

تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

د. قرقوز محمد¹ - قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المركز الجامعي البيض

أ. بن سميشة العيد² - قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المركز الجامعي البيض

د. مداني محمد³ - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة خميس مليانة

مقدمة ومشكلة البحث:

عند النظر لمستوى التلاميذ أثناء تدريس المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة، تلك التي فيها ما يؤدي باليدين معا فوق الرأس كمهارة التمرير، ومنها ما تستخدم فيها يد واحدة أسفل مستوى الرأس كمهارة الإرسال وكذلك مهارات تستخدم فيها اليدين معاً من أسفل كالاستقبال بالساعدين؛ لاحظ الباحثون من خلال عملهما في مجال التربية البدنية والرياضية أن هناك ضعف وتفاوت في المستوى بين تلاميذ هذه المتوسطة في انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، خاصة وأنهم يتلقون نفس الجرعة التعليمية.

ومن ناحية أخرى رأى الباحثون أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحثين لاحظوا بأن التدريب العقلي لا يدخل ضمن البرنامج التعليمي الموضوع من طرف الوزارة الوصية إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفعالة

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل؛ ومن هذا المنطلق وبغية السير الحسن مع الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية حاول الباحثون المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري من أجل النهوض بمستوى التلاميذ من الناحية مهارية قيد البحث في الكرة الطائرة، وخاصة أن هذه اللعبة جديدة على العينة قيد البحث؛ وعليه نتساءل عن نتيجة هذا البرنامج:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، ومستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه ومستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه ومستوى أداء المهارات لصالح المجموعة التجريبية؟

الفرضيات: انطلقنا في دراسة هذا الموضوع من الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

وسيتم اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:

الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.

الفرضية الفرعية الثانية:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي.

الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف البحث: نصبو من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق جملة من الأهداف أهداف علمية، أهداف عملية وهي كما يلي:

الهدف العام:

إعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة (10-12) سنة في متوسطة طارق بن زياد بوسمغون (البيض).

الأهداف العلمية:

- زيادة الرصيد العلمي في مجال المهارات العقلية التي لها علاقة بالمجال الرياضي.
- الكشف عن أفضل أسلوب لتعلم المهارات في الكرة الطائرة.

الأهداف العملية:

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتدريب العقلي على انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي لتعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- فتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التدريب العقلي في تعليم المهارات المختلفة للألعاب الجماعية عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة.

منهج البحث:

انطلاقاً من محاولة الوقوف على تأثير التدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ونظراً لما يتطلبه البحث، فقد اعتمدنا (المنهج التجريبي)، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من تلاميذ السنة الأولى متوسط (10-12) سنة
بمتوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض للموسم الدراسي 2013/2012
والبالغ عددهم 44 تلميذاً.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ السنة الأولى متوسط
بمتوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض (34) تلميذ من أصل 44 تلميذاً
حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (17) تلميذاً للمجموعة التجريبية و(17) تلميذاً
للمجموعة الضابطة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري والقدرات العقلية
ومتغيرات النمو.

الدراسة الاستطلاعية للاختبارات:

لغرض اطمئناننا على إمكانية تطبيق المقاييس على العينة قام بإجراء تجربة استطلاعية
على عينة قوامها (10) تلميذ من متوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض
تراوحت أعمارهم بين (10 _ 12) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع
الدراسة.

الأسس العلمية: (ثبات وصدق وموضوعية الاختبار):

ثبات الاختبار:

ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات المهارية قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة
بالمهارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد المدة المذكورة أعلاه، وذلك على نفس
العينة وفي نفس الظروف، ثم عولجت النتائج إحصائياً باستخدام معامل ارتباط
ليبرسون وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

ودرجة الحرية 09 وجد أن القيم المتحصل عليها تبدو قريبة من 01 حيث كانت أعلى قيمة 0.93 وأدنى قيمة 0.86 مما يعني أن كل الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

المتغيرات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		معامل	معامل
		ع	س	ع	س	الثبات (*)	الصدق
المهارية	10	3.8	0.788	5	0.816	0.86	0.93
		7.4	1.173	8.2	1.135	0.93	0.96
		7.2	1.751	8.3	2.406	0.91	0.95
النفسية	10	6.7	1.43	8.4	1.43	0.90	0.95
		21.2	1.62	22.5	1.58	0.87	0.93
		44.1	1.52	45.3	1.42	0.91	0.95

(*) دال عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية 09 حيث قيمة (ر) الجدولية (0.631)

جدول رقم (01): يبين معامل ثبات وصدق التجربة الاستطلاعية.

صدق الاختبار:

استخدمنا طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على الخبراء والمتخصصين، حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 9 حيث وجد أن القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد الصدق الكبير للاختبارات.

موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المهارية والعقلية التي أجراها الباحثون بسيطة وسهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر، ثم عرضها على عدة أساتذة ودكاترة.

مجالات البحث:

المجال البشري:

تكونت عينة البحث في الدراسة التجريبية من 34 تلميذاً من تلاميذ متوسطة طارق بن زياد بوسمغون تراوحت أعمارهم بين (10 - 12) سنة، بولاية البيض في الفصل الدراسي الثالث من عام 2013 م وتمثل هذه العينة نسبة 77.27 % من المجتمع الأصلي لعينة البحث والتي تقدر ب 44 تلميذاً.

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 17 تلميذاً كما يلي:

المجموعة الأولى ضابطة: وتعلمت المهارات قيد البحث بالطريقة التقليدية

حيث قام الأستاذ بشرح المهارات وعرض نموذج لأدائها.

المجموعة الثانية تجريبية: تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث

المصاحبة للتدريب العقلي بعد وصول التلاميذ للاسترخاء.

المجال المكاني:

- ملعب الكرة الطائرة لمتوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض بالنسبة

للاختبارات المهارية في الكرة الطائرة.

- أقسام متوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض بالنسبة للاختبارات العقلية.

المجال الزمني:

امتدت هذه المدة من 10 _ 12 _ 2012 إلى غاية 07 _ 06 _ 2013،

وكانت على النحو التالي:

النتائج المحصل عليها بعد التجربة:

بعد تطبيق البرنامج التعليمي (نفس البرنامج التعليمي المقرر العادي على مهارات الكرة الطائرة لكلتا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي الموجه لصالح المجموعة التجريبية)، مع الحرص عن عدم نقل المعلومات بين المجموعتين المتعلقة باستخدام مهارة (الاسترخاء وتركيز الانتباه، والتصور العقلي) لكي لا يؤثر سلباً على نتائج التجربة وذلك لأسباب منهجية، كانت النتائج التالية:

عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت *
		س	ع	س	ع	
الإرسال من الأسفل	درجة	3.588	0.618	7.647	1.729	8.468
الاستقبال بالساعدين		6.352	0.785	12.705	3.157	8.448
التمرير من الأعلى		6.117	0.332	12	2.397	9.616

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة حرية 32 و "ت" الجدولية 2.457

الجدول (02) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات

المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي

لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق

ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
		ع	س	ع	س	
الانتباه	تركيز الانتباه	عدد/دقيقة	8.882	0.992	12.177	5.854
التصور العقلي	درجة	بطاقة مستويات التوتر	22.411	1.662	31.058	16.820
			44	1.274	32.764	15.384

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة حرية 16 و "ت" الجدولية 2.583

الجدول (03) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المختسبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. أظهرت عملية المقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي)، إلى وجود فروق واضحة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في هذه المهارات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات قيد البحث أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي، ويتبين من نتائج الجداول السابقة أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة الحرية (16) والبالغة (2.583) وعند مستوى الدلالة (0.01) ومن هنا يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي.

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

ويرجع الباحثون سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية كبيرة في مستويات تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لأنها كانت ضمن محتويات برنامج التدريب العقلي المقترح والتي بدورها أثرت في مستوى تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
		ع	س	ع	س	
الإرسال من الأسفل	درجة	0.701	3.647	0.866	5	4.257
الاستقبال بالساعدين		0.485	6.117	1.870	8	4.315
التمرير من الأعلى		0.392	6.176	2.207	9	4.411

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة حرية 16 و "ت" الجدولية 2.583

الجدول (04) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية إذ تشير إلى التطور الواضح في هذه المهارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - العدد الأول ماي 2016

ت*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعات	
	ع	س	ع	س		الانتباه	تركيز الانتباه
1.174	1.480	8.764	0.747	9.058	عدد/دقيقة		
0.871	1.784	22.941	1.662	22.470	درجة	التصور العقلي	
1.129	1.911	44.823	1.064	44.411		بطاقة مستويات التوتر	

(ت*) = غير دالة 0.01 و درجة حرية 32 و "ت" الجدولية 2.457

الجدول (05) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

أظهرت عملية المقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدي لتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي، إلى عدم وجود فروق واضحة بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المهارات، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي أقل من قيمتها الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين؛ ومن خلال المعطيات السابقة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية التي هي قيد البحث (الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي أصغر من قيمتها الجدولية عند درجة الحرية (16) والبالغة (2.583) وعند مستوى الدلالة (0.01) ومن هنا يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الاسترخاء التصور العقلي، تركيز الانتباه.

نرجع سبب عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية في مستويات تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي لأنهم لم يتدربوا عليها إذ لم تكن ضمن محتويات برنامج التعليم المهاري إلا أن هناك نسبة تقدم في المستوى المهاري، أي لوحظ فرق في النتائج، حيث

نرجع النتائج التي ظهرت إلى البرنامج التعليمي المقرر، لكن هذا الفرق غير كافٍ بمعنى آخر أن التعليم المهاري بمفرده غير كافٍ لإحداث تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة في الظرف الزمني المحدود، وبالتالي يمكن القول أنه بالرغم من تسجيل تحسن طفيف للتعلم المهاري بعد البرنامج التعليمي غير أن هذا التحسن يبقى غير كافٍ وضعيف.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبيّة والضابطة ومدى فاعلية البرنامج لكل مجموعة: للتأكد من مدى التطور والتحسين في الأداء المهاري والمهارات النفسية قيد البحث أثناء الحصص التعليمية، أراد الباحثون أن يقارنوا بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التحسين لكلا المجموعتين، أي عند تلاميذ المجموعة الضابطة ليتأكد من مدى التقدم في المهارات المتعلمة باستعمال البرنامج التعليمي العادي المقرر، كذلك عند تلاميذ المجموعة التجريبية لتأكد من فعالية البرنامج التعليمي المقرر تأثير التدريب العقلي باستعمال الاسترخاء ومهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه، وكانت النتائج المحصل عليها كما يلي:

دراسة التقدم في مستوى مهارات الكرة الطائرة قيد البحث:

المهارات	وحدة القياس	العينة التجريبية			العينة الضابطة			الفرق بين النسب المئوية لمقدار التقدم	ت*
		س	ع	مقدار التقدم	س	ع	مقدار التقدم		
الإرسال من الأسفل	درجة	7.647	1.729	%113.127	5	0.866	%37.098	%76.029	5.473
الاستقبال بالساعدين		12.705	3.157	%100.015	8	1.870	%30.783	%69.232	5.128
التمرير من الأعلى		12	2.397	%96.174	9	2.207	%45.725	%50.449	3.685

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة حرية 32 و "ت" الجدولية 2.457

الجدول رقم (09) يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ونسب التغير في قياس المهارات الأساسية.

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – العدد الأول ماي 2016

الانتباه	تركيز الانتباه	عدد دقيقة	12.177	2.315	%37.097	8.764	1.480	%3.245	40.342	التقدم	4.887
مقياس	التصور العقلي ككل	نقطة	31.058	1.599	%38.583	22.94	1.784	%2.096	36.487		13.54
بطاقة مستويات التوتر			32.764	2.537	-	44.82	1.911	%0.927	26.463		15.18
					%25.536	3			%		0

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة حرية 32 و "ت" الجدولية 2.457

الجدول (10) المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي والنسب المئوية لمعدلات التغير لتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي.

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى المهارات النفسية قيد البحث بعد التجربة ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثان ذلك إلى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية؛ ومن نفس الجدول يظهر أن نسب التغير المئوية للمعدلات في مستوى تركيز الانتباه والتصور العقلي للمجموعة التجريبية والتي تراوحت بين (37.10% - 38.58%) أكبر من نسب التغير المئوية للمجموعة الضابطة التي تراوحت بين (-3.25% - 2.10%) على التوالي أما بالنسبة لمستويات التوتر العضلي فشهدت العينة التجريبية تراجعاً باهراً بالنسبة للعينة الضابطة حيث كانت النسب المئوية كما يلي (-25.54%) بالنسبة للعينة التجريبية، و(0.93%) بالنسبة للعينة الضابطة التي شهدت زيادة في مستوى التوتر العضلي مقارنة بالعينة التجريبية التي شهدت تراجعاً في مستويات التوتر العضلي وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية عالية بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية في مستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي؛ وتشير النتائج إلى أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات

البعديّة عن القبليّة للمجموعة التجريبيّة قد فاقت النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

حيث نرجع السبب إلى أن المجموعة التجريبيّة كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب، الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري، والشكل الثاني انصب على التدريب العقلي المقترح.

مناقشة الفرضية الأولى:

مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

من خلال الجدول (07) اتضح أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهاريّة أكبر من قيمتها الجدوليّة مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسناً واضحاً في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة كما نرجع هذه النتيجة إلى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح المصاحب للتعلم المهاري الذي طبق على المجموعة التجريبيّة وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صوراً واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء للمهارات المطلوبة، حيث أن التلاميذ استطاعوا بفضل التدريب العقلي فهم طبيعة المهارة كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنيّة الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء.

ونرى من خلال ما يقدمه التدريب العقلي من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن التلاميذ من السيطرة على المهارة بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (1983م) إلى أن التدريب العقلي قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء، ويعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة.

مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على القدرة على الاسترخاء:

من خلال الجدول (08) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لمستويات التوتر أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسناً واضحاً في مستوى القدرة على الاسترخاء ونرجع هذه النتيجة إلى أن العينة التجريبية تدرت على تمارين الاسترخاء التي كانت ضمن برنامج التدريب العقلي المقترح والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع الجسم، ونرى أن سبب تفوق المجموعة التجريبية في خفض مستويات التوتر العضلي يكمن في عامل الثقة بالنفس الذي تم اكتسابه من قبل أفراد هذه المجموعة والذي يعد عنصراً أساسياً أثناء عملية التعلم حيث أشار محمد عبد الرحيم إسماعيل إلى أن "اللاعب يجب أن يتعلم كيف يسيطر ويتحكم في العمليات والتفاعلات الفسيولوجية والذهنية، والركيزة في ذلك تعتمد على كيفية الاسترخاء البدني والذهني، فاللاعب المسترخي بدنياً وذهنياً هو اللاعب الوائق من نفسه وبالتالي يكون انجازه أفضل" ويشير خيون إلى "أن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على

الاسترخاء هو محور التعلم" ويضيف أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق الواجب الحركي بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الأداء والذي يؤدي إلى تقلص عضلات أخرى بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتجدر الإشارة إلى أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول المتعلم التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده ومن ثم التخلص من الاستشارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها، ومن حيث الدور الإيجابي للاسترخاء كما نتفق مع ما أشار إليه (شمعون وإسماعيل، 2001) في كون الهدف من الاسترخاء العضلي والعقلي هو التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية ويرى (الكاشف، 1991)، و(راتب، 1995) أن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهباً للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقاته الجسمية والعقلية والانفعالية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والاستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب ويشير "محمد العربي شمعون" إلى أهمية الاسترخاء في المساعدة للوصول إلى المستوى الأمثل والحفاظ على بقاء اللاعب في المنطقة المثلى، وممارسة خبرة إيجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية.

مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على أبعاد التصور العقلي:

تبين من نتائج الجدول (08) أن قيمة (ت) المحتسبة لكل أبعاد التصور العقلي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن البرنامج المقترح الذي مارسه المجموعة التجريبية والمعد لهذا الغرض ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه (الداخلي والخارجي) من خلال تناول الأبعاد (الحسية، البصرية، السمعية، الحس حركية) ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي، حيث أخذ في الاعتبار أن يحتوي هذا التصور على كل ما يختص بالمهارات المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها وقد يدعم ذلك ما أشارت إليه نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض لبرنامج التدريب العقلي المقترح.

ومن وجهة نظر الفيسيولوجيا فإننا نرجع سبب هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصور العقلي إلى تحسن العمليات العصبية لدى أفراد هذه المجموعة بسبب البرنامج المعد لهذا الغرض الذي مارسه قبل كل تمرين مهاري كانت تؤديه خلال الوحدات التعليمية وقد اتفق هذا مع ما أشار إليه (محجوب، 2000) في أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية ... وأن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسئولة عن توجيه الحركة بصورة فعلية، وقد توصل مارتنز إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور

هذه إلى إرسال استشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.

ونرى من خلال النتائج التي ظهرت أن التصور العقلي هو مهارة نفسية ووسيلة ومصدر للكثير من الأفكار الايجابية والسلبية التي تستحضر في ذهن الرياضي، إذ أن الأفكار الايجابية تحسن من أداء الرياضي ومن تم تطوره، بينما الأفكار السلبية تعيق أداء الرياضي عندما يستحضر في ذهنه الفشل وعدم القدرة على الأداء ومن ثم فان ذلك يؤثر في مستوى الأداء؛ وهذا يؤكد أسامة كامل راتب في أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء وان مهارة التصور العقلي هي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الأفراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي أو المهاري؛ وبينت البحوث أن التصور العقلي له أهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم أو مراحل تطوير الأداء وإتقانه ويعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداماً توفر للفرد المهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق والضغوط النفسية وأكدت بعض الدراسات أنه بفضل المراجعة الذهنية يمكن تثبيت وإتقان بعض المهارات التي لا يمكن التدريب عليها في كل الأحوال خاصة تلك التي تتطلب دقة وتحكم كبيرين وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة بوخراز رضوان (2008م) ودراسة شويه بوجعة (2009م) حيث أوضحت أن التدريب العقلي له التأثير ايجابي وفعال في تنمية مهارة التصور العقلي.

مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تركيز الانتباه:

من خلال الجدول (08) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لتركيز الانتباه أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ونرجع هذه النتيجة إلى البرنامج المقترح الذي اشتمل على الكثير من تدريبات تركيز الانتباه والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب وافر في ارتفاع قيم القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

ومن جهة أخرى يرى الباحثون أن تركيز الانتباه هو قدرة عقلية مهمة يدركها كل الرياضيين، وهي شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، حيث يتفق مع ما توصل إليه دورثي (1984) "أن الرياضي إذا لم يكن قادراً على التركيز لما يجري أمامه فإن الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل، كذلك القدرة على الانتباه الضيق والانتباه الواسع وذلك لأن القدرة في معظم الألعاب الرياضية تعمل على نقل الانتباه ما بين المحيط والذات وتؤدي دوراً أساسياً".

وفيما يتعلق بالتفوق الذي لاحظناه في مهارات الكرة الطائرة والذي يوضحه الجدول (07) فإننا نرد هذه النتيجة إلى أن هذه المهارات تتطلب من التلميذ أن يمتلك القدرة على الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي، وفي هذا السياق يؤكد عبد الفتاح وروبي (1986م) أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من (لطفی، 1998م) ودراسة (محمود موسى العيكلی، 2004م) حيث أشارتا إلى أن هناك علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات وأن التدريب العقلي له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه.

وبناء على المقارنات التي تمت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تأكدنا من فعالية التدريب العقلي الايجابية لتنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) والتي تم استعمالها لتسهيل عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث علماً أن التفاعل بين المهارات العقلية تدعم فعاليتها فالتصور الذهني يقوي الانتباه ويساعد على الاسترخاء مما يساعد الفرد على تقديم نتائج أفضل.

مما تقدم وبناءً على ما توصلنا إليه يتحقق الفرض الأول للبحث وهو "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرضية الثانية:

على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

من خلال الجدول (09) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسناً واضحاً في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد

البحث، لأفراد هذه المجموعة ونرجع هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية، واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من محمود موسى العكيلي (2004م) وبوفرمة عبد القادر وآخرون (2004) شويه بوجعة (2009م) عبد الباسط جميل عبد الفتاح الأشقر (2000م) حيث أكدت كلها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين.

مما تقدم وبناء على ما توصلنا إليه من نتائج لم يتحقق الفرض الثاني للبحث فيما يخص متغير المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث.

على مستوى المهارات العقلية:

من خلال الجداول (10) تبين أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات العقلية أقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والسبب يعود إلى عدم تطبيق برنامج التدريب العقلي على هذه المجموعة، وبمعنى آخر أن العينة الضابطة لم تتدرب على الاسترخاء وتركيز الانتباه وكذا التصور العقلي أثناء تطبيق البرنامج التعليمي العادي.

مما تقدم عرضه وبناءً على ما توصلنا إليه، هناك اختلاف في تحقيق هذه الفرضية حيث تحقق الأول ولم يتحقق الثاني وهو "لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات

الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه والتصور العقلي" وهذا يتفق مع دراسة محمود موسى العكيلي (2004) حيث استنتج أن التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الأساسية بكرة اليد قد يكون كافى لتعلم بعض المهارات، ومن جهة أخرى يؤكد بوفرمة عبد القادر وآخرون (2004) أن الوحدة التدريبية لها الأثر الإيجابي في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، ونفس النتائج التي توصلنا إليها شوية بوجمعة (2009) حيث وجد أن التدريب البدني وفقط أدى إلى تعلم بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ولكن يبقى غير كاف مقارنة بالعينة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي.

مناقشة الفرضية الثالثة:

مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث:

هناك تطور واضح وملحوظ لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية.

ومن خلال الجدول (11) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية البرنامج المعد للتدريب العقلي الذي أعطى

لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنيًا والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلي الأخرى والاستمرار بتكرارها ذهنيًا جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكده حامد محمد الكومي "عند استعمال التدريب الذهني من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات "هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير التلميذ وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة وتحقيق الأهداف المرجوة.

مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى

المهارات العقلية قيد البحث:

ومن خلال الجدول (12) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات العقلية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية البرنامج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وكذا تركيز الانتباه والسبب في هذا الفرق هو أن المجموعة الضابطة لم تطبق برنامج التدريب العقلي الذي احتوى على تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي وحتى تركيز الانتباه، وهذا يتفق مع

دراسة كل من بوخراز رضوان (2008) وبوفرمة عبد القادر وآخرون (2004) وأحمد حامد أحمد السويدي (2004م) حيث أكدت كلها على أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية، قد سجلت نتائج أفضل بكثير بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين في المهارات النفسية نجد أن هناك تحسن واضح لأفراد العينة التجريبية منه لدى العينة الضابطة.

مما تقدم وبناءً على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو: "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي تركيز الانتباه والتصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية".

خاتمة:

لقد أدى عصر الانفجار المعرفي وتكنولوجيا المعلومات، إلى فرض ضغوط عديدة على المناهج التعليمية، من أجل إعداد أجيال من المتعلمين قادرين على استيعاب واستخدام التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية، فلم تعد مهمة مدرس التربية البدنية والرياضية قاصرة على الشرح وأداء نموذج وإتباع الأساليب التقليدية في التدريس، بل أصبحت تعتمد على رسم مخطط لاستراتيجية الدرس، تعمل فيه أساليب التدريس الحديثة والوسائل التعليمية المتطورة، التي أصبحت صمام العملية التعليمية، بعد أن كانت تكملة له في طريق تحقيقه للأهداف المطلوبة.

ويعتبر التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي، والذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري، والارتقاء بمهارات اللعبة، لدى فقد أصبح دعامة رئيسية في المجال الرياضي، لاستخدامه العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء

المهاري، وتحقيق أعلى مستويات الانجاز، حيث أشارت معظم الدراسات، ومن بينها دراسة شوية بوجمعة(2009)، بوخراز رضوان (2008)، سليمان البشير (2008) أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية اللازمة، التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في أحسن الظروف، والنتائج التي تحصلنا عليها تشير إلى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الاختبارات المهارية للكرة الطائرة، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، هذا الاستنتاج يبرز مدى فعالية التدريب العقلي وتأثيره الإيجابي على الأداء المهاري؛ بناء على النتائج المحصل عليها اتضح أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه)، قد سجلت نتائج أفضل بكثير في القياس البعدي لمهارات الكرة الطائرة، والمهارات النفسية قيد البحث، بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

التوصيات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصلنا إليه من نتائج يوصيان بما يلي:

- استعمال التدريب العقلي مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للتلاميذ لما له من دور في عملية تسريع التعلم، وخاصة المراحل الأولى من التعلم.

- عقد دورات ودراسات تكوينية للمدرسين للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال.

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - العدد الأول ماي 2016

- إجراء بعض الدراسات المشابهة لهذه الدراسة وتطبيقها على أنشطة رياضية وفئات عمرية أخرى.
- تكثيف الجهود المزيد من العمل من خلال بحوث ودراسات معمقة في المستقبل من أجل الارتقاء إن شاء الله إلى حدود ما وصلت إليه الدول المتقدمة وأكثر.