



The effect of using the direct mental training method to developing some basic volleyball skills for female students

Lec. Dr. Jalela Jweer Abdullah * 

General Directorate of Education in Diyala ,Iraq.

*Corresponding author: jalelajweer@gmail.com

Received: 26-05-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The use of mental training is not limited to participating in competitions only, but it is also used in the field of movement in general and in the stages of acquiring motor skills in particular. The research aims to reveal the effect of using the direct mental training method in developing some basic skills in volleyball. The researcher found that the lack of use of the direct mental training method within the educational curricula dedicated to volleyball appeared clearly, especially in the academic year following the stage in which female students learn the basic skills of volleyball, which requires an increase in the use of the mental training method in order to develop the basic skills of volleyball. The plane among college students. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and the research sample consisted of (24) female students from the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala. They were distributed into two groups, with (12) female students for each group. . The researcher used the college curriculum for volleyball for the fourth stage, in addition to the direct mental training method for the experimental group, while the control group used the college curriculum. Each educational program consists of (12) educational units over a period of (6) weeks, with two educational units per week, and the duration of each educational unit is (90) minutes. The researcher concluded that the direct mental training method, as well as the curriculum prescribed for female students, has a positive impact on developing some basic volleyball skills.

Keywords

Direct Mental Training, Basic Skills, Volleyball.



تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الاساسية
بالكرة الطائرة للطالبات

م.د. جليلة جوهر عبد الله

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

jalelajweer@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/5/26 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

ان التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويهدف البحث للكشف عن أثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. وقد وجدت الباحثة بان قلة استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر ضمن المناهج التعليمية المخصصة للكرة الطائرة ظهرت بشكل واضح وبالأخص في السنة الدراسية التي تلي المرحلة التي يتم فيها تعلم الطالبات للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة والتي تحتاج إلى زيادة في استخدام اسلوب التدريب الذهني من اجل تطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات الكلية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من (24) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ديالى وتم توزيعهم الى مجموعتين بواقع (12) طالبة لكل مجموعة. واستخدمت الباحثة منهج الكلية بالكرة الطائرة للمرحلة الرابعة مضافا اليه اسلوب التدريب الذهني المباشر للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فاستخدمت منهج الكلية. ويتكون كل برنامج تعليمي من (12) وحدة تعليمية على مدى (6) اسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة. واستنتجت الباحثة ان اسلوب التدريب الذهني المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطالبات المرحلة ذو تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

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

1- المقدمة:

لقد شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع الطالب والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، إذ أن عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرس إلى الطالب وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل. وإن من إحدى مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب المختلفة وأساليب التدريب الذهني والترابط والتداخل بينهما إذ يعتمد مقدار نسبة التوازن على توقيتات استخدامها وعلى الاختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية وعلى محيط الأداء والاختلافات الفردية للاعبين في الانتباه والتركيز والقابلية البدنية والاسترجاع الذهني وغيرها إن التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم ويقدم التدريب الذهني إجراءات ووسائل معرفية حيث اثبتت الدراسات العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات الذهنية والتفوق الرياضي وأكدت بان الممارسة الذهنية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحوي على مهارات متعددة يمكن ان يستخدم فيها أسلوب التدريب الذهني المباشر ولكن مدى نجاح هذا الأسلوب في التطوير المهاري غير معروف، إذ ان وجود هذه المهارات مع وجود أساليب التدريب الذهني يثير عدة تساؤلات وهي هل ان استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر له فاعلية في تطوير مهارات الكرة الطائرة في دروس كرة الطائرة وللإجابة على هذه التساؤلات تكمن أهمية الدراسة.

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ومدرسة اتضح لديها قلة الامكانية لدى طالبات الكلية في الكرة الطائرة من خلال قلة التركيز في المنافسات والى حدوث تشتت في الانتباه نتيجة عوامل خارجية وداخلية مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الاداء المهاري اثناء الاداء مقارنة بمستواهن اثناء التدريب الاعتيادي ، ونظرا لقلة الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال التدريب الذهني وبخاصة في مجال لعبة الكرة الطائرة ، ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مادة الكرة الطائرة وجدت بان قلة استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر ضمن المناهج التعليمية المخصصة للكرة الطائرة ظهرت بشكل واضح وبالأخص في السنة الدراسية التي تلي المرحلة التي يتم فيها تعلم الطالبات للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة والتي تحتاج إلى زيادة في استخدام اسلوبي التدريب الذهني من اجل تطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام اسلوب التدريب الذهني (المباشر) في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

ويهدف البحث الى:

1-الكشف عن أثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في تطور بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2-المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في تطور بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة والبالغ عددهن (29) طالبة، اما عينة البحث فقد تكونت من (24) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالبة لكل مجموعة، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة. وتم استبعاد عدد من الطالبات لعدم تكافؤهم مع بقية افراد العينة وللأسباب الآتية:

1-الطالبات الراسبات.

2-الطالبات الغائبات.

3-الطالبات اللاعبات في الاندية والمؤسسات الرياضية.

وتم توزيع مجموعتي البحث وكما هو موضح في الشكل (1).

ت	المجموعة	الاسلوب المستخدم في البحث
1	المجموعة التجريبية	اسلوب التدريب الذهني المباشر
2	المجموعة الضابطة	المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة

الشكل (1) يوضح توزيع العينة حسب المجاميع

- تكافؤ مجموعتين:

"ينبغي للباحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فاندالين ، 1984

، 398) لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:-

- التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

- التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

- التكافؤ بالوزن مقاساً بالكيلو غرام

- التكافؤ ببعض العمليات العقلية

قامت الباحثة بأجراء التكافؤ ببعض العمليات العقلية حيث اشار (عبد الصمد ،2000) إلى "ان العمليات العقلية التي يتميز بها الانسان تعد من العوامل المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات والمهارات النفسية". (عبد

الصمد ، 2000 ، 21)

وقد اعد الباحث استمارة استبيان الملحق (1) مرفق مقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) ، وعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال (التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتقويم والقياس والكرة الطائرة) فاكدوا على اهمية القدرات العقلية واختباراتها في مثل هذه البحوث العلمية وبنسبة اتفاق بلغت بين (71, 85 % - 100%) والقدرات العقلية التي اتفقوا عليها هي :

التصور العقلي الرياضي

استخدم مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن لـ (مارتنز : 1992) والمعرب من قبل

(اسامة كامل راتب ، 2000 133) الملحق (1-ج)

وللتأكد من تكافؤ مجموعات البحث الثلاث استخدمت الباحث تحليل التباين باتجاه واحد. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
-0.042	0.21	0.20	23.4	شهر	العمر
-1.010	0.10	0.10	1.69	سم	الطول
0.766	5.62	5.44	48.5	كغم	الوزن
0.051	0.22	0.15	12,10	درجة	التصور العقلي الرياضي البعد البصري
0.331	0.31	0.12	11	درجة	البعد السمعي
0.212	0.15	0.17	14.12	درجة	البعد الحركي
0.102	0.11	0.20	9.5	درجة	البعد الانفعالي

ويتبين من الجدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-0.042) إلى (0.766) وهي تتحصر بين $(1 \pm)$ وهذا يعني أن العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة
 لغرض تحقيق التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة
 بين مجموعتي البحث.

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)* المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.344	1.090	3.213	1.232	3.228	القوة الانفجارية للأطراف العليا
غير معنوي	0.779	0.379	2.58	0.366	2.71	القوة الانفجارية للأطراف السفلى
غير معنوي	1.077	1.910	29.333	1.506	30.211	الارسال المواجه من الاعلى (التنسي)
غير معنوي	1.308	0.141	17.181	0.149	17.223	التمرير من امام الراس الى الامام
غير معنوي	0.515	1.493	12.333	1.790	12,565	جدار الصد

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (2,1) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (22) .
 من خلال الجدول (2) يتبين لنا إن جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية
 البالغة (2,13) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق
 معنوية بين مجموعتي البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- شاشة عرض
- جهاز فيديو CD
- جهاز مترونوم
- ميزان طبي
- حاسبة يدوية
- ساعة توقيت عدد (2)
- افلام فيديو و دسكات CD
- وسائل ايضاح
- شريط قياس
- كرات طائرة عدد (12)
- قائمان وحبل

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية على عينة من مجتمع البحث نفسه والبالغ عددها (4) طالبات في يوم الاربعاء 2023/9/27 وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

التأكد من صلاحية فقرات البرامج التعليمية.

معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث.

التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ البرامج التعليمية.

مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوبي التدريب الذهني المباشر ومدى استجابة الطالبات لهذا الاسلوب.

2-5 التجربة الرئيسة للبحث:

قامت الباحثة بوضع خطة لتنفيذ الوحدات التعليمية على وفق اسلوبي التدريب الذهني المباشر والمنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة وكالاتي:

2-5-1 المجموعة التجريبية:

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة فضلا عن استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثة بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس، ويتم التطبيق العملي من الطالبات بالطريقة التعليمية الاتية:

- الطريقة الكلية: تم استخدامها في مهارة ارسال المواجه من الاعلى (التنسي) والتمرير من امام الرأس إلى الامام، ومهارة جدار الصد.

2-5-2 المجموعة الضابطة:

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثة بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من المدرس، ويتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة التعليمية الاتية:

- الطريقة الكلية: تم استخدامها في مهارة ارسال المواجه من الاعلى (التنسي) والتمرير من امام الرأس إلى الامام، ومهارة جدار الصد.

2-6 الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التعليمية والاختبارات البعدية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء جميع الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين (2-3/10/2023) يوم للمجموعة التجريبية ويوم للمجموعة الضابطة وكالاتي:

2-6-2 تنفيذ البرامج التعليمية:

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على مجموعتي البحث في يومي الاثنين والاربعاء من كل اسبوع وابتداءً من تاريخ 2023/10/9 ولمدة (6) اسبوعا، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم الاثنين الموافق 2023/11/13.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث في يومي الاربعاء والخميس الموافقين (15-16/11/2023) وبنفس الاسلوب الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية وكالاتي:

2-7 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.
- تحليل التباين باتجاه واحد
- اختبار اقل فرق معنوي (L .S.D) (التكرتي والعيدي ، 1999 ، 103-310)

3- عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في بعض

المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

3-1-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى

في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

الجدول (3) يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	ع +	س-	ع +	
1	الارسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	24.125	1.959	30.375	2.326	*19.968
2	التمرير من امام الراس الى الامام	درجة	13.750	1.832	17.250	0.707	*5.857
3	جدار الصد	درجة	9.000	0.926	12.875	0.835	*11.071

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2.36.

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدى، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهي (الارسال المواجه من الاعلى، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) على التوالي (19.968، 5.857، 11.071) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $< (0.05)$ وامام درجة حرية (11) والبالغة (2.36)

3-1-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

الجدول (4) يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
	ع ₊	س ₋	ع ₊	س ₋			
*8.214	2.070	26.500	1.302	23.625	درجة	الارسال المواجه من الاعلى (التنسي)	1
*3.337	2.053	14.750	2.295	12.875	درجة	التمرير من امام الراس الى الامام	2
*4.333	1.414	10.500	0.835	8.875	درجة	جدار الصد	3

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (11) قيمة (ت) الجدولية = 2.36

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهي (الارسال المواجه من الاعلى، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) على التوالي (8.214، 3.437، 4.333) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وامام درجة حرية (11) والبالغة (2.36) .

3-1-1-3 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة:

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية

بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة (ت)
			ع	س	ع	س	
1	الارسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	2.326	30.375	2.070	26.500	*4.770
2	التمرير من امام الراس الى الامام	درجة	0.707	17.250	2.053	14.750	*4.952
3	جدار الصد	درجة	0.835	12.875	1.414	10.500	*7.375

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (22) قيمة (ت) المحسوبة = 3.4668. يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبار البعدي للمجموعتين في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني المباشر، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهي (الارسال المواجه من الاعلى، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وامام درجة حرية (11) والبالغة (3,466). مما يدل على ان المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث في بعض

المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجداول (3 ، 4) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق الجزء الثاني من الفرض الاول للبحث ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرامج التعليمية التي طبقت على المجموعتين وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض واعطاء ارشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، مما ادى الى ان تحقيق طالبات المجموعتين نتائج افضل في الاختبار البعدي ، فالمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة فضلا عن اسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) اذ تم شرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها ايضا مما ادى الى ان نكتسب الطالبات تصور المهارة فضلا عن خبراتهن التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي اعطيت اليهن تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الداخلي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع التأكيد على مظاهر الانتباه ، فالطالبة تتصور نفسها كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسها تسجل صورا للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي تراها في اثناء الاداء ، وهي تسترجع صور المهارة بهدف ممارستها والانتباه الى حركة الزميلات في الملعب والتركيز على موقع الكرة لأرسالها او تمريرها او صدها فضلا عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للأداء من احساس وشعور وانفعالات واجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل .

(الصمد ، 2000 ، 203)

ان الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع اولي يأخذ طريقه من مجال الاداء المهاري الى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي، وبجانب الانطباع الاول فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي.

(White & Hardy. 1995. 169)

ونتيجة لتكرار التصور الذهني الداخلي لمهارات (الارسال المواجه من الاعلى) (التنسي)، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الامر الذي أسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

وفيما يخص المجموعة الضابطة والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر للطالبات فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من المدرس مما أدى إلى اكتساب الطالبة تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل الطالبة سيبدأ التعلم الفعلي، إذ إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام.

(ماينل ، 1987 ، 152)

ونتيجة للتطبيق العملي لمهارات (الارسال المواجه من الأعلى، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الامر الذي أسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل من الاختبار البعدي إذ "إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب".

(شلش ومحمود ، 2000 ، 129)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (سلامي ، 2002) .

3-2-2 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتين في بعض المهارات

الاساسية بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدول (5) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، وهذا ما يحقق الجزء الثاني من الفرض الثاني للبحث.

فقد تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي والذي يتضمن المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة فضلا عن اسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في مهارات (الارسال المواجه من الأعلى والتمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) .

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى فاعلية اسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يتضمن التصور الذهني للمهارات في اطارها الكلي وليس التركيز على جزء من اجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بوساطة البرنامج الحركي ، وعليه فانه من الاهمية ممارسة البرنامج كاملا ، لذا فان الطالبة في هذه المجموعة يجب ان تتصور أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ففي مهارة الارسال المواجه

من الاعلى مثلا يجب تعليم الطالبة كيفية التصور الذهني الداخلي وليس فقط الارسال ككل وانما كيفية وضع الكرة ، المرجحة الكلية للذراع الضاربة ، طيران الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة . كما ان احتواء هذا الاسلوب على مظاهر الانتباه، اسهمت في تمكين الطالبات على الانتباه الى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحا كان التصور الذهني أفضل، وعليه فان الطالبة الممارسة لمهارات الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد يجب ان تضع في اعتبارها

(الاضاءة، سطح اللعب، ملعب داخلي، ملعب خارجي، درجة الحرارة) وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارات كان استخدام التصور الذهني الداخلي أكثر فاعلية في التأثير في مستوى الأداء . (شمعون ، 1996 ، 225)

وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة كل من (المالكي ، 1998) و(العزاوي ، 2001) و(سلامي ، 2002) والتي اشارت الى ان الاسلوب التدريب الذهني المباشر له تأثير ايجابي في رفع مستوى الاداء المهاري ويسهم في سهولة انسيابية الاداء .

وترى الباحثة ان مهارات (الارسال المواجه من الاعلى، التمرير من امام الراس الى الامام وجدار الصد) تتطلب اكتساب الدقة والانسيابية للوصول الى التوافق في الاداء الحركي، فعلى الرغم من سهولة مهارة الارسال المواجه من الاعلى مقارنة بالأنواع الاخرى للأرسال الا انه يحتاج الى الانسيابية في الحركة والدقة في لحظة ضرب الكرة، فهو أكثر انواع الارسال انتشارا واستعمالا ويمكن ادائه بضربة قوية مشابهة لحركة الضرب الساحق ويعد خطوة تعليمية سابقة لها.

(فرج ، 1977 ، 44)

ويمكن توجيه هذه الضربة بسهولة الى ساحة الخصم. (الكاتب ، واخرون ، 1987 ، 57)

كما تعد مهارة التمرير من امام الراس الى الامام من أسهل انواع التمرير اذ يتخذ المتعلم الوضع المتزن ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، ووضع الراس العمودي على مستوى الكتفين يمكن المتعلم من النظر الى الهدف الذي سيوجه اليه الكرة فضلا عن سير اتجاهها، ويتفق

(فرج ، 1977 ، 64)

و(الحياري ، واخرون ، 1987 ، 82) على ان هذا النوع من التمرير هو الاساس لجميع انواع التمرير من الاعلى واكثرها استعمالا لسهولة ادائه وتعلمه ، ولهذا فقد تم تعليم هاتين المهارتين بالطريقة الكلية .

اما مهارة جدار الصد ولكونها من المهارات الصعبة والتي تحتاج من المتعلم التحرك الى مكان جدار الصد بسرعة والتوقع الحركي الجيد مع النظر الى الكرة والقفز الى الارتفاع المناسب لغرض لمس الكرة والهبوط الناجح من دون لمس الشبكة

(Sandeehill . 1972. 55)

وتكون الصعوبة أكبر في حالة تشكيل جدار الصد من اثنين او ثلاث، فقد تم تعليم هذه المهارة بالطريقة الجزئية. وعليه فان اسلوب التدريب الذهني المباشر قد اسهمت في تنمية وتطوير المظاهر الحركية المختلفة لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مثل البناء الحركي والوزن الحركي والنقل الحركي والانسياب الحركي فضلا عن الدقة في الحركة لكي يكون اخراج الحركة او المهارة المتعلمة بالشكل المطلوب مما ادى بالمجموعة التجريبية الاولى ان تتفوق على المجموعة الضابطة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان اسلوبي التدريب الذهني المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة والتي نفذت ضمن البرنامج ذو تأثير تعليمي الايجابي في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت اسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

4-2 التوصيات:

- 1- الاستفادة من استخدام البرامج التعليمية بأسلوب التدريب الذهني المباشر في تعليم طالبات المرحلة الرابعة للنواحي المعرفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 2- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعليم طلاب وطالبات المرحلة الرابعة للنواحي المعرفية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 3- امكانية استخدام اسلوب التدريب الذهني غير المباشر عند تعذر استخدام اسلوب التدريب الذهني المباشر في تعليم طالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة للنواحي المعرفية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

المصادر

- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (1999) : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
- التكريتي ، وديع ياسين ، ومحمد علي ، ياسين طه (1987) : الاعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل - الموصل .
- حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط2 ، ج2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- حسانين ، محمد صبحي واحمد ، حمدي عبد المنعم (1988) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة .
- الحيارى ، حسن ، واخرون (1987) : فنون الكرة الطائرة ، ط1 ، دار الامل للطباعة والنشر ، اربد .
- راتب ، اسامة كامل (2000) (أ) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- راتب ، اسامة كامل (2000) (ب) : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي احمد (2016) : مبادئ التعلم الحركي ، ط1 ، دار الوان للطباعة والنشر ، بابل ، العراق
- شمعون ، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الصمد ، عبد الستار جابر (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن .
- عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار الحكمة ، بغداد
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (1982) : اختبار الاداء الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الكاتب ، عقيل واخرون (1987) : الكرة الطائرة - التكنيك الفردي والتكتيك الفردي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

- المالكي ، محمد عبد الحسين (1998) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ماينل ، كورت (1987) : التعلم الحركي ، ط2 ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
- محجوب ، وجيه (2000) : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية ، بغداد.
- نشوان ، نشوان عبد الله (2000) : تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- Bowblair, J. (1990): The psychology of Mental Imagery. Heaved Book of Neuron psychology, Vo. 12, Amsterdam .
- Bundzen, P, & Other. (1992): Alternative state of consciousness: Neurdy namic correlates and brain mechanisms, N. L.E., mental training for sport and life in Russia, Orbed Sweden.
- Burhans, R.S. & Richman C.L (1988): Mental training effects on running speed performance, international journal of sport psychology, Vol. 19,USA.
- Munzert, J. (1999): Individual pre condition for mental training: int. J. sport psychology, No. 30, U.S.A.
- Robert, G.C. (1992): Motivation in sport and exercise Champaign, Human kinetics, USA.
- Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.
- Schmidt, R.A (1991): Motor learning and performance: from principles to practice champing, human kinetics, USA.
- White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.