اختبارات متخصصة لهذه المهارات وقياس مدى دقة الاستجابة الحركية.

3.1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية بأساليب متنوعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للإرسال للتنس
- 2-الكشف عن افضل أسلوب للتدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعب للتنس.

4.1 فروض البحث:

- 1-هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والذهنية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارات التنس.
- 2-ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والذهني لدى المجموعة الثانية والذي يؤثر في تطوير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائية .

5.1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 5 / 3 / 2014 لغاية 11 / 5 / 2014 .

1-5-3 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل .

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1.2 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التدريب العقلي :-

لزيادة شدة المنافسة أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة ، ومن هذه الطرائق كان التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق التدريبية والتعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى (وينبرغ وآخرون 1991). وقد وردت تعريفات عدة للتدريب الذهني منها تعريف (Schmidt 2000) بأنه إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة ، والرمز (الصوري) ، والأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العننية، وتعريف الطالب والويس (2000) بأنه نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي، وعرفته الوسيمي (1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات، ويرى شمعون والجمال (1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

2.1.2 أنواع التدريب العقلي: هناك نوعان من التدريب الذهني هما :-

1.التدريب الذهني المباشر : ويشتمل على :-

أ.التصور الذهني

ب. الانتباه، ويشتمل على (انتقاء الانتباه ، التركيز والتوزيع ، وتحويل الانتباه)

2.التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على :

- القراءة لوصف مهارة معينة .

- مشاهدة الأفلام .

- الاستماع لوصف مهارة معينة .

- مشاهدة النماذج الحية .

- كتابة التعليمات .

- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

3.1.2 أهمية التدريب الذهني:

تتجلى أهمية التدريب الذهني في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وابعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها ، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب ، ولا يقتصر استخدام التدريب الذهني على المنافسات الرياضية فقط بل أن مجال الحركة هو الآخر يرتقي بهذا النوع من التدريب وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية يؤدي دورا في عملية التعلم.

أن ما ذكر في أدبيات التدريب بأن التصور والتدريب الذهني يعدان من الطرائق الفاعلة للتأثير بصورة إيجابية في الأداء الحركي . ويعزز ذلك يعرب خيون(2002) بقوله "أن تطبيق التصور والتدريب الذهني يأخذ شكلين مختلفين ، الأول في مجال تعلم المهارة ، والثاني أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب الذهني"، ويذكر وجيه محجوب بأن من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التمرين العقلي (Mantel Practice) الذي يعمل على تطوير المهارة حيث أنه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة ، وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة، من أهمية هذا النوع من التدريب زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ ، أي فاعليته على التصور الأحداث المستقبلية في أثناء المنافسة ، وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة وكذلك يسهم التدريب الذهني في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب ، والتركيز على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل للأداء الجيد ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الأضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح ، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء.

4.1.2 المهارات العقلية وبرامج التدريب الذهني:

تعد المهارات الذهنية (Mental Skills) الأساس في بناء برامج التدريب الذهنية والتي تتكون من:-

أولا. الاسترخاء Relaxation

أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الأكاديمي أو التدريب الرياضي ، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط (أسامة كامل 1995).

ثانيا:التصور الذهني Mental Imagery:-

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور الذهني تستخدم على النحو المرادف لتصرف اللاعب عقليا ، ومن ذلك التصور الذهني Imagery والتصور البصري on lizatiVisua، والمراجعة الذهنية lehearsaMentair ، وبصرف النظر عن المسمى أوالمصطلح فأنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكرون أحداثا أو خبرات سابقة أو يستحضرون أحداثا لم يسبق حدوثها من قبل (Mc Caffery & Orlick 1989).

5.1.2 مهارات في لعبة التنس:

أجمعت المصادر والبحوث العلمية كلها على أن المهارات الأساسية للعبة التنس تشمل الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية ، وتتفرع منها الضربات الطائرة والعالية والضربة الساحقة والضربة الساقطة ، وان المهارات الأساسية تشكل نسبة (80%) من استخداماتها في أثناء اللعب ، إذ يستهل المبتدئ بتعلمها اولاً بشكل أساس إذ تعد بمثابة حجر الأساس لأعداد اللاعبين وتعد مهارات هجومية ودفاعية في الوقت نفسه .

وحسب تقسيم ظافر (2000) فإنها تتألف من:

1- الإرسال. 2- الضربة الأرضية الأمامية. 3- الضربة الأرضية الخلفية. 4- الضربة الطائرة الأمامية. 5- الضربة الطائرة الخلفية. 6- ضربة نصف الطائرة. 7- الكبس من فوق الراس. 8- الكرات الساقطة. 9- الكرات العالية.

3.4.1.2 الضربتين الامامية والخلفية:

تشكل هاتان المهارتان معظم قوة اللعب وتمتاز بأهميتها لاستخدامها كضربات دفاعية وهجومية ، وتشكل أيضا حجر الزاوية للعب الصحيح في التنس ، وتشتق من هاتين الضربتين ضربات عدة منها (الضربة الطائرة ، ونصف الطائرة ، والعالية ، والساقطة). ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار قدرته على إتقان الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، لأنهما الأساسيتان في اللعب وعلى اللاعب المبتدئ ان يتقنهما من خلال التمارين المستمرة حتى تصبحا جزءا منه بوصفهما الأساس في الهجوم والفوز (ظافر 2000)، ويذكر (Murphy 1987) أن الضربات الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس ، وعلى اللاعبين تعلم لعبة التنس من خلال تعلم الضربات الأمامية أولا.

وتذكر (إيلين 1986) " ان الضربات الارضية الامامية والخلفية تعد مالوفة وأكثرها انتشارا وتتميز بسهولة ادائها قياسا بالضربات الاخرى ... ويجب على اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم الضربات الاخرى". كذلك يذكر (طارق 1987) "ان الضربة الامامية هي من اهم الضربات وأكثرها استخداما في التنس وتتميز بسهولة تعلمها وادائها بصورة جيدة ، فهي ضربة هجومية تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط". ويذكر (هلال عبد الرزاق واخرون 1991) "ان اتقان الضربة الارضية الامامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين ... إذ أن تطور مستواه يعتمد الى حد كبير على مقدار درجة كفايته في استخدام هذا النوع من الضربات". ويضيف (Murphy1987) أن المبتدئين يجدون صعوبة في أداء الضربة الخلفية وذلك بسبب طبيعة الجسم الذي هو خارج مدار حركة الذراع لأننا نجد في الضربة الخلفية ان الجسم يجب ان يدور اولاً من حركة الذراع وهذه الحالة الصعبة نجدها لدى الكثير من اللاعبين الناشئين والمتقدمين.

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.3 منهج البحث:

أستعمل الباحث المنهج التجريبي، لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة مع الضابطة ذات الاختيار العشوائي والاختبارات القبلية والبعديّة.

2.3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين- أربيل - للعام الدراسي (2013-2014) والبالغ عددهم (140) طالباً وطالبة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي ، وبأسلوب القرعة ، ويعدد (24) طالباً يمثلون نسبة (42.55%)، بعدها قسموا على خمس مجاميع متساوية وبأسلوب القرعة أيضاً، ويواقع (12) طالباً لكل مجموعة. وبما أن العينة جميعهم من الذكور وبنفس المرحلة الدراسية والعمرية ومن الطلاب المبتدئين وبذلك هم متجانسون أصلاً واستبعد عدد من العينة وهم:

1. أفراد التجربة الاستطلاعية. 2. الراسبون والمؤجلون. 3. طالبات المرحلة الثالثة. 4. الممارسون للعبة التنس والريشة والاسكواش لتجنب انتقال اثر التعلم.

3.3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

1.3.3 وسائل لجمع المعلومات:

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة .
- المقابلة .
- الاستبانة .
- الاختبارات والقياس .

2-3-3 الأجهزة و الأدوات المستعملة:

- 1- ملعب التنس الأرضي (قانوني).
- 2- كرات تنس عدد (60).
- 3- مضرب تنس عدد (25).
- 4- جهاز حاسوب من نوع (DEll و HP) .
- 5- استمارة جمع البيانات .
- 6- استمارة تقويم دقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس .
- 7- شريط قياس .
- 8- شريط لاصق ملون .
- 9- طباشير ملون.

4.3 إجراءات البحث الميدانية:

1.4.3 المهارات المستعملة في البحث: تعد الضربتان الامامية والخلفية من المهارات الأساسية في لعبة التنس ، وتشير المصادر ألا أن استعملها يشكل حوالي (80%) من اللعب ، وهي أيضا من مفردات منهج تعليم التنس في الكلية وتحتاج إلى إتقانها بوصفها مهارات هجومية ودفاعية في الوقت نفسه (ظافر 2002).

2.4.3 تحديد مهارات التنس:

حددت مهارات التنس للضربتين الامامية والخلفية ونظرا لان البحث عن جدولة التمرين فأن من الأمور الواجب توافرها في أي بحث علمي.

3.4.3 اختيار الاختبارات:

من اجل اختيار الاختبارات الخاصة بدقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس قام الباحث باختيار (اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس) (الاتحاد الدولي للتنس، 2004) الذي يعد من الاختبارات المقننة والذي طبق على عينة مشابهة لعينة البحث وينفس البيئة العراقية ، وعلى الرغم من ذلك قام الباحث بعرض الاختبار على عدد من المختصين في مجال التدريب وألعاب المضرب والمختصين في الاختبارات والقياس ملحق واحد.

1.2.4.3 اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس(الاتحاد الدولي للتنس).

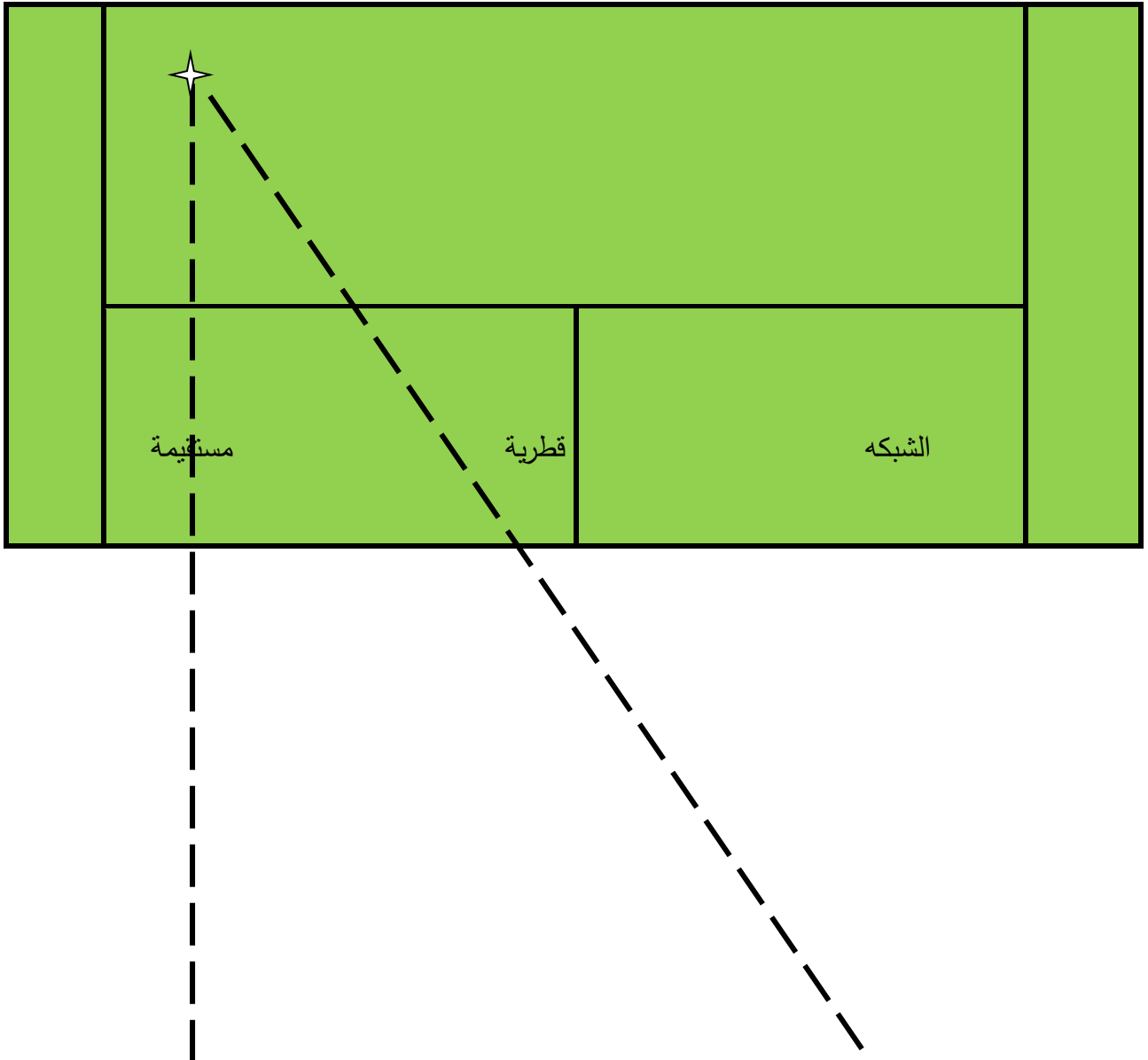
اسم الاختبار: دقة الضربات الامامية والخلفية في التنس.

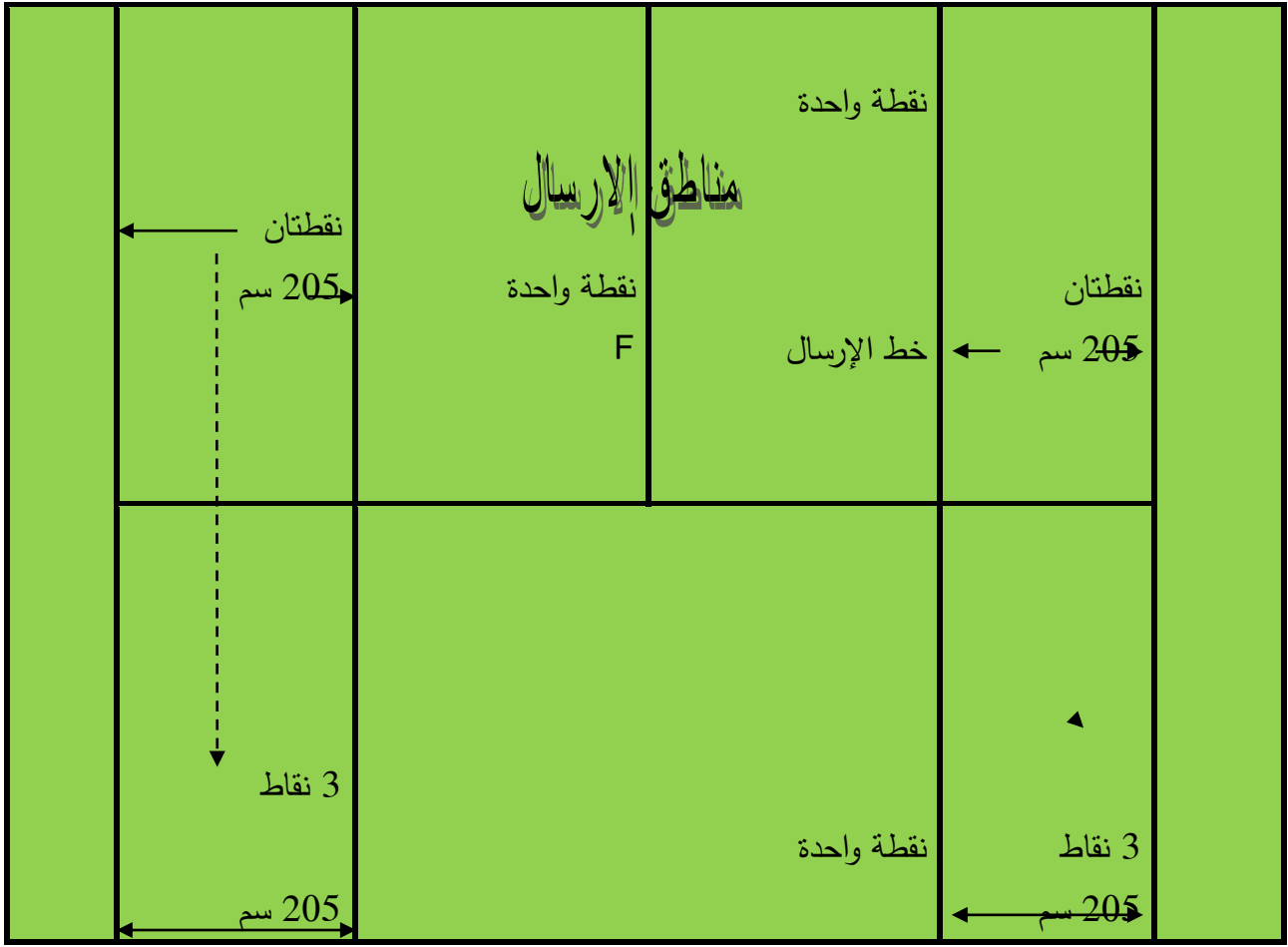
هدف الاختبار: تقييم دقة الضربتين الامامية والخلفية .

أعلى نتيجة محتملة = 84 نقطة للدقة والقوة (36 للدقة + 48 للقوة).

الإجراءات:

- 1- يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
- 2- تعطى (6) كرات للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية... الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم ، وكما موضح بالشكل (5).
- 3- تمنح (6) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية.... الخ وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً .
- 4- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.
- 5- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة وفي منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ، ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة
طريقة حساب دقة الضربات الأرضية:
 - 1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق المخططة.
 - 2- نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال.
 - 3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة المحددة للدقة في المنطقة الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .





خط القاعده

الشكل (1) يوضح اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية



خامساً: اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية: (محمد حسن، محمد نصر 1988)

أن صدق اختبار نيلسون للاستجابة الحركية وكما مؤشر 0.78 وثباته 0.92.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير.

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م والعرض 2م وساعة إيقاف وشريط قياس.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر هي 6.40م وطول الخط 1م.

مواصفات الأداء :

* يقف المختبر عند نهائي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط انظر

(الشكل10)

* يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه إلى الأمام .

* يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليمين

أو اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .

*يستجيب المختبر لأشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م.

*وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .

*وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

*يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثانية، ويواقع خمس محاولات في كل جانب .

*تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة (Random Sequence) ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الأخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها .

تعليمات الاختبار :

*يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساس نفسها وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار .

*يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء ،حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه .

*يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل على وفق ترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات ويسجل الزمن لكل مختبر منفصلاً عن الآخر وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه إلى المحاولة التالية .

*يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر .

*يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية : استعد -أبدا ،وفي المحاولات جميعها يجب أن تكون المدة الزمنية بين (استعد-أبدا) في مدى يتراوح ما بين (0.5-2) ثانية.

*يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ،ويفضل ارتداء حذاء خفيف ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أية موانع .

التسجيل :

*يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ثانية .

*درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر .

خط الجانب

خط المنتصف للحكم

خط الجانب

شكل (10) يبين رسماً تخطيطياً لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

ولغرض ضبط توقيت المحاولات قام الباحث بإجراءات التصوير الفيديوي لسرعة الاستجابة الحركية واستخرج التوقيتات بدقة متناهية من خلال احتساب الزمن لحد (10%) من الثانية من خلال الحاسوب الإلكتروني واستخراج الوسط الحسابي لكل لاعب.

3.4.3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على عمق ودقة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس المصادف 2014/3/7 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية يبلغ عددهم (10) طلاب وحددت ملاعب التنس الخارجية لكلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين لإجراءات التجربة وقد اجريت هذه التجربة لتحقيق اهداف عدة منها :-

- التأكد من ثبات الاختبارين.
- تهيئة المستلزمات كافة والتأكد من صلاحيتها.
- التأكد من وضوح التعليمات للطلاب.
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارين.
- التعرف على ظروف تطبيق الاختبارين وما يرافقهما من صعوبات.
- ضبط التوقيتات والتكرارات.

4.4.3 الأسس العلمية للاختبارات:

5.4.3 إجراءات التجربة الرئيسية:

وزعت العينة على (2) مجموعتين متساوية (واحدة تجريبية وأخرى ضابطة) بعدها ابتدأ العمل بتنفيذ إجراءات البحث وتطبيق الوحدات التعليمية بأجراء الاختبار القبلي وكان عدد الوحدات التعليمية لكل مجموعة (12) وحدات وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية شهرين ، وان زمن الوحدة التعليمية كان (90) دقيقة ، وجرى تنفيذ الوحدة التعليمية متساويا في الوقت والقسم الإعدادي والقسم الختامي والاختلاف في تنفيذ القسم الرئيس كل مجموعة حسب جدولة وتنظيم التدريب على مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية (دقة الضربات) وتمت الإجراءات الميدانية بإشراف مباشر من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد في التنفيذ.

7.3 تنظيم المنهج التدريبي:

اتباع الباحث مفردات منهج تعليم التنس والتدريب عليها الذي يتبع في عدد من كليات التربية الرياضية .وقد أضاف الباحث ومن خلال خبرته وإطلاعه على عدد من المصادر التدريبية للعبة وبمساعدة الخبراء والمختصين في ألعاب المضرب نوعاً جديداً هو التدريب الذهني في لعبة التنس آخذاً بالحسبان الأسس الآتية:

- 1-الاهتمام بالإحماء الخاص .
- 2-توازن التوقيتات بين الشرح والعرض وزيادة التكرارات لأداء المهارة قدر الإمكان .
- 3-التدرج من السهل إلى الصعب والاستمرارية بربط المهارات والتمرين الجزئي والكلي .
- 4-استخدام التغذية المسبقة للأداء والتغذية الراجعة في أثناء الأداء أو بعده .
- 5-التعزيز والتشجيع، واستخدامات العرض البطيء لزيادة دقة الأداء وضبطه .
- 6-توزيع جدولة التمارين وتنظيمها والموازنة بين أوقات الراحة والممارسة .
- 7-مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين .
- 8-تجديد التمارين السابقة بتمارين أحدث منها .
- 9-زيادة عدد الوحدات التعليمية .

وشملت فقرات المنهاج التدريبي المهاري ما يأتي:-

أولاً: معلومات عامة وتوضيحية عن اللعبة ،ومستلزماتها، ومهاراته، وأهدافها .

ثانياً : المسكة ،والوقفة ،والاستعداد ،وتمارين تطبيقه للتنس .

ثالثاً : الضربات الأمامية والخلفية المتنوعة .والتعريف بالضربات الأخرى .

رابعاً: الاستمرار لـ(12) وحدة تعليمية ..

8.3 الإجراءات الميدانية:

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبلية المهارية ،تم تنظيم المجموعتين للمتعلمين وتثبيت أسمائهم، بالشكل الآتي :-

1-مجموعة التدريب البدني /المهاري 12 طالباً ..

2-مجموعة التدريب البدني المهاري والتدريب الذهني المهاري - 12 طالباً . باستخدام مثيرات لفظية في أثناء التدريبات .

تم تنظيم الأدوات والمستلزمات المطلوبة وتهيئتها لتنفيذ التجربة واعطاء فكرة عامة عن الإجراءات والاختبارات وتنظيم ملعب نظامية في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين اربيل وشمل المنهج التعليمي (12) وحدة تعليمية مزيداً أليها (4) وحدات للاختبارات القبلية والبعدية مناصفةً ووزعت الوحدات التعليمية بمعدل ثلاث في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الكلية (60) دقيقة موزعة بالشكل الآتي :

أ-الجزء الإعدادي (15) دقيقة الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل .

ب- الجزء الرئيس (40) دقيقة للشرح والعرض والمحاولات التكرارية وتنظيم النشاطات والتغذية الراجعة ... الخ

ج. الجزء الختامي (5) دقائق للتهنئة والمناقشة والمراجعة .

قام بأجراء عملية التدريب المدرب المختص، وقام اثنان من لاعبي المنتخب الوطني بالعرض ومساعدة المدرب في تنظيم التكرارات وتصحيح الأداء في الملاعب الثلاثة في أثناء التدريبات المهارية البدنية والعقلية وبإشراف مباشر من الباحث .

1.5.4.3 الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي المهاري ، قام الباحث بتنظيم العينة وتوزيعها وتسجيل أسمائهم وفق المجموعتين وكان تاريخ تنفيذ الاختبار القبلي يوم الثلاثاء المصادف 3/10 / 2014 ، بعد تنفيذ شرح المهارة وعرض المهارتين وكيفية إجراء الاختبار وعدد المحاولات.

2.5.4.3 الاختبارات البعديّة:

اجريت الاختبارات البعديّة الضربتين الأمامية والخلفية في دقة الضربات بتاريخ 2014 / 5/3 و بنفس ظروف وإجراءات الاختبار القبلي.

5.3 الوسائل الإحصائية:

أستعمل الباحث الحقبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- تحليل التباين (F).
- اختبار (كا²).
- اختبار (تيوكي).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعتين.

1.1.4 عرض وتحليل نتائج الاستجابة الحركية:

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

مجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	1.77	0.21	2.96	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.52	0.15					
الثانية	القبلي	1.74	0.07	3.68	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.69	0.18					

* وحدة القياس بالثانية وأجزائها

يوضح الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين . كانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين على التوالي (0.25) (0.5) وبانحرافات معيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة (0.15-0.21) (0.07-0.18)،

وكانت نتائج اختبار T على التوالي (2.96) (3.68) فهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) بدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4) لتوضيح نسبة التحسن في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها في الأداء المهاري للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس أنها حققت هدفها في معرفة تأثير المتغير المستقل في المجموعتين ، وهو التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للمهارتين في التنس . وكما توقع الباحث تحقق الفرض الأول فأن هناك تأثير إيجابيا للتدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات التنس وللمجموعتين وبذلك يحقق الفرض الأول .

ويعزو الباحث ذلك إلى عدة متغيرات تداخلت في عملية التدريب ، منها:

أولاً: الاستفادة من التداخل الحاصل بين التدريبات البدنية والذهنية في المهارة وزيادة سرعة الاستجابة الحركية لأداء المهارات ، وهذا مما ساعد على تسريع عملية التدريب واستثمار الوقت والجهد.

ثانياً: ساعدت عمليات التدريب الذهني والمهاري في التوقع الصحيح لتطوير الاستجابة الحركية..

ثالثاً: من البديهي وعندما يتبع المدرب الأسلوب الصحيح في التدريب واستخدام التدريب البدني المصاحب للذهني والتغذية الراجعة أن يكون هناك تطور في التدريب . ومما دعم هذا المبدأ (schmidt2000) (أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنبهم الأداء الخاطئ) .

رابعاً: من خلال التدريبات المستمرة والمنظمة على سرعة الاستجابة الحركية قد قلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات التدريب الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبق (منتظر 2001). واستخدام مبدأ التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب واستخدام الطريقة الكلية والجزئية في التدريب ساعدا في عملية توصيل الفكرة إلى المتدرب بأسرع وقت وهذا المبدأ قد دعمه أسامة وآخرون (1997) و(chmidt 1991).

أن عملية الربط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهاري الضربتين الأمامية والخلفية هو من متطلبات نجاح أداء هذه المهارات بسرعة ودقة متناهية. وهذا ما أكده عبد الستار (1987) بأن ألعاب المضرب من الرياضات ذات المواقف المتغيرة فمن الضروري الاهتمام بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وأن ترتبط سرعة الاستجابة مع عامل الدقة لأن لعبة التنس 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 أجل 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"

3.2.4 مناقشة نتائج اختبارات (F) (تيوكي) للمهارات وللمجموعات كافة

من خلال تحليل نتائج التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات المعلنة في الجدول (9-10) يتبين أن هنالك تبايناً في نسب التأثيرات في أداء الاستجابة الحركية ودقتها للمهارات المذكورة ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا التباين بين المجموعات في تأثيراتها هو حالة طبيعية وذلك بسبب الفروقات الفردية (القابليات والقدرات) بين أفراد المجموعات المشتركة ، وكذلك التنوع في أساليب

التدريبات يؤدي إلى تغيرات بدنية وعقلية تؤثر على الأداء بنسب متفاوتة "لأن السرعة والتنوع والتغير في اللعب من حالة إلى أخرى (دفاعية أو هجومية) تتطلب أن يكون لدى اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد فعل" (سعد ولؤي، 1985) لأن لعبة التنس من الألعاب التي تمتلك مواقف متغيرة سريعة، فجاء الاهتمام لتدريبات السرعة الحركية وربطها بعامل الدقة مناسباً لجعل الاستجابة متكاملة بسرعتها ودقتها. وما يعزز ذلك ما ذكره قاسم (1998) "أن أداء المهارات أو الواجبات الخطئية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن" وبهذا أظهرت التدريبات البدنية المصاحبة للتدريبات العقلية نتائج عالية في الأفضلية لأنها تعمل على دمج العقل والبدن سوية في الأداء.

وتوصلت نتائج البحث إلى أن الدمج بين التدريب البدني والعقلي هو الحالة السليمة في التدريب وظهرت إسهامات التدريبات العقلية بشكل مباشر في تطور الأداء من خلال النتائج المعلنة. ومما يعزز ذلك ما ذكره محمد العربي (2001) "بأن التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ينتج عنه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة" أن تطور القدرة العقلية لدى المتدرب تعمل على زيادة قدرته على التوقع الصحيح من خلال زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية أثناء التدريبات العقلية والتركيز على التوقع ورد الفعل والتصرف. أن إدخال مثيرات على مواقف المفاجأة أو المباغته قد ساعد المتعلم على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائماً وسرعة في اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب أعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها، وبهذا ساعد المتدرب على التغلب على المواقف المفاجأة والصعوبات غير المتوقعة والتي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية (منتظر، 2001).

وأن حالات التصور العقلي والاستعادة العقلية والتكرارات المتعددة قد جعلت المتدرب مستعداً لاداء اختبارات الاستجابة الحركية ودقتها المكانية، وقد دعم فكرة الدمج بين التدريب البدني والعقلي (Magill 1998) "حين دعى إلى توحيد التدريب البدني والعقلي خلال أوقات التدريب. وهذا يعني أن هناك تثيراً فاعلاً في التعلم وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية. وأن القدرة على تطوير المهارات الحركية بدنيا تشارك التدريب العقلي في استعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وزيادة السيطرة الحركية وزيادة على التحكم في الانتباه وتركيزه وهذا ما جعل أفراد المجموعة الثانية التي تمارس التدريبات البدنية والعقلية المهارية هي المجموعة المتميزة في الاختبارات وذلك لاستخدامها ثلاث حالات مندمجة الواحدة مع الأخرى والتي شملت التدريبات البدنية لزيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية، والتدريبات العقلية على زيادة التعلم وتطويره.

2. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجاميع البحثية في تطوير الضربة الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعتين البحثية في تطوير الضربة الأمامية والخلفية بالتنس

الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	الدالة	حجم العينة	الإحصاء المجموعة
	ع	س	ع	س				
المجموعة الاولى	17.41	1.56	31.83	1.85	16.32	دالة	12	

المجموعة الثانية	12	16.16	2.20	26.83	1.85	10.40	2.20	دالة
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) .								

يتبين من الجدول (7) أن المجموعة الأولى فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي على التوالي (17.41- 1.56) وللاختبار البعدي (31.83 - 1.85) وقيمة (t) المحسوبة (16.32) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) وتحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما المجموعة الثانية فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبار القبلي على التوالي (16.16- 2.20) وللاختبار البعدي (26.83- 1.85) وقيمة (t) المحسوبة (10.40) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) وتحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

6.4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين البحثية في تطوير دقة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس:

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول الإحصائي (7)، إذ تظهر جميع النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و لصالح الاختبارات البعديّة ولمجموعتين البحث. وعند مقارنة نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) نجد أن مجموعتين البحث احتفظت بذاكرة الأداء بمستوى جيد وهذا يعزوه الباحث إلى اكتمال الوحدات التدريبية بصورة جيدة وزيادة التدريب البدني المصاحب للتدريب الذهني التي تساعد في عملية التدريب. والتي أكدها (Schmidt 2000) و (Mosston and Ashwarth 2004)، انه لا بد من التدريب على المهارات بأشكال متنوعة وان ينتقل المتدرب من تدريب إلى آخر لتطوير حالات الظروف المحيطة باللعب وتنوعها ، ومن خلال أوضاع مختلفة في الاختبارات التعليمية وان تشمل التدريبات العزم والدافعية والمثابرة والدقة والسيطرة واستخدام العناصر البدنية أكثر فاعلية. وهنا يعزو الباحث إلى تداخل عدة متغيرات ساهمت في هذا التطور ومنها كفاية عدد الوحدات التدريبية لأداء المهاترين وشمولها بالتمارين المتنوعة ، بالإضافة إلى كفاية الوقت بزيادة العدد من المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة. ويضيف الباحث أيضا أن طريقة اسلوب التدريب البدني المصاحب للذهني المستعمل الذي ساعد في الوصول إلى الأداء. وهنا لا بد من الإشارة إلى وضوح التأثير في التدريب" جاء من خلال أتباع الأسلوب السليم من خلال الشرح والعرض البطيء والاعتيادي والتدريبات على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها وجميعها تزيد من دافعية المتدرب وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع (ظافر، 2002)، وان دور التنوع في التمارين التطبيقية وتوفر الإمكانيات من الأجهزة والأدوات وإعداد البرنامج التدريبي للوحدات وسد متطلبات بيئة التعلم وتنفيذ أداء المهارة بأوضاع ومواقع مختلفة قد ساعد المتدرب في السيطرة والتحكم على مجريات الأداء وزيادة المحاولات التكرارية وكفاية الوقت المخصص للتعلم وعزز ذلك (Magill (1998 "أن تنوع خبرات التدريب وتنظيمها في مدد والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التدريبية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرته على أداء المهارة بشكل أفضل في مواقع الاختبار الحقيقية" وكذلك أكد (1994) (Mosston and Ashwart " بان القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية التي تظهر

تقدماً واضحاً في تعلمها هو من خلال الاهتمام بمحاولات التدريب وتنويعها"، بالإضافة إلى أن التداخل والتنوع في توزيعات التمرين تقود إلى نتائج عالية في الاحتفاظ بالتعلم وانتقال اثره (Bahing, 1978).

5- الاستنتاجات والتوصيات

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

أولاً . ظهر تأثير إيجابي في فاعلية التدريب في تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام التدريبات المهارية الذهنية والبدنية ببعض مهارات التنس للمجموعتين

ثانياً . ظهور تباين في التأثير بين المجموعتين في تطوير التدريب سرعة الاستجابة الحركية في مهارات التنس (الضربتين الأمامية والخلفية) .

ثالثاً . ان أفضل أسلوب في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ظهر عند المجموعة التي تستخدم التدريب البدني والذهني المهاري

رابعاً . تناوبت المجموعة الأولى والثانية في نسب تحسن متفاوتة فيما بينها في بعض الاختبارات المهارية .
خامساً . ان مشاركة التدريبات العقلية مقترنة مع التدريبات البدنية قد زادت من سرعة الاستجابة الحركية ودقتها مما يساعد في تسريع عملية التدريب وتطويره واستثمار الوقت والجهد .

2.5 التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

أولاً . الاستفادة من التداخل بين أساليب التدريب البدني والذهني وعمليات التصور والاستعداد لزيادة فاعلية التدريب وتطويره .

ثانياً . استخدام التدريبات الذهنية مع التدريب البدني المهاري لزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقتها

ثالثاً . الاستفادة من شمولية المنهج التدريبي البدني المهاري والمنهج التدريبي الذهني المهاري

رابعاً . التوجه مع توصيات الدراسات السابقة في دمج استخدامات التدريبات الذهنية مع التدريبات البدنية للتوصل الى حالة أفضل في التدريب .

خامساً . إجراء دراسات للتدريبات البدنية والعقلية في تطوير استراتيجيات اللعب والأعداد الفني والخططي للألعاب الفردية أو الجماعية .

المصادر العربية والانكليزية:

اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص71-77.

اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1995)، ص275 .
روبرة نايدفر (1990) ، دليل لرياضيين في التدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم ، ظافر هاشم الكاظمي ، مطبعة الحكمة ، 1990 ، ص 20 .

سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامع ، 1985 ، ص184 .

سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامع ، 1985 ، ص184 .

ظافر هاشم: الأعداد الفني والخططي بالتنفس ، ط2 ، بغداد ، الدار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2000،ص53

عبد الستار حسن الصراف: ألعاب المضرب ، بغداد ، مطبعة لتعليم العالي ، 1987 . ص109 .
عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ،المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربي المتحدة ، العين ، 1999 ، ص1 .
قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص739 .

محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 2001، ص67.

محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص16.

محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط2، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1988 ، ص254-258 .

محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية -النظرية والتطبيق والتجريب ،ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص165.

منتظر مجيد علي: علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، 2001 ، ص95 .

نزار الطالب ، كامل الويس: علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 2000 ، ص60 .
هلال عبد الرزاق (وآخرون) : الأعداد الفني والخططي ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991،ص55.

وجيه محجوب : محاضرات في التعلم الحركي ، لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، 2001م ، ص12 .

يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر للطباعة / العراق ، 2002 ، ص119 .

Bahing , (1978) , Quoted By : Magill , 1998 , p . 230 .

international tennis federation , transtation , Dhafir Hashim, U.S.A,2004,p.5-7

Magill , A . R . Motor Learning ans control , Bosto , MC – Graw Hill , 1998 , p . 230 .

Mosston and Ashwart ,Teaching Physical Education , Macmillan , Pup, 2004, P 91.

Musks Mosston and Ashwarth Teaching physical Edacation , ma cmillan pub , 1994 , p.91 .

Riehard A.Magill. Motor learning MCGRAW–Hill .pub.1998.p261.

**schmidt A.Richard , motor Learning and Perfomance , U.S.A.,Human
Rentics ,1991, p.189.**

**Schmidt.A.Richard and wrisurge ,Motor Learning and Performance ,Human
Kenticks2000.P.P63—64.**

**Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :Motor Learning and Perfomance . Second
Edibion ,2000,p130.**

**Weinberg . R.Hakes.Djackson A.Effect of the length and Temporal of the
Mental Preparation Interval on Basketbull Shooting Perfomance
.International Journal of Sport Psychology ,1991,p22**

**Williams L.R &Saac A.R.Skill Differences Associated with Movement
Performance. Journal of Human Movement Studies .Vol21.1993.p129–139.**