

# تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة

المشرف د. محمود محمد العتر

الباحث قاسم سامي حسين

جامعة الجنان. كلية التربية. قسم طرائق التدريس

ملخص الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، تتمثل في (الإرسال - التمرير - الضرب الساق) ، تكونت عينة الدراسة من ٧٠ متعلم بالصف الثاني المتوسط بمتوسطة أبي ذر الغفاري للبنين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (٣٥) متعلم لكل مجموعة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لتحقيق هدفها، حيث تم تصميم برنامج للتدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم مهارات (الإرسال - الاستقبال - الضرب الساق) ، وتوصلت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة (الإرسال - التمرير - الضرب الساق) للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة، وفي ضوء ذلك أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات للتحقق من تأثير استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم المهارات المختلفة الأخرى للألعاب البدنية وللمراحل العمرية المختلفة.

## Abstract

This study seeks to reveal the effect of mental training using multimedia to learn some of the basic skills of volleyball, represented in (serving - passing - crushing hitting). (٣٥) learners for each group, the study used the experimental approach to achieve its goal, where a mental training program was designed using multimedia to learn the skills (transmitting - receiving - crushing beating), and the results of the study found that there were statistically significant differences between the experimental group and the control group in the skill ( Sending - passing - crushing hitting) for volleyball is attributed to the use of mental training using multimedia, and in light of this, the study recommended conducting more studies to verify the effect of using mental training using multimedia on learning other different skills for physical games and for different age stages.

## ١. المقدمة

يستند المعلمون في مادة التربية الرياضية بشكل كبير على معارف علم النفس الرياضي والمعلومات المتعلقة به لإعداد المتعلمين للمنافسات الرياضية، حيث تلعب القدرات الذهنية والمهارات النفسية دوراً حاسماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإهمال هذا الدور أو عدم الاهتمام به بشكل كبير يؤثر سلباً على الأداء، لذلك يتعين تنمية هذه المهارات جنباً إلى جنب مع تنمية اللياقة البدنية والمهارات الأخرى، ويجب النظر إلى هذه المهارات النفسية بنفس مستوى الاهتمام المولى لباقي جوانب إعداد المتعلم، حيث تساهم كل منها في تحقيق حالة الأداء المثالية (Jemmy, ٢٠١٨, ١٠١).

يعتبر التدريب الذهني القائم على الوسائط المتعددة نوعاً من التدريب الذهني يستخدم مزيجاً من الفيديو والصوت والنص لمساعدة الرياضيين على تحسين أدائهم، ويمكن استخدام هذا النوع من التدريب لتحسين مجموعة متنوعة من المهارات، بما في ذلك التركيز وإدارة الإجهاد، ويجب تدريب بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والذهني والتصور الذهني وغيرها جنباً إلى جنب مع التدريب على العناصر الأخرى مثل اللياقة البدنية والمهارات الحركية (Sheard, ٢٠١٣, ٣). وباستخدام الوسائط المتعددة في هذه الدراسة، يهدف التدريب الذهني إلى تطوير بعض المهارات النفسية وزيادة القدرة على التحكم في الأداء ونثبيته، وذلك لتحقيق أداء أفضل. ويؤدي التدريب الذهني دوراً هاماً وفعالاً في تحقيق الإنجاز عن طريق الوصول إلى حالة الأداء المثالية، ومن بين أهم طرق تطوير المهارات النفسانية هي الممارسة المنتظمة للأساليب التي تشمل "الاسترخاء" و"التصور الذهني" (Hardy et al., ٢٠١٣, ٧٢).

ويرى الباحث أن استخدام التدريب الذهني القائم على الوسائط المتعددة يمكن أن يساعد المتعلمين على تحسين مهاراتهم في الرياضة بعدة طرق، يمكن استخدام الفيديو لمساعدة المتعلمين على تصور أدائهم بنجاح، مما يعزز الثقة والتحفيز، كما يمكن استخدام الصوت لمساعدة الرياضيين على الاسترخاء والتركيز، ويمكن استخدام النص لتزويد المتعلمين بمعلومات حول الرياضة وكيفية تحسين أدائهم، لذلك تهدف الدراسة الحالية إلى معالجة إشكالية ضعف التدريب الذهني في كرة الطائرة. وهو ما توضحه مشكلة الدراسة.

## ٢. إشكالية الدراسة

يهتم مدرس التربية البدنية والرياضية بتأهيل المتعلمين وتطوير قدراتهم من خلال المؤسسات التربوية المتبعة لاستراتيجية تدريس فعالة تشمل عدة طرق وأساليب لتحقيق أفضل مستوى للمتعلمين. ومن بين هذه الأساليب يأتي التدريب الذهني القائم على الوسائط المتعددة، والذي يعد طريقة مبتكرة في مجال التربية والتعليم والتدريب، حيث يساعد على تعزيز مهارات المتعلمين وزيادة قدرتهم على التحكم في أدائهم، فهو يعتمد على سلسلة من النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم، ثم يتم تزويده بالمعلومات بناءً على نوع الاستجابة، مما يؤدي إلى تحقيق التعلم الفردي بشكل فعال، وتعتبر هذه الطريقة من الأساليب المستخدمة في ميادين التعليم والتدريب، وتساعد على تحسين أداء المتعلمين ورفع مستواهم بطريقة فعالة (زمالي، ٢٠١٧، ٧٠).

يُعدُّ التدريب الذهني نوعاً من التعلم الذاتي، يتم فيه توجيه المتعلم من قِبَل المعلم نحو التصرفات المطلوبة والمرغوبة، وهو برنامج مصمم بشكل خاص لمساعدة المعلم على تحسين العملية التعليمية وتحقيق أهدافها، حيث يتم تصميم المواد التعليمية بشكل متخصص لتحقيق هذا الغرض، ويتميز هذا النوع من التعلم

بتشجيع المتعلمين على الانخراط بنشاط في عملية التعلم، مما يساعدهم على تحسين مهاراتهم وتطوير قدراتهم الذهنية بشكل فعال، وعليه أكدت دراسات كل من الخفاف (٢٠٢١)، (٢٠١٣) Majlesi et al.، (٢٠١٩) Gucciardi (٢٠١٣) Abdoli & Mohammadi، التدريب الذهني من العوامل الأساسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، حيث يُستخدم لتعليم وتحسين المهارات الرياضية وتصحيح الأخطاء، وذلك عبر استخدام الوسائط المتعددة لتوضيح الأساليب الصحيحة للأداء الرياضي، يعتمد هذا النوع من التدريب على المتعلم نفسه في عملية التعلم، وينتج له اكتشاف الأخطاء وتصحيحها بشكل فعال حتى يتمكن من تحقيق المستوى المرجو في الأداء الرياضي.

وتتمحور مشكلة الدراسة في أن التركيز فقط على التدريب البدني لأداء المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لا يكفي لتعلمها وإتقانها بشكل كامل، فعملية التعلم والتدريب في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد بشكل أساسي على الترابط بين الجوانب النظرية والبدنية وتنوع أساليب التدريب، ولذلك يتطلب التركيز على الجوانب الذهنية والبدنية على حد سواء، خاصة عند تعلم المهارات الجديدة، لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

ومن خلال عرض المشكلة تسعى الدراسة لمعرفة تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم مهارة الإرسال، مهارة التمرير، ومهارة الضرب السّاق، كأحدى بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وتوضح مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيسي وهو:

ما تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟  
وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم مهارة الإرسال للكرة الطائرة؟
- ما تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم مهارة التمرير للكرة الطائرة؟
- ما تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم مهارة الضرب السّاق للكرة الطائرة؟

### ٣. فرضيات الدراسة

انطلاقاً من الإشكالية تنبئ الدراسة الحالية الفرضية العامة التالية:

يؤثر التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة بشكل فعال في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

وينبثق من الفرضية الأساسية الفرضيات الفرعية التالية:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة التمرير للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الضرب السّاق للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة.

### ٤. أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى:

الكشف عن تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.  
ويتفرع من الهدف الرئيس الأهداف الفرعية التالية:

١. تحسين مهارات المتعلمين وبعدهم التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة أسلوباً فعالاً لتحسين مهارات المتعلمين.
  ٢. تعزيز تركيز اللاعبين حيث يمكن للتدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة تعزيز تركيز المتعلمين في المباريات، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم.
  ٣. رفع مستوى الثقة بالنفس حيث يمكن للتدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة أيضاً رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المتعلمين، حيث يتم تحسين مهاراتهم وتعزيز تركيزهم، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم ويؤثر إيجاباً على أدائهم.
  ٥. أهمية الدراسة
  - أ- الأهمية النظرية
- تسعى هذه الدراسة إلى تبيان:

تهدف هذه الدراسة إلى تحفيز الباحثين على إجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية لاستكشاف آفاق جديدة في مجال التدريب الذهني المعتمد على الوسائط المتعدّدة، والتعرف على كيفية استفادتها، وتركز الجهود أيضاً على تطوير وسائل تنمية الجانب الذهني لدى المتعلمين في مادة التربية الرياضية، وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم في هذا المجال، وتطمح الدراسة إلى تعزيز الفهم العام بأن التدريب الذهني يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي والتعلم، وبالتالي دفع المزيد من الانتباه إلى هذا الموضوع وتحقيق المزيد من التحسينات في هذا المجال.

ب- الأهمية التطبيقية

يُسلط هذا البحث الضوء على أهمية التدريب الذهني المعتمد على الوسائط المتعدّدة في تعلّم المهارات الأساسية في كرة الطائرة، ويتضمن ذلك إعداد برنامج شامل يركز على التدريب الذهني المعتمد على الوسائط المتعدّدة لتعلّم المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وهي مهارة الإرسال والتمرير والضرب الساحق. وتهدف هذه الجهود إلى تحسين أداء اللاعبين وزيادة قدرتهم على التركيز وتحسين مستوى ثقتهم بأنفسهم، بما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل في المنافسات الرياضية.

٦. المصطلحات والمفاهيم

### - التدريب الذهني **Mental training**

يعرف اصطلاحاً هو تصور أداء الإنجاز بشكل غير مرتبط بفعل ظاهري، مما يؤدي إلى إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية (زمالي، ٢٠١٧).

وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنه تحسين الأداء ذهنياً ورفع مستوى المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة عن طريق تكرار الأداء الحركي المركز لتلك المهارات، حتى بدون الحاجة إلى الأداء الفعلي لها.

### - كرة الطائرة **Volleyball**

تعرف اصطلاحاً على أنها رياضة شعبية عالمية، يتنافس فريقان عبر شبكة عالية، يحصل كل فريق على ثلاثة محاولات لضرب الكرة، وتحسب نقطة للفريق الذي يضرب الكرة إلى أرض الملعب في منطقة الفريق الخصم، أو إذا قام الخصم بارتكاب خطأ، أو إذا فشل الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

(Coelho et al., ٢٠١٤).

وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنها هذه لعبة رياضية يشارك فيها فريقان، ويتألف كل فريق من (٦) متعلمين، يتم لعب اللعبة بضرب الكرة بين المتعلمين بيديهم فوق شبكة توجد في وسط الملعب.

### - الوسائط المتعدّدة **Multimedia Presentations**

تعرف اصطلاحاً بأنها العروض التقديمية المتعددة الوسائط (Multimedia Presentations)، ويتم استخدام الكمبيوتر فيها لدمج النصوص والرسومات والصوت والصورة بروابط وأدوات تسمح للمستخدم بالاستكشاف والتفاعل والابتكار والاتصال (Zhao, ٢٠١٨, ٩٠٧). وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنها استخدام تقنية "الوسائط المتعددة التفاعلية" لدمج عدة وسائط مختلفة مثل النص، الصوت، الرسومات، الصور المتحركة، الفيديو، والتطبيقات التفاعلية، بهدف تقديم المحتوى بطريقة تفاعلية تساعد على تدريب المتعلمين على المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

٧. الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

- هدفت دراسة الخفاف (٢٠٢١) لمعرفة أهمية التدريب الذهني للرياضيين، حيث يقوي قدرتهم على التعلم والاستيعاب والتحمل، ويعلمهم كيفية البقاء الإيجابي وتحديد الأهداف. تشير الدراسة إلى أن القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يُعد جزءاً مهماً وأساسياً لمستوى الإنجاز العالي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب، استخدم الباحث التدريب الذهني في تدريبات الملاكمة ودراسة تأثيره على دقة أداء الملاكمين في بعض الكلمات الجانبية اليسرى واليمنى. وأظهرت النتائج فعالية التدريب الذهني في تحسين دقة أداء المهارات الرياضية، وأن استخدامه يعطي فاعلية أكبر في التعلم مقارنة بالتعليم المهاري فقط، خاصة أن لعبة الملاكمة تعتمد على النواحي الإدراكية العالية.

- أجرى (محمد وآخرون، ٢٠٢٠) تصميم برنامج باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيره على تطوير دقة مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة للناشئين. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائته طبيعة مشكلة البحث، تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (٢٤) حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (١٦) وبعدها تقسم إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، وكانت أهم الاستنتاجات تطوير دقة مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة (قيد البحث) يتضح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري للكرة الطائرة مما يؤكد أن البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة كان أكثر فاعلية في تطوير دقة مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة مقارنة بالبرنامج التقليدي المتبع.

- دراسة النائب (٢٠١٩) تم إجراء دراسة لتحديد تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير مباشر والأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم عدد من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة. تم اعتماد المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث ٣٦ طالبة بعد استبعاد بعض الطالبات الغير ملتزمات بالدوام، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث في العمر والكتلة والطول، وفي الاختبارات البدنية المؤثرة مثل القوة الانفجارية للرجلين والذراعين. تم تطبيق البرنامج التعليمي وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع للصف الأول في كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- أجرى الفرطوسى (٢٠١٩) دراسة لتقييم تأثير برنامج تدريبي ذهني مقترح على زيادة مظاهر الدافعية للإنجاز العالي لدى لاعبي كرة القدم. تم استخدام مجتمع البحث من لاعبي نوادي كرة القدم في البطولة الولائية بتبسة، وتم اختيار ٤٦ لاعباً بطريقة عمدية. الباحثون استخدموا المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية). تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، وتم تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ١٢ أسبوعاً. وبعد إجراء القياسات والاختبارات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، توصل الباحثون إلى فعالية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في خفض مظاهر الدافعية للإنجاز المنخفضة. عينة البحث شملت

لاعبي نادي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين)، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث في العمر ومستوى اللعب والقدرات البدنية.

٨. الإطار النظري

يُعدُّ التدريب الذهني أحد الموضوعات الأساسية في مجال علم النفس الرياضي، ويتم بتصوير الأداء الحركي للمهارات بشكل عقلي، بهدف تحسين قدرة المتعلم على السيطرة على الأداء والسلوك والمشاعر،

وتطوير المهارات الذهنية (Unestahl & Shiller, ٢٠١٣, ١٤).

وفقاً لدراسة (Sokic et al, ٢٠٢١, ٦٢٤)، يعرف أنه عملية تحسين أو تطوير المهارات الحركية، ويتم ذلك من خلال عملية التصوير الذهني المركز على سير الحركة المراد تحسينها، دون القيام بالأداء الفعلي للحركات.

كما عرفه (Behncke, ٢٠١٤, ٥) بأنه التدريب الطويل المدى لتحسين المهارات الذهنية والاتجاهات، بهدف تحقيق أداء متميز على المستويات العالية.

وعرفه (Asztalos et al, ٢٠١٢, ٤٦٨) أنه تفكير المتعلم في أداء المهارات عقلياً، وتكرار خطوات أدائها بتسلسل متعاقب، وتصور نجاح أداء الحركات.

وهو عملية تنفيذ مهارة كاملة دون إرسال إشارات حسية كبيرة إلى العضلات المسؤولة عن الأداء (بوغطاس، ٢٠٢٠، ٥١).

لقد اكتسب التدريب الذهني اهتماماً كبيراً من قبل المختصين في هذا المجال، بسبب دوره الإيجابي والفعال في تحسين مستوى الأداء الفني. فقد أصبحت المهارات الذهنية أكثر أهمية في تحسين مستوى الأداء، ويتم ذلك عن طريق استعراض خطوات الأداء عقلياً والتركيز على التخلص من الأخطاء وتصور الأسلوب الصحيح، ويتم مقارنة الاستجابة بالأداء الأمثل، ومن ثم تصحيح الأخطاء لتطوير مستوى الأداء بشكل فعال (باقي، ٢٠٢٢، ١٤٩).

وقد أوضحت World Health Organization أن يمكن تطبيق التدريب الذهني والتصوير بطريقتين مختلفتين، الأولى هي في مجال تعلم المهارة، بينما الثانية هي باختيار هدف محدد حيث يتم تحديد إجراءات

ومكونات نوع التصوير والتدريب الذهني المطلوبة (Bull, et al., ٢٠٢٠).

ويرى مرسى (٢٠٢٢، ٧٩٣) أن التدريب الذهني يلعب دوراً هاماً في اكتساب المهارات الأساسية، ويمكن استخدامه للتخصير والاستعداد لأداء المهارة. ومع ذلك، يعد التدريب البدني الأفضل في أنواع التمارين

ويمكن دمج التدريب الذهني لتعزيز اكتساب المهارة. يتم تصوير المهارة ذهنياً لتحسين الأداء، ويمكن دمج التدريب الذهني والبدني في أثناء التمرين لتحقيق أداء مثالي وتحقيق الأهداف.

٩. منهج الدراسة

ستقوم الدراسة بتطبيق المنهج التجريبي لدراسة تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة. سيتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين، حيث ستتلقى المجموعة

الأولى التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة، بينما ستكون المجموعة الثانية مجموعة مرجعية ولن يتم تطبيق أي تدريب ذهني باستخدام الوسائط المتعددة عليها.

١٠. عينة الدراسة

تم اختيار أفراد العينة من متعلمي الصف الثاني بمتوسطة أبي ذر الغفاري والبالغ عددهم (٧٠) متعلماً موزعين على شعبتين (أ وب) وبنسبة (٢٨%) من مجتمع الدراسة، تم توزيع المجموعتين التجريبية

والضابطة على الشعبتين (أ وب) بالأسلوب العشوائي، المجموعة الأولى يطبق عليها البرنامج التعليمي

القائم على التدريب الذهني باستخدام الوسائط التعليمية، والمجموعة الثانية يطبق عليها المنهج التعليمي المقرر لمادة الكرة الطائرة للصف الثاني المتوسط.

١١. أدوات الدراسة

الأداة الأولى: برنامج تعليمي قائم على التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة

بناء البرنامج

تم بناء البرنامج من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية في مجال الكرة الطائرة، وساعده في بنائه أيضاً خبرته الشخصية في هذا المجال.

هدف البرنامج

معرفة تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم مهارات الكرة الطائرة.

أسس بناء البرنامج

ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة التعليمية والعمرية المختارة في العينة.

بلغ عدد الوحدات التعليمية الإجمالية (١٢) وحدة، وعدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وحدتين،

صدق البرنامج التعليمي

تم التأكد من صدق محتوى البرنامج التعليمي من خلال عرضه على مجموعة من المختصين (الملحق

(٣)) في مجال التربية البدنية، بهدف التعرف على مدى مناسبة التدريبات والتمارين المستخدمة في

البرنامج، ومناسبة الزمن الفعلي المخصص للوحدة التعليمية لمستوى المتعلمين البدني والعمرى، وتم

الاتفاق على صلاحية البرنامج بعد أن تم الأخذ بكافة التعديلات العلمية المطلوبة (الملحق (١)).

الأداة الثانية: اختبارات قياس دقة الأداء

بناء الاختبارات (الصورة الأولى)

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متغير الكرة الطائرة، وتم إعداد الاختبارات الآتية

لقياس أداء المتعلمين في مهارات الكرة الطائرة قيد الدراسة:

● اختبار مهارة الإرسال.

● اختبار مهارة التمرير.

● اختبار مهارة الضرب السّاحق.

هدف الاختبار

قياس مهارة الإرسال والتمرير والضرب السّاحق وتحديد مستوى تعلم المتعلمين للمهارات قيد الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية

تعدّ هذه الدراسة تدريباً تطبيقياً للوقوف على النقاط الإيجابية والسلبية التي تقابل الباحث أثناء تطبيق

الاختبارات لتقديدها قبل إجراء التجربة، ومن أجل ذلك تم اختيار (٨) متعلمين من متعلمي متوسطة

الميثاق، بهدف التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات، ومعرفة الوقت المناسب لتنفيذها،

تحديد العقبات بهدف تلافيها قبل تطبيق التجربة الأساسية، ومعرفة مدى عملية الاختبارات الموضوعية.

المعاملات العلمية

١- صدق الاختبارات المستخدمة

تم استخدام طريقة الصدق الظاهري للاختبارات، وذلك بالاعتماد على مجموعة من المختصين في مجال

التربية البدنية، وعرضت عليهم الاختبارات الموضوعية لاستطلاع رأيهم حولها، وقد اجمع المختصين على

أن هذه الاختبارات صادقة ظاهرياً في محتواها وتقيس المهارات المراد قياسها.

## ٢- ثبات الاختبارات المستخدمة

استعمل الباحث أسلوب إعادة إجراء الاختبار، تم تطبيق الاختبارات المهارية مرتين بفاصل زمني أسبوعين على نفس العينة الاستطلاعية وبنفس ظروف المرة الأولى، وباستخدام قانون Pearson للارتباط تم تقدير ثبات الاختبارات، والنتائج موضحة في الجدول (١):

الجدول (١): معاملات ثبات إعادة الاختبارات المهارية

المهارة	الثبات	الدلالة
الإرسال	٠.٨٨٧	٠.٠٠٣
التّمرير	٠.٩٢١	٠.٠٠١
الضّرْب السّاق	٠.٨٨٢	٠.٠٠٤

تراوحت قيم معامل الارتباط لتقدير الثبات بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية بين (٠.٨٨٢) و (٠.٨٨٧)، وقيم هذه المعامل تعتبر دالة إحصائيًا لأنها وردت عند دلالة أقل من (٠.٠٥) وتعتبر عن علاقة ارتباطية قوية بين التطبيق الأول والثاني.

## ٣- الصدق الذاتي للاختبار

الصدق الذاتي يمكن التوصل إليه إحصائيًا باعتباره الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاختبارات المهارية، وهو الحد الأقصى التي يمكن أن يبلغه معامل صدق الاختبارات.

الجدول (٢): الصدق الذاتي للاختبارات المهارية

المهارة	الصدق
الإرسال	٠.٩٤٢
التّمرير	٠.٩٦٠
الضّرْب السّاق	٠.٩٤٠

وصل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبار مهارة الإرسال (٠.٩٤٢) ولاختبار مهارة التّمرير (٠.٩٦٠) ولاختبار مهارة الضّرْب السّاق (٠.٩٤٠)، وهي قيم مرتفعة جدًا من الجانب الإحصائي وتدل على جودة الاختبارات وصدقها وبأن محتوى الاختبارات المهارية يختبر بالفعل المهارة الذي يقيسها، ونتيجة لذلك يمكن تعميم نتائج الاختبارات المطبقة على العينة الأساسية بعد تحليلها إحصائيًا.

## ١٢. عرض النتائج

نتائج الفرضية الأولى: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعددة.

الجدول (٣): دلالة الفروق في اختبار مهارة الإرسال لمتوسطين مستقلين

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة	التأثير
التجريبية	٢٢.٠٣	١.٥٠٥	١٠.٨٣٠	٠.٠٠٠	٠.٦٣٣
الضابطة	١٧.٢٠	٢.١٦٧			

يتبين من خلال النتائج المستخرجة أعلاه وجود فروق في نتائج مهارة الإرسال بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق برنامج تعليمي قائم على التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة (٢٢.٠٣)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق المنهج المعتمد (١٧.٢٠)، وعند تطبيق اختبار (T) ظهرت قيمته (١٠.٨٣٠) بمستوى دلالة أقل من (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي لمهارة الإرسال بين المجموعتين الأولى والثانية.

تظهر النتائج أيضاً تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة في تعلم مهارة الإرسال، حيث بلغت قيمة حجم التأثير (٠.٦٣٣) وهي قيمة مرتفعة جداً، وهي تشير إلى أن (٦٣.٣%) من التباين في أداء المهارة بين المتعلمين تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة، بناءً على ما سبق تقبل الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة التمرير للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة.

الجدول (٤): دلالة الفروق في اختبار مهارة التمرير لمتوسطين مستقلين

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة	التأثير
التجريبية	٢١.٦٣	١.٧٣٤	١٠.٠٠٦	٠.٠٠٠	٠.٥٩٦
الضابطة	١٦.٦٠	٢.٤١٦			

يتبين من خلال النتائج المستخرجة أعلاه وجود فروق في نتائج مهارة التمرير بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق برنامج تعليمي قائم على التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة (٢١.٦٣)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق المنهج المعتمد (١٦.٦٠)، وعند تطبيق اختبار (T) جاءت قيمته (١٠.٠٠٦) بمستوى دلالة أقل من (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي لمهارة التمرير بين المجموعتين الأولى والثانية.

تظهر النتائج أيضاً تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة في تعلم مهارة التمرير، حيث بلغت قيمة حجم التأثير (٠.٥٩٦) وهي قيمة مرتفعة جداً، وهي تشير إلى أن (٥٩.٦%) من التباين في أداء المهارة بين المتعلمين تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة، بناءً على ما سبق تقبل الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الضرب السّاحق للكرة الطائرة تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة. الجدول (٥): دلالة الفروق في اختبار مهارة الضرب السّاحق لمتوسطين مستقلين

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة	التأثير
التجريبية	١٨.٠٩	١.٨٣٧	١١.٨٢٦	٠.٠٠٠	٠.٦٧٣
الضابطة	١٣.١١	١.٦٧٦			

يتبين من خلال النتائج المستخرجة أعلاه وجود فروق في نتائج مهارة الضرب السّاحق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق برنامج تعليمي قائم على التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة (١٨.٠٩)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التي تلقت دروس المهارة وفق المنهج المعتمد (١٣.١١)، وعند تطبيق اختبار (T) ظهرت قيمته (١١.٨٢٦) بمستوى دلالة أقل من (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي لمهارة الضرب السّاحق بين المجموعتين الأولى والثانية.

تظهر النتائج أيضاً تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة في تعلم مهارة الضرب السّاحق، حيث بلغت قيمة حجم التأثير (٠.٦٧٣) وهي قيمة مرتفعة جداً، وهي تشير إلى أن (٦٧.٣%) من التباين في أداء المهارة بين المتعلمين تعزى إلى استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة، بناءً على ما سبق تقبل الفرضية الثالثة.

### ١٣. توصيات الدراسة

في ضوء النتائج توصي الدراسة بما يلي:

- يجب استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة لتعليم مهارات الإرسال والتمرير والضرب السّاحق في لعبة الكرة الطائرة، وخصوصاً بالنسبة للمبتدئين في اللعبة.
- يجب إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من تأثير استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة على تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة في فئات الأعمار المختلفة.
- يجب أيضاً إجراء دراسات مماثلة في الأنشطة الرياضية الأخرى لتقييم تأثير التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة على تعلم مهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة.

### ١٤. مقترحات الدراسة

- استخدام الوسائط المتعدّدة لتعليم مهارات اللياقة البدنية، مثل تمارين القوة والتحمل والمرونة، ويجب تشجيع المتعلمين على تقليد الحركات المعروضة باستخدام التدريب الذهني.
- استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة لتعليم مهارات الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، ويجب تشجيع المتعلمين على تقليد الحركات المعروضة في مقاطع الفيديو.
- استخدام التدريب الذهني باستخدام الوسائط المتعدّدة لتعليم مهارات الرياضات الفردية مثل التنس، ويجب تشجيع المتعلمين على تقليد الحركات المعروضة في مقاطع الفيديو.

المراجع

المراجع العربية

- (١) باقي، أحمد(٢٠٢٢). تأثير التدريب الذهني على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل، مجلة جامعة البيضاء، ٤(٢)، ١٤٦ - ١٥٢.
- (٢) بوغطاس، وصال عز الدين(٢٠٢٠). الإعداد النفسي والتدريب الذهني للرياضيين بتونس: بين الواقع والمأمول، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، ٤، ٤٧ - ٦٧.
- (٣) الخفاف، زيد محمد رؤوف (٢٠٢١). التدريب الذهني وأثره في تعلم مهارة اللكمة الجانبية والتصور العقلي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة بالإمارات، ٣٣، ٧٣ - ٩٢.
- (٤) زمالي، حسان (٢٠١٧). أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى متعلمي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة: دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ١٢، ٦٨ - ٩٣.
- (٥) الفرطوسى، علي سموم (٢٠١٩). أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في خفض مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، ١، ١١٥ - ١٣٠.
- (٦) محمد، مدحت علي أبو سريع، محمد، آلاء شعبان، أحمد، أحمد كمال عبدالعزيز (٢٠٢٠). تأثير استخدام الوسائط المتعددة في تطوير دقة مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة للناشئين. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج ٣، ٥٤، ١ - ١٧.
- (٧) مرسي، أبوبكر محمد محمد(٢٠٢٢). تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئ كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، جامعة أسوان - كلية التربية الرياضية، ١٢(٣)، ٧٩٠ - ٨٢٦.
- (٨) النائب، رشا قيدار عبد الحميد (٢٠١٩). أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ١٥(٤)، ٢٦٠٧ - ٢٦٢٤.
- المراجع الأجنبية

- ٩) Abdoli,B. & Mohammadi AZ.(٢٠١٣). The Effect of Volleyball Skills Training and Problem Solving on Self-efficacy of Adolescent Girls.
- ١٠)Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., et al. (٢٠١٢). Sport participation and stress among women and men. Psychol. Sport Exerc. ١٣, ٤٦٦-٤٨٣. doi: ١٠.١٠١٦/j.psychsport.٢٠١٢.٠١.٠٠٣
- ١١)Behncke,L.(٢٠١٤). Mental skills training for sports: a brief review," Athlete Insight, vol. ٦٦, pp.١-١٨, ٢٠١٤.

- ١٢) Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (٢٠٢٠). World Health Organization ٢٠٢٠ guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* ٥٤, ١٤٥١-١٤٦٢. doi: ١٠.١١٣٦/bjsports-٢٠٢٠-١٠٢٩٥٥
- ١٣) Coelho, R., Kuczynski, K., Paes, M. (٢٠١٤). Effect of a Mental Training Program on Salivary Cortisol in Volleyball Players, *Journal of Exercise Physiology Online* ١٧(٣): ٤٦-٥٧.
- ١٤) Gucciardi D., Gordon, S., Dimmock, J., Mallet, C. (٢٠٠٩). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *J Sport Sci.* ٢٠٠٩; ٢٧(١٣): ١٤٨٣-١٤٩٦. <https://doi.org/10.1080/02640109.2009.3150470>
- ١٥) Hardy, L., Bell, J. & Beattie, S. (٢٠١٣). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *J. Personal;* ٨٢(١): ٦٩-٨١. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- ١٦) Jemmy S. (٢٠١٨). Mental toughness and positivity as predictors of performance strategies used among competing athletes. *Int J Sport Sci Fitness;* ٨(٢): ٩٨-١١٩.
- ١٧) Majlesi, S., Mokhtari, P., Tayyari, F. (٢٠١٣). The Impact of Imagery on Self-efficacy and Volleyball Spike Performance: Mediating Role of Positive Self-talk. *Ann Appl Sport Sci;* ١(٤): ٢٧-٣٦.
- ١٨) Sheard M. (٢٠١٣). *Mental toughness. The mindset behind sporting achievement.* London, New York: Routledge; ٢٠١٣. <https://doi.org/10.4324/9780203103048>
- ١٩) Sokic, J., Popov S, Dini c BM & Rastovic, J. (٢٠٢١) Effects of Physical Activity and Training Routine on Mental Health During the COVID-١٩ Pandemic and Curfew. *Front. Psychol.* ١٢: ٦٢٤-٦٣٥. doi: ١٠.٣٣٨٩/fpsyg.٢٠٢١.٦٢٤٠٣٥
- ٢٠) Unestahl, L. & Shiller, G. (٢٠١٣). *Coaching with mental training,* Sweden: Orebro: Schill Coaching AB.
- ٢١) Zhao Y. (٢٠١٨). Multimedia university teaching design based on audio recognition. *IPPTA: Quarterly Journal of Indian Pulp and Paper Technical Association.* ٢٠١٨; ٣٠(٧): ٩٠٧-٩١٣