

عنوان البحث

تأثير تمارين لتنمية التصور العقلي في تطوير دقة أداء
مهارة الإرسال الساحق للاعبين الشباب
بلعبة الكرة الطائرة
من قبل
م.م. علي سبهان صخي

٢٠٠٩م

مستخلص البحث

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة منطلقاً من مبدأ التوازن بين التدريب العقلي والاداء المهاري أي عدم الاعتماد على التدريب البدني والمهاري وبذل الجهد المتواصل في هذا الاتجاه منفرداً دون الاستعانة بالجانب العقلي للمساهمة في تعلم واكتساب المهارات الحركية المختلفة ، وتعتبر المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة هي بمثابة العمود الفقري للعبة إذ ان إتقان هذه المهارات شرط أساسي للفوز في المباريات وهذا يتوقف على اختيار أفضل الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تحقيق أسرع تقدم لهذه المهارات ، وتعد مهارة الإرسال الساحق من المهارات المهمة بالكرة الطائرة التي تلعب دوراً كبيراً في نتائج المباريات ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة حيث وضع الباحث مجموعة من التمارين لتنمية التصور العقلي في تطوير دقة أداء الإرسال الساحق ، حيث قام بتصميم منهج للتصور العقلي والذي كان يحتوي على تمارين الاسترخاء وتمارين التصور العقلي بأنواعه الخارجي والداخلي وتمارين التحكم الإرادي في التصور فضلاً عن تنمية المهارات العقلية المتعلمة واداء التدريب الفردي والجماعي باستخدام شرائط الفيديو ، إذ تم اختيار العينة من بعض لاعبي اندية بغداد للشباب بأعمار (١٦-١٨) سنة وهما نادي الجيش والشرطة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب ، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (ضابطة – تجريبية) ، وقد توصل الباحث الى أستنتاجات منها ان تمارين التصور العقلي قد أثرت إيجابياً على نتائج اختبارات دقة أداء الإرسال الساحق ، وتوصل الى عدة توصيات منها تطبيق منهج التصور العقلي بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي في تعلم وتدريب مهارة الإرسال الساحق بلعبة الكرة الطائرة .

Abstract

The Effect Of Exercises For Improving Mental Imagery On The Development Of Spiking Performance Accuracy In Young Volleyball Players

By

Asst. Instructor Ali Sebhan Sekhe

The researcher conducted this research according the balance concept between mental imagery and skill performance. The researcher did not depend on physical and skill training or continuous effort without using the cognitive aspect of learning and acquiring different motor skills. The basic skills of volleyball are considered the skeleton of the game for mastering these skills is essential for winning. This relays heavily on selecting the best training methods that can quicken the acquisition of these skills. Spiking is considered one of the important skills in volleyball that play a great role in matches' results. The researcher designed a group mental imagery exercises that improve and develop the accuracy of spiking. These exercises included relaxation exercises, mental imagery, controlling exercises and developing the mental skills learned as well as individual and team training performance using video shooting. The subjects were (30) young volleyball players of the ages (16 – 18) years. The researcher used the experimental method with two groups; controlling and experimental. He concluded that mental imagery exercises have a positive effect on spiking performance accuracy tests. He finally recommended applying the mental training exercises along with physical, skill and tactical preparation programs in learning and training spiking in volleyball.

١- التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث :-

يتحقق الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الممارس من خلال تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات والسمات والمعارف الخاصة بهذا النشاط بصورة تزيد من قدرة الرياضي على تحقيق أقصى مستوى رياضي ولقد وصل مستوى الأداء في لعبة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة في السنوات الأخيرة إلى مرحلة متميزة في جميع النواحي البدنية والفنية والنفسية والعقلية ويرجع ذلك إلى نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة والأدوات المساعدة واستخدام الأساليب العلمية في تدريب لاعبي الكرة الطائرة .

ويعتبر التدريب العقلي جانب أساسي في التدريب الرياضي مثله مثل التدريب البدني والمهاري والخططي في تطوير الشخصية الرياضية ، كما يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من أعداد اللاعب للدخول للمنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ولذلك يجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فيجب عليه تطوير إمكاناته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي ، ويعد التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة المستخدمة في التدريب العقلي الى جانب الاسترخاء والانتباه ، ويعد التصور العقلي بمثابة عامل مساعد لأظهار أقصى قدرات اللاعب الكامنة ودافع للإنجاز الرياضي في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات ، كما ان التصور العقلي للمهارة بصورة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء ، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتعدد المهارات الهجومية والدفاعية حيث يلعب الاعداد المهاري دورا هاما في العملية التدريبية إذ يعتمد على الاداء الامثل للمهارات الفنية وفقا لتخصصات ومراكز اللاعبين المختلفة بغرض الوصول الى النتائج مع الاقتصاد بالجهد ، وتعتبر مهارة الارسال الساق من المهارات ذات الطابع الهجومي المباشر التي يستخدمها اللاعبون خلال اللعب في مباريات الكرة الطائرة كخطط فردية ، حيث أن اللاعب عند أدائه للمهارة يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه ، كما أن الهدف منه هو تسجيل نقطة مباشرة أو إضعاف قدرة الفريق المنافس على الاستقبال الجيد للكرة المرسلة للمعد في منطقة الاعداد للقيام بعملية الهجوم

مما يتطلب من اللاعب المرسل مراعاة الدقة في الأداء والمسافة التي تقطعها الكرة وأرتفاع قوس طيرانها والمكان الذي سوف توجه اليه الكرة المرسله بحيث يمكن كسر خطط الفريق المنافس ومن خلال ماتقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفة تأثير تمارين تنمية التصور العقلي في دقة أداء مهارة الارسال الساحق للاعبين الشباب بلعبة الكرة الطائرة .

١-٢ مشكلة البحث :-

أن مهارات الكرة الطائرة ترتبط بالعديد من المهارات العقلية التي يمكن تطويرها وتنميتها أثناء عملية التعلم والتدريب ، ومن خلال ممارسة الباحث للعبة لاعبا ومدربا لاحظ أن اللاعب المرسل دائما يسترجع الإستراتيجيات عقليا ويقوم بعملية التصور قبل أداء الارسال ولكن نادرا ما يتم ذلك بطريقة منظمة والتي قد تكون نتيجة لعدم أسترجاع وتصور المهارة حركيا في عقل اللاعب وعدم القدرة على التحليل السليم لأداء مسار الحركة خلال أداء المهارة ومن هنا جاءت الفكرة في المساعدة على تطوير هذه المهارة بإستخدام تمارين متنوعة للتصور العقلي للمساهمة في رفع مستوى دقة أداء هذه المهارة لدى اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

١-٣ هدفى البحث:-

- إعداد تمارين متنوعة لتنمية التصور العقلي في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق للاعبين الشباب بلعبة الكرة الطائرة .
- التعرف على تأثير تمارين تنمية التصور العقلي في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق للاعبين الشباب بلعبة الكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث:-

- ١- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين كلا من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى دقة أداء الارسال الساحق لصالح الاختبار البعدي .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين كلا من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة أداء الارسال الساحق لصالح الاختبار البعدي
- ٣- هناك فروق ذات دلالة أحصائية في الاختبار البعدي في مستوى دقة أداء الارسال الساحق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري : بعض لاعبي أندية بغداد للشباب وهم نادي (الجيش - الشرطة) .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠٠٨/١٠/٢ ولغاية ٢٠٠٨/١٢/٥

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الشعب – قاعة نادي الشرطة.

١-٢ الدراسات النظرية :-

١-٢-١ أهمية التدريب العقلي :-^١

يمثل التدريب العقلي للاعب الجزء الرئيسي للدخول الى مرحلة المنافسات ، ويتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف ، وجميع أبعاد المنافسة وذلك من أجل قيام اللاعب بما هو مطلوب منه ، لذا فإن التدريب العقلي جزء مكمل لعملية التدريب الرياضي . والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس ، والتركيز في الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء ، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد ، الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح ، لذا فإن أهميته تتحدد في النقاط التالية :

١- رؤية عناصر النجاح .

٢- زيادة التحفيز .

٣- إتقان المهارات الحركية .

٤- التألف .

٥- التركيز .

١-٢-٢ التصور العقلي :-^٢

وهي محاولة أسترجاع الاحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد . ويستخدم التصور العقلي لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني . ويشير (COX ١٩٩٤) الى أن الجهاز العصبي المركزي يمكن أن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي ، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية وأعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة . يعد التصور الذهني من اكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، وهو نوع من المحاكاة التي تتم ذهنياً ، ومما لا شك فيه أن الجميع يستخدمون هذا الاسلوب بشكل أو بآخر ، وان لم يكن ذلك بصورة

١- يحيى السيد اسماعيل ؛ الموهبة الرياضية والابداع الحركي ط١ : (القاهرة ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٤) ص ١٤٦ .

٢- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ١٢ .

منظمة ، إذ أننا غالباً ما نقوم بالمراجعة الذهنية لما سنتحدث به عبر الهاتف قبل إجراء المكالمات ، كما انه يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة أو الظرف قبل مواجهته فعلياً - ويكون التصور مبني على محاور عدة وهي (المحور البصري والمحور السمعي والمحور الحس حركي ، والانفعالي والتحكمي) ، كما اشار اليه العديد من الباحثين وطبقه الباحث في دراسته .

كما انه " محاولة لاسترجاع الاحداث والخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد ، ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التملص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني لتلك المهارة " ^١.

ويضيف (عبد الستار جبار الضمد : ٢٠٠٢) " أن التصور هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد ادراكها ، ويبدأ بالاجزاء ثم بالكلية " ^٢.

كما توصل (martenz ١٩٨٧) الى أن التصور الذهني للمهارة الحركية ينتج عنه أستجابات عصبية عضلية مماثلة للأستجابات العضلية ، إذ تؤدي عملية التصور الى إرسال أشارات عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة. ^٣

وهناك خطوتان متتاليتان في هذا الجانب هما ، الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد ، ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور ، أما الخطوة الاخرى فهي مبدأ التحكم في الصورة ، الذي يرتبط بقدرة الفرد على ادخال بعض التغيرات والتحسينات على الصورة المخزونة في الدماغ. ^٤

ويستخلص الباحث مما تقدم أن عملية التصور الذهني هي عملية مهمة في تطوير الاداء ولكي يحدث هذا التطور يجب أن يشمل التصور مشاركة اكبر قدر من الحواس حتى تتمكن من تحقيق التكامل في التصور .

^١ - يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي : (الرياض ، معهد إعداد القادة ، ١٩٩٠) ص ٢٢٣ - ٢٢٤ .

^٢ - عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة . ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ١٩٧ .

3- martenz , Q ; using mantal imaery to enhance intrinsic motivation : (journal of sport and exercise psychology, no 17,1987) p.54.

^٤ - محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي . ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٢١٢ .

٢-١-٣ أهمية التصور العقلي:-^١

١- يساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات .

٢- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الاهداف وإستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة ، ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير الى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الاهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية .

٣- يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات. فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة ، والغطس أفضل القفزات ، والعدو البداية والمتابعة حتى النهاية ، والجمباز الاداء الامثل للجملة الحركية على الاجهزة ، والرمح متابعة الرمح الى مركز منتصف الهدف ، ولا يقتصر على لاعبي الالعاب الفردية ولكن للالعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب ، حركات المنافسين ، سرعة الانتقال ، الحركات الدفاعية .

٤- يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف .

٥- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة والالعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء .

٦- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الاداء الإيجابي وتحقيق الاهداف .

٢-١-٤ ويقسم التصور الذهني الى نوعين :-^١

تصور ذهني خاجي :-

وهو استحضار الصورة العقلية لاداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكأن اللاعب وهو يحصر الصورة العقلية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال) .

^١ - محمد العربي شمعون ؛ مصدر سبق ذكره . ص ٢١١ .

¹ - Schmidt R, Graig Wrisberge; Motor Learning and Performance: (Il. Human Kinetics, 2004) p. 241.

تصور ذهني داخلي :-

وهو استحضار الصورة العقلية لأداء المهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو نقلها وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت والاحساس بالحركة والانفعال والتحكم).

٢-١-٥ الارسال الساحق من القفز :-^٢

يعد هذا الارسال من الارسالات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة الحديثة وهو من أقوى وأسرع الارسالات التي تضرب في الوقت الحاضر ، الأمر الذي أخذ قدرا كبيرا من الاهتمام في البطولات الدولية التي أقيمت منذ السنوات القليلة الماضية ولحد الآن .
أن هذا النوع من الارسالات يتميز بسرعه العاليه من خلال قصر زمن التحليق للكرة مما يجعل استجابة اللاعبين المنافسين صعبه الى حد ما .

ومن ناحية اخرى يشير محمد سلامة يونس ١٩٩٧ " أن الارسال الساحق من القفز يتميز بالسرعة والقوة في أدائه كما أن فترة عبور الكرة من اللاعب المرسل فوق الشبكة حتى وصولها الى الفريق المستقبل قصيرة جدا ، حيث بلغت سرعة الكرة أثناء أداء هذا الارسال (٦،١ م/ثا) ومن ثم يؤدي ذلك الى قلة الوقت الكافي لاستعدادا الفريق لعملية الاستقبال مما يؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيلات الاستقبال للفريق مما يزيد من نسبة أحرار النقاط أو قيام الفريق الآخر بهجوم غير مؤثر " .^٣

٣-١ منهج البحث وأجراءاته الميدانية :-

٣-٢ منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة – تجريبية) .

^٢ - عقيل الكاتب وعامر جبار؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) ص ٥٢ .

^٣ - محمد سلامة يونس ؛ تأثير منطقة اداء الارسال على بعض التشكيلات في مباريات الكرة الطائرة رسالة ماجستير : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٧) ص ٥٣ .

٣-٣ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض لاعبي أندية بغداد للشباب بأعمار (١٦-١٨) سنة وهما نادي (الجيش والشرطة) والبالغ عددهم ٣٠ لاعبا مقسمين الى مجموعتين إحداها تدريبية عددها ١٥ لاعب والأخرى ضابطة عددها ١٥ لاعب.

٣-٤ الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة:-

٣-٤-١ الاجهزة والادوات:-

- شريط متري لقياس المسافة .
- شريط لاصق ملون .
- ساعة إيقاف نوع (casio) .
- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية نوع (MIKASA) .
- جهاز فيديو نوع (SONY) .
- أشرطة فيديو نوع (SKS) .
- اقراص ليزيرية (CD) .

٣-٤-٢ الوسائل المساعدة:-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات المستخدمة في البحث .
- فريق العمل المساعد *
- استمارة جمع البيانات .

٣ - ٤ - ٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

اولا : اختبار لقياس دقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة :^١
قام الباحث بأختيار الاختبار بما يتناسب مع طبيعة الاداء المهاري للارسال الساحق وقد راعى الباحث اداء الاختبارات كما يؤديها اللاعبون في المباريات المحلية والدولية بتقسيم منطقة الارسال الى ثلاث مناطق كالتالي (منطقة يمنى – منطقة وسطى – منطقة يسرى) .
ثانيا : اختبار القدرة على الاسترخاء :^٢

^١ - محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ط١: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ، ٢٠٨-٢٠٩ .
^٢ - اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧) ص ٢٩١ .

ثالثا : اختبار التصور العقلي :^١

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الاصلية بلغ عددها (١٥) لاعب في الفترة ٢ / ١٠ / ٢٠٠٨ الى ٣ / ١٠ / ٢٠٠٨ وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:-

- التعرف على مدى مناسبة البرنامج للتطبيق لعينة البحث .
- التعرف على مناسبة المكان المخصص للتدريب العقلي .
- التأكد من مناسبة تمرينات الاسترخاء لعينة البحث .
- التأكد من مناسبة تمرينات التصور العقلي لعينة البحث .
- التأكد من مدى مناسبة كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية لتحقيق هدفه .

٣-٦ إجراءات البحث :-

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة :-

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث في الفترة من ٧ / ١٠ / ٢٠٠٨ الى ٨ / ١٠ / ٢٠٠٨

٣-٦-٢ تنفيذ المنهج

قام الباحث بتصميم منهج التصور العقلي عن طريق الرجوع الى المراجع والدراسات السابقة التي اعدت برامج التدريب العقلي والاستفادة منها ، وتم تطبيق البرنامج في الفترة ما بين ١١ / ١٠ / ٢٠٠٨ الى ٣ / ١٢ / ٢٠٠٨ والذي طبق على المجموعة التجريبية .

وكانت خطوات وضع منهج التصور العقلي كما يأتي :

- تحديد أهم محتويات التدريب العقلي والتي تتناسب مع لاعبي الكرة الطائرة
- تحديد مدة تطبيق منهج التصور العقلي ٨ أسابيع .
- تحديد الوحدات التدريبية الاسبوعية ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع .
- تحديد مدة الوحدة التدريبية للتصور العقلي من ١٥ - ٣٠ قبل الاعداد المهاري .

- تحديد مكونات منهج التصور العقلي :

تضمنت مكونات منهج التصور العقلي التدريب على الاسترخاء وكانت الفترة الزمنية لتدريب الاسترخاء اسبوعين ، كما يحتوي على تمرينات التصور العقلي بأنواعه الخارجي والداخلي من خلال تنمية الصورة الحية أو النشطة ، التنمية على التحكم الارادي في التصور وكانت الفترة

^١ - اسامة كامل راتب ؛ المصدر نفسه. ص ٣٣٠ .

الزمنية ٣ أسابيع ، تنمية المهارات العقلية المتعلمة وأداء التدريب الفردي والجماعي بأستخدام شرائط الفيديو وكانت الفترة الزمنية ٣ أسابيع .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :-

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الفترة من ٢٠٠٨ / ١٢ / ٤ الى ٢٠٠٨ / ١٢ / ٥ .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث البرنامج الجاهز spss لأستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول على

النتائج التي تهدف اليها وهي :

١- اختبار t

٢- الوسط الحسابي

٣- الانحراف المعياري

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات :-

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الارسال الساحق :-

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للأختبار القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة الارسال الساحق .

اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الانحراف	مربع الانحراف الفروق	قيمة t
	س	ع+	س	ع+			
١- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (١)	١١,٦٠٠	١,٢٦٥	١٢,٤٠٠	١,٢٦٥	٠,٨٠٠	٠,٩٠٠	١٢,٣٠٨
٢- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (١)	١١,٧٠٠	٢,٢١٤	١١,٨٠٠	٢,٢١٤	٠,١٠٠	٠,١٠٠	٤,٧٦١

٤٤,٨٢٨	١,٦٠٠	٣,٩٠٠	١,٥٩٥	١٤,١٠٠	١,٧٥١	١٠,٢٠٠	٣- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (١)
١٣,٧٢٣	١,٦٠٠	١,٢٠٠	١,٥٠ ٩	١٢,٧ ٠٠	١,٥٩٢	١١,٥٠٠	٤- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (٦)
٢٤,٨٣٧	٤,٩٠٠	٣,٨٠٠	٠,٨٤٩	١٤,٣٠٠	٠,٨٤٩	١٠,٥٠٠	٥- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (٦)
١٦,٧٣٤	٣,٦٠٠	٢,٢٠٠	١,١٩٧	١٣,١٠٠	١,١٩٧	١٠,٩٠٠	٦- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (٦)
٢٣,٤١٨	٤,٤٠٠	٣,٤٠٠	١,١٣٥	١٤,٢٠٠	١,١٣٥	١٠,٨٠٠	٧- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (٥)
١٣,٧٩٣	١,٦٠٠	١,٢٠٠	٠,٨٢٣	١٢,٥٠٠	٠,٨٢٣	١١,٣٠٠	٨- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (٥)
١١	٢,١٠٠	١,١٠٠	٠,٩٦٦	١٢,١٠٠	١,٠٥٤	١١,٠٠٠	٩- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (٥)

قيمة (t) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٦٠

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبار الارسال الساق للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

حيث يتضح ان المجموعة الضابطة قد تحسنت في جميع اختبارات الارسال الساق ، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي في اختبار الارسال الساق ، حيث انحصرت قيمة (t) المحسوبة بين (٤,٧٦١ و ٤٤,٨٢٨) بينما كانت قيمة (t) الجدولية (١,٧٦٠) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة الضابطة في المستوى المهاري الخاص بمهارة الارسال الساق ، ويعزو الباحث هذا التقدم الى تأثير المنهج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي يعتمد على التدريب المنتظم وكذلك عدد الوحدات التدريبية التي وصلت الى (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ودوام اللاعبين على الاستمرار في التدريب الذي تضمن أثر التغذية الراجعة بأعتمادها عاملا من أهم عوامل التعلم بالنسبة للمهارات الفنية ، " حيث أن التغذية الراجعة المرتدة تشير الى المعلومات الراجعة التي توضح مدى الامكانية على الاحساس بالاطاء والقيام بعملية تصحيحها " مما كان له الاثر في تحسين لاعبي المجموعة الضابطة في الاختبارات الخاصة بمهارة الارسال الساق .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية دلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة الارسال الساق

اسم الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الانحراف	مربع الانحراف الفروق	قيمة t
	س	ع +	س	ع +			
١- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليمنى في مركز (١)	١١,٤٠٠	١,٥٧٨	١٤,٠٠٠	١,٥٦٣	٢,٦٠٠	٢,٤٠٠	٢٤,٢٩٩
٢- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة الوسطى في مركز (١)	١٢,٣٠٠	١,٧٠٣	١٤,٤٠٠	٢,٠١١	٢,١٠٠	٤,٩٠٠	١٣,٧٢٥

^١ - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٣٥٢ .

٥٠,٠٠٠	٢,٩٠٠	٥,٩٠٠	١,٠٥٤	١٧,٠٠٠	١,٢٨٧	١١,١٠٠	٣- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليسرى في مركز (١)
٢١,٨٥٨	٧,٠٠٠	٤,٠٠٠	١,٧١٣	١٤,٦٠٠	١,٠٧٥	١٠,٦٠٠	٤- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليمنى في مركز (٦)
٢٥,٤٤٦	١٠,٥٠٠	٥,٧٠٠	٠,٨٧٦	١٦,٩٠٠	١,٠٣٣	١١,٢٠٠	٥- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة الوسطى في مركز (٦)
٢١,٥٤٩	٦,٩٠٠	٣,٩٠٠	١,٤٧٦	١٥,٢٠٠	٠,٩٤٩	١١,٣٠٠	٦- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليسرى في مركز (٦)
٤١,٠٠٧	٤,١٠٠	٥,٧٠٠	١,٠٣٣	١٦,٨٠٠	١,٣٧٠	١١,١٠٠	٧- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليمنى في مركز (٥)
١٩,٤١١	١٤,٢٠٠	٣,٣٠٠	١,٣٩٨	١٤,٢٠٠	٠,٨٧٦	١٠,٩٠٠	٨- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة الوسطى في مركز (٥)
٢١,٧٣٩	٤,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٩٩٤	١٤,١٠٠	٠,٥٦٨	١١,١٠٠	٩- دقة أداء الارسال الساق من المنطقة اليسرى في مركز (٥)

قيمة (t) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٦٠

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبار الارسال الساق للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

حيث يتضح ان المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع اختبارات الارسال الساق ، كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الارسال الساق ، حيث انحصرت قيمة (t) المحسوبة بين (١٣,٧٢٥-٥٠,٠٠٠) بينما كانت قيمة (t) الجدولية (١,٧٦٠) مما يدل على تقدم مستوى أداء لاعبي المجموعة التجريبية في مهارة الارسال الساق ، ويعزو الباحث هذا التقدم الى استخدام المجموعة التجريبية الى منهج التصور العقلي الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء العضلي تدريجيا وكذلك الاسترخاء العقلي وكذلك تمارين الاستجابة للاسترخاء وتمارين التحكم في التنفس بما فيها من انقباض شديد لمجموعات عضلية ، خاصة مجموعة عضلات الذراع المؤدية للارسال وكذلك مجموعة عضلات الرجلين والبطن والظهر مع التحكم في هذا الانقباض لفترة زمنية ضئيلة لكي يحدث التوتر والاحتفاظ والتحكم في اخراجه تدريجيا مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة قد ساعد ذلك على تدريب العمليات العقلية في المخ على ارسال الاشارات الصحيحة الى العضلات العاملة والمطلوب انقباضها واسترخائها فقط الامر الذي يؤدي الى تنمية القدرة على التركيز على استخدام العضلات الضرورية للاداء الحركي المطلوب في كل مراحل الاداء من اقتراب اللاعب لعدد معين من الخطوات ثم رمي الكرة لأعلى والارتقاء لأداء ضرب الكرة ومن ثم الهبوط ، هذا بجانب التدرجات المهارية والخطوية التي احتوى عليها

المنهج الموحد بين المجموعتين .

كما ان "تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل يؤدي الى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين " ^١.

كما يعزو الباحث هذه الفروق الى ان منهج التصور العقلي يحتوي على تمرينات مقننة خاصة بالتصور العقلي الداخلي والخارجي من خلال تنمية الصورة الحية أو النشطة والفعالة وكذلك تمرينات تنمية التحكم الارادي في التصور وتنمية الادراكات الذاتية بالاداء الرياضي وتنمية المهارات العقلية واستخدام شرائط الفيديو في التصور العقلي للمهارة .

جدول (٣)

يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار دقة الارسال الساحق .

اسم الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (t)
	س	ع+	س	ع+		
١ - دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (١)	١٢,٤٠٠	١,٢٦٥	١٤,٠٠٠	١,٥٦٣	١,٦٠٠	٢,٩٧٩
٢ - دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (١)	١١,٨٠٠	٢,٢١٤	١٤,٤٠٠	٢,٠١١	٢,٦٠٠	٣,٢٥٠
٣ - دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (١)	١٤,١٠٠	١,٥٩٥	١٧,٠٠٠	١,٠٥٤	٢,٩٠٠	٥,٦٧٥
٤ - دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (٦)	١٢,٧٠٠	١,٥٠٩	١٤,٦٠٠	١,٧١٣	١,٩٠٠	٣,١١٥
٥ - دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (٦)	١٤,٣٠٠	٠,٨٤٩	١٦,٩٠٠	٠,٨٧٦	٢,٦٠٠	٨,٠٩٩
٦ - دقة أداء الارسال	١٣,١٠٠	١,١٩٧	١٥,٢٠٠	١,٤٧٦	٢,١٠٠	٤,١٣٤

^١ - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص

الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (٦)					
٧- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليمنى في مركز (٥)	١٤,٢٠٠	١,١٣٥	١٦,٨٠٠	١,٠٣٣	٢,٦٠٠
٨- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة الوسطى في مركز (٥)	١٢,٥٠٠	٠,٨٢٣	١٤,٢٠٠	١,٣٩٨	١,٧٠٠
٩- دقة أداء الارسال الساحق من المنطقة اليسرى في مركز (٥)	١٢,١٠٠	٠,٩٦٦	١٤,١٠٠	٠,٩٩٤	٢,٠٠٠
					٥,٤٠٥

قيمة (t) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٥

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات البعدية لاختبار دقة الارسال الساحق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث انحصرت قية (t) المحسوبة بين (٢,٩٧٩ - ٨,٠٩٩) في اختبارات الارسال الساحق بينما كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٠٥٠) ويعزو الباحث هذا التقدم الى منهج التصور العقلي وما به من تمرينات الاسترخاء التي ساعدت اللاعبين على الاحساس بالعمل العضلي المطلوب وعدم اشراك عضلات اخرى نتيجة لعمليات الانقباض والاسترخاء التي تمت للعضلات داخل البرنامج ، كما ساعدت القدرة على الاسترخاء اللاعبين على التخلص من التوتر والقلق الزائد وساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث ارسال الاشارات للعضلات المطلوبة فقط ، كما ساعدت التمرينات المهارية بجانب تمرينات التصور العقلي على تهنية العقل للتصور الحركي للأداء بصورة أفضل وزيادة استرجاع صورة الاداء ذهنيا بصورة صحيحة كما ساعدت على تصحيح الاخطاء في كل جزء من أجزاء أداء مهارة الارسال الساحق وكذلك تصور الاداء الجيد ثم التدريب على إعادة التصور لهذا الاداء عدة مرات أدى ذلك الى تحسين الاداء المهاري للاعبين .

لذلك " أن استخدام التمرينات المهارية المتنوعة ولمثيرات مختلفة من شأنها خدمة المسار الفني لنوع المهارة ، وتطوير القدرات العقلية والحركية والبدنية والمهارية للاعبين "١ .

١ - حسين سبهان صخي ؛ منهج تدريبي لتطوير زمن التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبى الكرة الطائرة للشباب : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦) ص ١٦٣ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات:-

تمرينات التصور العقلي قد أثرت إيجابيا على نتائج اختبارات دقة أداء الارسال الساحق .

١- إن استخدام تمرينات الاسترخاء العضلي والتنفسي تعمل تنمية القدرة على خفض حدة التوتر لضمان تهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلي السليم للأداء المهاري .

٢- تكرار التصور العقلي الصحيح لمهارة الارسال الساحق يساعد على وضوح رؤية المهارة عقليا فيساعد على تنمية الاحساس بها حركيا .

٥-٢ التوصيات:-

١- تطبيق منهج التصور العقلي بجانب برامج الاعداد البدني والمهاري والخططي في تعلم وتدريب مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

٢- ضرورة استخدام تمرينات الاسترخاء قبل التصور العقلي .

٣- إعداد برامج التصور العقلي لبعض مهارات الكرة الطائرة خاصة المهارات المركبة .

٤- الاستعانة بالاختصاصيين النفسيين لإعداد لاعبي الكرة الطائرة أثناء الاشتراك في المنافسات الرياضية .

المصادر العربية والاجنبية

- ١- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) : (دارالفكرعربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧) .
- ٢- حسين سبهان صخي ؛ منهج تدريبي لتطوير زمن التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦) .
- ٣- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) .
- ٤- عقيل الكاتب وعامر جبار؛ الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي الحديث : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- ٥- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي . ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) .
- ٦- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- ٧- محمد سلامة يونس ؛ تأثير منطقة اداء الارسال على بعض التشكيلات في مباريات الكرة الطائرة . رسالة ماجستير : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٧) .
- ٨- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) .
- ٩- يحيى السيد اسماعيل ؛ الموهبة الرياضية والابداع الحركي . ط١ : (القاهرة ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٤) .
- ١٠- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) .
- ١١- يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي : (الرياض ، معهد إعداد القادة ، ١٩٩٠) .

1-Martenz, Q; Using mental imagery to Enhance intrinsic motivation: (Journal of Sport and Exercise Psychology, No.17, 1987

2- Schmidt R, Graig Wrisberge; Motor Learning and Performance: (Il. Human Kinetics, 2004) .

ملحق (١)

نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التصور العقلي

الهدف	المحتوى	التكرار بالمرة	زمن التمرين الواحد		المجموع	
			ث	د	ث	د
أداء تمرينات الاسترخاء	١ - (الاستلقاء) غلق العينين والتحرر من أي مصادر الضوء أو التوتر	٥	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
العضلي والعقلي	(الاستلقاء) انقباض عضلات البطن والثبات ثم الاسترخاء.	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	٣ - (الاستلقاء) نثني مشط القدم باتجاه الساق والثبات ثم العودة والاسترخاء .	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	(الاستلقاء) دفع الارض بالكفين والثبات ثم الاسترخاء .	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	٥ - (الاستلقاء) الذراعين عاليا قبض اليدين بقوة حتى يشعر اللاعب بتوتر العضلات والثبات ثم الاسترخاء.	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	٦ - (الاستلقاء) قبض عضلات الوجه مع غلق العينين والثبات ثم الاسترخاء.	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	٧ - (الاستلقاء) انقباض عضلات الجسم ككل والثبات ثم الاسترخاء .	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-
	٨ - (جلوس طويل) انقباض عضلات الجسم كلها والثبات ثم الاسترخاء .	٦	١٠	-	-	١
	راحة	-	٥	-	٥	-

٦	-	٣	-	٢	١ - يقوم اللاعب مشاهدة شريط فيديو مسجل لأحد الابطال العالميين في مهارة الارسال الساحق ثم يتم غلق الفيديو ويغمض اللاعب عينيه ويقوم بالتصور العقلي لنفس المحاولة التي أداها البطل العالمي داخل عقله .	تنمية القدرة على التصور العقلي الخارجي
-	٣٠	-	١٥	-	راحة	
٦	-	٣	-	٢	٢ - إعادة تشغيل الفيديو مرة أخرى للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي ويتم غلق العينين مرة أخرى ويقوم اللاعب بالتصور لنفس حركة اللاعب وأدائه المهارة.	
٦	-	٣	-	٢	راحة	
٦	-	٣	-	٢	٣ - يقوم اللاعب بمشاهدة الارسال الساحق من أحد اللاعبين المميزين في أداء المهارة ثم يقوم بغلق عينيه واسترجاع المهارة التي يؤديها اللاعب المميز مرة أخرى .	
-	٣٠	-	١٥	-	راحة	
٣٠ د						المجموع