تأثير برنامج تدريبي مقترح المبني على التصور العقلي في تعلم مهارة السحق في كرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14-15 سنة ذكور

The effect of a proposed training program based on mental visualization on learning the skill of spiking in male youth aged 14-15 in volleyball

بوتمزين ابراهيم[1]، جلطي طيب[2]

Boutemzine brahim[1], Djelti tayeb[2]

[1] جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، مخبر الابداع والاداء الحركي(الجزائر)، b.boutemzine96@univ-chlef.dz

[2] جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، مخبر الابداع والاداء الحركي(الجزائر)، t.djelti@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2023/06/23 تاريخ القبول: 2023/06/28 تاريخ النشر: 2023/06/30

ملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح المبني على التصور العقلي في تعلم مهارة السحق في كرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14-15 سنة ذكور، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين(الضابطة والتجريبية)، وتمثل مجتمع الأصل من لاعبي كرة الطائرة المسجلين في الرابطة الولائية لولاية غليزان لسنة 2022-2023 من المرحلة العمرية أقل من 15 سنة جنس ذكور بتعداد(223) لاعب. وأما عينة البحث فاختيرت بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي و اشتملت على ناشئ النادي الرياضي الهاوي لكرة الطائرة س.م.بن علي ولاية غليزان. لجمع المعلومات استخدم الباحثان الاختبارات المهارية الخاصة بموضوع الدراسة والمتمثلة في اختبار الضرب الهجومي القطري واختبار الضرب الهجومي المستقيم.

ومن بين أهم نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثان هي الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مهارة التصور العقلي في تعلم مهارة السحق عند فئة الناشئين أقل من 15 سنة، وأوصت الدراسة الى ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي لعمل مع الناشئين والمبتدئين.

كلمات مفتاحية: البرنامج التدريبي؛ التصور العقلي؛ مهارة السحق؛ كرة الطائرة.

Abstract:

The study aims to investigate the effect of a proposed training program based on mental imagery on learning the skill of spiking in volleyball among male youth aged 14-15. For this purpose, the experimental method was used with the design of two equivalent groups (control and experimental). The target population consisted of registered volleyball players in the State League of Gelizane for the year 2022-2023, within the age group under 15 years, male gender, with a total of 223 players. The research sample was purposively selected from the original population and included the youth of the S.M. Ben Ali Sports Club for Volleyball in Gelizane. To gather information, the researchers used skill tests related to the study topic, specifically the diagonal attack test and the straight attack test.

One of the most important findings of the study is the effectiveness of the proposed training program using mental visualization in learning the skill of spiking among youth under the age of 15.

المؤلف المرسل: بوتمزين ابراهيم، **الإيميل:** b.boutemzine96@univ-chlef.dz

The study recommended a specialized sports psychologist to work with youth and beginners. This specialized individual can apply techniques of mental visualization
and psychological training to help players improve their performance and develop their sports skills
Keywords: training program; mental imagery; spiking skill; volleyball.

I- مقدمة:

إن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب ألفاظ تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة, من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها لمهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنحر أهداف التدريب العقلي. ولما كانت لعبة كرة الطائرة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في الانجاز الرياضي، مما يفرض على المدربين إعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية و ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني رغم أنها ليست الأسلوب الوحيد لتعلم للمهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي التدريبات تعمل على تخفيف العبء للملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني، **فالتصور العقلي** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية بالخريطة العقلية. (بوهنتالة و آخرون، 2023، صفحة 287)

ومن خلال ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب العقلي **نجد دراسة** (بن غالية و حفصاوي، 2018) وهدف إلى دراسة العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار ، و وجود علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل افضل،كما قدم (مرزوق و آخرون، 2018) في دراسته نوع من التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي والمرتبطة بالعملية التدريبية لدى مدربي كرة الطائرة والتي أدت الى تطوير الأداء الرياضي عموما والأداء المهارى خاصة بما يتعلق والمهارات العقلية، وأوضحت النتائج المتوصل اليها بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين مستوى التصور العقلي البصري ومستوى مهارة اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة من خلال برنامج للتدريب العقلي البصري القائم على المحاكاة مبرمج ومنتظم قدم لأفراد العينة التجريبية من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري والإلمام بجميع المعارف والخبرات التي تمكنهم من الاستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي تماشيا مع العملية التدريبية، وعليه أوصت الدراسة بضرورة استعمال هذه البرامج العقلية القائمة على تكنولوجيا الواقع الافتراضي من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين بصفة خاصة للوصول الى أنجار رياضي عال.

واعتمادا على ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب العقلي فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء والتعلم المهاري إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة للمهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني ولذالك فان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة .

ومن خلال ممارسة الباحث لعبة كرة الطائرة وإطلاعه ميدانيا على برامج بعض المدرسين والمدربين في أندية ورابطات الكرة الطائرة الجزائرية لاحظ بأن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططي، ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري للمبتدئين وخاصة مهارة **السحق** والت تعني ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها الى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (بن عمر و حمريط، 2017، صفحة 137)

يرى الباحث ضرورة لاستعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال "مهارة التصور العقلي لما تضيفه للاعب المبتدئ من خبرات وتساعد على تحقيق المزيد من للمعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية إن للممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم للممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل.". (العربي شمعون، 1996، صفحة 3).

ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها الفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها باستخدام **برنامج تدريبي** من خلال الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (رحمون و آخرون، 2021، صفحة 47)مما يجعلنا نطرح التساؤل العام كالأتي :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على التصور العقلي في تعلم مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14-15 سنة ذكور؟

2.التساؤلات الفرعية:

-هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

-هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

-هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

3.فرضيات البحث:

1.3الفرضية العامة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبنيعلى التصور العقلي في تعلم مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14-15 سنة ذكور.

2.3الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارالسحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

-توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارالسحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

-توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

II - طرائق و أدوات الدراسة:

1.المنهج:

إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذالك استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

2.عينة البحث ومجتمعه:

تكون مجتمع الأصل من لاعبي كرة الطائرة المسجلين في الرابطة الولائية لولاية غليزان لسنة 2022-2023 من المرحلة العمرية أقل من 15 سنة جنس ذكور بتعداد(223) لاعب. وأما عينة البحث فاختيرت بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي و اشتملت على ناشئ النادي الرياضي الهاوي لكرة الطائرة س.م.بن علي ولاية غليزان.

وقد تم استبعاد (10) لاعبين لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية، و عليه كانت عينة البحث (22) لاعبا، قسمت إلى (02) مجموعتين متساويتين العدد، ضابطة وتجريبية، كما هو موضح في الجدول رقم(01):

المجتمع الأصلي	عينة البحث	النسبة	مج تجريبية	مج ضابطة
223	22	% 9.32	11	11

جدول رقم (01):يوضح مجموعات عينة البحث.

المجموعة الضابطة: تتعلم هذه المجموعة المهارات الأساسية قيد الدراسة (السحق) من خلال برنامج تدريبي مهاري يعده المدرب ويتم تنفيذه بإشراف الطالب.

المجموعة التجريبية: تتعلم هذه المجموعة المهارة نفسهما من خلال نفس البرنامج التدريبي المهاري ولكن بمصاحبة برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي يتم إعداده من قبل الطالب.

1.2تجانس عينة البحث : للتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة آنفا تم تحديد التجانس بين أفراد العينة و الجدول رقم (05) يوضح النتائج الخاصة بذلك :

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث				قيمة(T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	الدلالة الإحصائية
		تجريبية		ضابطة					
		س	ع	س	ع				
العمر	سنة	10.53	1.4	10.67	1.12	0.095	21	2.30	غير دال إحصائيا
الطول	سم	1.44	0.11	1.42	0.11	0.48			
الوزن	كغ	40.01	7.31	37.45	7.75	0.055			

الجدول رقم (02) : يوضع مدى تجانس العينة في متغيرات العمر و الطول و الوزن.

من خلال الجدول (05) يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات البحث في متغيرات الدراسة، حيث كان قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (21) مما يدل على تجانس مجموعات العينة في متغيرات السن،الطول،الوزن.

5- تكافؤ العينة : تم إيجاد التكافؤ بين مجموعات الأربعة باستخدام اختبار (T)استودنت بين أفراد العينة في الاختبارات القبلية للمهارات، و إن الهدف من هذا التكافؤ هو ضمان عدم وجود فروق بين مجموعات البحث في هذه الاختبارات و بذلك تحدد نقطة الشروع، وكانت النتائج كالآتي :

الاختبار	عينة البحث				قيمة(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	تجريبية (ت)		ضابطة (ض)						
	س	ع	س	ع					
السحق المستقيم	11.92	2.05	11.55	2.10	0.12	21	0.05	2.30	غير دال إحصائيا
السحق القطري	12.03	2.15	11.93	1.88	0.08				

جدول رقم (03) يبين مدى تكافؤ مجموعتي عينة البحث في الاختبارات القبلية.

يوضح الجدول رقم (06) قيم (T) المحسوبة في الصفات البدنية الثلاثة ،و هذه القيم أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) و بدرجة حرية(21)، مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية.

3.متغيرات البحث:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح المبني على التصور العقلي

المتغير التابع : تعلم مهارة السحق.

4.مجالات البحث:

***المجال البشري:**لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة الطائرة س.م.بن علي ولاية غليزان.

***المجال المكاني:**لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح والاختبارات القبلية والبعدية بالقاعة المتعددة الرياضات المجاهد بويعقوب عشير س.م.بن علي ولاية غليزان.

***المجال الزمني:**استغرقت فترة العمل من 2023/02/28 إلى غاية 2023/04/29

5. الأسس العلمية للاختبارات العلمية:

***ثبات وصدق الاختبار:**

طبقنا الاختبارات على 06 لاعبين من نادي آفاق ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم "04 "،

الاختبارات المهارية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
اختبار السحق المستقيم	06	0.79	0.85	دال
اختبار السحق القطري		0.88	0.90	دال

جدول رقم (04) : يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية لعينة التجربة الاستطلاعية.

و من خلال العمليات الإحصائية لاحظ الطالب أن جميع مفردات الاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق و الثبات و الجدول رقم (04) يوضح نتائج التجربة الاستطلاعية و مدى ثقلها العلمي:

6. الاختبارات المهارية الخاصة بموضوع الدراسة:

-اختبار الضرب الهجومي القطري.

-اختبار الضرب الهجومي المستقيم.

7.الأدوات الإحصائية: بغرض تحقيق المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة استعمل الطالب برنامج spss لإيجاد الوسائل الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختار (استو دنت) .

III- النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى أداء الضرب الساحق:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
السحق المستقيم	11.92	2.05	14.5	2.30	4.73	2.22	معنوي
السحق القطري	12.03	2.15	15.02	2.11	5.03		معنوي

الجدول (05) : يبين الأوساط الحسابية والانحر افات المعيارية للاختبارات القبلية و البعدية لاختبار الضرب الساحق للمجموعة الضابطة عند درجة الحرية 21.

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) يتبين ما يلي:

حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لاختبار السحق المستقيم متوسطا حسابيا قدره 11.92 بانحراف معياري قدر بـ 2.05 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر14.5 بانحراف معياري قدره 2.30، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 4.73 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.08 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

كما حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لاختبار السحق القطري متوسطا حسابيا قدره 12.03 بانحراف معياري قدر بـ 2.05 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قد15.02 بانحراف معياري قدره 2.30، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 5.03 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.08 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين المهاريين.

وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه مهارة السحق أي أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثرا إيجابا على تعلم مهارة السحق.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى أداء الضرب الساحق:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
السحق المستقيم	11.55	2.10	17.98	2.21	5.40	2.22	معنوي
السحق القطري	11.93	1.88	18.66	2.11	5.03		معنوي

جدول (06) : يبين الأوساط الحسابية والانحر افات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الضرب الساحق للمجموعة التجريبة عند درجة الحرية 21 .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) يتبين ما يلي :

حققت المجموعة الجريبية في الاختبار القبلي لاختبار السحق المستقيم متوسطا حسابيا قدره11.55 بانحراف معياري قدر بـ 2.10 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر17.93 بانحراف معياري قدره 2.21، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 5.40 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.08 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

كما حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لاختبار السحق القطري متوسطا حسابيا قدره 11.93 بانحراف معياري قدر بـ 1.88 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قد18.66 بانحراف معياري قدره 2.11، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 5.03 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.08 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين المهاريين.

وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه مهارة السحق كما يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على نجاعة البرنامجين التدريبيين المهاري والتصور العقلي.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى أداء الضرب الساحق:

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T		الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
السحق المستقيم	14.5	2.30	17.98	2.21	3.98	2.08	معنوي
السحق القطري	15.02	2.11	18.66	2.11	4.75		معنوي

جدول (07) : يبين الأوساط الحسابية والانحر افات المعيارية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الضرب الساحق في القياس البعدي عند درجة الحرية 21 .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) يتبين ما يلي :

حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار السحق المستقيم متوسطا حسابيا قدره 14.5 بانحراف معياري قدر بـ 2.30 بينما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر 17.98 بانحراف معياري قدره 2.21، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 3.78 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.22 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

كما حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار السحق القطري متوسطا حسابيا قدره 15.02 بانحراف معياري قدر بـ 2.05 بينما حققت في المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قد 18.66 بانحراف معياري قدره 2.11، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 4.75 و هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة 2.22 عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تساوي 21 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين المهاريين.

وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه مهارة السحق ويؤكد على إمكانية تطوير القدرات التصورية من خلال الممارسة للمنظمة له لمهارة السحق

مما يدل على الأثر الفاعل لهذا الاخير في تسريع عملية تعلم هاته المهارة .

IV- المناقشة:

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

:نص الفرضية :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق بين القياسين القبلي و البعدي عند أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي يتضح من خلال النتائج المحصل عليها من الجداول (05) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسات القبلية

والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في كل من الاختبارات للمهارية . حيث توضح هذه الفروق مدى التقدم الذي أحرزته المجموعة الضابطة في مهارة السحق مع العلم أن هذه المجموعة قد تلقت تدريبا مهاريا .

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لمهارة السحق بين القياسين القبلي و البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

حيث توضح هذه الفروق مدى التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية في مهارة السحق مع العلم أن هذه المجموعة قد تلقت تدريبا مهاريا إضافة إلى برنامج التدريب عن طريق مهارة التصور العقلي حيث قاربت للمتوسطات الحسابية في الاختبارات البعدية الدرجات القصوى في الاختبارات المهارية. وأظهرت النتائج أيضا أن هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للمجموعة التحريبة مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب في ذلك الى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي للمهاري ، والثاني انصب على تدريب التصور العقلي .

إن مهارة السحق من المهارات التي تتطور من خلال للممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة العمرية عند التعلم . وتركيز الانتباه على النموذج والصور والأفلام تساعد على إعداد اللاعب قبل التدريب على التصور العقلي وكذلك تساعده على مشاهدة الحركة تفصيليا . وبالتأكيد فإن دور التصور العقلي مهم جدا لكي يعمل على تثبيت للمهارة والتي تحتاج من اللاعب إحساس عالي بالكرة . كما أن هذه المهارة تطلب التوقف والتأمل والتركيز على إجرائها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على أجزائها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على أجزاء للمهارة وذلك عن طريق تصور مراحلها تفصيليا " التصور العقلي للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل". لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء للمهاري في مهارة السحق بين أفراد المجموعتين التحريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية تدل النتائج المعروضة في الجدول .. على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبة، والسبب في ذلك يعود إلى فاعلية برنامج تدريب التصور العقلي الذي أعطى لإفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو التسجيل الصوتي والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا

والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة وهذا مئات من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة للمهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات كما أن تضمين برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فترة التجربة أدى إلى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية.

عند المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي " في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الأمثل . هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية للمشوشة والتي تثير الرياضي وتحمله غير مسيطر على أفكاره. واستبدالها بأفكار ايجابية بناءة وتحقيق الأهداف . إن الاستماع إلى الشرح التفصيلي للوصف الفني للمهارات من قبل الباحث او تسجيل صوتي مكن أفراد المجموعة التجريبية من استجماع كل حواسهم بالإضافة إلى خلق العينين الذي له دور كبير في عدم تشتت الانتباه، وكنتيجة طبيعية فان هذه المعلومات المستلمة من قبل الباحث أو التسجيل الصوتي والتي تدخل عن طريق حاسة السمع سوف يتم نقلها إلى الجهاز العصبي المركزي والتي سوف يتم تحويلها إلى برامج تصورية في الدماغ . كما أن عرض المهارة من قبل النموذج أو من خلال فيلم والتعليق للمناسب على هذا العرض بشكل تفصيلي أعطى فرصة جيدة لأفراد المجموعة التحريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفة أجزاء الحركة تفصيليا. عموما لبيان أفضلية المجموعة التي تعلمت في ضوء برنامج التصور العقلي (ونقصد بها المجموعة يعود إلى قدرة هذا البرنامج في شحذ وتطوير إمكانية أفراد هذه المجموعة على التصور العقلي التجريبية للمحركات والمهارات المستخدمة في هذه اللعبة بالقياس مع ما تعلمته مجموعة أفراد العينة الضابطة .

وقد فسر الباحثان هذه الفروق إلى كون هذه الفئة تلقت أساليب الوصول إلى تصورات عقلية فعالة وايجابية من خلال جلسات الاسترخاء العقلي والعضلي إضافة إلى تقنيات التنفس العميق كم أن البرنامج المقترح احتوى كذالك على وحدات لتنمية الوعي بالحواس (السمعية والبصرية والحسية الحركية) حيث استخدامها أثناء المزج بين الخارجي الذي تستخدم فيه التصورات البصرية والسمعية والتصور الداخلي الذي استخدمت فيه التصورات الحس حركية هذا بالإضافة إلى وجود وحدات في البرنامج ساهمت في تنمية التحكم في الصورة وممارسة إيقاف الأفكار السلبية وهذا ما أعطى الأفضلية الأفراد العينة التحريبية .

ومن خلال نتائج فرضيات الثلاثة ومناقشتها توصل الباحثان الى تحقق الفرضية العامة التي تنص الى يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مهارة التصور العقلي إلى تعلم مهارة السحق عند فئة الناشئين أقل من 15 سنة،

V –الخاتمة:

في ظل أهداف البحث وفرضياته، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات وعرضها وتحليلها تم التوصل إلى ما يلي :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى أداء الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مستوى أداء الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء الضرب الساحق.

كما نقترح:

-التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.

- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غور أوقات التدريب الوقت الشخصي للاعب).

IV – المراجع:

1.بن عمر ,م & .,حمريط ,س .(2017) .برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17سنة .مجلة التحدي .152-131 ,(01) 09 ,

2.بن غالية ,ف .ا & .,حفصاوي ,ب .ي .(2018) .علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة .مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية , 15 (05), 184-201.

3.بوهنتالة ,ي & .,آخرون .(2023) .التصور العقلي وعلاقته ببعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور .مجلة الابداع الرياضي .293-273 ,(01) 14 ,

4.رحمون ,م .أ & .,آخرون .(2021) .تأثير برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة على تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .مجلة الابداء الرياضي .58-42 ,(02) 12 ,

5.العربي شمعون ,م .(1996) .التدريب العقلي في المجال الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.

6.مرزوق ,ج & .,آخرون .(2018) .فاعلية التصور العقلي باستخدام تقنية المحاكاة (3dmax)في تطوير مهارة اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة .مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي -148 ,(01) 04 , 156.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بوتمزين ابراهيم، جلطي طيب (2023)، **تأثير برنامج تدريبي مقترح المبني على التصور العقلي في تعلم مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14–15 سنة ذكور، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب،** المجلد 04(العدد 01)، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص29 ص 51.