

التدريب الذهني وأثره على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

Mental training and its impact on learning some basic skills in volleyball

زواوشة عبد القادر¹ ، بومعزة محمد لمين²

¹ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت،/الجزائر/ abdelkader.zouaoucha@cuniv-tissemsilt.dz

² جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت،/الجزائر/ boumazamohamedlamine@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022-08-15 تاريخ القبول: 2022-12-22 تاريخ النشر: 2023-01-31

الملخص:

هدف هذا البحث الى معرفة أثر برنامج تعليمي باستخدام التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الرابعة متوسط في ولاية المدية، في حين أخذت منه عينة قدرها (34) تلميذ، وهذه العينة تشكل 34% من مجتمع البحث وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة و تجريبية) وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، وبعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية، تم اجراء القياسات والاختبارات، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها توصل الباحثان الى فاعلية كبيرة للتدريب الذهني في تحسين عملية تعلم التلاميذ للمهارات.

الكلمات المفتاحية: 1- التدريب الذهني. 2- المهارات الأساسية.

ABSTRACT:

The aim of this research is to know the effect of an educational program using mental training in learning some basic skills in volleyball, and the research community was represented in the fourth year average students in the state of Medea, while a sample of (34) students was taken from it, and this sample constitutes 34% of the population Research and this sample was chosen intentionally. The researchers used the experimental method with two equal groups (control and experimental), and the research sample was divided into two equal and homogeneous groups. For mental training in improving the process of students learning skills.

Keywords: 1- Mental training. 2- basic skills

1- مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التي تهتم بالدراسات المطروحة على الساحة الرياضية وهي جزء من التربية العامة ومظهرا من مظاهرها إذ تهتم بصقل الطفل وتنميته في كل المجالات الحياتية بالإضافة إلى تلقين التلميذ مختلف المهارات الرياضية للأنشطة البدنية والرياضية المقترحة خلال البرنامج السنوي، كما أن تطوير مستوى الأداء الرياضي و تنميته لدى التلميذ والوصول به إلى مستوى عالي من الإتقان والتحكم في مختلف المهارات الرياضية سواء للنشاطات البدنية والرياضية ذات طابع فردي أو جماعي هو كل ما يرمي إليه المشرع الجزائري من خلال إدراج إجبارية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية لمادة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي

ولقد تبين حديثا أن التباين في التركيب الجيني والمادي بين بني البشر لا يتجاوز 05% لكن التباين في العقول شديد وواسع ، ما يوحي بوجود فروق فردية في مستوى العمليات العقلية التي يتميز بها الكائن البشري ومن أهم هذه العمليات ما يسمى التصور العقلي (هاني عبد الرحمان، 1999، صفحة 6).

وعند النظر لمستوى التلاميذ أثناء تدريس المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة، تلك التي فيها ما يؤدي باليدين معا فوق الرأس كمهارة التمير ، ومنها ما تستخدم فيها يد واحدة أسفل مستوى الرأس كمهارة الإرسال وكذلك مهارات تستخدم فيها اليدين معا من أسفل الاستقبال بالساعدين؛ لاحظ الباحثون من خلال عملهما في مجال التربية البدنية والرياضية أن هناك ضعف و تفاوت في المستوى بين تلاميذ هذه الثانوية في انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، خاصة وأنهم يتلقون نفس الجرعة التعليمية. ومن ناحية أخرى رأى الباحثون أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والذهني والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحثون لاحظوا بأن التدريب الذهني لا يدخل ضمن البرنامج التعليمي الموضوع من طرف الوزارة الوصية إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل؛ ومن هذا المنطلق وبغية السير الحسن مع الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية حاول الباحثان المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري من أجل النهوض بمستوى التلاميذ من الناحية مهارات الأساسية في كرة الطائرة وعليه نتساءل عن نتيجة هذا البرنامج:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

1-2. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى أداء المهارات لصالح المجموعة التجريبية؟

2.الفرضيات : انطلقنا في دراسة هذا الموضوع من الفرضيات التالية :

2-1. الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة .

وسيتم اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية :

2-2. الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

2-3. الفرضية الفرعية الثانية :

لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

2-4.الفرضية الفرعية الثالثة :

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

3.أهمية البحث:

* تحديد نوع العلاقة بين التطور في الاداء المهاري واستخدام التدريب الذهني لدى أفراد عينة الدراسة

* التعرف على تأثير المتوقع للبرنامج المقترح باستخدام التدريب الذهني في تعلم مهارات(الارسال من الأسفل و الاستقبال من الأسفل و التمير من الأعلى) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط..

4. أهداف البحث:

نهدف من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق جملة من الأهداف علمية، أهداف عملية وهي كما يلي:

4-1. الهدف العام:

إعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة (12-14) سنة في متوسطة 20 أوت المدية .

4-2.الأهداف العلمية:

- زيادة الرصيد العلمي في مجال المهارات العقلية التي لها علاقة بالمجال الرياضي.

- الكشف عن أفضل أسلوب لتعلم المهارات في الكرة الطائرة.

4-3. الأهداف العملية:

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتدريب الذهني على انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

- الدمج بين الجانب البدني والجانب الذهني لتعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة .
- فتح المجال لمزيد من البحوث المعرفة أثر التدريب الذهني في تعليم المهارات المختلفة للألعاب الجماعية عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1 مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

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

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (الأنواع 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 كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض الآخر يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤهله لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسات والمباريات رياضة المستويات، بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والمعاهد والجامعات، ودورها في تربية وتكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة الجوانب (أمر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 11) .

ويعرفه العالم (هارا) بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى" كما يعرفه العالم ماتيفيف انه: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (احمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، صفحة 11) .

5-2 مفهوم التدريب الذهني:

لقد عرف "اوننتال" التدريب العقلي بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين 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 (شمعون واسماعيل، 2007، صفحة 78) .

ويعرف بأنه: تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها- من خلال عملية التصور المركز الخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها (عثمان عبد الغني، 1987، صفحة 188).

يعرفه (محجوب) بأنه " تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية (محجوب وجيه، 2000، صفحة 177) .

التدريب الذهني بالأسلوب المباشر: وهو أداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بعدما أن تم شرحها وأعطى نموذجا لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين.

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

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 بحدث جديد (خيون يعرب، 2002، الصفحات 128-129).

*** التدريب الذهني والأداء:**

يعد التدريب الذهني شكلا تقليديا للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية وقد تم استخدامه في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء (Vlich,E, 1965, p. 364)..

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 أنه يساهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم (Heuer.H, 1985, p. 191).

3-5 الكرة الطائرة:

و 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 محمدعبد 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.

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 والصنف 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 بالإنجاز 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).

التعريف الإجرائي:

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

6.الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى: دراسة براهيمي قدور بعنوان: أثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة لناشئ كرة الطائرة " مجلة التحدي " المجلد 14، العدد 1، الصفحة 469-477 السنة 2022

الهدف العام من الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على أثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي بتنمية مهارة الضرب الساحق

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث

أهم النتائج :

أن برنامج التدريب العقلي يساهم في تسهيل تعلم واكتساب واتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة الطائرة وخاصة الناشئين وصغار السن .

الدراسة الثانية: دراسة زمالي حسان بعنوان: أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية – تبسة " مجلة التحدي " المجلد 9، العدد 2، الصفحة 68-93 السنة 2017

الهدف العام من الدراسة: هدف هذا البحث الى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين دافعية الانجاز لدى لاعبي نادي أفاق الحمامات .

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث

أهم النتائج :

فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى دافع انجاز النجاح اضافة الى دافع تجنب الفشل وكذا دافعية الانجاز الرياضي ومنه تحسين مستوى دافعية الانجاز الرياضي.

الدراسة الثالثة : دراسة دكتوراه (2004) جامعة للموصل – العراق - صاحب الدراسة: احمد حامد احمد السويدي
عنوان الدراسة : اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة .

أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى : هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمتمايز المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة . عينة الدراسة:

أهم النتائج: واستنتج الباحث ما يأتي:

ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين.

1-6. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

برغم من الدراسات السابقة تنوعت لتشتمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا اكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولة التدريب الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال دراستنا

- عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التدريب الذهني نحو التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة كرة الطائرة بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الاجنبية .

- تناولة معظم الدراسات السابقة للتدريب الذهني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الخبرة)، مما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة .

- أظهرت معظم الدراسات السابقة دور التدريب الذهني في تطوير المهارات الحركية في كرة الطائرة .

- كما نستخلص من الدراسات السابقة أن التدريب الذهني له دور مهم في تطوير المهارات الحركية .

7- منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

1-7. منهج البحث:

انطلاقا من محاولة الوقوف على تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ونظرا لما يتطلبه البحث، فقد اعتمدنا (المنهج التجريبي)، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-7. مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من تلاميذ السنة الرابعة متوسط (12-14) سنة متوسطة 20 أوت ولاية المدية للموسم الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهم 100 تلميذ.

3-7. عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية من تلاميذ السنة الرابعة متوسط (12-14) سنة متوسطة 20 أوت ولاية المدية (34) تلميذ من أصل 100 حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (17) تلميذ للمجموعة التجريبية و (17) تلميذ للمجموعة الضابطة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري ومتغيرات النمو.

4-7. الدراسة الاستطلاعية للاختبارات:

الغرض اطمئناننا على إمكانية تطبيق المقاييس على العينة قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) تلاميذ السنة الرابعة متوسط متوسطة 20 أوت ولاية المدية تراوحت أعمارهم بين (12 _ 14) سنة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة.

5-7. الأسس العلمية: (ثبات وصدق وموضوعية الاختبار):

1-5-7. ثبات الاختبار: ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات المهارية قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد المدة المذكورة أعلاه، وذلك على نفس العينة وفي نفس الظروف، ثم عولجت النتائج إحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبعد الكشف في الدلالة المعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيم المتحصل عليها تبدو قريبة من 01 حيث كانت أعلى قيمة 0.93 وأدنى قيمة 0.85 مما يعني أن كل الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم (01): يبين معامل ثبات وصدق التجربة الاستطلاعية.

المتغيرات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		معامل الصدق	معامل الثبات(*)
		ع	س	ع	س		
الارسال من الأسفل	10	3.8	0.788	5	0.816	0.93	0.85
الاستقبال من الأسفل		7.4	1.173	8.3	1.135	0.96	0.93
التمرير من الأعلى		7.2	1.751	8.2	2.406	0.95	0.91

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 حيث قيمة (ر) الجدولية (0.631)

2-5-7 صدق الاختبار:

استخدمنا طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على الخبراء والمتخصصين، حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله. ومن أجل التأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي المعامل ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 حيث وجد أن القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد الصدق الكبير للاختبارات.

3-5-7 موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المهارية التي أجراها الباحثون بسيطة وسهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر، ثم عرضها على عدة أساتذة ودكاترة .

6-7. مجالات البحث:

7-6-1 المجال البشري:

تكونت عينة البحث في الدراسة التجريبية من 34 تلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط متوسطة 20 أوت ولاية المدية تراوحت أعمارهم بين (12 – 14) سنة، بولاية المدية في الفصل الدراسي الثالث من عام 2022 م وتمثل 34% من المجتمع الأصلي لعينة البحث والتي تقدر ب100 تلميذ . وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 17 تلميذة كما يلي:

المجموعة الأولى ضابطة: وتعلمت المهارات قيد البحث بالطريقة التقليدية حيث قام الأستاذ بشرح المهارات وعرض نموذج لأدائها.

المجموعة الثانية تجريبية : تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث المصاحبة للتدريب الذهني بعد وصول التلاميذ للاسترخاء.

7-6-2. المجال المكاني:

- ملعب الكرة الطائرة متوسطة 20 أوت ولاية المدية بالنسبة للاختبارات المهارية في الكرة الطائرة .

7-6-3 المجال الزمني:

امتدت هذه الدراسة من 10 _ 12 _ 2021 إلى غاية 07 _ 06 _ 2022، وكانت على النحو التالي :

8. النتائج المحصل عليها بعد التجربة:

بعد تطبيق البرنامج التعليمي (نفس البرنامج التعليمي المقرر العادي على مهارات الكرة الطائرة لكلتا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج التدريب الذهني الموجه لصالح المجموعة التجريبية)، مع الحرص عن عدم نقل المعلومات بين المجموعتين لكي لا يؤثر سلبا على نتائج التجربة وذلك لأسباب منهجية، كانت النتائج التالية:

الجدول (02) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة اختبار T
		ع	س	ع	س	
الارسال من الأسفل	درجة	0.618	3.588	1.729	7.647	8.468
الاستقبال من الأسفل		0.785	6.352	3.157	12.705	8.448
التمرير من الأعلى		0.332	6.117	2.397	12	9.616

قيمة (T) الجدولية = (2.457) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (32)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة (T) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى لمهارات الكرة الطائرة (الارسال من الأسفل و الاستقبال من الأسفل و التمرير من الأعلى) أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس البعدي والقبلي ولصالح القياس البعدي، ومنه ويرجع الباحثان سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية

كبيرة في مستوى تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لأنها كانت ضمن محتويات برنامج التدريب الذهني المقترح .

2-8 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (03) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة اختبار T
		س	ع	س	ع	
الارسال من الأسفل	درجة	3.647	0.701	5	0.866	4.257
الاستقبال من الأسفل		6.117	0.485	8	1.870	4.315
التمرير من الأعلى		6.117	0.332	9	2.207	4.411

قيمة (T) الجدولية = (2.583) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (16)

نلاحظ من الجدول رقم (03) مستوى دلالة الفروق الاحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدي أن هناك تحسن في هذه المهارات ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي ، وأيضاً الانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

وترجع نسبة هذا التقدم في المستوى المهاري، إلى البرنامج التعليمي المقرر، لكن هذا الفرق غير كافي بمعنى آخر أن التعليم المهاري بمفرده غير كافي لإحداث تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة في الطرف الزمني المحدود، وبالتالي يمكن القول أنه بالرغم من تسجيل تحسن طفيف لتعلم المهاري بعد البرنامج التعليمي غير أن هذا التحسن يبقى غير كافي وضعيف.

3-8 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديتين للتجريبية والضابطة ومدى فاعلية البرنامج لكل مجموعة:

للتأكد من مدى التطور والتحسن في الأداء المهاري قيد البحث أثناء الحصة التعليمية، أراد الباحثان أن يقارنا بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لكلا المجموعتين، أي عند تلاميذ المجموعة الضابطة ليتأكد من مدى التقدم في المهارات المتعلمة باستعمال البرنامج التعليمي العادي المقرر، كذلك عند تلاميذ المجموعة التجريبية لتأكد من فاعلية البرنامج التعليمي المتضمن التدريب الذهني ،

وكانت النتائج المحصل عليها كما يلي:

دراسة التقدم في مستوى مهارات (الارسال من الأسفل و الاستقبال من الأسفل و التمرير من الأعلى) في كرة الطائرة:

الجدول رقم (04) يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ونسب التغير في قياس المهارات الأساسية (الارسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة.

المهارات	وحدة القياس	العينة الضابطة			العينة التجريبية			الفرق بين النسب المؤوية لمقدار التقدم	قيمة اختبار T
		س	ع	مقدار التقدم	س	ع	مقدار التقدم		
الارسال من الأسفل	درجة	7.647	1.729	%113.127	5	0.866	%37.098	%76.029	5.473
الاستقبال من الأسفل		12.705	3.157	100.015	8	1.870	%30.783	%69.232	5.128
التمرير من الأعلى		12	2.397	%96.174	9	2.207	%45.725	%50.449	3.685

قيمة (T) الجدولية = (2.457) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (32)

نلاحظ من الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 32 ومنه نؤكد على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية (الارسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى).

ان كل هذه القيم والمعطيات المبينة في الجدول تؤكد على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب الذهني في تعلم المهارات الأساسية (الارسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-17) ومدى تأثير التدريب الذهني على تحسين عملية التعلم الحركي للمهارات المدروسة كما يظهر في نفس الجدول نسب التقدم المئوية في المستوى المهاري للمجموعة التجريبية والتي تمثلت في (96.174% بالنسبة لمهارة الارسال من الأسفل و 100.015% بالنسبة للاستقبال من الأسفل و 113.127% للتمرير من الأعلى) أكبر من نسب التغير المئوية للمجموعة الضابطة التي تمثلت في (37.098% بالنسبة الارسال من الاسفل و 30.783% بالنسبة الى الاستقبال من الاسفل و 45.725% للتمرير من الأعلى)

(%) وهذا يؤكد أن برنامج التدريب الذهني أدى إلى زيادة معدل التغير في مستوى تعلم المهارات الأساسية قيد البحث كما أشارت اليه العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التدريب الذهني في مجال التدريب الرياضي عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة .

9- مناقشة وتحليل النتائج:

9-1. مناقشة الفرضية الأولى :

مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

من خلال الجدول (03) اتضح أن قيمة (T) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسنا واضحة في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه

المجموعة كما نرجع هذه النتيجة إلى فعالية برنامج التدريب الذهني المقترح للمصاحب للتعلم المهاري الذي طبق على المجموعة التجريبية وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صورة واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء للمهارات المطلوبة، حيث أن التلاميذ استطاعوا بفضل التدريب الذهني فهم طبيعة المهارة كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء.

ونرى من خلال ما يقدمه التدريب الذهني من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن التلاميذ من السيطرة على المهارة بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة براهيمي قدور (2022) إلى أن التدريب الذهني قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء، ويعتبر أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة.

2-9. مناقشة الفرضية الثانية:

على مستوى المهارات الأساسية (الارسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة:

من خلال الجدول (04) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسنا واضحا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة ونرجع هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج

المعنوية، واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة براهيمي قدور (2022) و دراسة زمالي حسان (2017) و دراسة احمد حامد احمد السويدي (2004) حيث أكدت كلها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين.

مما تقدم وبناء على ما توصلنا إليه من نتائج لم يتحقق الفرض الثاني للبحث فيما يخص متغير المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث.

3-9. مناقشة الفرضية الثالثة :

مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث:

هناك تطور واضح وملحوظ لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية.

ومن خلال الجدول (04) أن قيمة (T) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فعالية البرنامج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى الأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أداءها ذهنيا والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلي الأخرى والاستمرار

بتكرارها ذهنيا جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكده حامد محمد الكومي "عند استعمال التدريب الذهني من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات "هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير التلميذ وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة وتحقيق الأهداف المرجوة.

مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو: "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، لصالح المجموعة التجريبية".

10 - الاستنتاجات والاقتراحات:

1-10 الاستنتاجات:

يعتبر التدريب الذهني من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للتلاميذ وكذا تحسين الأداء على مستوى الفردي والجماعي، ونظرا لأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير التدريب الذهني على المهارات

ومن خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات المدروسة

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للتدريب الذهني تأثير على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة" قد تحققت

10-2 الاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بموضوع التدريب الذهني في المجال التربوي خاصة في مجال الأنشطة الحركية خلال حصص التربية البدنية والرياضية لما له من فاعلية كبيرة في تحسين عملية التعلم الحركي لدى التلاميذ.
- وضع برامج تعليمية متقنة تعتمد على التدريب الذهني من اجل مساعدة التلاميذ على زيادة أثر التعلم الحركي.
- اجراء بحوث أخرى تهتم بالتدريب الذهني في المجالين التربوي والتدريبي وتوسيع مجال الدراسة ليشمل مهارات أخرى في كرة الطائرة.
- تكوين الاساتذة في مجال النشاط البدني الرياضي باستعمال التدريب الذهني.
- تشجيع الاساتذة على تطبيق التدريب الذهني خلال حصص التربية البدنية والرياضة
- ضرورة وضع كل الامكانيات المادية والوسائل المناسبة والمساعدة على اخراج درس التربية البدنية بالاعتماد على أسلوب التدريب الذهني.
- اجراء ندوات تربوية تكوينية لشرح اللبس والغموض المرتبط بالتدريب الذهني.
- ضرورة التزام بين التدريب العقلي والاداء المهاري عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل اساتذة التربية البدنية والرياضة .

12. قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- احمد يوسف متعب الحسنوي. (2014). *مهارات التدريب الرياضي*. بابل.
- أمر الله احمد البساطي. (1998). *قواعد واسس التدريب الرياضي*. الاسكندرية: دار المعارف للنشر .
- بسطويسي احمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمدي عبد المنعم. (1984). *المهارات الاساسية في كرة الطائرة*. القاهرة: كوبي للطباعة والنشر والتوزيع.
- خيون يعرب. (2002). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق*. بغداد العراق: مكتبة صخر للطباعة .
- راتب أسامة كامل. (1995). *علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- رعد محمدعبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية* . عمان الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- عثمان عبد الغني. (1987). *التعلم الحركي والتدريب الرياضي*. بغداد: مطابع دار الحكمة.
- علي مصطفى طه. (1999). *الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون* . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- محجوب وجيه. (2000). *التعلم وجدولة التدريب*. بغداد: مكتبة العادل للطباعة النفسية.
- محمد العربي شمعون، و ماجدة محمد اسماعيل. (2007). *اللاعب والتدريب العقلي*. مركز الكتاب للنشر: مصر.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- مكروم هاني عبد الرحمان. (1999). *التصور العقلي*. القاهرة: مكتبة وهبة للطباعة والنشر.
- وديع التكريتي. (1996). *الاعداد البدني للنساء*. جامعة الموصل، بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- دراسة براهيمي قدور بعنوان: أثر التدريب العقلي على تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعية علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة لناشئ كرة الطائرة " مجلة التحدي". المجلد 14، العدد 1، الصفحة 469-477 السنة 2022
- دراسة زمالي حسان بعنوان: أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية – تبسة " مجلة التحدي". المجلد 9، العدد 2، الصفحة 68-93 السنة 2017

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- Heuer.H. (1985). *How does mental practice operate*. NO.36.USA: Psycholgstundschau.
- Schmid, R.A. Timothy, D.L. (1999). *motor control and learning*.
- Vlich,E. (1965). *Investigation In Sensomotorlearning*. Germany: Schmid.R.A. Timothy.