



تأثير التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة

هاني أحمد دعيح

المخلص



يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى الممتازة للكرة الطائرة للموسم الرياضي (2018م - 2019م) ببعض أندية دولة الكويت، وذلك لعدد (35) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (5) لاعبين، وبلغت العينة الأساسية عدد (30) لاعب، مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما مجموعة ضابطة عددها (15) لاعب، والأخرى مجموعة تجريبية عددها (15) لاعب، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة لصالح المجموعة التجريبية، فاعلية برنامج التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة.

برنامج التدريب العقلي على تحسين أداء ناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت.

ويرى كريج تاونسيند Craig Townsend (2008م) أن العقل أداة قوية تم تصميمها لتحقيق التفوق الرياضي لكنها مثل الحاسوب إذا لم يتم برمجتها بشكل سليم، فإنها بسهولة ستعمل ضد تحقيق أهدافنا، وهذه تظهر من خلال عدم إستغلال الفرص ونقاط ضعف الخصم، فقد الثقة، تنفيذ فنيات الأداء بصورة خاطئة. (11: 208)

المقدمة ومشكلة البحث: The Introduction and the Research problem

التدريب العقلي Mental Training يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب للارتقاء بمستوى الأداء، حيث يشتمل على تدريب بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتنظيم التوتر والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات وتحقيق التفوق في البطولات، يهدف البحث إلى دراسة تأثير

أيضاً أهمية الإستعداد الذهني للأداء الجيد، غير أنهم يقضون وقتاً قليلاً في مساعدة الرياضيين علي الإستعداد النفسي ، فإذا كان الجانب النفسي مثلاً يشكل (10%) من إحتمال الفوز ألا يستدعي ذلك الإهتمام بالتدريب الذهني ، إذن لماذا نهمل التدريب النفسي. (19: 123)

وبضيف **جيمس لوهر Jimes Loehrer** (1993م) إلي أن المديرين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس المهارات العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الإنجاز الرياضي. (13: 52)

ويـري **بلوميسـتين وآخرون Blumensteien et. al** (2007م) أن الإسترخاء في مستواه المناسب يعتبر الخطوة التأسيسية للمهارات العقلية الأساسية، وبالتالي ينبغي تعلمه في البداية، وكان وما زال ينصح به لتقليل المستويات المفرطة من الإجهاد والإثارة والقلق والضغوط والتي من الممكن أن يكون لها تأثير سلبي علي مستوي أداء المهارات الرياضية ، وأثبتت الدراسات أن الإسترخاء في كثير من الأحيان يجعل الجسم والعقل يتواصلون معاً بشكل فعال، حيث يدرّب العقل علي الإستماع لإشارات باقي الجسد ، ويستند الإسترخاء علي أنه ضد التوتر فهما لا يحدثان في وقت واحد فكلمّا تمكّن المؤدّي الرياضي من مهارة الإسترخاء كلما تمكّن من التحكم في كمية التوتر وحافظ علي القدر المرغوب منها في كل مجموعة من المجموعات العضلية في الجسم ، كما أنه إذا تمكّن الرياضي من تعلم نمط التفكير الخاص به يكون له فرصة للتحكم في المواقف وعدم تحكم

فهو يُعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي وترجع أهميته إلي أنه لا يقتصر إستخدامه علي الإشتراك في المنافسة الرياضية فحسب ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل تطوير المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعليم لا تقل أهميته عن الإعداد للمنافسات، ويساعد في تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف علي إحتياجات المتعلم في بعض المتغيرات الهامة مثل وضع الأهداف، وتكوين الخطة، وتحديد الإستجابة ومتابعة النتائج، ومراجعة الخطة الحركية. (6:304)

وتشير **جولي راي Jolly Ray** (2003م) إلي أن أهمية التدريب العقلي في القدرة علي ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية وتضيف إلي أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلي المتغيرات النفسية، فاللاعب الذي يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدي بثبات مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها. (9: 14)

ويؤكد ذلك **جولد وآخرون Gould, et al** (2002م) علي أن التدريب العقلي من أهم المهارات النفسية وهي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (12: 293)

ويـري **وينبرج وجولد Weinberg & Gould** (1995م) ويدرك المدربون

على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة، مما له بالغ الأثر على تحسن الأداء المهارى برياضة كرة الطائرة.

هدف البحث: The Research Purpose

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة .

فرض البحث: The Research Hypotheses

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة لصالح المجموعة التجريبيية.

مصطلحات البحث: The Research Terminology

التدريب العقلي: Mental Training

إنه أحد طرق التدريب الخاصة باستخدام بعض المهارات العقلية في محاولة لتطويع الأداء و الإعداد

المواقف فيه ، فيزيد من القدرة علي التفكير الإيجابي أثناء تعمل وأداء المهارات الحركية والتحكم في الأفكار السلبية وإكتساب الجوانب الخطئية. (107: 10)

ويرى **بارثولومو وآخرون Bartholomew et. al. (2011م)** أن تدريبات التصور العقلي تساعد علي رفع مستوى الأداء البدني ولمهاري مما يساعد علي الحد من الإصابات وسرعة الإستشفاء منها حالة حدوثها، كما تحد من الحالات الإنفعالية ذات التأثير السلبي مثل الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب وإضطرابات الدوافع ومنها دوافع التعلم الحركي. (76: 9)

ويشير **أزيمخاني وآخرون Azimkhani et. al. (2013م)** أن العلاقة بين تدريب المهارات العقلية وتطور الأداء المهاري للاعبين المستويات العليا وتحسين مستوى أدائهم في المنافسة الرياضية قد باتت واضحة وقوية ، ولكننا مازلنا في إحتياج لمزيد من التوضيح لطبيعة تأثير المهارات العقلية علي تعلم المهارات الحركية الجديدة. (180: 8)

ويرى **الباحث** أن التدريب العقلي للمهارات الحركية يعتبر علامة بارزة وفارقة فى عملية التعليم والتدريب المهارى للمهارات الحركية بشكل عام وفى رياضة كرة الطائرة بشكل خاص، تتطلب من اللاعب أن يتصور أدائه المهارى بشكل كامل وتام وبصورة سليمة وأن يمتلك استراتيجية تفكير واضحة للأداء المهارى لتلك المهارة الحركية ، وهذا ما دفع **الباحث** لمحاولة التعرف على تأثير التدريب العقلي

تجانس عينة البحث : The Sample Homogeneity

تم إيجاد التجانس بين عينة البحث في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن)، وفي مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة، ويتضح ذلك كما في جدول (2).

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.611، 0.914) وهي تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث، وتقع تحت المنحنى الطبيعي.

محتوي وحدات التصور العقلي المقترح :

وجداول (3) يوضح النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة.

تم توزيع المهارات العقلية علي وحدات التدريب.

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين

المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (5.32 : 15.47) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل علي صدق الإختبارات قيد البحث.

الثبات: لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق علي نفس العينة المستخدمة في الصدق (المجموعة غير المميزة).

للمنافسات الرياضية العليا. (15): (98) (16:102) (18:56)

المهارات العقلية : Mental Skills

يعرف أسامة كامل راتب (2004م) المهارات العقلية بأنها: برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه، فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للإستمتاع (1: 81)

إجراءات البحث: Procedures of The Research

منهج البحث: The Research Curriculum

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث: The Research Sample

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى الممتاز للكرة الطائرة للموسم الرياضي (2018م - 2019م) ببعض أندية دولة الكويت، وذلك لعدد (35) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (5) لاعبين، وبلغت العينة الأساسية عدد (30) لاعب، مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما مجموعة ضابطة عددها (15) لاعب، والأخرى مجموعة تجريبية عددها (15) لاعب، ويتضح ذلك كما في جدول (1).

جدول (1)

توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث ن = 40

النسبة المئوية	العدد	البيان	م
%25	عدد (10) لاعبين عينة التقنين لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)	العينة الاستطلاعية ن = 10	1
%75	عدد (15) لاعب المجموعة التجريبية بنسبة مئوية مقدارها (50%) من العينة الأساسية عدد (15) لاعب المجموعة الضابطة بنسبة مئوية مقدارها (50%) من العينة الأساسية	العينة الأساسية ن = 30	2
%100	40	المجتمع الكلي لعينة البحث	3

جدول (2)

تجانس عينة البحث الكلية (الأساسية- الاستطلاعية) في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن)، مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتازة ن=30

معامل الارتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0.843	20	1.78	20.5	سنة	السن	متغيرات النمو
0.259-	163	5.77	162.5	سم	الطول	
0.346-	64	4.34	63.52	كجم	الوزن	
0.061	21.5	2.45	21.55	درجة	التفكير في الواجب الحركي	استراتيجيات التفكير
0.543	22.25	2.76	22.75	درجة	الكلمات المزاجية	
0.174-	22.0	2.58	21.85	درجة	بناء الأهداف	
0.386	22.5	2.95	22.88	درجة	الإستشارة	
0.013-	21.0	2.34	20.99	درجة	التحكم الانفعالي	التصور العقلي
0.611-	6.75	1.23	6.5	درجة	التصور البصري	
0.630	6.0	1.19	6.25	درجة	التصور السمعي	
0.278-	6.25	1.08	6.15	درجة	التصور الحس حركي	
0.588	6.5	1.83	6.90	درجة	التصور الإنفعالي	
0.914	6.25	1.54	6.75	درجة	التحكم في التصور	
0.404	4.55	0.89	4.67	درجة	مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق	

جدول (3)

النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة

الأبعاد	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد ساعات كل بعد
الإسترخاء(العقلي العقلي)	8 وحدة	240 ق	4 ساعات
التصور العقلي الأساسي	6 وحدة	10 ق	3 ساعات
التصور العقلي متعدد الأبعاد	10 وحدة	300 ق	5 ساعات
الزمن الكلي للوحدات			12 ساعة

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في متغيرات البحث

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
				ع	م	ع	م	
1	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	0.65	12.36	1.88	9.21	
2		التصور السمعي	درجة	3.66	15.32	0.66	5.32	
3		التصور الحس حركي	درجة	2.74	12.32	0.74	15.47	
4		الحالة الإنفعالية المصاحبة	درجة	4.14	11.25	0.99	6.32	
5		القدرة علي التحكم في التصور العقلي	درجة	4.12	16.32	0.87	12.63	

قيمة(ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 3.25

جدول (5)

يوضح معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات قيد البحث ن=10

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
				ع	م	ع	م	
1	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	0.75	15.02	1.55	0.78	
2		التصور السمعي	درجة	3.44	14.04	0.77	0.65	
3		التصور الحس حركي	درجة	1.78	17.04	0.54	0.12	
4		الحالة الإنفعالية المصاحبة	درجة	1.33	15.21	0.91	0.56	
5		القدرة علي التحكم في التصور العقلي	درجة	0.12	18.03	0.81	0.57	

عرض النتائج ومناقشتها: Presenting The Results And Discussion

عرض النتائج: Presenting The Results

يتضح من جدول(6) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة(ت) المحسوبة تتراوح ما بين(2.39، 2.98)، وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية(0.05) ودرجات حرية 14 = (2.145).

يتضح من جدول(14) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة(ت) المحسوبة تتراوح ما بين(6.71، 10.88)، وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية(0.05) ودرجات حرية 14 = (2.145).

يتضح من جدول(8) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة(ت) المحسوبة تتراوح ما بين(6.52، 10.36)، وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية(0.05) ودرجات حرية 28 = (2.048).

يتضح من جدول(5) أن هناك معامل الارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات القصور العقلي مما يدل علي ثبات تلك الإختبارات ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين(0.12: 0.78) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوي(0.05).

الدراسة الأساسية: The Main Study

1- القياس القبلي:

تم تطبيق القياس القبلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية على عدد (30) لاعب كرة طائرة بالتساوي إلى مجموعتين بنسبة مئوية مقدارها(50%) من أجمالي عدد العينة الأساسية لكل مجموعة أحدهما مجموعة ضابطة عددها(15) لاعب، والأخرى مجموعة تجريبية عددها(15) لاعب لكل من مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة.

2- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على عدد(15) لاعب هم المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة وعددها(15) لاعب تم تطبيق طريقة التدريب الإعتيادية.

3- القياس البعدي:

بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح قام الباحث بالقياس البعدي لكلاً من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لكل من مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء
المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة. $n = 15$

قيمة "ت" ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*2.89	2.55	24.15	2.38	21.45	درجة	التفكير في الواجب الحركي
*2.42	2.90	25.27	2.69	22.70	درجة	الكلمات المزاجية
*2.44	2.64	24.25	2.51	21.80	درجة	بناء الأهداف
*2.56	2.96	25.69	2.89	22.82	درجة	الإستثارة
*2.44	2.48	23.12	2.28	20.92	درجة	التحكم الانفعالي
*2.39	14.87	122.38	13.14	109.69	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
*2.78	1.67	7.52	1.18	6.0	درجة	التصور البصري
*2.75	1.55	7.59	1.13	6.18	درجة	التصور السمعي
*2.98	1.58	7.62	1.04	6.11	درجة	التصور الحس حركي
*2.59	1.96	8.75	1.82	6.90	درجة	التصور الإنفعالي
*2.51	1.61	8.22	1.53	6.73	درجة	التحكم في التصور
*2.55	8.1	39.7	8.03	31.91	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
*2.78	0.99	5.55	0.81	4.60	درجة	مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 14 = (2.145).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء

المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة. $15 = 2$

قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	2ع	2م	1ع	1م			
*8.62	4.45	33.14	2.40	21.50	درجة	التفكير فى الواجب الحركى	استراتيجيات التفكير
*7.01	4.27	32.18	2.71	22.72	درجة	الكلمات المزاجية	
*8.13	4.58	33.13	2.54	21.83	درجة	بناء الأهداف	
*7.30	4.19	32.78	2.92	22.85	درجة	الإستشارة	
*9.8	4.88	33.69	2.30	20.95	درجة	التحكم الانفعالى	
*10.88	18.93	164.92	13.25	109.85	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
*9.10	2.53	12.5	1.21	6.3	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى
*8.56	2.62	12.75	1.15	6.20	درجة	التصور السمعى	
*8.57	2.88	13.1	1.02	6.10	درجة	التصور الحس حركى	
*6.71	2.74	12.85	1.85	6.92	درجة	التصور الإنفعالى	
*7.47	2.57	12.65	1.51	6.70	درجة	التحكم فى التصور	
*9.30	9.76	63.85	8.15	32.22	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
*8.43	1.01	7.65	0.87	4.65	درجة	مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة.	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 14 = (2.145).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والضابطة في مقياس استراتيجيات التفكير، مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء
المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة. ن=1=2=15

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*9.44	2.55	24.15	4.45	33.14	درجة	التفكير في الواجب الحركي
*7.21	2.90	25.27	4.27	32.18	درجة	الكلمات المزاجية
*9.04	2.64	24.25	4.58	33.13	درجة	بناء الأهداف
*7.45	2.96	25.69	4.19	32.78	درجة	الإستشارة
*10.36	2.48	23.12	4.88	33.69	درجة	التحكم الانفعالي
*9.52	14.87	122.38	18.93	164.92	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
*9.33	1.67	7.52	2.53	12.5	درجة	التصور البصري
*9.13	1.55	7.59	2.62	12.75	درجة	التصور السمعي
*8.99	1.58	7.62	2.88	13.1	درجة	التصور الحس حركي
*6.52	1.96	8.75	2.74	12.85	درجة	التصور الإنفعالي
*7.87	1.61	8.22	2.57	12.65	درجة	التحكم في التصور
*10.23	8.1	39.7	9.76	63.85	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
*7.98	0.99	5.55	1.01	7.65	درجة	مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 28 = (2.048).

بين (6.71، 10.88)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (14) = (2.145).

وفى هذا الصدد يتضح أيضاً من جدول (8) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى (التصويبة الثلاثية) رياضة كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (6.52، 10.36)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 28 = (2.048).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من سيدة **على عبد العال (2008م) (3)** و **نشأت محمد أحمد منصور، تامر محمود السعد محمد (2015م) (7)** و **زيد محمد رؤوف الخفاف (2015م) (2)** و **عمرو حسن أحمد بدران (2015م) (5)** و **صالح محمد صالح (2017م) (4)** و **تيدور وآخرون Teodor et al (2013م) (17)** إن التريب العقلي له تأثيرات واضحة وجيدة علي رفع مستوى الاداء في كرة اليد علي مدار دراسة تتبعية إستغرقت موسمين تدريبيين كاملين بما فيها فترة المنافسات وإجتاز اللاعبات بطولتين خلالهما.

ويعزو الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية ضعيفة وقليلة نوعاً ما بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير والمتمثل

مناقشة النتائج: The Results Discussion

مناقشة نتائج فرض البحث والمتمثل فى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله إحصائياً بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير والمتمثل فى (التفكير فى الواجب المهارى- الكلمات المزاجية - بناء الأهداف - الاستثارة - التحكم الانفعالي)، أبعاد مقياس التصور العقلي والمتمثل فى (التصور البصري - التصور السمعى - التصور الحس الحركي- التصور الانفعالي - التحكم فى التصور)، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.39، 2.98)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (14) = (2.145).

كما يتضح أيضاً من جدول (7) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور العقلي، مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما

المهارات الأساسية بكرة اليد ، مجلة
جامعة بابل، العراق .

3- **سيدة علي عبد العال(2008م):** تأثير
التدريب العقلي على بعض المهارات
النفسية ومستوى الأداء المهاري في
البالية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية .

4- **صالح محمد صالح(2017م)**
بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام
التصور العقلي على أداء بعض
مهارات السباحة للممارسين المبتدئين
من طلاب جامعة أسبوط ، مجلة جامعة
أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،
جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية.

5- **عمرو حسن أحمد بدران(2015م):**
تأثير برنامج للتدريب العقلي علي
تسحين أداء مهارة رمية الجواز لناشئي
كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية
البدنية والرياضية، جامعة المنصورة،
كلية التربية الرياضية.

6- **محمد العربي شمعون(2001م):**
التدريب العقلي في المجال الرياضي،
ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

7- **نشأت محمد أحمد منصور، تامر
محمود السعد محمد(2015):** تأثير
برنامج للتدريب العقلي على تحسين
بعض مهارات كرة اليد لطلاب كلية
التربية الرياضية بجامعة المنصورة ،
كلية التربية الرياضية، قسم المناهج
وطرق تدريس التربية الرياضية
جامعة المنصورة .

في(التفكير في الواجب المهاري- الكلمات
المزاجية - بناء الأهداف - الاستثارة -
التحكم الانفعالي)، أبعاد مقياس التصور
العقلي والمتمثل في(التصور البصري -
التصور السمعي - التصور الحس
الحركي- التصور الانفعالي - التحكم في
التصور)، مستوى الأداء المهاري لمهارة
الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة
لصالح القياس البعدي، نتيجة أتباع
الإعتيادي للتدريب بدون تدريبات عقلية
للمهارات(الضرب الساحق) ومن خلال
التدريبات مهارية وبعض الخطوات
التقليدية التدريبية ، بينما توجد فروق داله
إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس
استراتيجيات التفكير، أبعاد مقياس التصور
العقلي، مستوى الأداء المهاري لمهارة
الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة
لصالح القياس البعدي، مما كان له أثر
وفاعلية في تحسين وتطوير وتنمية
ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب
الساحق برياضة الكرة الطائرة للاعبين
الدرجة الأولى الممتازة.

المراجع العربية والأجنبية : The
Foreign The Arabic References

أولاً: المراجع العربية : The Arabic
References

1- **أسامة كامل راتب(2000م):** تدريب
المهارات النفسية : تطبيقات في المجال
الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة

2- **زيد محمد رؤوف الخفاف(2015م):**
تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض

- 12- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A.(2002):** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14,
- 13- **Jimes Loehr(1993):** The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 14- **Jolly Ray(2003) :** Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalor.
- 15- **Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards(2004):** Are Elite Athletes With Disabilities Mentally Tougher Than AbleBodied Competitors?, Third International Biennial, self Research Conference, SelfConcept, Motivation and Identity : Where to from here ? July 4-7, Berlin, Germany.
- 16- **Sandy Gordon(2004):** Mood and performance relationships among players at the World Student Games basketball competition.
- 8- **Azimkhani, A., Abbasian, S., Ashkanai, A., & Gurosy, R.(2013):** The compination of mental and physical practice is better for instruction of a new skill. *Nigada university journal of physical education and sport sciences* vol 7, no 2.
- 9- **Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumani, C.(2011):** Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *JSEP*
- 10- **Blumensteien. B., Lidor. R and Tenenbaum G.(2007):** Psychology of Sport training . Perspectives on sport and Exercise psychology. Oxford: Meyer & Meyer Sport(UK) Ltd. vol.2.
- 11- **Crust L, Clough PJ.(2005):** Relationship between mental toughness and physical endurance, *Percept Mot Skills*.Feb;100(1) .

ثانياً: المراجع الأجنبية: The Foreign References

- preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. Journal of Sports Sciences, 17
- 19- Yu-Huei Chiou and San-Tsai Wang(2003):** The athletic psychological skills of young players in fencing: A study of congruence theory, Journal of China College of Marine Technology and Commerce , 92(6), 151-162.
- Journal of Sports Behavior, 24(2).
- 17- Teodor, C., & Claudiu, M.(2013):**The importance of the Psychological training in increasing the Performance in handball, Social and Behavioral Sciences 84.
- 18- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L.(1999):** Test of performance strategies: Development and