

## تأثير تدريبات التصور الذهني وفق التنظيم الإدراكي علي بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة

\* د/مروة رمضان محمود

\*\* د/محمد سيد حامد علي

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر القدرات العقلية من أهم تلك العوامل وأكثرها فاعلية في تحديد المستوى الرياضي في كثير من الفعاليات الرياضية، فالعقل هو قائد السلوك والمتحكم الأول في حركه الجسم وتعد الكفاءة العالية لقدراته المختلفة المتمثلة في التفكير، التذكر، التصور، الانتباه، والادراك، من اهم عوامل تحقيق أفضل مستويات الانجاز الحركي في كافة الانشطة الرياضية.

حيث يعتمد التدريب على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (١٦ : ٢٤)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية. (٤ : ١٢٤)

ويتفق كل من "بوتشر، روتيللا" Rotella , Boutcher و"سنجر" Singer (١٩٨٨م) ومحمد العربي شمعون| (٢٠٠١م) (١١) إلي أنه لكي تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة يجب ربط استراتيجيات التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك، مما يساعد علي تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها. (٢٢: ١٢٧) (٢٣: ٥٢)

ويذكر "أحمد فوزي" (٢٠٠٣م) أن الانجازات الرياضية العالية ترتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وان ما يميزها هو أن يكون تركيز الانتباه قد تم توجيهه كلياً الى أداء المهارة، حيث يعتبر تركيز الانتباه احدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (١: ١٨٢)

\* استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

ويضيف "محمد العربي، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) ان التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرفون بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (١٢: ٥٧)

وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية ومن أكثر الألعاب التي تحقق فرصة الممارسة والمنافسة والترويح وكان من نتائج ذلك انجذاب الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين إليها مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب شعبية في العالم ولقد وصلت إلى مستوى عالي من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمعنيين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوي اللاعبين بدنياً وفنياً وخطياً ونفسياً والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ذات الإنجاز العالي وهي من الألعاب التي يشهد التنافس عليها محلياً ودولياً وعالمياً وأولمبياً (١٠ : ٥).

ويمثل الإرتقاء بمستوى الأداء الفني أحد المشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للرياضيين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تؤدي إلى تخفيف العبء البدني الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي. (١٦: ٤٥٧)

حيث يعد التصور العقلي من المهارات الهامة التي تعمل على إكساب اللاعب المقدرة في السيطرة على إنفعالاته وذلك بإستحضار الصورة العقلية للأداء تبعاً للمواقف السابقة، وعلى أن يتم التصور لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار إسترجاعها حتى يتم بنائها في العقل بنفس إيقاع الحركة ونفس الأبعاد المحيطة بها من الأصوات، الجمهور، الخلفيات، مع إشتراك العديد من الحواس، ويعتبر تطوير مقدرة اللاعب على تركيز الإنتباه من المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي وهي تعمل على تحقيق الطاقة المثلى وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر. (٢ : ٦٠) (٥: ٣١٩)

ويعد تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة وأحد المتطلبات الأساسية للأداء الجيد، ويعلم الكثير من المدربين والقائمين على العملية التدريبية على أهمية تركيز الانتباه ومدى

مساهمته في الوصول إلى الأداء الأمثل فكثيراً ما يعزو المدربون ضعف مستوى الأداء إلى فقدان الانتباه أثناء المنافسة. (٥ : ٣٦١)

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية هي إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجذب العديد من جمهور المشاهدين، بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب والمستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبون. (٩ : ٩)

وعند ممارسة لعبة الكرة الطائرة نلاحظ أنها لعبة سريعة ووضع الفريق يتغير باستمرار من الهجوم إلى الدفاع أو العكس فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك الهجوم مع بقية أفراد الفريق ولذا يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يُعد إعداداً جيداً حتى يستطيع التحرك في الملعب من الدفاع إلى الهجوم. (٨ : ٦٧)

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٤م) إلى أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية، خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخططية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية. (٣ : ١٣)

وتتطلب عملية إعداد لاعبي الكرة الطائرة كغيره من لاعبي الرياضات الجماعية إعداداً متكاملًا بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا وخططيًا بصورة تتداخل فيها هذه الجوانب ليؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر به، لذلك يجب عدم إغفال أي منها خاصة ، وأن الكرة الطائرة الحديثة تستلزم أن يكون اللاعب على أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي البدني والمهاري ومن هنا فإن تنمية وتطوير الأداء الحركي يعتبر هدفاً رئيسياً في تخطيط برامج التدريب لتأهيل اللاعب لتحمل العبء البدني والمهاري والفني والنفسي لأداء المباريات واكتساب القدرة على وقاية نفسه من الإصابة نتيجة وقوعه في الأخطاء والمخالفات الشخصية نتيجة لعدم قدرته على تنمية أدائه الحركي.

ومن خلال اطلاع الباحثان علي المراجع العلمية والدراسات التي أجريت في مجال علم النفس التي تتعلق بموضوع التصور الذهني ومنها دراسة (١)، (٤)، (٥)، (٧)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (٢٣)، (٢٤) اتضح أنه لا يوجد دراسات تناولت التصور الذهني وتأثيرها علي مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة، كما لاحظنا الباحثان أن

السنوات الأخيرة قد شهدت عدداً من البحوث والدراسات النفسية مثل دراسة (١٨)، (١٩)، (٢٠) والتي تهدف إلي تطوير قدرات الأفراد، ومحاولة التعرف علي أفضل الأساليب التي تمكن الفرد من إطلاق أكبر قدر من الطاقات البدنية والمهارية لدي الرياضيين مستفيدةً في ذلك كل ما تملك من قدرات واستعدادات حتي يتم لها تحقيق أفضل النتائج ، وذلك من خلال برامج التدريب العقلي التي تساعد علي تحسين القدرات البدنية والمهارية والخطئية لدي الرياضيين.

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال تدريب الكرة الطائرة تبين أن اللاعب في تلك المرحلة السنية يفتقر للأداء الحركي الجيد وقد يقع في بعض المخالفات القانونية نتيجة لعدم القدرة على التحكم في الأداء الحركي ، والذي يؤثر سلباً علي مستوي أداء المهارات بصورة جيدة ويعزي الباحثان ذلك إلي انخفاض مستوي بعض القدرات العقلية وعدم استخدام برامج التدريب العقلي لتحسين القدرة علي التصور العقلي وتركيز الانتباه الأمر الذي يساهم في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة ، وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذا البحث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي ودراسة تأثير تدريبات التصور الذهني علي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة. فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الإنتباه) في اتجاه القياسات البعديّة لدي ناشئات الكرة الطائرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوي الأداء المهاري (الارسال، التمير، الاعداد، الضرب الساحق) في اتجاه القياسات البعديّة لدي ناشئات الكرة الطائرة.

#### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### - التدريب الذهني :

هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب. (١٢: ٧٨)

##### - التصور العقلي:

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (١٤: ٢٠٩)

**- تركيز الانتباه:**

هو القدرة علي تركيز الانتباه علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (١٤ : ٦١)

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئات الكرة الطائرة بمحافظة أسيوط والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت على عدد (١٥) ناشئة من نادي مركز شباب ناصر والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

كما تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) ناشئات من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع من الواي الرياضي.

**تجانس عينة البحث :**

قام الباحثان بإجراء الاعتدالية لأفراد عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، الذكاء، القدرات العقلية، الأداء المهاري) ويتضح ذلك من جدول (١) اعتدالية هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

**جدول (١)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدي عينة البحث (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٤.١٥	٧.٧١	١.٢٢
٢	الطول	سم	١٦٢.٢٠	١١.٨٨	٠.٢٩٠
٣	الوزن	كجم	٥١.٣٦	٤.٣١	٠.١٩٧-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٨١	١.٠٩	١.٢٠-

تابع جدول (١)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدي عينة  
البحث (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	الذكاء	درجة	٢٩.٠٥	٥.٢٣	٠.٥٩
٦	القدرات العقلية	الممارسة الفردية	١١.٩٣	٣.٨٠	١.٩٤-
		الممارسة مع الآخرين	١١.٧٣	٣.٥٧	١.٨٥-
		مشاهدة الزميل	١٢.٥٣	٣.٦٤	١.٧١-
		الأداء في المنافسة	١٣.٢٦	٤.٣١	١.٣٩-
	تركيز الإنتباه	درجة	٧.٨٠	١.٦١	٠.١٩٥
٧	الأداء المهاري	الارسال	١٨.٤٠	١.٦١	٠.٠٠٠
		التمرير	١٤.٧٧	٠.٨٧	٠.١٩٣ -
		الإعداد	١٨.٦٤	١.٢١	٠.٠٨٩ -
		الضرب الساحق	١٥.٥٧	١.٥٥	٠.٠٨١ -

يتضح من جدول (١) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، الذكاء، القدرات العقلية، الأداء المهاري) تتبع التوزيع الاعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (١.٢٢) وأقل قيمة (-١,٩٤) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

#### أدوات جمع البيانات

#### تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال تدريب الكرة الطائرة و مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالتصور العقلي وتركيز الانتباه وكذلك الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة.

#### الملاحظة العلمية:

قام الباحثان بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية لدي عينة البحث.

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (إعداد الباحثان) :

\* إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- العمر الزمني- الطول - الوزن- العمر

التدريبي- الذكاء). مرفق (٢)

\* إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور برنامج التصور الذهني. مرفق

(٥)

### المقابلة الشخصية:

- قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات الإستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء. مرفق (١)
- مقياس القدرات العقلية المستخدمة: مرفق (٥)
  - مقياس الذكاء. السيد محمد خيرى (١٩٨٩)
  - مقياس التصور العقلي. (محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل)
  - اختبار شبكة تركيز الإنتباه. (اعداد هاريس ، تعريب محمد العربي شمعون ١٩٩٩م)
  - اختبارات الأداء المهاري المستخدمة في البحث. مرفق (٦)
  - اختبار الإرسال من أسفل ومن أعلى
  - اختبار التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ث)
  - اختبار التمرير من أعلى على الحائط
  - اختبار الضرب الساحق
  - برنامج التصور الذهني. مرفق (٦)
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٩/٦م حتي يوم الاثنين ٢٠٢١/٩/٢١م على عينة قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

### أولاً : الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة منتظمة في التدريب وعددهم (٥) ناشئات، ومجموعة غير مميزة وعددهم (٥) ناشئات من نادي الواي الرياضي بأسيوط، وتم إجراء هذا القياس يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٩/٧م، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق المقاييس والاختبارات المستخدمة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢)

معاملات الصدق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات البحث الأساسية  
(ن = ٢ + ١ = ١٠)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		متغيرات البحث الأساسية	
	ع ±	س	ع ±	س		
٣.٤٢	٤.٠٤	١٥.٨٣	٢.١٨	١٨.٣٣	الممارسة الفردية	التصور العقلي
٦.١٥	٢.٣٠	١٦.٣٣	٢.١٥	١٩.٥٨	الممارسة مع الآخرين	
٥.٨٣	٣.٠٥	١١.٦٧	٢.٩٥	١٥.٨٣	مشاهدة الزميل	
٤.١٤	٣.٨٢	١٥.١٤	٢.٧٤	١٩.٦٧	الأداء في المنافسة	
٣.١٣	١.٥٣	٧.٧٠	١.٦٥	٧.٨٠	تركيز الانتباه	الأداء المهاري
٤.١٢	١.٣٥	١٧.١٤	١.٦٠	١٩.٥٠	الارسال	
٨.٣٢	٠.٩٢٩	١١.٣٦	٠.٧٨	١٥.٠٠	التمرير	
٦.٣٥	٠.٩٤٩	١٦.٨٦	١.٢١	٢٠.٦٤	الإعداد	
٩.١٤	٢.٧٥	٧.١٤	١.٥٠	١٤.٥٧	الضرب الساحق	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى درجة حرية ١٨ ومستوى  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوى القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الانتباه) ومستوي الاداء المهاري (الارسال- التمرير- الإعداد- الضرب الساحق) في إتجاه المجموعة المميزة ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٣ - ٩.١٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥)$ ، مما يدل على علي أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الصدق.

## ثانياً: الثبات

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمني قدرة (١٣) يوماً من تطبيق القياس الأول يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٩/٧م حتي يوم الاثنين ٢٠٢١/٩/٢١م بواقع (٣) ايام بالنسبة للاختبارات المهارية، و(١٤) يوم بالنسبة لاختبارات القدرات العقلية على عينة قوامها (٥) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم أفراد المجموعة غير المميزة التي تم استخدامها في الصدق، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٣)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث الأساسية  
(ن + ١ = ٢٠ = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		متغيرات البحث الأساسية		
	ع ±	س	ع ±	س			
.٨٧٥	٣.٨٦	١٧.٧٥	٤.٠٤	١٥.٨٣	الممارسة الفردية	التصور العقلي	القدرات العقلية
.٩١١	٢.٥٥	١٥.٨٣	٢.٣٠	١٦.٣٣	الممارسة مع الآخرين		
.٨٨٩	٢.٩٩	١٢.٥٥	٣.٠٥	١١.٦٧	مشاهدة الزميل		
.٩٧١	٣.٩٧	١٦.٠٠	٣.٨٢	١٥.١٤	الأداء في المنافسة		
.٨٨٦	١.٣٢	٨.١٥	١.٥٣	٧.٧٠	تركيز الإنتباه		الأداء المهاري
.٩٤٩	١.٥٨	١٦.١٤	١.٣٥	١٧.١٤	الارسال		
.٩٢٧	٠.٧٥٣	١١.١٠	٠.٩٢٩	١١.٣٦	التمرير		
.٨٧١	١.٢٩	١٥.٩٣	٠.٩٤٩	١٦.٨٦	الإعداد		
.٨٨١	٢.٥١	٦.٤٤	٢.٧٥	٧.١٤	الضرب الساحق		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق معنوية في القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الإنتباه) ومستوي الأداء المهاري (الارسال- التمرير- الإعداد- الضرب الساحق) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧٥ - ٠.٩٧١) مما يشير أن المقاييس والاختبارات المستخدمة علي درجة مقبولة من الثبات  
برنامج التصور الذهني:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة الكرة الطائرة لتحديد عناصر البرنامج المقترح مرفق (٤) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة- موعد أداء الوحدة - أساليب تنفيذ التدريبات) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١)، لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية.

#### خطوات إعداد برنامج التصور الذهني:

- قام الباحثان بوضع تدريبات القدرات العقلية قيد البحث ، وذلك من خلال:
- تحديد القدرات العقلية قيد البحث مستعينا بتحليل المراجع العلمية وآراء الخبراء والمتخصصين.
  - وضع تدريبات القدرات العقلية التي تعمل على تنمية القدرات العقلية قيد البحث.
  - إختيار انسب تلك التدريبات مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث (الأداء المهاري).

### أهداف برنامج التصور الذهني:

- يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري لدى ناشئات الكرة الطائرة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :
- تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الانتباه) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدي عينة البحث.
- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة.
- استخدام القدرات العقلية في تحسين الأداء المهاري لدي عينة البحث.

### أسس بناء برنامج التصور الذهني:

إستعان الباحثان ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية في تصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج التدريب العقلي والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال علم النفس الرياضي مثل: (٢)، (٣)، (٦)، (٧)، (١١)، (١٣)، (١٥)، (١٧)، (٢٣) وتم تحديد الأسس التالية:

- \* أن يحقق برنامج التصور الذهني الأهداف التي وضع من أجلها.
- \* مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- \* مراعاة عنصر المرونة في برنامج التصور الذهني والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- \* مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات القدرات العقلية.
- \* تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- \* تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج التصور الذهني.
- \* تحديد نسب محتويات أبعاد برنامج التصور الذهني
- \* أن يتم وضع وحدة التدريب العقلي في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- \* مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة علي الرعاية النفسية.

### التوزيع الزمني لوحدات برنامج التصور الذهني:

#### جدول (٤)

#### النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح التصور الذهني

أبعاد البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة
التصور العقلي الاساسي	أسبوعان	٦ وحدات	١٨٠ دقيقة
التصور العقلي متعدد الأبعاد	أسبوعان	٦ وحدات	١٨٠ دقيقة
تركيز الانتباه	أسبوعان	٦ وحدات	١٨٠ دقيقة
التصور، تركيز الانتباه	أسبوعان	٦ وحدات	١٨٠ دقيقة
المجموع	(٨) أسابيع	(٢٤) وحدة	(٦٢٠) دقيقة

### محتوى برنامج التصور الذهني:

إحتوى برنامج التصور الذهني على بعض تدريبات القدرات العقلية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى القدرات العقلية (قيد البحث) لدى عينة البحث مرفق (٦).

#### البعد الأول : التصور العقلي الأساسي :

##### - وصف البعد :

يعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي وكذلك ضبط السلوك الرياضي وذلك من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء والسلوك وذلك من خلال تدريبات مقننه في حالة من الإسترخاء.

##### الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الإنفعالية.
- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة علي ضبط النفس.
- تنمية القدرة علي إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارات.
- استخدام الناشئين للتصور العقلي للمهارات بما يضمن أداء هذه المهارات والجمال بكفاءة أثناء المنافسة.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق تصور عقلي ، (٥) ق إستيقاظ.

#### البعد الثاني: التصور العقلي متعدد الأبعاد:

##### - وصف البعد :

يمثل التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي بحيث يحتوي هذا التصور علي (الرؤية، السمع، الإحساس الحركي، الإنفعالي) بما يساعد علي تحسين الأداء.

##### - الهدف من البعد :

- تحسن درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء ، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق تصور عقلي متعدد الأبعاد ، (٥) ق إستيقاظ.

### البعد الثالث: تركيز الإنتباه:

#### - وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي للاعب من خلال تحسين تركيز الإنتباه ومستوى الثقة بالنفس لدي اللاعب حيث إستخدم الباحث مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة تركيز الإنتباه مهارة الثقة بالنفس.

#### - الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الإنفعالية.
- زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية
- المدة الزمنية للبعد: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق تركيز إنتباه، (٥) ق إستيقاظ.

### البعد الرابع: التصور العقلي، تركيز الإنتباه :

#### - وصف البعد :

يمثل هذا البعد جانباً هاماً من جوانب تطوير الأداء الحركي للاعب إذ يحتوي علي مجموعة من تدريبات الإسترخاء العقلي والعضلي التي تعمل علي تخفيف تراكم الضغط والقلق، وكذلك مجموعة من تدريبات التصور العقلي تركيز الإنتباه.

#### - الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق.
- تنمية القدرة علي مواجهة الضغوط المختلفة (التدريب - المنافسة).
- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة علي ضبط النفس.
- المدة الزمنية للبعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة: (٧) ق استرخاء، (٨) ق تصور عقلي، (١٥) ق تركيز الانتباه، (٥) ق استيقاظ.

### الأساس العلمي لوضع وحدات التصور الذهني:

- الاحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء انقباضها وانبساطها وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخري حتي يغير جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمي هذا الاسترخاء التعاقبي.

- استخدام الربط بين الرموز (شهيقي-زفير-استرح) للوصول إلي أفضل مستوي ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (البصري- السمعي- الحس حركي- الإنفعالي- التحكم في التصور) للوصول إلي أفضل مستوي من التصور العقلي للمهارات.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلي أفضل مستوي من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

#### إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحثان بتطبيق برنامج التصور الذهني علي العينة الأساسية للبحث علي النحو التالي:  
إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الخميس والجمعة الموافق، الأربعاء ٢٣/٩/٢٠٢١م والتي تضمنت قياس القدرات العقلية (التصور العقلي، تركيز الانتباه) وقياس مستوي الاداء المهاري (الارسال، التمير، الاعداد، الضرب الساق).

#### تطبيق برنامج التصور الذهني:

قام الباحثان بتطبيق برنامج التدريب العقلي علي عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/٩/٢٠٢١م وحتى الخميس ١٨/١١/٢٠٢١م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات في البرنامج (٢٤) أربعة وعشرون وحدة ، وتم تحديد زمن الوحدة خلال البرنامج بواقع (٣٠) دقيقة.

#### إجراء القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التدريب العقلي قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وذلك يومي السبت والأحد الموافق ٢٠ ، ٢١/١١/٢٠٢١م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس مستوى القدرات العقلية (التصور العقلي ، القدرة علي الاسترخاء، تركيز الانتباه) وقياس مستوي الاداء المهاري (الارسال- التمير- الإعداد- الضرب الساق).

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.

- معامل الالتواء.
- الاختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الإنحراف المعياري
- معامل الارتباط..

عرض ومناقشة النتائج:

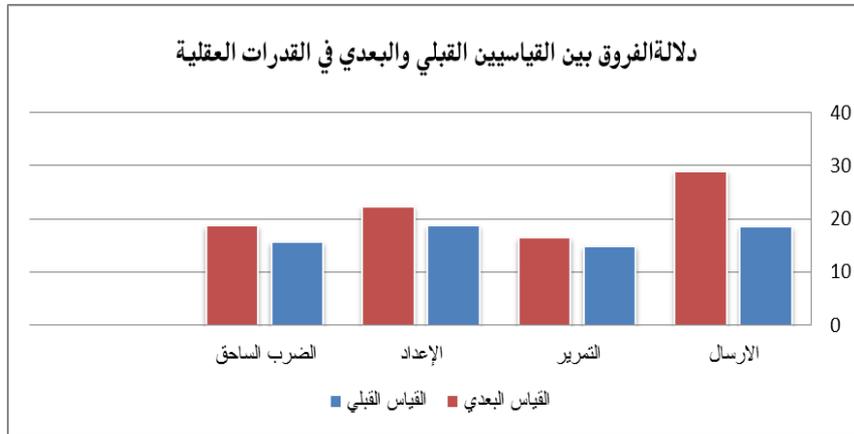
أولاً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوي القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الإنتباه) في اتجاه القياسات البعدية لدي ناشئات الكرة الطائرة.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات العقلية لدي ناشئات الكرة الطائرة (ن=١٥)

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات القدرات العقلية	القدران العقلية
		ع ±	س	ع ±	س		
٨.٦٠	٣,٠٧	٢.١٢	١٥.٠٠	٣.٨٠	١١.٩٣	الممارسة الفردية	التصور العقلي
٧.٧٥	٠,٨٠	٢.٠٢	١٢.٥٣	٣.٥٧	١١.٧٣	الممارسة مع الآخرين	
٧.٤٠	٢,٦	٢.٠٣	١٥.١٣	٣.٦٤	١٢.٥٣	مشاهدة الزميل	
٧.٥٧	٢,٢٩	٢.٣٤	١٥.٧٥	٤.٣١	١٣.٢٦	الأداء في المنافسة	
٣,٠٦	١,٥٥	١,١١	٩.٣٥	١.٦١	٧.٨٠	تركيز الإنتباه	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات العقلية لدي ناشئات الكرة الطائرة

يتضح من خلال جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي القدرات العقلية في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئات الكرة الطائرة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة تراوحت ما بين (٣,٠٦ إلى ٨,٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

ويعزي الباحثان هذا التحسن في مستوى القدرات العقلية إلى تعرض عينة البحث إلى برنامج التصور الذهني لدي ناشئات الكرة الطائرة وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي وتركيز الإنتباه ، والتي كان لها بالغ الأثر في تحقيق القدرة علي الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون(٢٠٠١م)، أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق التي تساعد علي الاسترخاء العقلي وأيضاً البدني.(١١ : ١٩٤)، (١ : ٦٥)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلي أن الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ، وعادة ما يتم التأكيد علي الوصول إلي مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي ومدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي. (١١ : ١٥٨)

و يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية ؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصوير و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها. (٦ : ١٣١)

وبذلك تعد تدريبات التصور العقلي أساس في الإعداد النفسي للرياضيين فهي تعمل على زيادة القوى الحركية للجسم و ترفع الروح المعنوية و تعمل على تنمية و تعميق الإحساس بالنجاح.

و يتفق ذلك أيضاً لما وضحه محمد العربي شمعون(٢٠٠١م) من دور و أهمية التصور العقلي في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.(١١ : ٢١٢)

كما تتفق هذه النتائج لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس. (٦ : ١٣١)

كما يرجع الباحثان التحسن في مستوى مهارة تركيز الانتباه إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التصور الذهني وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات لتركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين مهارة تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (١٣) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم تركيز الانتباه يؤثر سلبياً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوي أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز.

كما يعزو المدربون ضعف مستوي أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة (٧: ٣٦١)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في ضوء ذلك أن التدريب العقلي يساعد الفرد علي تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها. (١٣: ٢٢٩)

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (١٧: ١٠٢)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلي أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. (٧: ٤٥)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة سونيجون (Sonijohn t, 2003) (٢٣)، أحمد صلاح الدين خليل، وليد أحمد جبر (٢٠٠٩م) (١٨) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي وإعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي، وأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي في تنمية مهارة التصور العقلي، وقد توصل "مارتنز Martenz" إلى أن "التصور العقلي لأداء مهارات معينة

ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الأول.

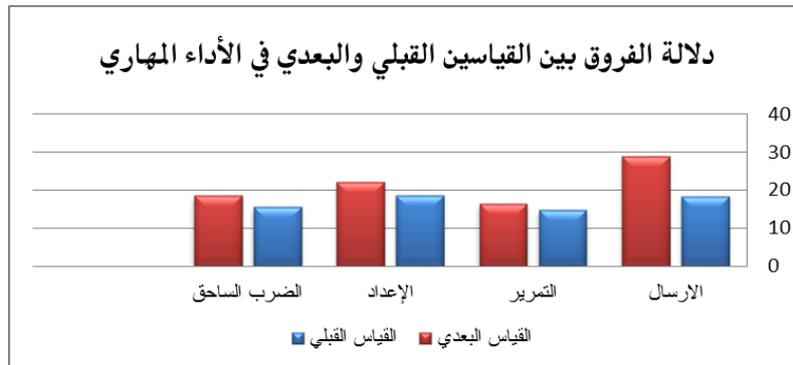
ثانياً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى الأداء المهاري (الارسال، التمير، الاعداد، الضرب الساحق) في اتجاه القياسات البعدي لدي ناشئات الكرة الطائرة.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة (ن=١٥)

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الأداء المهاري
		ع ±	س	ع ±	س	
٩.٧٢	١٢.٤٣	٤.١٤	٢٨.٨٩	١.٦١	١٨.٤٠	الارسال
٦.٤٩	٣.٣٦	١.١٨	١٦.٣٦	٠.٨٧	١٤.٧٧	التمير
٨.٥٣	٣.٧٢	١.٢٤	٢٢.٢٣	١.٢١	١٨.٦٤	الاعداد
٧.١٣	٥.٠٠	١.٢١	١٨.٥٧	١.٥٥	١٥.٥٧	الضرب الساحق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١



شكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة

يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدي في مستوى الأداء المهاري لافراد العينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدي، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية حيث ما بين (٦.٤٩ إلى ٩.٧٢) لكل من الارسال، التمير، الاعداد، الضرب الساحق.

ويرجع الباحثان هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التصور الذهني وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والقدرة

علي الإسترخاء و تركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين تلك القدرات العقلية نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء وبالتالي تحسين الأداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة.

وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو في المنافسات و ذلك من خلال استخدام تدريبات للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الإستراتيجيات الواجب اتباعها قبل الدخول في المنافسات. (٢١١:١١)

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة.(١٣ : ٨٠) ويتفق ذلك أيضاً مع ما بينه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) في أن قدرة الفرد على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها و إتقانها. (٢١٧:١)

وتظهر أهمية التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية في "أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء".(٥١:٢١)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه "أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) (٧)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١) (١١)، محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) (١٦) علي أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث يساهم في تحسين مستوي الثقة بالنفس والتفكير الايجابي بغرض حل المشاكل، والتحكم في مستوي اليقظة ومراجعة تحليل الأداء سواء بالنسبة للأداء الذي يقوم به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين وتثبيت مستوي الأداء العقلي.

أي أن للتدريب العقلي دوراً في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء، فمن المهم أن يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية، فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم، ويلعب التدريب العقلي دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه راتب (١٩٩٥) من أن التدريب العقلي و المهاري يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها. (٥: ٧٨)  
 كما تتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) (١٦) من أن نتائج استخدام التدريب العقلي والمهاري يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا علي الفرض الثاني.

#### الاستنتاجات :

- برنامج التصور الذهني له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي- تركيز الإنتباه) لدي ناشئات الكرة الطائرة.
- برنامج التصور الذهني له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي الأداء المهاري (الارسال، التمير، الاعداد، الضرب الساحق) لدي ناشئات الكرة الطائرة.

#### التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثان بم يلي:
- ١- تطبيق برنامج التصور الذهني لما له من تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الاداء المهاري لدي ناشئات الكرة الطائرة.
  - ٢- ضرورة استخدام مدربي الرياضات الجماعية لبرنامج التدريب العقلي قيد البحث لتحسين مستوي القدرات العقلية ، وكذا مستوي الأداء المهاري لدي اللاعبين الناشئين.
  - ٣- اجراء دراسات أخرى مشابهه علي لاعبي الرياضات الجماعية وعلي مراحل سنوية مختلفة.
  - ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات العقلية ومعرفة تأثيره على مراكز اللاعبين.
  - ٥- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تحسين القدرات العقلية.

### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" المفاهيم والتطبيقات"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (المفاهيم- التطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٧- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- أكرم ذكي خطابية: ١٩٩٦م، الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي للنشر.
- ٩- ذكي محمد حسن: ١٩٩٨م، إستراتيجية الدفاع والهجوم في الكرة الطائرة، دار الفكر للنشر، القاهرة.
- ١٠- ذكي محمد حسن: "مدرب الكرة الطائرة"، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): "اللاعب والتدريب العقلي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد العربي شمعون: "علم النفس الرياضي والقياس النفسي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٥- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٦- محمد حسن علاوى: "علم النفس الرياضي"، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٧- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 18- **Ahmed Salah El-Din Khalil, Waleed Ahmed Gabr:** Mental training for enhancing attack in soccer, The 12 Issp worlded Congerss of sport psychology Marrakesh- June 17- 21, 2009.
- 19- **Andrea Blair, Hall, Leyshon,:**Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players,Journal of sport sciences, London,Volume. II,Issue 2 April 1993, pages 95- 101. 1993.
- 20- **Sonijohn t,:** "Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills",European Congress of sport psychology Copenhagen, 22-27 Julay, pp170-171, 2003.
- 21- **Ghon gurtise:** "the foundation for mental training and septeper" 1994 -27.
- 22- **Boutcher,S.H.&Rootella, R.G.:** "Apsychological skills educational program for the closed skill performance, enhancement, the sport psychologist", No. 1,1987, p. 127.
- 23- **Sonijohn t,:**"Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills", European Congress of sport psychology Copenhagen, 22-27 Julay, pp170-171, 2003.