

اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني في دقة اداء مهارتي التمرير من امام الرأس إلى الامام والإرسال المواجه من

الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

م.د. نه به ز عبد الله فتاح

العراق. جامعة كوية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Nehnehz_95@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني في دقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتكونت عينة البحث من (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث وتم تقسم عينة البحث الى مجموعتين وبواقع (15) طالب لكل مجموعة وتم اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء ومظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في دقة اداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والإرسال المواجه من الاعلى .

واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات و تم وضع برنامجين تعليميين يتضمن الأول البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية والبرنامج الثاني تضمن البرنامج نفسه مضافاً اليه اسلوب التدريب الذهني ويتكون كل برنامج من (6) وحدات تعليمية طبقت على مدى (6) اسابيع ومدة كل وحدة (90) دقيقة ، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين مرتبطين ، اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين) كوسائل احصائية لمعالجة البيانات.

وتوصل الباحث الى ان المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني) تفوقت في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي نفذت (المنهاج المقرر) في دقة اداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني ، الإرسال المواجه من الاعلى ، الكرة الطائرة

The effect of the use of mental training method in the accuracy of the performance of the skills of scrolling in front of the head to the front and service facing from the top (tennis) in volleyball

Lect.Dr. Nehnehz Abdullah Fattah

Iraq. University of Koya. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Nehnehz_95@yahoo.com

Abstract

The research objective is to reveal the effect of using the method of mental training in the accuracy of the performance of some basic skills of volleyball. The research sample consisted of 30 male and female students in the second stage of school of physical education in Koya University.

The researcher used the experimental method for its suitability for the nature of the research. The research sample was divided into two groups (15 students for each group). Equivalent procedure for the two groups was conducted in the variables (age, height , mass, intelligence , appearances of attention , sport mental imagination and other physical fitness motor elements affecting in accuracy of the two skills of scrolling in front of the heat to the front and service from the top)

The interview, questionnaire, tests, and metrics were used as a means of collecting data and then developed two educational programs, the first of which was based on the curriculum of the second stage students and the second program, which included the same program in addition to the method of mental training. Each program consists of (6) teaching units applied over (6) weeks for each unit (90) minutes. The researcher used (arithmetic mean, standard deviation, T-test for two related media, and T-test for two unrelated media) as statistical methods for data processing.

The researcher concluded that the experimental group that implemented the educational program (curriculum as well as mental training) excelled in the post-test than the control group that implemented (curriculum) in the accuracy of the performance of the two skills (scrolling from the front of the head to the front and the service facing from the top (tennis) in volleyball.

Keywords: mental training, service facing from the top, volleyball

1- المقدمة :

يعد التدريب الذهني أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إذ تشير نتائج العديد من الدراسات إلى تأثيره في العمليتين ايجابياً من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب، ويتميز التدريب الذهني بطابع خاص فهو يحتوي داخل تركيبته على عدة عوامل لا تتوافر في انواع التدريب الاخرى إذ يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي إلى استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العلمي يؤدي إلى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده اثناء التدريب على أداء الحركات ذهنياً في أي لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة، والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة ذهنياً، والذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلبه أداء المهارة بصورة فعلية، وان القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً واسباباً لمستوى الانجاز العالي، فالضغط النفسي والشعور بالقلق كلها عوامل تؤثر سلبياً على قدرة التحكم بالأداء، وعندما يكون باستطاعة الرياضي استعادة الحركات أي التدريب عليها ذهنياً وضمن الوقت الحقيقي فان تأثير القلق على الأداء يكون قليلاً (Dayhtreg.1990.p50)

وترجع أهمية التدريب الذهني إلى انه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (شمعون، 1990، ص30-31)

كما أن التدريب الذهني يساهم في دقة اداء مستوى المهارة، لهذا فان لعبة الكرة الطائرة والتي تقع ضمن المنهاج المقرر بطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه والتي تتضمن العديد من المهارات الاساسية ، والبحث يكتسب اهمية من خلال استخدام اسلوب التدريب الذهني الذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الأداء المهاري للطلاب ويحقق تقدم في مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج افضل في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة.

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مادة الكرة الطائرة في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه لاحظ قلة استخدام اسلوب التدريب الذهني ضمن المناهج التعليمية المخصصة لتدريس مادة الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى تفعيل استخدام هذا الاسلوب من اجل تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى سكول التربية الرياضية ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الآتي (هل أن استخدام اسلوب التدريب الذهني يؤدي الى الدقة في أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للأمام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لدى طلاب سكول التربية الرياضية بجامعة كويه).

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج المقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للأمام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.
- 2- التعرف على اثر استخدام المنهاج المقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للأمام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.
- 3- التعرف على الفروق بين اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج والمقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للأمام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه للموسم الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (34) طالباً اما عينة البحث فتكونت (30) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة، وتم استبعاد (4) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية.

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث: تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الأتية:

2-3-1 التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر.

2-3-2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر .

2-3-3 التكافؤ بالكتلة مقاساً الكيلوغرام.

2-3-4 التكافؤ ببعض العمليات العقلية.

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ البحث في اختبار (رأفن) (للذكاء) (RAVEN.1986.p6-66)

واختبار (بوردين - انفي موف) للمعدل للانتباه (خاطر والبيك ، 1978 ، ص492)

ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب (راتب ، ٢٠٠٠ ، ص١٣١-١٣٣)

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس للفترة من 5-9/1/2018.

2-3-5 التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية.

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة فضلاً عن الاختبارات الخاصة بها وتم اختبار العناصر البدنية والحركية الآتية:

1- القدرة الانفجارية للأطراف العليا: تم قياسها بوساطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعد مسافة (عثمان ، 1990 ، ص136)

2- القدرة الانفجارية للأطراف السفلي: تم قياسها بوساطة اختبار القفز العمودي من الثبات

(حسانين وعبد المنعم ، 1997 ، ص117)

3- مرونة العمود الفقري: تم قياسها بوساطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل في لوقت

(حسانين ، 1995 ، ص397)

4- الرشاقة: تم قياسها بوساطة اختبار الركض المكوكي (4×10) م (حسانين ، 1995 ، ص369)

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي الاربعاء والخميس الموافق 10-11/1/2018.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين. والجدو (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-	ع±	س-	ع±	
1	العمر	شهر	264.8	3.24	261.7	4.12	1.741
2	الطول	سم	163.9	6.49	165.4	7.52	0.899
3	الكتلة	كغم	63.40	3.92	64.30	3.88	0.979
4	الذكاء	درجة	37.911	6.909	39.702	6.804	0.602
5	مظاهر الانتباه/حدة الانتباه	درجة	114.18	10.074	117.46	7.944	1.678
6	تركيز الانتباه	درجة	9.402	4.906	8.705	5.021	0.780
7	توزيع الانتباه	درجة	8.012	2.405	7.026	2.609	0.204
8	التصور العقلي الرياضي/ البعد البصري	درجة	17.406	3.550	17.608	3.601	0.506
9	البعد السمعي	درجة	15.801	3.207	15.906	3.304	0.462
10	البعد الحس- حركي	درجة	16.501	2.404	16.149	2.606	0.709
11	البعد الانفعالي	درجة	17.440	3.982	20.808	3.997	0.879
12	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	8.92	2.04	8.99	0.74	1.878
13	القوة الانفجارية للأطراف السفلي	م	3.04	0.92	3.20	0.94	0.76
14	مرونة العمود الفقري	سم	3.42	1.79	2.95	1.46	0.62
15	الرشاقة	ثا	10.21	3.09	9.46	2.91	0.916

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05.

2-3-6 التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

تم اختيار لمهارات الأساسية بالكرة الطائرة (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام (الاعداد)، الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحث في استبيان (المحلق 1) وتم عرضها على مجموعة من المختصين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (80%) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى (انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من أراء المحكمين) (بلوم وآخرون، 1983، ص126)

وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم السبت الموافق 2018/1/15، ثم قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبارات (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات	ت
		±ع	-س	±ع	-س			
غير معنوي	1.394	1.18	5.20	1.28	5.90	درجة	التمرير أمام الرأس إلى الامام	1
غير معنوي	1.358	1.77	21.30	1.88	22.40	درجة	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	2

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) = 2.14.

وقد أسفرت نتائج اختبار (ت) في الجدولين (1،2) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (الطول، العمر، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية، بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة).

مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

2-4 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث المقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس كأدوات لجمع المعلومات.

2-5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة والمحكمة الضبط (فان دالين ، 1984 ، ص384-398)

ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح بالشكل (1).

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
التجريبية	دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس الى الأمام والارسال المواجه من الاعلى (التسي) بالكرة الطائرة.	التدريب الذهني + المنهاج المقرر بالسكول	دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى (التسي) بالكرة الطائرة.
الضابطة	من الاعلى (التسي) بالكرة الطائرة.	المنهاج المقرر بالسكول	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

2-6 البرنامج التعليمي:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية تم وضع برنامجين تعليميين الأول تضمن البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية والثاني تضمن نفس البرنامج السابق فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني. من ثم تم عرض هذين البرنامجين على مجموعة من المختصين (أ.م.د. زانا محمد محمد صالح ، أ.م.د. ريباز مجيد امين ، سكول التربية الرياضية ، جامعة كويه ، أ.م.د. توانا وهي غفور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلبجة ، أ.م.د. هوشيار عبد الرحمن محمد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة السليمانية) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين المذكورين وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها و(الملحق 2) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين.

2-6-1 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

يتكون كل برنامج تعليمي من (6) وحدات تعليمية نفذت على مدى (6) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (90) دقيقة وبواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية على عينة بين طلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (4) طلاب وذلك في يوم الاربعاء الموافق 2018/1/17 وكان الهدف من هذه التجربة هو:-

1- التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين.

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

3- مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوب التدريب الذهني ومدى استجابة الطلاب لهذا الأسلوب.

2-6-3 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الخميس الموافق 2018/1/18.

2-6-4 التجربة الرئيسية للبحث (تنفيذ البرنامجين التعليميين)

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث ابتداء من يوم الأحد الموافق 2018/1/21 وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التعليميين في يوم الخميس الموافق 2018/3/8.

2-4-6-2 المجموعة التجريبية:

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلاً عن استخدام أسلوب التدريب الذهني، وقد قام الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

2-4-6-2 المجموعة الضابطة:

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية وقد قام الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي تم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي على الطلبة بالطريقة الكلية.

2-6-5 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق 2018/3/11.

2-7 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين (التكريري والعيدي ، 1999 ، ص 103-310)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

الجدول (3)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
		±ع	-س	±ع	-س			
معنوي	3.752	1.20	7.96	1.28	5.90	درجة	التمرير من أمام الرأس إلى الامام	1
معنوي	3.814	2.84	25.61	1.88	22.40	درجة	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	2

(*) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14.

3-1-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة اداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والأرسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

الجدول (4)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التمرير من أمام الراس إلى الامام	درجة	5.20	1.18	7.10	1.49	2.804	معنوي
2	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	21.30	1.77	23.17	2.44	3.121	معنوي

(*) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2.14.

3-1-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

الجدول (5)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-	ع±	س-	ع±	
1	التمرير من أمام الراس إلى الامام	درجة	7.96	1.20	7.10	1.49	2.849
2	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	25.61	2.84	23.17	2.44	2.738

(*) عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (28) قيمة (ت) الجدولية = 2.05.

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدول (3) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعة التجريبية ما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المتضمن تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء إذ تم شرح كل المهارة من قبل الباحث وعرض نموذج لها أيضاً مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم ثم تنفيذ تمارين التصور الذهني لكل مهارة على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية مع مشاهدة نماذج الأداء (صور، رسوم، أفلام) فالطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فلما سينمائياً، وهو يسترجع صورة المهارة لجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارات المناسبة فضلاً عن التصرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل (الضمد، 2000، ص202)

كما أن المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي ولحظات استعمال القوة، بعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكون عند المتعلم النظرة الصحية والواقعية للحركة ، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم (المهارة) (نصيف ، 1987، ص162)

ونتيجة لتكرار التصور الذهني لمهارتي (التمري من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)، والتطبيق العملي لها فضلاً عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي اسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

3-2-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة
يتبين من نتائج الجدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة .

ويعزو الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي الذي تركه البرنامج على دقة الأداء المهاري للطبة وما يحتويه من مفاهيم إدراكية وطرائق تعليمية أدت إلى فعم كل مفردات المهارات وبالتالي اثر إيجابياً على النتائج فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من قبل الباحث مما أدى الى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل الطالب سيبدأ التعلم الفعلي ، إذ أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولى عن سير الحركة والذي لايزال بشكله الخام (ماينل ، 1987 ، ص152)

ونتيجة للتطبيق العملي لمهارتي (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى).

فضلاً عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي اسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي إذ "أن 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"

(شلس ومحمود ، 2000 ، ص126)

3-2-3 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال التنسي، فقد تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الثانية فضلاً عن اسلوب التدريب الذهني على المجموعة الضابطة في مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني الذي يؤدي الى تطور الجانب المعرفي والتحصيلي للمتعلم وذلك من خلال استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والجانب الآخر له علاقة بتهيئة الأداء إذ يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل ولهذا يكون التركيز على ان التدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري ويكون عبارة عن المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي وتمثل الصورة الأولية للحركة وبالتالي تنعكس ايجابياً" هذه التصورات على معرفة الحركة ويكون تأثيرها إيجابياً" على الأداء المهاري لمهارتي (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي).

وعند تنفيذ التدريب الذهني تعطى أولاً تمارين الاسترخاء ثم يتم تنفيذ تمارين التصور الذهني للمهارة على وفق ما هو مطلوب في الوحدة التعليمية ويطلب من الطالب تصور المهارة في داخله ومراجعتها لها بكل تفاصيلها وجزئياتها، إذ يقدم التدريب الذهني عن طريق التصور العقلي وتركيز الانتباه قراءة النواحي الفنية للتعرف على الاستراتيجيات المؤثرة في المهارة (طه ، 2007 ، ص289)

وأن الصورة الداخلية للتصور الحركي لتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقة من مجال الأداء المهاري الى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي وبجانب الانطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية لتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي (white, hardy. 1995. 169) ونتيجة للتطبيق العملي المستمر في الوحدات التعليمية وتكرار التصور الذهني لمهاتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) مع ممارسة اللعب الجماعي ضمن الوحدات التعليمية أسهم في تقدم وتطور أداء المهارات بشكل جيد وتحققت النتائج الأفضل للمجموعة التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أثر البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني الذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية إيجابياً في دقة أداء مهاتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) بالكرة الطائرة).

- 2- أثر البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر) الذي تم تنفيذه من قبل المجموعة الضابطة ايجابياً "في دقة أداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والأرسال المواجه من الأعلى (التنسي)" بالكرة الطائرة.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي نفذت (المنهاج المقرر) في دقة أداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

4-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من استخدام البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج) المقرر فضلاً عن التدريب الذهني في تعليم طلاب المرحلة الثانية للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- التأكيد على الجانب المعرفي في الكرة الطائرة من أجل تطوير الإمكانيات البدنية والمهارية والخطية لطلاب قسم التربية البدنية والرياضية.

ويقترح الباحث ما يأتي:-

- إجراء دراسة مماثلة طبقاً لمتغيرات المستوى الدراسي، المهارات والألعاب الرياضية.
- إجراء دراسة مماثلة لكل من أسلوب التدرّب الذهني المباشر وغير المباشر.
- إجراء دراسة مماثلة للتدريبي الذهني المصاحب للتدرّب المهاري.

المصادر

- بلوم بنيامين ، وآخرون (1983) ؛ تقييم تعلم الطاب التجمعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة.
- التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد (1999)؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل، الموصل.

- حسنين، محمد صبحي (1995) ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي ، وعبد المنعم، حمدي (1997)؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (1987)؛ القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف، القاهرة.
- راتب ، اسامة كامل (2000)؛ تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شلش، نجاح ومهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000)؛ التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للنشر، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.
- شمعون، محمد العربي (1996)؛ التدريب العقلي في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الضمد، عبد الستار جابر (200)؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- طه ، علي مصطفى (2007)؛ الكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عثمان ، محمد عبد الغني (1990)؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك، تدريب، تعليم، تحكيم) دار التعلم، الكويت.
- فان دالين، ديوبولد (1984)؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- مايلن، كورت (1987) التعلم الحركي، 2، (ترجمة) عبد علي نصيف دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- نصيف، ف، عبد علي (1987)؛ التدريب في المصارعة ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- Day Ghtreg, (1990): Effect teaching in physical Education for Secondary School.
- Raven T.c (1986): Standard Progressive matrices.
- 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.

الملحق (1)

استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث القيام بدراسة تهدف إلى (التعرف على اثر استخدام التدريب الذهني في دقة أداء مهارتي التمرير من امام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الاعلى) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة في هذا الاختصاص، لذا يرجى تفضلكم بتحديد اختبار واحد لكل مهارة من المهارتين الاتيين بالكرة الطائرة:-

- التمرير من أمام الرأس إلى الأمام.
- الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي).

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير...

الباحث

المرافقات

بعض الاختبارات المهارية

مهارات التمرير أعلى

الاختبار الاول:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانونين، الملعب يخطط، كرات طائرة، صندوق كرات، حبل، هدف.

- طريقة الأداء: يقو اللاعب بالتمرير من أعلى من الثلاث مناطق وتوجيهها إلى المنطقتين (B-A) ويقف المدرب في النصف الآخر من الملعب.
- الشروط: لكل لاعب 10 محاولات من كل منطقة (1,2,3) أي منطقة خمس كرات للمنطقة A، وخمس كرات للمنطقة B.
- التسجيل: تحسين نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.
- الملاحظات:
- يوضع الحبل فوق خط الهجوم وموازي له وعلى ارتفاع 3متر.
- يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها لأعلى.

الاختبار الثاني

- الغرض من الاختبار: القياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من اعلى من المنطقة نحو لوحة السلة.
- الادوات: لوحة كرة سلة، كرات طائرة.
- طريقة الأداء: يقفو اللاعب في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة أعلى ثم يمررها الى السلة من ولا تمريرها بالسلة.
- الشروط: لكل لاعب 20 مرة
- التسجيل:
- الكرة البعيدة عن السلة 1 نقطة.
- لمس الكرة الحلقة 3 نقاط
- مرور الكرة داخل الحلقة 5 نقاط

مهارة الارسال

الاختبار الاول:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط ، كرات طائرة.

- طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ويقوم بأداء مهارة الإرسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.
- التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح.

الاختبار الثاني:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.
- الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب بخطط، كرة طائرة، صندوق كرات، صفاة.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف نهاية الملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري واحضار الكرة من الصندوق ثم العودة لخط الإرسال لأداء مهارة الإرسال موجهة إلى المربع (1)، ثم تكرر نفس الأداء وتوجيه الكرة الى المربع (2) وهكذا حتى يستكمل المربعات الستة. ثم يبدأ في عكس عملية التوجيه بأن يبدأ بالمربع (6) يليه المربع (5) حتى ينتهي لكل لاعب (2) الكرة.
- الشروط: لكل لاعب (2) الكرة.
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرق اللاعب حتى الانتهاء من هذه المحاولات وايضا درجة دقة التصويب.

كرة داخل المربع	3 نقاط
كرة خارج المربع	2 نقاط

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب التدريب الذهني

الملاحظات	الانشطة والمهارات الرياضية	الزمن (الدقيقة)	اقسام الوحدة التعليمية
- الوقوف على شكل صف واحد. - التدريب بأداء التمارين من السهل	- تسجيل الحضور - احماء عام لكافة اعضاء الجسم		القسم الاعدادي

الى الصعف.			
	- شرح مهارة الإرسال التنسي. - عرض مهارة الإرسال التنسي.		القسم الرئيس - النشاط التعليمي
	يتم تطبيق مهارة الإرسال التنسي من قبل الطلاب على وفق تمارين التدريب الذهني (3-5) دقائق		النشاط التطبيقي
	أولاً: الاسترخاء (2.5-2) دقيقة. أ- الاسترخاء العقلي: أبعاد كافة الخواطر من الذهن وعدم التفكير بشيء وإغماض العينين. ب- الاسترخاء العضلي: التنفس العميق ثم التركي على إرخاء الذراع اليميني وبعدها التركيز على إرخاء الذراع اليميني وبعدها التركيز على إرخاء الرجل اليسرى ثم التركيز على استرخاء الجسم ككل. ثانياً التصور العقلي (3-3.5) دقيقة.		
	1- يتصور التمرين (وقوف، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام بدون لمس الكرة. (1ثا × 6تكرار = 6ثا) 2- يتصور التمرين (وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (3) مرات ثم اداء مهارة الإرسال على الحائط. (3ثا × 6تكرار = 18ثا) 3- يتصور التمرين (وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (5) مرات ثم اداء مهارة الإرسال على هدف مرسوم على الجدار. (5ثا × 8 تكرارات = 40ثا) 4- يتصور التمرين (وقوف مواجه للزميل، حمل الكرة) +++ تبادل أداء مهارة الإرسال الى مع الزميل الواقف على خط الهجوم (3ثا × 8 تكرار = 24ثا). 5- يتصور التمرين (وقوف للملعب، تحمل الكرة) أداء مهارة الإرسال الى المنطقة (أ) ثم اداء الإرسال الثاني الى المنطقة (ب) ثم اداء مهارة الإرسال الثالث الى المنطقة (2). (4ثا × 6 تكرار = 24ثا) 6- يتصور التمرين (وقوف مواجهة للملعب، حمل الكرة) اداء مهارة الإرسال الى المنطقة (1) ثم اداء الإرسال الى المنطقة (2) ثم المنطقة (3) وهكذا حتى المنطقة (6). (6ثا × 4 تكرار = 24ثا)		
xxxxx	الوقوف على شكل صف واحد وتريدي شعاع الانصراف		القسم الختامي

نموذج الوحدة التعليمية الاولى للمجموعة الضابطة

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
	المقدمة		تسجيل الحضور
القسم التحضيري			1. هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين.

2. تمارين احماء للذراعين والرجلين.			
1. تمارين تمطية للجسم تخمص المهارة. 2. تمارين مرونة للذراعين والاكثاف.	احماء خاص		
شرح وعرض مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنسي).	الجزء التعليمي	القسم الرئيس	
تطبيق مهارة الارسال المواجه من الاعلى التنسي مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.	الجزء التطبيقي		
تمارين تهدئة وتنفس.		القسم الختامي	