

## فاعلية تمارينات عقلية في الاداء المهاري للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.م.د. أنيس حسين علي

أ.م.د. ميثم لطيف ابراهيم

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على طبيعة العمليات العقلية والاداء المهاري واعداد تمارينات عقلية خاصة ( بالاسترخاء , التصور العقلي , تركيز الانتباه ) ومعرفة مدى فاعليتها في مهارتي الضرب الساحق والاستقبال . واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين باعتماد الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث اضافة الى اختيار الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ومعرفة مدى التحسن الحاصل في مستوى الاداء المهاري. وجاءت نتائج البحث على نحو مشجع اذ حسنت التمارينات من مستوى الاداء المهاري لعينة البحث التجريبية قياسا بالعينة الضابطة وبصورة جيدة وايضا تطور مستوى العمليات العقلية المعتمدة للعينة نفسها في البحث الحالي . واوصى الباحثان بضرورة اعتماد التمارينات العقلية المعدة في هذا البحث اثناء عملية التعلم لما لها من دور كبير في حسن التعامل مع الموقف المهاري وما تحتاجها لمهارة من مجموعات عضلية عاملة لانجاز المهارات بافضل اداء ممكن. كذلك ضرورة ادخال التمارينات العقلية من ضمن المناهج التعليمية للفئات العمرية. العمل على فعاليات رياضية أخرى.

### Summary

The research aims to identify the nature of mental processes Especially (relaxation, mental perception, concentration of attention) and knowledge of their effectiveness in the skills of beating and receiving.

The researchers used the experimental approach in the style of the two groups by adopting the tribal and remote tests of the two research fields. In addition to selecting the appropriate statistical means to process data and know the extent of improvement in the level of skill performance. The results of the research were encouraging, as the exercise improved the skill level of the experimental research sample compared to the control sample and also the level of mental processes adopted for the same sample in the current research.

The researchers recommended the need to adopt the mental exercises prepared in this research during the learning process because of their role in the good handling of the position skilled and skilled skill required from the working groups to achieve the skills with the best possible performance.

Work on other sports activities.

## الباب الاول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

يأتي علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة للمدرب وتطوير الأداء الرياضي للاعبين<sup>(١)</sup>. وتشير الدراسات في مجال علم النفس الرياضي الى علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضي ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمختصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة بعد محاولات الوصول الى افضل الوسائل للارتقاء بمستوى الاداء حتى انبثق اول الاعمال لزيح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى بالتدريب العقلي وذلك عندما اثبت جاكبون وجود انقباضات عقلية اثناء التصور الحركي تؤدي الى تطوير المهارات الحركية<sup>(٢)</sup>

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب التي تعني بأهمية علم النفس الرياضي وخصوصاً العمليات العقلية لأداء أكثر المهارات حيث ان مهارتي الضرب الساحق واستقبال الارسال تعدا ذات أهمية بالغة لما لهما من دور في تحقيق الانجاز وظروفها الخاصة من ضغط نفسي وضغط الجمهور وخصوصية الاداء وان تمارينات عقلية تؤثر في مستوى دقة الاداء اذ ان التمارينات عقلية تؤثر في مستوى الاداء للمهارتين لما لهذه العمليات من دور في حسم نتيجة الاداء لهذه المهارتين ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة في تطوير العمليات العقلية وبالتالي تأثيرها على دقة الاداء المهاري للضرب الساحق والاستقبال .

#### ١-٢ مشكلة البحث

يعزى الى ان السبب الرئيسي في انخفاض دقة الضرب الساحق والاستقبال يرجع الى انخفاض مستوى الاداء البدني والمهاري وعدم جدية اللاعبين فقط بينما يعتمد الباحث ان المشكلة تكمن في عدم الاهتمام بتدريب المهارات العقلية من جانب المدربين واللاعبين انفسهم منذ الصغر والمتمثلة في المهارات العقلية الاساسية ( الاسترخاء . التصور العقلي . تركيز الانتباه ) , لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة لاثبات ذلك .

#### ١-٣ اهداف البحث :- يهدف البحث الى

- ١- التعرف طبيعة المهارات العقلية واداء مهارتي الضرب الساحق واستقبال الارسال لدى عينة البحث
- ٢- اعداد تمارينات عقلية للعمليات المبحوثة وتطبيقها والتعرف على فاعليتها في العمليات العقلية واداء مهارتي الضرب الساحق واستقبال الارسال على عينة البحث .

١- محمد حسن عليوي , علم النفس الرياضي , القاهرة , دار المعارف , ١٩٩٤ م , ص ١١ .

2-papanikolaoyzissis : attention on young soccer players , the development of an attentionl focus training program ( young athletes , attention psychological skills) , PHD , tempel university , 1992 .



## ٤-١ فروض البحث

- للتمرينات العقلية فاعلية في دقة الضرب الساحق والاستقبال بالكرة الطائرة لدى الطلاب .

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة السنة الدراسية ٢٠١٦ - ٢٠١٧

٢-٥-١ المجال المكاني :- ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

٣-٥-١ - المجال الزمني : من تاريخ ( ١٥ / ١١ / ٢٠١٦ - ٢٠ / ٣ / ٢٠١٧ )

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

## ١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي لملاءمته

## ٢-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة وبلغ قوامها ( ٢٠ ) طالب للعام

الدراسي ( ٢٠١٦ - ٢٠١٧ )

## التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاساسية في المتغيرات الاولى

تم توصيف عينة البحث الاساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول - الوزن - العمر - مستوى الذكاء ) كما

في الجدول (١).

## جدول (١)

يبين توصيف عينة البحث الاساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول - الوزن - العمر - مستوى الذكاء )

| المتغيرات    | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط  | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------|-------------|-----------------|---------|-------------------|----------------|
| الطول        | سم          | ١٦٧,٤٦          | ١٦٧,٥٠٠ | ٤,٧٨٦             | ١٣٤٠,          |
| الوزن        | كجم         | ٦٠,٨١٦          | ٥٨,٣٠٠  | ٥,٧٥٠             | ٠٠٦,           |
| العمر        | بالسنوات    | ٢١,٧٠٦          | ٢١,٧٠٠  | ١,٣٣              | ٩٧١٠,          |
| متوسط الذكاء | درجة        | ٣١,٤٦٦          | ٣١,٠٠٠  | ٣,٠٩٠             | ٥٩٨,           |

جدول ( ٢ ) التوصيف الاحصائي لهيئة البحث الاساسية في المتغيرات ( البدنية , المهارية , العقلية )

| المتغيرات                       | القياس                              |                 |        |                   |                |
|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
|                                 | وحدة القياس                         | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
| المتغيرات البدنية               | الوثب العريض من الثبات              | متر             | ١,٥٣٦  | ١,٥٥٠             | ٠,٨٠٠          |
|                                 | ثني الجذع اماماً اسفل من وضع الوقوف | درجة            | ٨,١٦٦  | ٨,٥٠٠             | ١,٠١           |
|                                 | الوثب في الدائرة المرقمة            | الزمن           | ٧,٦٨٠  | ٧,٥٦٠             | ١,١٧٨          |
| المتغيرات المهارية              | دقة اداء الضرب الساحق والاستقبال    | درجة            | ٤,٦٦٦  | ٥,٠٠٠             | ١,١٦٨٠         |
| الانتباه                        | تركيز الانتباه                      | درجة            | ٧,٣٣٣  | ٧,٠٠٠             | ١,١٧٥          |
| التوتر العضلي للساحق والاستقبال | التوتر العضلي للذراعين              | درجة            | ١٣,٨٠٠ | ١٤,٠٠٠            | ١,٨٩٧          |
|                                 | التوتر العضلي للرجلين               | درجة            | ٢١,٨٠٠ | ٢٢,٠٠٠            | ١,٩٧١          |
|                                 | التوتر العام                        | درجة            | ٣٦,٣٣٣ | ٦٤,٠٠٠            | ٥,٣٦٧          |
| التصور العقلي للساحق والاستقبال | التصور البصري                       | درجة            | ١٠,١٣٣ | ١٠,٠٠٠            | ١,٠٦٠          |
|                                 | التصور السمعي                       | درجة            | ٩,١٣٣  | ٩,٠٠٠             | ١,١٨٧          |
|                                 | التصور الحسي الحركي                 | درجة            | ٨,٤٦٨  | ٩,٠٠٠             | ٩٩٠            |
|                                 | التصور الانفعالي                    | درجة            | ٩,٦٠٠  | ٩,٠٠٠             | ١,٧٢١          |
|                                 | التحكم من الصورة                    | درجة            | ٩,٠٦٦  | ٩,٠٠٠             | ٧٠٣            |

٢-٣ وسائل وإدوات جمع البيانات : استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية لاتمام البحث

٢-٤ الاختبارات المستخدمة : اختبار الوثب العريض من الثبات <sup>(١)</sup> واختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف

<sup>(٢)</sup> واختبار الوثب في الدوائر المرقمة

١ - محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , ط ٣ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٤ م , ص ٢٦ .

٢ - احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , ط ٤ , القاهرة , دار الكتب الحديثة , ١٩٩٦ م ص ٤٠٧ .

مجلة (زانكوؤ سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

## ٢-٤-٣ اختبار دقة اداء الضرب الساحق(٢)و اختبار دقة اداء استقبال الارسال

### ٢-٤-٥ الاختبارات العقلية

تم عرض استمارة استطلاع رأي الجزء من تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات العقلية قيد البحث

ملحق (٦) حيث اقروا الاختبارات التالية :

- اختبار الذكاء المصور (١٩٧٨ م ) اعداد احمد زكي صالح ملحق (٧)
- مقياس التصور العقلي والتصور الحركي واختبار شبكة التركيز في المجال الرياضي من اعداد مارتنيز (١٩٨٢م) تعريب محمد العربي شمعون ماجدة اسماعيل (١٩٩٦) ملحق (٩)<sup>(٣)</sup>

### ٢-٥-٢ تحديد أهم المهارات العقلية

تحديد أهم المهارات العقلية التي تتناسب من مهارة الضرب الساحق والاستقبال وفقاً لرأي الخبراء

والجدول التالي ( ٣ ) يوضح النسبة المئوية للعمليات العقلية .

جدول ( ٣ ) المهارات العقلية التي تم اختبارها وترتيبهم وفقاً لأعلى نسبته مئوية

| م | المهارات العقلية | النسبة المئوية |
|---|------------------|----------------|
| ١ | الاسترخاء العضلي | ٪ ١٠٠          |
| ٢ | الاسترخاء العقلي | ٪ ١٠٠          |
| ٣ | التصور العقلي    | ٪ ١٠٠          |
| ٤ | تركيز الانتباه   | ٪ ١٠٠          |

### ٢-٥-٢ طريقة اجراء التمرينات العقلية

١- بعد الاطلاع على ما يخص المهارات العقلية المبحوثة وأخذ رأي بعض اصحاب الاختصاص حدد الباحث

تمريناته بـ ( ٨ ) اسابيع وبواقع ( ٣ ) تمرينات اسبوعياً مدة التمرينات في الوحدة التدريبية الواحد هو ( ١٥ )

دقيقة لكل وحدة واسبوعياً (٤٥) دقيقة وعند كتابة المجموع الكلي يظهر بـ(٣٦٠) دقيقة لجميع الوحدات في ال

(٨) اسابيع مع التاكيد على ان تكون في بداية الوحدة كما في الجدول ( ٤ )

١- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، الجزء الاول، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م، ص٤٢٦

٢- شفيق احمد مغربي : تنبؤ مستوى التصويب بدلالة بعض الصفات البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لضربة الجزاء في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٦-١٣٧

٣- محمدالعرييشمعون ، المصدر نفسه ، ص ٣٤٢ - ٣٥٠ .

جدول ( ٤ ) يبين التوزيع الكلي لزمن التمرينات الخاصة بالعمليات العقلية

| ابعاد العمليات           | عدد التمرينات | الزمن الكلي بالدقيقة | النسبة المئوية |
|--------------------------|---------------|----------------------|----------------|
| الاسترخاء العضلي والعقلي | ٨ تمرينات     | ١٢٠ دقيقة            | ٣٣ – ٣٣        |
| التصور العقلي            | ٨ تمرينات     | ١٢٠ دقيقة            | ٣٣ – ٣٣        |
| تركيز الانتباه           | ٨ تمرينات     | ١٢٠ دقيقة            | ٣٣ – ٣٣        |
| المجموع                  | ٢٤ تمرين      | ٣٦٠ دقيقة            | ٩٩ – ٩٩        |

٢ - ٦ - اجراءات البحث الميدانية

٢ - ٦ - ١ - الدراسات الاستطلاعية

قام الباحثان باجراء دراسة استطلاعية اولى في الفترة من (٢٠١٦/١١/١٥) م الى (٢٠١٦/١١/١٩) و باجراء دراسة استطلاعية ثانية في الفترة من ٢٠١٦/١١/٢١ الى ٢٠١٦/١٢/٤ وذلك بهدف ايجاد المعاملات العملية للاختبارات ( البدنية المهارية العقلية ) ( الصدق . الثبات ) ذالك بهدف التاكيد في سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة ومدى ملائمتها وذلك على عينة قوامها (١٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية .

٢ - ٦ - ١ - الاختبارات القبليّة

- المهارات العقلية المبحوثة وقياس دقة اداء مهارة الضرب الساحق والاستقبال الافراد عينة البحث وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠١٦/١٢/١٦ م حتى ٢٠١٦/١٢/١٩ م

٢ - ٦ - ٢ - تطبيق التمرينات العقلية

تم تطبيق التمرينات العقلية لمدة (٨) اسابيع بواقع ثلاث تمرينات اسبوعياً في الفترة من ٢٠١٦/١٢/٢٠ الى ٢٠١٧/٢/٢٠ طبقاً لخطة اجراء البحث وتم الاداء في البداية

٢ - ٦ - ٣ - القياسات البعدية

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ تمرينات العمليات العقلية تم اجراء القياسات البعدية التغيرات البدنية قيد البحث

- دقة اداء بعض مهارة الضرب الساحق والاستقبال لافراد عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٢/٢٣ الى ٢٠١٧/٢/٢٦ مع مراعات نفس الظروف

٢ - ٧ - الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات



### ٣ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### ٣ - ١ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية

جدول ( ٥ ) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات العقلية لمهاتري الضرب الساحق والاستقبال

| القياس                 | وحدة القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | نسبة التطور | قيمة ت |
|------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--------|
|                        |             | س             | ع     | س             | ع     |             |        |
| التوتر العضلي للذراعين | درجة        | ١٢,٨٠٠        | ١,٨٩٧ | ٩,٠٦٦         | ١,٤٨٦ | ٣,٧٣        | ١٥,٧٦٤ |
| التوتر العضلي للرجلين  | درجة        | ٢١,٨٠٠        | ١,٩٧١ | ١١,٤٠٠        | ١,٢٤٢ | ١٠,٤        | ٢٠,٠٠٨ |
| التوتر العام           | درجة        | ٦٣,٣٣٣        | ٥,٣٦٧ | ٣٨,٢٠٠        | ٢,٧٣٠ | ٢٥,١٣       | ٣١,٠٢٣ |
| التصور البصري          | درجة        | ١٠,١٣٣        | ١,٠٦٠ | ١٤,٨٠٠        | ١,٠٨٢ | ٤,٦٧        | ٢٦,٧٢٥ |
| التصور الحركي          | درجة        | ٩,٤٦٦         | , ٩٩٠ | ١٢,٦٠٠        | , ٩٨٥ | ٣,١٤        | ٢١,٠٥٧ |
| التصور الانفعالي       | درجة        | ٨,٦٠٠         | ١,١٢١ | ١٣,٨٠٠        | ١,٣٧٣ | ٥,٢         | ١٦,٠٣٩ |
| التحكم في الصورة       | درجة        | ٩,٠٦٦         | ٠٧٠٣  | ١٢,٨٦٦        | , ٩٩٠ | ٦,٨         | ١٩,٠٠٠ |
| تركيز الانتباه         | درجة        | ٧,٣٣٣         | ١,١٧٥ | ١٠,٩٣٣        | ١,٥٣٣ | ٣,٦         | ٢٢,٠٤٥ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١ ودرجة حرية ( ١٩ )

يشير جدول ( ١٧ ) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في التوتر العضلي ( . الذراعين . الرجلين . التوتر العام ) لصالح القياس البعدي . حيث تراوحت قيمة ( ت ) بين ( ٠,٩٢ , ١٤ , ٢٣ , ٣١ ) وهي دالة عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ )

كما تشير ايضاً جدول ( ١٧ ) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في التصور البصري التصور السمعي التصور الحس الحركي . التصور الانفعالي . التحكم في الصورة لصالح القياس حيث تراوحت قيمة ( ت ) بين ( ١٦,٠٣٩, ٢١,٠٥٧ ) وهي دالة عن مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) كما تشير ناتج جدول ( ١٧ ) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعد حيث يلفت قيمة ( ت ) ( ٢٢,٠٤٥ ) وهي دالة عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ويعزى الباحث هذه الفروق والتي ظهرت من جدول ( ١٧ ) والتي طرأت علي عينة البحث الى تصرفها للعمليات العقلية وما تتمثل عليه وحدته من تدريبات الاسترخاء تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (الذراعين ١. الرجلين) والتي كان لها اثر بالغ في

خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع اجزاء الجسم وكذلك تمرينات التنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الابعاد الحيه البصرية المعيه الحركية )

وضحه محمد العربي شمعون (٢٠٠١) من دور واهمية التصور العقلي في استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف<sup>(١)</sup> على ان العمليات العقلية من خلال تدريب المهارات العقلية يؤثر بصوره ايجابيه على مستوى (القدرة على الاسترخاء / التصور العقلي ) ويخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول الى درجة الاسترخاء الأفضل التي تساعد على زيادة كفاءة الاداء .

٣ - ٢ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج نسبة التحسين لعينة البحث في الاختبارات المهارات العقلية لمهارة الضرب الساحق والاستقبال.

جدول (٦) يبين نسبة التحسين لعينة البحث في الاختبارات المهارات العقلية لمهارة الضرب الساحق والاستقبال

| القياس<br>المتغيرات    | وحدة القياس | متوسط<br>القياس<br>القبلي | متوسط القياس<br>البعدي | الفرق بين<br>المتوسطين | نسبة<br>التحسن % |
|------------------------|-------------|---------------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| التوتر العضلي للذراعين | درجة        | ١٣,٨٠٠                    | ٩,٠٦٦                  | ٤,٧٣٤                  | ٣٤,٣٠ %          |
| التوتر العضلي للرجلين  | درجة        | ٢١,٨٠٠                    | ١١,٤٠٠                 | ١٠,٤                   | ٤٧,٧٠ %          |
| التوتر العام           | درجة        | ٦٣,٣٣٣                    | ٣٨,٢٠٠                 | ٢٥,١٣٣                 | ٣٩,٦٨ %          |
| التصور البصري          | درجة        | ١٠,١٣٣                    | ١٤,٨٠٠                 | ٤,٦٦٧                  | ٤٦,٠٥ %          |
| التصور الحركي          | درجة        | ٨,٤٦٦                     | ١٢,٦٠٠                 | ٤,١٣٤                  | ٤٨,٨٣ %          |
| التصور الانفعالي       | درجة        | ٩,٦٠٠                     | ١٣,٨٠٠                 | ٤,٢                    | ٤٣,٧٥ %          |
| التحكم في الصورة       | درجة        | ٩,٠٦٦                     | ١٢,٨٦٦                 | ٣,٨                    | ٤١,٩١ %          |
| تركيز الانتباه         | درجة        | ٧,٣٣٣                     | ١٠,٩٣٣                 | ٣,٦                    | ٤٩,٠٩ %          |

كما يتضح من نتائج جدول (١٨) ان التوتر العضلي للذراعين كان متوسط القياس القبلي له (١٣,١٨) درجه ثم التطور الى (٩,٠٦٦ درجه) في القياس البعدي بنسبة تحسین (٣٤,٣٠) كما ان التوتر العضلي للرجلين كان متوسط القياس القبلي له (٢١,٨٠٠ درجه) ثم تطور الى (١١,٤٠٠ درجه) بنسبة تحسین بلغت (٤٧,٧٠%) او كذلك التوتر العام كان متوسط القياس القبلي ذلك (٦٣,٣٣٣) درجه ثم تطور الى (٣٨,٢٠٠ درجه) بنسبة تحسین بلغت (٣٩,٦٨%) كما يتضح من نتائج جدول (١٨) ان متوسط القياس القبلي للتصور البصري كان

١- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠١ م ، ص ٢١٢ .

(١٠,١٣٣ درجة) ثم تطور الى (٤,٨٠٠) فير قياس البصري نسبة تحسين بلغت تطور الى ٤٦٠٥٪) وكذلك متوسط الحركي في القياس القبلي كان (٨,٤٦٦ درجة) ثم تطور الى (١٣,٦٠٠) درجة في القياس البعدي نسبة تحسين بلغت (٥٤٣,٧٥٪) كما ان متوسط القياس العقلي للتصور الانفعالي كان (٩,٦٠٠) ثم تطور الى (١٣,٨٠٠) درجة في القياس البعدي بنسبة تحسين بلغت (٣٤,٥٧٪) كما ان متوسط التحكم في الصورة في القياس القبلي كان (٩,٦٦) درجة) ثم تطور الى (١٣,٨٦٦) درجة بنسبة تحسين بلغت (٤١,٩١٪) كما يتضح من جدول (١٨) ان متوسط القياس القبلي تركيز الانتباه كانت (٧,٣٣٣ درجة) ثم تطور الى (١٠,٩٣٣) درجة في القياس البعدي بنسبة تحسين بلغت (٣٩,٠٩٪) وترجع هذا الفرق العمليات العقلية حيث اشتملت وحداد التدريب العقلي المقترحه على تدريبات ( الاسترخاء .التصور العقلي .تركيز الانتباه

### ٣ - ٣ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

(١٩) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لعينة البحث

| القياس<br>المتغيرات                        | وحدة<br>القياس | القياس القبلي |     | القياس البعدي |     | نسبة<br>التطور | قيمة<br>ت |
|--------------------------------------------|----------------|---------------|-----|---------------|-----|----------------|-----------|
|                                            |                | س             | ع   | س             | ع   |                |           |
| اختبار دقة اداء الضرب<br>الساحق والاستقبال | درجة           | ٤,٦٦٦         | ٨١٦ | ٧,٠٦٦         | ٩٦١ | ٢,٤            | ١٣,٦١٦٪   |

يتضح من تحليل نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائيا بين مستوى القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اختبار دقة اداء الضرب الساحق والاستقبال لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت من ٣,٦١٦ وهي دالة عند مستوي (٠,٠٥) ويرجع هذا التقدم في دقة اداء الضرب الساحق والاستقبال لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث الى تاثير العملية القبلي التدريب الفني المهارة والذي زاد من فاعلية وذلك لان من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفه يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبقه المهارة المؤداة كما تزايد قترته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالاداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيره في رفع المستوى المهاره والبدني للاعبين والذي يتضح من نتائج القياسات القبليه والبعديه وكذلك الفروق ودع لتها وايضا كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضليا او عقليا دور في تخفيض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين.

جدول (٢٠) يبين نسبة التحسين لعينة البحث في الاختبارات لمهارتي قيد البحث

| القياس<br>المتغيرات                        | وحدة<br>القياس | متوسط القياس<br>القبلي | متوسط القياس<br>البعدي | الفرق بين<br>المتوسطين | نسبة<br>التحسين % |
|--------------------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------|
| اختبار دقة اداء الضرب<br>الساحق والاستقبال | درجة           | ٤,٦٦٦                  | ٧,٠٦٦                  | ٢,٤                    | ٥١,٤٣ %           |

تشير نتائج جدول ( ٢٠ ) ان متوسط القياس لاختبار دقة اداء الضرب الساحق والاستقبال كان ( ٤,٦٦ ) درجة ثم تطور الى ( ٧,٠٦٦ ) درجة في القياس البعدي بنسبة تحسن ( ٥١,٤٣ % ) ويرجع الباحثان هذا التحسن في الاختبار لدى عينة البحث الى العمليات العقلية حيث ان تنمية المهارات العقلية في ازالة القلق وخفض التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد الطلاب على اكتساب الانفعالات الايجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الاداء وعزل اي مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية الطلاب للاداء والنجاح وتأخير ظهور التعب عليهم . حيث ان الهدف كان واضحاً في اذهان الطلاب كما عمل على تحسين ثقتهم بانفسهم وقدرتهم على تحقق الهدف المحدد لهم , حيث ان التفوق في الاداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي الى زيادة الدافعية للاداء . ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الاهداف المحددة وتتفق والتي اثبتت فاعلية العمليات العقلية في تحسين المهارات الحركية في الكرة الطائرة.

#### ٤ - الإستنتاجات والتوصيات

##### ٤ - ١ - الاستنتاجات :استنتج الباحثان ما يلي :

- العمليات العقلية المقترحة ذو فاعلية في تنمية اهم المهارات العقلية والاساسية ( الاسترخاء التطور العقلي تركيز الانتباه ) وتحسين دقة مهارة الضرب الساحق والاستقبال للطلاب .
- الاهتمام بتدريبات الاسترخاء للطلاب لما لها من تاثير ايجابي لازالة التعب (العضلي والعقلي) كما ان لها دور في تمهيد التطور العقلي في الوحدة العقلية.

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بالاتي:

- اهمية العمليات العقلية للطلاب حتى يمكن الاستفادة من برامج المهارات العقلية في التطوير والارتقاء بمستوى الاداء . وعدم الفصل بينها وتخصيص الوقت المناسب لها والتأكيد على تواجد اخصائي نفسي .

### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- ابراهيم عبد ربه خليفة وآخرون , علم النفس الرياضي , الاسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٨ م .
- احمد محمد خاطر , علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , القاهرة , دار الكتب الحديثة , ١٩٩٦ م
- محمد العربي , شمعون , ماجدة محمد اسماعيل , للعب والتدريب العقلي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ٢٠٠١
- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , ط ٣ , القاهرة , دار الفكر العربي ,
- محمد حسن عليوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٣ م .
- محمد شوقي كشك , أمر الله البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في الكرة الطائرة , ب , ٢٠٠٠ م .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ج ١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٥ م .
- محمود وجيه حمدي عثمان , مقارنة بين لاعبي كرة الطائرة في بعض الصفات البدنية والمهارية وفقاً لتخصصاتهم , كلية التربية الرياضية , جامعة الامارات العربية المتحدة , ١٩٩٩
- نهاده محرم احمد محرم , قوانين الكرة الطائرة , الاتحاد المصري للكرة الطائرة , تصريح من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة , ١٩٩٧ م .
- يحيى كاظم النقيب , علم النفس الرياضي , السعودية , مطابع الايوبي , معهد اعداد القادة , اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ١٩٩٠ م .

### المصادر الاجنبية :

- Hara , d . : principles of sport training : Based on experience and scienyitic research in sport in German Democratic Republicz , Berlin , sport verlag 1982.□
- Nash H , solin : Agiude for relaxation and inner mental training , 1995 .
- papanikolaoyzissis : attention on young soccer players , the development of an attentionl focus training program ( young athletes , attention psychological skills) , PHD , tempel university , 1992 .

