تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة

The effect of mental perception exercises on the development of the accuracy of the skills of wavy transmission skills and the attack wall of volleyball attack

م . م محمود رشيد سعيد
مديرية تربية محافظة الأنبار
Mahmoodrashid007@gmail.com
Prof. Tahseen Hosny Tahseen

م . د تحسين حسني تحسين
جامعة بغداد
قسم النشاطات الطلابية
Teacher. Asistant . Mahmoud Rashid Said

م . م علي قاسم عباس
مديرية تربية محافظة ديالى
Teacher. Asistant . Ali Qasim Abbas

****

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على مهارات التصور العقلي ، وكذلك على التعرف على تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة ، إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، إذ تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الحبانية الرياضي للكرة الطائرة وبواقع (12) لاعب ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (6) لاعبين ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات القبلية ، وتطبيق التجربة ، ثم إجراء الاختبارات البعدية ، وبعد ذلك تم تفريغ

البيانات ومعالجتها إحصائيا ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها واستنتج الباحثون أن لتطبيق مفردات تدريبات التصور العقلي فقد حصل تطورا واضحاً في أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة ، وكذلك التدريب المتواصل والتكرار المستمر يساعد في تطوير مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة ، وكذلك لتدريبات التصور العقلي عاملاً رئيسياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة التطور في مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .

ويوصي الباحثون في الاستفادة من تدريبات التصور العقلي من قبل العاملين في مجال تدريب لعبة الكرة الطائرة ، وكذلك ضرورة إعطاء هذه المهارات الوقت الكافي في الوحدات التدريبية من قبل المدربين ، وكذلك استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في العملية التدريبية ، فضلاً عن إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة ومهارات أساسية أخرى .

Research Summary

The aim of the research was to identify the skills of mental perception, as well as to identify the impact of mental perception exercises in the development of the accuracy of the performance of the skills of wavy transmission and attack wall repelling volleyball, as the researchers used the experimental method appropriate for solving the problem of research was selected The sample of the research consisted of the players of Habbaniyah Sports Volleyball Club (12) players, and they were randomly divided into two control and experimental groups each group (6) players, in addition to the use of appropriate tools and tools, Pric reconnaissance, as well as The researchers concluded that to apply the vocabulary of mental visualization exercises, there has been a clear development in the performance of wavy transmission skills and volleyball offensive repelling wall, as well as training. Continuous and continuous repetition helps develop the skills of wavy transmission and attack wall of volleyball, as well as mental perception exercises a major factor in the experimental group superiority of the control group in the speed of development in the skills of continuous transmission C and volleyball offensive repelling wall.

The researchers recommend to take advantage of the exercises of mental perception by workers in the field of volleyball training, and the need to give these skills sufficient time in the training units by the trainers, as well as the use of tests used in research in the training process, as well as conducting similar research on different samples And other basic skills.

1 – المقدمة

أن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بمواقف اللعب المختلفة ، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف من خلال امتلاكهم للقدرات البدنية والمهارية والعقلية والتي تتناسب مع متغيرات اللعب أثناء المباراة ، إذ أن " لعبة الكرة الطائرة لعبة المواقف المختلفة تتطلب أن يتكيف اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة " (حسانين و حمدي عبد المنعم : 1997 : 419) .

" لقد شغلت المهارات العقلية والنفسية جانبا كبيرا ، من اهتمام العلماء في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلماء التعلم الحركي إدراكا منهم لاهميتما بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة التي تتطلب قدرة اللاعب على توقع حركات زملائهم الآخرين عن طريق التصور العقلي لأداء المهارة الذي يعد لب عملية التفكير الناجحة ، ويعد التصور العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة لما له من أهمية في تحسين الأداء ومعرفة اللاعب بأجزاء المهارة التي يؤديها ، وهذا بدوره يساعد على أعداد اللعب لدخول المنافسة وتصور جميع مجريات أداء المهارة والقدرة على اتخاذ القرارات اللازمة من اجل تحقيق الفوز " (حسنين ناجي : 2007 : 21) .

فالكرة الطائرة تحتوي على مهارات عدة ، فمنها ما يصنف على أنها مهارات هجومية كالإرسال والإعداد والضرب الساحق ، فضلا عن حائط الصد الهجومي ، ومنها ما يصنف على أنها مهارات دفاعية كاستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وحائط الصد ، وتأتى أهمية تلك المهارات من خلال التنسيق والترابط بين مهارة وأخرى والتبادل بين المهارات الدفاعية والهجومية ، إذ تعتمد كل مهارة على المهارة التي تسبقها والتي تليها نتيجة التسلسل والتداخل في تلك المهارات .

هناك عدة عوامل تؤثر على مستوى الأداء المهاري والخططي ومن بينها التصور العقلي لأداء المهارات الفنية ولا سيما الهجومية بالذات حيث إن أهمية التصور العقلي هوة تحسين الصور الذهنية أو تعليمها للاعب في أثناء الأداء المهاري وتأثير التصور العقلي هوة زيادة القدرة بالاحتفاظ على المهارة .

وتكمن مشكلة البحث في أن التصور العقلي من المهارات النفسية المهمة التي لها دور فعال في تحقيق الانجاز من خلال تطوير قابلية الرياضي على تطور الأداء المهاري بطريقه متسلسلة والتحكم بالانفعالات واتخاذ القرارات المناسبة ، وتتجلى مشكلة البحث في قلة استخدام تدريبات التصور العقلي أثناء الوحدة التدريبية مما دعى الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على مهارت التصور العقلي وأثرها في تطوير دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة والارتقاء بالمستوى المهاري وتحقيق أفضل الانجازات .

وشملت مجالات البحث المجال البشري من لاعبي نادي الحبانية الرياضي للكرة الطائرة وبواقع (12) لاعب ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (6) لاعبين ، والمجال الزماني كان للفترة من 1 / 7 / 2018 ولغاية 6 / 9 / 2018 ، أما المجال المكاني فكان في قاعة الكرة الطائرة نادي الحبانية الرياضي .

2 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث

من أهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين" (أكرم خطابية : 1997 : 19) .

وبأسلوب التصميم التجريبي حيث تكون المجموعتان التجريبية والضابطة " متكافئتين في كل العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل " (الزوبعي والغنام : 1981 : 108) .

2 – 2 عينة البحث

العينة هي " طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن العناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة " (ربحي مصطفى وعثمان محمد : 2000 : 138) ، لذا اختار الباحثون العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الحبانية الرياضي والبالغ عددهم (12) من مجموع (16) لاعب وبطريقة القرعة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة الضابطة والأرقام الزوجية فمثلت المجموعة التجريبية ولذلك بلغت نسبة العينة (75 %) من المجتمع الأصلي للبحث .

2 – 3 تكافؤ العينة

جدول (1)

يبين تكافؤ العينة بين الاختبارين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة

اختبارات المستخدمة		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة	س-	10,666	11,333	0,677	غير معنوي
	ع	1,662	1,446		
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	س-	5,333	5,65	0,330	غير معنوي
	ع	1,466	1,566		

قيمة (T) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين الجدول (1) تكافؤ عينة البحث ، ففي اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي (10,666 ، 11,333) وانجراف معياري على التوالي (1,662 ، 1,446) ، وفي أختبار مهارة حائط الصد الهجومي بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي (5,333 ، 5,65) وانجراف معياري على التوالي (1,466 ، 1566) ، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة للأختبارين على التوالي (0,677 ، 0,330) وهما أصغر من قيمة (T) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأختبارين وهذ دليل على تكافؤ العينة .

2 – 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2– 3 – 1 وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية ، الدراسات المشابهة ، المقابلات الشخصية ، الملاحظة والاختبار والقياس ، فريق العمل المساعد .

2– 3 – 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

(ملعب الكرة الطائرة قانوني ، ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عدد (2) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ، شريط قياس بطول (40) متر ، شريط لاصق بعرض (5 سم) ، طباشير ، صافرة ، كرات طائرة عدد (12) نوع .

2 – 4 تحديد متغيرات البحث واختباراتها

قام الباحثون بتحديد متغيرات البحث واختباراتها وفقاً لخبرتهم الميدانية وهي :

1. الإرسال المتموج .
2. حائط الصد الهجومي .

2 – 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

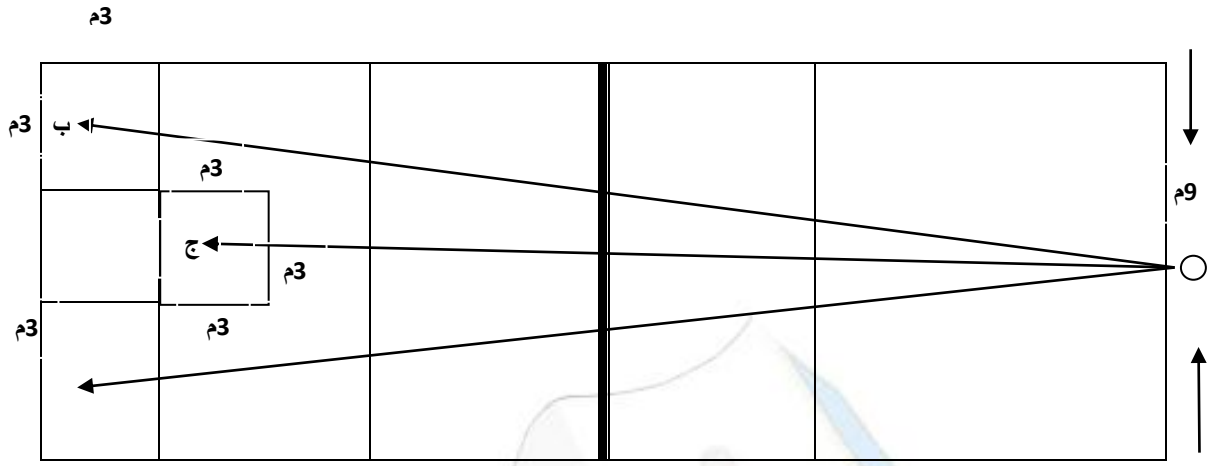
2 – 5 – 1 اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة (حسانين وحمدي : 1997 : 211) .

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة .

الأدوات :

ملعب الكرة الطائرة ، 30 كرة طائرة ، يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل (1) :



الشكل (1)

يوضح دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة

مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بالإرسال خمس محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاث المحددة ، أي خمسة أرسالات إلى المنطقة (أ) وخمسة أرسالات إلى المنطقة (ب) وخمسة أرسالات إلى المنطقة (ج) وتحسب فقط المحاولات الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة.

التسجيل :

(4) نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة .

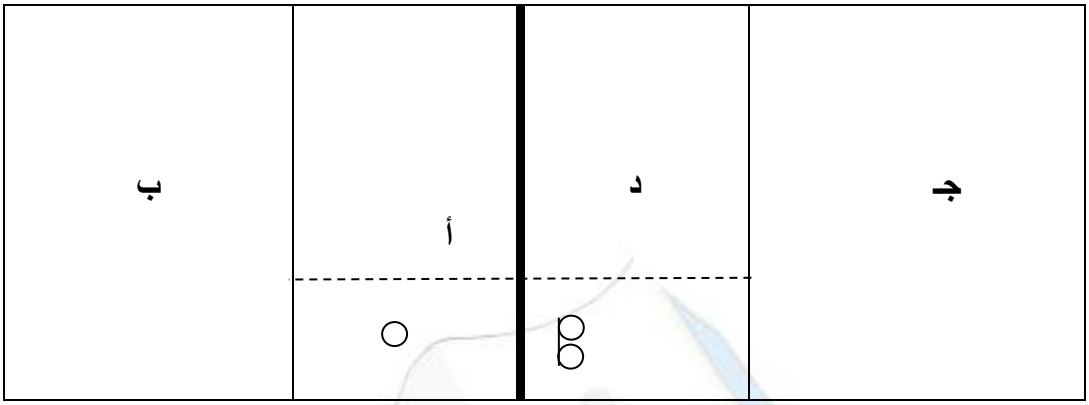
3 – 5 – 2 اختبار مهارة حائط الصد (مروان عبد المجيد : 2000 : 319) .

الغرض من الاختبار :

قياس دقة مهارة حائط الصد الزوجي من مركز (4) .

الأدوات :

ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (2) ، شريط لتخطيط الأهداف ، شريط قياس ، (10) كرات طائرة كما موضح في الشكل (2) .



الشكل (2)

دقة مهارة حائط الصد الزوجي من مركز (4)

مواصفات الأداء :

- يقوم المدرب بالضرب الساحق ويقوم المختبر بأداء الصد .
- يعطى لكل مختبر ثلاث محولات .

شروط التسجيل :

- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .
- (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .
- (2) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطا قانوني .

3 – 6 التجربة الاستطلاعية

من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأثنين المصادف 8 / 7 / 2018 و بالطريقة العشوائية على (4) لاعبين من العينة نفسها ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلاوي واخرون : 1987 : 107) . والغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي :

– صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلا عن كيفيه تسجيل النتائج .

2 – 6 إجراءات البحث الميدانية

2 – 6 – 1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف 12 / 7 / 2018 لقياس التصور العقلي ومهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي ، وقد تم شرح الاختبارات حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبار ومحاولة تطبيقها وتسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ، وبعد تسجيل البيانات الخاصة تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

2 – 6 – 2 تدريبات التصور العقلي

تم تطبيق تدريبات التصور العقلي للفترة من 14 / 7 / 2018 ولغاية 22 / 8 / 2018 ولمدة ستة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت الأيام (السبت ، الأثنين ، الاربعاء) أياماً تدريبية وزمن كل وحدة (15) دقيقة خاصة بتمرينات التصور العقلي وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية تم خلالها التدريب المهاري للمجموعة التجريبية المتبع من قبل المدرب مع إدخال المتغير المستقل (تدريبات التصور العقلي) ليكون مرادفا للتدريب المهاري وقد حددت ثلاث جوانب لتدريبات التصور العقلي وهي:

1 . الجانب الأول : تدريبات التحكم في التنفس

تدريب المختبرين على عملية التحكم في التنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي والعقلي .

2 . الجانب الثاني : تدريبات الاسترخاء الذاتي

والذي يسهم في خفض الشد العضلي كما يساعد سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود الداخلي إذ كانت مدة هذا الاسترخاء (5) دقائق والذي يعرف (بأنه الانسحاب المؤقت والمعتمد من النشاط ، يسمح بإعادة الشعور والاستفادة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية) (شمعون : 1996 : 74) .

وهذان الجانبان يسهمان في التهيئة الذهنية لتدريبات التصور العقلي والتركيز على الاداء المهاري .

3 . الجانب الثالث : تدريبات التصور الحركي العقلي :

يساعد على زيادة إدراك اللاعب ويعمل على تحسين الأداء المهاري بتكرار المهارة عقليا أكثر من مرة مع اشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستخدمة في الأداء المهاري .

2 – 6 – 3 الاختبارات البعدية

تم أجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في يوم السبت المصادف 25 / 8 / 2018 وقد راعى الباحثون على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث .

2 – 9 الوسائل الإحصائية

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري
3. الوسيط
4. معامل الالتواء .
5. اختبار (T-test) للعينات غير المستقلة .
6. اختبار (T-test) للعينات المستقلة .
7. قانون نسبة التطور (عايد كريم الكناني : 2009 : 39- 49 – 146 – 160 – 175) .

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 – 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		س-	ع	س-	ع		
اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة	درجة	11.333	1.446	21.333	0.834	10.235	معنوي
اختبار مهارة حائط الصد	درجة	5.65	1.566	10.833	0.656	9.891	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.75) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

يبين الجدول (2) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية لاختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة كان (11.333) وبانحراف معياري (1.446) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (21.333) وبانحراف معياري (0.834) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (10.235) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار مهارة حائط الصد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (5.65) وانحراف معياري (1.566) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (10.833) وانحراف معياري بلغ (0.656) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (9.891) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل عل وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه نجد أن نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى تدريبات التصور العقلي كانت أكثر فاعلية في تطوير دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة في الكرة الطائرة من خلال مساهمتها في تفعيل دور اللاعب في العملية التدريبية عن طريق تطوير قدراته المهارية والعقلية ورسم البرامج الحركية وتطبيقها أثناء اللعب ، وبالتالي ساعد ذلك على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين .

3 – 2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		س-	ع	س-	ع		
اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة	درجة	10.666	1.662	17.333	0.932	6.542	معنوي
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	درجة	5.333	1.466	8.666	0.426	5.766	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.75) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

يبين الجدول (3) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة كان (10.666) وبانحراف معياري (1.662) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (17.333) وبانحراف معياري (0.932) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (6.542) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار مهارة حائط الصد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة نفسها (5,333) وانحراف معياري (1.466) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (8,666) وانحراف معياري بلغ (0.426) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.766) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل عل وجود فروق معنوية.

من خلال النتائج أعلاه والمبينة في الجدول (2) نجد أن الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى افتقار الوحدات التدريبية إلى التدريبات العقلية التي من الممكن ان تحقق جانباً من التطور الأفضل في المستوى المهاري ، ولكن انتظام اللاعبين في الممارسة والاستمرار في التدريب على المهارات ، فضلاً عن زمن الوحدة التدريبية كان كافياً ليعطي تأثيراً ايجابياً أيضا .

3 – 3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات لدقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة

اختبارات المستخدمة		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة	س-	17.333	21.333	7.155	معنوي
	ع	0.932	0.834		
اختبار مهارة حائط الصد الهجومي	س-	8.666	10.833	6.209	معنوي
	ع	0.426	0.656		

قيمة (T) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يبين الجدول (4) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهجومية إذ كانت نتائج الاختبارات كما يلي :

ففي اختبار دقة الإرسال لمناطق صعبة محددة للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (17.333) وانحراف معياري (0.932) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (21.333) وانحراف معياري (0.834) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.155) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار مهارة حائط الصد للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يبلغ (8.666) وانحراف معياري (0.426) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (10.833) وانحراف معياري (0.656) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.209) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية .

من خلال النتائج أعلاه والمبينة في الجدول (3) يرى الباحثون أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أثر استخدام تدريبات التصور العقلي قد أدى إلى تطور في دقة أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية بشكل أكبر من المجموعة الضابطة فضلاً عن التجديد والتنويع في التمارين المستخدمة ، إذ إن تدريبات التصور العقلي أسهمت في تحويل المعلومات السمعية إلى برامج صورية في الدماغ ، أي إن الدماغ يأخذ الصورة من المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع ويحول الكلمات الإرشادية إلى صور تدخل الدماغ أو عن طريق الإحساسات الحركية ومحاولة أعادتها وتكرارها عقلياً وهذا يتفق مع رأي (يحيى كاظم : 1990 : 231) " أن المراجعة العقلية تساعد الرياضي على التهيؤ نفسياً لأداء المهارة ".

4 – الخاتمة

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1. أن لتطبيق مفردات تدريبات التصور العقلي فقد حصل تطورا واضحاً في أداء مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .
2. التدريب المتواصل والتكرار المستمر يساعد في تطوير مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .
3. لتدريبات التصور العقلي عاملاً رئيسياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة التطور في مهارتي الإرسال المتموج وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .

من خلال ما توصل من الاستنتاجات يوصي الباحثون :

1. الاستفادة من تدريبات التصور العقلي من قبل العاملين في مجال تدريب لعبة الكرة الطائرة .
2. ضرورة إعطاء هذه المهارات الوقت الكافي في الوحدات التدريبية من قبل المدربين.
3. استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في العملية التدريبية .
4. إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة ومهارات أساسية أخرى .

المصادر

- أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية : ط1 (عمان ، دار الفكر ، 1997) .
- حسنين ناجي حسين ؛ التصور العقلي وعلاقته باداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007) .
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غينم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط1 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000) .
- عبد الجليل الزوبعي، و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية : ج1 (بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1981) .
- قاسم حسن المندلاوي و (آخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) .
- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1996) .
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : ط1 (القاهرة ، مركز الكتب للنشر ،1997) .
- مروان عبد المجيد ؛ أسس علم الحركة في المجال الرياضي . ط 1 : (الأردن ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2000) .
- يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي : (السعودية ، معهد إعداد القادة ، 1990).