

أثر التدريب الذهني على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

الطالب قو رابح<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>معهد التربية البدنية والرياضية قصر سعيد منوبة تونس

gaourabah50@gmail.com

الاستاذ الدكتور فيروز عزيز<sup>2</sup>

<sup>2</sup>معهد التربية البدنية والرياضية الكاف تونس

fairouz.kyranis@yahoo.com

تاريخ القبول: 2024/02/23

تاريخ الارسال: 2024/01/16

ملخص:

لقد تم تعريف التدريب العقلي من طرف "اونشتال" بأنه: تمرين منتظم وطويل المهدف للمهارات العقلية والاتجاهات، حيث يتضمن هدفين أساسيين أحدهما الوصول الى أعلى المستويات الرياضية والثانية تطوير للإرادة، كما اشارت مختلف الدراسات على ان التدريب الذهني يرمي الى رفع مستوي الاداء الحركي وتنمية القدرات العقلية حيث هو فاعلية عالية في اكتساب وتعلم مختلف المهارات من خلال تعلمها ذهنيا وتصورها بالشكل المطلوب فبعد تصور مهارة معينة فانها تخزن في الذاكرة القصيرة وعند استخدامها بشكل عملي تدريبي فانها تخزن في الذاكرة الطويلة المدى، حيث يعد التدريب الذهني من الاساليب الهامة في تنمية المهارة ذهنيا وهذا ما اكده: weinrck حيث اقر ان القدرة على تحقيق الانتصارات يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية الحركية والخططية والنفسية لذلك وجب ان يكون تخطيط استراتيجي خططي منظم للبرامج التدريبية على اساس علمية في مجال لتدريب الرياضي الحديث، حيث من الواجب ان يتمتع اللاعبين بتصورات وادراكات ذهنية تساعد على الوصول الى أعلى اتقان للمهارة المراد اتقانها اثناء التدريب او المنافسة.

وتضمنت العينة (26) لاعب من لاعبين فئة الأشبال لنادي شباب المهير للكرة الطائرة وقسمت إلى مجموعتين متساويتين إحداها ضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي والأخرى تجريبية والتي استخدمت

---

\*المؤلف المرسل: قو رابح، الايميل: gaourabah50@gmail.com

التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني في فعالية الكرة الطائرة فضلا عن الأسلوب التقليدي ، وبعد الانتهاء من إجراء اختبارات التكافؤ والاختبارات القبلية 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 الباحثان إن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض مهارات الكرة الطائرة.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الذهني، المهارات الاساسية، الكرة الطائرة

## 1 المقدمة:

يعد التدريب الذهني من اعم المهارات التي تساعد في تطوير وتنمية المهارات ولهذا فان رياضة الكرة الطائرة تعد من اهم الانشطة المبرمجة سواء في التربية والتعليم أو على مستوى الفدراليات الرياضية في الجزائر والتي تشكل على عدة مهارات اساسية ، وبحثنا هذا يكتسب أهمية بليغة عن طريق استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر الذي يبين مدي فاعلية هذا الأسلوب في تطوير بعض المهارات للاعبين وهو بدوره يساهم في الوصول لاحسن النتائج. و يهم ايضا في مراحل اكتساب وتعلم المهارات الحركية ويعتبر عنصر مهم في عملية التدريب والتعليم بصورة عامة، حيث يعتبر التدريب الذهني أيضا جزءا اساسي من تحضير اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يحتوي على تصورات الحركة وتسلسلات المهارة والمواقف والأهداف.وان الحصول على النتائج العالية الرقمية على اعلى مستويات في الالونة الاخيرة يعود الى التقدم التكنولوجي في طرق واساليب التدريب التي كان دورها الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص بسبب ما يحتاجه اللاعبون في الارتقاء بالنتائج الرقمية من استرجاع وتصور جيد وممتاز للخطوات الاساسية قبل اداء المهارة.

## 2 الفرضيات:

### 2-1 الفرضية العامة :

هناك تأثير لبرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الاساسية 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؟

## 3 أهمية موضوع البحث :

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

1. التعرف على اختبار التمرير للأعلى وهو من الاختبارات البسيطة وسهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية.
2. التعرف على اختبار السحق في كرة الطائرة.
3. التعرف على اختبار الصد في كرة الطائرة وهو من الاختبارات السهلة أيضاً.
4. محاولة تقديم تشخيص للموضوع.
5. 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 الكتلة بالعناصر الجديدة.

## 5 تحديد المصطلحات :

هناك دور مهم للمصطلحات في تحديد وتعريف ما تم التطرق اليه من خلال البحث، حيث انما تحدد الدراسة الخاصة بموضوع البحث وتجنب خروج الباحث عن الموضوع، فهي مفتاح البحث للقارئ ومن خلال التعرف عليها تحدد له نظرة عن الموضوع ، وفي بحثنا هذا سوف نعرف المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

**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 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 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 احمد البساطي، 1998، صفحة 11). ويعرفه العالم(هارا) بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى «كما يعرفه العالم ماتيفيف انه: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكنيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب(احمد يوسف متعب لحسناوي، 2014، صفحة 16).

## 5-2 مفهوم التدريب الذهني:

لقد عرف "اونشتال" 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 (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2007، صفحة 78). 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 (محبوب) بأنه "تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية (محبوب وجيه، 2000، صفحة 177)".

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

**5-2-2 التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر:** وهو أداء للمهارة عقليا 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 يحققون 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 129-128).

\* 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، صفحة 364).

**والسؤال المطروح هو:** هل التدريب الذهني يؤثر في أداء المهارة الحركية، فيجب 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 أنه 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، صفحة 191).

**3-5 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)، 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 الفريق انتمرير 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.

5-4 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).

-أما (بليلاين ) و ( تيلفرنسيون ) فيشيران إلى أن المهارة هي "الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدف وهو الفوز بالمباراة. (B, Knapp, 1983، صفحة 37)  
التعريف الإجرائي: 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 شباب المهير للكرة.

6-2 المجال الزمني: للمدة من 2019/01/01 ولغاية 2019/06/30.

6-3 المجال المكاني: قاعة ثانوية عبد الحق بن حمودة المهير.

6-4 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبين (اختصاص الكرة الطائرة) في فريق شباب المهير 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 ولعينتين متساويتين.

- اختيار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين (على سلوم جواد ورمازن حسن جاسم، 2011، صفحة ٠).

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

#### 6-7 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث لاعبي شباب المهير 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.

#### 7 خطوات سير الدراسة الميدانية:

7-1 البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتحديد و ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف

حيث احتوي على وضعيات تعليمية لتنمية بعض المهارات الأساسية حيث تضمن المنهج 22 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً.

7-2 الاختبار القبلي: ابتداء تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 04 و

06 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 تنفيذ الاختبار القبلي تم مباشرة تنفيذ المنهج التدريبي في 08

فيفري 2019 وتم الانتهاء منه في 01 افريل 2019.

7-4 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء مباشرة من تنفيذ مجموعة الحصص التدريبية

بهدف التعرف على الأثر الذي تركه التدريب الذهني في قيم المتغيرات المهارية، وقد تم إجراء الاختبار البعدي

بعد يومين، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض توحيد لكافة الظروف.

7-15 الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي: تم مراعاة الأسس التالية عند وضع الحصص التدريبية المقترحة لتحسين بعض المهارة الأساسية في كرة الطائرة (التمرير للأعلى، السحوقحائط الصد) على مستوى النادي الرياضي للكرة الطائرة لبلدية المهير صنف أشبال:

✓ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للكرة الطائرة لشباب المهير.

✓ 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.

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

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

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

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

7-8 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 العينة (مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، صفحة 152).

7-9 الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تحضر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي هو البعد عن 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 المهنية.

| الاختبار | دقة التمييز للأعلى | دقة السحق | دقة حائط الصد |
|----------|--------------------|-----------|---------------|
| الثبات   | 0.90               | 0.71      | 0.80          |

- 1 عرض ومناقشة النتائج:

- 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة في مهارة التمرير للأعلى: لدلالة الفروق بين درجات الإختبار القبلي والبعدي لدى أفراد T الجدول يمثل: نتائج اختبار العينة على درجة التمرير للأعلى.

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

تحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول ان مستوى الدلالة في الفروق الإحصائية لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم 22 أنه يوجد تطور ملحوظ بالنسبة لمهارة التمرير للأعلى في أداء التمرير ويتضح ذلك من خلال قياس نسبة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي 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 كم أن هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 5.30 عند مستوى دلالة 0.01.

2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات على الدرجة الكلية :

2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة على الدرجة الكلية

الجدول يمثل: قيمة اختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي 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 البعدي |       | 58.08           | 4.88              |               |                     |

ثالثا: تحليل النتائج

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول ان مستويات الدلالة في الفروقات الإحصائية لعينة البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي ان هناك تغير ملحوظ لعينة البحث على الدرجة الكلية في تنفيذ التمرين ويظهر ذلك من خلال معدلات المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي 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 4.27 وكذلك الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 4.88 ودرجة الحرية تساوي 11 كما ان هناك فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة T الجدولية 5.30 عند مستوى دلالة 0.01.

كما تنسجم هذه المعطيات النهائية مع دراسة "أياد ناصر حسين كاظم العزاوي" تقدم بها إلى مجلة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية سنة 2006 تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية

لدى لاعبي الكرة الطائرة بحث وصفي على لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط للموسم 2004/2005 وتوصل في دراسته هذه إلى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد ( البعد المعرفي البعد البدني بعد سرعة وسهولة الانفعال ) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى ( تنس ) ويعزي كذلك الباحث بومعزة محمد نزيح تحت عنوان " :دراسة الخصائص المهارية والبدنية عند ناشئي كرة الطائرة 12 ( 14 - سنة ) دراسة مقارنة بين فريقي اتحاد بسكرة واتحاد القنطرة "، وتوصل في دراسته إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئين حسب مستوى اللعب وانطلاقاً من النتائج المتوصل عليها فإن الفرضية الثانية تحققت جزئياً وان سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في الكرة الطائرة يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج.

وتتفق هذه النتائج مع رسالة محمد توفيق حسن مقدمة إلى مجلة 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 دلالة 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 تساعد في تمكين اللاعبين بخبرات حركية مباشرة حيث تعتبر من أهم وظائفها التي من خلالها تطوير المهارات الرياضية بشكل جلي، وان استخدامها في الدراسة تزيد الرغبة بالمشاركة وتزيد من تركيز انتباه المتعلمين وبالتالي انجذابه بشكل مشوق وممتع.**

إن فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والت يساعد 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 والمتعلم فضلاً 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 بينما تعلمها للاعب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه (ماهر إسماعيل يوسف، 1998 ، صفحة 8).

ويتفق الباحث مع ( سعدحماد )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).

#### خاتمة:

التدريب الرياضي يعتبر من النجع الطرائق والوسائل التي ساهمت بشكل كبير في تنمية وتطوير وتحسين الاداء المهاري للاعبين اضافة الى تحسين الاداء الفردي والجماعي للفريق ككل، وللاهمية التي تلعبها المهارات الاساسية في كرة الطائرة الحديثة يجب الاهتمام بها وتحسين طرق تدريبها وعرفة مدي تاثير التدريب الرياضي عليها.ومن خلال مناقشتنا للفرضية الاولى للدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضية الجزئية الاولى حيث أسفرت نتائج اختبار مهارة التمرير للأعلى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية، وبعد مناقشة نتائج هذه الفرضية الجزئية تم التوصل إلى مايلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمرير للأعلى.
- ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن " للتدريبي الذهني تأثير على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة "قد تحققت.

#### CONCLUSION

Sports training is considered one of the most effective methods and means that have contributed greatly to developing, developing and improving the skill performance of players in addition to improving the individual and collective performance of the team as a whole. Due to the importance that basic skills play in modern volleyball, attention must be given to them, the methods of training them must be improved, and the extent of the impact of sports training on them must be known. During our discussion of the first hypothesis of the study, and from the results obtained, the validity of the first partial hypothesis was confirmed, as the results of the upward scrolling skill test resulted in the presence of statistically significant differences between the

pre-test and the post-test, which confirms the validity of the hypothesis. After discussing the results of this partial hypothesis, the following was reached. :

- There are statistically significant differences between the pre-test and post-test for the upward scrolling skill.

From this we conclude that the general research hypothesis, which states that “mental training has an effect on some basic skills of volleyball players,” has been achieved

#### التوثيق:

#### المصادر العربية والأجنبية:

1. ا د احمد يوسف متعب لحسنوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، بابل.
2. ا د علي سلوم جواد والدكتور مازن حسن جاسم، الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج spss، بغداد العراق 2011.
3. بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط 1 - ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 .
4. حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في كرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984 .
5. خيون يعرب 2002، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة صخر للطباعة، بغداد العراق،.
6. د أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998، ص 11. دار المعارف للنشر، الإسكندرية.
7. د راتب أسامة كامل، علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، 1995 دار الفكر العربي القاهرة،.
8. د محمد العربي شمعون، و د ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، 2007.
9. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط 1 ، 2010 .
10. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقه الميدانية ، ط 2 عمان، مطبعة دار دجلة للنشر، 2012 .

11. عثمان، محمد عبد الغني (1987) - التعلم الحركي والتدريب الرياضي . مطابع دار الحكمة . بغداد.
12. عثمان، محمد عبد الغني (1987) - التعلم الحركي والتدريب الرياضي . مطابع دار الحكمة . بغداد.
13. 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 .
14. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ، تدريب، تحليل قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1999 .
15. ماهر إسماعيل يوسف :مدخل إلى تكنولوجيا التعلم ، ط 2 ، عمان ، دار الفكر، 1998 ،
16. محبوب، وجيه :التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد 2000.
17. محمد صبحي :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000 .
18. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، 2001.
19. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
20. وديع التكريتي: الإعداد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1996.

المصادر باللغة الأجنبية:

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

**Arab and foreign sources:**

1. Dr. Ahmed Youssef Miteb Hasnawi, Sports Training Skills, 2014, Babylon.
2. Dr. Ali Salloum Jawad and Dr. Mazen Hassan Jassim, statistics and its applications in the mathematical field using the spss program, Baghdad, Iraq 2011.
3. Bastawisi Ahmed: Foundations and Theories of Movement, 1st edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1996.
4. Hamdi Abdel Moneim: Basic Skills in Volleyball, Cairo, Kobe Printing, Publishing and Distribution, 1984.
5. Khayoun Yaarub, 2002, Motor Learning between Principle and Application, Sakhr Printing Library, Baghdad, Iraq.
6. Dr. Amrullah Ahmed Al-Bissati, Rules and Foundations of Sports Training, 1998, p. 11. Dar Al-Maaref Publishing, Alexandria.
7. Dr. Rateb Osama Kamel, Sports Psychology, Concepts and Applications, 1995, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo,.
8. Dr. Muhammad Al-Arabi Chamoun, and Dr. Magda Muhammad Ismail, The Player and Mental Training, Al-Kitab Publishing Center, 2007.
9. Raad Muhammad Abd Rabbo: Football Sports, Al-Janadriyah Publishing and Distribution, Amman, Jordan, 1st edition, 2010..
10. Saad Hammad Al-Jumaili: Volleyball, its principles and field application, 2nd edition, Amman, Dijlah Publishing House, 2012
11. Othman, Muhammad Abdul-Ghani - (1987 Motor learning and sports training. Dar Al-Hekma Press. Baghdad.
12. Othman, Muhammad Abdul-Ghani - (1987 Motor learning and sports training. Dar Al-Hekma Press. Baghdad.
13. Afaf Ahmed Tawfiq: The effectiveness of using some educational methods in learning the skill of serving in volleyball in achieving educational goals, Science and Arts Magazine, Volume (3), Helwan University, 1989.
14. Ali Mustafa Taha: Volleyball, history, training, and law analysis, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt, 1st edition, 1999.
15. Maher Ismail Youssef: An Introduction to Learning Technology, 2nd edition, Amman, Dar Al-Fikr, 1998.

16. Mahjoub, Wajih: Learning and training scheduling, Al-Adel Library for Psychological Printing, Baghdad 2000.
17. Muhammad Sobhi: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part 1, 3rd Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt 2000.
18. Mufti Ibrahim Hammad, Modern Sports Training, 2nd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2001.
19. Moghaddam Abdel Hafeez: Educational Statistics and Measurement, Office of University Publications, Algeria, 1993..
20. Wadih Al-Tikriti: Physical preparation for women, Dar Al-Kitab for Printing and Publishing, University of Mosul, Baghdad, 1996.

#### **Bibliography List:**

Sources in foreign languages:

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

**The effect of mental training on some basic skills of volleyball players**

**GAOU RABAH 1**

**Institute of Physical Education and Sports, Ksar Said, Tunisia**

**gaourabah50@gmail.com**

**FAIROUZ AZIZ <sup>2</sup>**

**Institute of Physical Education and Sports, EL KEF, Tunisia**

**fairouz.kyranis@yahoo.com**

**Abstract:**

Mental training has been defined by "Unthtal" as: regular, long-term exercise of mental skills and attitudes, with two main goals, one of which is reaching the highest athletic levels and the second is developing the will. Various studies have also indicated that mental training aims to raise the level of motor performance and develop capabilities. Mental training is highly effective in acquiring and learning various skills by learning them mentally and visualizing them in the desired form. After visualizing a particular skill, it is stored in short-term memory, and when used in a practical training manner, it is stored in long-term memory, as mental training is one of the important methods in developing the skill mentally. This was confirmed by: Weinrck, who acknowledged that the ability to achieve victories depends on obtaining the highest possible level of physical abilities, motor skills, planning, and psychological abilities. Therefore, there must be an organized strategic planning for training programs on scientific foundations in the field of training the modern athlete, as he must have Players have mental perceptions and perceptions that help them reach the highest mastery of the skill to be mastered during training or competition. The sample included (26) players from the Cubs category of the Shabab Al-Muhair Volleyball Club and was divided into two equal groups, one of which was control, which used the traditional approach, and the other was experimental, which used the mental training accompanying learning the technical performance in the volleyball event as well as the traditional method, and after completing the equivalence tests. The pre-tests were carried out by the team coach, and after completing the seven educational units, the post-tests were carried out. The data was collected and processed statistically using the arithmetic mean, standard deviation, and T-value for two means, related and unrelated, for two equal samples. The researchers concluded that the mental training that accompanies learning artistic performance affects... A positive impact on the development of some volleyball skills.

**Keywords::** basic skills; Mental training; ; volleyball