

The impact of specific psychological exercises on the development of certain motor skills and performance abilities in disabled badminton players

Dr. Mahdi Ali Dweiger^{1,*}

¹ Iraqi University, Iraq

* Corresponding author, Email: mahdialkaabi_1970@yahoo.com

Received: 27/12/2024

Accepted: 16/01/2025

Abstract

The research problem centered on the fact that most disabled badminton players suffer from weakness in their motor abilities as a result of a defect in the motor system, which hinders them from practicing their normal lives. Therefore, the researcher decided to prepare special psychological exercises that help reduce the symptoms of depression and anxiety, and enhance feelings of happiness, contentment, and physical energy. Mental health and well-being through the release of endorphins, a powerful chemical that has pain-relieving properties, but more importantly, it stimulates feelings of pleasure and well-being, and thus has effects on improving mood and confidence. With the game of badminton and knowing their impact on developing some motor abilities and skill performance of disabled badminton players. The research aimed to prepare psychological exercises specific to badminton for disabled badminton players. And knowing the effect of special exercises to develop motor abilities and skill performance in badminton for disabled badminton players. The researcher used the experimental method with a pre- and post-test for one group in order to suit the nature of the problem. The research sample represented the entire research community, namely the (5) badminton players in the Paralympic Committee in Babylon. The researcher worked on preparing psychological exercises specifically for the badminton bolus for (12) periods. An educational unit and knowledge of its impact on developing some motor abilities for disabled badminton players. The researcher applied a number of skill tests for badminton and movement tests for agility, balance, and coordination. The most important conclusions were that special psychological exercises helped players develop some basic skills for the game of badminton, and special psychological exercises helped players develop some motor abilities.

Keywords: Special psychological exercises, badminton, motor abilities.

تأثير تمارينات نفسية خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة المعاقين

دمهدي علي دويغر^{1*}

¹ الجامعة العراقية، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: mahdialkaabi_1970@yahoo.com

الخلاصة

تمركزت مشكلة البحث في إن اغلب لاعبي الريشة الطائرة المعاقين يعانون من ضعف في القدرات الحركية لديهم نتيجة لوجود خلل في الجهاز الحركي مما يعيق من ممارسة حياتهم الطبيعية لذا ارتى الباحث إعداد تمارين نفسية خاصة تُساعد على تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، وتعزز مشاعر السعادة والرضا، والطاقة البدنية والعقلية، والرفاهية من خلال إطلاق الإندورفين، وهي مادة كيميائية قوية تتمتع بخصائص مسكنة للألم، ولكن الأهم من ذلك أنها تنبث مشاعر المتعة والرفاهية، وبالتالي لها تأثيرات على تحسين المزاج والثقة بالنفس بلعبة الريشة الطائرة ومعرفة تأثيرهم في تطوير بعض القدرات الحركية والأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة المعاقين. وهدف البحث إلى إعداد تمارينات نفسية خاصة بالريشة الطائرة للاعبين الريشة الطائرة المعاقين. ومعرفة تأثير التمارينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والأداء المهاري في لعبة الريشة الطائرة للاعبين الريشة الطائرة المعاقين. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة، ومثلت عينه البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبي الريشة الطائرة في اللجنة البارالمبية في بابل والبالغ عددهم (5)، وعمل الباحث على إعداد تمارينات نفسية خاصة بلعبة الريشة الطائرة لمدة (12) وحدة تعليمية ومعرفة تأثيره في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الريشة الطائرة المعاقين. وطبق الباحث عدد من الاختبارات مهارية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة واختبارات حركية خاصة بالرشاقة والتوازن والتوافق. وجاءت أهم الاستنتاجات إن التمارينات النفسية الخاصة ساعدت اللاعبين على تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة، والتمارين النفسية الخاصة ساعدت اللاعبين في تطوير بعض القدرات الحركية.

كلمات مفتاحية: التمارينات النفسية الخاصة، لعبه الريشة الطائرة، القدرات الحركية.

1 - المقدمة و أهمية البحث :

دخلت التربية الرياضية في معظم نواحي الحياة ، حيث تعد التمارين الرياضية النفسية جزءاً أساسياً من نمط الحياة الصحي، إذ لا تقتصر فوائدها على تحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الوزن المثالي فقط، بل تمتد لتشمل تعزيز الصحة النفسية وتقليل مستويات التوتر وتحقيقها يعزز الشعور بالإنجاز والرضا الذاتي. هذه الإنجازات الصغيرة تساهم في بناء الثقة بالنفس وتحسين الحالة النفسية بشكل عام مما يساهم في تحسين الصورة الذاتية والثقة بالنفس.

وأثبتت دورها الفاعل والتميز في المجالات كافة ومن ضمنها المجالات التعليمية والتربوية والتدريبية والنفسية والعلاجية والاجتماعية ، ومن المسلمات التربوية هو حصول كل طفل على حقه في التربية ولا فرق في ذلك بين سوى ومعاق ، وتوفير ما يحتاجه المعاقون حركياً من خلال إتاحة الفرص لهم لممارسة حياة طبيعية والوصول بهم إلى مرحلة الاندماج بالمجتمع. والعوق الفيزيائي هو إعاقة حركية ذات أبعاد طبية واجتماعية ونفسية وتربوية وهو يمثل عدة إصابات منها الشلل الدماغي الذي يحصل نتيجة إصابة الجنين أو ولید تحدث في فترة نمو الدماغ نتيجة التعرض لعامل ضار قبل أو في أثناء الحمل أو بعده ، والبتير وقصر القامة.

وتعد الحركة إحدى مقومات الحياة للإنسان ، فهو لا يستطيع الحياة بدونها كما تعتمد تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية على الحركة ، فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور لذلك كان من الضروري التأكيد على أهمية الدور الذي تقوم به التربية البدنية في العملية التدريبية ، ولو لاحظنا الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز العصبي المركزي والمحيطي مثل المتخلفين عقليا لوجدنا إنهم يتمتعون بالقدرات البدنية مثل الأسوياء ولكن قدراتهم الحس- حركية تعاني من ضعف ومثال على ذلك نظرة واحدة إلى طريقة مشي وركض المتخلفين عقليا.

لعبة الريشة الطائرة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبة حيث تضيء على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية ، كما تمارس في مراحل العمر كافة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة ، حيث يجب أن يمتلك ممارسين لعبة الريشة الطائرة مستوى معين من القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والمرونة والتوازن والدقة).

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت أنواع العوق لاحظ قلة استخدام الباحثين لذوى الاحتياجات الخاصة هذه اللعبة لتطوير القدرات الحركية وعدم التركيز على استخدام التمارين النفسية الرياضية الخاصة وتُعد أحد السلوكيات التي تُخفف من التوتر والقلق الذي يُعاني منه الفرد، حيث تعتمد تلك التمارين بشكل أساسي على وضع الجسم في حالة من الاسترخاء والهدوء وسحب التوتر والقلق الذي يؤثر على الجسم تأثيراً سلبياً، وعلى الرغم من إن هذه اللعبة تعتمد بدرجة كبيرة على القدرات الحركية والنفسية، لذا ارتى الباحث دراسة هذه اللعبة

ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية والأداء المهاري للاعبى الريشة الطائرة المعاقين ان الهدف الأساسي من ممارسة الأنشطة الرياضية النفسية الخاصة هو الوصول إلى تغيير في السلوك الحركي للمعاقين وتحسينهم وتمييزهم من أجل دمجهم وإشراكهم في مسيرة الحياة الطبيعية للمجتمع.

ولم تنحصر تطبيقات التربية الرياضية والتمارين الرياضية النفسية في تلك المجالات على الناس الأصحاء فقط بل تناولت أيضا مجالات العوق التي يتعرض لها الإنسان ، ومن الناحية الإنسانية فلم يلقوا العناية الكافية عند أسرهم وفي مراكزهم ومعاهدم التأهيلية وعند المجتمع ولديهم وقت فراغ كبير من دون أن يستثمر بشكل ايجابية.

ومن خلال اطلاع وتواجد الباحث في المجال التدريبي والتدريسي لاحظ إن لاعبي الريشة الطائرة المعاقين يعانون من ضعف في القدرات الحركية والمهارية نتيجة خلل في القدرات الحركية مما تعيق حركتهم في ممارسة حياتهم الطبيعية بصورة عامة وعدم مقدرتهم على مزاولة الأنشطة الرياضية ، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية والأداء المهاري للاعبى الريشة الطائرة المعاقين .

ويهدف البحث إلى:

- إعداد تمارين نفسية خاصة للاعبى الريشة الطائرة المعاقين.
- معرفة تأثير التمارين النفسية الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبى الريشة الطائرة المعاقين.
- معرفة تأثير التمارين النفسية الخاصة في تطوير الأداء المهاري للاعبى الريشة الطائرة المعاقين.
- كما يفترض الباحث :
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير القدرات الحركية للاعبى الريشة الطائرة المعاقين .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الأداء المهاري للاعبى الريشة الطائرة المعاقين اما مجالات البحث:
- المجال البشري: لاعبي الريشة الطائرة للجنة البارالمبية في بابل.

- المجال أزماني: المدة من 1 / 5 إلى 2024/7/1

- المجال المكاني: ملاعب نادي المحاويل الرياضي .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

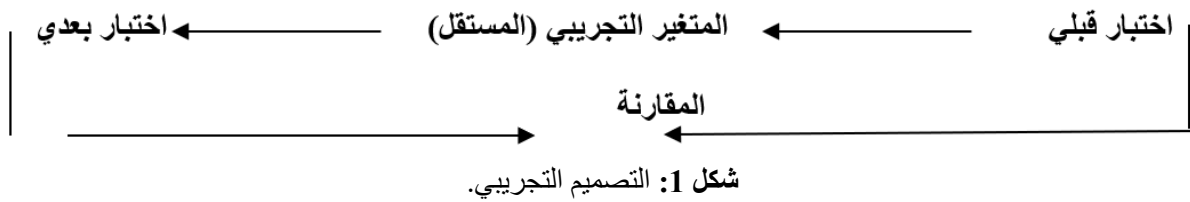
استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعي الريشة الطائرة المعاقين المنتمين إلى اللجنة البارالمبية في بابل والبالغ عددهم (5) لاعبين ، ومثلت عينه البحث مجتمع البحث بأكمله .

3-2 التصميم التجريبي :

اعتمد الباحث على التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة إذ تخضع إلى اختبار قبلي لمعرفة حالة المتغير التابع قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل)، ثم تعرضها للمتغير التجريبي (المستقل) ، ثم نقوم بإجراء اختبار بعدي لمعرفة حالة المتغير التابع بعد إدخال المتغير التجريبي (المستقل) فيكون الفرق في النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي ناتجا عن تأثيرها بالمتغير التجريبي (المستقل). شكل 1 يوضح التصميم التجريبي.



4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- كاميرا تصوير نوع sony عدد (1).

- ساعة توقيت صينية الصنع عدد (2) .

- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع dell عدد (1).

- مضارب ريشة صينية الصنع عدد (6).

- ريش بلاستيك صينية الصنع عدد (4) علبة .

- ملعب ريشة طائرة عدد (1).

- أقلام ماجيك ملونه عدد (4).

- أشرطة لاصقة ملونه عدد (6) روله.

- استمارات لتسجيل البيانات .

- أعمدة بلاستيكية بارتفاع (2,5 م) عدد (2).

- كرسي متحرك عدد (5).

5-2 مهارات الريشة الطائرة والقدرات الحركية موضوع الدراسة :

عند الباحثون إلى دراسة مهارة الإرسال القصير والبعيد بالريشة الطائرة والضربة الأمامية والخلفية لما لهما من أهمية كبيرة في أداء هذه اللعبة ، كما درس الباحث بعض القدرات الحركية وهي (التوازن والتوافق) لما لهما من دور مؤثر على حياة الأشخاص المصابين بالإعاقة الحركية.

3-6 المنهج التعليمي :

بالرجوع إلى المراجع العلمية أعدّ الباحث التمرينات النفسية الخاصة ، والتي تميزت بالاتي

- أن تتناسب التمرينات النفسية الخاصة مع نوع وشدة العوق لأفراد العينة .

- أن تعمل التمرينات النفسية الخاصة قدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات.

- مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة.

- طبق المنهج التعليمي في 12-5 إلى 27-6-2014

واشتمل المنهج التعليمي على (12) وحدة تعليمية، بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع في أيام (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) ويبدأ الوقت ما بين (4.30-6) عصرًا، وكان زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة، وتحتوي كل وحدة تعليمية على الأقسام الآتية:

- القسم التحضيري ويشمل (الحضور، الإحماء، تمارين عامة وألعاباً صغيرة).

- القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي).
- القسم الختامي ويشمل (ألعاباً صغيرة، الاسترخاء).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية بالريشة الطائرة .
بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات الريشة الطائرة وكرة الطاولة و لمجموعة البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيم ولكوكسن المحسوبة للمهارات المدروسة وللعبة الريشة الطائرة ،

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,143	1,83	14,25	2,54	6,84	اختبار الإرسال القصير
معنوي	0,02	2,060	1,12	16	2,87	7,57	اختبار الإرسال البعيد
معنوي	0,04	2,457	1,71	15	2,75	7,20	اختبار الضربة الأمامية
معنوي	0,03	2,309	1,03	15,2	3,86	8,69	اختبار الضربة الخلفية

حيث تبين أن هناك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى إن المنهج المعد من قبل الباحث اشتمل على تمارين نفسية خاصة متنوعة لأشكال المهارة الواحدة وتطبيقاتها بأوضاع مختلفة داخل وخارج الملعب ، حيث تناولت التمارين النفسية المعدة من قبل الباحث جميع أبعاد الإدراك الحس-حركي الخاصة بلعبة الريشة الطائرة من خلال أداء التمارين النفسية بمقاييس مختلفة (المسافة- السرعة- الاتجاه- الارتفاع) ، حيث إن تمكن أفراد المجموعة التجريبية من التعرف على المثيرات وإدراكها ساعد أفراد المجموعة التجريبية على أداء اغلب المهارات بدرجة عالية من الدقة ، (إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس-حركي المطلوب الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء) (3:55).

كما إن استخدام التمارين النفسية بالاعتماد على استثارة فصي الدماغ وبأسلوب علمي فسلمي ساعد في تطور أفراد المجموعة التجريبية ، إنَّ تعلُّم كل شيء جديد يكون نتيجة تغيُّر في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ ، وإن التغيُّر في السلوك هو آخر نتيجة تحليلية التي تحدث في الجهاز العصبي(5:67) .

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات القدرات الحركية

جدول (2) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات الحركية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,011	0,36	4,30	0,77	1,89	اختبار الانتقال فوق العلامات
معنوي	0,04	2,260	0,54	6,87	0,44	2,64	اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط
معنوي	0,04	2,022	0,57	3,02	0,51	2,43	اختبار الدوائر المرقمة

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وقيم ولكوكسن المحسوبة للقدرات الحركية موضوع الدراسة ، حيث تبين أن هناك فروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمرينات النفسية ذات التأثير الايجابي على عينة البحث ، كما إن التنوع المستمر في أداء التمارين النفسية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة والتي تهدف إلى تعلم المهارات الأساسية والتي تتطلب قدرات حركية عديدة كالتوازن والتوافق والتمرينات المشوقة في القسم الختامي ساعد عينة البحث على التطور في مستوى القدرات الحركية لديهم ، كما إن زيادة الثقة بالنفس والشعور بالتحسن في أداء الحركات اليومية من قبل أفراد عينة البحث كان له الأثر الايجابي في تطور مستواهم القدرات الحركية .

إن استعمال تمرينات نفسية تنظيمية تطبيقية متنوعة وبأوضاع تعليمية مختلفة ساعدت المتعلم في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء واختيار الفعالية الملائمة للأسلوب وزيادة المحاولات التكرارية التي تعد من المتطلبات الأساسية للتعلم (2: 104). فضلاً "عن إعطاء فرصة للمتعلم في التخلص من الأخطاء بوقت مبكر إذ إن "تأخير تصحيح الأخطاء يؤدي إلى صعوبة التخلص منها وأنه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكراً زاد في سرعة التعلم (1: 202)

1-4 الاستنتاجات:

بعد أن عرض الباحث النتائج التي توصل إليها وحلّلها وناقشها، استنتج ما يأتي:
- أظهرت النتائج أن للتمرينات النفسية الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض مهارات الريشة الطائرة للاعبين الريشة الطائرة المعاقين.
- أظهرت النتائج أن للتمرينات النفسية الخاصة تأثيراً إيجابياً في بعض القدرات الحركية (التوازن والتوافق) للاعبين الريشة الطائرة المعاقين.

2-4 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث قد تجمعت لدينا جملة توصيات نجلها على هذا النحو:
- ضرورة ممارسة المصابين بالاعاقة الحركية للألعاب والأنشطة الرياضية والتمارين النفسية المختلفة .
2- ضرورة فتح دورات تعليمية للمعاهد المتخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة، تحت إشراف ملاكات متخصصة في التمارين الرياضية النفسية الخاصة ورياضة العاب المضرب .
- إجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية المختلفة للأطفال المصابين بالاعاقة الحركية.
- ضرورة إجراء بحوث تشمل القدرات الحركية الأخرى ولجميع الفئات العمرية المختلفة .

References

- [1] أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه. النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- [2] 1998.
- [3] ظافر هاشم الكاظمي. الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.
- [4] ناجي مطشر عزت . اثر تمارين مقترحه لتطوير الإدراك الحس – حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد للشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، التربية الرياضية، 2008 .
- [5] وسام صلاح عبد الحسين . الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار صفاء للطباعة والنشر، 2013 .
- [6] يعرب خيون . التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة والنشر، 2010.