

## تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساجق في كرة الطائرة

د أسعد مصباح الشيباني\*  
د محمود متولي بنداري حصوة\*\*  
أ . عمار سوسي الشيباني\*\*\*

### مدخل البحث :

يتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية والمحافظة عليها على مدى استخدام اللاعب لأقصى قدراته البدنية ، الفنية ، النفسية والعقلية ، والخطة التدريبية الناجحة هي التي تهتم بتلك العناصر جميعاً حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الفني الراقى .

والإنسان يمتلك داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة ، وهي تبقى في حالة ركود لا تظهر إلا عند تدريبها أو الضرورة القصوى أي هذه الطاقات تحتاج إلى مثيرات خارجية لإطلاقها من عقالها مثل التدريب التأملي ، أو التدريب الذهني .

ويعتبر التدريب الذهني من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي، فقد أشار محمد العربي شمعون 1997 ف إلى أن التدريب الذهني يساهم في تحسين مستوى الأداء إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على المهارة الحركية التي يؤديها . (12)

ويشير أسامة راتب 1990 ف إلى أن التدريب الذهني ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية ، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين ،

---

\* أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية البدنية جامعة الفاتح .

\*\* محاضر بقسم الألعاب بكلية التربية البدنية جامعة الفاتح .

\*\*\* محاضر مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية البدنية جامعة الفاتح .

ولاشك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ، سوف ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية . ( 2 : 187 : 188 )

ويضيف ديفيد هيميري 1986 ف *David Hemary* أنه لا يوجد نشاط رياضي لا تطبق فيه التدريبات العقلية ، ويعتقد بأن الإنسان يمكنه أن ينجز أي شيء داخل مجال تخيله . ( 22 : 113 : 114 )

ويشير روبرت 1980 ف *Robert* نقلا من جلين وآخرون 1986 ف *Glyn et al.* إلى أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يستخدمون استراتيجيات التدريب الذهني لإكمال التدريب البدني والفني ، ويذكر مثالا لذلك " كان هناك لاعب لديه قصور في الأداء أثناء المنافسة الرياضية ، علي الرغم من أدائه الجيد في التدريب ولكنه يصبح قلقا وغير متماسك أثناء المنافسة ، مما يؤدي إلى أن يصبح أدائه ضعيفا ، ثم تم تصوير اللاعب أثناء المنافسة ، وبعد ذلك عرض عليه أدائه في المباراة ، وشاهد اللاعب نفسه خاصة في مهارة ركل الكرة ، ومن خلال جلسات التدريب الذهني بدأ اللاعب ضبط توتره ، وقلقه مما أدى إلى تطوير أدائه أثناء المنافسات . ( 23 : 107 )

ولذلك فقد أشار محمد العربي شمعون 1996 ف إلى أنه يجب الاهتمام بالإعداد العقلي في سبيل تطوير الأداء الخاص بالمنافسة ، حيث يعطي الإحساس بالأمان، وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ، " ويمنع الأخطاء من الظهور ، بالإضافة إلى بقية الأنواع الأخرى من الإعداد البدني والمهاري . ( 12 : 438 )

ومهارة الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة واحدة من أهم وأقوى المهارات الهجومية التي يستخدمها أفراد الفريق خلال أشواط المباراة ، فهي تحتل المرتبة الأولى بين المهارات الهجومية الأخرى لما لها من دور فعال في نتائج المباريات .

ولقد تطورت هذه المهارة منذ بدء ظهورها في أوائل العشرينات ، وأصبحت أقوى المهارات الهجومية التي تستخدم في الهجوم المباشر وغير المباشر لما تتسم به من قوة وسرعة ، والفريق الذي يتقن أفراده أداء الضرب الساحق يستطيع أن يصل إلى الفوز بالمباراة حيث أثبتت نتائج دراسة كل من محمد عبد الحميد نقلا عن عبد العاطي السيد ، ومحمود متولي بداري أن مهارة الضرب الساحق تفوقت في أهميتها الهجومية على المهارات الهجومية الأخرى من حيث التأثير الإيجابي في إحراز النقاط . ( 7 : 3 ) ، ( 18 : 86 )

## مشكلة البحث وأهميته :

يشير الباحثان إلى أن الاهتمام أصبح غير قاصر على الإعداد البدني والمهاري والخططي فقط ، بل أمتد إلى الإعداد النفسي والعقلي للاعب ، وذلك بعد أن أصبح تقارب بين الرياضيين في المستوى البدني والفني ، وأصبح لدى المدربين الكثير من الخطط وطرق اللعب المختلفة ، فكان لا بد من الاهتمام بالجانب النفسي والعقلي ، والذي يساهم في التفوق الرياضي للاعب أثناء المنافسة الرياضية .

وفي هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان 1995ف أن كثيراً من الرياضيين قد خسروا منافسات و لقاءات يجب ألا يخسروها ، وذلك بسبب سيطرة ردود الفعل العصبية على الجسم والعقل بدلاً من التحكم فيها ، وتوجيهها لصالح الأداء من خلال ضبط النفس ، والتوازن الانفعالي ، والقدرة على التركيز، وإدراك البيئة التنافسية . ( 17 : 427 )

ويشير الباحثان إلى أن مستوى الأداء في رياضة الكرة الطائرة وصل في السنوات الأخيرة إلى مرحلة من الأداء الفني الراقى المتميز في جميع النواحي البدنية والفنية والعقلية ، ويرجع ذلك إلى تطبيق نتائج الدراسات والبحوث العلمية، وتطوير الأدوات والأجهزة المساعدة في عملية التدريب وذلك في الدول المتقدمة رياضياً .

ومن خلال متابعة وملاحظة الباحثان لمباريات الكرة الطائرة المقامة بين طلاب الصف الثالث في دوري النشاط الداخلي لوحظ عدم الدقة في أداء الضرب الساحق وكذلك ضعف قوته والذي قد يرجع إلى عدم التصور الحركي السليم لمراحل أداء مهارة الضرب الساحق من اقتراب ، ارتقاء ، ضرب ، وهبوط ، وعدم تركيز الانتباه للاعب الضارب ، وأيضاً عدم قدرته علي التحليل السليم لموقف اللاعبين في الفريق المنافس .

ويشير الباحثان إلى أن العناية كلها أوليت لبرامج التدريب البدني والمهاري ، بينما ندرت البرامج التدريبية النوعية ، والتي تهتم بتطوير السمات النفسية ، والمهارات العقلية ( استرخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه ) للاعبي الكرة الطائرة .

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية ، والتي أجريت في موضوع التدريب الذهني في البيئة العربية ، والتي بلغ عددها حوالي 29 دراسة ( على حد علم الباحثان ) تم التركيز في معظم هذه الدراسات على استخدام التقرير الذاتي *Self Report* عن طريق اختبارات الورقة والقلم للتعرف

على أثر استخدام التدريب الذهني على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، وأيضاً تركزت هذه الدراسات في الأنشطة الرياضية الفردية ، وقلت في الألعاب الجماعية ، وندرت في رياضة الكرة الطائرة . وقد أشارت نتائج هذه البحوث أن الدمج بين التصور العقلي وتركيز الانتباه المصاحب للتدريب البدني والمهاري في برامج التدريب الذهني له عظيم الأثر في تطوير كل من الأداء المهاري والمهارات العقلية ويساعد على خفض حدة التوتر وتقليل الشعور بالقلق .

لذا فإن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عمليتي تعليم وتدريب الطلاب و اللاعبين إلى التركيز على استخدام قدراتهم العقلية ( تصور - استرجاع - انتباه - إدراك ) أثناء تعلم المهارات الحركية وعند ممارستها . لذا فقد رأى الباحثان القيام بهذه الدراسة الماثلة بهدف تصميم برنامج مقترح للتدريب الذهني والتعرف على أثره في تطوير دقة الضرب الساحق ، وبعض المهارات العقلية لدى طلاب الصف الثالث بكلية التربية البدنية .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي :

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب الذهني على تطوير بعض المهارات العقلية ( الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لدى عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى عينة البحث .

#### فروض البحث :

- 1- البرنامج المقترح للتدريب الذهني يؤثر إيجابياً على تطوير بعض المهارات العقلية ( الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لدى أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- البرنامج المقترح للتدريب الذهني يؤثر إيجابياً على دقة الضرب الساحق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### الاسترخاء : *Relaxation*

" هو انسحاب اللاعب انسحاباً مؤقتاً مدروساً من النشاط في وقت معين ، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقاته البدنية ، العقلية والانفعالية " . ( 2 : 160 )

### التصور الذهني : *Mental Imagery*

" استرجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد على شكل صور عقلية تكون ماثلة لعين العقل " . ( 8 : 151 )

### التدريب الذهني : *Mental Training*

هو " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء " . ( 14 : 13 )

### الدراسات السابقة :

#### دراسات أجريت في البيئة العربية :

قام حامد محمد الكومي 1993 ف بدراسة عنوانها " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد " ، ويهدف التعرف على تأثير البرنامج على مستوى قدرة ناشئ كرة اليد على الاسترخاء ، وكذلك على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد 30 ناشئ كرة يد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل واحدة 15 ناشئ ، ومن أدوات البحث : اختبار الذكاء المصور ، إدراك المسافة ، إدراك الزمن مقياس القدرة على الاسترخاء ، والبرنامج المقترح للتدريب العقلي ، ومن أهم نتائج البحث : يؤثر التدريب العقلي وبدلالة إحصائية عند 0.05 على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد وكذلك القدرة على الاسترخاء . ( 3 )

أجرى زكريا سعد محمد 1996 ف دراسة عنوانها " استخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز " ، وذلك على عينة من ناشئ الجمباز تحت 14 سنة للناشئين ، وتحت 12 سنة للناشئات ، بلغ عددهم 36 ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بلغ قوام كل منها 18 ناشئاً وناشئة ، ومن أدوات البحث : البرنامج المقترح للتدريب العقلي ، مقياس التصور العقلي ، اختبار تركيز الانتباه ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب العقلي

في تطوير مهارات الناشئين والناشئات ، وكذلك تطوير مستوى الأداء ، ومستوى المهارات العقلية ، وخاصة القدرة على الاسترخاء بنوعيتها العضلي والعقلي. (5)

قام محمد عنبر بلال 1996 ف بدراسة عنوانها : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإجاز الرقمي للمعاقين حركياً في مسابقة دفع الجلة " ، وهدفت للتعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير المستوى الرقمي ، وذلك على عينة من المعاقين حركياً " شلل طرف السفلي " من لاعبي دفع الجلة وبلغ عددهم (30) لاعب واستخدم الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات : مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس القدرة على التصور العقلي ، اختبار كاتل للذكاء ، ومن أهم النتائج : أن برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني ذو فاعلية في تطوير المستوى الرقمي للاعبين المعاقين حركياً أكثر من التدريب البدني فقط . (16)

أجرى كل من علي ربحان وحمد الجوهري 1997 ف دراسة عنوانها " تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية " ، وهدفت للتعرف على تأثير التدريب العقلي على أداء حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار ، واشتملت عينة البحث على عدد 16 مصارع فوق 19 سنة بمحافظة الإسماعيلية ، قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها 8 مصارعين ، ومن أدوات البحث : مقياس القدرة على الاسترخاء ، اختبار الذكاء المصور ، ومن أهم نتائج البحث : وجود فروق دالة إحصائية عن مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى القدرة على الاسترخاء ، وأداء بعض حركات النقوس خلفاً للمصارعين لصالح القياس البعدي. (9)

قام كل من عاطف نمر خليفة وأحمد أمين محمد 1999 ف بدراسة عنوانها " التدريب العقلي لإعداد ملاكمي الدرجة الأولى لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم " ، وهدفت للتعرف على تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء مجموعات اللكم لملاكمي الدرجة الأولى ، واشتملت عينة البحث على عدد 24 ملاكم درجة أولى ، ومن أهم أدوات البحث : مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس التصور العقلي ، ومن أهم النتائج : البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي على مستوى قدرة ملاكمي الدرجة الأولى على الاسترخاء ، ومستوى أداء بعض مجموعات اللكم . (6)

## دراسات أجريت في البيئة الأجنبية :

قام بيررا . م 1982ف *Byra, M* بدراسة عنوانها " تأثير التدريب العقلي على أداء المهارات الحركية في الكرة الطائرة " ، وتهدف التعرف على تأثير الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني على أداء بعض المهارات الحركية في الكرة الطائرة ، واشتملت عينة البحث على عدد 26 لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بلغ قوام كل منهما 13 لاعب ، ومن أدوات البحث : اختبارات مهارية ، التدريب العقلي " البرنامج المقترح " ، ومن أهم النتائج : أن عملية الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني يؤدي إلى رفع مستوى الأداء في الكرة الطائرة .(21)

قام كل من فرنكشيا ، وكوك 1993ف *Vernacchia & Cooke* بدراسة عنوانها " اثر أسلوب التدريب العقلي على التصويب لدى لاعبي كرة السلة الجامعيين " ، واشتملت عينة البحث على عدد 2 من لاعبي كرة السلة ، اللاعب ( أ ) من فريق كنتساس ، واللاعب ( ب ) لاعبة من فريق كرة السلة للأنسات بجامعة واشنطن ، وقد تم استخدام شرائط كاسيت سجل عليها إرشادات للاعب لتحديد سلوكيات الأداء المرغوبة خلال المباراة ، وصاحب هذا التسجيل خلفية موسيقية تم اختيارها بواسطة اللاعب ذاته ، ومن أهم نتائج البحث : ان أسلوب التدريب العقلي أثراً إيجابياً على كفاءة اللاعب في التصويب ، وقدرة اللاعب على تركيز الانتباه أثناء الأداء في المباراة . (25)

## التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات مدى فاعلية استخدام برامج التدريب الذهني في تطوير مستوى الأداء الحركي والمهاري ، وتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية بما تسمح به أقصى حدود وقدرات الفرد ، ولقد تنوع المجال البشري لهذه الدراسات من طلاب - ناشئين - لاعبين مستويات عالية ، وأفراد معاقين حركياً ، وتراوحت حجم العينات من لاعبين إلى 36 فرد ، وتراوحت مدة تطبيق البرنامج من 3 أسابيع إلى 12 أسبوعاً ، وتناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية ، جمباز ، كرة يد ، كرة سلة ، كرة طائرة ، ملاكمة ، مصارعة ، ألعاب قوى .

## وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بما يلي :

- تحديد عدد أفراد عينة البحث وطريقة اختيارها .
- تحديد أهداف ومكونات ومدة تطبيق البرنامج المقترح للتدريب الذهني .
- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة .
- تحديد المعالجات الإحصائية والتي تتناسب مع بيانات هذه الدراسة .
- أفادت الباحثان في مناقشة نتائج البحث وتفسيرها .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي باستخدام نظام المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما . .

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الصف الثالث بكلية التربية البدنية وقد بلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية للبحث على عدد (50) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية قوامها 20 طالب والأخرى ضابطة قوامها 20 طالب وقد قام الباحثان باستبعاد عدد (10) طلاب لاشتراكهم في إجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث .

### توصيف عينة البحث :

قام الباحثان بتحديد بعض المتغيرات التي يتم في ضوءها عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث بناءً على نتائج دراسات كل من : حامد الكومي 1993 (3) ، زكريا سعد 1996 (5) ، عاطف نمر وأحمد أمين 1999 (6) ، وهي : العمر الزمني والتدريبي ، الطول الكلي للجسم ، الوزن ، القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، مرونة المنكبين والتوافق ، والقدرة على التصور البصري المكاني (الذكاء) ، إدراك المسافة ، إدراك الزمن ، القدرة على الاسترخاء والتصور الذهني ، ودقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 ، والجداول أرقام (1) ، (2) ، (3) توضح دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات السابقة .

جدول (1)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والتدريبي  
والطول والوزن

م	القياس المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة (ت) الدلالة
		ع	س	ع	س	
1	العمر الزمني	0.79	17.39	0.57	17.65	غير دال
2	العمر التدريبي	0.67	4.11	0.83	4.49	غير دال
3	الطول الكلي للجسم	7.12	178.5	5.46	179.8	غير دال
4	الوزن	5.07	60.8	3.62	61.5	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.03$

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والتدريبي ، والطول الكلي للجسم والوزن مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات

جدول (2)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية  
والمهارية قيد البحث

م	القياس المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة (ت) الدلالة
		ع	س	ع	س	
1	القدرة العضلية للذراعين	4.17	30.3	3.22	31.9	غير دال
2	القدرة العضلية للرجلين	4.51	66.9	5.13	65.4	غير دال
3	مرونة المنكبين	2.78	33.1	3.19	32.7	غير دال
4	التوافق بين العين والذراع والكرة	2.55	11.03	2.47	12.00	غير دال
5	دقة الضرب الساحق من مركز 2	3.16	23.9	3.51	23.4	غير دال
6	دقة الضرب الساحق من مركز 3	3.55	24.3	4.23	25.1	غير دال
7	دقة الضرب الساحق من مركز 4	3.82	26.5	4.01	25.6	غير دال

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول رقم (3)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية  
( قيد البحث )

م	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	الدلالة
			ع	بين	ع	بين		
1	القدرة على التصور البصري المكاني ( الذكاء )		107.3	5.12	105.5	7.09	0.9 1	غير دال
2	إدراك المسافة		25.5	7.04	26.8	6.19	0.6	غير دال
3	إدراك الزمن		1.3	0.61	1.1	0.74	0.9 1	غير دال
4	القدرة على الاسترخاء		34.9	3.57	33.5	4.83	1.0 2	غير دال
5	التصور الذهني		44.6	5.23	43.5	3.96	0.7 5	غير دال
6	تركيز الانتباه		10.2	2.11	9.7	1.76	0.7 9	غير دال

ينضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية ( القيد البحث ) .

#### أساليب وأدوات جمع البيانات :

قام الباحثان بتقسيم أدوات جمع البيانات إلى ما يلي :

#### أدوات واختبارات خاصة بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين :

- جهاز الرستاميتير ( لقياس ارتفاع القامة )
- ميزان طبي معايير ( لقياس الوزن )
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية لأقرب 1 / 10 ث .
- شريط قياس .
- عصا مقسم بالسنتيمتر ( 1م ) لقياس مرونة المنكبين .
- عدد من كرات الطائرة القانونية .
- عدد من كرات التنس الأرضي .
- عدد من كرات اليد القانونية .
- ملعب كرة طائرة قانوني .
- شريط لاصق

اختبارات بعض المكونات البدنية بلاعبي الكرة الطائرة :

- اختبار رمي واستقبال الكرات ( 11 : 138 )
- اختبار الوثب العمودي ( 11 : 140 )
- اختبار مرونة المنكبين ( 11 : 123 ، 124 )
- اختبار رمي كرة يد لأقصى مسافة ( 11 : 174 )

الاختبارات العقلية ( قيد البحث ) :

- اختبار القدرة على التصور البصري المكاني ( الذكاء ) ، إعداد خليل ميخائيل معوض (4)
- اختبار إدراك المسافة ( 10 : 43 ، 44 )
- اختبار إدراك الزمن ( 19 : 71 )

أدوات واختبارات خاصة بتجربة البحث الأساسية :

- مقياس القدرة على الاسترخاء ، إعداد علاوي وأحمد السويفي 1981 ( 3 : 139 )
- مقياس التصور الذهني إعداد محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل 1999ف. ( 13 : 43 - 349 )
- اختبار تركيز الانتباه إعداد محمد العربي شمعون 1999ف. ( 13 : 389 - 391 )
- اختبار دقة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة ، مرفق رقم (1) .
- البرنامج المقترح للتدريب الذهني ، جدول رقم (8)

## الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من 1 - 2004 - 12 - 16 ف حتى 2004 ف على عينة من 10 طلاب ممثلين لفريق الكلية للكرة الطائرة ثم اختبارهم عمدياً بالإضافة إلى 10 طلاب من طلاب الصف الثالث بالكلية ثم اختبارهم عشوائياً بهدف :

- حساب المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية ( قيد البحث ) .
- التعرف على مدى فهم واستيعاب العينة لطريقة ديفيد كايوس 1980 ف *David Kauss* للاسترخاء . ( 2 : 165 - 167 ) مرفق رقم (2) .

## حساب معامل الصدق :

قام الباحثان بحساب معامل الصدق ( التمايزي ) للاختبارات البدنية ، المهارية ، النفسية والعقلية بطريقة التمايز بين فريق الكلية للكرة الطائرة وعينة عشوائية من طلاب الصف الثالث والجداول أرقام (4) ، (5) توضح ذلك .

## جدول رقم (4)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في إجراءات البحث

م	القياس	تحت 18 سنة		تحت 16 سنة		قيمة الدلالة
		ع	بين	ع	بين	
1	القدرة العضلية للذراعين	34.2	3.24	30.5	3.13	2.47
2	القدرة العضلية للرجلين	71.5	5.92	64.3	4.69	2.86
3	مرونة المنكبين	30.5	2.53	35.8	5.02	2.83
4	التوافق بين العين والذراع والكرة	15.8	3.71	11.1	2.64	3.1
5	دقة الضرب الساحق من مركز 2	28.6	2.91	23.9	3.11	3.31
6	دقة الضرب الساحق من مركز 3	29.0	3.01	25.2	2.84	2.75
7	دقة الضرب الساحق من مركز 4	27.1	2.29	22.7	2.75	3.69

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.1$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين فريق الكلية للكرة الطائرة وطلاب الصف الثالث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات فيما تقيس .

جدول (5)

معامل صدق التمايز للاختبارات العقلية المستخدمة في إجراءات البحث

م	القياس المتغيرات	تحت 16 سنة		تحت 18 سنة		الدلالة
		ع	س	ع	س	
1	القدرة على التصور البصري المكاني ( الذكاء )	5.78	104.9	7.23	113.5	2.78
2	التصور الذهني	3.94	38.4	4.81	42.9	3.16
3	تركيز الانتباه	1.62	8.5	1.17	10.9	5.22
4	القدرة على الاسترخاء	4.11	34.7	2.82	39.6	2.95
5	إدراك المسافة	5.67	28.0	3.55	20.8	3.23
6	إدراك الزمن	0.85	2.14	0.78	0.99	2.99

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.1$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين فريق الكلية للكرة الطائرة وطلاب الصف الثالث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات فيما تقيس .

جدول (5)

معامل صدق التمايز للاختبارات العقلية المستخدمة في إجراءات البحث

م	القياس المتغيرات	تحت 16 سنة		تحت 18 سنة		الدلالة
		ع	س	ع	س	
1	القدرة على التصور البصري المكاني ( الذكاء )	5.78	104.9	7.23	113.5	2.78
2	التصور الذهني	3.94	38.4	4.81	42.9	3.16
3	تركيز الانتباه	1.62	8.5	1.17	10.9	5.22
4	القدرة على الاسترخاء	4.11	34.7	2.82	39.6	2.95
5	إدراك المسافة	5.67	28.0	3.55	20.8	3.23
6	إدراك الزمن	0.85	2.14	0.78	0.99	2.99

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند المستوى 0.05 بين فريق الكرة الطائرة وطلاب الصف الثالث في المتغيرات العقلية (قيد البحث) مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

## جدول (6)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في إجراءات البحث

م	المتغيرات	القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدلالة
			بين	ع	بين	ع		
1		القدرة العضلية للذراعين	34.2	3.24	33.8	3.15	0.822	دال
2		القدرة العضلية للرجلين	71.5	5.92	71.1	5.86	0.799	دال
3		مرونة المنكبين	30.5	2.53	31.0	2.51	0.769	دال
4		التوافق بين العين والذراع والكرة	15.8	3.71	15.4	3.04	0.818	دال
5		دقة الضرب الساحق من مركز 2	28.6	2.91	28.3	2.75	0.885	دال
6		دقة الضرب الساحق من مركز 3	29.0	3.01	28.6	3.11	0.789	دال
7		دقة الضرب الساحق من مركز 4	27.1	2.29	27.3	2.42	0.888	دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.632$ 

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

## جدول (7)

معامل الثبات للاختبارات العقلية المستخدمة في إجراءات البحث

م	المتغيرات	القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدلالة
			بين	ع	بين	ع		
1		القدرة على التصور البصري المكاني ( الذكاء )	113.5	7.23	114	6.88	0.718	دال
2		التصور الذهني	42.9	4.81	42.3	4.55	0.749	دال
3		تركيز الانتباه	10.9	1.17	11.0	1.21	0.881	دال
4		القدرة على الاسترخاء	39.6	2.82	39.5	2.81	0.879	دال
5		إدراك المسافة	20.8	3.55	20.6	3.34	0.885	دال
6		إدراك الزمن	0.99	0.78	0.88	0.63	0.910	دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.632$

يتضح من الجدول رقم (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات العقلية ( قيد البحث ) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

### البرنامج المقترح للتدريب الذهني :

يهدف البرنامج المقترح للتدريب الذهني إلى :

- تطوير دقة مهارة الضرب الساحق .
- تنمية بعض المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور الذهني - تركيز الانتباه ) .

### مكونات البرنامج المقترح :

احتوى على الأبعاد التالية :

- البعد الأول : الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي ( 2 أسبوع ) .
- البعد الثاني : التصور الذهني ( 4 أسابيع ) .
- البعد الثالث : تركيز الانتباه ( 2 اسبوع ) .

والجدول رقم (8) بوضح محتوى البرنامج المقترح للتدريب الذهني للمهارة الضرب الساحق المستقيم .

## جدول رقم (8)

محتوى البرنامج المقترح للتدريب الذهني للتطوير بعض المهارات العقلية و دقة

## الضرب الساق المستقيم

الأسبوع	(1)	(2)	(3)	(4)
1	تعريف الطالب بأهمية الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي	تعلم الطالب كيفية الانقباض والانبساط العضلي	تعلم الطالب كيفية التحكم في مستوى الانقباض العضلي وذلك من وضع الرقود	تعلم الطالب كيفية التحكم في مستوى الانقباض العضلي وذلك من وضع الرقود
2	شرح طريقة "ديفيد كايوس" في الوصول إلى الإسترخاء .	التدريب على الإسترخاء العضلي باستخدام طريقة "ديفيد كايوس"	التدريب على الإسترخاء العضلي	التدريب على الإسترخاء العضلي
3	التدريب على الإسترخاء العضلي .	التدريب على الإسترخاء العضلي مع تغيير الأماكن	التدريب على الإسترخاء العضلي في جو يشابه جو العبارة	التدريب على الإسترخاء العضلي في جو يشابه جو العبارة .
4	تعريف الطالب بالتدريب الذهني وأهميته في أداء مهارة الضرب الساق	تعلم الطالب كيفية التصور الحركي للضربة الساقية من بدايتها حتى النهاية	تعلم الطالب كيفية التصور الحركي للضربة الساقية وربطها بموقف أفراد الفريق المنافس	تعلم الطالب كيفية التصور الحركي للضربة الساقية وربطها بموقف أفراد الفريق المنافس
5	تكرار تصور المهارة ( الضرب الساق ) في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (5 ضربات)	تكرار تصور المهارة ( الضرب الساق ) في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (5 ضربات)	تكرار تصور المهارة ( الضرب الساق ) في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (10 ضربات)	تكرار تصور المهارة ( الضرب الساق ) في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (10 ضربات)
6	استرجاع مهارة الضرب الساق وتصورها عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء (5 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق وتصورها عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء (5 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق وتصورها عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء (5 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق وتصورها عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء (10 ضربات)
7	استرجاع مهارة الضرب الساق وتصورها عقليا مع التركيز على العضلات كما لو كانت فعلا (5 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق مع التركيز على العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا (10 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق مع التركيز على العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا (5 ضربات)	استرجاع مهارة الضرب الساق مع التركيز على العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا (10 ضربات)
8	تكرار تصور المهارة في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (10 ضربات)	تكرار تصور المهارة في شكلها المثالي من لحظة البداية وحتى النهاية (20 ضربة)	استرجاع والتركيز على التنفس المصاحب للأداء (5 ضربات)	استرجاع والتركيز على التنفس المصاحب للأداء (20 ضربة)

جدول رقم (9)  
نموذج لوحده تدريبية عن برنامج التصور الذهني

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار بالمرة	زمن التدريب لواحد		الإجمالي
					د	ق	
الرابع	الثانية	أداء تدريبات الاسترخاء العضلي والذهني	1- (رقود) غلق العينين والتحرر من أي مصادر للضوء أو التوتر	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			2- (رقود) انقباض عضلات البطن والثبات ثم الاسترخاء	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			3- (رقود) ثنى مشطي القدمين اتجاه الساق والثبات ثم العودة للاسترخاء	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			4- (رقود) دفع الأرض بالكفين والثبات ثم الاسترخاء	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			5- (رقود) الذراعان عالياً قبض اليدين بقوة حتى يشعر اللاعب بتوتر العضلات والثبات ثم الاسترخاء .	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			6- (رقود) قبض عضلات الوجه مع غلق العينين والثبات ثم الاسترخاء .	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30
			7- (رقود) انقباض عضلات الجسم ككل والثبات ثم الاسترخاء	6	10	-	1
			راحة	-	5	-	30

تابع جدول رقم (9)  
نموذج لوحده تدريبيّة عن برنامج التصور الذهني

الأُسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار بالمرة	زمن التدريب الواحد		الإجمالي		
					ث	د			
الرابعة	الثانية	تنمية القدرة على التصور الذهني الخارجي	8 - (جلوس طويل) انتقباض عضلات الجسم كلها والثبات ثم الاسترخاء	6	10	-	1		
			راحة	-	5	-	30		
			1 - يقوم الطالب بمشاهدته نموذج لأداء مهارة الضربة الساحقة بواسطة أحد اللاعبين العالمين والمسجل أدائه على شريط فيديو ثم بعد إتمام عملية المشاهدة يتم غلق الفيديو ويغمض اللاعب عينيه ويقوم بالتصور الذهني لنفسه المحاولة التي أداها اللاعب العالمي داخل ذهنه .	2	-	3	6		
			راحة	-	15	-	30		
			2 - إعادة تشغيل الفيديو مرة أخرى للتأكد من دقة التصور الداخلي ويتم غلق العينين مرة أخرى ويقوم الطالب بالتصور لنفسه حركة اللاعب وأدائه للمهارة .	-	-	-	-		
			راحة	-	15	-	30		
			3 - يقوم الطالب بمشاهدة أداء مهارة الضربة الساحقة من أحد اللاعبين المميزين في أداء المهارة ثم يقوم بغلق عينيه واسترجاع المهارة التي يؤديها اللاعب المميز مرة أخرى	-	-	-	-		
			راحة	-	30	-	1		
			30 دقيقة	الإجمالي					

## التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

قام الباحثان بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق محتوى البرنامج وفقاً

لما أشارت إليه نتائج دراسات كل من : بيرا . م 972 ف ( 21 ) **Byra, M .** ، فرنكشيا وكوك 1993 ف **Vernacchia & Cooke** ، على ربحان وحدي الجوهري 1997 ف (9) ، عاطف نمر وأحمد أمين 1998 ف (6) ، والتي أشارت إلى أن المدة الزمنية المناسبة لتطبيق التدريب الذهني تتراوح من 4 : 12 أسبوع .

ومما سبق توصل الباحثان إلى أن المدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج هي 8 أسابيع ، يتم تطبيق البرنامج 4 مرات خلال الأسبوع الواحد ، ومدة الوحدة التدريبية 30 دقيقة ، وعدد ساعات البرنامج ككل 16 ساعة .

## شروط مكان إجراء وتنفيذ التجربة :

- أني كون المكان جيد التهوية .
- أن يكون المكان على درجة كبيرة من الهدوء .
- أن يكون مناسب من حيث المساحة لعدد أفراد المجموعة التجريبية .
- تحديد مكان ثابت لكل طالب في بداية التجربة ، حتى يمكن تنمية الإحساس للطالب بالمكان .

## القياسات القبلية :

قام الباحثان بإجراء جميع القياسات القبلية في المدة الزمنية من 12 - 1 - 2005 إلى 15 - 1 - 2005 وذلك لجميع المتغيرات .المهارية والنفسية قيد البحث .

## تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية للمدة من 29 - 1 - 2005 إلى 29 - 3 - 2005 ولمدة (8) أسابيع متصلة .

## القياسات البعدية :

تمت القياسات البعدية في المدة من 30 - 3 - 2005 إلى 4 - 4 - 2005 تضمنت نفس القياسات القبلية بنفس الشروط والطريقة التي تمت بها .

## المعالجات الإحصائية :

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات ما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار " ت "
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- النسبة المئوية لمعدل التغير " نسبة التقدم "

## عرض النتائج ومناقشتها :

### عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول للبحث والقائل " يؤثر البرنامج المقترح للتدريب الذهني إيجابياً على تطوير بعض المهارات العقلية ( الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لدى أفراد المجموعة التجريبية

### جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية ( الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه )

المتغيرات	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	القدرة على الاسترخاء	34.9	3.57	41.2	2.17	6.56	ذات
2	تصور ذهني	44.6	5.23	50.8	4.77	3.82	دال
3	تركيز الانتباه	10.2	2.11	14.5	2.21	6.13	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.093$

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية ( الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه ) لصالح القياس البعدي .

### جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ( الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه )

المتغيرات	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	القدرة على الاسترخاء	33.5	4.83	35.2	3.36	1.26	غير دال
2	تصور ذهني	43.5	3.96	45.7	2.87	1.96	غير دال
3	تركيز الانتباه	9.7	1.76	10.2	1.11	1.04	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.093$

يتضح من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه) .

#### جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في المهارات العقلية ( الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز انتباه )

م	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	القدرة على الاسترخاء	41.2	2.17	35.2	3.36	6.54	دال
2	تصور ذهني	50.8	4.77	45.7	2.87	3.98	دال
3	تركيز الانتباه	14.5	2.21	10.2	1.11	7.54	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.03$

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على الاسترخاء ، تصور ذهني ، و تركيز الانتباه لصالح المجموعة التجريبية .

#### جدول (13)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية(الاسترخاء، تصور ذهني، تركيز انتباه)

م	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
		معدل التغير (%)	بعد ي	قبلي	معدل التغير (%)	بعدي	
1	القدرة على الاسترخاء	34.9	41.2	18.1	33.5	35.2	5.1
2	تصور ذهني	44.6	50.8	13.9	43.5	45.7	5.1
3	تركيز الانتباه	10.2	14.5	42.16	9.7	10.2	5.2

يتضح من الجدول رقم (13) وجود نسب تغير للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات العقلية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما تشير نتائج الجدول أن معدل التغير في هذه المتغيرات للمجموعة التجريبية يزيد عن معدل التغير لدى المجموعة الضابطة .

عرض نتائج فرض البحث الثاني الذي ينص على " بان البرنامج المقترح للتدريب الذهني يؤثر إيجابياً على دقة الضرب الساقق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

#### جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساقق من مركز 2 ، 3 ، 4

م	المختبرات	القياس		القياس القبلي		القياس البعدي	قيمة (ت)	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	دقة الضرب الساقق من مركز 2	23.4	3.51	28.5	4.19	4.1	دال	
		25.1	4.23	29.9	4.12	3.5		
2	دقة الضرب الساقق من مركز 3	25.6	4.01	31.4	3.38	4.8	دال	
		25.6	4.01	31.4	3.38	4.8		

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.093$

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساقق من مركز 2 ، 3 ، 4 لصالح القياس البعدي .

#### جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الضرب الساقق من مركز 2 ، 3 ، 4

م	المختبرات	القياس		القياس القبلي		القياس البعدي	قيمة (ت)	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	دقة الضرب الساقق من مركز 2	23.9	3.16	25	3.41	0.99	غير دال	
		24.3	3.55	25.8	3.33	1.34		
2	دقة الضرب الساقق من مركز 3	26.5	3.82	28.1	4.25	1.22	غير دال	
		26.5	3.82	28.1	4.25	1.22		

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.09$

يتضح من الجدول رقم (15) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الضرب الساقق من مركز 2 ، 3 ، 4 .

### جدول (16)

دلالة الفروق بين القياس البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	دقة الضرب الساحق من مركز 2	4.19	28.5	3.41	25	2.82	دال
2	دقة الضرب الساحق من مركز 3	4.12	29.9	3.33	25.8	3.36	دال
3	دقة الضرب الساحق من مركز 4	3.38	31.4	4.25	28.1	2.64	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.03$

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 ولصالح المجموعة التجريبية .

### جدول (17)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		قبلي	بعدي	معدل التغير (%)	قبلي	بعدي	معدل التغير (%)
1	دقة الضرب الساحق من مركز 2	23.4	28.5	21.79	23.9	25.0	4.6
2	دقة الضرب الساحق من مركز 3	25.1	29.9	19.12	24.3	25.8	6.17
3	دقة الضرب الساحق من مركز 4	25.6	31.4	22.66	26.5	28.1	6.04

يتضح من الجدول رقم (17) وجود نسب تغير للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساحق حيث كانت أعلى نسبة تغير في دقة الضرب الساحق من مركز 4 وقدرها 31.4% وبالنسبة للمجموعة الضابطة كانت أعلى نسبة تغير في دقة الضرب الساحق من مركز 3 وقدرها 6.17% .

## مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج الفرض الأول :

أسفرت نتائج الجدول رقم (10) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ( القدرة على الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لصالح القياس البعدي.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ( القدرة على الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) .

بينما أسفرت نتائج الجدول رقم (12) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ( القدرة على الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لصالح المجموعة التجريبية .

أسفرت نتائج الجدول رقم (13) على أن النسبة المئوية لمعدل تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية أكبر من النسبة المئوية للمجموعة الضابطة في ( القدرة على الاسترخاء - التصور الذهني - تركيز الانتباه ) .

ويرجع الباحثان سبب التقدم الحادث في مستوى القدرة على الاسترخاء ، التصور الذهني وتركيز الانتباه لأفراد المجموعة التجريبية إلى محتوى البرنامج المقترح للتدريب الذهني .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من : حامد محمد الكومي 1993ف (3) وزكريا سعد محمد 1996ف (5) ، علي ریحان وحمد الجوهري 1997ف (9) ، فرنكشيا وكوك 1993ف (25) على أن برامج التدريب الذهني لها تأثير فعال إيجابي على تحسن مستوى القدرة على الاسترخاء والتصوير الذهني ، وتركيز الانتباه .

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه سنجر 1988ف *Singer* حيث يشير إلى أن تكتيكات التدريبات الاسترخائية ، والتحكم في الجهد ، بما تشتمل على تحديد الأهداف ، وعبارات مشجعة للنفس ، تساعد اللاعب على الوصول إلى التوتر الأمثل ، بالإضافة لتعزيز الأداء الحركي للرياضيين ومن ثم بلوغ الهدف المنشود . ( 24 : 49 ) .

ويرجع الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعدم تعرضها لبرنامج التدريب الذهني المقترح ، وما يحتويه من تدريبات استرخائية ، واسترجاع وتصور لمراحل الأداء لمهارة الضرب الساحق ، وتركيز الانتباه في المواقف الاحتمالية التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب الضارب .

ويشير الباحثان إلى أن الفرق في النسب المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المهارات العقلية يرجع إلى الدور الإيجابي الذي يقوم به التدريب الذهني في تطور هذه الأبعاد الهامة ( الاسترخاء ، تصور ذهني ، تركيز الانتباه ) .

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول الذي نص على " أن البرنامج المقترح للتدريب الذهني يحدث تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المهارات العقلية ( الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز الانتباه ) لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

أسفرت نتائج الجدول رقم (14) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 لصالح القياس البعدي .

وأشارت نتائج الجدول رقم (15) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 .

أظهرت نتائج الجداول أرقام (16) ، (17) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 .

ويرجع الباحثان التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى تعرضها للبرنامج المقترح للتدريب الذهني .

وبذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من : بيرا . م 1982ف (21) ، حامد الكومي 1993ف (3) ، محمد عنبر بلال 1996ف (16) ، عاطف نمر وأحمد أمين 1998ف (9) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب الذهني بما تحتويه من تدريبات استرخائية ، تصور حركي ، وتركيز الانتباه ، تؤدي إلى تحسين وتطوير الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية .

ويشير الباحثان إلى أن التحسن البسيط الذي ظهر على المجموعة الضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 يرجع إلى التدريب الرياضي المستمر لأفرادها .

ويرجع الباحثان تفوق أفراد المجموعة التجريبية في دقة الضرب الساحق على أفراد المجموعة الضابطة إلى محتوى البرنامج التدريبي الذهني الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط ، حيث إن التدريب الذهني قبل أداء المهارة يسهل من أدائها ، ويساعد على تثبيتها وتطويرها ، وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 1983ف إلى أن التدريب الذهني قبل الأداء المهاري يساهم في سهولة وإنسانية الأداء ، ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء المباشر ، ويعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة . ( 15 : 103 )

ويضيف بوتشر وروتيللا 1987ف *Boutcer & Rotella* أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب الذهني والتدريب المهاري وتطوير التكنيك، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها ، حتى تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة ، وذات قيمة كبيرة . ( 20 : 127 )

وتدعم هذه النتيجة أهمية التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي في تطوير المهارات الحركية المركبة في الكرة الطائرة لطلاب المجموعة التجريبية عينة البحث .

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني " يؤثر البرنامج المقترح للتدريب الذهني إيجابياً على دقة الضرب الساحق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

#### الاستخلاصات والتوصيات :

##### الاستخلاصات :

من خلال أهداف البحث وفروضه ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي في حدود عينة البحث أمكن للباحثين التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- تم تصميم برنامج مقترح للتدريب الذهني لتطوير دقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور الذهني-تركيز الانتباه ) لصالح القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 لصالح القياس البعدي .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور الذهني-تركيز الانتباه ) .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الضرب الساحق من مركز 2 ، 3 ، 4 .

### التوصيات :

- استناداً على ما أشارت إليه النتائج ، وما توصل إليه من استخلاصات ، يوصي الباحثان بما يلي :
- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق .
- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني في تطوير المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور الذهني-تركيز الانتباه ) لما أثبتته هذه المهارات من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي .
- أهمية تحديد الفترة الزمنية لاستخدام جلسات التدريب الذهني بعد الوصول إلى الحالة المناسبة للاسترخاء حتى لا تتأثر عملية تركيز الانتباه نتيجة لإجهاد الجهاز العصبي المركزي .
- الاهتمام بالإعداد النفسي والعقلي للمتعلمين عند تعلم وتدريب مهارات الكرة الطائرة .

## المراجع العلمية

### المراجع العربية :

- 1- أحمد خاطر وعلى البيك : القياس في مجال الرياضي ، ط 4 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1996 .
- 2- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
- 3- حامد محمد الكومي : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1993 .
- 4- خليل ميخائيل معوض : اختبار القدرة على التصور البصري المكاني وتعليماته ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، 1978 .
- 5- زكريا سعد محمد : " استخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1996ف .
- 6- عاطف نمر خليفة وأحمد أمين : " التدريب العقلي لإعداد ملاكمي الدرجة الأولى لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط ، العدد الثامن ، الجزء الأول ، مارس 1998ف .
- 7- عبد العاطي عبد الفتاح السيد : " التحليل العملي لبعض الاختبارات لقياس دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، 1998 ف .
- 8- عبد العلي الجسماني : علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، الدار العربية للعلوم 1994ف .
- 9- علي ربحان وحمد الجوهري : " تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية " ، المؤتمر العلمي الدولي " الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرون " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ، 1997ف .
- 10- عمرو حسن السكري : " دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1990ف .
- 11- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980ف .
- 12- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996ف .

- 13- محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999ف .
- 14- محمد العربي شمعون ، وعبد النبي الجمال : التدريب العقلي في النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996ف .
- 15- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل ، " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان 1983ف .
- 16- محمد عنبر بلال : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز الرقمي للمعاقين حركياً " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1996ف .
- 17- محمود عبد الفتاح عنان : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995ف .
- 18- محمود متولي بنداري : " دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبين الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، 1992ف .
- 19- نادية عبد القادر أحمد : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1987ف .

### المراجع الأجنبية :

- 20- Boutcher , S. H. Rotella, R. J. : Psychological Skills Educational Program For The Closed Skill Psychologist, No. L, 1987, P. 127.
- 21- Byea, M. : Effect Mental Practice On The Psychological Skills, Volleyball, Technical, Journal Of Sport Psychology, 1982.
- 22- David H. : The Pursuit Of Sporting Excellence. A Study Sport's Highest Achievers Champaign, Illinois, Kinetics Books, 1986, P. 113 – 115 .
- 23- Glyn, Kevin, Cynthia : Learning Experiences In Sport Psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1986, Pp. 101 – 108 .
- 24- Singer, R. V. : Strategies And Meta Strategies In Learning And Performing Self. Paced Athletic Skills, The Sport Psychologist, No. 2, 1988, Pp. 49 – 52.
- 25- Vernacchia, R. A. & Cooke, D. L. : The Influence Of A Mental Training Technique Upon The Performance Of Selected Interoblegite Basketball Players, Applied-Research In Coaching And Athletics Annual, Boston, U.S.A 1993, Pp.188- 200.

- 7 - GREBOT ( E ), Images mentales et stratégies d'apprentissage, Paris, ESF, 1994
- 8 - HADJI ( C ) ., Penser et agir l'éducation, Paris, ESF, Collection pédagogie, 1992
- 9 - Le MEIGNEN ( M. F )., Faites - les réussir, Paris, Organisation, 1995
- 10 - LEGENDRE ( L )., Dictionnaire actuel de l'éducation, Montréal, Guérin, 2 Edition, 1993, 1500
- 11- MEIRIEU ( P )., Apprendre ... Oui, mais comment, Paris, Editions ESF, 1987, 180 p
- 12- MEIRIEU ( P ).,Stratégies d'apprentissage, Les chemins de l'apprendre, Cahiers pédagogiques, n° 246, 1986, pp 11 – 19