



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Indirect mental training before performance (3-5 minutes) for body-kinesthetic intelligence, special motor skills, and learning and retaining volleyball skills

Authors: BASEEM ESA YOUNIS ¹ ✉
^{1,2} Salahaddin University / Erbil

Hewa Jalal Salih ² ✉

Article information

Article history:

Received 19/01/2026

Accepted 30/03/2026

Available online 15, May, 2026

Keywords:

indirect mental training, bodily-kinesthetic intelligence, motor skills, basic skills.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i2.1399>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Pages:629-849

Abstract

The research problem lies in attempting to use indirect mental training (for 3–5 minutes before performance) to develop bodily–kinesthetic intelligence, motor abilities, learning basic volleyball skills, and their retention. The aim was to identify differences in post–test and retention between the experimental and control groups. The experimental method with equivalent groups design was used. The research population comprised youth players from Erbil Sports Club (18 players) for the 2024–2025 season, with a sample of 14 players (77.77%) randomly divided into two equal groups (7 each): experimental (indirect mental training) and control. Results showed significant differences between pre– and post–tests favoring the post–test and retention in all variables. The researchers concluded that indirect mental training is effective in developing bodily–kinesthetic intelligence, improving motor attributes, learning basic skills, and enhancing retention. They recommend adopting this method within training and educational units in volleyball.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء (3-5 دقائق) للذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وتعلم مهارات بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها*

هيو جلال صالح² ✉

بسيم عيسى يونس¹ ✉

جامعة صلاح الدين / اربيل

المخلص

تتمثل مشكلة البحث في محاولة استخدام التدريب الذهني غير المباشر (مدة 3-5 دقائق قبل الأداء) في تنمية الذكاء الجسم-الحركي، والقدرات الحركية، وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها. هدف البحث إلى معرفة الفروق في الاختبار البعدي والاحتفاظ بين المجموعتين التجريبية والضابطة. استُخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة. تكون مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي أربيل الرياضي (18 لاعباً) للموسم 2024-2025، واختيرت عينة قوامها 14 لاعباً بنسبة 77.77%، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (تدريب ذهني غير مباشر) وضابطة، بواقع 7 لاعبين لكل مجموعة. أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي والاحتفاظ في جميع المتغيرات. استنتج الباحثان فاعلية التدريب الذهني غير المباشر في تنمية الذكاء الجسم-الحركي، وتحسين الصفات الحركية، وتعلم المهارات الأساسية وزيادة الاحتفاظ بها. وأوصيا باعتماد هذا الأسلوب ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
2026/01/19
القبول: 2026/03/30
التوفر على الانترنت: 15 ايار، 2026

الكلمات المفتاحية:

التدريب الذهني الغير مباشر، الذكاء الجسم الحركي
الصفات الحركية، المهارات الاساسية

©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

* مستله من اطروحة طالب الدكتوراه (هيو جلال صالح) بعنوان التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء(3-5 دقائق) للذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وتعلم مهارات بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها) منشورة.

1- الباب الاول: التعريف بالبحث

1-1- التعريف بالبحث:

ان التدريب الذهني هو الجزء الاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات اذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والاهداف وجميع ابعاد المنافسة ، كما ان القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركز المحيطي من اجل التحكم (Yaerb, 2011)، ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تحتوي على مهارات المتعددة يمكن ان يستخدم فيها اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر (Rashid, 2025) ولكن مدى نجاح هذا الاسلوب في تطوير المهاري غير معروف ، وكذلك لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الفرعية التي كونت لنفسها اساليب متقدمة اذا ما قورنت بعمرها القصير نسبياً كونها تعتبر من الالعاب المليئة بالفرص التي تساعد ممارسيها على النمو البدني و العقلي و الانفعالي ، (Mohsin, 2024) وان لهذه القدرات دوراً فاعلاً و كبيراً في تحقيق الإنجاز على الصعيد الفردي و الفرقي للاعبين، و من هذه القدرات هو الذكاء الجسمي الحركي الذي له علاقة وثيقة مع المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة و ذلك لان الذكاء الجسمي الحركي أهمية كبيرة في معظم الفعاليات الحركية أن وجود هذه المهارات مع وجود اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر يثير عدة تساؤلات وهي ، هل أن استخدام هذا الاسلوب له فاعلية في تطوير مهارات الكرة الطائرة ؟ وهل يحقق نتائج أفضل عند استخدامه في الكرة الطائرة وللإجابة على هذه التساؤلات (Abdelkader & saleh, 2022) تكمن أهمية الدراسة على اعداد برنامج تعليمي باستخدام إثر استخدام نمط التدريب الذهني الغير مباشر قبل الاداء القائم على زمن (3-5 دقائق) على تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها.

2-1 مشكلة البحث

من خلال تجربة الباحثان في مجال التربية الرياضية لوحظ بان تأثير قلة استخدام اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر ضمن مناهج التعليمية المخصصة للكرة الطائرة ظهرت بشكل واضح ولا سيما في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. والتي تحتاج الى زيادة في استخدام اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر من اجل تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها لدى اللاعبين الشباب في نادي اربيل الرياضي. ومن هنا تكمن مشكلة البحث في محاولة استخدام اسلوب نمط التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء القائم على زمن (3-5 دقائق) على تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها.

3-1 اهداف البحث

- 1- الفروق في للاختبار البعدي – الاحتفاظ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- 2- الفروق في الاختبار البعدي-الاحتفاظ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها
- 2- وجود فروق ذات دلالة الاحصائية في الاختبارات البعدي - الاحتفاظ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على تنمية الذكاء الجسم الحركي والقدرات الحركية الخاصة وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري : اللاعبين الشباب لنادي اربيل الرياضي بالكرة الطائرة للموسم 2024-2025.
- المجال الزمني : 2024/11/1 لغاية 2025/3/5
- المجال المكاني : قاعة الداخلية المغلقة لنادي اربيل الرياضي

6-1 تعريف المصطلحات

1-6-1- التدريب الذهني الغير المباشر (الداخلي) وهو أداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بعد أن تم شرحها ، واعطي نموذج لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين مع التأكيد على مظاهر الانتباه (حدة، تركيز تحويل، توزيع) (سلامي، 2002: 10) .

2-6-1- الذكاء الجسمي الحركي حيث عرفه زغلول بانه " هو قدرة على استثمار الامثل لجسد الفرد في التعبير عن المشاعر والافكار ويتضمن المهارات ذات توازن والتأزر الحركي والسرعة والمرونة والاحساس بحركة الجسم بهدف الوصول الى الحل المشكلة " (عبدالرحيم ، 2009: 135) .

1-6-3- الاحتفاظ :-

عرفه (خيون، 200: 42) هو القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات ، وإن الاحتفاظ يعكس التعلم. وعرفه (سبع، 1998: 51) بأنه تلك العملية التي يتمكن الفرد من خلالها أن يستعيد ويسترجع ويستذكر كلياً او جزئياً المعلومات والمهارات التي كان قد مارسها في فترات زمنية سابقة .

3- الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

3-2- مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب لنادي اربيل الرياضي البالغ عددهم (18) لاعباً بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2024- 2025). اما عينة البحث فقد تكونت من (14) لاعباً قسموا الي مجموعتين متساويتين (المجموعة الاولى والتي تمثل التدريب الذهني الغير المباشر والمجموعة الثانية تمثل المجموعة الضابطة) وتم توزيع اللاعبين على المجموعتين عن طريق القرعة، فتكونت كل مجموعة من (7) لاعبين وبنسبة (77.77%) للعينة من مجتمع البحث الاصلي، تم استبعاد عدد من اللاعبين وذلك لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة وتم استغلالهم لغرض التجارب الاستطلاعية وبذلك اصبح التوزيع حسب الجدول (1) :

الجدول (1) يبين العينة والأساليب التعليمية المستخدمة

ت	المجاميع	نوعها	عدد افراد العينة في كل مجموعة
1	المجموعة التجريبية الاولى	التدريب الذهني الغير المباشر	7 لاعبين
2	المجموعة التجريبية الثانية	الضابطة	7 لاعبين
3	مجموعة خارج العينة	التجارب الاستطلاعية	4 لاعبين
	المجموع		18 لاعب

3-3- التصميم التجريبي

يستخدم ان التصميم التجريبي (المجموعات التجريبية المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ أنه "من الأمور التي ينبغي على القيام بها قبل اجراء بحثه اختيار تصميم تجريبي لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فرضيات البحث" (فانداين، 1984: 39) وقد استخدمت المجموعة التجريبية الاولى(التدريب الذهني الغير المباشر) قبل الاداء بزمن (3-5 دقائق) والمجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) ويتم اختبار المجموعتين بمتغيرات البحث التابعة. لذلك سوف يستخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلي والبعدي"(علاوي وراتب، 199: 232) والشكل (1) يوضح ذلك

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ
1	التجريبية التدريب الذهني الغير المباشر	اختبارات الصفات البدنية والحركية ومقياس الذكاء الجسم -الحركي واختبار القدرات الحركية الخاصة وتقييم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	فاعلية المنهج التعليمي باستخدام التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء القائم على زمن (3-5 دقائق).	اختبار مقياس الذكاء الجسم -الحركي واختبار القدرات الحركية الخاصة وتقييم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	اعادة مقياس الذكاء الجسم - الحركي واختبار القدرات الحركية الخاصة وتقييم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة
2	التجريبية الضابطة		المنهج المتبع من قبل المدرب		

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-3- وسائل جمع المعلومات :-

نظراً لشمولية البحث على قياس بعض المتغيرات النفسية (الذكاء الجسمي- الحركي) وبعض المتغيرات المهارية المتمثلة بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، لذا فقد استخدم الأجهزة والأدوات الآتية: (تحليل المحتوى- المقابلة الشخصية- الاستبانات- المقاييس والاختبارات- استمارة تفرغ النتائج) بوصفهم وسائل لجمع المعلومات، وتم استخدام كل أداة من هذه الأدوات كما يأتي :-

1-4-3- المقابلة الشخصية :-

تم اجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء والمختصين الملحق (7) في للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث ، وأبدو موافقتهم حول ذلك.

2-4-3-الاستبيانات :-

قام الباحثان بأعداد الاستبيانات لغرض الاستطلاع لآراء الخبراء والمختصين حول الآتي :-

- 1- استبيان لتحديد اهم المهارات الفنية الاساسية في الكرة الطائرة ونوع كل مهارة الملحق(1).
 - 2- استبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختبارات المؤثرة في تعلم بعض المهارات الفنية الاساسية في الكرة الطائرة الملحق (2)
 - 3- استبيان آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم عناصر الصفات الحركية الخاصة الملحق (3)
 - 4- استبيان لمعرفة مدى صلاحية المقياس الذكاء الجسم- الحركي و(المعدل باللغّة الكردية) الملحق(4)
 - 5- استبيان آراء المختصين حول مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم فن الاداء الظاهري لبعض المهارات الفنية الاساسية في الكرة الطائرة الملحق (5أ-ب)
 - 6- استبيان يبين آراء المختصين حول مدى صلاحية الوحدة التعليمية الملحق (6)
 - 7- استبيان يبين آراء المختصين حول مدى صلاحية التمارين الخاصة ذات الصلة بالبحث الملحق (7)
- 5-3- تجانس مجموعات البحث وتكافؤهما :-

1-5-3- القياسات والاختبارات

- 1 - قياس كل من الطول والكتلة مع حساب العمر الزمني لغرض التجانس بين افراد العينة
- 2-اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لغرض التكافؤ بين افراد العينة
- 3- اختبار مقياس الذكاء الجسم – الحركي
- 4- اختبار الصفات الحركية الخاصة
- 5- اختبارات تقويم فن الاداء الظاهري للمهارات الفنية الاساسية في الكرة الطائرة .
- 6- اختبار الاحتفاظ المطلق .(اعادة الاختبار فن الاداء الظاهري للمهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة ودقة الاداء ومقياس الذكاء الجسم -الحركي والصفات الحركية الخاصة

2-5-3- الملاحظة العلمية التقنية

تمت الملاحظة العلمية من قبل ثلاث مقومين وفي كل من الاختبارات القبلي والبعدى والاحتفاظ لعينة البحث في المهارات الفنية الاساسية في الكرة الطائرة وفي ضوء استمارة التقويم التي أعدها الباحث

3-5-2-2- التكافؤ في مقياس الذكاء الجسم الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة:-

اجريت الاختبارات للذكاء الجسم -الحركي والصفات البدنية والحركية على عيني البحث يوم الاحد (2024/11/17) لغرض الحصول على عينة متكافئة من جميع الجوانب وخاصة البدنية والحركية.

اولاً:- تم توزيع مقياس الذكاء الجسم -الحركي مع اجراء اختبارات الصفات البدنية والحركية على مجموعتي البحث يوم الاحد المصادف (2024/11/17) اذ تم عرض مفردات المقياس وشرحها وتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس ، وضرورة قراءة الفقرات بدقة واعطاء الجواب المناسب بحسب البدائل الاربعة للعبارة المطروحة عليهم مع مراعاة الاستفسار عن كل فقرة غير مفهومة عن مستوى الذكاء الجسم -الحركي في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
ثانياً:- الصفات البدنية والحركية وتشمل

- 1- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين :- يتم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات (السارجنت) (علاوي و رضوان ، 1982 : 84)
- 2- الرشاقة:- تم قياسها باختبار الركض المرتد بأقصى سرعة وعلى الخطوط داخل الملعب للكرة الطائرة بقياس (9×3×6×3×9) م (حسانيين و عبدالمنعم ، 1997: 143)
- 3- سرعة الاستجابة الحركية :تم قياسها باختبار نيلسون للسرعة (عبدالجاروبسوطيسي، 1987:402)
- 4- السرعة الانتقالية اختبار الركض من بداية متحركة ولمسافة (20م). (حسانين وعبدالمنعم، 1997: 1243)
- 5- القوم الانفجارية لعضلات الذراعين:- اختبار رمي الكرة الطبية وزن (2كغم)من الجلوس على كرسي من الثبات (عثمان ، 1999 : 136)
- 6- مرونة العمود الفقري:- اختبار رفع الجذع للأعلى وللخلف من وضع الانبطاح مع تثبيت الذراعين خلف الجذع (علاوي و رضوان ، 1982 : 348)

3-5-2-2- التكافؤ في مقياس الذكاء الجسم الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة:-

اجريت الاختبارات للذكاء الجسم -الحركي والصفات البدنية والحركية على عيني البحث يوم الاحد (2024/11/17) لغرض الحصول على عينة متكافئة من جميع الجوانب وخاصة البدنية والحركية.

اولاً:- تم توزيع مقياس الذكاء الجسم -الحركي مع اجراء اختبارات الصفات البدنية والحركية على مجموعتي البحث يوم الاحد المصادف (2024/11/17) اذ تم عرض مفردات المقياس وشرحها وتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس ، وضرورة قراءة الفقرات بدقة واعطاء الجواب المناسب بحسب البدائل الاربعة للعبارة المطروحة عليهم مع مراعاة الاستفسار عن كل فقرة غير مفهومة عن مستوى الذكاء الجسم -الحركي في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
ثانياً:- الصفات البدنية والحركية وتشمل

- 1- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين :- يتم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات (السارجنت) (علاوي و رضوان ، 1982 : 84)
- 2- الرشاقة:- تم قياسها باختبار الركض المرتد بأقصى سرعة وعلى الخطوط داخل الملعب للكرة الطائرة بقياس (9×3×6×3×9) م (حسانيين و عبدالمنعم ، 1997: 143)
- 3- سرعة الاستجابة الحركية :تم قياسها باختبار نيلسون للسرعة (عبدالجاروبسوطيسي، 1987:402)
- 4- السرعة الانتقالية اختبار الركض من بداية متحركة ولمسافة (20م). (حسانين وعبدالمنعم، 1997: 1243)
- 5- القوم الانفجارية لعضلات الذراعين:- اختبار رمي الكرة الطبية وزن (2كغم)من الجلوس على كرسي من الثبات (عثمان ، 1999 : 136)
- 6- مرونة العمود الفقري:- اختبار رفع الجذع للأعلى وللخلف من وضع الانبطاح مع تثبيت الذراعين خلف الجذع (علاوي و رضوان ، 1982 : 348)

الجدول (2)

بين المعالم الاحصائية لاختبارات الذكاء الجسم الحركي والصفات البدنية والحركية لغرض تكافؤ مجموعتي البحث في التدريب الذهني الغير المباشر

ت	الصفات الحركية	وحدة قياس	المجاميع	الاختبارات	س	ع±	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
1	الذكاء الجسم - الحركي	درجة	تجريبية	الاختبار القبلي	195.000	1.000	.420	12	.169	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	194.714	1.496				
2	سارجنت القفز العمودي	مسافة سنتيمتر	تجريبية	الاختبار القبلي	41.285	.386	.522	12	.762	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	40.857	.393				
3	رشاقة (9-3-6-3-9)	زمن	تجريبية	الاختبار القبلي	10.771	.319	-.466	12	.720	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	10.868	.290				
4	استجابة رد الفعل	زمن	تجريبية	الاختبار القبلي	4.371	.159	.473	12	.914	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	4.294	.041				
5	سرعة الحركية	زمن	تجريبية	الاختبار القبلي	2.968	.221	.549	12	.120	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	2.934	.177				
6	كرة طبية (2كغم)	المسافة متر	تجريبية	الاختبار القبلي	5.128	2.380	.067	12	.660	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	5.121	1.345				
7	مرونة العمود الفقري	المسافة سنتيمتر	تجريبية	الاختبار القبلي	51.000	.386	-.138	12	.297	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	51.142	.393				

*معنوية عند مستوى الدلالة اقل من (0.05)

يتبين من الجدول (2) لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الذكاء الجسم الحركي وبعض القدرات البدنية والحركية، وهذا يدل على تكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث في الجدول اعلاه

3-2-5-3- التكافؤ في بعض المهارات الفنية الأساسية في الكرة الطائرة من حيث البناء الظاهري للحركة .

تم إجراء تقويم فن الأداء المهاري في يوم الاثنين (2024/11/18) الذي عُقد بمثابة الاختبار القبلي لعينة البحث في المهارات الفنية الأساسية المختارة والجدول (3) يبين نتائج التكافؤ بين هذه المهارات

جدول (3) يبين الفروق بين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي -لمجموعتي البحث في المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة قياس	المجاميع	الاختبارات	س	ع±	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
1	الارسال المتموج	درجة	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.028	.048	-.816	12	.137	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	5.057	.078				
2	استقبال الارسال	درجة	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.087	.086	-.325	12	.454	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	5.101	.077				
3	الاعداد العالي	درجة	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.064	.094	-.820	12	.297	غير معنوي
			الضابطة	الاختبار القبلي	5.142	.235				

*معنوية عند مستوى الدلالة اقل من (0.05)

يتبين من الجدول (3) لا وجود لفروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة ، وهذا يدل على تكافؤ بين المجموعتين الذهني الغير مباشر والضابطة في متغيرات البحث

6-3- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

3-6-1- الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- شريط قياس لقياس الطول.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن.
- جهاز حاسوب عدد(1).
- كاميرات فيديو ياباني (Sony) عدد(2) وفوتوغرافي نوع(Nikon) عدد(2).

3-6-2 الأدوات المستخدمة في البحث :-

- الاستبيانات
- مقياس الذكاء الجسم الحركي
- ملعب والكرات الطائرة القانونية نوع (MIKASA) عدد(20)
- كرة طبية زنة(2كغم) عدد(2).
- قرطاسية
- ساعة توقيت الكرتونية نوع (Deamond) عدد(5).
- شاشة عرض(Data Show) وصور ملونة توضح طريقة الأداء الفني للمهارات المختارة قيد البحث

3-7- التجارب الاستطلاعية:

- ان الهدف من التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف عند اداء تجربته الرئيسية ، لذلك تم اجراء التجارب الاستطلاعية على مجموعة مستبعدة من عينة البحث الاساسية والمتكونة من (4) لاعبين .
- 1- التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الذكاء الجسم الحركي واختبارات الصفات البدنية والحركية وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات يوم الثلاثاء المصادف (2024/11/12)
 - 2- التجربة الاستطلاعية الثانية لعملية تصوير الأداء الفني أجرى الباحثان تجربتهما الاستطلاعية الثانية يوم الاربعاء المصادف (2024/11/13)
 - 3- التجربة الاستطلاعية الثالثة للوحدة التعليمية للتدريب الذهني الغير المباشر حيث تم اجراء التجربة استطلاعية الثالثة وذلك يوم الخميس المصادف (2024/11/14) للوحدة تعليمية. للتعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات والعمل على ايجاد الحلول لها. تكونت عينة مؤلفة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة في القاعة المغلقة للكرة الطائرة في نادي أربيل الرياضي
- #### 3-8- الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة

3-8-1 الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث لتقويم فن الاداء في المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة وتم الاختبار المجموعة (التدريب الذهني الغير المباشر) والمجموعة (الضابطة) في نفس الوقت يوم الاثنين المصادف (2024/11/18) وفي قاعة نادي أربيل الرياضي المغلقة ، تم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبأشراف مباشر من قبل الباحثان. بتهيئة الاجهزة والادوات ومستلزمات تنفيذ الاختبارات كافة.

2-8-3- التجريبية الرئيسية للبحث

تم البدء بتنفيذ الوحدة التعليمية على مجموعتي البحث بواقع ثلاثة ايام في الاسبوع الواحد في يوم السبت المصاف (2024/11/23) :- لقد تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع عينة البحث في المجموعة التجريبية لمدة زمنية واحدة وقدرها (12) أسبوع و بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً إذ بدأت بتاريخ (2024/11/23) وانتهت بتاريخ (2025/2/22) وكالاتي.

3-2-8-1- المجموعة التدريب الذهني الغير المباشر

نفذت هذه المجموعة الوحدة التعليمية باستخدام اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء حيث نفذ الكادر التدريبي الوحدة التعليمية اذ تم شرح المهارة ثم اداء التدريب الذهني الغير المباشر القائم على زمن (3-5 دقائق) والذي يخص المهارات والمتغيرات ذات الصلة بالبحث، والمعد من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد ، ثم تطبيق التمرين الخاص لبعض المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة (الارسال المتموج استقبال الاستقبال، الاعداد العالي) من قبل اللاعبين ثم الانتقال الى التمرين الثاني مع تصحيح الأخطاء، وتطوير الصفات الحركية الخاصة خلال الاداء (حسب اقسام الحركة الثلاثة) باستخدام التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء ويزمن 3-5 دقائق مع الالتزام بشروط اداء التمرين الذهني

3-2-8-2- المجموعة الضابطة

نفذت هذه المجموعة الوحدة التدريبية الخاصة من قبل المدرب من دون ان تدخل في تمارين هذه المجموعة اي متغيرات اخرى كالتدريب الذهني الغير المباشر

3-9- المنهج التعليمي:

تضمن المنهج التعليمي (36) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين و بواقع (12) اسبوع لكل مجموعة وكما يأتي:-

(36) وحدة تعليمية المنهج التعليمي للتدريب الذهني الغير مباشر المجموعة التجريبية الاولى.

(36) وحدة تعليمية المنهج التعليمي الخاص بالمدرب المجموعة التجريبية الثانية(الضابطة).

وقد استغرقت التجربة الفعلية (6) اسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (3) وحدات تعليمية لكل مجموعة في الاسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة بعد ان قام بعرض المناهج التعليمية على مجموعة من السادة المتخصصين (التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذا المنهج وتعديل ما يرونه مناسباً. وتم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل المتخصصين كافة بعد ان تم الاخذ بالملاحظات العلمية الكافية التي أبدها، وقام المدرب وبإشراف الباحثان بتنفيذ المنهج التعليمي اعتباراً من يوم (2024/11/23) ولغاية (2025/2/22)

3-10- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التمرينات الخاصة وفقاً للتدريب الذهني الغير مباشر قبل الاداء بزم (3-5 دقائق) تم اجراء الاختبارات البعدية كافة لمجموعتي البحث بتاريخ (2025/2/23) وفي القاعة المغلقة لنادي اربيل الرياضي وبإشراف مباشر من قبل الباحثان وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للمجموعات التجريبية، وقد حرص الباحثان على اجراء الاختبارات في نفس الظروف التي اجراها في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

3-11- اختبارات الاحتفاظ

تم اجراء اختبار الاحتفاظ بمتغيرات البحث نفسها بعد مرور (8) ايام من اجراء الاختبارات البعدية وبتاريخ (2025/3/3) لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي بعد زوال المؤثرات الوقتية للأداء، وقد حرص الباحثان على عدم ممارسة اللاعبين اي نشاط بالمتغيرات خلال فترة الاحتفاظ، فضلاً عن تهيئة الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية والبعدية، وقد تم استخراج نتائج عن طريق: الاحتفاظ المطلق

3-12- الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي spss20

1-4- عرض النتائج

1-1-4- عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الذكاء الجسم-الحركي

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في مقياس الذكاء الجسم الحركي

الصفة	المجاميع	الاختبارات	س	±ع	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
الذكاء الجسم الحركي	تدريب ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	195.000	1.000	-6.485	6	.001	معنوي
		الاختبار البعدي	198.857	.899				
الذكاء الجسم الحركي	الضابطة	الاختبار القبلي	194.714	1.496	-8.402	6	.000	معنوي
		الاختبار البعدي	197.571	1.272				

يلاحظ في الجدول (4) ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (التدريب الذهني الغير المباشر) والضابطة (في الاختبار القبلي -البعدي في الذكاء الجسم الحركي ،ان قيم نتائج المجموعة التجريبية للتدريب الذهني الغير المباشر)، حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتدريب الذهني الغير المباشر للاختبار القبلي (195.000) وبانحراف معياري (1.000) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت (198.857) وبانحراف معياري (.899) اما قيمة (t) المحسوبة كانت (-6.485) عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة sig (.001) وهي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي-البعدي لمجموعة التدريب الذهني الغير مباشر. اما قيم نتائج المجموعة التجريبية (الضابطة) ،حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتدريب الذهني الغير مباشر للاختبار القبلي (194.714) وبانحراف معياري (1.496) اما نتيجة الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت (197.571) وبانحراف معياري (1.272) اما قيمة (t) المحسوبة كانت (-8.402) عند درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة sig (.000) وهي أصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة.

1-1-4-5- عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الصفات الحركية الخاصة

الجدول (5) يبين الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي-البعدي للمجموعات الثلاثة في الصفات الحركية الخاصة

الصفات الحركية	وحدة قياس	المجاميع	الاختبارات	س	±ع	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
الرشاقة	زمن	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	10.771	.386	8.237	6	.000	معنوي
			الاختبار البعدي	8.908	.490				
الاستجابة الحركية (تيلسون)	زمن	الضابطة	الاختبار القبلي	10.868	.393	5.753	6	.001	معنوي
			الاختبار البعدي	9.022	.608				
الاستجابة الحركية (تيلسون)	زمن	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	4.371	.319	11.294	6	.000	معنوي
			الاختبار البعدي	2.881	.065				
السرعة الانتقالية	زمن	الضابطة	الاختبار القبلي	2.934	.041	8.932	6	.000	معنوي
			الاختبار البعدي	2.862	.047				
السرعة الانتقالية	زمن	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	2.968	.159	1.419	6	.206	غير معنوي
			الاختبار البعدي	2.894	.040				
السرعة الانتقالية	زمن	الضابطة	الاختبار القبلي	2.934	.041	4.264	6	.005	معنوي
			الاختبار البعدي	2.905	.040				

يتبين من جدول (5) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لصفة الرشاقة للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة (التدريب الذهني الغير المباشر) قد بلغ (10.771) بانحراف معياري بلغ (.386)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللصفة نفسها بلغ (8.908) بانحراف معياري بلغ (.490)، وقيمة t المحسوبة (8.237) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ونفس الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لصفة الرشاقة للمجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) قد بلغ (10.868) بانحراف معياري بلغ (.393)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللصفة نفسها قد بلغ (9.022) بانحراف معياري بلغ (.608)، وقيمة t المحسوبة (5.753) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (5) يبين أيضا ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية قد بلغ (4.371) بانحراف معياري بلغ (.319)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللسرعة الاستجابة الحركية بلغ (2.881) بانحراف معياري بلغ (.065)، وقيمة t المحسوبة (11.294) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي . ومن الجدول اعلاه (5) يبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة (الضابطة) قد بلغ (2.934) بانحراف معياري بلغ (.041)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللصفة نفسها بلغ (2.862) بانحراف معياري بلغ (.047)، وقيمة t المحسوبة (8.932) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي ومن نفس الجدول (5) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لصفة السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية قد بلغ (2.968) بانحراف معياري بلغ (.159)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللصفة نفسها بلغ (2.894) بانحراف معياري بلغ (.040)، وقيمة t المحسوبة (1.419) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.206) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ذات التدريب الذهني الغير المباشر

وكذلك الجدول نفسه يبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لصفة السرعة الانتقالية للمجموعة (الضابطة) قد بلغ (2.934) بانحراف معياري بلغ (.041)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللصفة نفسها بلغ (2.905) بانحراف معياري بلغ (.040)، وقيمة t المحسوبة (4.264) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.005) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

3-1-4- عرض نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تقييم فن الاداء الظاهري للمهارات الثلاثة

الجدول (6) يبين الفروق بين الاوساط الحسابية والانحراف المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي ومجموعتي البحث في فن الاداء الظاهري

المهارات	المجاميع	الاختبارات	س	ع±	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
الارسال المتموج	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.028	.048	-29.756	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	7.012	.197				
	الضابطة	الاختبار القبلي	5.057	.078	-8.386	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	6.210	.329				
استقبال الارسال	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.087	.086	-14.242	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	6.640	.339				
	الضابطة	الاختبار القبلي	5.101	.077	-7.410	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	6.234	.369				

المهارات	المجاميع	الاختبارات	س	ع±	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
الاعداد العالي	ذهني غير مباشر	الاختبار القبلي	5.064	.094	-11.905	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	7.091	.417				
	الضابطة	الاختبار القبلي	5.142	.235	-10.420	6	.000	معنوي
		للاختبار البعدي	6.494	.328				

يتبين من جدول (6) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الارسال المتموج للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة (التدريب الذهني الغير مباشر) قد بلغ (5.028) بانحراف معياري بلغ (.048)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها قد بلغ (7.012) بانحراف معياري بلغ (.197)، وقيمة t المحسوبة (-29.756) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

ونفس الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الارسال المتموج للمجموعة التجريبية الثانية (الضابطة) قد بلغ (5.057) بانحراف معياري بلغ (.078)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها قد بلغ (6.210) بانحراف معياري بلغ (.329)، وقيمة t المحسوبة (-8.386) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

ومن الجدول اعلاه (6) يبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة استقبال الارسال للمجموعة (الضابطة) قد بلغ (5.101) بانحراف معياري بلغ (.077)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (6.234) بانحراف معياري بلغ (.369)، وقيمة t المحسوبة (-7.410) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

ومن نفس الجدول (6) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاعداد العالي للمجموعة التجريبية قد بلغ (5.064) بانحراف معياري بلغ (.094)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (7.091) بانحراف معياري بلغ (.417)، وقيمة t المحسوبة (-11.905) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

وكذلك الجدول نفسه يبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاعداد للمجموعة (الضابطة) قد بلغ (5.142) بانحراف معياري بلغ (.235)، في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (6.494) بانحراف معياري بلغ (.328)، وقيمة t المحسوبة (-10.420) علما ان القيمة الاحتمالية قد بلغت (.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح للاختبار البعدي .

4-1-4 عرض نتائج اختبارات الاحتفاظ لمجموعتي البحث في مقياس الذكاء الجسم الحركي:

لغرض التعرف على مدى قدرة الطلاب على استرجاع المعلومات التي سبق تعلمها تم تطبيق اختبارات الاحتفاظ للمقارنة بينهم من خلال مقدار الاحتفاظ ، فضلاً عن مقدار فقدان في ذاكرة الأداء، ونسبة الاحتفاظ، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين نتائج قيم الاختبار البعدي والاحتفاظ بين مجموعتي البحث في الذكاء الجسم الحركي

ت	المهارات	المجاميع	س البعدي	س الاحتفاظ	مقدار فقدان ذاكرة الأداء	نسبة الاحتفاظ %100	ترتيب في نسبة الاحتفاظ
1	الذكاء الجسم - الحركي	تجريبية	198.857	196.571	2.28	98.85	1
		ضابطة	197.571	194.857	3.00	98.51	2

الجدول (7) يبين ذلك إذ أن الرقم (1) في الجدول، يمثل الأكثر احتفاظاً وأقل فقداناً في المهارات المبحوثة في الذكاء الجسم حركي وحسب المجموعة، ثم الرقم (2) ، بحيث يكون الترتيب حسب النسبة المئوية للاحتفاظ، لنحصل على الترتيب النهائي لمجموعتي البحث في الاحتفاظ في مقياس الذكاء الجسم الحركي، حيث أن المجموعة التي تحصل على أكبر مجموع من النسبة المئوية من الدرجات هي الأولى في الاحتفاظ، تليها المجموعة الثانية وكالاتي.

1- المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني الغير المباشر) اولاً في نسبة الاحتفاظ

2- المجموعة التجريبية الثانية الضابطة (الطريقة المتبعة) ثانياً في نسبة الاحتفاظ

4-1-5- عرض نتائج اختبارات الاحتفاظ لمجموعي البحث في الصفات الحركية الخاصة بالمبحوث:
لغرض التعرف على مدى قدرة اللاعبين على استرجاع المعلومات التي سبق تعلمها تم تطبيق اختبارات الاحتفاظ للمقارنة بينهم من خلال مقدار الاحتفاظ ، فضلاً عن مقدار الفقدان في ذاكرة الأداء ، ونسبة الاحتفاظ ، والجدول (8) يبين ذلك

الجدول (8) يبين نتائج قيم الاختبار البعدي والاحتفاظ بين مجموعتي البحث في الصفات الحركية الخاصة

ت	المهارات	المجاميع	سَ البعدي	سَ الاحتفاظ	مقدار فقدان ذاكرة الأداء	نسبة الاحتفاظ %100	ترتيب في نسبة الاحتفاظ
1	الرشاقة	التدريب الذهني الغير مباشر	8.908	9.728	-0.82	91.57	1
		ضابطة	9.022	10.428	-1.40	86.51	2
2	الاستجابة الحركية	التدريب الذهني الغير مباشر	4.135	4.980	-0.84	83.03	1
		ضابطة	4.847	5.914	-1.06	81.95	2
3	السرعة الانتقالية	التدريب الذهني الغير مباشر	2.881	3.214	-0.33	89.63	1
		ضابطة	2.862	3.785	-0.92	75.61	2

من خلال الجدول (8) يبين ذلك إذ أن الرقم (1) في الجدول، يمثل الأكثر احتفاظاً وأقل فقداناً في الصفات الحركية الخاصة وحسب المجموعة، ثم الرقم (2) ، بحيث يكون الترتيب حسب النسبة المئوية للاحتفاظ، لنحصل على الترتيب النهائي لمجموعي البحث في الصفات الحركية الخاصة ، حيث أن المجموعة التي تحصل على أكبر مجموع من النسبة المئوية من الدرجات هي الأولى في الاحتفاظ، تليها المجموعة الثانية وكالاتي.

في صفة الرشاقة كان ترتيب النتائج وحسب نسبة الاحتفاظ وكالاتي

- 1- المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني الغير مباشر). اولاً في نسبة الاحتفاظ
- 2- المجموعة التجريبية الثانية الضابطة (الطريقة المتبعة). ثانياً في نسبة الاحتفاظ

اما في صفة سرعة الاستجابة الحركية كانت النتائج وكالاتي

- 1- المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني الغير مباشر). اولاً في نسبة الاحتفاظ
- 2- المجموعة التجريبية الثانية الضابطة (الطريقة المتبعة). ثانياً في نسبة الاحتفاظ

وفي نفس الجدول كان ترتيب المجموعتين في صفة السرعة الانتقالية كانت كالاتي

- 1- المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني الغير مباشر). اولاً في نسبة الاحتفاظ
- 2- المجموعة التجريبية الثانية الضابطة (الطريقة المتبعة). ثانياً في نسبة الاحتفاظ

4-1-6- عرض نتائج اختبارات الاحتفاظ لمجموعي البحث في تعلم المهارات المبحوثة

لغرض التعرف على مدى قدرة اللاعبين على استرجاع المعلومات التي سبق تعلمها تم تطبيق اختبارات الاحتفاظ للمقارنة بينهم من خلال مقدار الاحتفاظ ، فضلاً عن مقدار الفقدان في ذاكرة الأداء ، ونسبة الاحتفاظ ، والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9) يبين نتائج قيم الاختبار البعدي والاحتفاظ بين مجموعتي البحث في مهارات الكرة الطائرة الثلاثة

ت	المهارات	المجاميع	سَ البعدي	سَ الاحتفاظ	مقدار فقدان الأداء	نسبة %100	ترتيب الاحتفاظ
1	الارسال	ذهني غير مباشر	6.640	5.614	1.03	84.54	1
		ضابطة	6.210	5.154	1.05	82.99	2
2	الاستقبال	ذهني غير مباشر	6.640	5.925	0.71	89.23	1
		ضابطة	6.234	5.118	1.11	82.09	2
3	الاعداد	ذهني غير مباشر	7.091	5.950	1.14	83.90	1
		ضابطة	6.494	5.175	1.31	79.68	2

من خلال الجدول (9) يبين ذلك إذ أن الرقم (1) في الجدول، يمثل الأكثر احتفاظاً وأقل فقداناً في الصفات الحركية الخاصة وحسب المجموعة، ثم الرقم (2)، بحيث يكون الترتيب حسب النسبة المئوية للاحتفاظ، لنحصل على الترتيب النهائي لمجموعي البحث في المهارات اعلاه ، حيث أن المجموعة التي تحصل على أكبر مجموع من النسبة المئوية من الدرجات هي الأولى في الاحتفاظ، تليها المجموعة الثانية وكالاتي.

ففي مهارة الارسال المتموج كان ترتيب النتائج وحسب نسبة الاحتفاظ وكالاتي

1- المجموعة التجريبية الاولى (التدريب الذهني الغير المباشر) اولا في نسبة الاحتفاظ.

2- المجموعة الضابطة (الطريقة المتبعة) ثانيا في نسبة الاحتفاظ

وفي نفس الجدول وفي مهارة الاستقبال كانت النتائج وكالاتي

1- المجموعة التجريبية الاولى (التدريب الذهني الغير المباشر) اولا في نسبة الاحتفاظ.

2- المجموعة الضابطة (الطريقة المتبعة) ثانيا في نسبة الاحتفاظ

وفي نفس الجدول (9) اظهرت نتائج ترتيب المجموعتين في مهارة الاعداد وحسب الاتي

1- المجموعة التجريبية الاولى (التدريب الذهني الغير المباشر) اولا في نسبة الاحتفاظ.

2- المجموعة الضابطة (الطريقة المتبعة) ثانيا في نسبة الاحتفاظ

4-2- مناقشة النتائج :

4-2-1- مناقشة نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي مجموعتي البحث في الذكاء الجسم -الحركي

يتضح من الجدول (4) بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التدريب الذهني الغير المباشر، الضابطة) في الذكاء الجسم - الحركي ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان أسباب الفروق في القياس البعدي مجموعتي البحث في الذكاء الجسمي- الحركي إلى تأثير تطبيق التمارين التي أعدها الباحثان والمتضمنة التركيز على تمارين التدريب الذهني الغير المباشر والتي تم اعطاؤها للاعبين المجموعة التجريبية على اساس الزمن المقرر للتمرين الذهني قبل الأداء بزم (3-5 دقائق) والذي كان ملائماً لمستوى العينة، فالتمارين جاءت معززة لقدراتهم التي أدت إلى رفع مستوى الذكاء الجسمي- الحركي لديهم، بالإضافة إلى ذلك فإن "أصحاب هذا التدريب يفضلون من خلال الممارسة العملية والتدريب والتحرك والتعبير الجسمي وامكانية استخدام حواسه المختلفة". (Hassan, 2006)، كما ويرجح ذلك إلى تأثير تمارين التدريب الذهني الغير المباشر الذي طبق على المجموعة التجريبية ركز في مفرداته على ثلاث جوانب مهمة (تمارين التحقن بالتنفس- تمارين الاسترخاء الذاتي- تمارين التدريب الذهني الغير المباشر)، من أجل محاولة الارتقاء بطريقة متسلسلة ومتكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور الذهني، إذ تدرب اللاعبون على عملية التحقن بالتنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنظم من الداخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي والذهني، والذي يعمل على تغيرات نفسية وفسولوجية ايجابية. أن "التغيرات النفسحركية تكمن في اطلاق الانفعالات المكبوتة والشعور بالاسترخاء والاتزان الانفعالي، وانخفاض التفكير السلبي، والثاني (الفسولوجية) وتتضمن انطلاق الأدرينالين وخفض أثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن زيادة حالة الانفعال والقلق، وانتاج مادة أندورفين بيتا (beta- endorphin) المخفضة للألم ومصدر السرور والابتهاج". (Alshaikh, 1998)، فضلاً عن ممارسة التنفس العميق يعمل على استرخاء العضلات وتحسين عمل الرنتين والقلب، ويؤكدان (Altimimi, 2000) على أن "التنفس العميق وعلى وفق اتباع الاسترخاء(شهيق- زفير) يعمل على تنمية أجهزة الجسم، ويساعد الرنتين والقلب على القيام بدورهما بشكل أفضل ويزيد استرخاء العضلات وصفاء الذهن والذاكرة فضلاً عن الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية المختلفة"، وبهذا نكون قد حققنا الجزء الاول من الفرض الاول

4-2-2- مناقشة نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي مجموعتي البحث في الصفات الحركية الخاصة

يتضح من الجدول (5) بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي مجموعتي البحث في الصفات الحركية الخاصة المبحوثة (الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)، السرعة الانتقالية) ولمصلحة الاختبار البعدي.

ففي الجدول (5) كانت نتائج صفة الرشاقة معنوية وللمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي حيث يعز والباحثان الى معنوية هذه النتائج الى احتياج اللاعب لهذه الصفة (الرشاقة) عند الاداء الواجب الحركي. وكذلك الممارسة الحركية والمهارية بأسلوب التدريب الذهني الغير المباشر مما أدى الى هذه الايجابية في النتائج وكذلك الحاجة الملحة لهذه الصفة في الكرة الطائرة. والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة (Alwan & Radwan, 2001) وهنا الباحثان يؤكدان على ان الرشاقة هي حالة التوافق الحركي الرياضي العالي المستوى .

وفي نفس الجدول تظهر افضلية النتائج المعنوية لفروق سرعة الاستجابة الحركية حيث كانت الافضلية لصالح الاختبار البعدي ، يعزو الباحثان معنوية الفروق للاختبار البعدي إلى ان المنهج التعليمي الذي صمم أحدث فقرة نوعية بالإضافة إلى احتوائه على تمرينات للصفات الحركية من سرعة ورشاقة والتي تلعب دوراً أساسياً في تطوير هذه الصفات وبدورها أثرت على تنمية التمرينات المهارية والتي رفعت من مستواها. أن لسرعة رد الفعل أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة ولاسيما في مهارات التي تتطلب تغيير مكان اللاعب قبل او اثناء او بعد الواجب الحركي وذلك لسرعة تغيير اتجاه الكرة عند ضرب الكرة من قبل الفريق المنافس، فيطلب من اللاعب المستقبل أن يمتلك رد فعل سريع لرد الكرات بما يتناسب ونوعية الخطة المراد تطبيقها ، فضلاً عن قدرته على التوقع المسبق لمسار طيران الكرة " أي أن سرعة اتخاذ القرار السريع والتي تعد من العناصر الأساسية التي تؤثر على مستوى اللاعب من خلال سرعة استغلال الثغرات لدى فريق المنافس، لذا فإن الاستعداد العالي لاتخاذ القرار السريع هو الفاصل في النتيجة النهائية للحركة" (Nasaif et al., 2001)، وهذا ما أكده (خيون) " إلى أن في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة فإن على اللاعب أن يؤدي ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة، فالكثير من الألعاب تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركة المنافس" (Khaion, 2010) اما نتائج الفروق في الاختبار البعدي للسرعة الحركية فكانت كالآتي حيث نتائج الفروق (غير معنوية للمجموعة التجريبية ومعنوية للمجموعة الضابطة). يعز الباحثان سبب تفوق المجموعة الضابطة لهذه الصفة إلى الرغبة والاندفاع إلى الربط بين هذه الصفة والمهارات التي يحتاجها. كما وتعد سرعة الحركية من المتطلبات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ويتعرض فيها اللاعب لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة خلال المباراة مما يتطلب منه انطلاقات سريعة عند ظهور المثير، (Mohammed, 2022)

4-2-3 مناقشة نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي مجموعتي البحث في تقييم فن الاداء الظاهري للمهارات الثلاثة.

إن التحسن الذي ظهر في نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين يؤكدان فاعلية البرامج التدريبية المستخدم، ويشير إلى أن التنظيم العلمي للتدريب والاعتماد على التدرج والتنوع في التمارين يسهمان بشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. مما يدل على تقارب مستويات اللاعبين وتحسن الاستقرار المهاري لديهم. يتضح من الجدول (6) بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في مهارات قيد البحث ولمصلحة الاختبار البعدي ويعز الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي بأسلوب التدريب الذهني الغير المباشر وبواقع زمن الاداء (3-5 دقائق)، ولما لهذا البرنامج من تأثير واضح في تعلم المهارات، وما تحتويه من شرح وعرض للنموذج وتطبيقه في التدريب الذهني الغير المباشر، مما أدى إلى تحقيق اللاعبين لنتائج أفضل في الاختبار البعدي. وكذلك يعزو الباحثان أيضاً سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في البحث، ولما لها من تأثير واضح في تعلم واتقان المهارات، وما يحتويه هذا المنهج من شرح وعرض كامل للمهارات المبحوثة من قبل الباحثان، وكذلك إعطاء إرشادات وتعليمات مفصلة عن خط سير الحركة من بدايتها حتى نهايتها، وما المطلوب منهم عند أدائها، إذ "إن التطور والتحسين الذي يحصل في أداء المهارات الأساسية لا يأتي صدفة أو بصورة عشوائية ما لم يكن هناك تنفيذ للمناهج التعليمية بصورة منتظمة وفعالة، وأن تكون هذه المناهج مستندة في وضعها وصياغتها إلى الأسس العلمية الصحيحة في تكوينها وتنفيذها للوصول بالتعليم المهاري إلى الأهداف التي وضعت من أجله" (Hadithi, 2003) ويؤكدان (صادق) إلى "أن المدرب الناجح هو الذي يختار الاستراتيجيات والأساليب التعليمية والتدريبية المناسبة ويستخدم الوسائل والامكانيات التعليمية المناسبة بالطريقة الصحيحة والمناسبة في ضوء حاجات ورغبات اللاعبين". (Hayak, 2017) وبسبب فهم واستيعاب العينة والمجموعتين لمهارات الكرة الطائرة جميع نتائجهم جاءت معنوية في الاختبارات البعدية.

ففي نفس الجدول (6) يرى الباحثان أن التداخل بين التدريب الذهني الغير مباشر والتدريب الحركي المهاري لمهارات (الارسال، الاستقبال والاعداد) كان له التأثير الكبير في التقدم والتطور في نتائج هذه المجموعة، وذلك نتيجة استثمار المواصفات الإيجابية لكل أسلوب ودمجها في أسلوب واحد، مما ساعد على زيادة تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بشكل جيد ومناسب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (علي) والتي أشارت إلى أن عملية التداخل بين عدد من الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول عملية التعلم. (Mayahi, 2002) وهذا يتفق مع (Hassan & Tariq, 2011) "أن اللاعب الماهر هو الذي يستطيع بقدراته ومهاراته أن يستجيب إلى تلك المواقف التي تستلزم السرعة، والرشاقة والتوافق، والذكاء، والأداء المهاري، الصحيح لتنفيذ الواجب الحركي، وأن يبحث عن الطرق التي تعزز من تفوق الفريق والفوز بالمباراة باستخدام كل الفرص المتاحة له من خلال استثمار جميع إمكانيات اللاعبين وبمختلف مستوياتهم في وقت والمكان المناسب،(Khazal et al., 2025) والتصرف

بذكاء وفطنة في المواقف الحرجة التي يمر بها الفريق في أثناء مجرى المباراة، وفي النقاط الحاسمة والمباريات المهمة". (Sakhi & Razoki, 2011)

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة ومن الجدول (6) نفسه، فيعزى الباحثان التقدم بين الاختبارين القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة إلى المنهج التعليمي للأسلوب المتبع وما يحتويه من تمرينات وخطوات تعليمية، تتمثل في الشرح اللفظي للمهارات وأداء النموذج وتصحيح الأخطاء للاعبين، ثم إعطاء التغذية الراجعة بسيطة مما ساهم في نقل مجموعة كبيرة من المعلومات والمهارات بطريقة مباشرة من المدرب إلى اللاعب، وساعد في إيضاح الخطوات الفنية للمهارات المبحوثة، مما سهل على اللاعبين إتقان المهارات وتحفيزهم وزيادة دافعهم نحو التعلم من خلال نجاح الفرد في الأداء، هذا بالإضافة إلى التأثير الإيجابي للمدرب وأسلوبه في التعامل مع اللاعبين مما يدل على أهمية اللاعب ومكانته في هذا الأسلوب، لتحسين العملية التعليمية ويساعد على اكتساب أداء مهاري بصورة جيدة لجذب اهتمام اللاعبين وإثارة دافعهم واتجاهاتهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة الطائرة، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (زينب وغادة) من أن الأسلوب المتبع يعتمد على المرب كمحور للفاعلية في العملية التعليمية، فيتخذ جميع القرارات، واللاعب يقوم بطاعة المعلم ومتابعته لتلقي محتوى المادة بغرض تعلمه، (عمرو عبدالحكيم 2008:123) ويشير أيضاً (Gabriel) إلى أن إعطاء اللاعب معلومات مباشرة تتعلق بالأداء يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري، (Gabriele, 34 (2), 2002) p.p.171-182) كما أكد (ظافر) على " أن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو أن تكون هناك تطوير في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات والأسس العلمية للتعلم والتعليم ، ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الإعداد الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، وإن تزويد اللاعب بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية التعلم وتحته على الأداء الصحيح برغبة واندفاع". (اسماعيل، 2002: 102) كما ان ظهور هذه النتائج في تقييم فن الأداء الظاهري لمهارات الإرسال والاستقبال والإعداد . إلا أن مقدار هذه الفروق جاء أقل مقارنة بالمجموعات التجريبية، مما يعكس طبيعة البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على هذه المجموعة.

4-2-4- مناقشة قيم نتائج الاوساط الحسابية للاختبارين البعدي والاحتفاظ لمجموعتي البحث في مقياس الذكاء الجسم الحركي

يُبين الجدول (7) نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ لمتغير الذكاء الجسم-الحركي بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية الأولى، والمجموعة الضابطة). أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في كل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (198.857) والاحتفاظ (196.571)، مع أقل مقدار لفقدان ذاكرة الأداء (2.28)، وبنسبة احتفاظ مرتفعة بلغت (98.85%) محتلةً الترتيب الأول مقارنة بالمجموعة الضابطة .

ويعزى الباحثان هذا التفوق إلى طبيعة البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية، والذي اعتمد على أساليب تدريبية حديثة ركزت على تنمية الذكاء الجسم-الحركي من خلال التكامل بين الأداء البدني والعمليات العقلية، الأمر الذي أسهم في تثبيت التعلم الحركي وتقليل فقدان الأداء بمرور الزمن. إن انخفاض مقدار فقدان ذاكرة الأداء يدل على عمق التعلم واستمراريته، وهو مؤشر مهم على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم.

أما المجموعة الضابطة فقد سجلت أقل القيم في المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (197.571) والاحتفاظ (194.857)، مع أعلى مقدار لفقدان ذاكرة الأداء (3.00)، وبنسبة احتفاظ بلغت (98.51%)، محتلةً الترتيب الثاني. ويُفسر ذلك باعتمادها على المنهج التقليدي الذي يفتقر إلى التنوع في المثيرات الحركية والعقلية، مما أدى إلى ضعف تثبيت التعلم وانخفاض القدرة على الاحتفاظ بالأداء الحركي المكتسب. كما يرى الباحثان أن أسباب الاحتفاظ الحاصل في الذكاء الجسمي- الحركي إلى فاعلية تمارين التصور الذهني المباشر فمن خلالها يستطيع اللاعب بتصحيح وتعديل الحركات الخاطئة، وزيادة القوة المحركة للجسم، وتحسين طريقة الأداء حيث أن "التدريب باستخدام التصور الخارجي والداخلي يوسع ويضيق معلومات ذات فائدة كبيرة تتعلق بالخبرة الحركية لدى الأفراد، وذلك لأن التصور الداخلي من شأنه أن يضيف معلومات متنوعة ومن هذا المنطلق ينصح اللاعبون باستخدام هذا النوع من التصور، فمن خلاله يصبح العمل ذاتياً وتلقائياً". (Weinberg,2008,p.79). وبذلك تؤكد نتائج الجدول (7) صحة فرضية البحث التي تنص على وجود فروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي والاحتفاظ في الذكاء الجسم-الحركي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية هذا النوع من الذكاء وتقليل فقدان ذاكرة الأداء.

4-2-5- مناقشة قيم نتائج الازوساط الحسابية للاختبارين البعدي والاحتفاظ لمجموعي البحث في الصفات الحركية الخاصة

يُبين الجدول (8) نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ في الصفات الحركية الخاصة (الرشاقة، الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة). وتظهر النتائج بوضوح تفوق المجموعة التجريبية ذات التدريب الذهني المباشر، في جميع الصفات الحركية مقارنة بالمجموعة الضابطة، سواء في مقدار فقدان ذاكرة الأداء أو في نسب الاحتفاظ.

وأظهرت نتائج الرشاقة أن مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر حققت أعلى نسبة احتفاظ بلغت (91.57%) مع أقل مقدار فقدان في ذاكرة الأداء (-0.82)، محتملة الترتيب الأول، في حين جاءت المجموعة الضابطة بالترتيب الثاني وبأقل نسبة احتفاظ (86.51%) وأعلى فقدان في ذاكرة الأداء (-1.40).

ويُعزى الباحثان هذا التفوق إلى فاعلية التدريب الذهني الغير المباشر في تعزيز القدرة على تنظيم الحركات وتوقع المواقف الحركية، مما يساعد على تثبيت أنماط الأداء الحركي المرتبطة بالرشاقة، وتقليل النسيان الحركي خلال فترة الاحتفاظ. كما أن الرشاقة تتطلب توافقاً عالياً بين الجهازين العصبي والعضلي، وهو ما يدعمه التدريب الذهني الغير المباشر بشكل أكبر من الأساليب التقليدية.

كما تشير النتائج إلى تفوق مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر أيضاً في صفة الاستجابة الحركية، إذ بلغت نسبة الاحتفاظ (83.03%) مع فقدان بسيط في ذاكرة الأداء (-0.84)، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي جاءت ثانياً بنسبة احتفاظ (81.95%) وفقدان أكبر في الأداء. وتدل هذه النتائج على أن التدريب الذهني الغير المباشر يسهم في تحسين سرعة معالجة المثيرات الحسية واتخاذ القرار الحركي، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على الاستجابة الحركية ويزيد من ثباتها خلال فترة الاحتفاظ. في المقابل، فإن غياب التدريب الذهني المنظم لدى المجموعة الضابطة أدى إلى ضعف تثبيت التعلم الحركي وارتفاع نسبة فقدان الأداء.

كما أظهرت نتائج السرعة الانتقالية تفوقاً واضحاً لمجموعة التدريب الذهني الغير المباشر، إذ حققت أعلى نسبة احتفاظ بلغت (89.63%) مع أقل فقدان في ذاكرة الأداء (-0.33)، مما يشير إلى درجة عالية من ثبات التعلم. في حين جاءت المجموعة الضابطة بالترتيب الثاني وبأدنى نسبة احتفاظ (75.61%) وأعلى فقدان في الأداء (-0.92). ويُعزى الباحثان هذا التفوق إلى أن السرعة الانتقالية تتأثر بدرجة كبيرة بالتنظيم العصبي وتوقيت الأداء الحركي، وهي عناصر يعززها التدريب الذهني الغير مباشر من خلال التصور الحركي والاستعداد العقلي المسبق، مما يسهم في تقليل التراجع في مستوى الأداء بعد انتهاء البرنامج التدريبي. ومن هنا يعزو الباحثان إلى تقارب نتائج الاختبارات البعدية مع نتائج اختبار الاحتفاظ اعتماداً على قدرة اللاعبين الشباب على استرجاع المعلومات التي تلقوها في الوحدة التعليمية وهذا ما اكده (يعروب خيون) " كلما كانت نتائج الاحتفاظ قريبة من الاختبار البعدي، كلما كانت نتائج الاحتفاظ عالية، وكان التعلم فعالاً، وكلما ابتعدت ازاد مقدار الفقدان". (خيون ، 2000 :42) ويعزو الباحثان على اهمية وضع التمارين الخاصة بالصفات الحركية الخاصة وبحسب اهميتها للاعبين وتخصصهم في الملعب مما اكده (احمد امين) "كلما كانت الصفة التي يمتلكها اللاعب ذو معنى معين لديه كلما زاد الاحتفاظ بها وكلما زادت قوة الدافع نحو التعلم كلما كان الاحتفاظ بالخبرة اقوى، وكلما كان الموضوع الذي يتعلمه الفرد يرتبط بموقف انفعالي سار كان الاحتفاظ به اقوى لأنه سوف يؤثر على المستوى الشعوري للاعب" (فوزي ، 2003 :80) وهنا تؤكد نتائج الجدول (8) صحة فرضية البحث التي تنص على وجود فروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي والاحتفاظ في الصفات الحركية الخاصة ولصالح مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر. كما تُظهر النتائج أن إدخال التدريب الذهني ضمن الوحدات التدريبية يسهم في تقليل فقدان ذاكرة الأداء وزيادة نسب الاحتفاظ، مقارنة بالأسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.

4-2-6- مناقشة قيم نتائج الازوساط الحسابية للاختبارين البعدي والاحتفاظ لمجموعي البحث في المهارات الفنية الاساسية الثلاثة

يُبين الجدول (9) نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ للمهارات الأساسية المبحوثة في الكرة الطائرة (الإرسال، الاستقبال، الإعداد) بين مجموعتي البحث (التدريب الذهني الغير المباشر، والمجموعة الضابطة). وتُظهر النتائج تفوق مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر في جميع المهارات من حيث أعلى نسب الاحتفاظ وأقل مقدار لفقدان ذاكرة الأداء، مقارنة بالمجموعة الضابطة

أظهرت نتائج الإرسال المتموج أن مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر حققت أعلى نسبة احتفاظ بلغت (84.54%)، بينما احتلت المجموعة الضابطة الترتيب الثاني بنسبة احتفاظ (82.99%) ويُعزى الباحثان ان هذا التفوق إلى دور التدريب الذهني الغير المباشر في تحسين التصور الحركي ودقة الأداء أثناء تنفيذ الإرسال المتموج، مما يسهم في تثبيت المسار الحركي وتقليل التراجع في مستوى الأداء خلال فترة الاحتفاظ. أما انخفاض نسبة الاحتفاظ لدى المجموعة الضابطة فيُشير إلى قلة تنظيم التكرار مع عدم الاداء المقرون بالتدريب الذهني الغير المباشر.

كما تشير النتائج إلى تفوق مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر في مهارة الاستقبال الإرسال أيضاً، إذ بلغت نسبة الاحتفاظ (89.23%) مع فقدان أقل في ذاكرة الأداء (0.71)، في حين سجلت المجموعة الضابطة أدنى نسبة احتفاظ (82.09%) وأعلى فقدان في الأداء (1.11) وتدل هذه النتائج على أن مهارة استقبال الإرسال، لما تتطلبه من سرعة إدراك واتخاذ قرار حركي، تتأثر إيجابياً بالتدريب الذهني الغير المباشر الذي يعزز الجاهزية العقلية والاستجابة الحركية، مما ينعكس على ثبات الأداء خلال فترة الاحتفاظ.

كما أظهرت نتائج مهارة الإعداد تفوقاً واضحاً لمجموعة التدريب الذهني الغير المباشر، إذ حققت أعلى نسبة احتفاظ بلغت (83.90%) مع أقل مقدار لفقدان ذاكرة الأداء (1.14)، محتلاً الترتيب الأول بينما جاءت المجموعة الضابطة بالترتيب الثاني بنسبة احتفاظ (79.68%) وبفقدان في الأداء (1.31) ويُعزى الباحثان هذا التفوق إلى أن مهارة الإعداد من المهارات المركبة التي تتطلب دقة في التوقيت والتوافق العصبي-العقلي، وهي عناصر يعززها التدريب الذهني الغير المباشر من خلال التصور الحركي المسبق وتنظيم الأداء العقلي قبل التنفيذ. (Offy, 2018)

من خلال عرض نتائج الاحتفاظ ومقدار الفقدان في الذاكرة (النسيان) لمهارات الكرة الطائرة للمهارات المبحوثة ولمجموعتي البحث من خلال الجدول (9) نجد أن هناك تبايناً واضحاً في الاحتفاظ ولمصلحة المجموعة التجريبية التي طبقت التدريب الذهني الغير المباشر قبل الاداء بزمن (3-5 دقائق)، وثانياً الطريقة المتبعة (الضابطة)، إذ جاءت نتائج احتفاظ بعض هذه المجموعتين قريبة من نتائج الاختبارات البعدية والمحافظة على المستوى تقريباً. ويعزى والباحثان سبب الاحتفاظ الجيد فيها إلى ملائمة المنهج التعليمي المستخدم على وفق أسس علمية صحيحة التي طبقت التدريب الذهني مع دمج التمارين المهارية والاحتفاظ الجيد لدى اللاعبين، مراعيًا دور التنظيم الجيد للوحدات التعليمية، ويرى إمكانية استرجاع واستذكار المهارات المبحوثة من اللاعب بعد مدة زمنية محددة، وهذا يرجع إلى الأثر المتبقي عن الخبرة الماضية وعملية استبقاء آثار عملية التعلم، ويؤكد ذلك (يعرب خيون) وهو يقول أنه "كلما كان القياس للأداء قريباً بعد فترة الاحتفاظ من القياس لآخر أداء بعد فترة التدريب، كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً" ويؤكدان إلى "أن تكرار تعلم ما تعلمه الفرد في السابق يعزز من قيمة الاحتفاظ ويسهل التذكر" كلما كان تعلم المهارة بدرجة عالية من الدقة، أمكن الاحتفاظ بالمهارة لأطول مدة ممكنة، وخلاف ذلك سيؤدي إلى فقدان تذكر المهارة وعدم تطورها. (Ahmed, 2021) (Rubaie, 2011)

وهذا ما يؤكدانه الباحثان على أن مرحلة الاحتفاظ كانت جيدة، من خلال الزمن المحدد لكل تمرين ذهنياً والذي ترك بصمة جيدة في ذهن اللاعبين مما يدل على أن المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرين الذهني بصورة غير مباشرة كان بمستوى أفضل في مرحلتي الاكتساب والاحتفاظ، مما يؤكدان على أهمية الأسلوب المستخدم في تعلم المهارات المبحوثة، وذلك بمستوى جيد، وقد عزز ذلك (Magill) وقرر أن التداخل والتنوع وتوزيع التمارين يقود إلى نتائج عالية في الاحتفاظ ونقل الأداء. Magill (1998, p.23) ومن هنا تؤكد نتائج الجدول (9) صحة فرضية البحث التي تنص على وجود فروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي والاحتفاظ في المهارات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية، ذات التدريب الذهني الغير المباشر. كما تُظهر النتائج أن إدماج التدريب الذهني ضمن الوحدات التدريبية يسهم في تحسين تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وزيادة الاحتفاظ بها مقارنة بالأسلوب التقليدي .

5- الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

1-5- الاستنتاجات

1. أثبتت نتائج البحث فاعلية التدريب الذهني الغير المباشر، في تنمية الذكاء الجسم-الحركي، وتحسين الصفات الحركية الخاصة، وتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وزيادة الاحتفاظ بها.
2. تفوقت مجموعة التدريب الذهني الغير المباشر على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المبحوثة، إذ حققت أعلى المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي، فيما عدا صفة السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية، وأعلى نسب الاحتفاظ، وأقل مقدار لفقدان ذاكرة الأداء.
3. أسهم التدريب الذهني الغير المباشر في تعزيز التكامل بين العمليات العقلية والأداء الحركي، مما أدى إلى عمق التعلم الحركي وثباته خلال فترة الاحتفاظ.
4. أظهرت المجموعة الضابطة أدنى مستويات الاحتفاظ وأعلى فقدان في ذاكرة الأداء في جميع المتغيرات، مما يعكس محدودية الأسلوب التدريبي التقليدي في تثبيت التعلم الحركي.
5. تبين أن الصفات الحركية التي تتطلب تنظيمياً عصبياً عالياً، مثل الرشاقة والاستجابة الحركية، تتأثر بشكل إيجابي وواضح بالتدريب الذهني الغير المباشر.
6. أظهرت المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال، الاستقبال، الإعداد) تحسناً ملحوظاً في مستوى التعلم والاحتفاظ عند استخدام التدريب الذهني الغير المباشر.

كما أكدت نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ صحة فرضيات البحث، بوجود فروق بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية (التدريب الذهني الغير المباشر)

2-5- التوصيات

1. ضرورة اعتماد التدريب الذهني الغير المباشر ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية في الكرة الطائرة، لما له من أثر فاعل في تنمية الذكاء الجسم-الحركي وتحسين الصفات الحركية والمهارات الأساسية.
2. دمج التدريب الذهني مع التدريب البدني عند إعداد البرنامج التدريبي، بما يحقق التوافق العصبي-العقلي ويزيد من ثبات التعلم الحركي.
3. إدخال مفاهيم التدريب الذهني والذكاء الجسم-الحركي ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وربطها بالتطبيق العملي.
4. تقليل الاعتماد على الأسلوب التقليدي وحده في التدريب، واستبداله أو دعمه بأساليب تدريبية حديثة تعتمد على التنشيط العقلي إلى جانب الأداء البدني.
5. إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير التدريب الذهني في متغيرات بدنية ومهارية أخرى، ولمختلف الأعمار والمستويات الرياضية

تضارب المصالح: يعلن الباحثان لا يوجد تضارب في المصالح

الشكر والتقدير: يشكر الباحثان كل الجهود التي ساهمت في هذا العمل.

References

- Abdelkader, A., & Saleh, S. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 294–304. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.364>
- Ahmed, H. O. (2021). An analytical study of social skills and their relationship to the levels of sports culture according to the variable of training age of first-class football players for the 2020-2021 season. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(Proc4), 1790–1797. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.25>
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- Mohammed, A. (2022). The Effectiveness of Artificial Intelligence and Strategic Planning in Building Mental Modeling to Improve Sports Performance in Karate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 365–374. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.356>
- Mohsin, S. J. (2024). The Impact of a Rehabilitation Program Using Mental Training on the Recovery of Partial Tear Ligament Injuries of the Shoulder Joint in Wrestlers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 101–114. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.760>
- Offy, A. (2018). An educational field and its effect on developing the performance of some basic football skills for indoor stadiums (Futsal). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 8412–8416.
- Rashid, A. F. (2025). The effect of using multimedia accompanied by indirect mental training in developing sports motor perception and learning a number of volleyball skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* 35Vol, (1), 202. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.993@Authors>
- Al-Hadithi, K. I. (2003). *Ta' thir isticdām uslūb al-ta'allum al-ta'āwunī bi-tarīqat al-tadrībiyyah fī ta'allum ba'ḍ al-mahārāt al-asāsiyyah bil-kurat al-tā'irah* [The effect of using cooperative learning method in teaching some basic volleyball skills] (Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education).
- Al-Haik, S. K. (2017). *Manāhij wa-istrātījiyyāt al-tadrīs al-mu'āṣirah fī al-tarbiya al-riyāḍiyyah* [Modern curricula and teaching strategies in physical education]. Amman, Jordan: n.p.
- Al-Hayak, S. K. (2017). *Manāhij wa-istrātījiyyāt al-tadrīs al-mu'āṣirah fī al-tarbiya al-riyāḍiyyah*. Amman, Jordan: n.p.
- Al-'Alawi, M. H., & Ratib, O. K. (1999). *Al-baḥth al-'ilmī fī al-tarbiya al-riyāḍiyyah wa-'ilm al-nafs al-riyāḍī* [Scientific research in physical education and sports psychology]. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-'Alawi, M. H., & Ridwan, M. N. (1982). *Ikhtibārāt al-adā' al-ḥarakī* [Motor performance tests]. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-'Alawi, M. H., & Ridwan, M. N. (2000). *Al-qiyās fī al-tarbiya wa-'ilm al-nafs al-riyāḍī* [Measurement in physical education and sports psychology]. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-'Alawi, M. H., & Ridwan, M. N. (2001). *Ikhtibārāt al-adā' al-ḥarakī* [Motor performance tests] (1st ed.). Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-'Alawi, M. H., & Ratib, O. K. (1999). *Al-baḥth al-'ilmī fī al-tarbiya al-riyāḍiyyah wa-'ilm al-nafs al-riyāḍī*. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Jabbar, Q. N., & Bastoisi, A. B. (1987). *Al-ikhtibārāt wa mabādi' al-iḥṣā' fī al-majāl al-riyāḍī* [Tests and statistics principles in sports]. Baghdad, Iraq: Higher Education Press.
- Al-Miahi, A. M. M. (2002). *Tawzī'āt mutanawwi'ah li-asālib tanzīm al-tamrīn wa-atharuhā 'alā ta'allum ba'ḍ mahārāt al-tinnīs al-asāsiyyah* [Various distributions of practice organization methods and their effect on learning basic tennis skills] (Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education).
- Al-Obaidi, Z. S. (2008). *Ṭuruq tadrīs al-tarbiya al-badaniyyah* [Teaching methods in physical education]. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Rubaie, M. D. (2011). *Al-ta'allum wa al-ta'lim fī al-tarbiya al-badaniyyah wa al-riyāḍiyyah* [Learning and teaching in physical education and sport]. Najaf, Iraq: Dar Al-Bayda.

- Al-Shabkh, N. S. A. (1994). *Fā'iliyyat kull min barnāmaj irshādī jamā'ī wa barnāmaj nashāṭ riādī fī khaḍḍ mustawā al-tawattur al-nafsī* [Effectiveness of group counseling and sports activity program in reducing psychological stress] (Master's thesis, University of Jordan, Jordan).
- Al-Temimi, M. M. K. (2000). *Athar isticdām taqniyāt al-istirāḥah fī khaḍḍ al-'ādāt al-'aṣābiyyah ladā ṭalabat al-marḥalah al-'dādiyyah* [Effect of relaxation techniques in reducing neurotic habits among secondary school students] (Master's thesis, University of Baghdad, Iraq).
- Al-Uthman, M. A. (1999). *Al-ta'allum al-ḥarakī wa al-tadrīb al-riyādī* [Motor learning and sports training]. Kuwait: Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution.
- Al-Waeli, H. S. & Rozuki, T. H. (2011). *Al-mahārāt wa al-khuṭaṭ al-hujūmiyyah wa al-difā'iyyah fī al-kurat al-ṭā'irah* [Offensive and defensive skills and tactics in volleyball]. Baghdad, Iraq: Iraqi Books and Documents House.
- Al-Zeinab, Z. A., & Abd al-Hakim, G. J. (2008). *Ṭuruq tadrīs al-tarbiya (al-usus al-naẓariyyah wa al-taṭbīqāt al-'amaliyyah)* [Teaching methods in education: theoretical foundations and practical applications]. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ismail, D. H. (2002). *Al-uslūb al-tadrīsī al-mutadākhil wa ta'thīruh fī al-ta'allum wa al-taṭawwur min khilāl al-khiyārāt al-tanzīmiyyah al-makāniyyah li-bi'at ta'līm al-tinnis* [Integrated teaching style and its effect on learning and development through spatial organization options in tennis learning environment] (Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education).
- Khiyoun, Y. (2010). *Al-ta'allum al-ḥarakī bayna al-mabda' wa al-taṭbīq* [Motor learning between theory and practice] (2nd ed.). Baghdad, Iraq: Al-Kalima Al-Tayyiba.
- Magill, R. A. (1998). *Motor learning: Concepts and applications* (5th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Van Dalen, D. B. (1984). *Mabādi' al-baḥth fī al-tarbiya wa 'ilm al-nafs* [Understanding educational research: An introduction]. Cairo, Egypt: Anglo Egyptian Bookshop. (Original work translated by M. N. Noufal et al.)
- Weinberg, R. S. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), University of Western Ontario, USA.
- Wagner, G., Matthias, G., et al. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34(2).