مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

أثر تدريبات التصور الذهني الموجه في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة

م.م طه يوسف كريم

[1] العراق.

*الايميل: tahayoussef@uokirkuk.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/07/14 تاريخ القبول: 2026/08/14 تاريخ نشر:2026/09/25

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات التصور الذهني الموجه في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة، انطلاقاً من أهمية الجوانب العقلية والنفسية في تعزيز مستوى الأداء المهاري وتحقيق الاستقرار الحركي أثناء المنافسات الرياضية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية وأهدافها. وتمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي غاز الشمال ونادي سوالف للريشة الطائرة في محافظة كركوك، في حين تكونت عينة البحث من (6) لاعبين. اعتمد الباحث اختبار الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير أداةً لقياس مستوى الأداء، كما تم تطبيق برنامج تدريبي قائم على تدريبات التصور الذهني الموجه لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، كما أظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للثبات الحركي. ويعزى ذلك إلى فاعلية تدريبات التصور الذهني في تعزيز التركيز والانتباه وتحسين التوافق العصبي العضلي وتثبيت البرنامج الحركي الخاص بالأداء المهاري.

واستنتج الباحث أن استخدام تدريبات التصور الذهني الموجه يسهم بصورة فعالة في تطوير الثبات الحركي وتحسين جودة الأداء الفني لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:

التصور الذهني الموجه، الثبات الحركي، الإرسال القصير، الريشة الطائرة، التعلم الحركي.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The impact of guided mental visualization training on the development of motor stability of the short serve skill in badminton players

Asst. Lect. Taha Youssef Karim

[1] **U, Iraq**.

***Corresponding author**: tahayoussef@uokirkuk.edu.iq

Received date:14/07/2026 **Accepted date: 14/08/2026** **Published date: 25/09/2026**

Abstract

This study aimed to examine the effect of guided mental imagery training on motor stability in the short serve skill among badminton players. The study was conducted based on the importance of mental and psychological preparation in improving skill performance and helping players maintain stable and consistent movements during competition.

The experimental method was used with two equivalent groups, including pre- and post-tests, as it was considered suitable for the nature of the study. The research population included badminton players from Gas Al-Shamal Club and Sulaf Club in Kirkuk Governorate. The sample consisted of six (6) players who were divided into an experimental group and a control group. A motor stability test for the short serve was used to assess the players' performance. The experimental group followed a guided mental imagery training program for eight weeks, with three training sessions each week. After completing the program, the post-tests were conducted, and the collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group, with the improvement being in favor of the post-test. Significant differences were also found between the experimental and control groups in the post-test of motor stability, with better results achieved by the experimental group. These improvements may be related to the role of mental imagery in improving concentration and attention, supporting neuromuscular coordination, and helping players establish a more stable motor pattern during skill performance.

The study concluded that guided mental imagery training can be an effective addition to badminton training programs. It can help improve motor stability and contribute to better technical performance of the short serve skill among badminton players.

Keywords:

Guided Mental Imagery, Motor Stability, Short Serve, Badminton, Motor Learning, Mental Training.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

1-1 المقدمة

شهدت العلوم الرياضية خلال العقود الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المفاهيم والأساليب التدريبية المستخدمة في إعداد الرياضيين، إذ لم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي مرتبطاً بالجوانب البدنية والمهارية فقط، بل أصبح الإعداد النفسي والعقلي أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها المدربون والباحثون في تطوير مستوى الأداء الرياضي. وقد بينت نتائج العديد من الدراسات الحديثة في تأكيد أهمية عمليات عقلية العليا، ومن أهمها التصور الذهني، في تطوير التعلم الحركي وثبات الأداء المهاري ورفع كفاءة الإنجاز الرياضي.

ان التصور الذهني الموجه أحد الأساليب العقلية التي تعتمد على استحضار صورة واضحة ودقيقة للحركة قبل تنفيذها فعلياً، إذ يقوم اللاعب بناء صور ذهنية متكاملة لحركة من خلال استخدام الخبرات الحسية والبصرية والحركية المرتبطة بالمهارة. وتشير الأدبيات العلمية إلى أن التدريب المنتظم على التصور الذهني يسهم في دعم نشاط العصبي المرتبط بالتحكم الحركي المسؤولة عن الحركة ويعزز من عمليه تنظيم نمط الحركي التي سبق تعلمها، مما ينعكس إيجابياً على جودة الأداء ودقته واستقراره. ويتميز رياضة الريشة الطائرة بانها من الرياضات السريعة والمتغيرة، حيث يحتاج من اللاعب قدر عالي من سرعة اتخاذ القرار والتركيز والانتباه مع المحافظة على دقة الأداء المهاري في ظروف المنافسة المختلفة. وتُعد مهارة الإرسال القصير من المهارات ضرورية جدا التي يعتمد عليها اللاعب في بناء المواقف الخططية الهجومية والدفاعية، لذلك فإن نجاح تنفيذ هذه المهارة يحتاج مستوى كبيرا من الثبات الحركي الذي يمكن اللاعب من تكرار الأداء بالكفاءة نفسها في مواقف مختلفة.

وقد اظهرت عدد من دراسات أن التدريبات العقلية والتصور الذهني تمثل وسائل فعالة في تحسين الأداء المهاري في الألعاب المختلفة ، حيث يساهم في تحسين التوافق العضلي العصبي وزيادة الثقة بالنفس وتقليل قلق الذي يأتي مع لأداء الرياضي. كما أكدت دراسات حديثه في مجال التعلم الحركي أن الدمج بين التدريب المهاري والتدريب عقلي يودي إلى نتائج أفضل مقارنة بالتدريب المهاري التقليدي فقط.

ومن خلال ملاحظة الباحث للوحدات التدريبية مطبقة على لاعبي الريشة الطائرة في محافظة كركوك، وجدت تفاوت في مستوى الثبات الحركي أثناء أداء الإرسال القصير، الى جانب ظهور بعض الأخطاء الفنية عند التعرض لمواقف الضغط أثناء التدريب أو المنافسة بشكل متكرر، الأمر الذي يشير إلى الحاجة لاستخدام أساليب تدريبية حديثة تسهم في تحسن الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء المهاري.

وتنبع أهمية الدراسة الحالية في سعي وراء توظيف تدريبات التصور الذهني الموجه بوصفها إحدى الوسائل العلمية الحديثة في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة، بما يسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري ورفع قدرات اللاعبين خلال المنافسات المختلفة.

2-1 مشكلة البحث

يمثل استقرار الأداء الحركي طرفا مهما في نجاح اللاعب في أداء المهارات الرياضية، اذ لا تقتصر كفاءة الأداء على قدرة اللاعب على اتقان الحركة مرة واحدة ، وانما تتضح من خلال قدرته على المحافظة على مستوى متقارب من الدقة والتحكم عند تكرارها في مواقف وظروف مختلفة وتزداد أهمية هذا الجانب من لعبة ريشة الطائرة , التي تحتاج من لاعب سرعة استجابة ودقة في تنفيذ مع قدرة على المحافظة على تحكم بالحركة خلال مختلف مراحل لعب.

ومن خلال متابعة الباحث البطولات والمنافسات والتدريبات التي اجراها لاعبو نادي غاز شمال و نادي سولاف بالريشة في محافظة كركوك, لاحظ وجود تفاوت في مستوى أداء الارسال القصير بين محاولة وأخرى لدى بعض الاعبين فعلى رغم من قدرة اللاعب على تنفيذ الارسال بصورة سليمة في عدد من

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

محاولات ، الا ان مستوى دقة والتحكم لا يبقى ثابتا عند تكرار الأداء ويزداد هذا التباين في بعض الحالات التي تتسم بارتفاع الضغط او الحاجة الى سرعة استجابة خلال تدريبات والبطولات وهذا الفرق قد يحدث في فاعلية الارسال ويوثر في جودة الأداء الذي يتبعه .

ويعتقد الباحث ان تعامل مع هذه المشكلة لا ينبغي ان يتقصر على زيادة حجم تدريب مهاري ، لان استقرار الأداء قد يتاثر أيضا بالجانب العقلي المصاحب لتنفيذ مهارة ، فالنتباه والتركيز والقدرة على استحضار التسلسل الحركي بصورة سليمة قبل تنفيذ تعد من عوامل التي يمكن ان تساعد اللاعب على التحكم في تفاصل الأداء والمحافظة على نمط الحركي.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. إعداد برنامج تدريبي قائم على تدريبات التصور الذهني الموجه للاعبي الريشة الطائرة.
2. التعرف على أثر تدريبات التصور الذهني الموجه في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة.
3. التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
4. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

1-4 فرضيات البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو الريشة الطائرة في نادي غاز الشمال ونادي سوالف الرياضي بمحافظة كركوك.

المجال الزماني: للفترة من 2026/7/1 ولغاية 2026/9/1.

المجال المكاني: القاعات التدريبية الخاصة بنادي غاز الشمال ونادي سوالف الرياضي في محافظة كركوك.

2- منهج البحث وإجراءاته

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة للكشف عن أثر المتغير المستقل في المتغير التابع، فضلاً عن قدرته على ضبط العوامل المؤثرة في نتائج التجربة وتحقيق درجة مناسبة من الدقة العلمية في تفسير النتائج.

2-2مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الريشة الطائرة المتقدمين في نادي غاز الشمال ونادي سوالف الرياضي بمحافظة كركوك للموسم الرياضي (2026)، والبالغ عددهم (12) لاعباً.

أما عينة البحث فقد تكونت من (6) لاعبين تم اختيارهم بصورة عمدية لانتظامهم في التدريب وتقارب مستوياتهم الفنية، ثم وزعوا عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين متساويتين:

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

جدول(1) توزيع أفراد عينة البحث

المجموعة	العدد
التجريبية	3
الضابطة	3
المجموع	6

وقد حرص الباحث على تحقيق التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة قبل البدء بالتجربة الرئيسة.

3-2 تجانس أفراد العينة

تم التأكد من تجانس أفراد العينة في عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث، وهي العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي.

جدول (2) يبين تجانس أفراد العينة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني (سنة)	20.83	1.16	0.41
الطول (سم)	173.50	3.61	0.27
الوزن (كغم)	68.33	4.12	0.18
العمر التدريبي (سنة)	4.50	0.83	0.35

وتشير قيم معامل الالتواء إلى وقوعها ضمن الحدود المقبولة إحصائياً، مما يدل على تجانس أفراد العينة.

4-2 تكافؤ المجموعتين

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الثبات الحركي قبل تنفيذ البرنامج التدريبي، تم إجراء الاختبار القبلي وتحليل نتائجه باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة.

جدول(3) تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T)
التجريبية	17.33	1.52	0.41
الضابطة	16.67	1.15	

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يؤكد تكافؤهما قبل بدء التجربة.

5-2 وسائل جمع البيانات والأدوات المستخدمة

اعتمد الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات لتحقيق أهداف البحث، تمثلت في:

- ملعب ريشة طائرة قانوني.
- مضارب ريشة طائرة قانونية.
- ريش تدريب.
- ساعة توقيت إلكترونية.
- كاميرا تصوير حديث.
- لابتوب محمول .
- داتا شو .
- استمارات تسجيل بيانات.
- المراجع ومصادر العلمية المتخصصة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

2-6 اختبار الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير

استخدم الباحث اختبار ثبات الحركي للإرسال القصير لقياس امكانية اللاعب على المحافظة على مستوى ثابت من الأداء أثناء تكرار مهارة ، وذلك اثناء تنفيذ عدد من محاولات الإرسال القصير نحو مناطق محددة مسبقاً داخل ملعب خصم.

هدف الاختبار: قياس مستوى الثبات الحركي ودقة الأداء لمهارة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة.

الأدوات المستخدمة في الاختبارات :

- ملعب قانوني.
- مضارب ريشة ماركة يونكس.
- ريشة بلاستك قانوني.
- شريط لاصق ملون لتحديد مناطق اختبار.
- استمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف الاعب في منطقة الارسال ويقوم بأداء ارسال القصير (15) محاولة نحو منطقة المحددة في ملعب الخصم القريبة من شبكة مع الالتزام بقوانين اللعبة اثناء الأداء .

طريقة التسجيل:

- 3 درجات للمحاولة التي تصيب المنطقة المحددة بدقة.
- 2 درجتان للمحاولة المقبولة.
- 1 درجة للمحاولة الضعيفة.
- 0 للمحاولة غير الناجحة.

ويتم احتساب الدرجات من خلال جمع مجموع درجات الحاصلة عليه من المحاولات ، كلما كان درجة مرتفعة كلما اثبت ارتفاع مستوى ثبات الحركي للاعب.

2-7الأسس العلمية للاختبار

الصدق: تم تحقق من صدق الاختبار حيث تم عرضه على عدد من سادة الخبراء والمختصين في التعلم الحركي و التدريب الرياضي و ومختصين في الريشة الطائرة, وذلك لتاكد من مدى ملاءمته في قياس الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير. وقد أجمعت آراء الخبراء على صلاحية الاختبار لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، مما وفر مؤشراً مناسباً على صدق المحتوى.

الثبات: تم التحقق من ثبات الاختبار باستخدام أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار(Test-Retest) ، إذ أجري الاختبار على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث، ثم أعيد تطبيقه بعد مرور سبعة أيام في الظروف نفسها. وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ظهر أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.89)، وهي قيمة تشير إلى تمتع الاختبار بدرجة جيدة من الثبات.

الموضوعية: للتأكد من موضوعية الاختبار استعان الباحث بمحكمين متخصصين في رياضة الريشة الطائرة، وتم توحيد معايير التقويم وآلية تسجيل النتائج بينهما. وبعد استخراج معامل الارتباط بين درجات المحكمين بلغت قيمة الموضوعية (0.93)، وهي قيمة مرتفعة تدل على موضوعية الاختبار ودقة نتائجه.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

جدول(4) الأسس العلمية للاختبار

المؤشر	القيمة
معامل الثبات	0.89
معامل الموضوعية	0.93
الصدق الذاتي	0.94

8-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية قبل تنفيذ التجربة الرئيسة على لاعبين من خارج عينة البحث، وذلك بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، ومعرفة الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات، والكشف عن الصعوبات المحتملة التي قد تواجه إجراءات التطبيق.

وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن إمكانية تنفيذ الاختبارات والبرنامج التدريبي بصورة سليمة، مما شجع الباحث على المباشرة بالتجربة الرئيسة وفق الخطة المحددة.

9-2 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2026/7/1 داخل القاعة الرياضية الخاصة بنادي غاز الشمال، وتم الحرص على توحيد الظروف المتعلقة بعملية القياس من حيث مكان الاختبار وزمنه والأدوات المستخدمة وتعليمات الأداء، وذلك بهدف ضمان دقة النتائج وتقليل مصادر الخطأ.

10-2 البرنامج التدريبي

اعتمد باحث برنامجا تدريبيا تضمن مجموعة من تدريبات التصور الذهني الموجه, واستمر تنفيذ البرنامج لمدة ثمانية أسابيع , بواقع ثلاثة وحدات تدريبية من كل أسبوع ، ليصل مجموع الوحدات 24 وحدة تدريبية ، وقد خصص جزء من القسم الرئيسي للوحدات التدريبية لتطبيق تدريبات التصور الذهني واستغرق تنفيذها 25-30 دقيقة من كل وحدة ،تضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة العقلية التي هدفت لتحسين تصور الحركي وتعزيز قدرة على التحكم بالاداء المهاري على اكمل وجه.

بعض من ابرز تدريبات المستخدمة.

- تمرين استرخاء العضلي التدريجي.
- تمارين التنفس العميق .
- تصور البصري لمسار ريشة.
- التصور الحسي الحركي للمهارة.
- استدعاء نموذج الأداء المثالي.
- الدمج بين التصور الذهني والتنفيذ العملي.
- تدريبات التركيز والانتباه.
- تدريبات تعزيز الثقة بالنفس والسيطرة على القلق.

جدول(5) مكونات البرنامج التدريبي

المتغير	القيمة
مدة البرنامج	8 أسابيع
عدد الوحدات الأسبوعية	3
إجمالي الوحدات	24
زمن تدريبات التصور	25–30 دقيقة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

2-11 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2026/9/1، مع مراعاة الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والأدوات والتعليمات وزمن الأداء، وذلك لضمان إمكانية المقارنة الموضوعية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

2-12 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج، وتم الاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T) للعينات المرتبطة.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- النسبة المئوية للتطور.
- حجم الأثر.(Effect Size)

3-عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول(6) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثبات الحركي

المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة	الدلالة(T)
الثبات الحركي	1.52 ± 17.33	1.15 ± 26.67	6.11	معنوي

نسبة التطور = 53.86%

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (17.33) درجة إلى (26.67) درجة، وبنسبة تطور بلغت (53.86%)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المعتمد على التصور الذهني الموجه في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير.

ويرى الباحث أن هذا التطور يعود إلى طبيعة التدريبات العقلية المستخدمة التي أسهمت في تكوين صورة حركية واضحة للمهارة داخل الجهاز العصبي المركزي، الأمر الذي أدى إلى زيادة كفاءة التحكم الحركي أثناء الأداء وتحسين قدرة اللاعبين على تكرار المهارة بمستوى ثابت من الدقة. كما ساعدت تدريبات الاسترخاء والتنفس العميق في تقليل التوتر والانفعالات المصاحبة للأداء، مما وفر ظروفاً نفسية مناسبة لتحقيق استقرار أكبر في الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Weinberg and Gould (2019) من أن التصور الذهني يسهم في تعزيز عمليات التعلم الحركي من خلال تنشيط المسارات العصبية المرتبطة بالأداء المهاري، كما يدعم عملية استدعاء البرامج الحركية المخزونة وتحسين القدرة على تنفيذها بصورة أكثر دقة وثباتاً.

3-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة

جدول (7) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
الثبات الحركي	1.15 ± 16.67	1.52 ± 20.33

نسبة التطور = 21.96%

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

تشير نتائج الجدول (7) إلى حدوث تحسن في مستوى الثبات الحركي لدى أفراد المجموعة الضابطة، إلا أن هذا التحسن كان أقل من التحسن الذي تحقق لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور المحدود إلى الاستمرار في التدريب الاعتيادي الذي يسهم بطبيعته في تحسين الأداء المهاري نتيجة التكرار والممارسة المستمرة، إلا أن غياب التدريبات العقلية الموجهة جعل مقدار التحسن أقل مقارنة بالمجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح.

3-3المقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدي

جدول(8) الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T)
التجريبية	26.67	1.15	4.82
الضابطة	20.33	1.52	

تشير النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية تدريبات التصور الذهني الموجه في تطوير الثبات الحركي لمهارة الإرسال القصير.

يمكن عزو تحسين الذي احرزه أفراد المجموعة التجريبية في ضوء محتوى برنامج التدريبي، إذ أسهم التصور الذهني الموجَّه في جعل اللاعب أكثر وعيًا بتفاصيل الحركة وتسلسلها قبل الانتقال إلى تنفيذها عمليًا. ومع تكرار استحضار المهارة ذهنيًا، أصبح اللاعب أكثر قدرة على استدعاء تسلسل الأداء الحركي وربطها بالتنفيذ الفعلي, الذي انعكس على مستوى التحكم بالحركة والمحافظة على نمط أكثر استقرارًا عند أداء الإرسال القصير.

وقد يكون لتحسن التركيز الانتقائي دور آخر في تفسير هذه النتيجة، إذ ساعدت التدريبات الذهنية اللاعبين على توجيه انتباههم نحو المكونات الجوهرية في المهارة، مثل وضع الجسم، وحركة الذراع، وتوقيت الأداء، واتجاه الريشة. ومن شأن هذا التركيز أن يقلص التذبذب بين المحاولات المتكررة، ويحد من بعض الأخطاء التي قد تظهر نتيجة ضعف الانتباه أو عدم وضوح التسلسل الحركي.

كما أن تطبيق التصور الذهني بالتزامن مع التدريب العملي وفر فرصة للربط بين ما يتخيله اللاعب وما يقوم بتنفيذه فعليًا. وهذا الترابط بين الجانب الذهني والجانب الحركي قد ساعد على تعزيز عملية اكتساب المهارة، وأعطى اللاعب فرصة أكبر لمراجعة الأداء وتصحيح بعض تفاصيله قبل وأثناء التنفيذ. ومن ثم، فإن التحسن في الثبات الحركي لا يمكن عزوه إلى الممارسة المهارية وحدها، وإنما قد يكون ناتجًا عن التكامل الذي تحقق بين التدريب العقلي والتطبيق الحركي.

واتفق نتائج البحثي مع ما توصلت إليه دراسة **Simonsmeier et al. (2020)**، التي تناولت أثر التدريب القائم على التصور الحركي، وأشار نتائجه إلى وجود فائدة للتدريب الذهني في تحسين الأداء الحركي والتعلم لدى الرياضيين. ويعزز ذلك إمكانية استخدام التصور الذهني بوصفه أسلوبًا مساعدًا إلى جانب التدريب المهاري، وليس بديلًا عنه.

ويمكن كذلك النظر إلى هذه النتيجة من منظور التعلم الحركي؛ فكلما تكرر استحضار الحركة ذهنيًا بالتزامن مع ممارستها بصورة فعلية, ازدادت فرص ترسيخ التسلسل المطلوب للأداء، ما قد يساعد اللاعب على استدعاء المهارة بصورة أسرع وأكثر تنظيمًا عند الحاجة إلى تنفيذها, ويبدو أن هذا الأمر كان أكثر وضوحًا في مهارة الإرسال القصير، التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتحكم في الحركة.

وبناءً على ذلك، يرى الباحث أن إدخال تمرينات التصور الذهني الموجَّه ضمن الوحدات التدريبية يمكن أن يوفر دعمًا إضافيًا للتطوير الثبات الحركي عند لاعبي الريشة الطائرة, حيث تشير النتائج التي

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

ظهرت إلى أهمية عدم الاقتصار على التدريب البدني والمهاري، بل الاستفادة من الأساليب العقلية التي يمكن أن تعمل بصورة متكاملة مع التدريب عملي للوصول إلى افضل أداء و أكثر اتساقًا واستقرارًا.

4- استنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها بحث تم استخلاص ما يأتي

1. اظهرت بحث فاعلية تاثير التدريبات التصور ذهني موجه في تطوير ثبات الحركي لمهارة الارسال قصير.
2. اسهم برنامج التدريبي المعد في رفع مستوى الأداء مهاري لدى لاعبين وساعدهم على محافظة على درجة افضل من الدقة وانتظام عند تكرار مهارة.
3. أظهرت المجموعة تجريبية تحسنا كبيرا مقارنة بالمجموعة ظابطة, مما يشير إلى أن توظيف تدريبات التصور الذهني الموجَّه كان له إسهام واضح في تطوير مستوى الثبات الحركي.
4. ساعدت التدريبات الذهنية المطبقة على توجيه انتباه اللاعبين نحو متطلبات الأداء وتعزيز تركيزهم، الأمر الذي انعكس على تقليل الاختلاف في مستوى التنفيذ بين المحاولات المتكررة.
5. يمكن الاستفادة من التصور الذهني الموجَّه بوصفه أسلوبًا تدريبيًا مسانداً وإدراجه ضمن برامج إعداد لاعبي إلى جانب التدريبات البدنية والمهارية، بهدف دعم استقرار الأداء وتحسين مستوى التحكم في المهارات.

5- توصيات

استناداً إلى النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. اعتماد تدريبات التصور الذهني الموجه ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة.
2. زيادة اهتمام المدربين بالجوانب العقلية والنفسية إلى جانب التدريب البدني و المهاري.
3. استخدام التصور الذهني في تعليم وتطوير المهارات الأساسية الأخرى في الريشة الطائرة.
4. دراسة أثر التصور الذهني الموجه في متغيرات أخرى مثل الدقة والسرعة الحركية واتخاذ القرار الرياضي.
5. تشجيع المدربين على توظيف الوسائل السمعية والبصرية الحديثة لدعم عمليات التصور الذهني أثناء التدريب.

المصادر

1- عبد الزهرة، كريم جاسم. (2021). أثر تداخل تدريبات عقلية–مهارية في تطوير الدقة وسرعة الاستجابة الحركية للإرسال القصير والطويل لدى لاعبي الريشة الطائرة. المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، 36، 208–221.

2- علوان، باهرة عبد الكريم، وحكمت، أسماء محمد. (2007). أثر التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 19(2)، 115–129.

3- بن غالية، فاطمة الزهراء، وحفصاوي، بن يوسف. (2018). علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 15(5)، 184–201.

4- Cumming, J., & Williams, S. E. (2019). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. Movement and Sport Sciences, 104,

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37

5- Guillot, A., & Collet, C. (2021). The neurophysiological foundations of motor imagery. Psychology of Sport and Exercise, 52, 101-118.
6- Magill, R. A., & Anderson, D. (2021). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (12th ed.). New York, NY:McGraw-Hill Education.
7- Moran, A. (2019). The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis. London, UK:
8- Routledge. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.).Champaign, IL: Human Kinetics.
9- Simonsmeier, B. A., Frank, C., Gubelmann, H., & Schneider, M. (2020). The effects of imagery training on motor performance and learning in sports: A meta-analysis. Sports Medicine, 50(6), 1163–1183.
10- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2018).Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In J.
11- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.).Champaign, IL: Human Kinetics.
12- Williams & V. Krane (Eds.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (7th ed., pp. 267–299). New York, NY: McGraw-Hill.
13- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2020). Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice (3rd ed.). London, UK.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/7fhc4r37