

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 7201-2507	العدد الثامن نوفمبر 2019

أثر التدريب الذهني على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

- أ. قو رابح – جامعة منوبة تونس.
 أ.د فيروز عزيز جامعة منوبة تونس.
 د. رامي عزالدين – جامعة المسيلة الجزائر.

الملخص:

لقد عرف "اونشتال" التدريب العقلي بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة، كما أكدت جميع الدراسات على أن التدريب الذهني يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية وان التدريب الذهني فاعلية عالية في تعلم أي مهارة من خلال تعلمها ذهنيا وتصورها بالشكل المطلوب فبتصور مهارة معينة فإنها تحفظ في الذاكرة القصيرة وعند استخدامها بصورة عملية على العضلات المطلوبة سوف تحفظ في الذاكرة الطويلة ويعد التدريب الذهني من الأساليب المهمة في تطوير المهارة ذهنيا. وهذا ما أكده weineck على أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، فمن المفروض أن يتمتع الرياضيين بتصورات وإدراكات ذهنية تساعده في الوصول إلى إتقان المهارة المراد إنجازها أثناء التدريب أو المنافسة.

وتضمنت العينة (26) لاعب من لاعبين فئة الأشبال لنادي برج بوعرييج للكرة الطائرة وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية الكرة الطائرة فضلا عن الأسلوب التقليدي، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبليّة نفذ البرنامج التعليمي من قبل مدرب الفريق وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية السبعة نفذت الاختبارات البعدية، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين ولعينتين متساويتين، واستنتج

رقم الإبداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الباحثان إن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض مهارات الكرة الطائرة.

Summary:

Mental training is defined as: Long-term, systematic training of mental skills and attitudes that includes two basic dimensions: access to high levels of sports and the development of will. All studies have also confirmed that mental training is aimed at increasing motor performance and developing mental abilities

The mental training is highly effective in learning any skill through learning it mentally and visualizing it as desired. By imagining a certain skill, it is stored in short memory and when used in practice, the required muscles will be stored in the long memory. The mental training is one of the important methods in developing mental skill.

Weineck emphasized that the ability to win and achieve results depends on obtaining the highest possible level of physical, skill, planning and psychological abilities. There must be systematic planning of training programs on scientific bases in the field of modern sports training. Mental perceptions that help him to achieve mastery of skill to be achieved during training or competition

The sample included (26) players of the Cubs category of the Bordj Bou Arreridj volleyball team and was divided into two equal groups, one of which was an officer who used the traditional and experimental method which used the mental training associated with learning the technical performance in volleyball as well as the traditional method. After completing the equivalence test And tribal tests carried out the educational program by the team coach and after the completion of the seven units carried out remote tests, the data was collected and processed statistically using the arithmetic mean and standard deviation and the value of (T) for the average passed Clay is associated with two samples and equal, and the researchers concluded that the mental training to learn the associated technical performance has a positive effect in the development of some of the ball skills of the plane.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

1 المقدمة:

أن التدريب الذهني يساعد في تنمية المهارة لهذا فان رياضة الكرة الطائرة التي تعد من ابرز النشاطات المقررة سواء في التعليم أو المنافسات الرياضية في الجزائر والتي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية، والبحث يكتسب أهمية بالغة من خلال استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر الذي سيكشف عن مدي فائدة هذا الأسلوب في تنمية بعض المهارات للاعبين والذي بدوره يساعد في تحقيق أفضل النتائج.

كما يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضا الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف. وان التقدم السريع الحاصل في تحقيق المستويات الرقمية العالية على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع إلى التطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى والنفسي والوظيفي للاعبين بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص لما يحتاجه اللاعب في تحقيق المستوى الرقمي من استرجاع وتصور للخطوات الأساسية قبل أداء المهارة.

2 الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

2-2 الفرضيات الجزئية :

1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمرير للأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الصد من الإرسال لدى - لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث؟

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

3 أهمية موضوع البحث :

جاءت أهمية هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على الأسلوب التدريبي والوحدات التدريبية وتجسيدها ميدانيا، وهذا حتى يتسنى للمدرب تقييم الأداء ومعرفة مدى جاهزية اللاعبين وتطوير المستوى.

- التعرف على اختبار التمرير للأعلى وهو من الاختبارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية.

- التعرف على اختبار السحق في كرة الطائرة.

- التعرف على اختبار الصد في كرة الطائرة وهو من الاختبارات السهلة أيضا .

- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

- محاولة تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

4 أهداف البحث : إن - لكل بحث علمي هدف يسع إلى تحقيقه، ونحن لدراستنا لهذا الموضوع نريد تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

✓ معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة التمرير للأعلى في كرة الطائرة.

✓ معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة السحق في كرة الطائرة.

✓ معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة الصد في كرة الطائرة.

✓ محاولة اكتساب خبرة وتجربة من خلال الأسلوب المطبق على العينات المأخوذة.

✓ إبراز أهمية المهارات ودورها في كرة الطائرة

✓ إثراء الكتابة بالعناصر الجديدة.

5 تحديد المصطلحات :

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث للقارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

5-1 مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه: " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 12).

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج وأساليب لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءةه اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض الآخر يحتاج إلي ممارسة البرامج التي سوف تؤهله لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات رياضة المستويات، بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والمعاهد والجامعات، ودورها في تربية وتكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة الجوانب (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 11).

ويعرفه العالم (هارا) بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى" كما يعرفه العالم ماتيف انه: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (أحمد يوسف متعب لحسنوي، 2014، صفحة 16).

5-2 مفهوم التدريب الذهني:

لقد عرف "اونشتال" التدريب العقلي بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة. أما "محمد العربي" فيشير إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2007، صفحة 78).

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

ويعرف بأنه: تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها- من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها (عثمان، محمد عبد الغني، 1987، صفحة 188). يعرفه (محمجوب) بأنه " تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية (محمجوب وجيه، 2000، صفحة 177) ."

5-2-1 التدريب الذهني بالأسلوب المباشر: وهو أداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بعدما أن تم شرحها- وأعطي نموذجاً لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين.

5-2-2 التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر: وهو أداء للمهارة عقلياً وتصورها بطريقة غير مباشرة من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية للمهارة المراد تعلمها (عثمان محمد عبد الغني، 1987، صفحة 188).

5-2-3 خطوات التدريب الذهني: للوصول إلى مهارة التدريب الذهني وجب علينا إتباع الخطوات التالية:

*تعلم الاسترخاء:

وهو انسحاب مؤقت وعمدي من النشاط قصد إعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية، والتناوب بين الأداء والقدرة على الاسترخاء وهو محور التعلم إذ يلاحظ أن الكثير من الراضيين يخفقون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء المنافسة بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسة والذي يؤدي بدوره إلى تقلص بعض عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط (راتب أسامة كامل، 1995، صفحة 275).

ويتفق كل من راتب أسامة عام 1995 والدكتور شمعون عام 1996 على تقسيم الاسترخاء إلى قسمين: وهما الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني.

*التصور الذهني:

بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور الذهني أو المراجعة العقلية، وهي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بمحدث جديد (خيون يعرب، 2002، الصفحات 128-129).

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

* التدريب الذهني والأداء:

يعد التدريب الذهني شكلاً تقليدياً للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية وقد تم استخدامه في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء (E, Vlich, 1965، صفحة 364).

والسؤال المطروح هو: هل التدريب الذهني يؤثر في أداء المهارة الحركية، فيجيب Schmidt عام 1999 أن التمرين الذهني يدخل في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية (Schmid, R.A. Timothy, D.L, 1999، صفحة 312). ويطلق عليه hewer عام 1998 (يتعلم كيف يعمل)، وهذا الإجراء من خلال إعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية إلى المتعلم، وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول أي الأنواع يحاول أدائها، ويبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة وهذا يأتي من خلال الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة وربما باستطاعته الابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح، ويجب أن نؤكد انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط لكنه عامل أساسي مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما انه يساهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم (H, Heuer, 1985، صفحة 191).

5-3 الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فرق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح. (رعد محمد عبد ربه، 2010، صفحة 77)

الكرة الطائرة بالإنجليزية volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، وتحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 10).

تعريف إجرائي:

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل وتمارس على ميدان طوله 18 متر وعرضه 9 متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والسنف يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد.

4-5 المهارات الأساسية :

وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة والحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعى عند وضع مادة التدريب خلال الموسم الرياضي، وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب (وديع التكريتي، 1996، صفحة 85).

-المهارة": هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإيجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه (بسطويسي احمد، 1996، صفحة 38).

-إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة (حمدي عبد المنعم، 1984، صفحة 2) .

-أما (بلي لاين) و (تيلر فرنسيون) فيشيران إلى أن المهارة هي "الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة. (Knapp , B) ، 1983، صفحة 37)

التعريف الإجرائي:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي إلى التهديف في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها.

6 مجالات البحث:

6-1 المجال البشري: فريق نجم برج بوعريريج للكرة الطائرة.

6-2 المجال الزمني: للمدة من 2019/01/01 ولغاية 2019/04/30.

6-3 المجال المكاني: قاعات الرياضة.

6-4 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التحريبي لملائمة وطبيعة البحث وتكونت عينة

البحث من لاعبين (اختصاص الكرة الطائرة) في فريق نجم برج بوعريريج للكرة الطائرة.

6-5 وسائل جمع البيانات

6-5-1 المصادر والمراجع العربية.

6-5-2 استمارة الاستبيان.

6-6 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختيار "ت" لمتوسطين مرتبطين ولعنتين متساويتين.

- اختيار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين ولعنتين متساويتين (على سلوم جواد ورمازن حسن جاسم،

2011، صفحة .).

-الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

6-7مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث لاعبي فريق نجم برج بوعريريج للكرة الطائرة.

6-8 تكافؤ مجموعتي البحث:

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

6-8-1 العمر الزمني مقاساً بالسنة.

6-8-2 الطول مقاساً بالسنتيمتر.

6-8-3 الكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

7 خطوات سير الدراسة الميدانية:

7-1 البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تمارين لتحسين بعض المهارات الأساسية حيث تضمن المنهج 22 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً، أنظر الملحق رقم (03).

7-2 الاختبار القبلي: ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 06 04 فيفري 2019 حيث تم إجراء الاختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية:

- 1- اختبار التمرير نحو الأعلى.
- 2- اختبار السحق .
- 3- اختبار حائط الصد .

7-3 تنفيذ البرنامج التدريبي: بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 08 فيفري 2019 وتم الانتهاء منه في 01 افريل 2019.

7-4 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ مجموعة من الحصص التدريبية مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه التدريب الذهني في قيم المتغيرات المهارية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد يومين، علماً أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض لتوحيد لكافة الظروف.

7-5 الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي: تم مراعاة الأسس التالية عند وضع الحصص التدريبية المقترحة لتحسين بعض المهارة الأساسية في كرة الطائرة (التمرير للأعلى، السحق وحائط الصد) على مستوى النادي الرياضي للكرة الطائرة لولاية برج بوعرييج صنف أشبال:

- ✓ التمارين والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للكرة الطائرة ببرج بوعرييج.
- ✓ اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
- ✓ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ✓ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

✓ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين مهارة التمرير للأعلى بالنسبة للاعبين.

✓ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتحسين السحق وحائط الصد بالنسبة للاعبين.

6-7 الشروط العلمية للاختبارات: في بحثنا هذا يجب أن تتضافر الجهود قصد إنجاح البحث للخروج بنتائج يتطلع لها الطلبة.

7-7 الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. كما يشير " تابلر ": "أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. يحدد " كيورتن " الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (محمد صبحي، 2000، صفحة 183).

8-7 الثبات: يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة أي معنى هذا أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 12 لاعب وبعد يومين أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس عينة (مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، صفحة 152).

9-7 الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

- جدول يبين المعايير العلمية للاختبارات:

جدول رقم (01): يبين المعايير العلمية للاختبارات المهارية.

الاختبار	دقة التمرير للأعلى	دقة السحق	دقة حائط الصد
الثبات	0.90	0.71	0.80

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

1 - عرض ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة التمرير للأعلى: لدلالة الفرق بين درجات الإختبار القبلي والبعدي لدى أفراد T الجدول رقم: (6) نتائج اختبار العينة على درجة التمرير للأعلى

الإحصاء القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي التمرير للأعلى		55.25	4.88	5.30	11	دلالة عند 0.01
الاختبار البعدي التمرير للأعلى	12	58.08	4.27			

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 مستوى دلالة الفرق الإحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم 22 أن هناك تحسن ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير للأعلى في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي، فأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 55.25 وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 58.08 وأيضا الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي 4.88 وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 4.27 ودرجة الحرية تساوي 11 كما أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 5.30 عند مستوى دلالة 0.01.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899–2602
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات على الدرجة الكلية : 1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعينة على الدرجة الكلية

الجدول رقم 08 قيمة اختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدى مهارة التمرير

للأعلى

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى دلالة الدلالة
القياس القبلي	12	55.25	4.27	5.30	دلالة عند 0.01
القياس البعدى		58.08	4.88		

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدى ان هناك تحسن ملحوظ بالنسبة للعينة على الدرجة الكلية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى وذلك لصالح الإختبار البعدى، فأن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي 55.25 وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي 58.08 وأيضاً الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي 4.27 وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدى يساوي 4.88 ودرجة الحرية تساوي 11 كما ان هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدوليه 5.30 عند مستوى دلالة 0.01.

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة رسالة تقدم بها "أياد ناصر حسي كاظم العزاوي" إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم 2005 / 2004 وتوصل في دراسته هذه إلى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي البعد البدني بعد سرعة

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) ويعزي كذلك الباحث بومعزة محمد نزييم تحت عنوان " : دراسة الخصائص المهارية والبدنية عند ناشئي كرة الطائرة 12) (14 - سنة) دراسة مقارنة بي فريقي إتحاد بسكرة وإتحاد القنطرة " ، وتوصل في دراسته إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الثانية تحققت جزئياً وان سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في الكرة الطائرة يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج.

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه رسالة محمد توفيق حسن مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية تحت عنوان فاعلية وسائل مساعدة في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الأولى متوسط ، وتوصل إلى أن هناك فروق ذات معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ونجد أن جميع المهارات قد سجلت نسبة تطور جيدة وهذا يؤكد أن الوسائل التعليمية المستخدمة لها الأثر الإيجابي في تعلم المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق الشطر الأول من الفرضية الأولى وتشير عفاف احمد 1998 ، إلى أن " الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية وإتقانها وتثبيتها (عفاف احمد توفيق، 1989 ، صفحة 158).

وكذلك تساهم في تزويد المتعلمين بخبرات حركية مباشرة حيث تعد من أهم وظائفها التي من خلالها تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الدرس تزيد الرغبة بالمشاركة وتزيد من تركيز انتباه المتعلمين وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع. إن فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والتي تساعد على اكتشاف الأخطاء الفنية التي قد يرتكبها أثناء تعلمه وخاصة في مراحل التعلم الأولية، هذا من جانب ومن جانب آخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها نسبة إلى مستوى المتعلمين وإتقانها يستوجب القائم في العملية التعليمية إلى استعمال وإدخال وسائل تعليمية بشكل يوفر الوقت والجهد المبذول من قبل المعلم و المتعلم فضلا عن أن هذه الوسائل المساعدة تقوم على إشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي إلى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على إيجاد علاقات وطيدة راسخة بين ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء أثر تعلمه (ماهر إسماعيل يوسف، 1998 ، صفحة 8).

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

ويتفق الباحث مع (سعد حماد) على أن " المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى (سعد حماد الجميلي، 2012، صفحة 5).

– الإستنتاجات

يعتبر التدريب الرياضي من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير التدريب على هذه المهارات.

ومن خلال مناقشتنا للفرضية الأولى للدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى حيث أسفرت نتائج اختبار مهارة التمير للأعلى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية هذه الفرضية.

وبعد مناقشة نتائج هذه الفرضية الجزئية تم التوصل إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمير للأعلى.

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن " للتدريبي الذهني تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة " قد تحققت.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

المصادر العربية والأجنبية:

1. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، 2001.
2. د أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998، ص11. دار المعارف للنشر، الإسكندرية.
3. اد احمد يوسف متعب لحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، بابل.
4. د محمد العربي شعون، و د ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، 2007.
5. عثمان، محمد عبد الغني (1987) - التعلم الحركي والتدريب الرياضي .مطابع دار الحكمة .بغداد.
6. محجوب ، وجيه :التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية ، بغداد2000.
7. عثمان، محمد عبد الغني (1987) - التعلم الحركي والتدريب الرياضي .مطابع دار الحكمة .بغداد.
8. د راتب أسامة كامل، علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، 1995 دار الفكر العربي القاهرة،.
9. خيون يعرب2002، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة صخر للطباعة، بغداد العراق،.
10. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1، 2010.
11. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1999 .
12. وديع التكريتي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996.
13. بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1 - ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

14. حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984 .
15. ا. د على سلوم جواد والدكتور مازن حسن جاسم، الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج spss، بغداد العراق 2011.
16. محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000 .
17. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
18. عفاف احمد توفيق: فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية مجلة علوم وفنون، مج (3)، جامعة حلوان، 1989 .
19. ماهر إسماعيل يوسف: مدخل إلى تكنولوجيا التعلم، ط 2، عمان، دار الفكر، 1998
20. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط 2 عمان، مطبعة دار دجلة للنشر، 2012 .

المصادر باللغة الاجنبية:

1. Knapp , B , **Skill in sport. the Attainment of proficiency** , Rutledge and Kegen Paul , 1983 ,
2. Vlich, E. (1965): Investigation in Sensomotor learning, Sellschaft forpsychology. Germany..
3. Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning.
4. Heuer, H (1985): How does mental practice operate, psychologistrundschau, NO. 36, USA..