

## تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة

م. إبراهيم غيدان علي

أ. د. توانا وهبي غفور

جامعة كرميان

جامعة السليمانية

كلية التربية الأساسية/قسم التربية الرياضية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، والتعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الاختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساس - قسم التربية الرياضية - جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022)، وتكونت عينة البحث من (36) طالب، وقد قُسموا إلى ثلاث مجموعات متكافئة مجموعتان تجريبيتان والأخرى ضابطة، ولكل مجموعة (12) طالب. واستنتج الباحثان إن التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي وفعل في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة. واوصت بالتأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير والطريقة المتبعة مع الطلاب لتأثيرها الإيجابي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

### Abstract

The effect of mental training and its interaction with variable sequence exercise in learning volleyball passing and receiving skills

By

Ibrahim Ghaidan Ali

Dr. Twana Wahbi Ghafoor

Garmian University

Sulaymaniyah University

The research aims to identify the effect of mental training and its interaction with the changing sequence exercise between the pre and post tests in learning volleyball passing and receiving skills, and to identify the differences between the research groups in the post tests to identify the

best educational method of these methods in learning volleyball passing and receiving skills, The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, and the research population was chosen by the intentional method from the students of the third academic year in the College of Basic Education - Department of Physical Education - Garmian University, for the academic year (2021-2022), and the research sample consisted of (36) students, and they were divided into three equal groups, two experimental groups and the other a control group, and each group has (12) students. The researchers concluded that the mental training and its interaction with the variable sequential exercise, and the method used have a positive and effective effect on learning volleyball passing and receiving skills. It recommended emphasizing the need to use mental training and its interaction with the variable sequential exercise and the method used with students for its positive impact on learning volleyball passing and receiving skills.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التعلم الحركي من العلوم الرياضية الذي يقود المتعلم إلى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة، وأن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة، وذلك من خلال الاستعانة بعدد من المتطلبات الرئيسة التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصاداً بالجهود وبذلك وصولاً إلى الهدف المرسوم بكل دقة.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً بالدراسات المتعلقة بالتدريب الذهني، ويشير (حماد) أن التدريب الذهني يسهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وذلك بالتدريب اليومي للتدريب الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور الذهني للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد المتعلم على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء (حماد، 2002، 110).

وقد أشارت عدة مصادر ودراسات في المجال الرياضي، إلى وجود نوعين من التدريب الذهني هما: "التدريب الذهني بالأسلوب المباشر، إذ يتم استخدام التصور الذهني بأنواعه للمهارات الحركية، وبعض مظاهر الإنتباه، والتدريب الذهني غير المباشر، ويتم استخدام عدة وسائل سمعية، وبصرية، ومشاهدة نماذج للأداء، ومشاهدة الأفلام، والصور، وغيرها" (شمعون، 2001، 45)، ومن الأسئلة المهمة أيضاً في هذا الشأن: هل أثناء الدمج بين نوعين من التدريب الذهني (المباشر، غير المباشر) تقديم التدريب الذهني المباشر على التدريب الذهني غير المباشر يؤثر أكثر؟ أم بالعكس تقديم التدريب الذهني غير المباشر على التدريب الذهني المباشر.

ويعد جدولة التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية إذ حقق نصيباً كبيراً من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية، لأنه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم من خلال إتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه للمهارات، وقد مزج الباحثان بالتداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابعة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية قبل الانتقال إلى المهارة الثالثة وأدائهما بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة للخروج بأساليب جديدة "إذ إن التداخل هو عبارة عن إدماج أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق أفضل تعلم" (الدليمي، 2002، 40).

إنَّ كلَّ فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تُعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة، وللمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في العملية التعليمية على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها "وتمتاز الكرة الطائرة بتعدد المهارات الأساسية فيها، كمتطلبات واجبة للأداء الأمثل، والتي ينبغي على الطالب تعلمه، وإتقانه، والإلمام بكافة الجوانب الفنية، والتعليمية الخاصة بها، إذ بدون إتقانهم المهارات الأساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب عليهم تنفيذ الواجبات مهارية سواء كان ذلك فردياً أم جماعياً، ولغرض الوصول بالأداء المهاري إلى المستوى المطلوب بات لزاماً على المدرس اختيار أفضل الطرائق في التعلم للوصول إلى الهدف بأسرع وقت وأقل جهد (الدليمي، 2005، 12).

ومن هذا المنطلق فإن البحث الحالي يسعى إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، كمحاولة لايجاد بعض الحلول التي قد تسهم في تسريع وتسهيل العملية التعليمية ورفع مستوى الأداء المهاري في دروس الكرة الطائرة.

## 1-2 مشكلة البحث:

أن إهتمام الباحثين والمدرسين في تطوير المناهج التعليمية على استخدام طرائق حديثة لتنمية وتطوير الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة الطائرة.

ومن خلال خبرة وعمل الباحثان كمدرس الكرة الطائرة لاحظا عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة وخاصة مهارتي (المناولة، الاستقبال) على الرغم من توافر الأدوات اللازمة والجهد المبذول مع هؤلاء الطلاب في التدرج بالمهارة التعليمية، ويرجع الباحثان عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء بمهارات إلى ما يشعر به الطالب من ملل وتششت ذهني نتيجة للطريقة المتبعة التي تعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المدرس، يتبعه عرض النموذج دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي، وهذا الأمر يتطلب من القائم بعملية التعليم البحث عن طريقة للتعلم يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً، وتعمل أيضاً على توصيل المعلومة للمتعلمين بسهولة وبدون ملل وتجنب إنتباههم ودافعيتهم وتثبيت الخبرات التعليمية وبذلك تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة للوصول إلى أفضل النتائج.

لذلك توصل الباحثان إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، ويأمل الباحثان أن يقدم بعض الحلول العلمية والتي قد تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري لهذه اللعبة.

## 1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

2- التعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الإختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

## 1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022).

1-5-2 المجال الزمني: (2021/7/1 لغاية 2023/2/28).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022) والبالغ عددهم (50) طالباً وطالبة؛ الطلاب عددهم (44)، والطالبات عددهن (6) موزعين على شعبتين هي (A,B)، وتم تقسيمهم على ثلاث مجاميع (تجربيتين وضابطة) عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم وكما هو مبين في الجدول (1)، أما العدد الكلي لعينة البحث فقد يتكون من (36) طالب، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (72%) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب الآتية:

1- الطالبات وعددهن (6) طالبة، كون البحث يقتصر على الطلاب فقط.

2- الطلاب الممارسين للكرة الطائرة، والمسجلين بفرق رياضية، إذ بلغ عددهم (2) طالب.

3- الطلاب الذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) طالب.

## الجدول (1)

يبين مجاميع البحث الثلاث والطريقة التعليمية المستخدمة وحجم العينة

| المجاميع          | الطريقة التعليمية                                | حجم العينة |
|-------------------|--------------------------------------------------|------------|
| التجريبية الأولى  | تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير | 12         |
| التجريبية الثانية | تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير | 12         |
| الضابطة           | الطريقة المتبعة                                  | 12         |
| المجموع           |                                                  | 36         |

## 2-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار، ذات الاختبارين القبلي والبعدي). ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1):

| المجموعات        | الاختبار القبلي | الطريقة المستخدمة في التعلم                      | الاختبار البعدي |
|------------------|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| التجريبية الأولى | المناولة        | تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير | المناولة        |

|                   |            |                                                  |            |
|-------------------|------------|--------------------------------------------------|------------|
| التجريبية الثانية | والاستقبال | تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير | والاستقبال |
| الضابطة           |            | الطريقة المتبعة                                  |            |

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

## 4-2 التكافؤ في اختبارات المهارية (القبلية):

قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية قام الباحثان بتوزيع العينة على مجاميع البحث، وللتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة، استخدام الباحثان الأسلوب الإحصائي تحليل التباين لمتغيرات البحث (المناولة والاستقبال)، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار تحليل التباين بين مجاميع البحث في المتغيرات المبحوثة

| المعالم الاحصائية المهارات | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | (F المحسوبة) | الإحتمالية* | الدالة    |
|----------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-----------|
| المناولة                   | بين المجموعات  | 4.222          | 2            | 2.111          | 0.444        | 0.645       | غير معنوي |
|                            | داخل المجموعات | 156.750        | 33           | 4.750          |              |             |           |
|                            | المجموع        | 160.972        | 35           |                |              |             |           |
| الاستقبال                  | بين المجموعات  | 10.722         | 2            | 5.361          | 0.469        | 0.630       | غير معنوي |
|                            | داخل المجموعات | 377.167        | 33           | 11.429         |              |             |           |
|                            | المجموع        | 387.889        | 35           |                |              |             |           |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05).

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (غير معنوية) بين مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات المهارية المبحوثة، مما يدل على تكافؤ مجاميع البحث بتلك المتغيرات.

## 5-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عددها (2)، جهاز كمبيوتر نوع (DELL) للعرض عددها (1)، جهاز عرض البيانات (Data Show Projector) نوع (Canon) عددها (1)، كرات طائرة قانونية نوع (Molten) عددها (12) كرة، صافرة نوع (40Fox) عددها (1)، شريط قياس جلدي بطول (50م)، شباك حامل الكرات عددها (2)، مقعد سويدي، صندوق كرات، مرتبة إسفنج، المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

## 6-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

أولاً/ اختبار المناولة من فوق الرأس للأمام: (حسانين وعبدالمعظم، 1997، 197).

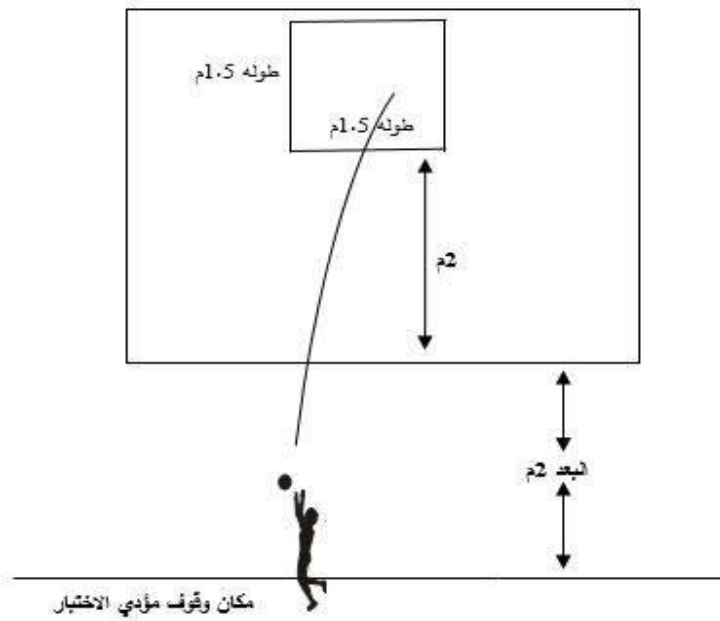
الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة من الأعلى.

الأدوات: حائط مربع يرسم عليه مساحته  $1.5 \times 1.5$  م على أن تكون حافته السفلى على بعد 2 م من الأرض، ومقعد سويدي يوضع على بعد 2 م من الحائط كما هو موضح في الشكل (2)، وكرة طائرة.

مواصفات الأداء: من أمام المقعد يقوم المختبر بالتمرير المستمر نحو المربع من دون توقف (30) مرة، وفي حالة عدم إصابة المختبر للمربع يستمر بالأداء الى نهاية المحاولات المقررة، وفي حالة قيام المختبر بالتمرير من الأسفل تحسب ضمن الـ (30) محاولة المقررة ولكن لا تسجل له نقاط حتى لو أصابت المربع، ينهي الاختبار عند توقف الأداء (لأي سبب آخر، قبل نهاية المحاولات الثلاثين المقررة).

طريقة التسجيل:

- تحتسب 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة في المربع.
- نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة من خارج المربع.



الشكل (2)

يوضح اختبار المناولة من فوق الرأس للأمام

ثانياً/ اختبار مهارة الاستقبال (استقبال من الأسفل بالذراعين): (طه، 1999، 181).

الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الإرسال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل (3)، كرات طائرة (10)، صندوق كرات، مرتبة إسفنج.

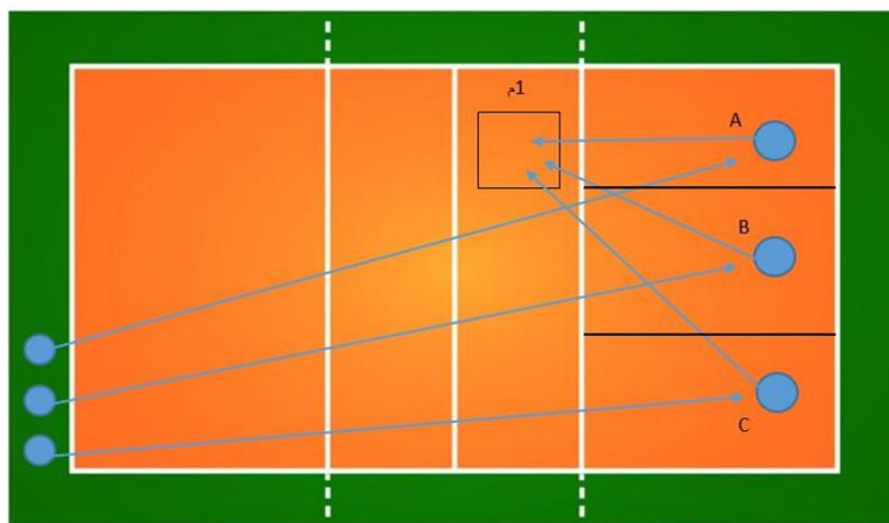
طريقة الأداء: يقف المختبر في المنطقة (A) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الآخر (من الإرسال)، ثم يكرر نفس الأداء ولكن من المنطقة (B)، ثم المنطقة (C)، يؤدي المختبر (10) محاولات من كل منطقة، ويجب أن يوجه المختبر الكرة إلى مركز (2) في اتجاه المرتبة التي يقف عليها مختبر (كهدف).

الشروط: يجب أن يلتزم المختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له، وتوجيه الكرة للهدف.

التسجيل:

- الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف 4 نقاط.

- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف 3 نقاط.
- الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم 1 نقاط.
- الكرة الخطأ صفر.



الشكل (3)

يوضح اختبار مهارة الاستقبال (استقبال من الأسفل بالذراعين)

## 2-7 الوحدات التعريفية:

قبل البدء بتنفيذ التجربة الاستطلاعية قام الباحثان بتنفيذ وحدتين تعريفيتين (لكل مهارة وحدة تعريفية واحدة) لطلاب عينة البحث وقد أجري الوحدة التعريفية لمهارة المناولة من فوق الرأس للأمام في (2022/1/16) ولمهارة الاستقبال من الأسفل في (2022/2/8)، من أجل تعريف عينة البحث بالمهارات المبحوثة، وكانت هذه الوحدات خارج وحدات المنهج التعليمي.

## 2-8 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربتين استطلاعيتين إحداهما عن الاختبارات المستخدمة في البحث، والأخرى على المنهج التعليمي المعد على عينة مكونة من (6) طلاب خارج عينة البحث الرئيسية، وقد أجري التجربة الاستطلاعية للاختبارات والمنهج لمهارة المناولة من فوق الرأس للأمام في (2022/1/17) ولمهارة الاستقبال من الأسفل في (2022/2/9)، وكان من نتائج التجربتين الاستطلاعيتين ما يأتي:

- تبين ملائمة الاختبارات المهارية مع عينة البحث.
- إمكانية إجراء الاختبار للمهارات المبحوثة لكل مهارة في يوم واحد.
- تبين ملائمة منهج التدريب الذهني مع عينة البحث.
- إمكانية الباحث في ضبط الزمن المستغرق للتدريب الذهني بـ (3) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و (3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

## 2-9 إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية، والتجربة الرئيسية، ومن ثم الاختبارات البعدية.

## 2-9-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمهارات المبحوثة (المناولة من فوق الراس للامام، الاستقبال من الاسفل بالذراعين) لعينة البحث في القاعة الداخلية في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الاساس - جامعة كرميان، وقد اجري الاختبار القبلي لمهارة المناولة من فوق الراس للامام في (2022/1/18) ومهارة الاستقبال من الاسفل في (2022/2/10).

2-9-2 التجربة الرئيسية (المنهج التعليمي (منهج التدريب الذهني):

يتكون كل منهج تعليمي من (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة، لكل مهارة (6) وحدات تعليمية، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، أي ما يعادل (36) وحدة تعليمية لجميع المجموعات البحث وللمهارتين، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:

1- القسم التحضيري (15) دقيقة.

2- القسم الرئيس (70) دقيقة موزعة كالاتي:

- النشاط التعليمي (10) دقيقة.

- النشاط الذهني (3) دقيقة لكل مرة  $2 \times$  مرة يساوي 6 دقائق.

وشملت: إعطاء التدريب الذهني بـ (6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و (3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

- النشاط التطبيقي (54) دقيقة.

3- القسم الختامي (5) دقائق.

ونفذت مجاميع البحث الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

2-9-2-1 المجموعة التجريبية الاولى:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (6) وحدة تعليمية لكل مهارة، وقام مدرسو المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (3) دقائق على أحد المهارات المبحوثة بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة، بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الارتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والاتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (3) دقائق التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (بين ماتم وبين مايجب أن يتم) (تصحيح وتصور مستقبلي)) وذلك بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. قام مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، وتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتالية لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم تم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث تم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في الأنموذج الملحق (1).

2-9-2-2 المجموعة التجريبية الثانية:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (6) وحدة تعليمية لكل مهارة، وسيقوم مدرسو المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج التدريب الذهني غيرالمباشر والمباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (3) دقائق على أحد المهارات المبحوثة بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة،



بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الارتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والاتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (3) دقائق التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (بين ماتم وبين ما يجب أن يتم) (تصحيح وتصوير مستقبلي)) وذلك بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. سنقوم مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابعة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في النموذج الملحق (2).

### 2-2-3 المجموعة الضابطة:

نفذ هذا المجموعة الطريقة المتبعة من قبل مدرس المادة وبواقع (6) وحدات تعليمية لكل مهارة، وسيقوم المدرس المادة بتنفيذ وحداته للمنهج التعليمي بدون التدريب الذهني المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير، وتمرين بطريقة متبعة على المهارات المبحوثة.

### 2-9-3 الإختبارات البعدية:

تم إجراء الإختبارات البعدية على مجموعات البحث الثلاث وبأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الإختبارات القبليّة، من حيث الظروف، والوقت، وكالاتي:

أجرى الاختبار البعدي لمهارة المناولة من فوق الراس للأمام (2022/2/7)، كما تم اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل بالذراعين في (2022/3/3).

### 2-12 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS واستخراج مايلي:

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (T)، تحليل التباين، إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في قيم مهارة المناولة والاستقبال بين الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1-1 عرض نتائج قيم مهارة المناولة وتحليلها:

#### الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والاحتمالية لمهارة المناولة

| المعالم الإحصائية | الوسط الحسابي |        | الانحراف المعياري |            | T المحسوبة | الاحتمالية | الدلالة        |
|-------------------|---------------|--------|-------------------|------------|------------|------------|----------------|
|                   | قبلي          | بعدي   | قبلي              | بعدي       |            |            |                |
| المجاميع          |               |        |                   |            |            |            |                |
| التجريبية الأولى  | 18.41<br>6    | 64.416 | 2.503             | 14.92<br>0 | 46         | 11.52<br>7 | 0.000<br>معنوي |

|                   |       |        |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| التجريبية الثانية | 18.91 | 78.666 | 2.274 | 13.08 | 59.75 | 14.84 | 0.000 | معنوي |
|                   | 6     |        |       | 2     |       | 6     |       |       |
| الضابطة           | 18.08 | 54.833 | 1.676 | 3.833 | 36.75 | 35.65 | 0.000 | معنوي |
|                   | 3     |        |       |       |       | 3     |       |       |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون  $\leq 0.05$ .

- وحدة القياس/ درجة.

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وفروق الأوساط، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبعدي لمهارة المناولة، لمجاميع البحث الثلاثة، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الاختبار القبلي هو (18.416)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.416)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (46)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.503)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (14.920)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (11.527)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر في الاختبار القبلي هو (18.916)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (78.666)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (59.75)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.274)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (13.082)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (14.846)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت منهج المتبع (منهج المدرس)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (18.083)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (54.833)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (36.75)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.676)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (3.833)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (35.653)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج قيم مهارة الاستقبال وتحليلها:

#### الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والاحتمالية لمهارة الاستقبال

| المعالم الإحصائية المجاميع | الوسط الحسابي |        | الانحراف المعياري |       | س الفرق | T المحسوبة | الإحتمالية* | الدلالة |
|----------------------------|---------------|--------|-------------------|-------|---------|------------|-------------|---------|
|                            | قبلي          | بعدي   | قبلي              | بعدي  |         |            |             |         |
| التجريبية الأولى           | 20.25         | 74.633 | 3.934             | 5.024 | 3       | 26.67      | 0.000       | معنوي   |
|                            | 0             |        |                   |       |         | 0          |             |         |
| التجريبية الثانية          | 21.00         | 77.916 | 2.954             | 6.748 | 6       | 28.65      | 0.000       | معنوي   |
|                            | 0             |        |                   |       |         | 1          |             |         |

|         |       |        |       |       |       |       |       |       |
|---------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| الضابطة | 21.58 | 59.500 | 3.175 | 4.871 | 37.91 | 24.24 | 0.000 | معنوي |
|         | 3     |        |       |       | 7     | 2     |       |       |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون  $\leq 0.05$ .

- وحدة القياس/ درجة.

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية، وفروق الأوساط، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبعدي لمهارة الاستقبال، لمجاميع البحث الثلاثة، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الاختبار القبلي هو (20.250)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (74.633)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (54.383)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.934)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (5.024)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (26.670)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.000)، في حين بلغ للاختبار البعدي هو (77.916)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (56.916)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.954)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (6.748)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (28.651)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج المتبع (منهج المدرس)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (21.583)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (59.500)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (37.917)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.175)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (4.871)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (24.242)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة نتائج الفروق في قيم المهارات المبحوثة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث:

ووفقاً لما تقدم في الجداول (3، 4) ظهرت فروق معنوية في مهارتي المناولة والاستقبال لمجاميع البحث الثلاثة، وتعوذ الباحثان سبب ذلك إلى إخضاع عينة البحث لمنهج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر، والتدريب الذهني غير المباشر والمباشر والمنهج المتبع (منهج المدرس).

ويرى الباحثان أن سبب ذلك إدخال التدريب الذهني بنوعيه الذي لعب دوراً مهماً في تحسين مستوى الأداء من جهة والتدريب المهاري بشكل الدمج بين التمرين المسلسل والمتغير، القائم على تكرارات الأداء كناحية تطبيقية من جهة أخرى، وبمعنى الربط بين الجانب الذهني والمهاري، إذ تؤكد (الدليمي) أن "الدمج بين التدريب الذهني والمهاري يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مقدار التعلم الحركي، لذلك فإن العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً" (الدليمي، 2016، 140)، ويشير (شمعون) أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي، ويساهم الإعداد الذهني أيضاً في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء (شمعون، 2001، 46)، ويضيف (شمعون واسماعيل) إلى أن "التدريب الذهني عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، فهو عند التصور الذهني للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، وتؤدي إلى استثارة

عصبية خفيفة تكون كاعية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية" (شمعون واسماعيل، 2001، 79).

ويعزى الباحثان سبب التقدم والتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المناولة والاستقبال في المجموعة الضابطة إلى أن المنهج الذي استخدمه المدرس تضمن على الانتظام والتدرج في التمارين المهارية استناداً الى تكرار الأداء مقروناً بالتغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء في حالة حدوثها من قبل المدرب "أن من الظاهر الطبيعية لعملية التعلم والتدريب هو أنه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء مادام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill، 2004، 273).

2-3 عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارتي المناولة والاستقبال وتحليلها:

#### الجدول (5)

يبين نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة الاختبار البعدي لمهارتي المناولة والاستقبال

| المعالم<br>الاحصائية<br>المهارات | مصدر التباين   | مجموع<br>المربعات | درجات<br>الحرية | متوسط<br>المربعات | (F)<br>المحسوبة | الإحتمالية | الدلالة |
|----------------------------------|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------|---------|
| المناولة                         | بين المجموعات  | 3451.722          | 2               | 1725.861          | 12.675          | 0.000      | معنوي   |
|                                  | داخل المجموعات | 4493.250          | 33              | 136.159           |                 |            |         |
|                                  | المجموع        | 7944.972          | 35              |                   |                 |            |         |
| الاستقبال                        | بين المجموعات  | 2335.167          | 2               | 1167.583          | 37.063          | 0.000      | معنوي   |
|                                  | داخل المجموعات | 1039.583          | 33              | 31.503            |                 |            |         |
|                                  | المجموع        | 3374.750          | 35              |                   |                 |            |         |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون  $\leq 0.05$ .

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة المناولة والاستقبال، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لتلك المهارات (12.675، 37.063)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05). وأن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى الفروقات لصالح أي مجموعة في مهارتي المناولة والاستقبال، لذلك استخدم أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة في مهارتي المبحوثة.

3-2-1 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة والاستقبال وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1-1 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة وتحليلها:

#### الجدول (6)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة

| المجاميع | الوسط الحسابي   | الفرق بين المتوسطين | الاحتمالية* | الدلالة |
|----------|-----------------|---------------------|-------------|---------|
| 1-2      | 64.416 - 78.666 | -14.250             | 0.005       | معنوي   |
| 1-3      | 64.416 - 54.833 | 9.583               | 0.052       | معنوي   |
| 2-3      | 78.666 - 54.833 | 23.833              | 0.000       | معنوي   |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون  $\leq 0.05$ .

يتبين من الجدول (6) ما يأتي:

1- إن الفرق بين (م1) و (م2) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-14.250)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.005)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

2- إن الفرق بين (م1) و (م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (9.583)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.052)، وهي يساوي مستوى الدلالة (0.05).

3- إن الفرق بين (م2) و (م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (23.833)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من نتائج الجدولين (5، 6) اختبار تحليل التباين، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة المناولة.

وأظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول (6) تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المجاميع الأخرى في مهارة المناولة.

3-2-1-2 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الاستقبال وتحليلها:

#### الجدول (7)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الاستقبال

| المجاميع | الوسط الحسابي   | الفرق بين المتوسطين | الاحتمالية | الدلالة   |
|----------|-----------------|---------------------|------------|-----------|
| 1-2      | 74.633 - 77.916 | 3.083               | 0.188      | غير معنوي |
| 1-3      | 74.633 - 59.500 | 15.333              | 0.000      | معنوي     |
| 2-3      | 77.916 - 59.500 | 18.416              | 0.000      | معنوي     |

\* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون  $\leq 0.05$ .

يتبين من الجدول (7) ما يأتي:

- 1- إن الفرق بين (م1) و (م2) ذو دلالة غير معنوية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (3.083)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.188)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).
  - 2- إن الفرق بين (م1) و (م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (15.333)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).
  - 3- إن الفرق بين (م2) و (م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (18.416)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).
- يتبين من نتائج الجدولين (5، 7) اختبار تحليل التباين، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال.

وأظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول (7) تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير والمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير على المجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال.

### 3-1-3 مناقشة نتائج الفروق في قيم المهارات المبحوثة في الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثالث:

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ملائمة المنهج التعليمي المستخدم على وفق أسس علمية صحيحة التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر معاً وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير لدى الطلاب، ويتفق ذلك مع ماتوصل به (غفور) إلى أن التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) معاً ذو تأثير فعال في مهارة الإعداد، لدى الطلاب (غفور، 2013، 131)، فضلاً عن أن الفترة المخصصة للتدريب الذهني غير المباشر والمباشر بـ (6) دقائق لكل مهارة، وذلك (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس بمعنى قبل البدء بالتمرين على المهارات المبحوثة، و (3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث، تصحيح وتصوير مستقبلي للمهارة)، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارات المبحوثة بأسلوب الدمج بين التمرين المتسلسل والمتغير، ويرى (الدليمي) أن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد، لذا لابد من الاهتمام بهذين النوعين من التمرين من أجل زيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير مستوى الأداء المهاري وثباته (الدليمي، 2016، 141).

ويرى الباحثان أن التداخل بين التدريب الذهني غير المباشر والمباشر والدمج بين جدولة التمرين المتسلسل والمتغير كان له التأثير الكبير في التقدم والتطور في نتائج هذه المجموعة، وذلك نتيجة استثمار الموصفات الإيجابية لكل أسلوب ودمجها في أسلوب واحد، مما ساعد على زيادة تعلم مهارة المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة بشكل جيد ومناسب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (المياحي) والتي أشارت إلى أن عملية التداخل بين عدد من الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول عملية التعلم (المياحي، 2002)، ويتفق ذلك مع ما وصلت إليه (الدليمي) التي أشارت إلى أن لعملية التداخل بين

عدد من أساليب التمرين تأثيراً كبيراً، وفعالاً في حصول عملية التعلم (الدليمي، 2002، 147)، وتؤكد (الدليمي) على أهمية التمرين المتسلسل والمتغير وأن المتعلم يركز عند استخدامه أسلوب المتسلسل على المهارة ومن كافة جوانبها، ويتفرغ للتركيز عليه فقط، حتى يصل إلى مستوى أداء جيد قبل انتقاله إلى تعلم مهارة أخرى، فهو يعطي المتعلم فرصة لأداء المهارة فقط وبشكل آلي (أوتوماتيكي)، ويفيد المتعلم من استخدامه في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يضع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها، وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول تنفيذه بصورة ناجحة ولو مرة واحدة، لهذا يكون هذا الأسلوب أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكر لتعلم المهارة من قبل المتعلم المبتدئ، بسبب أنه يسهل عملية الأداء، ويؤكد أيضاً أن التمرين المتغير يعد وسيلة مهمة ومؤثرة في أثناء عملية التعلم، وذلك من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعات مختلفة في كل محاولة إن أمكن ذلك، مع إعطاء خبرات متعددة للمتعم وأبعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافات والاتجاهات والتوقيت والمسار الحركي وغيرها، وتعمل على مساعدة المتعلم في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب أو المباراة (الدليمي، 2016، 132-134).

#### 4-1 الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي وفعال في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) على كل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة المناولة بالكرة الطائرة، وأيضاً تفوق المجموعة الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) والمجموعة الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة.
- 3- إن تداخل أو الدمج بين التمرين المتسلسل والتمرين المتغير للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التعلم لمهارة المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

#### 4-2 التوصيات والمقترحات:

- 1- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير والطريقة المتبعة مع الطلاب لتأثيرها الإيجابي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.
- 2- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير في تعلم مهارة المناولة، وأيضاً استخدام (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر) و (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر) وتداخلهما مع التمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارة الاستقبال.
- 3- إجراء بحوث مشابهة باستخدام التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) و (المباشر وغير المباشر) في تعلم المهارات الأخرى بالكرة الطائرة، وكذلك على فئات عمرية مختلفة وعلى الطالبات لمعرفة تأثيرها عليهن، وفي الفعاليات الرياضية الأخرى.

#### المصادر:

- حسنين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1997)، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب.
- حماد، مفتي إبراهيم (2002)، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.



- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002)؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تطوير مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2005)؛ تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2016)؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- شمعون، محمد العربي (2001)؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة محمد (2001)؛ اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- طه، على مصطفى (1999)؛ الكرة الطائرة تأريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- غفور، توانا وهبي (2013)؛ تأثير أنواع التدريب الذهني وتداخله مع تمريني العشوائي والمتغير في تنمية بعض القدرات العقلية والمهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة للطلقات، أطروحة دكتوراه، جامعة كويه، فاكلتي التربية، 2013.
- المياحي، على مكي مهدي (2002)؛ توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- Magill, A (2004); Motor Learning and Control, baton. Mc.

### الملحق (1)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (دمج تدريب ذهني مباشر وغير مباشر)

| النشاط        | الزمن   | الفعالية الذهنية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| النشاط الذهني | 3 دقائق | <p>1- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5 ثا X 3).</p> <p>- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5 ثا X 3).</p> <p>- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30 ثا).</p>                                                                                                 |
|               |         | <p>2- التصور الذهني الداخلي (المباشر):</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30 ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (5 ثا X 3).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (5 ثا X 3).</p> <p>3- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر):</p> <p>- مشاهدة الأفلام الخاصة لأحد المهارات المبحوثة. (15 ثا).</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30 ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (5.7 ثا).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (5.7 ثا).</p> |

### الملحق (2)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (دمج تدريب ذهني غير مباشر ومباشر)



| النشاط        | الزمن   | الفعالية الذهنية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| النشاط الذهني | 3 دقائق | <p>1- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5 ثا X 3ت).</p> <p>- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5 ثا X 3ت).</p> <p>- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30ثا).</p> <p>2- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر):</p> <p>- مشاهدة الأفلام الخاصة لأحد المهارات المبحوثة. (15ثا).</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (7.5ثا).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (7.5ثا).</p> <p>3- التصور الذهني الداخلي (المباشر):</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (5 ثا X 3ت).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (5 ثا X 3ت).</p> |