

اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط في تطوير ودقه مهارتي
الارسل التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة

أ.م. د احمد حامد احمد السويدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل

م.د عدنان هادي موسى
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية/ جامعة الحمدانية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى ألكشف عن اثار استخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط في تطوير دقه اداء مهارتي الارسل التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة، وتكونت عينه ألبحث من (12) لاعب. استخدم الباحثان أالمنهج التجريبي في ألبحث، حيث تم تقسيم عينه ألبحث الى مجموعتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وتم أجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء والتصور العقلي والانتباه وبعض أالقدرات البدنية وأالحركية أالمؤثره في مهارتي الارسل التنسي وجدار الصد). وأستخدم ألباحثان المقابلات الشخصية والاسئتيان وأالأختبارات وأالمقاييس كوسائل جمع أالمعلومات حيث تم وضع برنامج تعليمي بالاتفاق مع مدرب منتخب جامعه الموصل ونفس البرنامج مضاف اليه أسلوب أالتدريب أالذهني أالمختلط. أأقام ألباحثان بأجراء أالأختبارات أالقبلية ومن ثم طبق أالبرنامج من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) اسبوع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة . وتم استخدام أالحقيبة أالأحصائية SPSS لمعالجه أالبيانات أحصائياً. حيث توصل ألباحثان الى أن أالمجموعه التجريبية أالتي نفذت أالبرنامج أالتعليمي أالمعد من قبل أالمدرّب فضلاً عن أالتدريب أالذهني أالمختلط تفوقت في أالأختبار أالبعدي على أالمجموعه الضابطه أالتي نفذت أالبرنامج أالمعد من قبل أالمدرّب في دقه اداء مهارتي (الارسل التنسي ،جدار الصد) بألكره الطائرة. * أالكلمات أالمفتاحية: أالتدريب أالذهني المختلط، الدقة ، أالمهارات أالأساسية أالكرة الطائرة

The effect of using mixed mental training method in developing and accuracy of topspin serve and block skills of volleyball

A.P Ahmed Hamid Ahmed Al-Suwaidi

A.P. Adnan Hadi Mousa

College of Physcal Education and Sport

Deptarmnt of Physcal Education and Sport

Sport

Scienc / Univrsity of Mosul

Science / College of Education / Hamdaniyah

University

Ahmed_alsweede@yahoo.com

adnanhm1966@yahoo.com

Research Summary

The research aims to reveal the effect of using the mixed mental training method in developing the accuracy of the performance of topspin serve and block skills of volleyball, and the sample consisted Of (12) Player.

The researchers Used the experimntal approach to its appropriateness and the natoure of the reserch as the research Sample was devided into Two groups And by (6) Players for each Group and the two groups were equalized in variables (age, height, weight, mass, intelligence, mental perception, attention, and some elements of physical fitness and mobility that affect the skills of topspin and block.

The researchers used personal interviews, questionnaires, tests and measures as a means of collecting information, where an educational program was developed in agreement with the coach of the University of Mosul and the same program plus the mixed mental training method . the researchers conducted tribal tests and then applied the program from (24) educational units over a period of (12) One week, With Two educational unets per Week, and The duration Of each educatinal unit is (90) minutes. the SPSS statistical package was used to treat the results.

Where the researcher concluded that the experimental group that implemented the educational program prepared by the trainer as well as the mixed mental training excelled in the post-test on the control group that carried out the program prepared by the trainer in the accuracy of the performance of the skills (topspin serve and block) with volleyball

* **Keywords: mixed mental training, accuracy, basic volleyball skills**

1 - ألتعريف بألبحث

1 - 1 مقدمة ألبحث وأهميته:

أن " ألتدريب أذهني هو أجزء الاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات حيث يتضمن تصور ألكركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع ابعاد المنافسه من حكام وملعب وأدوات وأجهزه.ويجب ان يمتلك اللاعب القدره على تطبيق الخطط الموضوعه وتحليل اداء المنافس حيث ان الانجازات الرياضيه تتطلب قدرا من الاستخدامات أذهنيه وإصدار القرارات ،ولكي يكون اللاعب قادرا القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته أذهنيه " . (30:3)

إذا ان " اهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشترك في ألتنافسات أرياضيه ولكن يمكن استخدامه في مجال ألكركة بشكل عام وخصوصا في ألتمهارات ألكركيه، وانه يؤدي دورا مهما في عمليه ألتعلم و ألتى لا تقل اهميه من الاعداد للمنافسات، وكذلك يعمل على زيادة القدره على التنبؤ وأتاحه الفرصه للأداء في الاحداث المستقبلية . كما انه يسهم في تطوير مستوى المهارات حيث انه عندما يتم التصوير أذهني بصورة صحيحة من اللاعب فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الاداء الصحيح " . (31 :3)

ان ألتدريب أذهني بصورة عامه يلعب دورا كبيرا في اداء ودقه المهارات ولدا فان لعبه الكره الطائره من الجماعية و ألتى تدخل ضمن بطولات الجامعات العراقيه والبطولات الدوليه و المحليه وألتى تتضمن ألعديد من ألتمهارات الاساسيه الالعب، حيث ان البحث له اهميه خاصة من خلال ألتخدام أسلوب ألتدريب أذهني

المختلط والذي لم يتطرق إليه أحد على حد علم ألباحث سوف يكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقه وأداء مهارتي الإرسال التنسي , جدار الصد لتطوير امكاناتهم وتحقيق افضل النتائج .

2- مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان كمدرين وتدرسيين لماده الكره الطائره في جامعه الموصل لم يلاحظ استخدام أساليب التدريب الذهني وخاصة المختلط ضمن مفردات التدريب والتعليم في مجال لعبه الكره الطائره إذ ان هذه اللعبه تعتمد على تنشيط هذا الاسلوب المهم من أجل الارتقاء بتطوير جميع هذه المهارات وخاصة مهارتي الإرسال التنسي و جدار الصد. ومن هنا تبرز مشكله البحث في الاجابه على السؤال الاتي (هل ان استخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط يؤدي الى دقه وتطوير مهارة الإرسال التنسي ومهارة جدار الصد بالكره الطائره) ؟

3- اهداف البحث:

3-1 الكشف عن اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط المضاف الى البرنامج المعد من قبل المدرب في دقه وتطوير مهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد للاعبين منتخب جامعه الموصل بالكره الطائره. 3-2 الكشف عن اثر استخدام البرنامج المعد من قبل المدرب في دقة وتطوير مهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد للاعبين منتخب جامعه الموصل بالكرة الطائره.

3-3 المقارنه في الأختبار البعدي بين اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط المضاف للبرنامج وألبرنامج المعد من قبل المدرب في دقه وتطوير مهارتي الأرسال التنسي و جدار الصد للاعبين منتخب جامعه الموصل بالكره الطائره

4- فروض البحث:

4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقه وتطوير مهارتي الأرسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائره.

4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة وتطوير مهارتي الأرسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائره.

4-3 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقه وتطوير مهارة الإرسال التنسي ومهارة جدار الصد بالكرة الطائره.

5- مجالات البحث:

5-1 المجال البشري: لاعبين منتخب جامعه الموصل بالكرة الطائره.

5-2 المجال الزمني : ألفترة من 10-10-2018 الى 13-1-2019

3 5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه.

2- الدراسات السابقة

1-2 دراسة احمد حامد احمد السويدي (2004)

(اثر استخدام أسلوب التدریب أذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة).

" هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التدریب أذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث، وتكونت عينه البحث (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية بالكرة الطائرة من قبل الباحث، البرنامج الأول يتضمن البرامج التعليمي وعلى وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة ، والثاني يتضمن نفس البرنامج السابق مضافاً إليه أسلوب التدریب أذهني المباشر ، والثالث يتضمن نفس لبرنامج الأول مضاف إليه أسلوب التدریب أذهني غير المباشر وتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة ، واستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات وأنتج الباحث ما يأتي:

ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين ". (9:5-92)

3 - اجراءات البحث

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي في البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعه الموصل بالكره الطائرة للعام الدراسي 2018 - 2019 والبالغ عددهم (16) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعته، وقد تم أستبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الأستطلاعية وبلغ العدد النهائي لعينة البحث (12) لاعب ويمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث الأصلي

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث : تمت عمليه ألتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط ألتغيرات الأتية:

3-3-1 ألتكافؤ بالعمر ألتزمني والطول و ألتكتلة.

3-3-2 ألتكافؤ ببعض العمليات العقلية : لقد تم ألتكافؤ على المصادر العلمية في تكافؤ مجموعتي

البحث في (اختبار (رافن) للذكاء) (66-6:16) واختبار (بوردين انفيوموف) المعدل للالتنباه (13:492)

ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) (9:131) حيث تم اجراء هذه الأختبارات والمقاييس في 2018/10/13.

3-3-3 ألتكافؤ ببعض عناصر ألياقة البدنية وألحركية.

١ ألقوة الانفجارية للإطراف العليا: تم القياس بواسطة " أختبار رمي ألكرة ألطبية وزن (كغم) من وضع أالجلوس على كرسي من الثبات ابعده مسافة " . (11:136)

٢ ألقوة الانفجارية للأطراف السفلى: تم ألقياس بواسطة " أختبار ألقفز ألعמודي من أالثبات " . (8:117)

٣ مرونة ألعמוד ألقري: تم القياس بواسطة " أختبار ثني أالجذع الى الامام الاسفل من أالوقوف " . (12:327)

٤ أألرشاقة: تم القياس بواسطة " أختبار أأركض أالموكي (4 x 10) م " . (12:369)

حيث تم ألتأكد من تكافؤ ألمجموعتي أألبحث بأستخدام أختبار (ت) لوسطين ألسابيين غير مرتبطين. وأألجدول (1) أيبين أذلك.

أألجدول (1) أيبين أنتائج أختبار (ت) أبين ألمجموعتين أألجريبية وأألضابطه في أمتغيرات أألبحث

ت	ألمتغيرات	وحدة ألقياس	ألمجموعة أألجريبية		ألمجموعة أألضابطه		قيمة (ت) أألحسوبة*
			س -	ع -	س -	ع -	
1	أالعمر	سنة	22.166	1.471	21.250	0.880	1.309
2	أالطول	سم	182.500	5.431	178.500	3.674	1.494
3	أالكتلة	كغم	74.333	3.141	72.666	3.777	0.831
4	أالذكاء	درجة	42.333	2.065	40.833	1.940	1.296
5	أحدة أالانتباه	درجة	109.666	6.976	102.833	5.671	1.862
6	أتركيز أالانتباه	درجة	8.666	3.689	10.394	3.464	0.836-
7	أأحويل أالانتباه	درجة	5.567	2.990	6.876	3.003	0.757-
8	أالبعد أألصري	درجة	12.333	1.751	11.166	1.722	1.163
9	أالبعد أألسمعي	درجة	13.666	1.861	12.500	2.073	1.025
10	أالبعد أألحس أألحركي	درجة	2.500	2.167	13.333	1.632	0.752-
11	أالبعد أألانفعالي	درجة	12.000	1.414	11.166	1.722	0.916
12	أألقوة أألانفجارية أألأطراف أألعليا	م	7.083	1.428	6.500	0.9311	0.766
13	أألقوة أألانفجارية أألأطراف أألأسفلى	سم	52.833	5.036	49.333	3.777	1.362
14	أأ مرونة أالعמוד أأللقري	سم	4.750	2.230	3.833	2.316	0.698
15	أألرشاقة	ثا	11.633	0.909	11.283	0.773	0.718

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (12 - 2) قيمة (ت) الجدولية = 1.812

3-4 التكافؤ بعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

قام الباحثان بأجراء عملية تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات مهارة مقننة وتتميز بالاسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية عالية (مهاري الارسال التنسي وجدار الصد). باستخدام اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في مهاري الارسال التنسي وجدار الصد

قيمة (ت) المحسوبة *	المجموعه أضابطة		المجموعه التجريبية		وحدة أقياس	المهارات	ت
	ع +	س -	ع +	س -			
0.984	1.940	23.166	2.160	24.160	درجة	الارسال التنسي	-1
0.701	0.979	9.466	0.8262	9.833	درجة	جدار الصد	-2

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (12-2) قيمة (ت) الجدولية = 1.812

أذ اسفرت نتائج اختبار (ت) في الجدولين (1،2) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (أطول وألعمر و أكتلة، أذكاء مظاهر أالانتباه، التصور ألعقلي بعض عناصر أاللياقة ألبدنية وأالحركية، بعض أالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-4 وسائل جمع أالبيانات.

أستخدم أالباحثان (ألمقابله أالشخصية، أالمصادر أالعربية وأالأجنبية، أالاستبيان، أالاختبارات وأالمقاييس).

3-5 أالتصميم التجريبي: أستخدم أالباحثان أالتصميم التجريبي أالذي يسمى " تصميم أالمجموعات المتكافئة العشوائية أالاختيار ذات أالملاحظة أالقلبية وأالبعدية أالمحكمة أالضبط ". (15:384)

أالاختبار أالبعدي	أالمتغيرات	أالاختبار أالقبلي	أالمجموعات
دقة أداء مهاري أالارسال أالتنسي وجدار أالصد	أالتدريب أالذهني أالمختلط + أالمنهاج أالمعد من قبل أالمدرّب	دقة أداء مهاري أالارسال أالتنسي وجدار أالصد	أالتجريبية
	أالمنهاج أالمعد من قبل أالمدرّب		أالضابطة

أالشكل (1)

يوضح أالتصميم التجريبي أالمستخدم في أالبحث

3-6 البرنامج المعد:

من خلال أطلاع الباحثان على المصادر العلمية وبالاتفاق مع مدرب منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة. تم وضع برنامجين تعليميين الاول يتضمن البرنامج المعد من قبل مدرب منتخب جامعة الموصل والثاني يتضمن نفس البرنامج السابق فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المختلط، ومن ثم تم عرض البرنامجين على مجموعة من المختصين¹ لبيان رأيهم في مدى صحة البرنامجين المذكورين إذ تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين من قبل المختصين.

3-6-1 الخطة الزمنية للبرنامج المعد

- يتكون البرنامج التعليمي المعد من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة موزعة على الاقسام كالآتي:
 - ألقسم الاعدادي (15) دقيقة
 - ألقسم الرئيس (70) دقيقة موزعة كالآتي:
 - النشاط التعليمي (15) دقيقة.
 - النشاط التطبيقي (55) دقيقة.
 - القسم الختامي (5) دقائق.

3-6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول ألى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج المعد على عينة من مجتمع البحث نفسه وألبالغ عددهم (4) لاعبين في يوم الاربعاء المصادف 10 / 10 / 2018 كان أهدف من هذه التجربة هو:
١ ألتأكد من صلاحية فقرات البرنامج المعد.

٢ معرفة الصعوبات والمشكلات ألتى تواجه ألباحث وكفاءة عمل الكادر المساعد^٢.

1. أ.د. جاسم محمد نايف أرومي : كلية ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية / جامعة أالموصل.
2. أ.د. محمد خضر أأسمر كلية ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية / جامعة أالموصل.
3. أ.م.د. خالد عبد أالمجيد أخطيب: كلية ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية / جامعة أالموصل.
4. أ.م.د. خاد محمد داود : كلية ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية / جامعة أالموصل.
5. أ.م.د. عمار مؤيد : كلية ألتربية ألبدنية / قسم ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية / جامعة أالموصل.
6. سعد بهنان أريجيس : مدرب أالمنتخب أالوطني أالعراقي بالكرة الطائرة للسيدات.
7. أابراهيم صالح حميد : كلية أالهدباء الجامعة.

1. أ.م.د. عمار : كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل

2. أ.م.د. خالد محمد داود أالبناء: كلية ألتربية ألبدنية وعلوم ألبدنية/جامعة أالموصل

3. أ. أابراهيم صالح حميد: كلية أالهدباء الجامعة

٣ مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوب التدريب الذهني المختلط .

3-6-3 الأختبارات أقبليّة : إجراء الأختبارات أقبليّة الخاصة بمهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد

بألكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق 14 / 10 / 2018

3-6-4 التجربة الرئيسيّة للبحث.

تم البدء بتنفيذ البرنامج المعد على مجموعتي البحث ابتداء من يوم الاثنين الموافق 22 / 10 / 2018 وتم

الانتهاء من تنفيذ البرنامجين في يوم الأحد الموافق 13 / 1 / 2019.

- المجموعة التجريبية: هذه المجموعة تقوم بتنفيذ البرنامج المعد من قبل المدرب فضلا عن استخدام برنامج التدريب الذهني المختلط.

- المجموعة الضابطة: هذه المجموعة تقوم بتنفيذ البرنامج المعد من قبل المدرب .

3-6-5 الأختبارات البعديّة

تم إجراء الأختبارات البعديّة الخاصة بمهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد على مجموعتي البحث

يوم الثلاثاء الموافق 15 / 1 / 2019

3-7 أوسائط الإحصائية

١ - الوسيط الحسابي.

٢ - الانحراف المعياري.

٣ - اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.

٤ - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين. (1:103-310)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1- عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء

مهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة

الجدول (3) يبين نتائج اختبار (ت) بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء

مهارتي الإرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة أقياس	الأختبار أقبلي		الأختبار أبعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
			س -	ع +	س -	ع +	
1-	الإرسال التنسي	درجة	24.333	2.160	28.500	2.428	6.371-
2-	جدار الصد	درجة	9.833	0.8264	12.950	0.909	10.822-

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (6-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.01

4-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهاتي الارسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة.

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهاتي الأرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الأختبار أقبلي		الأختبار أبعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
			س -	ع +	س -	ع +	
-1	الارسال التنسي	درجة	23.166	1.940	26.000	1.788	3.248-
-2	جدار الصد	درجة	9.466	0.979	11.233	0.891	8.933-

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (6-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.015

4-1-1-3 عرض نتائج المقارنة في الأختبار أبعدي بين مجموعتي أبحاث التجريبية والضابطة في دقة اداء مهاتي الأرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة.

الجدول (5)

يبين نتائج اختبار (ت) في الأختبار أبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة أداء مهاتي الارسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعه الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *
			س -	ع +	س -	ع +	
-1	الارسال التنسي	درجة	28.500	2.428	26.000	1.788	2.030
-2	جدار الصد	درجة	12.950	0.909	11.233	0.891	3.302

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (12-2) قيمة (ت) الجدولية = 1.812

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهاتي الأرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة.

يتبين من نتائج أجدول (3) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين أقبلي وأبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهاتي الأرسال التنسي وجدار الصد بألكرة الطائرة وهذا يحقق صحة ألفرض الأول.

يعزو ألباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني المختلط والذي طبق على المجموعة التجريبية وما يحتوي من شرح وعرض وإعطاء إرشادات بكل مفردة من مفردات البرنامج المعد وما يحتويه من تمارين أسترخاء وتصور ذهني مع مشاهد الأفلام ونماذج الاداء. أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج المعد من قبل المدرب فضلا عن " أسلوب التدريب الذهني المختلط والذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومظاهر الانتباه (حدة، تركيز، توزيع، تحويل) وكذلك عرض الاداء من قبل نموذج حي لهم مما أدى الى اكتساب اللاعبين تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية والتدريبية السابقة ونتيجة تكرار التصور الذهني لمهارتي الارسال التنسي وجدار الصد والتطبيق العملي فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج والذي اسهم في دقة اداء المهارتين وتحقيق افضل النتائج وهذا ماحققته المجموعة التجريبية من نتائج أفضل في الأختبار البعدي". (7: 202) 4-2-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي الارسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة.

يتبين من نتائج الجدول (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي الارسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

ويعزو ألباحثان ذلك إلى الاثر الأيجابي الذي تركه البرنامج المعد من قبل المدرب على دقة الاداء المهاري وما يحتويه من مفاهيم ادراكية وطرق علمية ادت الى فهم كل مفردات المهارة وبالتالي اثر ايجابيا على النتائج ونتيجة للتطبيق العملي لمهارتي (الارسال التنسي وجدار الصد) فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج المعد والذي اسهم في تحسين هاتين المهارتين بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الأختبار البعدي، إذ " ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع وسليم وزمن مناسب ". (4 : 129) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج ودراسة (السويدي، 2004) .

4 - 2 - 3 مناقشة نتائج المقارنة في الأختبار البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي الارسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة.

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في دقة أداء مهارتي الارسال التنسي وجدار الصد بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث حيث تفوقت المجموعة التجريبية والتي نفذت البرنامج المعد من قبل المدرب فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المختلط على المجموعة الضابطة في مهارتي (الارسال التنسي ومهارة جدار الصد) ويعزو ألباحثان سبب ذلك إلى " فاعلية أسلوب التدريب الذهني المختلط والذي يؤدي الى

توسيع أعمليه التعليميه والتدريبية كجانب معرفي وعلاقته ايضاً بالاستثارة لغرض اعطاء اداء متميز وفاعل. حيث ان التدريب أذهني المختلط هو تنظيم للتصور الداخلي والخارجي وبالتالي تتعكس إيجابياً على تطور معرفة الحركة ويكون إيجابياً على هاتين المهارتين " . (6 :289)

5 - الأستنتاجات والتوصيات

5-1 الأستنتاجات

5-1-1 اثر أبرنامج ألمعد من قبل ألمدرب (فضلاً عن ألتدريب أذهني ألمختلط ألمعد من قبل ألباحثان) إيجابياً والذي تم تنفيذهُ من قبل ألمجموعة ألتجريبية في دقة أداء مهارتي أالأرسال أالتنسي وجدار أالصد بألكرة أالطائرة.

5-1-2 أثر أبرنامج ألمعد من قبل ألمدرب إيجابياً في أداء مهارتي أالأرسال أالتنسي وجدار أالصد بألكرة أالطائرة .

5-1-3 تفوقت ألمجموعة ألتجريبية و ألتى نفذت أبرنامج ألمعد من قبل ألمدرب (فضلاً عن ألتدريب أذهني ألمختلط) في أالأختبار ألبعدي على ألمجموعة أالضابطه و ألتى نفذت (أبرنامج ألمعد من قبل ألمدرب) في دقة أداء مهارتي أالأرسال أالتنسي وجدار أالصد بألكرة أالطائرة.

5-2 التوصيات

5-2-1 الاستفاده من استخدام أبرنامج ألمعد (ألتدريب أذهني ألمختلط) في تدريب الفرق الرياضية في الأندية الرياضية والمنتخبات الجامعية والوطنية.

5-2-2 التأكيد على الجانب المهاري بألكرة أالطائرة من أجل الأرتقاء وتطوير الامكانات البدنية والمهارية للاعبين.

5-3 يقترح ألباحثان ما يأتي.

5-3-1 اجراء دراسة مماثلة طبقاً للمغيرات (المستوى الدراسي ،المهارات والألعاب الرياضية).

5-3-2 اجراء دراسة مماثلة للتدريب أذهني على باقي أالفعاليات الأخرى.

- المصادر العربية والأجنبية:

1. ألتكريتي، وديع ياسين، وألعبدي، حسن محمد (1999): ألتطبيقات أالأحصائية وأستخدام أالحاسوب

في أبحاث ألتربية أالرياضية، دار أالكاتب للطباعة وأالنشر، جامعة أالموصل ، أالموصل .

2. بلوم ، بنيامين ، وأخرون (1983) : تقييم تعلم أأطالب ألتجميعي وألتكويني ، (ترجمة) محمد أمين

ألمفتي وأخرون ، ماكروهيل ، ألقاهرة .

3. شمعون ، محمد ألعربي (1996) : ألتدريب أالعقلي في أالمجال أالرياضي ، ط 1 ، دار أالفكر

ألعربي ، ألقاهرة .

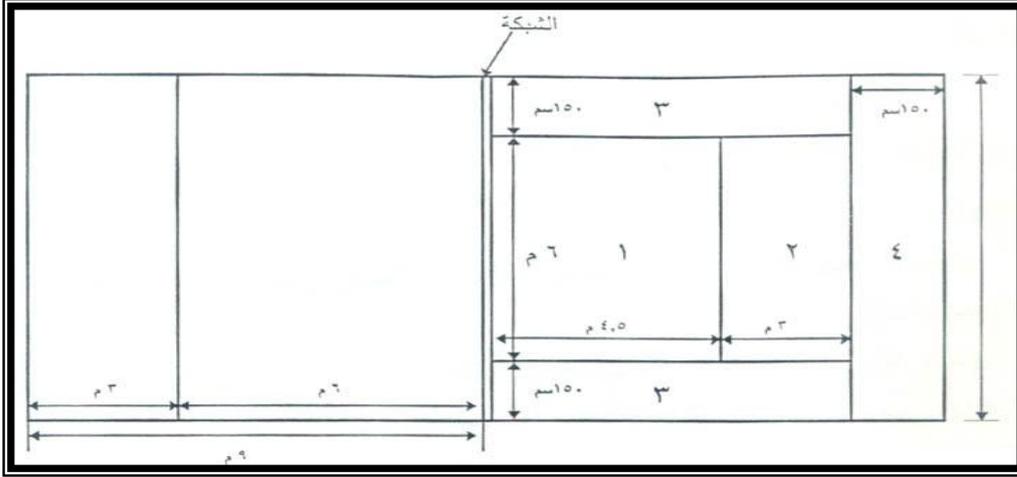
٤. شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم محمد صبحي (2000) : **التعلم الحركي** ، ط 2 ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل.
 ٥. السويدي، أحمد حامد أحمد (2004) : **أثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة** أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
 ٦. طه، علي مصطفى (2001): **الكرة الطائرة** ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.
 ٧. الضمد، عبدالستار جابر (2000) : **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
 ٨. حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (1997) : **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي)** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
 ٩. راتب ، اسامة كامل (2000) (ب) : **تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 ١٠. خيون ، يعرب (2002) : **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
 ١١. عثمان ، محمد عبد الغني (1990) : **موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم)** ، دار التعلم ، الكويت .
 ١٢. حسانين ، محمد صبحي (1995) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة** ، ط 2 ، ج 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
 ١٣. خاطر، أحمد محمد والبيك ، علي فهمي (1978) : **القياس في المجال الرياضي** ، دار المعارف ، القاهرة .
 ١٤. محجوب ، وجيه (2000) : **التعلم وجدولة التدريب**، مكتبة العادل للطباعة النفسية ، بغداد
 ١٥. فاندالين ، ديوبولد (1984) : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
16. Raven J.C. (1986): **Standard progressive matrices.**

الملحق (1)

مواصفات مفردات اختبار المهارات الأساسية بألكرة الطائرة

١. " الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الأرسال لدى لاعب ألكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة
- الأدوات :ملعب ألكرة طائرة قانوني،ألكرة الطائرة قانونية، الملعب معد كما في الشكل (2)



الشكل (2)

يوضح اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)

- مواصفات الأداء : يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (المنصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9) أمتار من الشبكة) من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالارسال لتعبر ألكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط .

الشروط :

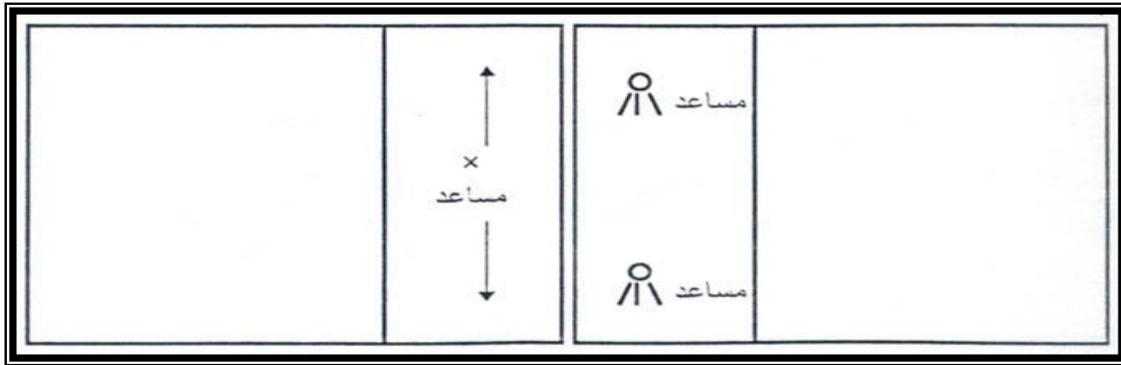
١. لكل لاعب عشر محاولات .
 ٢. في حالة لمس ألكرة للشبكة وسقوطها في نصف الملعب غير المخطط او خروجها الى الخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشر) ولا يحسب لها نقاط .
 - التسجيل : يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها ألكرة في نصف الملعب المخطط ، وحيث أن اللعب له عشر محاولات على هذا الاختبار ، وتكون الدرجات موزعة على المناطق من (1) الى (4) درجات ، فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (40) درجة .
- مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة إلى خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى."

(حسانين واحمد ، 1997 ، 251-252)

اختبار تكرار حائط الصد (البلوك)

- " الغرض من الأختبار :

- قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة جدار الصّد من أكثر من موقع على الشبكة.
- **الادوات :** ملعب كرة الطائرة ، مقعدان ، كرتان طائرة ، ساعة أيقاف ، شبكة بأرتفاع قانوني ويراعى اختلاف الأرتفاع بالنسبة إلى الأناث
 - **مواصفات الاداء :** يوضع المقعدان في منطقة (2 ، 4) وعلى بعد (50سم) من الشبكة ، يقف مساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20سم) . يقف اللاعب في منتصف منطقة الـ (3م) في نصف الملعب المواجه ، وفور سماعه لأشارة البدء عليه ان يتجه إلى إحدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة جدار الصّد) ثم يهبط ليعاود الجري إلى الكرة الثانية ليلامسها بالأسلوب نفسه ، ثم يعود إلى الكرة الاولى لأداء العمل نفسه ... وهكذا يكرر الاداء لمدة (15 ثانية) ، كما في الشكل (3)



الشكل (3)

يوضح اختبار جدار الصّد

1. في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء جدار الصّد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من الأعلى.
 2. على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء إلى أن يعلن الحكم أنتهاء الوقت المحدد للاختبار .
 3. يجب على المساعدين الأحتفاظ بأرتفاع الكرة فوق الشبكة طوال مدة أداء المختبر للاختبار .
 4. أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .
- التسجيل :** يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين (الأداء الصحيح فقط وفقا للشروط) خلال الزمن المحدد للاختبار " . (حسانين واحمد ، 1997 ، 251-252)

المُلحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية (الجزء الرئيس) للمجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التدريب الذهني المختلط.

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
القسم الرئيس 70 د	الجزء التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنسي) .
	التدريب الذهني المختلط	5 د	<p>1. يبدأ اللاعب بتمارين الاسترخاء العقلي والعضلي.</p> <p>- أبعاد كافة الخواطر من الذهن وعدم التفكير بشيء وإغماض العينين.</p> <p>- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطئ مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند (4×5 ت) <u>مخ</u> .</p> <p>2- يتم اخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير (3×5 ت) .</p> <p>ج. التمرين على الاسترخاء العضلي الكامل لمدة (50 ثا) .</p> <p>2. التدريب الذهني الغير المباشر و المباشر .</p> <p>* الغير المباشر:</p> <p>- مشاهدة صور متحركة لمهارة الارسال (التنسي) (20 ثا) .</p> <p>- التصور الذهني للصور أمتحركة لمهارة الأرسال (التنسي) (6 ثا × 7 ت)</p> <p>- مشاهدة افلام وأقراص فيديو لمهارة الارسال (التنسي) (30 ثا) .</p> <p>- التصور الذهني لمهارة الارسال (التنسي) (6 ثا × 6 ت) .</p> <p>* التدريب الذهني المباشر:</p> <p>- التصور الذهني لمهارة الارسال (التنسي) من خلال مشاهدة نموذج (مدرّب) والتدريب عليه (4 ثا × 6 ت) .</p> <p>- محاولة تركيز الأنتباه على تصور حركة الارسال (التنسي) (4 ثا × 6 ت).</p> <p>- محاولة توزيع الأنتباه لمهارة الارسال (التنسي) (4 ثا × 6 ت)</p> <p>- محاولة التصور الذهني لمهارة الارسال (التنسي) والتاكيد على التنفس (6 ثا × 10 ت) .</p>
	الجزء التطبيقي	55 د	تطبيق مهارة الارسال المواجه من الأعلى (التنسي) مع تطبيق التمارين و ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .

