



## أثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق لناشئي لعبة كرة الطائرة

effect of Mental training on the programmed on the improvement of Muscular compatibility also shows the relation between the Muscular compatibility and the performance smatch skill on the volley ball

براهيمي قدور<sup>1</sup> مرسلي العربي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة قاصدي مرباح ورقلة / الجزائر / [mimoune2008@hotmail.com](mailto:mimoune2008@hotmail.com)

<sup>2</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي / الجزائر / [morslilarbi@gmail.com](mailto:morslilarbi@gmail.com)

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2022/01/06

تاريخ الاستلام: 2022/10/16

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي العضلي ، وافترضنا أن التدريب العقلي إيجابيا على تنمية التوافق العصبي العضلي وكذا طبيعة علاقة التوافق العصبي العضلي بتنمية مهارة الضرب الساحق وقد استخدمنا المنهج التجريبي وطبقنا على عينة قوامها 24 لاعب بطريقة عمدية، 12 لاعب كعينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي بإستراتيجية التدريب العقلي والذي دام مدة 8 أسابيع (8 ميكروسيكل) في فترة المنافسة الأولى حيث اعتمدنا في هذا البرنامج على طريقة التدريب العقلي والتي يحتوي على مجموعة تمارين تتشابه مع مواقف المنافسة الحقيقية التي يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء المباريات (وضعيات-حلول) ، و12 لاعب أخر كعينة ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي اعتمادا على طريقة التدريب التقليدي والذي لا يحقق العلاقة مع السيناريو الحقيقي الذي يواجهه اللاعب أثناء المنافسة ومن خلال لنتائج التي أظهرت لنا تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العصبي العضلي والاختبارات المهارية، وكذا التأثير الإيجابي التوافق العصبي العضلي على تطوير مهارة الضرب الساحق من خلال هذه الدراسة وما خلصت إليه يوصى الباحثان باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم هذه البرامج في تسهيل تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة وخاصة الناشئين وصغار السن ، كما يوصى باعتماد برامج التدريب وفق اللعب لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

الكلمات الدالة التدريب العقلي؛ التوافق العصبي العضلي؛ الضرب الساحق؛

### Abstract:

The object of our research consists the effect of Mental training on the programmed on the improvement of Muscular compatibility also shows the relation between the Muscular compatibility and the performance smatch skill on the volley ball for the young players who are less then 16 years old Where we have adopted in our study this topic on the sample purely community consists of 18 players from the emerging team CRBC Chlef under 16 years old were selected by deliberate manner. They were selected by intentional method 9 player as experimental community applied contextual training programmed which take 8 weeks (8 microcycle ) in the first half period of competition where we have adopted in this program on the contextual training method that contains exercises are similar to the real competition that can be faced by the player in the positions of real competition ( positions - solutions ) and make a good decisions in situations for the game. 9 players as controls community applied by the traditional program depending on the training to separate method that does not allow to make the relationship with the real scenario for the game we have analyzed the result of our research using ( spss/19 ) system In the process of statistical analysis .it shows positive improvement in the result of the experimental group of Muscular compatibility tests than the results improvement positive impact of Muscular compatibility to develop smatch skills .As conclusions we advise coach to use the cognitive training which facilitate apprenticeship opportunity and also it recommended the adoption of Mental training programs because its interest in improving the level of achievement

**Keywords** =Mental training - Muscular compatibility - smatch

## 1- مقدمة وإشكالية البحث-

إن للمهارات العقلية دورا رئيسا في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة اليد، وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة الكرة الطائرة. وتعد من الألعاب التي يكون محيطها وثيرا بالمتغيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات عقلية ذهنية (مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، كما إن 'خصائص كنوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس (محبوب . 1989ص32) ، كما يشير (Harra) على أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسة والتي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية و العقلية وإصدار القرارات لما يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسة (Harra 1994 p 56)

يؤدي التوافق العصبي العضلي دورا أساسيا فعلا في مختلف حركات الإنسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية وإننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وأيضا المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة المراقبة عن طريق النظر، ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي وتكمن أهمية التوافق العصبي العضلي في الكرة الطائرة في أن له دور مهم وبارز في تحقيق الفوز، إذ يعد التوافق الحركي في لعبة الكرة الطائرة أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية والتي تنعكس على مستوى الأداء الفني للاعب مرة أخرى ويمكن ملاحظة أهمية التوافق العصبي العضلي من خلال ملاحظة قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وتنظيم الأفعال الحركية داخل الملعب، كذلك أيضا من خلال تحديد المكان الملائم لحركة اللاعب داخل الملعب وبما أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المنظمة لذلك فإن التركيز ينصب على جانب الأداء الفني والملاحظة الدائمة لحركة اللاعبين من نفس الفريق وكذلك حركة المنافس لا سيما عند أداء الضرب الساحق، لأن لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد على (200) قفزة في المباراة الواحدة، وعادة ما تكون هذه القفزات بمعدلات ثابتة وقريبة من الحد الأقصى للقفز لذلك يتطلب عند أداء مهارة الضرب الساحق توافق عصبي عضلي وكذلك درجة كبيرة من الدقة خلال إرسال الكرة إلى ملعب المنافس مختربة حائط الصد للفريق المنافس وبقوة انسيابية في الحركة عند الضرب حيث إن عملية التدريب المخططة تعمل على تعليم تنمية و تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين أثناء الوحدة التدريبية من خلال وضع اللاعبين في مواقع لعب تشبه المواقف الحقيقية أثناء المباراة بمجموعة تمارين تعمل على تنمية مقدرة اللعب على فهم وإدراك متغيرات اللعب وكيفية الاستجابة لحل المشكلات أثناء المباراة الأمر الذي يسمح للاعب باكتساب خبرات معرفية تسمح له بالتصرف السليم، نحن نتفق مع Turpin والذي يفكر بانا المدربين عليهم بإيجاد وطرق تدريب ووضعية تتوفر على موصفات المنافسة لا من حيث النوعية ولا من حيث الكمية يبحثون على المجودات التي يتطلبها لاعب كرة اليد من سرعة تتناسب مع تنفيذ لقطات اللعب ومن مهارات تقنية التي يمكن أن يقدمها اللاعب أثناء المنافسة ضد الخصم وبمشاركة الزملاء . (Turpin1998p65) إلا أن الباحثان ومن خلال خبرتهم الميدانية ومن متابعته لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، وقلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية لازلوا يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين اعتمادهم على طريقة التدريب المنفصل واختيارهم مجموعة تمارين منفصلة غير مشوقة تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب.

من هنا نستخلص أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل مدربي الشباب الأمر لدى دفعنا إلى اتجاه هذه الدراسة من خلال اقتراح برنامج تدريبي اعتمدنا فيه على مجموعة تمارين بأسلوب مواقف اللعب تعمل على تنمية التوافق العصبي العضلي للاعبين من أجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة لهم، وعليه نطرح التساؤل التالي

- هل يؤثر التدريب العقلي ايجابيا على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعتها علاقتها بتطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ لعبة الكرة الطائرة؟.

ويتفرع هذا السؤال إلى الأسئلة التالية:

- هل يؤثر التدريب العقلي ايجابيا في تنمية التوافق العصبي العضلي لناشئ كرة القدم؟

- هل توجد علاقة عكسية ايجابية بين التوافق العصبي العضلي و مهارة الضرب الساحق؟

2- أهداف البحث:

معرفة تأثير التدريب العقلي على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعتها علاقتها بتطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ كرة الطائرة .

3- فروض البحث :

- الفرضية العامة : يؤثر التدريب العقلي ايجابيا على تنمية التوافق العصبي العضلي وطبيعتها علاقتها بتطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ لعبة الكرة الطائرة.

- الفرضيات الفرعية:

- يؤثر التدريب العقلي ايجابيا على تنمية التوافق العصبي العضلي لناشئ لعبة الكرة الطائرة

- توجد علاقة عكسية. ايجابية بين التوافق العصبي العضلي ومهارة الضرب الساحق

4- أهمية البحث :

محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح برنامج تدريبي التدريب العقلي في تطوير التوافق العصبي العضلي وعلاقتها بتطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ لعبة الكرة الطائرة.

5-إجراءات البحث الميدانية

1-5- منهج البحث:

حسب صيغة ومتطلبات البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي صيغتنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوحدات التدريبية كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تنمية بعض التوافق العصبي العضلي بينما تمثل المتغير التابع الثاني في مهارة الضرب الساحق

2-5- مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق شباب شلف للكرة الطائرة لفئة 16

سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 18 لاعب حيث قام الباحثان بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة بطريقة عشوائية. طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، والتي أشرف عليها المدرب المساعد\* وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعى الباحثان مدى تجانس العينتين في ما يخص الطول ، الوزن .

3-5 مجالات البحث:

5-3-1-المجل البشري : تمثلت عينة المجموعتين الذين استخدمهم البحث في لاعبي فريق شباب شلف للكرة الطائرة لفئة 16 سنة ناشئين والمكون من 18 لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية و وقسمت العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 9 لاعبين كعينة تجريبية و 9 لاعبين كعينة ضابطة مع تنحية حراس المرمى

5-3-2- المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي في فترة المنافسة الأولى إلى مرحلتين أساسيتين هما المرحلة الأولى : تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجريا فيها الاختبار القبلي يوم 2017/10/11 وبعد أربعة أيام أجرينا الاختبار البعدي 2018/10/14 على نفس المجموعة والتي تمثلت في لاعبي فريق واد الفضة

المرحلة الثانية : والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت في الفترة ما بين 2017/10/23 إلى غاية 2019/01/20 حيث تم فيها تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع إجراء الاختبارات

4-5- الأسس العلمية للاختبارات صدق المحكمين:

الجدول رقم (01): ثبات وصدق الإختبارات

اختبار T لتساوي المتوسطات							
المتوسط	الانحراف المعياري	الخطاء المعياري	T ستودنت	درجة الحرية	الدلالة معنوية	مجال الثقة	
						للفرق عند 95 %	أعلى / أسفل
0.62	1.16	0.41	-1.02	7	0.21	0.20-	0.32 أعلى
1.05	2.05	0.55	-1.40	7	0.12	0.23-	0.65 أعلى
0.12	0.35	0.12	-0.24	7	0.35	-0.24	0.17 أعلى
0.25	1.03	0.36	-0.61	7	0.51	-0.61	1.11 أعلى

أولاً: ثبات الاختبار لإعطاء الاختبارات ثباتا بالاعتماد على اختبار ت ستودنت باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 5 % ، وبالنظر إلى المستوى المعنوي للاختبارات التوافق العصبي العضلي (نط الخبل- رمي واستقبال الكرات قبلي- بعدي الدوائر المرقمة قبلي- بعدي) نجد القيم التالية (0.21 ، 0.12 ، 0.35 ) ومهارة الضرب الساحق نجد القيم التالية (0.51 ) ، وبما إن كل القيم أكبر من 0.05 فإننا نحتل  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي مما يؤكد الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول (01)

ثانياً: صدق الاختبار من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل عبد الهادي 1990ص171) وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال

ثالثاً: موضوعية الاختبار إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل إذ أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وقد تم استعمال الاختبارات ضمن الوحدات التدريبية وهذا وهذا ما يمنحها موضوعية و مصداقية جيدة

الوسائل الإحصائية : قد اعتمدنا في معالجته على نظام (spss-19) وقد اعتمدنا على المعادلات الإحصائية التالية :  
-اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات - اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسط مجتمعين مستقلين تباينهما غير معلوم اختيار (T)

## 6- نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث

الجدول رقم (02): يوضح مدى التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القبلية التوافق العصبي العضلي ومهارة الضرب الساحق

اختبار T لتساوي المتوسطات		مجال الثقة للفرق عند 95 %		المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	T ستودنت	درجة الحرية	الدلالة معنوية
أعلى	أسفل								
2.31	0.58-	0.22	9	1.28	0.67	2.61	0.86	نط الخبل	
3.42	1.69-	0.48	9	0.72	0.67	4.62	0.86	رمي استقبال الكرات	
3.35	0.95-	0.25	9	1.19	1.00	3.89	1.20	الدوائر المرقمة إليها	
2.42	1.53-	0.43	9	0.61	0.53	4.50	0.50	الضرب الساحق	

من خلال الجدول (02) يتبين لنا في النظر إلى قيمة T نجد أن قيمة دلالة المعنوية أساسية لاختبارات التوافق العصبي العضلي - نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة (0.22 ، 0.48 ، 0.25) ، و الاختبارات المهارة الضرب الساحق (0.08) وهي أكبر من قيمة 0.05 ، مما يجعلنا نقبل بـ  $H_0$  مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين

## 7- نتائج الاختبارات التوافق العصبي العضلي القبلي والبعدي لعينة البحث

الجدول رقم (03) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				مستوى الدلالة 0.05		
			مجال الثقة للفرق 95 %		خطأ معياري متوسط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	
			أعلى	أسفل					
0.00	9	4.28-	2.92-	8.80-	1.36	5.30	5.86-	التجريبية	نط الخبل
0.94	9	0.07-	3.82	4.09-	1.86	7.15	1.33-	الضابطة	
00	9	8.33-	12.6-	21.3-	2.04	7.90	17-	التجريبية	رمي استقبال الكرات
0.5	9	0.68-	2.67	5.20-	1.84	7.11	1.26-	الضابطة	
00	9	7.25-	7.23-	13.3-	1.41	5.84	10.26-	التجريبية	الدوائر المرقمة
0.71	9	0.37-	1.59	2.25-	0.89	3.47	0.33-	الضابطة	

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات التوافق العصبي العضلي المجموعة التجريبية: بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة نجد أن قيمة الدلالة تساوي (0.00-0.00-0.001) وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها أنه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتهي للمجال (7.23- / 13.30-) (12.62- / 21.37-) (2.92- / 8.80-)

المجموعة الضابطة: بالنظر إلى المستوى المعنوي اختبار نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة نجد أن قيمة الدلالة تساوي (0.71-0.50-0.94) وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل بـ  $H_0$  والتي مفادها أنه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتهي للمجال (4.09- - 3.83) (2.67/5.20-) (1.59/2.25-) ، ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي

للمجموعتين التجريبية والضابطة حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة  
الجدول رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الضرب الساحق

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطا معياري متوسط	مجال الثقة للفرق % 95	*مستوى الدلالة 0.05
			مجال الثقة للفرق		أعلى	أسفل					
			أعلى	أسفل							
0.02	9	0.70	3.27	0.27	0.56	250	4.46	العينة التجريبية	الضرب		
1.85	9	0.46	1.79	-3.66	0.46	2.30	3.00	العينة الضابطة	الساحق		

من خلال الجدول (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الضرب الساحق المجموعة التجريبية بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الضرب الساحق ونجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.02 وهي أصغر من قيمة 0.05 فإننا نقبل  $H_0$  والتي مفادها أنه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95% حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.27/0.27)

المجموعة الضابطة: بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الضرب الساحق نجد أن قيمة الدلالة تساوي 1.85 وهي أكبر من قيمة 0.05 فإننا نقبل  $H_0$  والتي مفادها أنه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95% حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي للمجال (-3.66/1.79)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة

#### 8- نتائج المقارنة لاختبارات التوافق العصبي العضلي البعدي لعينة البحث

بعد إجراء اختبارات التوافق العصبي العضلي و الاختبارات المهارية البعدي قمنا بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائيا وذلك باستخدام اختبار المتوسطات وذلك بمقارنة قيمة الدلالة المعنوية ومقارنتها بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وكذلك القراءة عند مجال الثقة 95% كما هو موضح في الجداول التالية .

#### 8-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق العصبي العضلي

الجدول رقم (05) عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق العصبي العضلي واختبار الضرب الساحق

اختبار T لتساوي المتوسطات								
مجال الثقة للفرق عند 95	الدلالة معنوية	درجة الحرية	T ستودنت	الخطا المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط		
								أعلى
8.55	4.64	0.00	14	7.25	0.90	3.52	6.60	نط الخيل
21.4	11.76	0.00	14	7.36	2.25	8.72	16.6	رمي واستقبال الكرات
9.72	4.62	0.00	14	6.13	1.17	4.55	7.20	الدوائر المرقمة
1.45	3.60	0.00	14	5.10	0.65	2.16	3.50	الضرب الساحق

من خلال الجدول (05) يبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية اختبار نط الخيل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة وهي (0.00-0.00-0.00) أقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 غير



موجودة في مجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن متوسط الفرق لعينية البحث ضابطة وتجريبية له دلالة إحصائية هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي ومما يؤكد النتائج السالفة الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين تحقيق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزى ذلك لمجموعة التمارين المختارة من المدرب والتي تعمل على تنمية التوافق العصبي الحركي ومن خلال التدريب المستمر بتطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم وامتلاك اللاعبين لمستقبلات حس حركية جيدة من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة الدوائر المرقمة في دقة الضرب الساحق وقد بلغت نسبة مساهمتها 33

#### 9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة

نتائج نسبة مساهمة إدراك القفز العمودي وأدراك الركضة التقريبية في دقة التصويب ونتائج نسبة مساهمة إدراك المسافة الجانبية وأدراك تقدير الزمن (8ثا) في دقة التصويب

الجدول رقم (06) الذي يحدد نسبة مساهمة التوافق العصبي العضلي في دقة الضرب الساحق

متغير مساهم	مجموع المربعات	مقدار التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	الخطأ	F فيشر	المعنوية P	نسبة المساهمة R2
نط الخبل	2.92	70.74	18	0.97	2.67	4	0.03	52.2
رمي واستقبال	2.80	59.96	18	1.40	2.80	6	0.01	50
الدوائر المرقمة	2.92	70.74	18	0.97	2.67	4	0.03	52.2

يتضح من الجدول رقم (06) الذي يحدد نسبة مساهمة نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة في دقة التصويب مايلي- من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة نط الخبل ومتغير الضرب الساحق وإنما نط الخبل هو المساهم الأول في دقة المناولة المرتدة وقد بلغت نسبة مساهمتها 52.2 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

- خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية بين نسبة مساهمة رمي واستقبال ومتغير الضرب الساحق و أن الرمي والإستقبال هو المساهم الثاني في دقة الضرب الساحق وقد بلغت نسبة مساهمتها 50 بالمئة هذه النسبة (المساهمة) التي تم تحديدها من خلال معامل R-deux

#### 10- مناقشة فرضيات البحث

10-1 مناقشة الفرضية الأولى :- إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن : يوضح الجدول (03) إن هناك قيم أصغر من قيمة 0.05 في اختبار نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة، والتي لا تقبل  $H_0$  في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوافق العصبي العضلي ولصالح الاختبار البعدي . يوضح الجدول (03) أن هناك قيم أكبر من قيمة 0.05 في اختبار نط الخبل - رمي واستقبال - الدوائر المرقمة) والتي لا تقبل  $H_0$  في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوافق العصبي العضلي والتي تدل على عدم وجود اختلاف ويعزى الباحثان ذلك في نتائج التجربة الضابطة على عدم تكامل المناهج التدريبية وافتقارها التخطيط السليم مع التقسيم الغير متكافئ لغرض تنمية القدرات العقلية من خلال تقديم وحدات تدريبية بأسلوب التدريب المنفصل والذي

لا يعمل على التعامل على المثيرات الموجودة في المباراة كالزملاء والمدافعين والكرة وجميعها مثيرات متحركة ومتغيرة التي تساعده على التعرف على الموقف الحركي بالسرعة الممكنة

أما بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية والتي كان ايجابية من خلال استعمال التدريب العقلي والتي تعطي أهمية لتنمية القدرات العقلية فضلا عن التدريب المستمر والمتواصل الذي أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وهذا ما يؤكد ما كس مايار كلما زادت فترات التدريب وتشابهت مع المواقف التي يواجهها اللاعب أثناء المنافسة بالنسبة للاعب كلما زادت خبرته وتجربته وإدراكه لمواقف اللعب المختلفة (ماكس مايار. 1994ص17) عليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الأولى

10-2- مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بين التوافق العضلي العصبي و مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة فانطلاقا من الدراسة التطبيقية والمعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها تبين لنا أن التوافق العصبي العضلي لمسافة القفز العمودي. ومسافة الركضة التقريبية. والمسافة الجانبية كانت جميعها لها علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بمهارة الضرب الساحق عند مستوى الدلالة (0.05). ويعزى الباحثان ذلك أن التوافق العصبي العضلي يظهر في كل مراحل أداء مهارة الضرب الساحق وكثيرا ما نلاحظ أن اللاعب ذو المستوى المهاري العالي يتحكم في جسمه فإننا نجد يحس بالحركة التي يؤديها لأنه يدرك أوضاع جسمه وأطرافه فيؤدي بطريقة جيدة (الكريم ، 2002.ص130) وعليه النتائج المتحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الثانية 11-1 لاستنتاجات: من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل  $H_0$  لاختبارات التوافق العصبي العضلي (نط الخبل- رمي واستقبال - الدوائر المرقمة)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية، بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل  $H_0$  لاختبارات دقة الضرب الساحق

- العلاقة التي تجمع بين التوافق العصبي العضلي (نط الخبل- رمي واستقبال - الدوائر المرقمة) ودقة الضرب الساحق علاقة عكسية ايجابية.

- إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له أثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى انجاز عينة البحث .

- اقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالتدريب العقلي

- إجراء بحوث مشابهة اهتمام بتنمية التوافق العصبي العضلي للاعبين

#### المصادر والمراجع

- إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
- إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
- إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو علاء أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، (1994)، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.
- أبو الفتاح إبراهيم شعلان. (1993). فسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.



- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية.
- أحمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس. ط11. القاهرة: دار المعارف
- أحمد أمين. (1992). علم النفس الرياضي – مبادئه و تطبيقاته، ألفنيه للطباعة و النشر، الإسكندرية .
- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب. (1982)، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، (2007)، نظريات و برامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العرب
- أحمد صقر عاشور. (1989). السلوك الإنساني في المنظمات. الاسكندرية:الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- أحمد سيد مصطفى. (2005). إدارة السلوك التنظيمي: رؤية معاصرة لسلوك الناس في العمل. القاهرة.
- أسامة كامل راتب. (1999). تدريب المهارات العقلية. القاهرة: دار الفكر.
- الحيلة محمد محمود. (2003)، الألعاب التربوية و تقنيات إنتاجها سيكولوجيا و تعليميا. عمان: دار المسيرة.
- العتو احمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس. ط11. القاهرة: دار المعارف.
- العيسوي عبد الرحمن. (1974). علم النفس الفسيولوجي. بيرزت: دار النهضة العربية.
- العيسوي عبد الرحمن. (2000). بين النظرية و التطبيق. عمان: دار النشر للتوزيع.
- العيسوي عبد الرحمن. (2000). علم النفس الفسيولوجي- دراسة في تفسير السلوك الإنساني. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الزياد فتحي. (1998)، صعوبات التعلم الاسس النظرية والتشخيصية والعلاجية. مكتبة النهضة المصرية.
- الين وديع فرج. (1996). خبرات في الألعاب للصغار و الكبار. الاسكندرية: منشأة المعارف الإسكندرية
- بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر: مطبعة الإسكندرية.