

مقارنة لأثر أسلوبى التدريب الذهنى المباشر وغير المباشر فى

تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. عامر محمد سعودى

أ.د. جاسم محمد نايف الرومى

م.د. أحمد حامد أحمد السويدى

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٩/٢٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/٣/١٨

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن المقارنة لأثر أسلوبى التدريب الذهنى المباشر وغير المباشر فى تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٦) طالبا من السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فى كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل وتم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة وتم التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين فى متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى تعليم المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات. وتم وضع برنامجين تعليميين بالكرة الطائرة، يتضمن الأول البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر مضافا إليه أسلوب التدريب الذهنى المباشر، والثاني يتضمن نفس البرنامج الأول مضافا إليه أسلوب التدريب الذهنى غير المباشر.

ويتكون كل برنامج تعليمي من (٢٤) وحدة تعليمية طبقت على مدى (١٢) أسبوع ، بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة . واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين) لمعالجة البيانات .

وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجين الآتيين:

- إن أسلوبى التدريب الذهنى المباشر وغير المباشر والذين نفذوا ضمن البرنامجين التعليميين لهما تأثير إيجابي فى تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- تساوت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في الاختبار البعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

ABSTRACT

A comparison of the Effect of the two ways of the direct and Indirect Mental Training in Developing Some Basic Skills in Volleyball.

D. Ammer M.Sudey D.Jasim M. AL-Rome D.Ahmed H. AL-Sweede

Mosul university / college of physical education

The research aims at revealing the comparison between the effect of two ways of the direct and indirect mental training in developing some basic skills in volleyball . The researchers followed the empirical way in their work.

The data of the research is a group of 16 students of the fourth year (specialized in volleyball) in the College of Sports Education. University of Mosul . the students have been distributed into two equal empirical groups as 8 students per group, There was equivalence between the two groups in the variables of (the age, light, body mass, cleverness, the attention appearance, sport mental illustration and some elements of physical and movement fitness that effect in learning the basic skills in volleyball as well as some basic skills in volleyball .

The personal meeting and the tests and measurements have been used as means to collect information. Two learning programs for volleyball have been suggested, the first includes a learning program of the determined schedule for the students of the fourth year to which the direct mental training was, the second is the same as the first with the addition of the indirect mental training.

Each program consists of 24 learning units adopted during 12 weeks as two units per week; the duration of each unit is 90 minutes. The researchers applied the following statistical means: (The arithmetic mean, standard deviation and T- test of unrelated mean and T- test related means , to deal with the data.)

The research concluded to these two results:

1. The direct and indirect mental training ways which have been adopted within the two learning programs, have a positive effect in developing some basic skills in volleyball.

2. The first empirical group, which carried out the direct mental training, seemed equal to the second empirical group, which carried out the way of the indirect mental training in the post -test used in developing some basic skills in volleyball.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الذهني شكلا تقليديا للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية وقد تم استخدامه في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء لأنه يكون مجموعة المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي أي الصورة الأولى للحركة، إن هذا التدريب الابتدائي يحوي كل أشكال التأثيرات السيكولوجية خلال عملية التعلم والتدريب لذا فإن من المهم ان يعطي للمتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة يعتمد عليها (خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٢١-١٢٢).

إن الأدبيات التي درست التدريب الذهني في مجال تعلم الأداء الحركي أعطت حافزا للباحثين للبحث في هذا الموضوع إذ توصلت أكثر الدراسات إلى نتائج تثبت فاعلية التدريب الذهني وقد اتفق العديد من الخبراء والمختصين في هذا المجال بان التدريب الذهني يمكن إن يطبق بأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة تؤثر في الأداء الحركي .

والسؤال المطروح هو "هل إن التدريب الذهني يؤثر فيه أداء المهارة الحركية" ، فيجب (Schmidt, 1999) إن التمرين الذهني يدخل في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية للمهارة (Schmidt, 1999, 312) ، ويطلق عليه (Hewer, 1985) (يتعلم كيف يعمل) . وهذا الإجراء من خلال إعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية إلى المتعلم ، وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول أي أنواع يحاول أداءها ، ويبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة وهذا يأتي من خلال الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة وربما باستطاعته الابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح ، ويجب إن نؤكد انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما انه يسهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم (Hewer, 1985, 191-200) .

وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على فاعلية التدريب الذهني مثل دراسة (عبد الرحمن ، ١٩٩٤) و(Curtis, 1994) و(عطية ، ١٩٩٨) و(الزماميري ، ١٩٩٩) و(نشوان ، ٢٠٠٠) فقد أوضحوا أهمية المزج بين التدريب الذهني والتدريب المهاري في رفع

مستوى الأداء الرقمي وتطوير المهارة الحركية وفاعلية التدريب الذهني في عملية التعلم الحركي كما أشار كل من (إسماعيل وشمعون ، ١٩٨٣) و(الكومي ، ١٩٩٣) إلى أهمية التدريب الذهني في تعلم المهارة وزيادة التعرف عليها وتمييزها وتطويرها كما يساعد المتعلم على التحكم في الانتباه وعزل تفكيره .

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحوي على مهارات متعددة يمكن إن يستخدم فيها أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ولكن مدى نجاح هذان الأسلوبان في التطوير النهاري غير معروف. إن وجود هذه المهارات مع وجود أسلوب التدريب الذهني يثير عدة تساؤلات وهي هل إن استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر له فاعلية في تطوير مهارات الكرة الطائرة وأي أسلوب يحقق نتائج أفضل عند استخدامه في دروس الكرة الطائرة وللإجابة عن هذه التساؤلات تكمن أهمية الدراسة .

٢-١ مشكلة البحث

يمثل التدريب الذهني الجزء الأساس في إعداد وتطوير اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية، إذ يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، ولقد وجد بان قلة استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ضمن المناهج التعليمية المخصصة للكرة الطائرة ظهرت بشكل واضح ولاسيما في السنة الدراسية التي تلي السنة الدراسية التي يتم فيها تعلم الطلبة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي تحتاج إلى زيادة في استخدام أسلوب التدريب الذهني من اجل تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الكلية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام أسلوبين مختلفين للتدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) والمقارنة بينهما في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

٣-١ هدفا البحث

١-٣-١ الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الكلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية

٢-٣-١ المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية .

٤-١ فرضا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لكل من أسلوبَي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لطلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية

١-٤-٢ وجود فروق غير معنوية في الاختبار البعدي بين أسلوبَي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداءً ٢٣ / ٩ / ٢٠٠٢ ولغاية ٢٥ / ١٢ / ٢٠٠٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لفرع الألعاب الفرقية في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التدريب الذهني:

عرفه (روشال) بأنه " إحدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز الانتباه" (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٢٩) .

وعرفه (محجوب) بأنه "تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية" (محجوب ، ٢٠٠٠ ، ١٨٨) .

وفي ضوء ما تقدم يمكن أن يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه:

عملية تكرار الأداء الحركي المركز للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ذهنياً بدون الأداء الفعلي لها والذي يسهم في تطوير ورفع مستوى الأداء لهذه المهارات.

١-٦-٢ أسلوب التدريب الذهني المباشر (الداخلي):

يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه:

عملية تكرار تصور المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ذهنياً والتي سبق وان تم تعلمها مع التأكيد على مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) .

١-٦-٣ أسلوب التدريب الذهني غير المباشر (الخارجي) :

يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه:

عملية تكرار تصور المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ذهنياً والتي سبق وان تم تعلمها مع الاستماع إلى الوصف الفني لها ومشاهدة نماذج الأداء والأفلام.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ مفهوم التدريب الذهني

زاد الاهتمام بالتدريب الذهني وأبعاده وتم التوصل إلى إن النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة ، ومن المعتقد إن هناك مركزاً متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي ، وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة.

وان الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية ، إذ أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني .

إن تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، وإعادة تنظيم الصور ولذلك فان التدريب الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني .

قدم (Sage , 1971) أربعة مفاهيم ترتبط بفعالية التدريب الذهني :

١. الدافعية .

٢. الإدراك الرمزي.

٣. الوحدات العصبية المشتركة في الأداء .

٤ . النظرية الفسيولوجية .

وقدمت هذه المفاهيم كثيراً من الموضوعات المرتبطة بالتدريب الذهني.

(شمعون ، ١٩٩٦ ، ٢٠-٣٢)

٢-١-٢ أنواع التدريب الذهني

يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى:

أولاً: التدريب الذهني المباشر وينقسم :

١ . التصور الذهني.

٢ . الانتباه.(انتقاء الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه).

ثانياً : التدريب الذهني غير المباشر :

١ . قراءة الوصف الفني للمهارة .

٢ . مشاهدة الأفلام والصور .

٣ . الاستماع إلى الوصف الفني للمهارات .

٤ . مشاهدة نماذج الأداء.

٥ . الحديث عن المهارة من اللاعب .

٦ . كتابة التعليمات.

٧ . الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية .

٨ . تركيبات أخرى .

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف ترتبط بالهدف المراد تحقيقه ويتم اختبارها . بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب على حده. (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٤٦)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة (الرحاحلة والخياط ، ٢٠٠١)

"تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام ، والتصوير العقلي على الأداء الفني ودقة إنجاز مهارة الإرسال وسرعته .وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم ٤٥ طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات وكما يأتي :

أ. المجموعة الضابطة : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي .

ب. المجموعة التجريبية الأولى : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية فضلاً عن مشاهدة أفلام الفيديو .

ج. المجموعة التجريبية الثانية : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية فضلاً عن مشاهدة أفلام الفيديو وأداء التصور الذهني .

واستنتج الباحثان ما يأتي :

١. حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً في دقة إنجاز الإرسال تليها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة.

٢. تطورت مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة . (الرحلة والخياط ، ٢٠٠١ ، ٣٥-٤٨)

٢-٢-٢ دراسة (سلامي ، ٢٠٠٢)

"اثر برنامج مقترح لأسلوبين في التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم. تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (١٦) سنة وبالباغة (٤٥) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا أيضاً بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (١٥) لاعبا .

تم تطبيق البرامج التعليمية المقترحة لمدة (١٢) أسبوعاً وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة .

واستنتج الباحث ما يأتي :

١. إن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .

٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب النهاري .
(سلامي ، ٢٠٠٢ ، ٤٤-٨٣)

٣-إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) والبالغ عددهم (٢٩) طالبا ، وتكونت عينة البحث من (١٦) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين وواقع (٨) طلاب لكل مجموعة ، وتم استبعاد عدد من الطلاب لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية (الطلاب الراسبون والطلاب الغائبون والطلاب الذين يمثلون منتخب الكلية بالكرة الطائرة) وتم توزيع الأسلوبين التعليميين على المجموعتين بالقرعة ، إذ استخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر، بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث التجريبيتين

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

٣ - ٣ - ١ التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

٣ - ٣ - ٢ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

٣ - ٣ - ٣ التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام

٣ - ٣ - ٤ التكافؤ ببعض العمليات العقلية

تم تكافؤ مجموعتي البحث في (اختبار (رافن RAVEN) للذكاء واختبار (بوردين - انفيوموف) المعدل للانتباه ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب)) .

٣-٣-٥ التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة فضلاً عن الاختبارات الخاصة بها .

واستخلص الباحثون أهم العناصر وحسب الأهمية بالترتيب وهي:

١. القوة الانفجارية للأطراف العليا : تم قياسها بوساطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعد مسافة (عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٣٦)

٢. القوة الانفجارية للأطراف السفلى : تم قياسها بوساطة اختبار القفز العمودي من الثبات.

(حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ١١٧)

٣. مرونة الأكتاف : تم قياسها بوساطة اختبار رفع الذراعين إلى الأعلى من وضع الانبطاح مع تثبيت الجذع . (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ٣٤٩)

٤. الرشاقة : تم قياسها بوساطة اختبار الركض المكوكي (١٠×٤) متر .(حسانين، ١٩٩٥، ٣٦٩) وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٣-٢٤ /٩ /٢٠٠٢ .

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبيتين استخدم الباحثون اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين . والجدول رقم (١) يبين ذلك .

الجدول رقم (١)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات
(العمر ، الطول ، الكتلة ، الذكاء ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي، عناصر اللياقة
البدنية المؤثرة في الكرة الطائرة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) * المحسوبة
			س-	ع + □	س-	ع +	
١	العمر	سنة	٢٣,٢٥	١,٢٨٦	٢٤,٥٠	١,١٩٥	١,٨٨٣
٢	الطول	سم	١٧٥,٨٧	٩,١٨٨	١٧٠,٢٥	٤,٢٣٤	١,٣٩٨
٣	الكتلة	كغم	٧١,٠٠٠	٢,٣٣٠	٧٥,٣٧٥	٩,٠٣٩	٠,٤٢٧
٤	الذكاء	درجة	٣٩,٦٢٥	٢,٣٢٦	٤٢,١٢٥	٣,٦٨٢	١,١٥٩
٥	مظاهر الانتباه/ حدة الانتباه	درجة	٤٠,٨٧٥	٣,٣٩٩	٤١,٢٥	٢,٧١٢	٠,٤٢٨
٦	تركيز الانتباه	درجة	١٨٣,٢٥	٥,٩٣٩	١٨٤,٨٧	٥,٨٤٠	٠,٥٥٩
٧	توزيع الانتباه	درجة	٩,١٢٥	٢,٠٣١	٩,٣٧٥	١,٩٢٣	١,٠٩٤
٨	التصور العقلي الرياضي / البعد البصري	درجة	١١,١٢٥	٢,٠٣١	١١,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٢٥٤
٩	البعد السمعي	درجة	١٢,٦٢٥	١,٦٨٥	١٠,٣٧٥	٣,٣٧٨	٠,٥٢٧
١٠	البعد الحس-حركي	درجة	١٢,٦٢٥	٢,٥٠٤	١٢,٣٧٥	٢,٠٦٦	١,٤٩٤
١١	البعد الانفعالي	درجة	١٠,١٢٥	٥,٠٥٥	٩,٠٠٠	٤,٨٤٠	٠,٨٤٣
١٢	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	٤,٧٠	٠,١٨٧	٤,٧١٠	٠,١٥٥	٠,٦٠٨
١٣	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	٤٧,٦٢٥	٣,٦٢٣	٤٧,٣٧٥	٥,٣٩٧	١,٠٧٥
١٤	مرونة الكتفين	سم	٤٠,٢٥	٢,٨١٦	٤٠,١٢٥	٢,٦٤٢	٠,٣٦٠
١٥	الرشاقة	ثا	٩,٩٦٣	٠,٤٨٤	١٠,٠١٣	٠,٥٤٦	٠,٠٨٦

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٤ .

٣-٣-٦ التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

تم اختيار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) التمرير من أمام الرأس إلى الأمام (الإعداد)، جدار الصد.) وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية بوساطة اختبارات مقننة في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠٠٢، ثم قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار (ت) والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

الجدول رقم (٢)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة		قيمة المحسوبة		
			التجريبية الأولى	التجريبية الثانية			
			ع + □	س -	(ت) *		
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٢٤,١٢٥	١,٩٥٩	٢٣,٧٥٠	٢,٧١٢	٠,٢٧٠
٢	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	١٣,٧٥٠	١,٨٣٢	١٣,٠٠٠	١,٧٧٣	٠,٢٦٠
٣	جدار الصد	درجة	٩,٠٠٠	٠,٩٢٦	٩,٢٥٠	١,٤٨٨	٠,٣٧٨

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢,١٤ .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون (المقابلة الشخصية واستمارات الاستبيان والاختبارات والمقاييس) كأدوات

لجمع المعلومات .

٣-٥ التصميم التجريبي

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٨٤-٣٩٨) ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح في الشكل رقم (٢) .

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
١ت	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	(١ م) التدريب الذهني المباشر	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
٢ت	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	(٢م) التدريب الذهني غير المباشر	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الشكل رقم (٢)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٦-٣ البرنامجين التعليميين

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العلمية (الكاتب وآخرون ، ١٩٨٧) و(شمعون، ١٩٩٦) و(خيون ، ٢٠٠٢) و(Blacker, 1981) و(Schmidt, 1999) ولخبرة أحد الباحثين في مجال الكرة الطائرة تم وضع برنامجين تعليميين بالكرة الطائرة ، البرنامج الأول يتضمن البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر، والبرنامج الثاني يتضمن نفس البرنامج السابق فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ،

ومن ثم تم عرض هذين البرنامجين التعليميين على مجموعة من المختصين^(*) في مجال الكرة الطائرة والتعلم الحركي وطرائق التدريس لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذين البرنامجين التعليميين ، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها . والملحق رقم (١) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين التعليميين.

١-٦-٣ الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

١. أ.د. عقيل عبد الله الكاتب : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٢. أ.د. نوري إبراهيم الشوك : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٣. أ.د. هاشم عبد الرحيم الراوي : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٤. أ.د. عامر جبار السعدي : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٥. أ.د. هيثم عبد الرحيم الراوي : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٦. أ.د. ثريا نجم عبد الله : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
٧. أ.د. محمد خضر اسمر : كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
٨. أ.م.د. ضياء قاسم الخياط : كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
٩. أ.م.د. خالد عبد المحيد الخطيب: كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
١٠. أ.م.د. ليث محمد داود ألبنّا : كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

تكون كل برنامج تعليمي من (٢٤) وحدة تعليمية على مدى (١٢) أسبوعا ، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامجين التعليميين على عينة من مجتمع البحث نفسه والبالغ عددها (٤) طلاب في يومي الاثنين والأربعاء الموافقين ٩/ ٣٠ و ٢/ ١٠/ ٢٠٠٢ وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

١. التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين .
٢. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون.
٣. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين .
٤. مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.

٣-٦-٣ التجربة الرئيسية للبحث

٣-٦-٣-١ المجموعة التجريبية الأولى

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر ، وقد قام مدرس المادة(*) وبإشراف أحد الباحثين بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من المدرس ، ويتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية .

٣-٦-٣-٢ المجموعة التجريبية الثانية

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف أحد الباحثين بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من المدرس ، ويتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

٣-٦-٤ الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرنامجين التعليميين والاختبارات البعدية

(*) أ.م.د. خالد عبد المجيد الخطيب .

٣-٦-٤-١ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث التجريبيّتين في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠٠٢ .

٣-٦-٤-٢ تنفيذ البرنامجين التعليميين

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث التجريبيّتين في يومي الاثنين والأربعاء من كل أسبوع وابتداء من تاريخ ٧/١٠/٢٠٠٢ ولمدة (١٢) أسبوعاً ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التعليميين في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/١٢/٢٠٠٢ .

٣-٦-٤-٣ الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة الخاصة بالمهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث التجريبيّتين في يوم الاثنين الموافق ٣٠/١٢/٢٠٠٢ .

٣-٧ الوسائل الإحصائيّة

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين. (التكريري والعبدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٣-٣١٠).

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الجدول رقم (٤)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	ع + □	س-	ع +	
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٢٤,١٢٥	١,٩٥٩	٣٠,٣٧٥	٢,٣٢٦	* ١٩,٩٦٨
٢	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	١٣,٧٥٠	١,٨٣٢	١٧,٢٥٠	٠,٧٠٧	* ٥,٨٥٧
٣	جدار الصد	درجة	٩,٠٠٠	٠,٩٢٦	١٢,٨٧٥	٠,٨٣٥	* ١١,٠٧١

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣٦ .

الجدول رقم (٥)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	ع +	س-	ع +	
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٢٣,٧٥٠	٢,٧١٢	٢٨,٧٥٠	٣,٠٥٩	* ٩,٣٣٥
٢	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	١٣,٥٠٠	١,٧٧٣	١٦,٠٠٠	١,٦٩٠	* ٥,٩١٦
٣	جدار الصد	درجة	٩,٢٥٠	١,٤٨٨	١٢,٠٠٠	١,٤١٤	* ٨,٧٨٦

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣٦ .

٤-١-٢ عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الجدول رقم (٦)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة (ت) * المحسوبة		
			الأولى			المجموعة الثانية	
			ع + □	س -			
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٣٠,٣٧٥	٢,٣٢٦	٢٨,٧٥٠	٣,٠٥٩	١,١١٩
٢	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	١٧,٢٥٠	٠,٧٠٧	١٦,٠٠٠	١,٦٩٠	١,٨٠٦
٣	جدار الصد	درجة	١٢,٨٧٥	٠,٨٣٥	١٢,٠٠٠	١,٤١٤	١,٤٠٩

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢,١٤ .

٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدولين (٤,٥) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث . ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية البرنامجين التعليميين الذين طبقا على مجموعتي البحث التجريبتين وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات كلا البرنامجين ، مما أدى إلى أن يحقق طلاب مجموعتي البحث التجريبتين نتائج أفضل في الاختبار البعدي ، فالمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) إذ تم شرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها أيضا مما أدى إلى أن يكتسب الطلاب تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني

الداخلي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع التأكيد على مظاهر الانتباه فالطالب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي يراها في أثناء الأداء ، وهو يسترجع صور المهارة بهدف ممارستها والانتباه إلى حركة الزملاء في الملعب والتركيز على موقع الكرة لإرسالها أو تمريرها أو صدها فضلاً عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للأداء من إحساس وشعور وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل (الضمد ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٣).

أن الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقه من مجال الأداء النهاري إلى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي ، وبجانب الانطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي . (White & Hardy, 1995, 169) ونتيجة لتكرار التصور الذهني الداخلي لمهارات (الإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) ، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد) والتطبيق العملي لها فضلاً عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي أسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الخارجي ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء ، إذ تم شرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها أيضاً مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الخارجي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع مشاهدة نماذج الأداء (صور ، رسوم ، أفلام) فالطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فلما سينمائها ، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة فضلاً عن التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل . (الضمد ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٢)

كما أن المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي ولحظات استعمال القوة ، بعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكون عند المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة ، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم لأداء [المهارة] .

(نصيف ، ١٩٨٧ ، ١٦٢) ونتيجة لتكرار التصور الذهني الخارجي لمهارات (الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) ، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد) والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي أسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

يتبين من نتائج الجدول رقم (٦) أن هناك فروقا غير معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبتين في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث . مما يدل على أن الأسلوبين المستخدمين أسهما في رفع مستوى الأداء الحركي لمهارات الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد لاحتواء كل منهما على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني مما ساعد طلاب المجموعتين التجريبتين على التصور الذهني والبدء بالتفكير في الاختبارات التي ستتم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور الذهني يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة وإمكانية تصور الأداء الجيد مباشرة قبل أداء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة واستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على كل مهارة قبل اللحظات الأخيرة لبدء الاختبار فيها من اجل أن يحقق طلاب المجموعتين التجريبتين أفضل النتائج في اختبار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

إذ أن التصور الذهني ساعد الطلاب على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها ومتطلباتها ، وهذا ما يشير إليه (Schmidt, 1991) بقوله أن لتأثير الممارسة الذهنية جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي ، كما إنها تساعد المتعلم على التدريب الفعال واستراتيجيات مختلفة تسهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي (Schmidt, 1991, 86) ، في حين يرى (راتب ، ١٩٩٩) "أن من فوائد التصور الذهني هو تحسين التركيز إذ أن التصور الذهني للأشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل وهذا يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه".

(راتب ، ١٩٩٩ ، ١١٩)

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١-١-٥ إن أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر والذين نفذوا ضمن البرنامجين التعليميين لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٢-١-٥ تساوت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدریب الذهني المباشر مع المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التدریب الذهني غير المباشر في الاختبار البعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٢-٥ التوصيات

١-٢-٥ الاستفادة من استخدام البرنامجين التعليميين المتضمنين أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية.

٢-٢-٥ ويقترح الباحثون إجراء دراسة مماثلة مع الدمج بين أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحب للتدریب النهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

المصادر العربية والأجنبية

١. إسماعيل ، ماجدة ، وشمعون ، محمد العربي (١٩٨٣) : اثر برنامج للتدریب العقلي على مستوى أداء مستوى الرمية الجزائرية لناشئي كرة اليد ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد (٤) ، العدد (٣) ، جامعة حلوان .
٢. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
٣. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٢ ، ج٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (١٩٩٧) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥. خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .

٦. راتب، أسامة كامل (١٩٩٩) : علم نفس الرياضة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. الرحالة ، وليد والخياط ، عمر (٢٠٠١) : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد ٢٨ ، العدد ١ ، الجامعة الأردنية .
٨. الزماميري ، نزار (١٩٩٩) : تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعلم النهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
٩. سلامي ، عبد الرحيم (٢٠٠٢) : اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، الموصل .
١٠. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. الضمد ، عبد الستار جابر (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .
١٢. عبد الرحمن ، أيمن محمود (١٩٩٤) : تأثير برامج التدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المنيا .
١٣. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، دار التعلم ، الكويت .
١٤. عطية ، محمد عبد الحسين (١٩٩٨) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
١٥. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) : اختبار الأداء الحركي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
١٧. الكاتب ، عقيل وآخرون (١٩٨٧) : الكرة الطائرة - التكنيك الفردي والتكتيك الفردي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

١٨. الكومي ، حامد محمد (١٩٩٣) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .
١٩. محجوب ، وجيه (٢٠٠٠) : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية ، بغداد.
٢٠. نشوان، نشوان عبد الله (٢٠٠٠) : تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد .
٢١. نصيف، عبد علي (١٩٨٧) : التدريب في المصارعة ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، الموصل .
22. Blocker, A. (1988): Action volley ball, publication, 2nded, Hunting beach, USA.
23. Heuer, H (1985): How does mental practice operate, psychologist rundschau, NO. 36, USA.
24. Schmidt, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.
25. Schmidt, R.A (1991): Motor learning and performance: from principles to practice champing, human kinetics, USA.
26. White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.

الملحق رقم (١)

نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية الأولى

الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
تسجيل الحضور	٢ د	المقدمة	القسم التحضيري
١. هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين . ٢. تمارين إحماء للذراعين والجذع والرجلين.	٩ د	إحماء عام	

١. تمارين تمطية للجسم تخص المهارة . ٢. تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .	٤ د	إحماء خاص	
شرح وعرض مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .	١٠ د	الجزء التعليمي	
١. البدء بتمارين الاسترخاء الذهني* . أ. الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير $\frac{(٤٠ \times ٥٠)}{٣ \text{مج}}$ ب. يتم اخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. $\frac{(٣٠ \times ٥٠)}{٣ \text{مج}}$ ج. التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (٥٠-٦٠) ثا) . ٢. التصور الذهني الداخلي . أ. التصور الذهني لمهارة الإرسال (التنسي) والتدريب عليه (٤٠ × ٦ ت) . ب. محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة الإرسال (التنسي) (٤٠ × ٦ ت) . ج. محاولة توزيع الانتباه لمهارة الإرسال (التنسي) (٤٠ × ٦ ت) . د. محاولة التصور الذهني لمهارة الإرسال (التنسي) والتأكيد على التنفس (٦٠ × ١٠ ت) .	٥ د	النشاط الذهني	القسم الرئيسي
تطبيق مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .	٥٥ د	الجزء التطبيقي	
تمارين تهدئة وتنفس	٥ د		القسم الختامي

* يعد الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة التصور الذهني. (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٧٦)

نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية الثانية

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
القسم التحضيري	المقدمة	٢ د	تسجيل الحضور
	إحماء عام	٩ د	١. هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين . ٢. تمارين إحماء للذراعين والجذع والرجلين.
	إحماء خاص	٤ د	١. تمارين تمطية للجسم تخص المهارة . ٢. تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .
القسم الرئيسي	الجزء التعليمي	١٠ د	شرح وعرض مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .
	النشاط الذهني	٥ د	١. البدء بتمارين الاسترخاء الذهني . أ. الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمارين الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير (٤٤ × ٥٠ ت) $\frac{3}{\text{مج}}$ ب. يتم اخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (٣٣ × ٥٠ ت) $\frac{3}{\text{مج}}$ ج. التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (٥٠-٦٠ ثا) . ٢. التصور الذهني الخارجي . أ. مشاهدة صور متحركة لمهارة الإرسال (التنسي) (٢٠ ثا) . ب. التصور الذهني للصور المتحركة لمهارة الإرسال (التنسي) (٦٠ × ٨ ت) . ج. مشاهدة أفلام CD لمهارة الإرسال (التنسي) (٣٠ ثا) . د. التصور الذهني لمهارة الإرسال (التنسي) (٦٠ × ٦ ت) .
	الجزء التطبيقي	٥٥ د	تطبيق مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .
القسم الختامي		٥ د	تمارين تهدئة وتنفس