

أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. عامر محمد سعودي... أ.د. جاسم محمد نايف الرومي... م.د. أحمد حامد أحمد السويدي

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

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

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر فضلاً عن المنهاج المقرر في الكلية لطلاب السنة الدراسية الرابعة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٦) طالباً من المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل وتم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة، وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعليم المهارات الأساسية في 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 لطلبة السنة الدراسية، والثاني يتضمن نفس البرنامج الأول فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر.

ويتكون كل برنامج تعليمي من (٢٤) وحدة تعليمية طبقت على مدى (١٢) أسبوع، بواقع وحدتين تعليميتين في 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 أسلوب التدريب الذهني المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية (اختصاص الكرة الطائرة) والتي نفذها ضمن البرنامجين التعليميين لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد).

ABSTRACT

The Effect of Using the direct Mental Training way 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 effect of using the direct mental training as well as the determined schedule the fourth year students from the college of sports education in developing some basic skills in volleyball . The researchers followed the empirical way and the sample of the research is a group of 16 students of the fourth year in the College of Sports Education . who are distributed into two equal groups; 8 students per group. There was equivalence between the two groups in the variables of (the age, length, 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.

The inter view 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, whereas, the second is the same as the first with the addition of the direct mental training.

Each program includes 24 learning units adopted during 12 weeks as two unites 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 two related and two unrelated arithmetic means in order to deal with the data.)

The research concluded to these two results:

1. The direct mental training way as well as the determined schedule of the fourth year students (specialized in volleyball) that have been adopted within the two learning programs, have a positive effect in developing some basic skills in volleyball.
2. The empirical group, which carried out the direct mental training, seemed better than that of the developing the skill of overhead serving and moving the ball from the front of the head towards .as well as block wall)

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التدريب الذهني هو الجزء الأساس في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات إذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ، إذ أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام ولاسيما في مراحل اكتساب المهارات ، وأنه يؤدي دورا مهما في عملية التعلم والتي لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية . كما انه يسهم في تطوير مستوى

المهارات حيث انه عندما يتم التصور الذهني بصورة صحيحة من اللاعب فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٣٠-٣١) وترجع فاعلية التدريب الذهني إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور . ومن هذا يمكن أن نستخلص إن التدريب الذهني قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج من خلال الأداء البدني . (شمعون ١٩٩٦ ، ٣٠٢)

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحوي على مهارات متعددة يمكن أن يستخدم فيها أسلوب التدريب الذهني المباشر ولكن مدى نجاح هذا الأسلوب في التطوير المهاري غير معروف . أن وجود هذه المهارات مع وجود أسلوب التدريب الذهني المباشر يثير عدة تساؤلات وهي ، هل أن استخدام هذا الأسلوب له فاعلية في تطوير مهارات الكرة الطائرة ؟ وهل يحقق نتائج أفضل عند استخدامه في دروس كرة الطائرة وللإجابة على هذه التساؤلات تكمن أهمية الدراسة .

٢-١ مشكلة البحث

نظرا لقلّة الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التدريب الذهني ولاسيما في مجال لعبة الكرة الطائرة. ومن خلال قيام أحد الباحثين بتدريس مادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية وجد بان قلة استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر ضمن المناهج التعليمية المخصصة للكرة الطائرة ظهرت بشكل واضح ولاسيما في السنة الدراسية التي تلي المرحلة التي يتم فيها تعلم الطلبة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي تحتاج إلى زيادة في استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر من اجل تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الكلية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

٣-١ هدفا البحث

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

١-٤ فرضا البحث

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لكل من أسلوب التدريب الذهني المباشر والمنهاج المقرر في الكلية السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية
- ١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين أسلوب التدريب الذهني المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية 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 : ٢٣ / ٩ / ٢٠٠٢ ولغاية ٢٥ / ١٢ / ٢٠٠٢ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لفرع الألعاب الفرعية في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التدريب الذهني :

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

وفي ضوء ما تقدم يمكن أن يعرفه الباحثون إجرائيا بأنه:

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

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

يعرفه الباحثون إجرائيا بأنه:

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

٢- الدراسات السابقة

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 ، والتصور 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 واداء 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 . (الرحاحلة والخياط ، ٢٠٠١ ، ٣٥-٤٨).

٢-٢ دراسة (سلامي ، ٢٠٠٢)

"اثر برنامج مقترح لأسلوبين من 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 وبالغاة (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. 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 البعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري .
(سلامي ، ٢٠٠٢ ، ٤٤-٨٣)

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينه

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 متساويتين وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية . 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 أسلوب التدريب الذهني المباشر، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج المقرر في الكلية لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) .

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

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 بالكيلو غرام

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 .

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

الجدول رقم (١)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع +	س -	ع +	س -	
١	العمر	شهر	٨,٩٢٨	٢٨٠,٥	٢٩٢,٥	١٨,٠٧١	١,٥٧٥
٢	الطول	سم	٩,١٨٨	١٧٥,٨٧	١٧٤,١٢	٥,٩٨٧	٠,٤٢٢
٣	الكتلة	كغم	٢,٣٣٠	٧١,٠٠	٧٣,٥٠٠	٧,٣٠٩	٠,٨٦٢
٤	الذكاء	درجة	٢,٣٢٦	٣٩,٦٢٥	٤٠,١٢٥	٢,٦٩٦	٠,٣٧١
٥	مظاهر الانتباه/ حدة الانتباه	درجة	٣,٣٩٩	٤٠,٨٧٥	٤١,٩٨٥	٣,٦٤٨	٠,٥٨٩
٦	تركيز الانتباه	درجة	٥,٩٣٩	١٨٣,٢٥	١٨٣,٥٠	٢,٨٧٢	٠,١٠٠
٧	توزيع الانتباه	درجة	٢,٠٣١	٩,١٢٥	١٠,٢٥	٠,٨٨٦	١,٣٤٢
٨	التصور العقلي الرياضي /البعد البصري	درجة	٢,٠٣١	١١,١٢٥	١١,٢٥	١,٦٦٩	٠,١٢٦
٩	البعد السمعي	درجة	١,٦٨٥	١٢,٦٢٥	٩,٢٥٠	٤,٥٢٨	١,٨٤٨
١٠	البعد الحس-حركي	درجة	٢,٥٠٤	١٢,٦٢٥	١٠,٨٧٥	١,٦٦٩	١,٥٣٩
١١	البعد الانفعالي	درجة	٥,٠٥٥	١٠,١٢٥	١١,٠٠	٤,٠٠	٠,٣٥٩
١٢	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	٠,١٨٧	٤,٧٠	٤,٩١٩	٠,٨٩٧	٠,٦٣٣
١٣	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	٣,٦٢٣	٤٧,٦٢٥	٥٠,١٢٥	٤,٠٨٦	١,٢١١
١٤	مرونة الكتفين	سم	٢,٨١٦	٤٠,٢٥	٤٠,٠٠	٣,٢٠٧	٠,٢٤٢
١٥	الرشاقة	ثا	٠,٤٨٤	٩,٩٦٣	٩,٩٨٧٥	٠,٥٤٤	٠,٠٨٩

* 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 إختيار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) ، التمير 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 في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار (ت) والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

الجدول رقم (٢)

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

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	ع + □	س-	ع +	
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٢٤,١٢٥	١,٩٥٩	٢٣,٦٢٥	١,٣٠٢	٠,٥٦٢
٢	التمرير من أمام الرأس الى الأمام	درجة	١٣,٧٥٠	١,٨٣٢	١٢,٨٧٥	٢,٢٩٥	٠,٧٨٨
٣	جدار الصد	درجة	٩,٠٠٠	٠,٩٢٦	٨,٨٧٥	٠,٨٣٥	٠,٢٦٥

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = 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 القبالية 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
ت	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	(١ م) التدريب الذهني المباشر	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
ض		(٢ م) برنامج الكلية المقرر	

الشكل رقم (٢)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٣-٦ البرامج التعليمية

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) ، والبرنامج الثاني يتضمن نفس البرنامج السابق فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني 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 قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها . والملحق رقم (١) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين التعليميين.

٣-٦-١ الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

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

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 المجيد الخطيب: كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
١٠. أ.م.د. ليث محمد داود ألبنّا : كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية من أجل 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 الموافق 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 لأسلوب التدريب الذهني المباشر ومدى استجابة الطلاب لهذا الأسلوب.

٣-٦-٣ التجربة الرئيسية للبحث

٣-٦-٣-١ المجموعة التجريبية

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 قبل المدرس ، ويتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية .

٣-٦-٣-٢ المجموعة الضابطة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) ، 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.

(*) أ.م.د. خالد عبد المجيد الخطيب .

٣-٦-٤ الاختبارات القبلية وتنفيذ البرامج التعليمية والاختبارات البعدية

٣-٦-٤-١ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠٠٢ .

٣-٦-٤-٢ تنفيذ البرنامجين التعليميين

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث 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 البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق ٣٠/١٢/٢٠٠٢ .

٣-٧ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.
٤. اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين. (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٣-٣١٠).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الجدول رقم (٣)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 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 الى 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 (٤)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة 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	٢٣,٦٢٥	١,٣٠٢	٢٦,٥٠٠	٢,٠٧٠	* ٨,٢١٤
٢	التمرير من أمام الرأس الى الأمام	درجة	١٢,٨٧٥	٢,٢٩٥	١٤,٧٥٠	٢,٠٥٣	* ٣,٣٣٧
٣	جدار الصد	درجة	٨,٨٧٥	٠,٨٣٥	١٠,٥٠٠	١,٤١٤	* ٤,٣٣٣

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

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

الجدول (٥)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
١	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	٣٠,٣٧٥	٢,٣٢٦	٢٦,٠٠٠	٢,٠٧٠	٣,٢٩٢*
٢	التمرير من أمام الرأس الى الأمام	درجة	١٧,٢٥٠	٠,٧٠٧	١٤,٧٥٠	٢,٠٥٣	٣,٠٤٥*
٣	جدار الصد	درجة	١٢,٨٧٥	٠,٨٣٥	١٠,٥٠٠	١,٤١٤	٣,٨٢٤*

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

٤-٢ مناقشة النتائج

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

يتبين من نتائج الجدولين المرقمين (٣،٤) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة 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 وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، مما أدى إلى أن يحقق طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة نتائج أفضل في الاختبار البعدي ، فالمجموعة التجريبية 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 المهاري 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 .

وفيما يخص المجموعة الضابطة والتي طبقت البرنامج التعليمي المتضمن المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) .

فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من المدرس مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل الطالب سيبدأ التعلم الفعلي ، إذ أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام . (ما ينل ، ١٩٨٧ ، ١٥٢)

ونتيجة للتطبيق العملي لمهارات (الإرسال المواجه من الأعلى ، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد) فضلاً عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي أسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل من الاختبار البعدي إذ أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب". (شلش ومحمود ، ٢٠٠٠ ، ١٢٩) . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (سلامي ، ٢٠٠٢) .

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

يتبين من نتائج الجدول رقم (٥) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وهذا ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث .

فقد تفوقت المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي والذي يتضمن المنهاج المقرر لطلبة السنة الدراسية الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في مهارات (الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد) . ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يتضمن التصور الذهني للمهارات في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ، وعليه فانه من الأهمية ممارسة البرنامج كاملا ، لذا فان الطالب في هذه المجموعة يجب أن يتصور أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ففي مهارة الإرسال المواجه من الأعلى مثلا يجب تعليم الطالب كيفية التصور الذهني الداخلي وليس فقط الإرسال ككل وإنما كيفية وضع الكرة ، المرجحة الكلية للذراع الضاربة ، طيران الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة .

كما أن احتواء هذا الأسلوب على مظاهر الانتباه ، أسهمت في تمكين الطلاب على الانتباه إلى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحا كان التصور الذهني أفضل ، وعليه فان الطالب الممارس لمهارات الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد يجب أن يضع في اعتباره (الإضاءة ، سطح اللعب ، ملعب داخلي ، ملعب خارجي ، درجة الحرارة) وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارات كان استخدام التصور الذهني الداخلي أكثر فاعلية في التأثير في مستوى الأداء . (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٢٢٥)

وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة (سلامي ، ٢٠٠٢) والتي أشارت إلى أن الأسلوب التدريب الذهني المباشر له تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري ويسهم في سهولة انسيابية الأداء .

ويرى الباحثون أن مهارات (الإرسال المواجه من الأعلى ، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد) تتطلب اكتساب الدقة والانسيابية للوصول إلى التوافق في الأداء الحركي، فعلى الرغم من سهولة مهارة الإرسال المواجه من الأعلى مقارنة بالأنواع الأخرى للإرسال إلا انه يحتاج إلى الانسيابية في الحركة والدقة في لحظة ضرب الكرة ، فهو أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا ويمكن أداءه بضربة قوية مشابهة لحركة الضرب الساحق ويعد خطوة تعليمية سابقة لها

. (فرج ، ١٩٧٧ ، ٤٤) ويمكن توجيه هذه الضربة بسهولة إلى ساحة الخصم . (الكاتب ، وآخرون ، ١٩٨٧ ، ٥٧)

كما تعد مهارة التمير من أمام الرأس إلى الأمام من أسهل أنواع التمير إذ يتخذ المتعلم الوضع المتزن ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ، ووضع الرأس العمودي على مستوى الكتفين يمكن المتعلم من النظر إلى الهدف الذي سيوجه إليه الكرة فضلا عن سير اتجاهها ، ويتفق (فرج ، ١٩٧٧ ، ٦٤) و(الحيارى ، وآخرون ١٩٨٧ ، ٨٢) على أن هذا النوع من التمير هو الأساس لجميع أنواع التمير من الأعلى أكثرها استعمالا لسهولة أدائه وتعلمه ، ولهذا فقد تم تعليم هاتين المهارتين بالطريقة الكلية .

أما مهارة جدار الصد ولكونها من المهارات الصعبة والتي تحتاج من المتعلم التحرك إلى مكان جدار الصد بسرعة والتوقع الحركي الجيد مع النظر إلى الكرة والقفز إلى الارتفاع المناسب لغرض لمس الكرة والهبوط الناجح من دون لمس الشبكة (Sandeehill, 1972, 55) وتكون الصعوبة أكبر في حالة تشكيل جدار الصد من اثنين أو ثلاث ، فقد تم تعليم هذه المهارة بالطريقة الجزئية . وعليه فإن أسلوب التدريب الذهني المباشر قد أسهم في تنمية وتطوير المظاهر الحركية المختلفة لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مثل البناء الحركي والوزن الحركي والنقل الحركي والانسياب الحركي فضلا عن الدقة في الحركة لكي يكون إخراج الحركة أو المهارة المتعلمة بالشكل المطلوب مما أدى بالمجموعة التجريبية أن تتفوق على المجموعة الضابطة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ أن أسلوب التدريب الذهني المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) والذين نفذوا ضمن البرنامجين التعليميين لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٥-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) والتمير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد).

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ الاستفادة من استخدام البرنامجين التعليميين في تعليم طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٥-٢-٢ التأكيد على استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تعليم طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

٥-٣ المقترحات

٥-٣-١ إجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والألعاب الرياضية).
٥-٣-٢ إجراء دراسة مماثلة مع الدمج بين أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

المصادر العربية والأجنبية

١. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
٢. حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٢ ، ج ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. حسنين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (١٩٩٧) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤. الحيارى ، حسن ، واخرون (١٩٨٧) : فنون الكرة الطائرة ، ط ١ ، دار الأمل للطباعة والنشر ، اربد .
٥. خيون ، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
٦. الرحاحلة ، 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 .
٧. 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 .
٨. شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم محمد صبحي (٢٠٠٠) : التعلم الحركي ، ط ٢ ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .

٩. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. الضمد ، عبد الستار جابر (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .
١١. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠) : موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، دار القلم ، الكويت .
١٢. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٢) : اختبارات الأداء الحركي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط ٣ ، مكتبة ألا نجلو المصرية ، القاهرة .
١٤. فرج ، ايلين وديع (١٩٧٧) : فن الكرة الطائرة ، ط ٢ ، مطبعة المصري ، الإسكندرية.
١٥. الكاتب ، عقيل وآخرون (١٩٨٧) : الكرة الطائرة – التكنيك الفردي والتكتيك الفردي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
١٦. ماينل ، كورت (١٩٨٧) : التعلم الحركي ، ط ٢ ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
١٧. محجوب ، وجيه (٢٠٠٠) : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية ، بغداد.
18. Blacker, A. (1988): Action volley ball, publication, 2nded, Hunting beach, USA.
19. Sandeehill, L. (1972): coaching men's volley ball on the college level – Indiana University, USA.
20. Schmidt, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.
21. 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

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
القسم التحضيري	المقدمة	٥ ٢	تسجيل الحضور
	إحماء عام	٥ ٩	١. هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين . ٢. تمارين إحماء للذراعين والجزع والرجلين .
	إحماء خاص	٥ ٤	١. تمارين تمطية للجسم تخصص المهارة . ٢. تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .
القسم الرئيس	الجزء التعليمي	٥ ١٠	شرح وعرض مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .
	النشاط الذهني	٥ ٥	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 × ٥ ت) ب. يتم اخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المتفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير . (٣٣ × ٥ ت) ج. التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (٥٠-٦٠ ثا) . ٢. التصور الذهني الداخلي . أ. التصور الذهني لمهارة الإرسال (التنسي) والتدريب عليه (٤٤ × ٦ ت) . ب. محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة الإرسال (التنسي) (٤٤ × ٦ ت) . ج. محاولة توزيع الانتباه لمهارة الإرسال (التنسي) (٤٤ × ٦ ت) . د. محاولة التصور الذهني لمهارة الإرسال (التنسي) والتأكيد على التنفس (٦٦ × ١٠ ت) .
القسم الختامي	الجزء التطبيقي	٥ ٥٥	تطبيق مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .
		٥ ٥	تمارين تهدئة وتنفس

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

نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة الضابطة

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 الرئيس	الجزء التعليمي	١٥ د	شرح وعرض مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .
	الجزء التطبيقي	٥٥ د	تطبيق مهارة الإرسال المواجه من الأعلى التنسي مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .
القسم الختامي		٥ د	تمارين تهدئة وتنفس