الفصل الأول

1 – التعـريف بالدراسة

1 - 1 المقدمة وأهمية الدراسة

1 - 2 مشكلة الدراسة

1 - 3 أهداف الدراسة

1 - 4 مجالات الدراسة

الفصل الأول

1 – التعريف بالدراسة

1 - 1 المقـدمة وأهمية الدراسة :

لم تعد التربية البدنيـة والرياضـية علـى مختلـف المـستويات تمثـل حاجـات مهمة تثري الحياة فقط بل تتعداها لأن تكون اسلوباً فـي الحيـاة، ومـن أجـل إثـراء التفوق الرياضـي والوصـول إلـى المـستويات المتميـزة عالميـاً، نجـد أن الـدول المتقدمة في المجال الرياضي لا تدخر وسعاً أو بابـاً فـي البحـث العلمـي إلا طرقتـه بحثاً عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهـدف، فـضلاً عـن تجنيـد كـل العلماء في جميع التخصصات لتحقيـق الـسبق فـي هـذا المجـال، ولاشـك فـي أن إسهامات الباحثين في مجالات التربية البدنية تمثل علامـات مـضيئة وجهـود جديـدة في تقدمها والرقي بها، ولكنها تظـل فـي حاجـة إلـى مزيـد مـن الاقتـراب إلـى التدريس والتدريب المؤثر.

كل هذه الأمور أدت إلى ظهور ما يـسمى بـ (مـساعدات التـدريب)، إذ إن نظريات التدريب البدني وحدها لا يمكن أن تحقق مـا توصـل إليـه الرياضـيين مـن مستويات عالية قد تكون إعجازية فـي نظـر الـبعض بـل تعتمـد علـى مـساعدات أخرى وهي على سـبيل المثـال التـدريب العقلـي، إدارة الـضغط معرفيـاً، التنـويم المغناطيسي، الموسيقى، التحليل الكهربي للمخ وغيرها.

نستدل من ذلك بأن التدريب العقلي يمثـل أحـد الأبعـاد الهامـة فـي التـدريب الرياضي والتي من خلالها تـؤدي للوصـول بالرياضـي إلـى المـستويات العليـا، إذ يشكل ثقلاً في تعليم وتطوير المهارات المركبة والصعبة والمقذوفة.

ويشير شمعون (1996) الى ان التـدريب العقلـي لـيس موضـوعاً حـديثاً بـل تطرق الى دراسته العديد من العلماء والباحثين قديماً، حيـث كانـت هنـاك محـاولات عديدة لربط التدريب العقلـي بـالأداء الحركـي، الأمـر الـذي دفـع بالبـاحثين إلـى الاهتمام بهذا الموضوع مما ساهم فـي إعـداد كتـاب عـن مظـاهر التـصور فـي الحركة عام (1916).

وبدأ استخدام التدريب العقلـي فـي العمليـة التدريبيـة فـي بدايـة الأربعينـات وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق علميـاً مـن فاعليتـه فـي

الوصول إلى التفوق الرياضي. فاللاعب بحاجـة إلـى التفكيـر بالمهـارة عقليـاً كمـا هو الحال بالنسبة إلى أداء المهـارة بـدنياً، لـذا يجـب أن يـتعلم اللاعـب اسـتخدام تركيز الانتباه، والإجراءات المتبعة في التركيز وإعـادة توجيـه الانتبـاه لمنـع تـراكم الأخطاء فوق بعضها البعض.(رضا وآخرون، 1990)

وتعد لعبة التنس من الألعاب التـي تـساهم فـي عمليـات الانـدماج المتكامـل مابين العقل (الذهن) والحركات البدنية الجسمية للتوصل بـالمتعلم إلـى بلـوغ أقـصى ما يمكن من طاقته الكامنة، لأن مـن الأشـياء الـضرورية المـستخدمة فـي عمليـة تجميع حركات المهارة وأدائهـا بـصورة كاملـة خـلال التمـرين هـو الطلـب مـن المتعلم أن يتدرب على معرفة كافـة جوانـب المهـارة عقليـاً ويتـصورها ولاسـيما المهارات المعقدة والمركبة والمقذوفة، ويظهر ذلـك فـي مهـارة الإرسـال بـالتنس لمعرفة الربط بين الحركات واستعادتها عقلياً أثناء الأداء البدني.

وتعد مهارة الإرسال من المهـارات المغلقـة *Closed Skills*، وتتميـز بمحـيط الأداء الثابت وتحكم اللاعب فيها بكامل سيطرته على الأداء، وهـي أيـضاً تعـد مـن المهارات الصعبة في أدائها وضـبطها وإتقانهـا (ظـافر وآخـرون،1998). وتحتـاج من المدرب أن يختار الوسائل التعليمية البدنية والعقليـة للتـدريب عليهـا، وأن يقـرر من هي أكثر احتياجاً وملائمـة لقابليـات اللاعبـين ومـراحلهم العمريـة ومـستواهم، وأن تعطي هذه الوسائل مردوداً جيداً لتطوير دقـة وسـرعة الإرسـال وضـمن المـدة المحددة للتعلـم.

إن المدربين الذين لديهم خبرة في تعليم مهـارات التـنس يـستخدمون الأسـاليب التدريبية البدنية والعقلية لتطوير المهارة وترسـيخها وجعـل أدائهـا أوتوماتيكيـاً، وإن اهتمامهم ينصب على تطوير كلاً من العقل والجسم لغـرض تحقيـق التفـوق الكامـل من خلال التفاعل البدني والعقلي بصورة كاملة.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في التركيز على المتغيرات المستقلة والتـي تـشكل أساليب تطبيقية مهمة للتعلم الحركي البدنية والعقلية، والتي هي تحت سـيطرة المـدرب. ويأتي التأكيد عليها من خلال التطبيقات العملية لهذه الأساليب ومعرفة أفضلها تأثيراً على التعلم وتطور الأداء وتحديد نوع الأسلوب التدريبي الأكثر ملائمة لتعلم وتطـور مهـارة الإرسال من خلال تحقيق الدقة والسرعة المطلوبـة للإرسال وضمن ظـروف وحـدات ممارسة التمرين وزمنه المحددين في المنهـاج.

ومن خلال نتائج ممارسة التدريبات على الأسـاليب التطبيقيـة البدنيـة والعقليـة لغرض اختبار ناتج استجابة اللاعب المتعلم والتـي تـسلمها بعـد المحـاولات العديـدة لتمرينات التعلم والتطور يمكن التوصل إلى المزيد من التغذيـة الراجعـة مـن خـلال معرفـة المعلومـات المرتبطـة بنتـائج الأداء *Knowledge of Result*، والتـي هـي قياس مدى تطور اللاعب بالأداء الفني والإنجاز لدقة وسرعة مهارة الإرسال.

وبهذا تعد محاولة علمية جادة اقتضى الـسعي إلـى تحقيـق أهـدافها بـالتعرف على تأثيرات التدريب العقلي المرافق للتـدريب البـدني فـي تعلـم مهـارة الإرسـال وتطوير مستوى الأداء الفني والدقة وسرعة الإرسال.

وبهذا نكون قد وضعنا الخطوة العلمية الـسليمة للتوصـل إلـى أهـداف الـتعلم والتدريب المؤثر، وتعد أيضاً محاولـة تقويميـة لأداء المدرسـين والمـدربين وعامـل مساعد في تحقيق أهداف لعبة التنس.

1 - 2 مشكلة الدراسة :

إن مشكلات التربية البدنيـة والرياضـية متجـددة ومتغيـرة مـع تغيـر أنمـاط الحياة والتقدم العلمي والتكنولوجي الحاصل فـي مجـال التـدريس والتـدريب، وبهـذا تظل الحاجة إلى مواجهة المشكلات والتغلب عليهـا وعلاجهـا ضـرورة ملحـة سـعياً للوصول إلى مستوى التقدم الحاصل في المدارج المختلفة للحضارة.

وبما إن العملية التدريسية والتدريبية في التربية الرياضية تعتمد على الترابط بـين التدريب البدني والعقلي في آن واحد، فلابد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز خاصـة على عملية التدريب العقلي للمتدرب ولاسيما في أثناء تعليم وتطوير المهـارات الجديـدة والمهارات المركبة والمعقدة.

ولأهمية هذا النوع من التدريب ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب ومـدرب ومدرس لمادة التنس في الأندية وفي جامعة بغداد لمدة تزيد عن العشر سـنوات، وبعـد اطلاعه على المصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء المتخصصين فـي مجـال تعلـيم وتدريب التنس، لاحظ إن كثير من المدرسين والمدربين يعتمدون في تدريسهم وتـدريبهم على الأساليب التدريبية البدنية في معظم وحداتهـم، ونسبة ضئيلة تكاد تكون معدومة من وحداتهم لأساليب التدريب العقلي.

ويرى الباحث ان ذلـك يعـود إلـى عـدة أسـباب منهـا؛ إمـا عـدم معرفـة واسـتيعاب المـدرب لأسـاليب التـدريب العقلـي (الاسـترخاء، التـصور، تركيـز الانتباه... وغيرها)، وكيفية استخدامها وهذا ربما يـأتي مـن الاعتقـاد الخـاطئ بـأن تقدم مستوى الرياضات يكون من خلال ممارسة التدريبات البدنية فقط.

وقد يكون هناك سبب آخر هو عدم تـوفر الوسـائل التعليميـة للتـدريب العقلـي كالرسوم التوضيحية التفصيلية، أو أشـرطة التـسجيل، أو أفـلام الفيـديو، أو وسـائل التحليـل البايوميكـانيكي لحركـات أداء المهـارة المركبـة والمعقـدة والمقذوفـة كالإرسال في التنس. أو عدم وجود الوقـت الكـافي للمـدرب للعمـل مـع اللاعبـين بالأمور المتعلقة بالناحية السيكولوجية. *(Orlick,1990)*

من هذا المنطلق تبرز مشكلة الدراسـة بتقـصي أبعادهـا فـي التعـرف علـى تأثيرات التـدريب البـدني والعقلـي علـى تطـوير دقـة إنجـاز مهـارة الإرسـال وسرعتها، من خلال وحدات البرامج التعليميـة والتدريبيـة المـستخدمة فـي ممارسـة تدريبات التنس، واختيار أفضلهما تأثيراً من خلال إجـراء اختبـارات مقننـة لمعرفـة نتائج إنجاز دقة الإرسال وسرعته ومستوى الأداء الفني.

1 - 3 أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

1. التعرف على مدى فاعلية التدريب البـدني، والتـدريب البـدني مـع المـشاهدة، والتدريب البدني مع المشاهدة والتصور العقلـي علـى الأداء الفنـي (التكنيكـي) ودقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال.
2. الكشف عن أفضل الأساليب التدريبية تـأثيراً فـي تحـسين الأداء الفنـي ودقـة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال في التنس الأرضي.
3. تقويم الوحدات التدريبية من خـلال اسـتخدام أفـضل الأسـاليب التدريبيـة فـي الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية.

1 - 4 مجالات الدراسة :

- **المجال البشري** : طلاب المرحلة الثالثة المنتظمين فـي كليـة التربيـة الرياضـية / جامعة بغداد.
- **المجال الزماني**: 21 / 3 / 1999 ولغاية 25 / 5 / 1999 .
- **المجال المكاني** : ملاعب التنس الخارجية / كلية التربيـة الرياضـية / الجادريـ ـة، جامعة بغداد.