

تأثير تمارينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) بدلالة (vts) للاعبين الناشئين بكرة الطائرة 2017

م.د صباح محمد ياسين

جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

لقد أهتم العديد من الباحثين والمدرّبين بالتدريب الذهني لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي في استخدام تقنية عالية وجديدة ومحسوبة وهي منظومة (vts) وهي تقنية تعني بالفحص والقياس والتشخيص والعلاج بديلاً موضوعياً عن المقاييس التقليدية وهي مقاييس الورقة والقلم، ومن خلال خبرة الباحث ومشاهدته إلى العديد من الوحدات التعليمية والتدريبية المحلية لاحظ أن معظم المدرّبين لديهم قلة اهتمام بمدى فاعلية التدريب الذهني والاقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار، لذا ارتأى الباحث الكشف عن تأثير استخدام تمارينات للتدريب الذهني ومحاولة الكشف عن مدى تأثيره في تطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين الكرة الطائرة. وأن الدراسة الحالية تهدف التعرف على مدى تأثير تمارينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة بدلالة منظومة (vts) للاعبين الكرة الطائرة وقد افترض الباحث أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لتأثير تمارينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة للاعبين الكرة الطائرة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعتين المتكافئتين عن طريق القياس القبلي والبعدي. أما عينة البحث فقد قسمت إلى مجموعتين الأولى الضابطة وتمثلت بنادي البحري، أما المجموعة الثانية فهي التجريبية وتمثلت بنادي غاز الجنوب وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. تم تطبيق اختبار (MLS) في الاختبارات القبليّة وهو عبارة عن اختبار متطور ودقيق جداً يعتمد على بحوث العالم Fleischmann التحليلية، إذ تقاس في هذا النطاق الحركات الديناميكية والستاتيكية للأصابع واليد والذراع (تصويب نحو هدف معين، ارتجاف اليد، دقة حركة الذراع واليد، مهارة اليد ودقة الأصابع، سرعة حركة الذراع واليد، سرعة حركة معصم اليد والأصابع) ومجالات استعمال الاختبار (علم النفس العصبي، علم النفس الاكلينيكي والصحي (أيضاً النقاهي)، علم النفس الخاص بالرياضيين) بعدها تم تطبيق المنهاج التعليمي باستخدام المهارات الذهنية (تمارين الاسترخاء، تمارين التصور الذهني، تمارين الانتباه والتركيز الانتباه، تمارين للاسترجاع الذهني) ومن ثم الاختبارات البعدية. وقد استنتج الباحث أن تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير العوامل الحركية الدقيقة للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتفوق نادي غاز الجنوب الذي استخدم التدريب الذهني على نادي البحري الذي استخدم الأسلوب التقليدي في التدريب. أما أهم التوصيات فهي إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى تأخذ جانب التدريب الذهني مع جوانب التعلم والتدريب لتطوير العوامل الحركية الدقيقة للاعبين بالكرة الطائرة واعتماد منظومة (vts) لتوفير أعلى النسب الممكنة من الموضوعية والدقة وتقييم نتائج الاختبار خال من الأخطاء ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوص والاختبارات والمقاييس وكذلك التأكيد على تطبيق مهارات التدريب الذهني في العملية التدريبية وتعويد الرياضي على الأداء الصحيح.

Effect of mental exercises to develop fine motor factors (MLS) in terms of (vts) for volleyball players Lecturer Dr. Sabah Mohammed Yaseen

I care about many of the researchers and trainers training mentally because it represents one of the vital topics in the field of sports psychology in high and new and calculated use of technology, a system (vts) a technique that means examination, measurement, diagnosis and treatment alternative objective from conventional measures, a pen and paper standards, and through the researcher experience And observed to many local educational and training units noted that most trainers have little interest in the effectiveness of mental training and limited to the process of correcting errors through repetition and repetition, so the researcher saw the impact of the use of exercises for training the mind Ni and trying to detect the extent of its effect in the development of micro-motor factors (MLS)) for volleyball players. The current study aims to identify the impact of the exercises of mind to develop the kinetic factors accurate in terms of system (vts) of the volleyball players assumed the researcher that there are significant differences to the effect of exercises of mind to develop the kinetic factors of micro-volleyball players in the posttest between the experimental and control groups in favor of the group Experimental method was used because of its relevance to the nature of this study using the method of the two groups by means of tribal and remote measurement. The sample of the study was divided into the first two sets of control, The second group are experimental and represented South Gas Club and by 10 players for each Mjmuah.tm application of MLS test)) in the tribal tests, which is a sophisticated and very accurate test depends on the world's research Fleischmann analytical, as measured in this range of dynamic movements and static fingers, hand and arm (correction towards a particular goal, trembling hand, arm and hand movement precision, hand precision fingers skill, the speed of the arm and hand movement, the speed of the wrist movement and fingers) and the areas of the use of the test (neuropsychology, Clinical and health Psychology (also Anakaha), aware of your self-Athletes) and then applied A tutorial using the skills of mind (relaxation exercises, exercises visualization of mental, exercises attention and focus of attention, exercises for the retrieval of mental) and then tests Badah.oukd researcher concluded that the exercises of mental training contributed to the development of motor factors micro-players junior plane of the ball and the superiority of the South Gas Club Who used The most important recommendations are to conduct similar studies on other age groups that take the mental training side with the aspects of learning and training to develop the fine motor factors of the players in the ball Aircraft and adoption system (vts) to provide the highest possible rates of objectivity, accuracy and evaluation of error free test results can be through which various types of tests, tests and standards applied as well as to emphasize the application of mental training skills in the training process and accustom sports on the proper performance

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد بدأ الإنسان ومنذ مراحل حياته الأولى بالتفكير في السيطرة على حياته بما يستطيع من عمل لأجل التحكم بأفعاله كافة لكي لا يخرج سلوكه عن الطور المعقول والمنطقي ، فقد وجد إن حياة الإنسان لا تقوم إلا بالعقل ، وإنها بشكل عام تحتاج إلى مسار محدد ومعين حتى تأخذ طابع الجدية والواقعية ، ولكي تظهر عليها هذه السمات لابد من إن يكون هو الموجه لطبيعة الحياة ، وبما إن جوانب حياتنا مختلفة ومتنوعة وتأخذ عدداً كبيراً من الاختصاصات فقد أصبح من الضروري أن تكون هنالك أفكار وأفاق واسعة من علوم مختلفة ومؤثرة في مجالات الحياة كافة . ولأن علوم التربية الرياضية هي واحدة من هذه العلوم التي تأخذ حيزاً واسعاً في حياتنا بشكل عام وفي مجال التربية والتعليم بشكل خاص فكان من أهم ما يتم مراعاته في اختصاص التربية الرياضية هو الاهتمام بعملية ارتباط مجال التربية الرياضية بمجالات أخرى تأخذ طابعاً حركياً .

لقد أهتم العديد من الباحثين والمدرّبين بالتدريب الذهني لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي ، إذ أن استخدامه لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل إيصال اللاعب أو الممارس إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس وقد أثبتت عدة دراسات وبحوث في المجال الرياضي أهمية وفائدة التدريب الذهني في البرامج التعليمية والتدريبية .

إن أساليب التعلم كثيرة ومتعددة وإن لكل أسلوب فلسفة خاصة بالتعلم تكون مبنية على أساس صدقها وثباتها في مجال التطبيق ، وإن هذه الأساليب تشترك في هدف واحد وهو الاهتمام بالتعلم من كل الجوانب الذهنية والبدنية والمهارية . إن من الأسس المساعدة على التعلم هو تداخل التمرينات الذهنية والمهارية لأنها تشكل ثقلًا في عملية تعليم الأداء المهاري وإتقانه وتطويره ، إذ ليس بالإمكان التركيز على التمرينات المهارية فقط ونما إدخال تمارين التدريب الذهني في عملية التعلم .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تناسب جميع الأعمار ويمكن مزاولتها من الجنسين كليهما وشهدت تطوراً كبيراً لأنها قليلة التكاليف ويمكن مزاولتها في جميع فصول السنة ليلاً ونهاراً وتكتسب هذه اللعبة مهارات فنية كبيرة والتي تحتاج إلى الكثير من الوسائل التعليمية والتدريبية لغرض الوصول باللاعبين والممارسين إلى المستويات الأفضل.

إن استخدام تقنية عالية وجديدة ومحسوبة وهي منظومة فيينا (Veinna test Systim) وهي تقنية تعني بالفحص والقياس والتشخيص والعلاج بديلاً موضوعياً عن المقاييس التقليدية وهي مقاييس الورقة والقلم للارتقاء بالمستوى المطلوب في المستقبل القريب في جميع المؤسسات التربوية والتعليمية والمجال الرياضي على وجه الخصوص .

من هنا تبرز أهمية البحث بهدف الكشف عن تأثير تمرينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) بدلالة منظومة (vts) للاعبين الكرة الطائرة ويمكن أن تقضي نتائج هذه الرسالة إلى إدخال التدريب الذهني جزء من المناهج التعليمية والتدريبية للفئات العمرية التي تستخدم في العراق مما ينعكس استخدامها على العملية التعليمية والتدريبية من أجل الوصول بالرياضيين أو الممارسين إلى المستوى العالي.

2-1 مشكلة البحث

يستطيع الرياضي تحقيق الأهداف المرجوة منه باستثمار أقصى طاقاته عن طريق انسجام مكونات اللياقة البدنية والعقلية باتجاه الانجاز الأفضل من خلال توظيف الجوانب البدنية والنفسية للتحكم بالمهارات في مواقف التدريب أو اللعب والوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق التفوق في المجال الرياضي ، ومن خلال خبرة الباحث ومشاهدته إلى العديد من الوحدات التعليمية والتدريبية المحلية لاحظ إن معظم المدرّبين لديهم قلة اهتمام بمدى فاعلية التدريب الذهني والاقتصار على عملية

تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بكيفية إدخاله ضمن وحداتهم التعليمية والتدريبية ، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على استخدام قدراته الذهنية وتوظيفها لصالح الأداء الأمثل وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وعليه يتم التركيز على الجوانب مهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية ، لذا ارتأى الباحث الكشف عن تأثير استخدام تمرينات للتدريب الذهني ومحاولة الكشف عن مدى تأثيره في تطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين الكرة الطائرة .

3-1 هدف البحث:

1- وضع تمرينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة بدلالة منظومة (vts) للاعبين الكرة الطائرة

2- التعرف على مدى تأثير تمرينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة بدلالة منظومة (vts) للاعبين الكرة الطائرة .

4-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير تمرينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة للاعبين الكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير تمرينات ذهنية لتطوير العوامل الحركية الدقيقة للاعبين الكرة الطائرة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الناشئين لأندية محافظة البصرة (غاز الجنوب ، البحري ، المدينة) المشاركين في الدوري العراقي بالكرة الطائرة .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2017/2/19 ولغاية 2017/4/25 .

3-5-1 المجال المكاني : (قاعة اللجنة الاولمبية ، قاعة نادي الزبير) في محافظة البصرة ، مختبر علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

6-1 تحديد المصطلحات

التدريب الذهني Mental training¹:

وهو نوع من التدريب الهادف الى الوصول الى حالة الاداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية ، مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم في الاداء وتطوير نوعية نظام التدريب ، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات .

منظومة اختبارات فيينا Vienna test system (vts) :²

للفحص والتشخيص النفسي بمساعدة الحاسوب ، اذ ان استخدام الحاسوب يوفر اعلى النسب الممكنة من الموضوعية والدقة وتقييم نتائج الاختبار خال من الاخطاء كما يمكن قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية وهي من اهم منظومات المختبر النفسي المحمول (الجوال) التي يطلق عليها اختصاراً منظومة (vts) ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف انواع الفحوص والاختبارات والمقاييس .

¹ عزت شوقي الوسيمي : تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصاحبه لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، العين ، 1999 ، ص1

² كراس دليل مختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة :كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة/وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

العوامل الحركية الدقيقة (MLS) Factors fine motor :¹

هو اختبار متطور ودقيق جداً يعتمد على بحوث العالم فلايشمان Fleischmann العوامل التحليلية المرتبطة بعوامل الحركات الدقيقة . اذ تقاس في هذا النطاق الحركات الديناميكية والستاتيكية (الحركة والسكون) للأصابع واليد والذراع والتي يطلق عليها اختصاراً اختبار (MLS).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعتين المتكافئتين عن طريق القياس القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين لأندية محافظة البصرة (غاز الجنوب ، البحري ، المدينة) المشاركين في الدوري الممتاز لأندية القطر المرفق مع الدوري الممتاز للمتقدمين بأعمار تحت (16) سنة للموسم الكروي 2016 - 2017 والبالغ عددهم (36) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تكونت من (20) لاعباً وبنسبة مئوية قدرها (55.555 %) من مجتمع البحث ، قسموا إلى مجموعتين الأولى الضابطة وتمثلت بنادي البحري ، أما المجموعة الثانية فهي التجريبية وتمثلت بنادي غاز الجنوب وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، واستبعد الباحث عدداً من اللاعبين لعدم تجانسهم مع أفراد عينة البحث وهم:

- اللاعبون الغائبون عن أداء الاختبارات القبلية وعددهم (4) لاعبين ، لاعبان من كل مجموعة .
- عينة التجربة الاستطلاعية والمتمثلة بنادي المدينة وعددها (8) لاعباً وأربعة لاعبين تغيبوا عن الحضور.

2-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

تمت عمليتي التجانس والتكافؤ للمجموعتين لضبط المتغيرات الآتية : العمر ، الذكاء² ، واختبار العوامل الحركية الدقيقة MLS وجرت معالجة البيانات احصائياً وكما موضح بالجدولين (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	النادي البحري			نادي غاز الجنوب			ت * * ت المحتسب
		س	+ - ع	* ف	س	+ - ع	* ف	
العمر	سنة	15.44	1.13	7.31	5.661	1.22	7.79	0.37
الذكاء	درجة	39.66	4.03	10.16	40.33	5.45	13.51	0.28
ثبات الذراع اليمنى	خطأ/ثا	1.4	0.41	29.93	2	0.59	29.5	1.934
ثبات الذراع اليسرى	خطأ/ثا	2.7	0.6	22.22	2.9	0.76	26.21	0.455
خط التتابع للذراع اليمنى	خطأ/ثا	20.3	0.93	4.04	20.2	0.8	3.96	0.26

¹ كراس دليل مختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : المصدر السابق .

² رافن : كراسة اختبار المصفوفات المتتابعة - المقياس العراقي - اعداد فخري الدباغ واخرون - جامعة الموصل

0.74	3.08	0.74	24	4.13	1	24.2	خطا/ ثا	خط التتابع للذراع اليسرى
0.09	28	0.56	2	29.52	0.62	2.1	خطا/ ثا	تصويب الاهداف للذراع اليمنى
0.24	28.57	0.8	2.8	19.29	0.54	2.8	خطا/ ثا	تصويب الاهداف للذراع اليسرى
0.31	1.25	0.69	55	1.4	0.77	55.1	س/ثا	وضع الدبابيس للذراع اليمنى
1.52	1.04	0.58	55.9	1.56	0.86	55.3	س/ثا	وضع الدبابيس للذراع اليسرى
1.96	0.66	1.15	174.7	0.63	1.11	175.7	نقرة/ ثا	النقر للذراع اليمنى
0.08	0.57	0.94	166.2	0.72	1.19	166.2	نقرة/ ثا	النقر للذراع اليسرى

* تعتبر العينة متجانسة التي يكون معامل اختلافها أقل من (30%) .

** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) = (2.09)

يتبين من الجدول (1) ان قيم معامل الاختلاف أقل من (30%) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث , وان قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4 الأجهز والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

من أجل تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها :

2-4-1 الأجهزة :

حاسب آلي محمول (Laptop) نوع (Dell) .

جهاز لقياس الكتلة .

ساعة إيقاف .

2-4-2 الأدوات :

كراسة المصفوفات المتتابعة لرافن ملحق .

حبل .

لوحة كرة سلة (بورد) .

كرات طائرة .

شواخص .

شريط لقياس المسافة .

شريط لاصق .

حائط املس .

كرة طائرة مصغره .

قطعة خشبية بقياس (80 × 50) سم .

صندوق خشبي بقياس (1 م 2) .

2-4-3 الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث :

المصادر العربية والأجنبية.

الوسائل الإحصائية.

المقابلات الشخصية.

3-5 أعداد تمرينات التدريب الذهني :

اعتمد الباحث في اعداد التمرينات الذهنية على المصادر والبحوث العلمية المتوفرة اذ يبغي لتطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) لدى اللاعبين عدة مهارات ذهنية وتطبيقها بشكل متسلسل وهي (الاسترخاء ، التصور ، الانتباه ، الاسترجاع) .
الاسترخاء : يمكن تقييم المقدرة على الاسترخاء للرياضيين اذ يحتاج المدرب الرياضي الى التعرف على تأثير استخدام المهارات النفسية بشكل عام واستخدام اساليب الاسترخاء الجسمي او المعرفي بصفة خاصة على خفض التوتر لدى الرياضي ، ومدى تحسن مقدراته على الاسترخاء ، قد تتطلب تلك الممارسة المركزة من اربعة الى ستة اسابيع لبعض الرياضيين حتى يمكن ملاحظة الفرق والتحسين في الاداء ¹.

التصور : ان التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية ، اذ تؤدي عملية التصور هذه الى ارسال استثارات عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة ². المهم هو ان يكون اللاعب في حالة استرخاء تام قبل ان يبدأ التصور وأن يتصور نفسه وهو يؤدي الفعالية بنجاح دائماً ، ولا يفكر بإمكانية الفشل أبداً كما يجب ان لا يبتعد عن الواقع كثيراً ³.

الانتباه : كلما كان الوقت متاح او المطلوب لانتباه اللاعب لمثير ما قصير نسبياً كلما كان اللاعب اقدر على تركيز الانتباه في هذا المثير وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق ، وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت متاح او المطلوب للانتباه طويلاً كلما أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه ⁴.

الاسترجاع : عند استرجاع مهارة رياضية عقلياً فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة ، او سلسلة من المهارات تؤدي متتابعة او استرجاع استراتيجيات المنافسات او الخطط ، ويمثل هذا البعد اهمية خاصة عند الناشئين حيث ان متعة اللعب بغض النظر عن الضغوط تعتبر أهم العوامل الاساسية للمحافظة على دافعية اللاعب للوصول الى الملل ⁵.

3-6 اختبار العوامل الحركية الدقيقة (MLS) :

ان اختبار MLS عبارة اختبار متطور ودقيق جداً يعتمد على بحوث العالم فلايشمان Fleischmann التحليلية المرتبطة بعوامل الحركات الدقيقة ، اذ تقاس في هذا النطاق الحركات الديناميكية والستاتيكية (الحركة والسكون) للأصابع واليد والذراع .

- تصويب نحو هدف معين
- ارتجاع اليد
- دقة حركة الذراع واليد
- مهارة اليد ودقة الاصابع
- سرعة حركة الذراع واليد
- سرعة حركة معصم اليد والأصابع

مجالات الاستعمال

علم النفس العصبي ، علم النفس الاكلينيكي والصحي (ايضاً النقاهي) ، علم النفس الخاص بالرياضيين.

¹ اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة / المفاهيم والتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 302 .
² martenz Q. Using mental Imagery of Enhance Intrinsic motivation , Journal of sport and Exercise psy chology , no . 17 , 1987 , p . 45
³ تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 ، ص 97 .
⁴ عبد الستار جبار ضمد : النفس في الرياضة ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، 2003 ، ص 151 .
⁵ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 83 .

تطبيق الاختبار

يتطلب الامر وجود لوحة عمل ال (MLS) من اجل تطبيق اختبار (MLS) علماً ان ابعاد لوحة العمل هذه 15×300×300 سم وتكون محاطة بسطوح ذات تجاويف وأخاديد متلامسة ويوجد قلم ملحق بكل حافة منها (يسار ويمين) اللوحة ، يكون القلم الايمن اسود اللون والايسر احمر اللون ويجب اجراء المهمات الاتية على لوحة العمل هذه وكما يلي :

الاستقرار يد واحدة او كلتاها ، المد بشكل مستقيم يد واحدة ، التصويب يد واحدة او كلتاها ، ادخال الدبابيس يد واحدة او كلتاها ، النقر يد واحدة او كلتاها .

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قبل الخوض في التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث ، والغرض منها اختبار اجهزة ووسائل البحث وأدواته ، وتجربة التمرينات الذهنية وكيفية تطبيقها ، إذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعبين من نادي المدينة ممن هم خارج عينة البحث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة بتاريخ 2017/2/19 .

3-8 التجربة الرئيسية:

3-8-1 الاختبار القبلي:

تم أجراء الاختبار القبلي لناديي البحري وغاز الجنوب بتاريخ 2017/2/23-22 في تمام الساعة (9.30) صباحاً في مختبر علم النفس لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند أجراء (الاختبار البعدي) .

3-8-2 تطبيق التمرينات الذهنية :

ان منهج التمرينات الذهنية تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط البالغ عدد أفرادها (10) لاعبين من نادي غاز الجنوب بالكرة الطائرة للناشئين وعلى قاعة منتدى شباب الزبير ، وكانت مدة الوحدة التدريبية (120) دقيقة اذ تم ادخال التمرينات الذهنية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والذي زمنه (90) دقيقة وعلى النحو التالي (الجانب التعليمي 10 دقائق ، تمرينات ذهنية 15 دقيقة ، تمرينات ذهنية تطبيقية 55 دقيقة ، تمرينات ذهنية 10 دقائق) ، لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وبذلك يكون عدد وحدات التدريب الذهني للمجموعة التجريبية (24) وحدة تدريبية والزمن الكلي كان (2160) دقيقة ، وقد تضمنت التمرينات الذهنية على ما يلي :

— شرح لطريقة تنفيذ المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة .

— تمارين الاسترخاء .

— تمارين التصور الذهني .

— تمارين الانتباه والتركيز الانتباه .

— تمارين للاسترجاع الذهني .

مع مراعاة التعليمات الاتية عند تطبيق المنهاجين على المجموعتين :

1- تعليم ناديي البحري وغاز الجنوب المادة التعليمية نفسها المشمولة بالبحث ، مع مراعاة مبدأ التساوي في عدد التكرارات عند تعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

2- تعليم نادي البحري المهارات الأساسية بالكرة الطائرة باستخدام الأسلوب التقليدي فقط من دون استخدام التمرينات الذهنية .

3- تعليم نادي غاز الجنوب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة باستخدام التمرينات الذهنية (الشفوية والتطبيقية) .

3-8-3 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج التمرينات الذهنية تم إجراء الاختبار البعدي لنادي البحري وغاز الجنوب بتاريخ 2017/4/25-24 في تمام الساعة (9.30) صباحاً في مختبر علم النفس لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، مع مراعاة جميع الظروف الزمنية والمكانية للاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل .

9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

عولجت البيانات إحصائياً من خلال استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver. 20) من خلال استخدام التطبيقات التالية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- اختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار العوامل الحركية الدقيقة (MLS) القبلي والبعدي لنادي البحري وغاز الجنوب ومناقشتها :

جدول (2)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة في اختبار (MLS) القبلي والبعدي لنادي البحري وغاز الجنوب

T المحتسبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		اختبار العوامل الحركية الدقيقة MLS	النادي
	±ع	-س	±ع	-س		
0.323	0.49	1.5	0.41	1.4	ثبات الذراع اليمنى	البحري
1.985	0.44	2.3	0.6	2.7	ثبات الذراع اليسرى	
0.059	0.94	20.2	0.93	20.3	خط التتابع للذراع اليمنى	
1.884	0.74	23.5	1	24.2	خط التتابع للذراع اليسرى	
0.83	0.55	1.7	0.62	2.1	تصويب الاهداف للذراع اليمنى	
0.443	0.65	2.6	0.54	2.8	تصويب الاهداف للذراع اليسرى	
0.545	0.55	54.8	0.77	55.1	وضع الدبابيس للذراع اليمنى	
0.841	0.55	55.6	0.86	55.3	وضع الدبابيس للذراع اليسرى	
1.018	2.61	176.3	1.11	175.7	النقر للذراع اليمنى	
1.099	1.19	166.8	1.19	166.2	النقر للذراع اليسرى	
4.194	0.41	0.8	0.59	2	ثبات الذراع اليمنى	الغاز
2.989	0.6	1.7	0.76	2.9	ثبات الذراع اليسرى	
12.059	0.93	17.2	0.8	20.2	خط التتابع للذراع اليمنى	
6.892	1	21.3	0.74	24	خط التتابع للذراع اليسرى	
4.895	0.62	0.9	0.56	2	تصويب الاهداف للذراع اليمنى	
5.081	0.54	1.3	0.8	2.8	تصويب الاهداف للذراع اليسرى	
9.128	0.77	52.1	0.69	55	وضع الدبابيس للذراع اليمنى	
4.746	0.86	53.7	0.58	55.9	وضع الدبابيس للذراع اليسرى	
16.936	1.11	182.7	1.15	174.7	النقر للذراع اليمنى	

النقر للذراع اليسرى	166.2	0.94	172.6	1.19	14.90 6
---------------------	-------	------	-------	------	------------

* قيمة (ت) الجدولية البالغة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) = (2.26). ومن خلال الجدول (2) نلاحظ ان هناك عدم وجود تطوراً في مستوى العوامل الحركية الدقيقة MLS لدى نادي البحري في نتائج الاختبارات البعيدة ، ويرى الباحث ان سبب ذلك يرجع الى عدم استخدام تمارين تعمل على تطوير العوامل الحركية الدقيقة واعتماد البرنامج التدريبي على التدريب البدني والمهاري والخططي فقط .

اما نادي غاز الجنوب يرى الباحث ان سبب تطوره يرجع الى احتواء المنهج على نمطين من التدريب الاول يتمثل في البرنامج التدريبي المتبع من المدرب الذي أثر في النادي ، والنمط الثاني من التدريب فقد أنصب على التمرينات الذهنية وهو المتغير الذي ادخله الباحث على المنهج التدريبي المتبع لنادي غاز الجنوب ، وقد كانت مدة التدريب للأسابيع الثمانية كافية لإظهار تأثير البرنامج التدريبي على النادي من خلال التدريب المستمر والمنظم واستخدام التمارين المبرمجة والمتدرجة من السهل الى الصعب ، حيث ان تكرار المهارة خلال الوحدة يؤدي الى تطور العوامل الحركية الدقيقة MLS عن طريق الاستمرار في التدريب دون الوقوع في اخطاء ، وان الناشئ يتمتع بقبالية تطور جيدة وسريعة في الصفات البدنية والمهارية والعقلية في لعبة الكرة الطائرة وان هذه الفئة العمرية يمكن وصفهم بحجر الزاوية والركيزة التي تعتمد عليها المنتخبات الوطنية القادمة ، وان اللاعبين في هذه المرحلة يعدون من أفضل المراحل لتعليم مختلف المهارات الحركية ¹ . وان الممارسة الذهنية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريق مكمل مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل ² .

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار العوامل الحركية الدقيقة (MLS) البعدي لنادي البحري وغاز الجنوب

جدول (3)
يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة بين ناديا البحري وغاز الجنوب في الاختبار البعدي

اختبار العوامل الحركية الدقيقة MLS	البحري		غاز الجنوب		T المحتسبة
	س-	ع±	س-	ع±	
ثبات الذراع اليمنى	1.4	0.41	2	0.59	3.708
ثبات الذراع اليسرى	2.7	0.6	2.9	0.76	2.853
خط التتابع للذراع اليمنى	20.3	0.93	20.2	0.8	7.43
خط التتابع للذراع اليسرى	24.2	1	24	0.74	4.16
تصويب الاهداف للذراع اليمنى	2.1	0.62	2	0.56	3.52
تصويب الاهداف للذراع اليسرى	2.8	0.54	2.8	0.8	4.28
وضع الدبابيس للذراع اليمنى	55.1	0.77	55	0.69	5.92
وضع الدبابيس للذراع اليسرى	55.3	0.86	55.9	0.58	4.02
النقر للذراع اليمنى	175.7	1.11	174.7	1.15	6.51
النقر للذراع اليسرى	166.2	1.19	166.2	0.94	8.78

* قيمة (ت) الجدولية البالغة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) = (2.09)

¹ سعد جلال و محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1976 ، ص 36
² محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص

من خلال الجدول (3) الذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لنادي عينة البحث في الاختبار البعدي لنادي غاز الجنوب والبحري بالكرة الطائرة نلاحظ هناك فرقاً معنوياً بين الناديين في الاختبار البعدي لصالح نادي غاز الجنوب في اختبار العوامل الحركية الدقيقة (MLS)، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى تأثير التمارين الذهنية التطبيقية المصاحبة وهو المتغير المستقل الذي ادخله الباحث بالإضافة الى المنهج التدريبي المتبع خلال الوحدات التدريبية التي نفذها المدرب الامر الذي ادى إلى تقدم افراد هذه النادي حيث ان التدريب والتكرار على الاسترخاء والتصور والانتباه والاسترجاع سيولد صورة ذهنية صافية للحركة بحيث يكون الأداء مناسباً للصورة الذهنية، فضلاً عن ذلك أن تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية او الخطة الموضوعية تسمح للاعب بتحليل الاجزاء المهمة التي تتكون منها المهارة او الخطة المعنية مما يعطي تصوراً أفضل. وقد اتفق كلاً من (ظافر، 1997) وبسمه، 1995 و الطالب، 1993 و دنيس، 1985) حيث اشاروا إلى " أهمية مصاحبة التدريب الذهني للتدريب البدني والمهاري لرفع مستوى الأداء وأوضحوا ان التدريب الذهني إذا ما اندمج مع التدريب او التعلم المهاري يحقق فاعلية عالية عند ممارسته خلال مراحل التعلم او التدريب ولا سيما عند ألقائها^{1,2,3,4}. لذا فإن ممارسة اللاعبين للتمرينات التطبيقية للتدريب الذهني أثر ايجابي وفعال عن طريق تركيز الانتباه والتكرار للمواقف المهارية والخطية الصحيحة مرة بعد اخرى في اثناء الأداء والتصور لمواقف اللعب التي من شأنها ان تساهم بتطوير الذكاء الميداني للاعبين وبالتالي الى تطوير مستوى العوامل الحركية الدقيقة MLS: إذ يشير (خيون، 2002) إلى أن التعلم الناجح يعتمد بشكل كبير على حجم التدريب والتكرار، ففي عملية التكرار تتوحد الكثير من أجزاء المهارة ويمكن لهذا التوافق أن يتطور ويتحسن عن طريق التمرين على عملية تنمية المهارات الذهنية إذ كل الأخطاء التي تظهر في الأداء خلال مرحلة التعلم نتيجة ضعف بين أجزاء الحركة الواحدة⁵، فضلاً عن التمرينات الذهنية والتي تحتوي على تمارين للمهارات الذهنية الداخلية والتركيز على خطوات الأداء، إذ يتم شرح أداء كل خطوة من خطوات المهارة المعطاة وعرض نموذج لها أيضاً مما أدى إلى أن يكتسب اللاعب تصوراً للمهارة كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأس اللاعب تسجل صوراً للخطوات الفنية بتفاصيلها الدقيقة والتي يراها في أثناء الأداء، وهو يسترجع صورة كل خطوة للأداء الفني للمهارة والانتباه إلى حركة زملائه، فضلاً عن التعرف على جميع العمليات المصاحبة للأداء من أحساس وشعور وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل، ويرى الباحث ان التمرينات الذهنية زادت من دافعية اللاعبين في ممارسة المهارات الحركية وذلك عن طريق المهارات الذهنية مما ساعد على فهم طبيعة المهارات وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الجانب المهاري وتطويره لديهم مما أدى الى تطور في مستوى العوامل الحركية الدقيقة MLS اكثر من النادي البحري. فان ممارسة التمرينات الذهنية وتطبيق البرامج المتخصصة التي تعمل على تطوير التحكم في الانتباه وخفض التوتر العضلي وبالتالي التركيز على أداء هذه المهارة بشكلها المثالي وإرسال الكرة الى نقطة معينة بقوة وسرعة، وهذا ما اشار اليه (نايدفر، 1990) ان درجة اتقان المهارة الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتعليم

¹ ظافر هاشم وآخرون: أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الارسال بالنتنس، بحث منشور في المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1997، ص5

² بسمه شريف حيدر: فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الإداء المهارى باستخدام الطوق، رسالة ماجستير، القاهرة، 1995.

³ نزار طالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993، ص66.

⁴ Denis M. Mental Practice and Imagery Ability, Canadian Journal of Applied Sport science Vol. 1985.

⁵ يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص126.

المهاري معاً¹. وان قانون اللعبة في ان تضرب الكرة ولا تمسك كذلك يتم توجيهها الى نقطة معينة وبتوقيت معين فعليه يجب ان يحتاج اللاعب الى سرعة التفكير وسرعة الحركة في اداء المهارة بتركيز انتباه عالي جداً ، وان عدم التركيز للحظات يؤدي الى فقدان الكرة وينعكس بالتالي على اداء اللاعب وهذا يؤدي الى التعب النفسي الذي يكون أكثر من التعب البدني وتزداد الاخطاء البدنية ويصبح اللاعب عرضة للألم والأفكار السلبية ، اذ يؤكد التدريب الذهني على ترسيخ الافكار الايجابية والفعاليات المحددة والمطلوبة سوف تؤدي الى تحسن قدرة الفرد بالتحكم بانفعالاته ، وهذا ما اكده (النقيب ، 1990) كما تساعد المراجعة الذهنية الرياضي على التهيؤ نفسياً لأداء المهارة²

4 – 1 الاستنتاجات

- 1- ان تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 2- حقق نادي غاز الجنوب فرقاً معنوياً في تطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار ألبعدي .
- 3- لم يحقق نادي البحري فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 4- تفوق نادي غاز الجنوب الذي استخدم التدريب الذهني على نادي البحري الذي استخدم الاسلوب التقليدي في التدريب .

5 – 2 التوصيات

- 1- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى تأخذ جانب التدريب الذهني مع جوانب التعلم والتدريب لتطوير العوامل الحركية الدقيقة (MLS) للاعبين بالكرة الطائرة .
- 2- اعتماد منظومة (vts) لتوفير اعلى النسب الممكنة من الموضوعية والدقة وتقييم نتائج الاختبار خال من الاخطاء ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف انواع الفحوص والاختبارات والمقاييس.
- 3- التأكيد على تطبيق مهارات التدريب الذهني في العملية التدريبية وتعويد الرياضي على الأداء الصحيح.
- 4- ضرورة القيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الاخرى وخاصة الجماعية منها.
- 5- ضرورة التأكد من تطبيق برنامج التدريب الذهني اثناء الوحدة بشكل متسلسل وضمن الشروط ، مثال لذلك استخدام مهارة الاسترخاء في بداية الوحدة التدريبية لعزل المثيرات .
- 6- اقامة دورات تدريبية لمدربي لعبة الكرة الطائرة تتضمن مفردات التدريب الذهني لما لها من فاعلية في الوحدات التدريبية للعبة الكرة الطائرة .

المصادر

- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة / المفاهيم والتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ،
- بسمه شريف حيدر: فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الإداء المهارى باستخدام الطوق، رسالة ماجستير، القاهرة، 1995 .
- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للاعداد النفسي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 .
- رافن : كراسة اختبار المصفوفات المتتابعة – المقياس العراقي – اعداد فخري الدباغ واخرون – جامعة الموصل .

¹ روبرت نايفر : دليل الرياضيين الذهني ، (ترجمة محمد رضا واخرون) ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1990 ، ص 46

² يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص 300

- روبرت نايدفر : دليل الرياضيين الذهني ، (ترجمة محمد رضا واخرون) ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1990 .
- سعد جلال و محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1976
- طايفر هاشم وآخرون: أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الارسل بالتنس، بحث منشور في المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1997 .
- عبد الستار جبار ضمد : النفس في الرياضة ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، 2003 .
- عزت شوقي الوسيبي : تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصاحبه لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، العين ، 1999 .
- كراس دليل مختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة :كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة/وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995
- نزار طالب، كامل طه لويس: ، علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993 .
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 .
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- * Denis M. Mental Practice and Imagery Ability, Canadian Journal of Applied Sport science Vol. 1985
- * martenz Q. Using mental Imagery of Enhance Intrinsic motivation , Journal of sport and Exercise psy chology , no . 17 , 1987.

الملحق

نموذج (1) يوضح وحدة تعليمية في التمرينات الذهنية للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية: الثالثة
الهدف التعليمي: التعلم على الاسترخاء والتصور والاسترجاع مع تركيز الانتباه في تعلم مهارة الارسل
الزمن: 120 دقيقة

القسم الرئي س	90 دقيقة	المحتويات
الجانب التعليمي	10 دقائق	شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة ومن ثم من قبل نموذج
تمرينات ذهنية	15 دقيقة	* غلق العينين وأخذ شهيق عميق من الانف وزفير بطيء من الفم بحيث يكون التنفس من البطن يكرر ثلاث مرات * من وضع الوقوف المسافة بين القدمين بعرض الصدر ، محاولة وصول الكفين الى الارض ومرجة اليدين لمدة (5) ثوان ثم الوقوف والاحتفاظ بالاسترخاء لمدة (5) ثوان . * أنت لاعب مرسل وكانت المعد للفريق المنافس في احد المراكز الثلاث الخلفية تصور نفسك وانت تضرب الارسل موجهاً الكرة الى المركز الذي يتواجد به اللاعب المعد . * أنت لاعب مرسل وكان هناك ضعف في الاستقبال لدى أحد لاعبي الفريق

المنافس تصور نفسك وانت تضرب الارسال موجها الكرة الى مركز هذا اللاعب. تكرار تصور المهارة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس. ملاحظة/ مع مراعاة حركة الذراعين والقدمين اثناء تصور المهارة		
*ضرب الارسال الى لاعب زميل في الملعب المقابل الذي يحاول تغيير وقفته داخل الساحة بعد كل ارسال ثم يأخذ الكرة اللاعب المستقبل لضرب الارسال . *لاعبان بالارسال بنفس الوقت من كلا طرفي الملعب ، يقوم اللاعب في مركز (5) باستقبال الكرة وتوجيهها الى اللاعب في مركز (3) والذي بدوره يقوم بمسك الكرة والذهاب لمنطقة الارسال *يقوم اللاعب بالارسال الى مركز (1) وبعدها يدخل الى الملعب ليجد كرة في مركز (1) مرمية من مركز (3) ويحاول انقاذها الى مركز (3) .	55 دقيقة	تمرينات ذهنية تطبيقية
*يتم تذكير اللاعب باحسن محاولاته التي قام بها وذلك بالتذكر عن وضعية انتقال ثقل جسمه من الساق الخلفية الى الساق الامامية وعملية ضرب الكرة لفترة قصيرة دون متابعتها بالذراع لضرب الارسال . *من وضع الرقود على الظهر اخذ شهيق عميق من الانف والاحتفاظ به لمدة (5) ثوان مع شد في عضلات الجسم ثم طرح زفير بطيء من الفم واسترخاء عضلات الجسم ، يكرر ثلاث مرات .	10 دقيقة	تمرينات ذهنية

نموذج (2) يوضح وحدة تعليمية في التمرينات الذهنية للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية: الثالثة
الهدف التعليمي: التعلم على الاسترخاء والتصور والاسترجاع مع تركيز الانتباه في تعلم مهارة المناولة من الاعلى
الزمن: 120

المحتويات	90 دقيقة	القسم الرئيس
شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة ومن ثم من قبل نموذج	10 دقائق	الجانب التعليمي
*العد من واحد الى خمسة والتركيز خلال العد على استرخاء جميع عضلات الجسم والتنفس بشكل صحيح . *من وضع الوقوف رفع اليدين جانباً وعند أخذ شهيق تقبض الكفين لمدة (5) ثوان وعند الزفير تبسط الكفين والاحتفاظ بالاسترخاء لمدة (5) ثوان ، يكرر ثلاث مرات . *اللاعب المعد في أحد المراكز الثلاثة الامامية قرب الشبكة ، تصور نفسك وأنت تؤدي التمرير الى المعد في أحد المراكز قرب الشبكة وفوقها بقليل . *اللاعب المعد في أحد المراكز الخلفية تصور نفسك وأنت تؤدي التمرير الى اللاعب المعد وبشكل ساقط على رأسه في مركز (3) بعد دخوله من مركز (1) . *تكرار تصور المهارة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس. ملاحظة/ مع مراعاة حركة الذراعين والقدمين اثناء تصور المهارة	15 دقيقة	تمرينات ذهنية
*يقف لاعبان المسافة بينهما (3) م ويعلق حلق بينهما على ارتفاع (3) م وتمرر الكرة بينهما من خلال الحلق. *رسم أربع دوائر على الارض كل لاعب له دائرتان يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى دائرة اللاعب (ب) ثم يركض اللاعب (أ) الى الدائرة الثانية ويقوم اللاعب (ب) بنفس الحركة وهكذا .	55 دقيقة	تمرينات ذهنية تطبيقية

		*رسم ثلاث خطوط على الحائط وعلى ارتفاع (3.5) م – (4.5) م – (6.5) م ووقوف اللاعب على بعد (6) م ويقوم بتمرير الكرة فوق الخط الذي يحدده المدرب بعد النزول أسفل الكرة .
تمرينات ذهنية	10 دقيقة	*يتم تذكير اللاعب باحسن محاولاته وذلك للتذكير عن وضعية القدمين والركبتين والورك والذراعين لاداء التمرير من اعلى . *من وضع الرقود على الظهر رفع الركبتين عالياً مع وضع القدمين على الارض واليدان جانباً وغماض العينين والتنفس بشكل صحيح والاحساس بالراحة والاسترخاء .

نموذج (3) يوضح وحدة تعليمية في التمرينات الذهنية للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية: الثالثة
الزمن: 120 دقيقة
الهدف التعليمي: التعلم على الاسترخاء والتصور والاسترجاع مع تركيز الانتباه في تعلم مهارة

القسم الرئيس	90 دقيقة	المحتويات
الجانب التعليمي	10 دقائق	شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة ومن ثم من قبل نموذج
تمرينات ذهنية	15 دقيقة	*التنفس بالشكل الصحيح ، تخيل نفسك وانت في مكان هادئ داخل الفضاء او على شاطئ بحر وانت تقول لنفسك أشعر براحة في هذا المكان *اداء شهيق عميق من الانف والاحتفاظ به لمدة (10) ثوان مع رفع القفص الصدري والبطن اثناء ذلك بعدها زفير بطيء من الفم وانخفاض في القفص الصدري والبطن . * تصور نفسك وانت في مركز (4) واعدت لك كرة وامامك حائط صد من الفريق المنافس بلاعب واحد ويده مفتوحتان فتعمل على ضرب الكرة وتوجيهها من بين يدي لاعب الصد الى مركز (6). * تصور نفسك وانت في مركز (4) وان كرة اعدت لك وامامك حائط صد من الفريق المنافس فتقوم على ضرب الكرة بالخداع الى مركز (1) مباشرة . *تكرار تصور المهارة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس. ملاحظة/ مع مراعاة حركة الذراعين والقدمين اثناء تصور المهارة
تمرينات ذهنية تطبيقية	55 دقيقة	*وقوف اللاعبين في مركز (4) واعداد كرة لهم عاليا من مركز (3) ويكون الضرب الموجه الى مراكز (1 - 6 - 5) على التوالي وفي المحاولة الرابعة دفع كرة بالخداع الى مركز (6) ثم الدوران خلفاً لدفاع كرة قادمة من مركز (6) *وضع قطعة خشبية فوق الشبكة بقياس (80 × 50) سم وامام مركز (4) وتبعد عن اللامس بمسافة (40) سم وعلى اللاعب الضارب في مركز (4) الضرب الساحق وعبور الكرة بين اللامس والقطعة الخشبية وسقوط الكرة في الملعب المقابل . *وقوف اللاعبين في مركز (4) واعداد كرة لهم من مركز (3) يقوم اللاعب بأخذ خطوات الاقتراب والوثب وتمرير الكرة بالخداع الى المربع المرسوم في مركز (1) بمسافة (1) م 2 .
تمرينات ذهنية	10 دقيقة	*يتم تذكير اللاعب باحسن محاولاته التي قام بها وذلك بتذكيره عن وضعية الجذع واليدين والقدمين وحركة الرسغ اثناء ضرب الكرة للضرب المواجه . *من وضع الجلوس وضع اليدين خلف الرقبة ومحاولة الضغط على الرقبة لأرجاع الكتفين الى الوراء لمدة (5) ثوان ثم الاسترخاء لمدة (5) ثوان ، يكرر ثلاث مرات

الضرب الساحق

نموذج (4) يوضح وحدة تعليمية في التمرينات الذهنية للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية: الثالثة
الهدف التعليمي: التعلم على الاسترخاء والتصور والاسترجاع مع تركيز الانتباه في تعلم مهارة التمرير من الاسفل

القسم الرئيس	90 دقيقة	المحتويات
الجانب التعليمي	10 دقائق	شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة ومن ثم من قبل نموذج
تمرينات ذهنية	15 دقيقة	*من وضع الوقوف اخذ شهيق وطرح زفير بشكل سريع وقوي وبشكل متتالي لمدة (10) ثوان حتى الوصول الى حالة التنفس الطبيعية *الوقوف فتحاً ورفع العقبين والوقوف على الامشاط مع تشابك اليدين فوق الرأس ورفعهما عالياً وللخلف لمدة (5) ثوان ثم الرجوع للاسترخاء لمدة (5) ثوان ، يكرر ثلاث مرات * مهاجم للفريق المنافس وحائط صد لزميل ، تصور نفسك وانت تقف في احد المراكز الخلفية خارج ظل حائط الصد مواجهاً للمهاجم المنافس لتؤدي التمرير من الاسفل . * اللاعب المعد في أحد المراكز القريبة للشبكة ، صور نفسك وأنت تعمل على ايصال الكرة الى المعد عن طريق التمرير من الاسفل بحيث تكون الكرة اعلى من مستوى الشبكة بقليل *تكرار تصور المهارة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس.
تمرينات ذهنية تطبيقية	55 دقيقة	* يقف لاعب خلف صندوق خشبي في مركز (6) مواجهاً للخط النهائي ويرمي المدرب الكرة من مركز (3) الى اليسار او اليمين مع صافرة يؤدي اللاعب التمرير من الاسفل الى المدرب دون النظر مسبقاً قبل الصافرة. * لاعبان أحدهما ثابت والثاني متحرك المسافة بينهما (6) اللاعب المتحرك يتحرك للامام والخلف لاداء التمريرة القريبة تكون امامية والتمريرة البعيدة تكون خلفية وعلى رأس اللاعب الثابت * ووقوف لاعبان على مسطبة في مركز (3) لعمل حائط صد وهناك شريطان مثبتان في يد كل لاعب الى الارض كما في الشكل ، ولاعبان يقفان في مركزي (1 - 5) لتمرير الكرة من الاسفل الى مركز (3) بعد رمي الكرة من قبل المدرب من مركز (3) الواقف في الساحة المقابلة .
تمرينات ذهنية	25 دقيقة	*يتم تذكير اللاعب باحسن محاولاته وذلك بتذكيره عن وضعية القدمين والارتكاز والجذع واليدين لاداء التمرير من الاسفل من وضع الوقوف *من وضع الجلوس وإغماض العينين سحب شهيق عميق مع رفع وتقلص عضلات القفص الصدري لمدة (5) ثوان ثم الزفير واسترخاء عضلات القفص الصدري لمدة (5) ثوان ، يكرر ثلاث مرات