

أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة

م.د. غادة عبد الجبار حمودي
الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث:

يلعب التدريب العقلي دوراً مهماً في تحقيق الانجازات في المجال الرياضي، ويهدف التدريب العقلي إلى تحسين وتطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية وصول الفرد إلى المستويات المطلوبة.

ان التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي في إعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية للدخول في المنافسات، حيث يتضمن التدريب العقلي تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزة وأدوات ، وكذلك أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط ، بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص. (٦، ٣-٣١)

تعد المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وبضمنها الإرسال من المهارات الأساسية والحاسمة إذ عن طريقها يمكن الحصول على نقطة مباشرة تعطي الاسبقية للفريق بالنقد وحصد النقاط، وان كرة الطائرة من الألعاب التي تحتوي على مهارات متعددة يمكن أن يستخدم فيها التدريب العقلي، وقد أكدت معظم الدراسات على أن التدريب العقلي يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية الأداء وتركيز الانتباه والتصور العقلي، إذ أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية. وتتجلى أهمية البحث الحالي في التعرف على مدى تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة.

١-٢ مشكلة البحث:

للوصول للأداء الجيد في كرة الطائرة يتطلب مستوى عال من المهارات الأساسية ومن هذه المهارات مهارة الإرسال، إذ تعد مهارة الإرسال هي الركيزة الأساسية لتحقيق الانجاز في المنافسات. ومن خلال عمل الباحثة في المجال الرياضي جعل الباحثة تدرك أهمية التدريب العقلي كعنصر مهم وفعال في كرة الطائرة، فقد لاحظت الباحثة ان هناك بعض الاساليب لم تحقق الفائدة المرجوة في تطوير مستوى الاداء عند استخدامها، لذا فان امكانية استخدام أساليب جديدة هي الحل الأمثل للابتعاد عن الاساليب التقليدية، ولاحظت ايضا فشل أداء مهارة الإرسال اثناء المنافسات وقلة

التركيز وتشتت الانتباه ، ومن هنا برزت مشكلة البحث وبوضوح في التعرف على اثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة، والذي يؤثر بدوره على مستوى المنافسة، ومن أجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في الكرة الطائرة.

٣-١ هدف البحث:

١-٣-١ التعرف على اثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة.

٤-١ فرض البحث:

١-٤-١ وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الارسال بكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات نادي قره قوش المتقدمات بكرة الطائرة للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨م.

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ٢٧/١/٢٠١٨م ولغاية ٣/٤/٢٠١٨م.

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب نادي قره قوش بكرة الطائرة.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

١-٢-١ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم التدريب العقلي:

تعد فكرة التدريب العقلي احد الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الرياضي وهو من الافكار القديمة التي بدأت اواخر القرن التاسع عشر، وتم عدها من الموضوعات الحديثة في ايامنا هذه، فقد ادت زيادة شدة المنافسة إلى التوجه نحو التدريب العقلي لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الاساليب التدريبية الأخرى. وقد وردت عدة تعاريف للتدريب العقلي ومن هذه التعاريف. التدريب العقلي هو من الوسائل التعليمية المهمة إذ يساعد على تعلم المهارات الحركية و تطويرها وذلك من خلال تصور أداء الحركة كاملاً و تكرارها ذهنياً دون الأداء الفعلي لها مما يؤدي إلى تثبيتها عند المتعلم و كما يساعد التدريب العقلي على التحكم وتركيز الإنتباه. (٢٠، ١٠)

ويرى شمعون (٢٠٠١)، ان التدريب من خلال تصور اداء العمل للمهارات الحركية بهدف تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الاداء. والتدريب العقلي نوع من التدريب الهادف للوصول الى حالة الاداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم في الاداء المثالي، والتحكم في الانتباه، وغيرها من العوامل الاخرى فالتدريب العقلي ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتمادا على التحليل ويهدف إلى التحكم في الاسترجاع العقلي. (٧، ٢٠)

(

١-٦ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١- دراسة عبدالرحيم سلامي، (٢٠٠٢) اثر برنامج مقترح لأسلوبين في التدريب

الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم

هدف الدراسة: التعرف على اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (١٦) سنة، والبالغة (٤٥) لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا أيضا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (١٥) لاعبا.

استنتج الباحث: أن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

واوصى الباحث: التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في العملية

التعليمية والتدريبية للناشئين بكرة القدم (٤، ٤٤-٨٣)

٢-٢-٢- دراسة ميثم لطيف (٢٠٠٤) تأثير الأسلوبين الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة

الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير أسلوب التعلم الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، والبالغ عددها (٢٤) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعات المتكافئة.

استنتج الباحث: ان لاستخدام الأسلوب الاتقاني في التعلم تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول التعلم لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة.

واوصى الباحث: من الأهمية اعتماد الأسلوب الاتقاني في تعلم المهارات الأخرى بالكرة الطائرة ، وبالأخص المهارات صعبة التعلم . (١١، ٤٠-٧٨)

٢-٢-٣- دراسة محمود طلب الجبوري (٢٠١٧) اثر برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض

الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بالعراق.

هدف الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على اثر برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض

الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بالعراق.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبو نادي يبجي المتقدمون

المشاركون بدوري الدرجة الثانية بكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا. واستخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم العاملي ٢×٢، لملاءمته طبيعة البحث.

استنتج الباحث: برنامج التدريب العقلي المباشر كان له تأثير ايجابي في متغيرات الصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة)، ومتغيرات المهارات الاساسية (التصويب، التمرير، الاخمد).

واوصى الباحث: التأكيد على استخدام برنامج التدريب العقلي المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعب كرة القدم. (١٠٣، ٩٠ - ١٠٤)

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث:

٣-١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين ذا الاختبار القبلي والبعدي

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي قرقوش المتقدمات بكرة الطائرة للموسم ٢٠١٧م-٢٠١٨م والبالغ عددهن (١٨) لاعبة، وتم استبعاد (٤) لاعبات لمشاركتهن بالتجربة الاستطلاعية، ليستقر العدد النهائي على (١٤) لاعبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين بواقع (٧) لاعبات لكل مجموعة، وتم توزيع اساليب التدريب على مجموعتي البحث، وكما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١) توزيع اساليب التدريب على مجموعتي البحث

العدد	اسلوب التدريب	المجموعة	ت
٧	التدريب العقلي المباشر	المجموعة التجريبية الأولى	١
٧	التدريب العقلي غير المباشر	المجموعة التجريبية الثانية	٢
١٤			المجموع

٣-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤها:

لغرض تحقيق التكافؤ بين أفراد عينة البحث قامت الباحثة بإجراء التكافؤ في (السن، الطول، الوزن)، وبعض العمليات العقلية حيث أشار عبدالستار جابر، (٢٠٠٠) إلى أن العمليات العقلية التي يتميز بها الإنسان تعد من العوامل المهمة في عملية تعلم المهارات والقدرات الحركية والمهارات النفسية. (٥، ٢١)

وقد أعدت الباحثة استمارة اختبار (شبكة تركيز الانتباه) تعريب محمد حسن علاوي، ومقياس (التصور الذهني الرياضي المعرب) ، تصميم اسامة راتب، وتم عرضها على مجموعة خبراء من ذوي الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، وكرة الطائرة، فأكدوا على أهمية القدرات العقلية واختباراتها في مثل هذه البحوث العلمية وبنسبة اتفاق بلغت بين (٨٧% - ١٠٠%) ، وللتأكد من تكافؤ عينة البحث

استخدمت الباحثة معامل الالتواء لتكافؤ عينة البحث. ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول (٢).

جدول (٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات

(العمر - الطول - الوزن - الانتباه - التصور) لعينة البحث الكلية (ن=١٤)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	٢٤,٦٠٥	١,٥٥٣	٠,٥٨٣
الطول	١٧١,٠٧١	٧,٩٦٧	٠,٠٩٠-
الوزن	٧٢,٨٥٧	٣,٨٧١	٠,٢٩٠-
الانتباه	٦,١٨١	١,٢١٠	٠,٢٩٥-
التصور	٥٠,٧٤٦	١٢,٠١٠	٠,٧١١-

يتضح من جدول (٢) إن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الانتباه

- التصور) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث في مهارة الإرسال بالكرة الطائرة:

لغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث استخدمت الباحثة معامل الالتواء للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث، ولكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان التجريبيتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف. والجدول (٣) يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (٣) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء في مهارة الإرسال بالكرة الطائرة (ن=١٤)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة	٣,٠١٢	٠,٠٩٧	٠,٣٧٩

يتضح من جدول (٣) إن قيم معاملات الالتواء في اختبار اداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة قيد

البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

٣-٥-١ وسائل جمع المعلومات:

٣-٥-١-١ المقابلة الشخصية:

تمت المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء* في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث مثل التدريب العقلي وأنواعه، والأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة والاختبار الخاص بها، وايضا حول كيفية تطبيق الوحدات التدريبية.

٣-٥-٢ استمارات الاستبيان:

١- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض العمليات العقلية، ملحق (١).

١٠- م.د. عصام عبدالوهاب

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

٣- م.م. محسن محمود

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

١٠- م.د. عصام عبدالوهاب

٣- م.م. محسن محمود

٤- م.م. عامر علي سلطان

الكلية التربوية المفتوحة / تربية نينوى

٢- استمارة الاستبيان الخاصة بصلاحية الوحدات التدريبية، ملحق (٢).

٣-٥-٣- الاختبارات والمقاييس:-

- اختبار شبكة تركيز الانتباه: تم استخدام اختبار (شبكة تركيز الانتباه) لـ (Harris, 1984) قام بتعريبه محمد حسن علاوي، ملحق (٣). (٨، ٥٣)
 - مقياس التصور العقلي الرياضي: تم استخدام مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن لـ (Martinez, 1992) والمعرب من قبل أسامة كامل راتب ، ملحق (٤). (٢، ١٣١-١٣٣)
 - اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة: يتمثل اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة بأداء المهارة وحسب الشروط القانونية للعبة، إذ اعتمدت الباحثة في منح الدرجة على استمارة تقويم الأداء الفني المستخدمة من باحثين سابقين، إذ تم اعتماد البناء الظاهري للمهارة وفقاً لأقسامها الثلاثة (التحضيري، الرئيس، النهائي)، القسم التحضيري (٣) درجات، القسم الرئيس (٦) درجات، القسم النهائي (١) درجة، علماً أن الدرجة النهائية للتقويم هي (١٠) درجات.
- الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية عدد (٣)، استمارة تقييم.
- وصف الأداء: تقوم اللاعبة بأداء مهارة الإرسال من منتصف منطقة الإرسال المحددة (٩ م) إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة محاولاً إسقاطها في النصف الثاني من الملعب.
- التسجيل: يقوم ثلاثة محكمين بتقييم المحاولات الثلاث لكل لاعبة، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل محكم، علماً أن الدرجة النهائية لكل محاولة هي (١٠) درجات، موزعة على أقسام المهارة الثلاثة، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل محكم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي يتم احتساب الدرجة النهائية لكل لاعبة، ملحق (٥) (١٢، ٥٥-٥٧)

٣-٦- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:-

- جهاز حاسوب .
- ميزان طيني .
- حاسبة إلكترونية.
- شريط قياس .
- ساعة توقيت عدد (٣).
- كرة طائرة عدد (٧).
- افلام (CD) + صور فوتوغرافية.
- حبل تمرين + اقماع عدد (٢٠).

٣-٧- التصميم التجريبي:

ان التصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحثة، حيث يشير الزوبعي والغنام (١٩٨١) إلى أن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحثة السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة. (٣، ١٠٢)

وعليه فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين ذا الاختبار القبلي والبعدي.

٨-٣- البرامج التدريبية:

من خلال عمل الباحثة وخبرتها في المجال الرياضي كباحثة واكاديمية فقد تم وضع برامج تدريبية بكرة الطائرة، وقد تم عرض هذه البرامج التدريبية على مجموعة من الخبراء في مجال كرة الطائرة، وطرائق التدريس وعلم النفس، لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرامج التدريبية، وتعديل ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية والوحدات التعليمية، وتم الاتفاق على صلاحية البرامج التدريبية، وهي كالآتي:-

البرنامج الأول: المجموعة التجريبية الاولى ويتضمن الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة مضافاً إليه التدريب العقلي المباشر، وقد قامت الباحثة بشرح مفصل للمهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل عينة بالإضافة إلى الاسترخاء والتصور والانتباه، وتم التطبيق العملي من اللاعبات وتم استخدامها في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة .

البرنامج الثاني: المجموعة التجريبية الثانية ويتضمن الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة مضافاً إليه التدريب العقلي غير المباشر وقد قامت الباحثة بتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي حيث تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي، ثم عرضها بنماذج تتضمن صوراً وأفلام (CD) خاصة بالأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة المستخدمة في البحث، وتم التطبيق العملي من قبل اللاعبات وتم استخدامها في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة. الراجح التدريبية ملحق (٦).

٩-٣- الخطة الزمنية للبرامج التدريبية:

تكون كل برنامج تدريبي من (٨) وحدات تدريبية، على مدى (٨) أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع لكل مجموعة تجريبية، ومدة كل وحدة تدريبية (٧٠) دقيقة موزعة على الأقسام وكالآتي:-

- القسم الإعدادي (١٥) دقيقة. - القسم الرئيسي (٥٠) دقيقة. - القسم الختامي (٥) دقائق.

١٠-٣- التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التدريبية على عينة مكونة من (٤) لاعبات، في يوم السبت الموافق ٢٧/١/٢٠١٨ وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:-

- التأكد من صلاحية فقرات البرامج التدريبية.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثة.
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة اثناء التنفيذ.

٣-١١- الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التدريبية والاختبارات البعدية:

٣-١١-١- الاختبارات القبليّة:

تم إجراء جميع الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٢/٣

٣-١١-٢- تنفيذ البرامج التدريبية:

تم البدء بتنفيذ البرامج التدريبية في يومي الجمعة والسبت من كل أسبوع، وابتداءً من تاريخ

٢٠١٨/٢/٩م، وكالاتي:

• الجمعة التدريب العقلي المباشر مصاحباً لاداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الأولى.

• السبت التدريب العقلي غير المباشر مصاحباً لاداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية. وتم الانتهاء من البرامج التدريبية في يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٣/٣١. ملحق

(٧)

٣-١١-٣- الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٤/٣م.

المعاملات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج برنامج (SPSS) ويشمل الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري - اختبارات للعينات المتكافئة.
- معامل الالتواء.
- الوسيط - اختبار دلالة الفروق.

الباب الرابع

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١- عرض النتائج:

٤-١-١- عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى في القياسين القبلي والبعدى.

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة للمجموعة

التجريبية الأولى التدريب العقلي المباشر بطريقة ويلكسون (ن=٧)

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	احتمالية الخطأ
الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة	قبلي	٠,٠٠	-	٠	٠,٠٠	٢,٤٣	٠,٠٠
	بعدي	١,٨٨	+	٥	١٢,١٠		

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في الأداء

الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة في المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدى، إذ بلغت

قيمة (Z) لمجموعة البحث الأولى التدريب العقلي المباشر ($Z = 2,43$).
 ٤-١-٢- عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية في القياسين القبلي والبعدي.
 جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية التدريب العقلي غير المباشر بطريقة ويلكسون ($n=7$)

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	احتمالية الخطأ
الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة	قبلي	٠,٠٠	-	٠	٠,٠٠	٢,٥٤	٠,٠٢
	بعدي	٢,٦٥	+	٥	١٤,٠٠		

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغت قيمة (Z) لمجموعة البحث الثانية التدريب العقلي غير المباشر ($Z = 2,54$).

٤-٢-٢- مناقشة النتائج:

٤-٢-١- مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث.

أظهرت نتائج البحث الموضحة في الجدول (٤)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الإرسال بالكرة الطائرة بأسلوب التدريب العقلي المباشر ولصالح القياس البعدي، فقد طبقت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التدريب العقلي المباشر المصاحب لأداء الإرسال بكرة الطائرة، إذ بعد شرح المهارة من قبل الباحثة تم عرض نموذج من قبل لاعبات متميزات ثم تبعها أداء التصور العقلي للمهارة المطلوبة ثم تطبيقها بديناً مع التكرار.

حيث يشير يعرب خيون (٢٠٠٢)، أن التعلم الناجح يعتمد و بشكل كبير على حجم التدريب والتكرار، حيث في عملية التكرار توحد الكثير من أجزاء المهارة و يمكن لهذا التوافق أن يتطور و يتحسن عن طريق التمرين على عملية التصور. (١٣، ١٢٦)

وتتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة مع نتائج دراسة كل من (ميثم لطيف، ٢٠٠٤) و(محمود طلب، ٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في استخدام التدريب العقلي ولصالح القياس البعدي. (١١، ٨٤) : (٩، ١٠٤)

وتعزو الباحثة تطور مستوى اللاعب في مجموعة البحث الأولى يرجع إلى نجاح البرنامج التدريبي وما له من أثر في تحسين مستوى أداء المهارة، حيث أن للتدريب العقلي المباشر فائدة كبرى في رفع مستوى أداء الإرسال بالكرة الطائرة، وهذا يتضح من خلال الفروق المعنوية لنتائج البحث، حيث يشير ميثم لطيف (٢٠٠٤)، ان تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، بحيث يمكن

للمتعلم اكتسابها بسهولة. (١١، ٧٥)

كما اظهرت النتائج الموضحة في الجدول (٥)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي، وذلك نتيجة لتكرار التصور العقلي والتطبيق العملي فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي الأمر الذي أسهم في رفع مستوى الاداء بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي. حيث طبقت المجموعة التجريبية الثانية اسلوب التدريب العقلي غير المباشر المصاحب لاداء الارسال بكرة الطائرة وتم عرض صور وأفلام (CD) تعليمية للاعبات متميزات، ثم اعقبها أداء المهارة بدنياً، مما ساهم هذا الأسلوب التدريبي في الجزء التعليمي إلى تطوير مستوى أداء اللاعبات.

ويرى احمد فوزي (٢٠٠٦)، إلى أن تطبيق المهارة من قبل اللاعبه سيبدأ التعلم الفعلي، إذ أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات، وفي هذه المرحلة يحدث التعلم. (١، ١٥٢)

ويشير عبدالستار الصمد (٢٠٠٠)، الى ان التدريب العقلي غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور العقلي ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء (صور، رسوم ، أفلام) وشرح كل مهارة من المدرب وعرض نموذج لها أيضا أدى إلى اكتساب اللاعبات تصور للمهارة، فاللاعب يستحضر الصورة العقلية كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة. (٥ ، ٢٠٢)

وترى الباحثة أن الوسائل التدريبية وأفلام (CD) وممارسة التصور العقلي قد ساهمت في إعطاء اللاعبات فكرة كاملة عن مهارة الارسال باكرة الطائرة، و ساعدتهن على فهم طبيعتها وما المطلوب منهن عند أدائها.

وتتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة مع نتائج دراسة (عبدالرحيم سلامي، ٢٠٠٢) ودراسة (محمود طلب، ٢٠١٧) والتي أشارت إلى أن التدريب العقلي له تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري والبدني. (٤، ٧٧) : (٩، ١٠٣-١٠٤).

الباب الخامس

٥- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فقد استنتجت الباحثة ما يأتي:

وجود اثر ايجابي في استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. وجود اثر ايجابي في استخدام التدريب العقلي غير المباشر على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة.

وقد اوصت الباحثة على ما يأتي:

التأكيد على استخدام التدريب العقلي بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي في تطوير مستوى مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. القيام بدراسات مشابهة وفق التدريب العقلي على مهارات رياضية مختلفة.

المصادر العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي، (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- عبد الجليل الزوبعي، ومحمد أحمد الغنام (١٩٨١): مناهج البحث في التربية، ج١، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- ٤- عبد الرحيم سلامي (٢٠٠٢): اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٥- عبد الستار جابر الصمد (٢٠٠٠): فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- ٦- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- محمود طلب الجبوري (٢٠١٧): اثر برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، اطروحة دكتوراه، معهد البحوث، القاهرة.
- ١٠- مراد احمد (٢٠٠٤): اثر اساليب التدريب الذهني المختلفة في تعلم الاداء الفني ومستوى الانجاز بقذف الثقل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١١- ميثم لطيف (٢٠٠٤): تأثير الاسلوبين الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الارسل الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١٢- ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢): تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم اداء مهارتي الارسل الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٣- يعرب خيون (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد.