

أثر اختلاف الفترات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

عبد السلام جابر حسين*

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرّف أثر اختلاف الفترات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (50) متعلما في مجال الكرة الطائرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وزعوا على خمس مجموعات، وكل مجموعة تكونت من (10) متعلمين، وطبقت البرنامج الخاص بها.

ويعد التحليل الإحصائي تبين أن جميع البرامج التدريبية حسنت تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي، كما تبين أن المجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة حققت تحسن في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بالمقارنة مع المجموعة التي تعلمت بالتدريب العقلي من (3-5) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة والمجموعة التي استخدمت البرنامج الاعتيادي، وكذلك تبين أن المجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية (5-8) دقائق والمدعم بالصور الحركية المتسلسلة حققت تحسناً في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بالمقارنة مع المجموعة التي تعلمت بالتدريب العقلي من (3-5) دقائق والمدعم بالصور الحركية المتسلسلة والمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج الاعتيادي.

كما أشارت النتائج الإحصائية إلى أن المجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً تحسنت في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بالمقارنة مع المجموعات الأخرى قيد الدراسة.

وتوصي الدراسة باستخدام برامج التدريب العقلي في تعلم مهارات الكرة الطائرة ويراعي فيها الفئة العمرية والجنس وصعوبة المهارة.

الكلمات الدالة: الفترات الزمنية، التدريب العقلي، وسائل تعليمية، الغطس، الإعداد، الكرة الطائرة.

المقدمة

والمعلومات بالأسلوب الذي يركز على جانب واحد ويتخلى عن بعض الجوانب المساهمة في إثبات شخصية الفرد.

تتفرد أساليب التدريب بمزايا وخصائص متعددة في تطوير جوانب شخصية الفرد وخصوصاً قدراته التربوية والنفسية والمهارية، ويؤكد علاوي (2002) أن عملية تعليم وتدريب المهارات الحركية تعتمد على عملية انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى المتعلم في مضمون العملية التعليمية ويجب أن تكون هناك علاقة ايجابية بين الوظائف العقلية والبدنية.

ويعد التدريب العقلي إحدى المتغيرات الرئيسة التي تصب في اكتساب المتعلم المهارات الخاصة بالأداء والتخلص من

تنوعت أنماط التدريس في المؤسسات التربوية المتطورة وأخذت على عاتقها تحسين بنيتها التدريسية في مجال التربية الرياضية والتي أصبحت رمزاً لتطورها وإثبات وجودها في المجتمعات المتقدمة وهدفها إثراء العملية التعليمية بوسائل وبرامج حديثة ومتقدمة على نقيض المؤسسات التربوية التي تؤمن بالأساليب التقليدية لإكساب الطالب المفاهيم والمعارف

* قسم الإدارة والتدريب، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2009/9/2، وتاريخ قبوله 2011/6/6.

- قدرة الإعداد العقلي: هي ظاهرة انعكاس الأشياء والظواهر والأحداث التي سبق في خبراته السابقة إدراكها والتي لا تؤثر علياً في الإعداد العقلي ويمكن تناول الخبرات السابقة بالتعديل والتغيير وإنتاج صور جديدة، (علاوي، 1998).

- القدرة على التصور العقلي: هو وسيلة عقلية يمكن تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من الخريطة العقلية (رانتب، 2001).

تعددت مهارات لعبة الكرة الطائرة الهجومية بهدف إنهاء الكرة في ملعب الخصم والدفاعية بهدف منع الكرة من ملامسة أرض الملعب والاستمرار في تداولها بالهواء ولذلك سميت بالكرة الطائرة وأما مهارتها تتميز بالتداخل وتصنف حسب تسلسلها الإرسال والاستقبال والإعداد والضرب الساحق والدفاع عن الملعب.

وتستخدم مهارة الغطس للدفاع عن الملعب وهي من المهارات الدفاعية تستخدم لمنع سقوط الكرة على سطح الملعب وذلك بتغيير وضع الجسم من الارتكاز على الأرض إلى وضع الطيران في الهواء للوصول للكرة وإنقاذها، وأما مهارة الإعداد تعد من المهارات الهجومية تستخدم تجهيز الكرة للاعبين المهاجمين على محاور الشبكة لتنفيذ الهجوم، وتعد ومهارتي الغطس والإعداد من أصعب المهارات للمبتدئين وخصوصاً في بدايات التعلم ولذلك استخدم الباحث برامج التدريب العقلي بهدف التوصل إلى حقائق علمية مساعدة في تعلم مهارات الكرة الطائرة وخصوصاً الصعبة.

وتظهر أهمية الدراسة في الكشف عن الزمن والوسيلة المناسبة باستخدام التدريب العقلي في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، وكما تساهم الدراسة في تزويد العاملين في ميدان الكرة الطائرة بالفترات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بالوسائل التعليمية في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

مشكلة الدراسة

أصبح شائعاً استخدام برامج التدريب العقلي بالرغم من قدمها وتنوعها في المجال الرياضي وخصوصاً في العملية التعليمية والتدريبية، حيث تتجه أهمية التدريب العقلي وفقاً لرأي كثير من العلماء مثل شمعون (1996)، ورانتب (2001)، وعلاوي (2002)، وخبون (2002) "يؤدي التدريب العقلي إلى تحسين التركيز ويقلل من تشتت الانتباه والقلق والخوف ويزيد من الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات"، وقد صنف كثير من الباحثين سلامي (2002)، والرومي (2007) برامج التدريب

الأخطاء التي يقع فيها لا بل قد يزيد من قدرة الإنجاز في إتقان الأداء إلى درجة الآلية في التطبيق، وتشير جرادات (2004) إلى أن التدريب العقلي يستخدم في مجال التعلم الحركي ويطور مستوى الأداء المهاري، ويؤكد قوقزة (2008) وشمعون (1996) بأن التدريب العقلي لا يقتصر على الإشراف في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض بل هو جزء هام في العملية التعليمية، حيث يؤدي دوراً مهماً وفعالاً في عملية التعلم والتعليم وبدأ تطبيقه في المنهج المدرسي في كل من السويد وأستراليا بواقع (15) دقيقة من درس التربية الرياضية.

التدريب العقلي هو أسلوب مكمل لعمليات التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المناهج والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد التصور الحركي ويتوقف على طبيعة المهارة، خيون (2002)، وعرفه حسب الله (2000) نقلاً عن (Singer) بأنه يتضمن تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

وتظهر أهمية التدريب العقلي في مجال التعلم الحركي حيث يساعد على تحسين المدركات الحسية التي يكتسبها المتعلم من خلال الصور المرسومة للأداء الحركي بأسس سليمة ومتسلسلة، وكذلك على أداء الاستجابات الحركية من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت الأفكار والتركيز بصورة أفضل على أدائها، ويساهم في زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة، ويشير (TheIma,1992) إلى أهمية التدريب العقلي وفعالتيته في مراحل التعلم الأولى، ويؤكد (Orlick,1991) إذا تم التدريب المهارات العقلية منذ الصغر سوف يساهم في تحسين أدائهم ويمتلكون حصيلة من المهارات العقلية تمكنهم من الاستفادة لمدة طويلة في المجال الرياضي.

وتعد القدرات العقلية مفتاح النجاح وتمكن المتعلم من الوصول إلى آلية الأداء في أسرع وقت ممكن وتمنع الأفكار السلبية الشاذة أو الخارجة عن نطاق محور العملية التعليمية ليمتلك الفرد القدرة في ربط الأفكار وتسلسلها من الناحية المعرفية والتطبيقية، ويؤكد كل من (Schmidet,1991; Savoy,1996 Martin,1994 Munzert,1999) أن التدريب العقلي يساهم في رفع قدرات من خلال تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء ويؤدي إلى زيادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء ذاتياً.

وتحدد العمليات العقلية في المجالات التالية:

- القدرة على الاسترخاء: هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، (رانتب، 1995).

العقلي المدعمة بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي. - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعات تبعاً لاختلاف فترات التدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعات تبعاً لاختلاف فترات الزمنية لتدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة حركياً في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعتين التجريبتين الثالثة والرابعة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد مجموعات البحث تبعاً لاختلاف الفترات الزمنية لتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

محددات الدراسة

المجال المكاني: ملاعب مدراس الفرير - عمان
المجال البشري: المتعلمين في برامج الكرة الطائرة من (14-15) سنة.

المجال الزمني: العام الدراسي 2009م

مصطلحات الدراسة

التدريب العقلي: هو وسيلة عقلية يمكن اكتساب تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بهدف الإعداد للأداء، (راتب، 2000).

- الفترات الزمنية للتدريب العقلي: هي برامج مقترحة للتدريب العقلي تعتمد على الاسترخاء والتصور العقلي محددة بفترة ومنية لتركيز في تعلم مهارات الكرة الطائرة.

- برنامج التدريب العقلي الأول: الفترة الزمنية المحددة من (3-5) دقائق والمدعمة بالصور المتسلسلة الثابتة وفيها يسترخي الطالب ويتصور مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ضمن الوحدة التعليمية.

- برنامج التدريب العقلي الثاني: الفترة الزمنية المحددة من (5-8) دقائق والمدعمة بالصور المتسلسلة الثابتة وفيها يسترخي الطالب ويتصور مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ضمن

العقلي من حيث الفترات الزمنية وقد تصل إلى (10) دقائق وقسموها إلى فترات من (2-3) دقائق ومن (3-5) دقائق ومن (5-8) دقائق ومن (8-10) دقائق.

لم يتطرق المدربين إلى كيفية استخدام الفترات الزمنية للتدريب العقلي من حيث نوعية المهارة والوسائل المستخدمة في عمليات التعلم بالكرة الطائرة، وأيضاً الضعف المعرفي في كيفية تصويب أفكارهم وبرامجهم بهدف معرفة أي الفترات الزمنية أفضل في تحسين الأداء الحركي ومستوى الإنجاز التعليمي للمتعلمين.

وأما المشكلة الأكثر شيوعاً تتعلق بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة حيث توجد مهارات صعبة في التعلم وتعد مهارتي الغطس من المهارات الصعبة بالكرة الطائرة وتعليمها بحاجة إلى تدريب عقلي لأن تنفيذها يتسم بالصعوبة بتغيير وضع الجسم للوصول إلى الكرة وإنقاذها قبل أن تسقط على الأرض، وأما مهارة الإعداد تنفيذها ينصب على التركيز العقلي لتجهيز الكرات للاعب على محاور الشبكة بدقة عالية وتعد من أيضاً من المهارات الصعبة في التعلم، لذلك أختار الباحث برامج التدريب العقلي في تعليم مهارتي الغطس والإعداد باستخدام وسائل مساعدة تعزز العملية التعليمية.

ولذلك لجأ الباحث إلى دراسة علمية تجريبية مستفيضة لمعرفة أثر اختلاف الفترات الزمنية للتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، وتكون بمثابة توظيف للبرامج التدريب العقلي لكي تساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها بالكرة الطائرة.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تعرّف:

- وضع برنامج للتدريب العقلي مدعماً بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة
- أثر اختلاف الفترات الزمنية لتدريب العقلي المدعمة بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعات التي استخدمت الفترات الزمنية لتدريب العقلي المدعمة بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

فروض الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسيين القبلي والبعدي تبعاً لاختلاف الفترات الزمنية لتدريب

الوحدة التعليمية.

- أجرت جرادات، (2004) دراسة هدفت إلى تعرّف أثر التدريب الذاتي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلاب الصف السابع في مدرسة حاتم الثانوية في لواء بني كنانة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريب العقلي قد أثر ايجابياً في تعلم الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي، وفي حين أثر البرنامج التعليمي المصاحب للفيديو في الأداء المهاري، وكما أشارت نتائج الدراسة بأن البرنامج التدريبي المباشر اثر ايجابيا في تعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بالمقارنة مع البرنامج الآخر.

- أجرى الحتاملة (2003) دراسة هدفت إلى تعرّف مدى تأثير استخدام التصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس، وتكونت عينة الدراسة (17) لاعباً ولعبة تراوحت أعمارهم من 10-14 سنة، وتوصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الين استخدموا التصور الذهني تحسّنوا في الأداء المهاري بالتنس بالمقارنة مع المجموعة التي استخدمت جهاز الفيديو.

- قام سلامي، (2002) بدراسة هدفت إلى تعرّف اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بالكرة القدم واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً ناشئاً في محافظة نينوى العراقية، وتم وضع برنامجين للتدريب الذهني (9) دقائق والآخر من (13) دقيقة ولكلاهما في التدريب الذهني، وتوصلت الدراسة إلى أن البرامج التعليمية أثرت في تحسن مهارات كرة القدم ودرجة الرضا عن الأداء المهاري بين القياسات القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وتشير النتائج إلى وجود فروق بين أفراد المجموعات ولصالح المجموعة التي استخدمت الأسلوب التدريب الذهني (9) دقائق ومصاحب للتدريب أي مباشر.

- أجرت عبد زين وآخرون، (2002) دراسة هدفت إلى تعرّف تأثير لتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، استخدموا المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة بابل، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، وأشارت نتائج الدراسة إلى ان المجموعة التجريبية حققت تطوراً في أداء مهارة الإرسال الساحق بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

- أجرى رور وزملاؤه (Roure, et al, 2000) دراسة هدفت إلى تعرّف اثر التصور العقلي في تحسين مهارة الاستقبال والإرسال بالكرة الطائرة، استخدموا المنهج التجريبي وتكونت

- برنامج التدريب العقلي الثالث: الفترة الزمنية المحددة من (3-5) دقائق والمدعمة بالصور المتسلسلة حركياً وفيها يسترخي الطالب ويتصور مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ضمن الوحدة التعليمية.

- برنامج التدريب العقلي الرابع: الفترة الزمنية المحددة من (5-8) دقائق والمدعمة بالصور المتسلسلة حركياً وفيها يسترخي الطالب ويتصور مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ضمن الوحدة التعليمية.

- برنامج التدريب الاعتيادي: هو أسلوب التدريس بالعرض التوضيحي حيث يقوم المدرس بعرض نموذج للمهارة والطالب يطبق المهارة وفقاً لتسلسل الأداء المهاري كما يحدده المدرس.

الدراسات السابقة

- قام القوقزة، (2008) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (24) تلميذاً من تلاميذ المدرسة النموذجية /جامعة مؤتة، وتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متكافئتين حيث طبقت المجموعة الضابطة البرنامج الاعتيادي، وأما المجموعة التجريبية طبقت برنامج التدريب العقلي في تعلم الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية قد تحسنت في تعلم المهارات الأساسية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وكذلك كان هناك تحسن في الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وكما تشير النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية أفضل في الأداء المهاري من المجموعة الضابطة في أداء مهارات الجمباز.

- أجرى الرومي، (2007) دراسة هدفت إلى تعرّف اثر اختلاف فترات التدريب الذهني في تعلم مهارات الضرب الساحق بأنواعه بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين، وتم وضع برنامجين للتدريب الذهني من (3-5) دقائق والآخر من (8-10) دقائق ولكلاهما في التدريب الذهني، وتوصلت الدراسة أن البرنامجين قد أثرا في تحسن مهارة الضرب الساحق بين الاختبارات القبلي والبعدي، وفي حين توجد فروق بين البرنامجين في تحسين مهارة الضرب الساحق في القياس البعدي ولصالح المجموعة التي تدربت بالفتره الزمنية من (3-5) دقائق.

التدريب العقلي وتحسن مستوى الأداء المهاري. استفاد الباحث من الدراسات السابقة في استخدام الأدب النظري والتصميم التجريبي للدراسة واختيار الأدوات، وطرق القياس وبناء البرنامج، والتعليق على نتائج الدراسة الحالية.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث:

- استخدم الباحث أكثر من أسلوب زمني للتدريب العقلي في تعلم مهارات الكرة الطائرة.
- استخدم الباحث وسائل مساعدة في التدريب العقلي الصور المتسلسلة الثابتة والمتحركة.
- تطرق الباحث إلى مهارات بالكرة الطائرة لم تتطرق لهما دراسات سابقة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المتعلمين لبرنامج الكرة الطائرة في الفترة المسائية (مدارس الفيرير) وعددهم 70 متعلماً، وتتراوح أعمارهم بين 14 سنة إلى 15 سنة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة وبلغ عددهم (50) متعلماً ويشكلون نسبة 71% من مجتمع الدراسة وقسموا إلى مجموعات متكافئة، وتكونت كل مجموعة من (10) متعلمين وطبقت كل مجموعة برنامجها الخاص بها في الفترة الواقعة من 1-4-2009 إلى 1-5-2009، والجدول رقم (1) يبين وصف لعينة الدراسة.

عينة الدراسة من (40) طالباً قسموا على مجموعتين متكافئتين، وأشارت النتائج إلى أن برنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً في تحسن الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- أجرى كيم (Kim,1998) دراسة هدفت إلى تعرّف اثر ثلاثة برامج تدريبية ومنها التدريب العقلي في تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من جامعة كاليفورنيا وقسموا إلى مجموعات متساوية وبعد التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى أفراد المجموعة التي تدرت باستخدام التدريب العقلي تفوقت على الأفراد الذين تدرتوا بالبرامج الأخرى.

- قام قرارا (Graza,1997) بدراسة هدفت إلى تعرّف مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسن مهارة الرقص الفني على الجليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (27) متدرّباً للمنتخب الأمريكي ثم وزعوا إلى ثلاثة مجموعات، المجموعة الأولى تدرت عقلياً، المجموعة الثانية استخدمت ورق الرسم لرسم الحركات، وأما المجموعة الثالثة ضابطة، ودلت النتائج أن المجموعتين التجريبيتين قد حسنا مهارة الرقص بالمقارنة مع المجموعة التي استخدمت التدريب البدني.

التعليق على الدراسات السابقة

- أشارت الدراسات السابقة إلى استخدام برامج التدريب العقلي في تحسن مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة، والألعاب الرياضية الأخرى.
- أثبتت نتائج الدراسات السابقة أهمية التدريب العقلي في تحسن الأداء المهاري بالألعاب الرياضية.
- تنوعت الدراسات في استخدام الوسائل في برامج

الجدول رقم (1) توصيف عينة الدراسة

البرنامج المستخدم	العدد	المجموعات
التدريب العقلي من 3-5 دقائق	10	المجموعة التجريبية الأولى: التدريب العقلي باستخدام الصور المتسلسلة الثابتة من (3-5) دقائق
التدريب العقلي من 5-8 دقائق	10	المجموعة التجريبية الثانية: التدريب العقلي باستخدام الصور المتسلسلة الثابتة من (5-8) دقائق
التدريب العقلي من 3-5 دقائق	10	المجموعة التجريبية الثالثة: التدريب العقلي باستخدام الصور المتسلسلة حركياً من (3-5) دقائق
التدريب العقلي من 5-8 دقائق	10	المجموعة التجريبية الرابعة: التدريب العقلي باستخدام الصور المتسلسلة حركياً من (5-8) دقائق
البرنامج الاعتيادي	10	المجموعة الضابطة

الطائرة.

التوصيف الإحصائي لمجموعات الدراسة

يبين الجدول (1) توزيع مجموعات الدراسة وحسب

البرنامج المستخدم في التعليم لمهارتي الغطس والإعداد بالكرة

الجدول رقم (2) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الجسمية المؤثرة في مستوى تعليم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعات	ن	س	ع
الطول	المجموعة التجريبية الأولى	10	22 .159	33 .2
	المجموعة التجريبية الثانية	10	21 .160	98 .1
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	05 .162	85 .2
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	95 .161	95 .0
	المجموعة الضابطة	10	58 .161	02 .1
الوزن	المجموعة التجريبية الأولى	10	25 .54	20 .1
	المجموعة التجريبية الثانية	10	02 .55	23 .1
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	89 .56	41 .1
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	01 .57	65 .1
	المجموعة الضابطة	10	27 .55	66 .1
العمر	المجموعة التجريبية الأولى	10	89 .14	98 .0
	المجموعة التجريبية الثانية	10	54 .14	56 .0
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	97 .14	98 .0
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	85 .14	47 .0
	المجموعة الضابطة	10	65 .14	85 .0

يشير الجدول (2) إلى التوصيف الإحصائي للمجموعات الدراسة في المتغيرات الجسمية، وتوضح المتوسطات الحسابية لمتغير الطول بين (22.159-05.162) و لمتغير الوزن (25.54-01.57) و لمتغير العمر بين (14.54-97.14).

الجدول رقم (3) التوصيف الإحصائي للمتغيرات البدنية المؤثرة في مستوى تعليم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعات	ن	س	ع
قوة القبضة	المجموعة التجريبية الأولى	10	85 .32	95 .0
	المجموعة التجريبية الثانية	10	25 .31	81 .0
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	02 .33	02 .1
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	65 .32	31 .1
	المجموعة الضابطة	10	58 .32	31 .1
الوثب للأمام	المجموعة التجريبية الأولى	10	205	35 .2
	المجموعة التجريبية الثانية	10	203	91 .2
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	198	74 .2
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	197	61 .2
رمي الكرة الطبية	المجموعة الضابطة	10	201	95 .2
	المجموعة التجريبية الأولى	10	495	25 .3
	المجموعة التجريبية الثانية	10	485	24 .3
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	488	84 .3
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	491	55 .3
	المجموعة الضابطة	10	495	61 .3

68 .0	25 .3	10	المجموعة التجريبية الأولى	سرعة (15) م
92 .0	41 .3	10	المجموعة التجريبية الثانية	
81 .0	21 .3	10	المجموعة التجريبية الثالثة	
65 .0	14 .3	10	المجموعة التجريبية الرابعة	
81 .0	28 .3	10	المجموعة الضابطة	
68 .1	02 .21	10	المجموعة التجريبية الأولى	ثني الذراعين ومدهما
81 .1	24 .19	10	المجموعة التجريبية الثانية	
65 .1	20 .18	10	المجموعة التجريبية الثالثة	
55 .1	89 .19	10	المجموعة التجريبية الرابعة	
84 .1	05 .21	10	المجموعة الضابطة	

يشير الجدول (3) إلى التوصيف الإحصائي للمجموعات الدراسية في المتغيرات البدنية، وتوضح المتوسطات الحسابية لمتغير قوة القبضة بين (31. 25 - 32. 85) و لمتغير الوثب للأمام بين (197- 205) و لمتغير رمي الكرة الطبية بين (3. 14- 3. 41) و لمتغير السرعة 15م بين (3. 14- 3. 41) و لمتغير ثني الذراعين ومدهما بين (18. 20- 21. 05).

الجدول (4) التوصيف الإحصائي لمجموعات البحث في القياسات القبليّة لمهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعات	ن	س	ع
الغطس	المجموعة التجريبية الأولى	10	11 .3	25 .1
	المجموعة التجريبية الثانية	10	55 .3	25 .1
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	52 .3	32 .0
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	71 .3	41 .0
	المجموعة الضابطة	10	91 .3	47 .0
الإعداد لمركز (4)	المجموعة التجريبية الأولى	10	98 .3	02 .1
	المجموعة التجريبية الثانية	10	21 .3	30 .1
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	24 .3	55 .0
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	15 .3	67 .0
	المجموعة الضابطة	10	99 .3	21 .0
الإعداد لمركز (2)	المجموعة التجريبية الأولى	10	01 .3	33 .1
	المجموعة التجريبية الثانية	10	21 .3	54 .1
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	77 .3	62 .0
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	25 .3	54 .0
	المجموعة الضابطة	10	03 .4	85 .0

يشير الجدول (3) إلى التوصيف الإحصائي للمجموعات الدراسية في متغير مهارة الغطس والأعداد بالكرة الطائرة، وتوضح المتوسطات الحسابية لمتغير مهارة الغطس بين (3. 11- 3. 91) و لمتغير الإعداد لمركز (4) بين (3. 15- 3. 99) و لمتغير الإعداد لمركز (2) بين (3. 01- 4. 03).

تكافؤ المجموعات

الجدول رقم (5) تحليل التباين الأحادي بين مجموعات الدراسة في المتغيرات المؤثرة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الطول	بين المجموعات	41 .122	4	60 .30	21 .0
	داخل المجموعات	138 .784	46	04 .17	
	المجموع الكلي	548 .906	50		
الوزن	بين المجموعات	23 .56	4	05 .14	49 .0
	داخل المجموعات	25 .1311	46	50 .28	
	المجموع الكلي	48 .1367	50		
العمر	بين المجموعات	136 .3	4	078 .0	13 .0
	داخل المجموعات	275 .27	46	592 .0	
	المجموع الكلي	409 .30	50		
	داخل المجموعات	531 .7	46	188 .0	
	المجموع الكلي	776 .8	50		

قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.56 ن=50

يشير الجدول (5) إلى قيمة (ف) المحتسبة تبعاً للمتغيرات الجسمية المؤثرة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، وتبين أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعات في المتغيرات الجسمية.

الجدول رقم (6) تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المؤثرة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة القبضة	بين المجموعات	412 .2	4	60 .0	19 .0
	داخل المجموعات	121 .142	46	08 .3	
	المجموع الكلي	533 .144	50		
الوثب للأمام	بين المجموعات	211 .3	4	80 .0	15 .0
	داخل المجموعات	65 .245	46	33 .5	
	المجموع الكلي	861 .248	50		
رمي الكرة الطبية	بين المجموعات	851 .4	4	21 .1	15 .0
	داخل المجموعات	21 .351	46	63 .7	
	المجموع الكلي	061 .356	50		
سرعة (15)	بين المجموعات	951 .1	4	48 .0	30 .0
	داخل المجموعات	21 .198	46	30 .4	
	المجموع الكلي	161 .200	50		
ثني الذراعين ومدهما	بين المجموعات	987 .1	4	49 .0	14 .0
	داخل المجموعات	42 .158	46	44 .3	
	المجموع الكلي	40 .160	50		

قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.56 ن=50

يبين الجدول (6) قيم (ف) المحتسبة تبعاً للمتغيرات البدنية المؤثرة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة وأشارت قيمة (ف) بأنها غير دالة إحصائياً مما يدل على التكافؤ أفراد المجموعات في المتغيرات البدنية.

الجدول (7) تحليل التباين الأحادي بين مجموعات الدراسة في متغيرات تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الغطس	بين المجموعات	991 .5	4	49 .1	35 .1
	داخل المجموعات	851 .50	46	95 .1	
	المجموع الكلي	842 .55	50		
الإعداد لمركز (4)	بين المجموعات	795 .10	4	96 .2	59 .1
	داخل المجموعات	631 .85	46	86 .1	
	المجموع الكلي	426 .96	50		
الإعداد لمركز (2)	بين المجموعات	831 .11	4	95 .2	80 .1
	داخل المجموعات	231 .75	46	63 .1	
	المجموع الكلي	621 .86	50		

قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.56 ن=50

- مقياس الإعداد من أعلى للخلف (2). ملحق (4).

يوضح الجدول (7) قيمة (ف) المحتسبة تبعاً للمتغيرات المهارية بالكرة الطائرة، حيث أشارت قيمة (ف) الإحصائية إلى عدم وجود فروق دالة بين أفراد المجموعات مما يدل على أن المجموعات متكافئة في الأداء المهاري بالكرة الطائرة.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة وعددهم (8) طلاب وبعد إجراء متطلبات الدراسة الاستطلاعية تم استبعادهم من عينة الدراسة، وهدفت إلى:

- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
- التأكد من البرامج المعدة لتعليم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.
- معالجة الصعوبات التي تظهر في إجراءات الدراسة الاستطلاعية تمهيداً لتطبيقها على عينة الدراسة.
- التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات.

المعاملات العلمية للدراسة

صدق المحتوى

- استعان الباحث بالمراجع العلمية في تحديد الاختبارات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة (حسانين، 1997؛ إبراهيم، 2001؛ حسين؛ 2001؛ جرادات، 2004)
- قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة في ميدان التدريب الرياضي والكرة الطائرة. ملحق (1)

أدوات الدراسة

أولاً الأدوات والأجهزة.

- جهاز قياس الطول بالسنتيمتر (الريستاميتير)
- جهاز لقياس الوزن بالكيلو غرام (الميزان الطبي)
- ملعب الكرة الطائرة ومعداته.
- ساعة توقيت.
- كرات طائرة.
- كرة طبية وزن (1) كغم.
- جهاز (LAP) لعرض الصور المتحركة.
- جهاز لعرض الشفافيات لعرض الصور الثابتة.

ثانياً: الاختبارات البدنية لتكافؤ المجموعات:

- قوة القبضة، الوثب للأمام، رمي الكرة الطبية، العدو (15) م، ثني الذراعين ومدهما، ملحق (3).

ثالثاً: الاختبارات المهارية:

- مقياس مهارة الغطس
- مقياس الإعداد لمركز (4).

بشكل كلي، اكتساب التوافق الأولي للمهارة بممارسة التصور العقلي للمهارة، تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري مع التركيز على حركات الصور المتسلسلة الثابتة.

- برنامج التدريب العقلي الثاني - مدته من (5-8)

دقائق: يتضمن مشاهدة صور متسلسلة ثابتة للمهارة وكيفية أدائها، إجراء تمرينات تنفسية، استرخاء عقلي وخفض عملية الاستثارة، التركيز على جو المهارة في الملعب، أداء المهارة بشكل كلي، اكتساب التوافق الأولي للمهارة بممارسة التصور العقلي للمهارة، تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري مع التركيز على حركات الصور المتسلسلة المتحركة (زيادة الفترة الزمنية في لتدريب العقلي عن البرنامج السابق).

- برنامج التدريب العقلي الثالث - مدته من (3-5)

دقائق: يتضمن مشاهدة صور متسلسلة متحركة (لاعب مثالي) للمهارة وكيفية أدائها، إجراء تمرينات تنفسية، استرخاء عقلي وخفض عملية الاستثارة، التركيز على جو المهارة في الملعب، أداء المهارة بشكل كلي، اكتساب التوافق الأولي للمهارة بممارسة التصور العقلي للمهارة، تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري مع التركيز على حركات الصور المتسلسلة الثابتة.

- برنامج التدريب العقلي الرابع - مدته من (5-8)

دقائق: يتضمن مشاهدة صور متسلسلة حركياً (لاعب مثالي) للمهارة وكيفية أدائها، إجراء تمرينات تنفسية، استرخاء عقلي وخفض عملية الاستثارة، التركيز على جو المهارة في الملعب، أداء المهارة بشكل كلي، اكتساب التوافق الأولي للمهارة بممارسة التصور العقلي للمهارة، تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري مع التركيز على حركات الصور المتسلسلة حركياً زيادة الفترة الزمنية في للتدريب العقلي عن البرنامج السابق). ملحق(2).

- برنامج المجموعة الضابطة (التعلم بالعرض

التوضيحي): حيث تضمن مشاهدة العرض التوضيحي للمهارة من المعلم، والطالب يقوم بتطبيق ما عرضه المعلم.

القياسات البعدية: قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية

بعد أن طبقت المجموعات البرامج الخاصة بها في المدة الزمنية المحدد مدتها (6) أسابيع ومن ثم التوصل إلى القيم الإحصائية البعدية.

ثبات الاختبارات: استخدم الباحث تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مكونة من (8) طلاب وبفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته أسبوع والجدول (8) يبين معاملات الثبات للقياسات المهارة.

الجدول (8) معاملات الثبات للاختبارات المهارة لدراسة

الحالية وفي دراسات سابقة

الاختبارات	معامل الثبات
الغطس	79 .0
الإعداد لمركز (4)	78 .0
الإعداد مركز (2)	75 .0

يشير الجدول (8) إلى معاملات الثبات لدراسة الحالية والتي انحصرت بين (0.75-0.79) مما يدل على أن الاختبارات ثابتة وتصلح لسير إجراءات الدراسة، وقد تم الاستعانة بثلاثة مختصين بالكرة الطائرة وذلك من أجل وضع العلامات الخاصة بكل جزء في مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

برامج التدريب العقلي المقترحة

بعد الاطلاع على المراجع العلمية في مجال التدريب العقلي وبرامج بالكرة الطائرة (جرادات، 2004 ؛ الرومي، 2007؛ حسن، 2004) استطاع الباحث أن يحدد أهداف البرنامج والوسائل المستخدمة في تعلم مهارات الكرة الطائرة.

- شمولية محتوى المهارات مع البرنامج التدريبي.

- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة العمرية.

- تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي.

- تحديد الفترات الزمنية للتدريب العقلي.

- تحديد الوسائل التعليمية المستخدمة.

- الفترة الزمنية لتنفيذ الدرس.

- تجهيز الأدوات والإمكانات لتنفيذ البرنامج التدريبي

برامج التدريب العقلي

- برنامج التدريب العقلي الأول - مدته من (3-5)

دقائق: يتضمن مشاهدة صور متسلسلة ثابتة للمهارة وكيفية أدائها، إجراء تمرينات تنفسية، استرخاء عقلي وخفض عملية الاستثارة، التركيز على جو المهارة في الملعب، أداء المهارة

الجدول (9) التوصيف الإحصائي لمجموعات البحث في القياسات البعدية لمهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

ع	س	ن	المجموعات	المتغيرات
75 .1	02 .5	10	المجموعة التجريبية الأولى	الغطس
28 .0	90 .6	10	المجموعة التجريبية الثانية	
40 .0	55 .7	10	المجموعة التجريبية الثالثة	
90 .0	90 .8	10	المجموعة لتجريبية الرابعة	
55 .0	55 .5	10	المجموعة الضابطة	
01 .1	54 .6	10	المجموعة التجريبية الأولى	الإعداد مركز (4)
98 .0	80 .7	10	المجموعة التجريبية الثانية	
63 .0	79 .8	10	المجموعة التجريبية الثالثة	
49 .1	56 .11	10	المجموعة لتجريبية الرابعة	
98 .0	32 .5	10	المجموعة الضابطة	
33 .0	25 .6	10	المجموعة التجريبية الأولى	الإعداد مركز (2)
95 .0	28 .7	10	المجموعة التجريبية الثانية	
98 .0	36 .8	10	المجموعة التجريبية الثالثة	
98 .0	58 .10	10	المجموعة لتجريبية الرابعة	
33 .0	21 .5	10	المجموعة الضابطة	

متغيرات الدراسة

- الإعداد من أعلى للأمام لمركز (4).
- الإعداد من أعلى للخلف لمركز (2).

- برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الصور المتسلسلة الثابتة من (3-5) دقائق.

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث نظام التحليل الإحصائي (SPSS)

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- تحليل التباين الأحادي قيم (ف).
- اختبار شفية لفروق بين المتوسطات الحسابية.

- برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الصور المتسلسلة الثابتة من (5-8) دقائق.

- برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الصور المتسلسلة المتحركة من (3-5) دقائق.

- برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الصور المتسلسلة المتحركة من (5-8) دقائق.

- برنامج التدريب الاعتيادي.

عرض النتائج

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى تبعاً لاختلاف فترات التدريب العقلي بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح القياس البعدى.

المتغيرات التابعة

- مهارة الغطس

الجدول (10) النتائج الإحصائية لقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى باستخدام التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعم بالصور المتسلسلة الثابتة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		المهارات الهجومية
		ع	س	ع	س	
دال	85 .2	75 .1	02 .5	25 .1	11 .3	الغطس
دال	68 .5	01 .1	54 .6	02 .1	98 .3	الإعداد لمركز (4)
دال	09 .10	33 .0	25 .6	33 .1	01 .3	الإعداد لمركز (2)

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 26.2 = 10.0

يشير الجدول (10) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة، حيث أشارت قيمة (ت) الإحصائية لصالح القياس البعدي لمهارة الغطس (2.55) والإعداد لمركز (4) (5.68) والإعداد لمركز (2) (10.09) بالمقارنة مع قيمة ت الجدولية.

الجدول (11) النتائج الإحصائية لقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق المدعم بالصور المتسلسلة الثابتة

المهارات الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الغطس	55.3	25.1	90.6	28.0	90.7	دال
الإعداد لمركز (4)	21.3	30.1	80.7	98.0	18.9	دال
الإعداد للخلف لمركز (2)	21.3	54.1	27.7	92.0	75.7	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 26.2 = 10 = ن

يبين الجدول (11) القيم الإحصائية للمجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة، حيث أشارت قيمة (ت) المحسوبة لصالح القياس البعدي لمهارة الغطس (7.90) والإعداد لمركز (4) (9.18) والإعداد لمركز (2) (7.75) بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية.

الجدول (12) النتائج الإحصائية لقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعم بالصور المتسلسلة حركياً

المهارات الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الغطس	52.3	32.0	55.7	40.0	06.8	دال
الإعداد لمركز (4)	24.3	55.0	79.8	63.0	23.6	دال
الإعداد لمركز (2)	77.3	62.0	36.8	95.0	07.12	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 26.2 = 10 = ن

يوضح الجدول (12) القيم الإحصائية للمجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (3-5) دقائق بوسيلة الصور المتسلسلة المتحركة، حيث أشارت قيمة (ت) المحسوبة لصالح القياس البعدي لمهارة الغطس (8.06) والإعداد لمركز (4) (6.23) والإعداد لمركز (2) (12.07) بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية.

الجدول (13) النتائج الإحصائية لقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق المدعم بالصور المتسلسلة حركياً

المهارات الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الغطس	71.3	41.0	90.8	95.0	56.13	دال
الإعداد لمركز (4)	15.3	67.0	56.11	49.1	57.15	دال
الإعداد لمركز (2)	25.3	54.0	58.10	98.0	6,60	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 26.2 = 10 = ن

المحتسبة لصالح القياس البعدي لمهارة الغطس (13. 56)
والإعداد لمركز (4) (15. 57) والإعداد لمركز (2) (6. 60)
بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية.

يوضح الجدول (13) القيم الإحصائية للمجموعة التي
تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق المدعم
بوسيلة الصور المتسلسلة حركياً حيث أشارت قيمة (ت)

الجدول (14) النتائج الإحصائية لقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب الاعتيادي في التدريس

المهارات الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الغطس	91.3	47.0	55.5	55.0	45.7	دال
الإعداد لمركز (4)	99.3	21.0	32.5	98.0	29.4	دال
الإعداد لمركز (2)	03.4	85.0	21.5	33.0	6.4	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 26.2 = ن=10

الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعات تبعاً لاختلاف فترات التدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

يوضح الجدول (14) القيم الإحصائية للمجموعة التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة حركياً، حيث أشارت قيمة (ت) المحتسبة لصالح القياس البعدي لمهارة الغطس (7. 45) ولمهارة الإعداد لمركز (4) (4. 29) والإعداد لمركز (2) (4. 6) بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية.

الجدول (15) نتائج تحليل التباين الأحادي وقيمة (ف) بين أفراد المجموعات في الاختبار البعدي تبعاً لاختلاف الفترات الزمنية

لتدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الغطس	بين المجموعات	442.30	2	221.15	64.8
	داخل المجموعات	391.50	28	1,799	
	المجموع الكلي	833.80	30		
الإعداد من أعلى لمركز (4)	بين المجموعات	245.48	2	122.24	98.6
	داخل المجموعات	660.96	28	452.3	
	المجموع الكلي	905.144	30		
الإعداد من أعلى لمركز (2)	بين المجموعات	941.50	2	470.25	90.8
	داخل المجموعات	295.80	28	86.2	
	المجموع الكلي	236.204	30		

قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 3.3 = ن=30

المحتسبة بوجود فروق بين مجموعات الدراسة والجدول (16)
يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية.

يبين الجدول (15) القيم الإحصائية بين أفراد المجموعات التي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة مع اختلاف الفترات الزمنية، وتشير قيمة (ف)

الجدول (16) الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات التي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي مع اختلاف الفترات الزمنية والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المهارات	المجموعات	ن	س	الفروق بين المجموعات		
				1	2	الضابطة
الغطس	المجموعة التجريبية الأولى	10	02 .5	-	88 .1	52 .0
	المجموعة التجريبية الثانية	10	90 .6	-	-	35 .1
	المجموعة الضابطة	10	55 .5	-	-	-
الإعداد لمركز (4)	المجموعة التجريبية الأولى	10	54 .6	-	26 .1	22 .1
	المجموعة التجريبية الثانية	10	80 .7	-	-	48 .2
	المجموعة الضابطة	10	32 .5	-	-	-
الإعداد لمركز (2)	المجموعة التجريبية الأولى	10	25 .6	-	03 .1	1,04
	المجموعة التجريبية الثانية	10	28 .7	-	-	07 .2
	المجموعة الضابطة	10	21 .5	-	-	-

(26) مقارنة مع المجموعة الأولى، وبفارق (2. 48) مقارنة مع المجموعة الضابطة، وكذلك تشير الفروق لمهارة الإعداد لمركز (2) لصالح المجموعة الثانية مقارنة مع المجموعة الأولى والضابطة (1. 03، 2. 07) ولصالح المجموعة الثانية.

الفرض الثالث- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0. 05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعات تبعاً لاختلاف فترات الزمنية لتدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة حركياً في تحسين أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعتين التجريبتين الثالثة والرابعة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

يبين الجدول (16) الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعات التي تعلمت أسلوب التدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة مع اختلاف الفترات الزمنية، إذ تشير فروق المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة وبفارق بين المجموعة الأولى والثانية (1. 88) والمجموعة الثانية والضابطة (1. 35) ولصالح المجموعة الثانية في مهارة الغطس، وأما في مهارة الإعداد لمركز (4) تشير الفروق لصالح المجموعة الثانية بفارق بين المتوسطات (1. 1).

الجدول (17) نتائج تحليل التباين الأحادي وقيمة ف بين أفراد المجموعات في الاختبار البعدي تبعاً لاختلاف الفترات الزمنية لتدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة حركياً

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الغطس	بين المجموعات	947 .35	2	973 .17	60 .7
	داخل المجموعات	134 .66	28	362 .2	
	المجموع الكلي	081 .102	30		
الإعداد من أعلى لمركز (4)	بين المجموعات	261 .57	2	630 .18	62 .7
	داخل المجموعات	215 .105	28	757 .3	
	المجموع الكلي	138 .161	30		
الإعداد من أعلى لمركز (2)	بين المجموعات	810 .55	2	905 .27	62 .9
	داخل المجموعات	175 .81	28	899 .2	
	المجموع الكلي	985 .136	30		

قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0. 05 = 3. 35 ن=30

المحتسبة بوجود فروق بين مجموعات الدراسة والجدول (18) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل مجموعة.

يوضح الجدول (17) القيم الإحصائية بين أفراد المجموعات التي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي المدعم بوسيلة الصور المتسلسلة الثابتة مع اختلاف الفترات الزمنية، وتشير قيمة ف

الجدول (18) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعات تبعاً لمهاري العطف والإعداد بالكرة الطائرة

المهارات	المجموعات	ن	س	الفروق بين المجموعات		
				1	2	الضابطة
العطف	المجموعة التجريبية الثالثة	10	55.7	-	35.1	2
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	90.8	-	-	55.3
	المجموعة الضابطة	10	55.5	-	-	-
الإعداد لمركز (4)	المجموعة التجريبية الثالثة	10	79.8	-	77.2	47.3
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	56.11	-	-	6,24
	المجموعة الضابطة	10	32.5	-	-	-
الإعداد لمركز (2)	المجموعة التجريبية الثالثة	10	36.8	-	22.2	15.3
	المجموعة التجريبية الرابعة	10	58.10	-	-	37.5
	المجموعة الضابطة	10	21.5	-	-	-

الرابعة بالمقارنة مع المجموعة الثالثة والضابطة (2. 77، 6. 24)، وأما في مهارة الإعداد لمركز (2) تشير فروق المتوسطات لصالح المجموعة الرابعة بفارق (2. 22، 5. 37).
الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0. 05) في القياسات البعدية بين أفراد مجموعات البحث تبعاً لاختلاف فترات الزمنية لتدريب العقلي المدعم بوسائل تعليمية متنوعة في تحسين أداء مهاري العطف والإعداد بالكرة الطائرة.

يشير الجدول (18) إلى الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعات التي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي مع اختلاف الفترات الزمنية والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً، إذ تشير الفروق لصالح المجموعة التجريبية الرابعة والتي تعلمت بأسلوب التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً وبفارق بين المتوسطات المجموعة والرابعة والثالثة (1. 35) والمجموعة الرابعة والضابطة (3. 55) في مهارة العطف، وأما في مهارة الإعداد لمركز (4) تشير فروق المتوسطات لصالح المجموعة

الجدول (19) نتائج تحليل التباين الأحادي وقيمة (ف) بين المجموعات في الاختبار البعدي في تعلم مهاري العطف والإعداد مهارات الكرة الطائرة

المتغير	المجموعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
العطف	بين المجموعات	493.45	4	373.11	83.5
	داخل المجموعات	642.87	46	905.1	
	المجموع الكلي	135.133	50		
الإعداد لمركز (4)	بين المجموعات	615.53	4	403.13	53.5
	داخل المجموعات	249.115	46	505.2	
	المجموع الكلي	9.168	50		
الإعداد لمركز (2)	بين المجموعات	942.50	4	735.12	6,94
	داخل المجموعات	410.84	46	835.1	
	المجموع الكلي	352.135	50		

قيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0. 05 = 2. 56 ن = 50

إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد مجموعات الدراسة والجدول (20) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية.

يبين الجدول (19) القيم الإحصائية بين أفراد المجموعات التي استخدمت أساليب التدريب العقلي متعدد الفترات الزمنية والمدعم بالوسائل التعليمية المتنوعة، وتشير قيمة (ف) المحتسبة

الجدول (20) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعات تبعاً لمتغير مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة

المهارات	المجموعات	ن	س	الفروق بين المتوسطات			
				1	2	3	4
الغطس	المجموعة التجريبية الأولى	10	02 .5	-	88 .1	53 .2	88 .3
	المجموعة التجريبية الثانية	10	90 .6	-	-	65 .0	2
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	55 .7	-	-	-	35 .1
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	90 .8	-	-	-	-
	المجموعة الضابطة	10	55 .5	-	-	-	-
الإعداد لمركز (4)	المجموعة التجريبية الأولى	10	54 .6	-	16 .2	25 .2	02 .5
	المجموعة التجريبية الثانية	10	80 .7	-	-	99 .0	76 .3
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	79 .8	-	-	-	77 .2
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	56 .11	-	-	-	-
	المجموعة الضابطة	10	32 .5	-	-	-	-
الإعداد لمركز (2)	المجموعة التجريبية الأولى	10	25 .6	-	03 .1	11 .2	33 .4
	المجموعة التجريبية الثانية	10	28 .7	-	-	08 .1	3 .3
	المجموعة التجريبية الثالثة	10	36 .8	-	-	-	22 .2
	المجموعة لتجريبية الرابعة	10	58 .10	-	-	-	-
	المجموعة الضابطة	10	21 .5	-	-	-	-

مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض الأول: المتعلق بنتائج كل مجموعة في القياسات القبلي والبعدي:

تشير الجداول (10، 11، 12، 13) إلى وجود فروق دالة معنوياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعات التي تعلمت باستخدام التدريب العقلي متعدد الفترات الزمنية والمدعم بالوسائل التعليمية الخاصة بكل مجموعة، إذ تشير النتائج لصالح القياس البعدي في مهارتي الغطس والإعداد لمركز (4) والإعداد لمركز (2) وهذا يؤكد صحة الفرضية الأولى.

يفسر الباحث تحسن مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة إلى فعالية برامج التدريب العقلي المستخدمة قيد الدراسة المحددة بالفترة الزمنية من (3-5) دقائق ومن (5-8) دقائق المدعمة بالصور المتسلسلة الثابتة كما هو موضح في الجدول (10، 11)، وكذلك الفترة الزمنية المحددة من (3-5) دقائق ومن (5-8) دقائق والمدعمة بالصورة المتسلسلة حركياً كما هو

يبين الجدول (20) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية إذ تشير فروق المتوسطات لصالح المجموعة الرابعة والتي استخدمت التدريب العقلي المحددة بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً وذلك بالمقارنة مع المجموعة الأولى وبفارق (3. 88) والمجموعة الثانية (2) والمجموعة الثالثة (1. 35) والمجموعة الضابطة (3. 35) في مهارة الغطس، وأما مهارة الإعداد لمركز (4) تشير فروق المتوسطات لصالح المجموعة الرابعة بالمقارنة مع المجموعة الأولى وبفارق (5. 02) والمجموعة الثانية (3. 67) والمجموعة الثالثة (2. 77) والمجموعة الضابطة (6. 24) وكذلك تشير فروق المتوسطات لمهارة الإعداد لمركز (2) لصالح المجموعة الرابعة بالمقارنة مع المجموعة الأولى وبفارق (4. 33) والمجموعة الثانية (3. 3) والمجموعة الثالثة (2. 22) والمجموعة الضابطة (5. 37).

موضح في الجدول (12، 13).

أدى إلى وضوح الصورة العقلية للمهارة وتصورها بكل دقة من حيث وضعية الجسم الابتدائية والرئيسية والختامية، ويؤكد ذلك (بدر، 2004) عندما تكون تنمية القدرات البدنية والمهارية مساوية لتنمية القدرات العقلية والنفسية يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Graza,1997; Roure,et al,2000) بأن برامج التدريب العقلي حسنت مستوى الأداء المهاري، وكما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (سلامي، 2002) بأن التدريب الذهني المحدد بفترة زمنية (9) دقائق أفضل من برنامج التدريب الذهني المحدد في (13) دقيقة في تعليم مهارات الكرة القدم، واختلفت نتائجها مع دراسة (الرومي، 2007) بأن الفترة الزمنية للتدريب العقلي من (3-5) دقائق حسنت أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بالمقارنة مع الفترة الزمنية للتدريب العقلي من (8-10) دقائق.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث: المقارنة بين بنتائج المجموعات التي تعلمت بتنوع الفترات الزمنية للتدريب العقلي والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً.

يوضح الجدول (17) قيم الدلالة الإحصائية بأنها معنوية بين المجموعات التي استخدمت التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية من (3-5) ومن (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً، لذلك تم استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية كما يوضحها الجدول (18) بأن هناك فروق بين المتوسطات تشير لصالح المجموعة الرابعة والتي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق بالمقارنة مع المجموعة الثالثة والتي استخدمت التدريب العقلي من (3-5) دقائق والمجموعة الضابطة التي تعلمت بالبرنامج الاعتيادي، وهذا يحقق صحة الفرضية الثالثة

يفسر الباحث تحسن مستوى مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق المدعم بالصور المتسلسلة حركياً. أن المتعلم المبتدئ بحاجة إلى فترة زمنية كافية من الاسترخاء والتصور والتركيز وتعد هذه الفترة مناسبة له في تصور الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة، وخصوصاً إذا كانت الوسيلة المدعمة أقرب إلى النموذج الحي (لاعب مثالي يؤدي النموذج بشكل متسلسل ودقيق تعرض على المتعلم لتصور الأداء الحركي في عقله إلى أن تصل إلى درجة التركيز في تطبيقها) فترسخ في ذهنه المهارة، ويؤكد (Thelma,1992) إلى أهمية التدريب العقلي وفاعليته في مراحل التعلم الأولى، وتشير نتائج الدراسة أن هذه الفترة الزمنية هي

تضمنت برامج التدريب العقلي التسلسل في تنفيذ محتوى كل برنامج من استرخاء وتصور عقلي وتركيز الانتباه مما استدعى المتعلم مشاهدة النموذج الحي والمدعم إما بالصور المتسلسلة الثابتة أو الحركية لمهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، ويعد المشاهد يسترخي ويتصور المتعلم المهارة عقلياً لاسترجاعها بهدف تطبيقها في مراحل التعلم الأولى، مما أدى إلى ترك أثر إيجابي في تحسن مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (سلامي، 2002؛ وجرادات 2004؛ ووقفة، 2008).

كما يبين الجدول (14) بأنه توجد فروق دالة معنوياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسن أداء مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى دور المدرس في شرح المهارة وأداء النموذج المثالي أمام الطلاب ومتابعتهم في الأداء وإصلاح أخطائهم أدى إلى تحسن مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، علماً أن أي برنامج تعليمي يطبق على فئة مبتدئة يترك أثراً إيجابياً في التعلم إلا إذا تمت مقارنته ببرامج أخرى لتأكد مدى فاعليته في التعلم.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني: المقارنة بين بنتائج المجموعات التي تعلمت بتنوع الفترات الزمنية للتدريب العقلي والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة.

يشير الجدول (15) أن هناك فروقاً دالة معنوياً بين المجموعات التي تعلمت بالتدريب العقلي المحدد بفترات زمنية من (3-5) ومن (5-8) والمدعم بالصور المتسلسلة الثابتة، لذلك تم استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية لتعرف على أيهما حقق أفضلية في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، والجدول (16) يشير إلى الفروق بين المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة الثانية والتي تعلمت باستخدام التدريب العقلي من (5-8) دقائق بالمقارنة مع المجموعة الأولى والتي استخدمت التدريب العقلي بفترة زمنية من (3-5) دقائق والمجموعة الثالثة والتي استخدمت البرنامج الاعتيادي مما حقق صحة الفرضية الثانية.

يعزو الباحث تحسن الأداء في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة إلى زيادة الفترة الزمنية لتدريب الذهني المدعم بالصور المتسلسلة الثابتة والمتضمن طول فترة الاسترخاء والتصور العقلي بعد مشاهدة الصور المتسلسلة الثابتة، فالمدرس ساهم في تعزيز آلية التعلم بتوضيح الصور المتسلسلة وبالتركيز على كل مرحلة في الأداء، الأمر الذي

لعمليات التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المناهج والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد التصور الحركي ويتوقف على طبيعة المهارة ويؤكد كل من (قوقزة، 2008) و(شمعون، 1996) بأن التدريب العقلي جزء هام في العملية التعليمية حيث يؤدي دوراً مهماً وفعالاً في عملية التعلم والتعليم وتم تطبيقه في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا بواقع (15) دقيقة من درس التربية الرياضية، اتفقت نتائجها مع العديد من الدراسات (جرادات، 2004؛ Roure, et al, 2000؛ Kim, 1998) بفاعلية التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في الألعاب الرياضية، وكما تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الرومي، 2007) من حيث المدة الزمنية المستخدمة في التدريب العقلي ويعود إلى طبيعة عينة الدراسة التي استخدمها الرومي وهي تمثل المجتمع الجامعي بينما عينة هذه الدراسة طبقت على طلبة المدارس، ويشير قوقزة (2008) بأن من العوامل المؤثرة في التعليم نوعية الوسيلة وعدد المحاولات ودرجة الصعوبة الأداء والفوارق الفردية وقبليّة للتعلم لطالب.

ويؤكد الباحث بأن مهارتي الغطس والإعداد في الكرة الطائرة من المهارات الصعبة في هذه المرحلة وبحاجة إلى فترة أطول لتصور العقلي للمهارة، لذلك تناقضت النتائج مع صياغة الفرضية الصفرية وكان هناك نتائج دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التي استخدمت التصور العقلي من (5-8) دقائق وباستخدام الصور المتسلسلة المتحركة في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

- أثر التدريب العقلي بفتراته الزمنية المختلفة والمدعمة بالوسائل التعليمية المتنوعة في تحسين مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.

- أثرت إيجابياً فترة التدريب العقلي من (5-8) دقائق والمدعمة بالوسيلة التعليمية ذات الصور المتسلسلة الثابتة في تحسين مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بالمقارنة مع فترة التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعمة بالوسيلة التعليمية ذات الصور المتسلسلة الثابتة.

- أثرت إيجابياً فترة التدريب العقلي من (5-8) دقائق والمدعمة بالوسيلة التعليمية ذات الصور المتسلسلة حركياً في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة بالمقارنة فترة التدريب العقلي من (3-5) دقائق المدعمة بالوسيلة التعليمية ذات الصور المتسلسلة حركياً.

الأنسب للمبتدئين لكي يتصور المهارة عقلياً وخصوصاً إذا كانت المهارات صعبة مثل مهارة الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، لذلك عملية التدريب العقلي تعتمد على نوعية المهارة ومرحلة التعلم أي كلما كان المتعلم مبتدئاً بحاجة إلى وقت من العمل العقلي مقارنة مع اللاعب الذي لديه خبرات سابقة بحاجة إلى وقت أقل من التدريب الذهني، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (عبد زين وآخرون، 2002؛ سلامي، 2002)، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الرومي، 2007).

- مناقشة نتائج الفرض الرابع: المقارنة بين بنتائج المجموعات الدراسة التي تعلمت باختلاف الفترات الزمنية لتدريب العقلي والمدعم بوسائل تعليمية متنوعة.

يشير الجدول (19) أيضاً إلى وجود فروق دالة معنوياً بين أفراد المجموعات في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة، ولذلك تم استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية لتعرف لصالح من تشير المتوسطات والجدول (20) يوضح ذلك، وهذا يتعارض مع صحة الفرضية الرابعة لأن صيغتها صفرية.

تشير فروق المتوسطات لصالح المجموعة الرابعة والتي استخدمت التدريب العقلي المحددة بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً بالمقارنة مع مجموعات الدراسة.

يفسر الباحث تحسين الأداء المهاري لمهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة إلى برنامج التدريب العقلي من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً بالمقارنة مع برامج التدريب العقلي الأخرى قيد الدراسة، إذ يتضمن البرنامج فترات استرخاء وتصور عقلي وتركيز مناسبة وبفترة زمنية محددة يستطيع المتعلم أن يبلور أفكاره ويتصور المهارة بتفاصيلها ويطبّقها، علماً أن هذه الفترة الزمنية تتناسب مع المبتدئين بحيث لا تنتشت فيها الأفكار وتبقى الصورة مرسومة في عقل المتعلم بتفاصيلها بينما إذا قلت هذه الفترة الزمنية قد تترك أثر سلبي في قصر مدة التصور وقد تكون الصور المرسومة غير كافية لتطبيق الأداء الحركي.

ويضاف لهذه الفترة الزمنية طبيعة الوسيلة المدعمة لبرنامج التدريب العقلي وهي الصور المتسلسلة حركياً فهي أقرب إلى الواقع (النموذج الحي) وخصوصاً إذا كان المؤدي في هذه الوسيلة لاعب مثالي فقد ترسخ الصورة الحركية بشكل مؤثر في ذهن المتعلم وتساعد في تطبيق الأداء الحركي بشكل سليم، ويشير (خيون، 2002) بأن التدريب العقلي هو أسلوب مكمل

التالية:

- ينصح استخدام برنامج التدريب العقلي المحدد بالفترة الزمنية من (5-8) دقائق والمدعم بالصور المتسلسلة حركياً في تعلم مهارتي الغطس والإعداد بالكرة الطائرة.
- إجراء دراسات أخرى للتدريب العقلي محددة بالفترات زمنية على مهارات أخرى بالكرة الطائرة أو مهارات العاب لرياضية أخرى.

التوصيات

من خلال الاستنتاجات، توصلت الدراسة إلى التوصيات

المراجع

- بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- شمعون، محمد، 1996. التدريب العقلي في مجال التربية الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد زين، ناهدة، ومازن، عبد الهادي، وعابيد، حسين، 2002. تأثير منهج التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، 1(1)، جامعة بابل، العراق.
- علاوي، محمد، 2002. علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد، حسن، 1995. مدخل في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- قوقرة، صالح، احمد بني عطا، 2008. أثر التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية، مجلة دراسات، المجلد (35) ملحق، الجامعة الأردنية، الأردن.
- Garza, D. 1997. Effects of selected mental practice techniques on performance ratings, self-efficacy and state anxiety of competitive figure skaters. Michigan state University.
- Gunroom, E, F, 1984. Mental training for peak park performance Lansing, New YOURK
- Kim, S. 1998. The effectiveness of observational learning and mental practice related to learning the one hand free throw. UNICO California, p, 177.
- Marten, G, Steve, L, and Thom, M. , 1994. Sport psychology Improving in Volleyball, Human Kinetics publishers, Champaign, Illinois.
- Munzet, J, and Dieter, H, 1999. Individual Precondition for mental training International Journal of sport psychology, 30, pp41-62.
- Orlick, T, and Mccffery, N, 1991. Mental training with children for sport and life, the sport psychology, 5, pp334-339.
- Roure, R. Collet, G. Deschaumes, C. Delhomme, G. Dittmar, A. and Vernet Maury, E. 2000. Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement. Retrieved November. 13, 2003 from the
- ابراهيم، علي، صبري عمران، عبدالسلام ساسي، 2005. علاقة المهارات العقلية بمستوى الأداء الهجومي المركب في كرة السلة، المجلة العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح العدد الثالث.
- جرادات، رانيا صالح، 2004. أثر التدريب العقلي المصاحب للتعلم النهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد. - حسانين، محمد، حمدي عبد المنعم، 1997. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- حسب الله، علي، 2000. الكرة الطائرة المعاصرة، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الغد، مصر.
- الحاتمة، مازن، 2003. تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14) سنة في الأردن، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الاجتماعية والإنسانية والاجتماعية العدد 19 المجلد 3).
- حسن، زكي محمد، ، 2004. الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس، المكتبة المصرية، مصر.
- حسين، عبدالسلام جابر، 2001. طرق متعددة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة كوبان، كرسندار، روسيا.
- خيون، يعرب، 2002. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة، للطباعة، بغداد.
- راتب، اسامة، 2001. الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، اسامة، 1995. علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الرومي، جاسم، محمد مصطفى، 2007. أثر اختلاف فترات التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه، المؤتمر العلمي الأول، دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية، المجلد الثاني، الأردن.
- سلامي، عبد الرحيم، 2002. اثر برنامج مقترح لأسلوب التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي

- for a team sport, International Journal of sport psychology, (283), pp259-277.
- Thelma, S, Horn 1992. Advances in sport psychology, Champaign, Human Kinetics, pp233-234.
- world wide web : <http://www.ncbi.nlm.gov/pubmed/medline.html>.
- Schmidt, R, 1991. Motor learning and performance, Human Kinetics publishers, Champaign, Illinois.
- Savoy, C, 1997. Two Individualized mental training programs

The Effect of Different Time Periods for Mental Training Supported With Different Teaching Utilities in Learning Diving and Setting Skills

*Abdelsalam Hussein **

ABSTRACT

The subject of the current study was investigate The effect of different time periods for mental training Supported with different teaching utilities in learning diving and setting skills. The experimental approach was used. The sample consisted of (50) learners in volleyball selected randomly and distributed over (5) groups (10 learners each) and each group a program different from the other group.

Results showed tat all the program enhancement learning and setting in volley ball skills (deferent were in favor of the post test). Concerning the differences among the programs (groups).Results showed that the group with (5-8 min) supported by fixed sequential pictures and the control group. and that the group tat used the (5-8 min) supported with motional sequential pictures was better than the group :

(3-5 min supported by motional sequential pictures and control group that used the ordinary program.

It was revealed tat the (5-8 min) supported with motional sequential pictures group in learning diving and setting skills in volleyball.

It was recommended to use the mental training programs in teaching volleyball skills tarring into account age category gender, and skill difficulty.

Keywords: Time Periods; Mental Training; Teaching Utilities

* Department of Administration and Training, Faculty of physical Education, University of Jordan. Received on 2/9/2009 and Accepted for Publication on 6/6/2011.