

تأثير التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي
بالكرة الطائرة للمتقدمين

م.د. توانا وهبي غفور

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Toowana_59@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين. والتعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاث، التجريبيتين والضابطة في الاختباري البعدي في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي حلبجة الرياضي للمتقدمين للموسم 2015-2016 والمشارك في الدوري الممتاز لإقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (18) لاعباً قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبية والآخر ضابطة بشكل عشوائي بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة ونسبة (66,66%). إذ كانت المجموعة التجريبية الأولى هي المجموعة التي تدخل ضمن المنهج التجريبي للتدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة، والمجموعة التجريبية الثانية هي المجموعة التي تدخل ضمن المنهج التجريبي لتمرينات المساحات المصغرة، أما المجموعة الضابطة فقد كانت المجموعة التي تستخدم الطريقة المتبعة في التدريب.

وتكون المنهج الذي أعده الباحث من (10) وحدات وبواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة الواحدة للتدريب الذهني المباشر (5) دقائق، أما زمن التمرينات المهارية لكل المجاميع نفسه لمهارة الضرب الساحق الخلفي وبزمن قدره (24 دقيقة). واستنتج الباحث ما يأتي:

- 1- أن التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة، وأيضاً تمرينات المساحات المصغرة، لهما تأثير إيجابي وفعال في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة) على كل من المجموعة التجريبية الثانية (تمرينات المساحات المصغرة) والمجموعة الضابطة في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 3- إن مصاحبة تمرينات المساحات المصغرة للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التطوير لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.

الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني ، المساحات المصغرة ، بالكرة الطائرة

The effect of mental training with mini-field exercises in the development the skill of backhand smash in volleyball of advanced players

Dr. Toowana Wahbi Gafood

Iraq, University of Halabcha ,college of physical education and sport sciences

Dr. Toowana_59@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify The effect of mental training with mini-field exercises in the development the skill of backhand smash in volleyball of advanced players as well as identifying the differences between the three research groups , the two experimental groups and the control in pre-and post test in the development of skill of backhand smash in volleyball of the advanced players. The researcher used the experimental approach for its suitability of the research nature. The research sample has been identified by deliberate method of players of Halabcha sport club of advanced players for the academic year 2015-2016 , which participated in premier league in Kurdistan, Iraq ,totaling 18 players, divided randomly into three groups consisting of experimental and control groups by (4) players for each group and percentage (66%,66). The first experimental group is the group which comes into experimental approach for mental training accompanied with mini-fields , and the second experimental group is the group that comes into the experimental approach for exercises of mini-fields. The control group is the group that uses the followed method in training . The program which the researcher prepared (10) units in a week , and the time of a unit of direct mental training (5) minutes. As for the time of skilful exercises for all groups for the skill of backhand smash is estimated (24) minutes .The researcher has concluded the following:

- 1.The mental training accompanied with exercises of mini-fields, and exercises of mini-fields have a positive and affective effect on developing skill of backhand smash in volleyball of advanced players.
2. Superiority of the first experimental group(the mental training accompanied with exercises of mini-fields) over the second experimental group (exercises of mini-fields) and the control group in developing skill of backhand smash in volleyball of advanced.
- 3.Accompanying of exercises of mini-fields of mental training led to acceleration the process of development of skill of backhand smash in volleyball of advanced players.

Keywords : Mental training , mini-fields, volleyball

1- المقدمة :

يؤدي التقدم العلمي دوراً أساساً في الارتقاء بمستوى جميع الألعاب الرياضية، وقد اعتقد العديد من الباحثين في بحوثهم استخدام الأساليب العلمية المتطورة في التعلم والتدريب، وان ذلك لا يأتي إلا من خلال الاهتمام بعلوم الرياضة، وبذلك فان دراسة التدريب الذهني له الأثر الكبير في فهم سلوك الفرد. وقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بجميع الجوانب التي تساعد على الارتقاء بمستوى اللاعب البدنية والمهارية والعقلية في الكرة الطائرة، فالتدريب اليومي على النواحي البدنية والمهارية لا يؤدي الى تطوير مستوى أداء اللاعب بشكل جيد، إذا كانت النواحي العقلية لم تكون بمستوى المطلوب، لأنها تعد شرطاً أساساً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات الذهنية فإنه لا يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا الى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى البدني والمهاري والخططي لدى الفريق، ويشير (مفتي ابراهيم، 2002) أن التدريب الذهني يسهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وذلك بالتدريب اليومي للتدريب الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور الذهني للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء .

(مفتي ابراهيم حماد ، 2002،

ص110)

ويرى (أسامة كامل، 1995) أن التدريب الذهني له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة هذا ولقد أصبح من المؤلفون تخصيص برامج لتدريب المهارات الذهنية تسير جنباً الى جنب مع تدريب المهارات الحركية . (أسامة كامل راتب ، 1995،

ص33)

إن تمرينات المساحات المصغرة هي إحدى الطرق التي تساعد اللاعبين على أداء واجباتهم بشكل صحيح وتقدم لنا حالات مشابهة للعب لما هو في الكرة الطائرة الحديثة، وتحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراته المهارية وخاصة في مهارة الضرب الساق الخلفي في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة إذ تلعب تمرينات المساحات المصغرة دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية، وأن هذا النوع من التمرينات يعود اللاعبين على اكتساب العادات الجيدة ويعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبدقة متناهية.

وتعد مهارة الضرب الساق الخلفي من المهارات الهجومية الهامة والتي تعد الأكثر استخداماً في الآونة الأخيرة وذلك لتأثيرها الفعال على دفاعات الفريق المنافس وتحقيق نقاط من شأنها أن تحسم نتيجة المباراة

لاسيما وأن التكتيك الهجومي العالمي يتجه في معظم المباريات لهذا الأسلوب من الهجوم وكذلك اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً مقارنة بأساليب اللعب السابقة لذا يتطلب استخدام هذا النوع من الهجوم. وتتجلى أهمية البحث في تأثير التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة في تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي بما ينسجم والتطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة للوصول للاعبين المتقدمين إلى مستوى أفضل من حيث الأداء المهاري.

وان التركيز على الجانب البدني والمهاري والخططي له أهمية كبيرة في وصول اللاعب إلى مستوى المطلوب فقد أظهر فاعليته وأهميته وساهم بقدر كبير في تحقيق التفوق. وإن أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التعلم والتدريب الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء هو التدريب الذهني إذ أن الأداء الجيد يتطلب قدراً كبيراً من تدخلات للمهارات الذهنية لإصدار القرارات أثناء التعلم والتدريب.

وقد لاحظ الباحث من خلال قيامه بالعمل في مجال تدريب الكرة الطائرة أن أغلبية اللاعبين يفتقدون الجرأة في أداء مهارة الضرب الساق الخلفي وأن كثرة الأخطاء في الأداء هي نتيجة قلة استرجاع وتصوير لمهارة الضرب الساق الخلفي في ذهنه قبل أدائها، وقد يرجع ذلك إلى أن أغلب المدربين لديهم معلومات قليلة عن أهمية استخدام التدريب الذهني وقد لا يعرفون طرق وأساليب استخدامه وبذلك يركزون في تدريبهم على الجانب البدني والمهاري من دون الاهتمام بالتدريب الذهني وهذا يؤدي إلى قصور في التصور الحركي للاعبين أو تذبذب أو هبوط مستوى الأداء، إضافة إلى قلة القدرة على الاسترخاء، مما يؤدي في النهاية إلى الكثير من بذل الجهد والشعور بالتعب والتوتر أثناء الأداء، والذي يكون له التأثير السلبي الواضح على عدم القدرة في التحكم في تأدية مهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة. وأيضاً قلة استخدام تمرينات المساحات المصغرة والتي يشبه حالة اللعب الحقيقية، لذا يرى الباحث أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث الميداني التجريبي من خلال وضع منهج للتدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة في تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.

ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 2- التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاث، التجريبيتين والضابطة في الاختبار البعدي في تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي حلبجة بالكرة الطائرة للمتقدمين للموسم 2015-2016 والمشارك في الدوري الممتاز لإقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (18) لاعباً قسموا إلى ثلاث مجموعات بشكل عشوائي بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة، مجموعتين تجريبية والآخر ضابطة وبنسبة (66,66%) وكما هو مبين في الجدول (1) وتم استبعاد (6) لاعبين وهم (3) لاعبين التجربة الاستطلاعية واللاعب الحر والمعدن.

الجدول (1)

يبين مجاميع البحث والطريقة المستخدمة في التدريب وحجم العينة

ت	المجاميع	الطريقة المستخدمة في التدريب	حجم العينة
1	التجريبية الأولى	التدريب الذهني المباشر + تمرينات المساحات المصغرة	4
2	التجريبية الثانية	تمرينات المساحات المصغرة	4
3	الضابطة	الطريقة المتبعة	4
	المجموع		12

2-3 تكافؤ العينة :

تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعات البحث في الاختبارات القبلية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة باستعمال الأسلوب الإحصائي تحليل التباين، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة. وكما يبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمهارة الضرب الساحق الخلفي

المعالم الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(F) المحسوبة	الإحتمالية	الدلالة
----------------------	--------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------	---------

							المتغيرات
غير معنوي	0,963	0,038	0,038	2	1,167	بين المجموعات	الضرب الساحق الخلفي
			15,278	9	137,500	داخل المجموعات	
				11	138,667	المجموع	

إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

2-4 الوسائل المساعدة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
 - 2- الاختبار والقياس المستخدم في البحث.
 - 3- استمارة تفريغ البيانات والنتائج.
 - 4- فريق العمل المساعد. (سالار محمد حمه صالح ، جنار طه حسن/ مدّرب الألعاب/ جامعة حلبجة/ كلية التربية الرياضية)
 - 5- ساعة توقيت عدد (1) نوع (Casio).
 - 6- شريط قياس متري بطول (5م).
 - 7- كرات طائرة قانونية عدد (12) نوع (Mikasa).
 - 8- الكراسي بإرتفاع (45سم) عددها (4).
- 2-5 الاختبار المستخدم في البحث :
- من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة في مجال الكرة الطائرة استخدم الباحث اختبار الضرب الساحق الخلفي والذي استخدمه (نهاد أيوب، 2012) لأن اختبار تتوفر فيه الأسس العلمية، وتم تطبيقه على اللاعبين المتقدمين لنادي شقلاوة بالكرة الطائرة المشارك بالدوري الممتاز لإقليم كوردستان العراق.
- اختبار دقة الضرب الساحق المواجه (الخلفي).

(47)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق الخلفي في الاتجاهات (المستقيمة والقطرية).

الأدوات: ملعب قانوني للكرة الطائرة، كرات طائرة قانونية، ومنطقتين مخططين بأبعاد (2.5×1.5م) ومرتبة (بساط) توضع في المنطقة الخلفية على المنطقة المخططة بالمركز رقم (1، 5) بحيث تبعد (5سم) عن الخط الجانبي وخط النهاية ذات أبعاد (1م×1.5م).

مواصفات الأداء: الضرب من مركز (1)، الإعداد (عن طريق المدرب) من مركز (3) وعلى المختبر أداء (5) ضربات ساحقة نحو الإتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز رقم "1" و (5)

ضربات ساحقة أخرى نحو الإتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز رقم "5"). كما هو موضح في الشكل (1).

التسجيل:

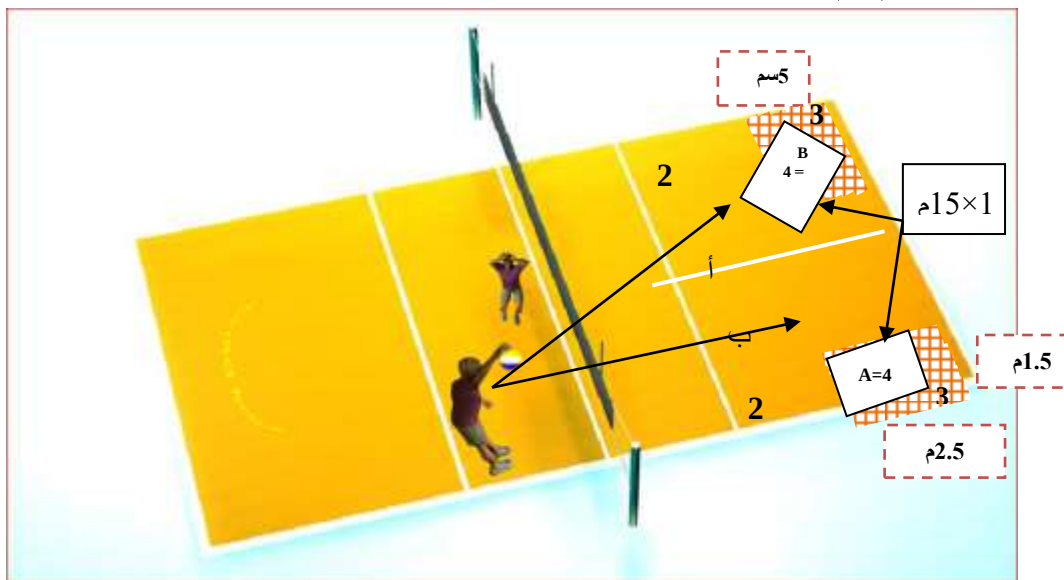
- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة (A, B).
- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- (2) لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) و (ب).

ملحوظات:

(صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

تلغى المحاولة في حال ارتكاب المختبر خطأ قانونياً.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
درجة العظمى للاختبار (40) درجة.



الشكل (1)

يوضح إختبار مهارة الضرب الساحق الخلفي

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربتين استطلاعتين بمساعدة فريق العمل المساعد احدهما عن اختبار مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة والأخرى عن المناهج التدريبية على عينة مكونة من (3) لاعبين متقدمين من نادي حلبجه الرياضي، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسة في القاعة الداخلية التابعة لجامعة حلبجه. التجربة الاستطلاعية على الاختبار لمهارة الضرب الساحق الخلفي في يوم الأحد الموافق 2016/6/26 والتجربة الاستطلاعية على المناهج التدريبية (ولكل منهج على حدة) في يومي

الثلاثاء والخميس الموافق 28 و 2016/6/30 وكان من نتائج التجريبتين الاستطلاعتين التي حصل عليها الباحث:

- صلاحية الادوات المستخدمة في إجراءات البحث.
- ملائمة إختبار مهارة الضرب الساحق الخلفي لمستوى أفراد العينة.
- كفاءة فريق العمل المساعد في أداء مهامهم.
- ملائمة وصلاحيات فقرات برنامج التدريب الذهني المباشر المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة ورغبة اللاعبين باستقبال المعلومات لكون الموضوع جديداً عليهم.
- إمكانية الباحث في ضبط الزمن المستغرق للتدريب الذهني المباشر بفترة (5) دقائق.
- إمكانية الباحث في ضبط موقع التدريب الذهني المباشر قبل التدريب المهاري على مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.
- صلاحية التمرينات وتطبيقها بالشكل النهائي.

2-7 إجراءات البحث :

2-7-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لمهارة الضرب الساحق الخلفي على عينة البحث يوم الأحد الموافق 2016/7/10 في القاعة الداخلية التابعة لجامعة حلبجة، علماً أن الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد قام بشرح وعرض الاختبار المختار من أجل تكوين صورة واضحة أمام عينة البحث.

2-7-2 التجربة الرئيسة (تنفيذ التمرينات) :

تم البدء بتنفيذ التمرينات على عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2016/7/12 وتم الانتهاء من تنفيذ المنهج في يوم الثلاثاء الموافق 2016/8/2 وتكون من (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد، وهي أيام (الأحد والثلاثاء والخميس)، ونفذت مجاميع البحث الوحدات التدريبية على نحو الآتي:

2-7-2-1 المجموعة التجريبية الأولى :

نفذت اسلوب التدريب الذهني المباشر المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة وبواقع (10) وحدات تدريبية، وقام مدرب الفريق، بإشراف الباحث، بتنفيذ وحدات المنهج التدريبي، وكان زمن الوحدة الواحدة للتدريب الذهني المباشر (5) دقائق وذلك قبل البدء بتمرين على مهارة الضرب الساحق الخلفي، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المساحات المصغرة للمهارة نفسها بزمن قدرها (24 دقيقة). كما هو موضح في الأنموذج الملحق (1 أ).

2-7-2-2 المجموعة التجريبية الثانية:

نفذت هذا المجموعة تمارينات المساحات المصغرة وبواقع (10) وحدات تدريبية، وقام مدرب الفريق، بإشراف الباحث، بتنفيذ وحدات المنهج التدريبي بدون التدريب الذهني المباشر بمعنى تمارينات المساحات المصغرة لمهارة الضرب الساحق الخلفي فقط في الجزء التطبيقي بزم من قدره (24 دقيقة). كما هو موضح في الأنموذج الملحق (1 ب).

2-7-3 المجموعة الضابطة:

نفذت هذا المجموعة الطريقة المتبعة من قبل مدرب الفريق وبواقع (10) وحدات تدريبية، وقام مدرب الفريق بتنفيذ وحداته للمنهج التدريبي بدون التدريب الذهني المباشر وتمارين المساحات المصغرة لمهارة الضرب الساحق الخلفي، وتمارين بطريقة متبعة على مهارة الضرب الساحق الخلفي بزم من قدره (24 دقيقة).

2-7-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بواسطة فريق العمل المساعد لمهارة الضرب الساحق الخلفي على عينة البحث يوم الخميس الموافق 2016/8/4 في القاعة الداخلية التابعة لجامعة حلبه، وبنفس الأسلوب الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) واستخرج مايلي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (T.Test)، تحليل التباين (F)، إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في قيم مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية وفروق الأوساط ومستوى الخطأ وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة لمجاميع البحث

المعالم الاحصائية المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س الفرق	(t) المحسوبة	الاحتمالية	الدلالة
	س	ع	س	ع				
التجريبية الأولى	20,75	3,50	29,50	2,38	8,75	7,00	0,006	معنوي
التجريبية الثالثة	20,25	4,42	24,75	3,40	4,50	3,78	0,032	معنوي
الضابطة	21,00	3,74	23,50	3,10	2,50	2,61	0,80	غير معنوي

* إن القيمة الإحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq 0,05$.

وفي المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر المصحوب بتمارين المساحات المصغرة، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الإختبار القبلي لمهارة الضرب الساحق الخلفي هو (20,75) والانحراف المعياري هو (3,50) في حين بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدي (29,50) والانحراف المعياري هو (2,38) وكانت فروق الأوساط بين الإختبارين (8,75) أما قيمة (ت) المحسوبة

فهي (7,00) وإن القيمة الإحصائية تساوي (0,006) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت تمرينات المساحات المصغرة (بدون التدريب الذهني)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الإختبار القبلي لمهارة الضرب الساق الخلفي هو (20,25) والانحراف المعياري هو (4,42) في حين بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدي (24,75) والانحراف المعياري هو (3,40) وكانت فروق الأوساط بين الإختبارين (4,50) أما قيمة (ت) المحسوبة فهي (3,78) وإن القيمة الإحصائية تساوي (0,032) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج المتبع، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الإختبار القبلي لمهارة الضرب الساق الخلفي هو (21,00) والانحراف المعياري هو (3,74) في حين بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدي (23,50) والانحراف المعياري هو (3,10) وكانت فروق الأوساط بين الإختبارين (2,50) أما قيمة (ت) المحسوبة فهي (2,61) وإن القيمة الإحصائية تساوي (0,080) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على عدم جود فرق معنوي بين الإختبارين.

ووفقاً لما تقدم في الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية، وهذا يدل على أن الفرق في مجموعتين تجريبيتين كانت أكبر من المجموعة الضابطة، مما يؤكد على أن التدريب الذهني المباشر المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة، وتمرينات المساحات المصغرة التي استخدمها الباحث لتطوير مهارة الضرب الساق كانت ذات أثر فعال وإيجابي في تطوير المجموعتين التجريبيتين.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ادخال متغير التدريب الذهني المباشر الذي أدى دوراً مهماً في تطوير مستوى الأداء من جهة والتدريب المهاري القائم على تكرار تمرينات المساحات المصغرة كناحية تطبيقية من جهة أخرى، أي الربط بين الجانب الذهني والمهاري، وهذا ما ساعد على زيادة التركيز وثبتت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسين السيطرة الحركية ومن ثم زيادة الخبرة وكل ذلك يصب في تطوير مستوى الأداء لمهارة الضرب الساق الخلفي ويشير (Ben, 2005) إلى أنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصب في المكان المناسب .

(Ben Buckley. 2005. P.58)

ويؤكد (أسامة كامل، 2000) أن سر تفوق رياضي المستويات العليا في مواقف المنافسة على مدى استفادتهم من قدراتهم الذهنية بجانب قدراتهم البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والذهنية وهما كوجهي العملية لا نستطيع أن نفصل بينهما .

راتب ، 2000، ص13)

ويوضح (محمود عبدالفتاح، 1995) أن الإعداد الذهني لا تقل أهميته عن الإعداد البدني والمهاري والخططي في مرحلة إعداد اللاعبين حيث يسهم بشكل كبير في وصول اللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء

(محمود عبد الفتاح عنان ، 1995، ص112)

فضلاً عن أن التمرينات المساحات المصغرة كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي وهذا ما أكده (أسامة كامل، 1997) "إذ كلما زاد الأهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل".

(أسامة كامل راتب ، 1997،

ص80)

أما المجموعة الضابطة فقد ظهر عدم معنوية الفرق في تطوير مهارة الضرب الساق الخلفي ويرجع الباحث السبب إلى أن المنهج المتبع الذي استخدمه المدرب لم يتضمن تدريبات ذهنية مصحوبة بتمرينات المساحات المصغرة وأنه احتوى على تدريبات على الجانب المهاري بصورة أكبر.

3-2 عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار البعدي لمهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين (F) بين مجموعات البحث الثلاث للاختبار البعدي في مهارة الضرب الساق الخلفي بالكرة الطائرة

المعالم الاحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(F) المحسوبة	الاحتمالية	الدلالة
الضرب الساق الخلفي	بين المجموعات	80,167	2	40,083	4,467	0,045	معنوي
	داخل المجموعات	80,750	9	8,972			
	المجموع	160,917	11				

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq 0,05$.

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق الخلفي إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لتلك المهارة (4,467) وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0,045) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05).

إذ أن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى الفروقات لصالح أي مجموعة بين المجاميع الثلاث في اختبار الضرب الساحق الخلفي، لذلك لجأ الباحث إلى استخدام اختبار (L.S.D) بين المتوسطات في اختبار الضرب الساحق الخلفي.

3-2-1 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث

لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة

المجاميع	الوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	الاحتمالية	الدلالة
2-1	24,75 – 29,50	4,75	0,05	معنوي لصالح المجموعة الأولى
3-1	23,50 – 29,50	6,00	0,02	معنوي لصالح المجموعة الأولى
3-2	23,50 – 24,75	1,25	0,57	غير معنوي

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq 0,05$.

من خلال جدول (5) أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة على المجاميع الأخرى في مهارة الضرب الساحق الخلفي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات للتدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة، ولما لها من تأثير واضح للمجموعة التجريبية الأولى في تطوير مستوى أدائهم لمهارة الضرب الساحق الخلفي لأن التدريب الذهني يعمل على تدعيم الممرات العصبية، حيث أن اللاعب من خلال استحضار الصور الذهنية بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه لمهارة الضرب الساحق الخلفي، وهذا تتفق مع ما توصلت إليه (نادية حسن، 1989) أن للتدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري يؤثر

بصورة ايجابية على مستوى الأداء المهاري . (نادية حسن رسمي،

1989، ص31)

ويشير (رانيا صالح، 2004) نقلاً عن (محمد حسن) إلى أنه لكي يحقق اللاعب أفضل أداء له ينبغي أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والعقلية مما ينعكس بشكل إيجابي على تنمية القدرات والمهارات البدنية الحركية بشكل مساو لتنمية القدرات الذهنية وعندئذ يستطيع اللاعب تحقيق الأداء الأفضل .

(رانيا صالح جرادات ، 2004،

ص99)

ويرى الباحث أيضاً أن هذا التقدم جاء نتيجة تنفيذ برامج حركية ذهنية متسلسلة قام بتجزئة مهارة الضرب السحق الخلفي إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة، ومن ثم تصورها ككل حتى نصل باللاعب إلى الأداء السهل والديناميكي، بالإضافة الى تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركة، كما تحتاج إلى عمليات الربط بين هذه البرامج لتكون الأداء الأمثل. كما إن التصور الذهني قد ساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف وهذا ما أكدته (أسامة كامل، 2004) أن أحد فوائد التصور الذهني هو بناء الثقة في النفس .

(ص134)

ويعزو الباحث أيضاً السبب في تفوق المجموعة الأولى إلى أن هذه المجموعة كانت تؤدي تدريبات ذهنية وإن أحد الجوانب الرئيسة في التدريب الذهني هو الانتباه، لذلك فقد تحسنت مظاهر الانتباه، وذلك نتيجة التزام اللاعبين بتنفيذ التمرينات الذهنية الموضوعة وكانت الإفادة أكبر من تمرينات الانتباه، لأنها كانت تعطى في بداية التدريب على مهارة الضرب السحق الخلفي أي في قمة النشاط، كما أن لاعبي هذه المجموعة بعد التدريب الذهني مباشرة كانوا يتدربون على أداء المهارة بشكل تمرينات المساحات المصغرة لذلك كانت الفائدة أكبر وهذا ما أكدته (قاسم لزام، 2009) أن اللعب في المناطق المحددة يعمل على الاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة للاعبين إذ يساعد في عدم اهدار الوقت المخصص للتعلم لذلك صغر الملعب يساعد على تطوير قدرات وامكانيات مهارية لدى اللاعبين .

(قاسم لزام صبر، 2009،

ص137)

ويرجع الباحث سبب تطور هذه المجموعة الى فاعلية هذه التمرينات المتنوعة باستخدام المساحات المصغرة وما تتضمنه هذه التمرينات من تمرينات مهارية في الوحدات التدريبية على وفق اسلوب علمي دقيق، والتمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات مشابهة للعب لما يحدث في المباراة إذ يكون اللاعب

مقيداً بمساحة مصغرة ومحددة من الملعب وخاصة في حالة وجود اللاعب حائط الصد للفريق المنافس وهذا فعلاً ما يحدث في الكرة الطائرة الحديثة "إذ كلما زاد الإهتمام بتقديم تمرينات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تطوير اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل" (حنفي محمود مختار، 1998، ص46)

وهذا ما أكدته (هاشم ياسر، 2011) لكي نحصل على دقة في تنفيذ الأداء الحركي والمهاري مع الكرة يجب الانتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي . (هاشم ياسر حسن ، 2011، ص21-22)

لذا إن التدريب بمساحات مصغرة هو بالحقيقة محيط تعليمي، تطويري، يجب الإهتمام به من قبل كافة من يتعلق بهم الأمر لبناء مستقبل في الأندية والمدارس . (موفق مجيد المولي ، 2009، ص7)

ويرى الباحث أن أداء مهارة الضرب الساحق الخلفي فقط ليس كافياً لتطور مستوى الأداء حسب النتيجة التي توصل اليها بل يجب تطوير الأداء، عن طريق اللجوء الى تدريبات المساحات المصغرة إذ "تعد هذه الامور مطلباً حيوياً لأن اللاعب يحتاج إلى دقة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية".

(أحمد فارس محمد صالح ، 2011 ، ص89)

ويرى الباحث أيضاً أن نسب التطوير في مهارة الضرب الساحق الخلفي ليست كبيرة في المجموعة التجريبية الثانية والضابطة نتيجة، لأن المجموعة التجريبية الثانية ليس فيها التدريب الذهني وهو يتضمن تمرينات المساحات المصغرة فقط، أما المجموعة الضابطة التي استخدمها المدرب لم تتضمن تدريبات ذهنية المصحوبة بتمرينات المساحات المصغرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أن التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة، وأيضاً تمرينات المساحات المصغرة، لهما تأثير إيجابي وفعال في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة) على كل من المجموعة التجريبية الثانية (تمرينات المساحات المصغرة) والمجموعة الضابطة في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 3- إن مصاحبة تمرينات المساحات المصغرة للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التطوير لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة لما له من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد في تطوير مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للمتقدمين.
- 2- التأكيد على الدمج أثناء التدريب بين التدريب الذهني والأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري.
- 3- التأكيد على إجراء المزيد من مثل هذه البحوث للتدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة على الفئات العمرية الأخرى لمهارة الضرب الساحق الخلفي من أجل تأكيد فعالية التدريب الذهني في تدريب الكرة الطائرة.
- 4- إجراء مثل هذه الدراسة على بقية مهارات الكرة الطائرة وفقاً لمتغيرات العمر والجنس والمستوى.

المصادر

- أحمد فارس محمد صالح؛ فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين: (رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة الأزهر- غزة، 2011).
- أسامة كامل راتب؛ دوافع التفوق من النشاط الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- أسامة كامل راتب؛ الاعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- رانيا صالح جرادات؛ أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (كلية التربية الرياضية/ جامعة اليرموك، 2004).
- قاسم لزام صبر؛ نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1: (بغداد، دار الكتب الوثائق، 2009).
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- محمود عبدالفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة- النظرية والتطبيق والتجريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- مفتي إبراهيم حماد؛ المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- موفق مجيد المولي؛ أساليب العاب كرة القدم المصغرة، ط1: (دمشق، دار الينايب، 2009).
- نادية حسن رسمي؛ تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الاداء المهاري لسباحة الصدر: (مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية/ جامعة الاسكندرية، 1989).
- نهاد أيوب قادر؛ تأثير التمرينات المركبة الخاصة بتطوير القدرة الانفجارية وبعض مظاهر الحركة والمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي للاعبين الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، فكلتي التربية/ جامعة كويه، 2012).

- هاشم ياسر حسن؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011).

- Ben Buckley; skill side Game, 2005.

النموذج الملحق (1 أ) للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المصحوب بتمرينات المساحات المصغرة)

النشاط	الزمن	الفعاليات
النشاط الذهني	5 د	1- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني*. أ- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير. (4 ثا $\times$ 5 ت) 3 مج. ب- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (4 ثا $\times$ 5 ت) 3 مج. ج- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (60 ثا). 2- التصور الذهني الداخلي . أ- التصور الذهني لمهارة الضرب الساحق الخلفي والتدريب عليه. (4 ثا $\times$ 5 ت). ب- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة الضرب الساحق الخلفي. (4 ثا $\times$ 5 ت). ج. محاولة توزيع الانتباه الضرب الساحق الخلفي. (4 ثا $\times$ 5 ت). د. محاولة التصور الذهني لمهارة الضرب الساحق الخلفي والتأكيد على التنفس. (6 ثا $\times$ 10 ت).

يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (5) في ملعب المنافس. 	تمرين (1) 8 د		
يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (6) في ملعب المنافس. 	تمرين (2) 8 د	24 د	النشاط التطبيقي لمهارة الضرب الساق الخلفي بشكل تمرينات المساحات المصغرة
يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (1) في ملعب المنافس. 	تمرين (3) 8 د		

(محمد العربي، 1996، 165)

* يعد الاسترخاء الخطوة الاولى قبل ممارسة التصور الذهني.

الأنموذج الملحق (1 ب) للمجموعة التجريبية الثانية (تمارينات المساحات المصغرة)

الفعاليات	الزمن	النشاط
يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (5) في ملعب المنافس. 	تمرين (1) 8 د	النشاط التطبيقي لمهارة الضرب الساحق الخلفي بشكل تمارينات المساحات المصغرة
يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (6) في ملعب المنافس. 	تمرين (2) 8 د	
يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (1) في ملعب المنافس. 	تمرين (3) 8 د	