

تأثير التدريب الذهني المصاحب للتمرين البدني والمهاري في تعلم مهارة الدفاع عن الإرسال في لعبة الكرة الطائرة

م.م. سعيد غني نوري

كلية التربية الرياضية – جامعة ميسان

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

يعد التدريب الذهني احد الأساليب الأساسية للإعداد الرياضي بدنياً ومهارياً والتي صاحبت العملية التعليمية وتعد من أكثر الطرق العملية التي تهدف إلى الربط بين الصورة الذهنية لمراحل الحركة والصورة الحقيقية لها ، وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع التدريب الذهني ووجدت علاقة بين الأداء المهاري للرياضي ومدى تكامل هذه المهارة في الصورة الذهنية والتي يجب أن تشتمل على جميع النواحي الحركية المكملة لهذه الصورة ، لهذا فإن فلسفة مصاحبة التمرين البدني والمهاري مع التدريب الذهني نعتقد بأنه يساهم في زيادة سرعة تطور الأداء ، فهذا تتجلى أهمية الدراسة بان التدريب الذهني يساهم في زيادة تحسين التغذية الراجعة من مصادرها الخارجية من خلال مشاهدة اللاعب النموذج إلى التغذية الراجعة الداخلية ، والهدف منه هو السيطرة والتحكم بالأفكار فظلاً عن تثبيت المهارة في الذاكرة الحركية والسرعة في تطوير الأداء الحركي وصولاً به إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري .

ويهدف البحث إلى مايلي :

١. وضع وحدات تعليمية للتمرين البدني والمهاري مع مصاحبة التدريب الذهني أثناء تلك الوحدات لمهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .

٢. معرفة تأثير تلك الوحدات التعليمية بمصاحبة التدريب الذهني مع التمرين البدني في تعلم مهارة استقبال الإرسال للعبة الكرة الطائرة .
أما فرضا البحث فكانت كما يأتي :

١. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تعلم مهارة الاستقبال ولصالح الاختبارات البعديّة .

٢. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبيّة التي تستخدم التدريب الذهني المصاحب للتمرين البدني والمهاري في تعلم مهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة العشوائية ، وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة ، وتم اختيار (١٠) لاعبين من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان كعينة للبحث بشكل عشوائي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة عدد كل مجموعة (٥) لاعبين ، إذ تمارس المجموعة التجريبية الأولى التمارين المعدة في مصاحبة التدريب الذهني للتمرين البدني والمهاري بينما المجموعة الضابطة تمارس التمارين ولأساليب المتبعة من لدن مدرس المادة بلغت عدد الوحدات لكل مجموعة (١٢) وحدة تعليمية وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة ولفترة شهر ونصف وتم تنفيذ وتطبيق الوحدات التعليمية في قاعة كلية التربية الرياضية بواقع وحدتين في الأسبوع.
وكانت الاستنتاجات ما يأتي :

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي مارست التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تعلم مهارة الاستقبال .

٢. أن استخدام التدريب الذهني المصاحب للتمرين المهاري له تأثير ايجابي وفعال في تعلم مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة.

التوصيات :

١. التأكيد على استخدام التدريب الذهني عند تعلم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.
٢. ضرورة استخدام اللاعب النموذج عند تعليم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لغرض مشاهدة الاداء الصحيح .
٣. ضرورة إعطاء المتعلم المهلة لتنظيم الخطأ وتصحيحه للحركات ذات الاستجابات المتعددة عن طريق التفكير كتغذية راجعة باعتبار إن الحركات السريعة تحتاج إلى تصرف آني في موقف حرج.

Mental impact of the training associated with physical exercise and skills in learning transmissions defense skill in the game of volleyball

Training is a mental one of the basic methods for the preparation of Mathematical physical and Mharria which accompanied the educational process and one of the most practical ways in which aims to link the mental picture of the stages of the movement and the true picture it, has addressed many of the studies the issue of training of mental and found the relationship between the performance skills of the athlete and the extent of integration of these skill in the mental image, which should include all aspects of mobility to complement this picture, for this philosophy is accompanying physical exercise and skills training with mentally believe that it contributes to increase the speed of performance development, hence evident importance of the study that training mental contribute to further improve feedback from sources external by watching a player of the form to the internal feedback, the goal is to control the ideas Fezla skill for installation in memory and motor speed in the development of locomotor performance and its access to the best level of performance skill.

The research aims to the following:

1. Development of educational modules for exercise and skills associated with mental training during the units receiving transmissions of skill in the game of volleyball.

2. Knowledge of the impact of these educational units accompanied by mental training with physical exercise in learning the skill to receive transmissions for the game of volleyball.

The research was imposed as follows:

1. There are significant differences between the results of tests before and after for the two experimental and control group in learning the skill of the reception and for a posteriori tests.

2. There are significant differences between the results of a posteriori tests for the experimental group using the mental training associated with physical exercise and skills to learn a skill to receive transmissions in the game of volleyball.

The researcher used the experimental design groups equal random, so as to appropriateness of the nature of the problem, were selected (10) players from the second stage students in the College of Physical Education / University of Maysan sample to search randomly were divided into two groups by experimental group and a control group and the number of each group (5) players, as the first experimental group practiced exercises designed to accompany training for mental exercise, skill, while the control group, leads you exercises and techniques are followed by a teacher thermoplastic material.

Total number of units for each group (12) educational unit was a single educational unit time (90) minutes and one and a half has been implemented and the application modules in the hall of the Faculty of Physical Education by two units a week.

The findings as following :

1. The existence of significant differences between pre and post tests and post tests in favor of the group that practiced mental training, training associated with the skills in learning a skill reception.

2. The use of mental training associated with the exercise skill has a positive impact and effective in learning the skill to receive transmissions in volleyball.

Recommendations :

1. emphasis on mental training to use when learning the basic skills in the game of volleyball.

2. The need to use the player form when teaching basic skills in a game of volleyball for the proper functioning watch .

3. the need to give the learner time to organize the error and corrected for the movements of multiple responses by thinking Kngvep due considering that the rapid movements need to act simultaneously in an awkward position.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لما كان موضوع التعلم الحركي كجزء من علم النفس وهو دراسة الشخصية والتطور النسبي الحاصل لدى سلوك الإنسان باعتباره كائناً حياً يسعى للتكيف مع البيئة فإنه من البديهي أن السلوك الظاهري يعكس الصفات الشخصية التي تمثل المظاهر السلوكية المستمرة التي لا تزول الا بزوال أسبابها ، والحالات النفسية كما هو معروف مظاهر سلوكية طارئة تزول بزوال أسبابها مثل حالة التوتر أو ضعف الانتباه ثم العمليات العقلية العليا كطريقة التفكير وكيفية التذكر والقدرة على التخيل وغيرها . والرياضيون يعكسون طبيعة هذه القدرات النفسية أثناء التعلم و التدريب او المنافسات ولكن في إطار يعبر عنه بالمهارات الحركية والقدرة على التصرف السليم في المواقف المختلفة .

ولما كان الأداء هنا يتصف بالكلية فلا معنى لعملية التقسيم إلا في إطاره الأكاديمي الذي يسمح لنا بإلقاء الضوء على كل ظاهرة نفسية على حدة وهناك علاقة بين التدريب الذهني المصاحب للتمرين البدني والأداء الحركي للمهارات في لعبة الكرة الطائرة حيث يتم عرض المهارة من قبل المدرب او المدرس عن طريق اللاعب النموذج ويشاهدها اللاعبون ومن بعدها يتخيّلونها في أذهانهم حيث تتم عملية التخيل للمهارة بان يكون الرياضي بحالة استرخاء تام ولا يفكر بأي شيء ويقوم المدرب بشرح المهارة واللاعبين في حالة اتصال فكري مع المدرب وعند الانتهاء من عملية التخيل للمهارة يتم تطبيقها عملياً أي التمرن عليها .

وان أهمية البحث تكمن في أن بعض الدراسات والبحوث أثبتت بان التدريب الذهني يساهم في زيادة تحسين التغذية الراجعة من مصادرها الخارجية عند مشاهدة اللاعب النموذج وهو يؤدي المهارة بصورتها الصحيحة إلى التغذية الراجعة الداخلية والهدف منه هو السيطرة

والتحكم بالأفكار فظلا عن تثبيت المهارة في الذاكرة الحركية والسرعة في تطوير الأداء الحركي وصولا به إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري .

٢-١ مشكلة البحث

إن التدريب الذهني يعد مهماً بالنسبة إلى أكثر المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبالخصوص مهارة استقبال الإرسال باعتبارها من المهارات التي تمتاز بالتوقع الحركي وهذا التوقع يمكن تطويره من خلال تطبيق استراتيجيات جديدة وفعالة قد تساهم في سرعة تطور المهارة لذا يرى الباحث إن المشكلة يمكن طرحها على شكل سؤال :-

هل مصاحبة التدريب الذهني مع التمرين البدني والمهاري له تأثير في تعلم الأداء المهاري والفني لمهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة ؟

٣-١ أهداف البحث

١. وضع وحدات تعليمية للتمرين البدني والمهاري مع مصاحبة التدريب الذهني أثناء تلك الوحدات لمهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .
٢. معرفة تأثير تلك الوحدات التعليمية بمصاحبة التدريب الذهني مع التمرين البدني في تعلم مهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .

٤-١ فرضا البحث

١. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تعلم مهارة الاستقبال ولصالح الاختبارات البعدية .
٢. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبيّة التي تستخدم التدريب الذهني المصاحب للتمرين البدني والمهاري في تعلم مهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ميسان .

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ٢/٢٤ ولغاية ١٣/٤/٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية والساحات الخارجية في كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ ماهية التدريب الذهني

درب الشيء: بمعنى جريه و(مدرب) كمجرب وقد دريته الشدائد حتى قوى ومرن عليها أي بما معناه جريته الشدائد حتى قوى عليها، والذهن : معناه الفطنة والحفظ و(الذهن) بفتحين كذلك معناه الفطنة والحفظ^(١). قد وردت لفكرة التدريب الذهني مرادفات لتعريفات كثيرة في مجال التعلم الحركي وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وذلك لتعزيز عملية التعليم وتغيير السلوك كما في تعريف (موردان) بانه " أحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعليم"^(٢).

وكذلك عرفه (suinn) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم لها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء"^(٣). وعرفه كذلك (بيك وفريهر) بانه " تعلم او تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لخط سير هذه الحركة ودون الاداء الفعلي لها "^(٤).

(١) محمد بن ابي بكر الرازي : مختار الصحاح ، بغداد ، مكتبة النهضة ، ب. ت ، ص ٢٠٢ .

(٢) محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٣ .

(٣) محمد العربي شمعون : المجلة الاولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص ٢٣ .

(٤) محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ط ١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ، ص ٢٠ .

وعرفه (روبرت) بأنه " التفكير الايجابي والتصور الناجح والتدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل او تحويل في السلوك المؤثر بالادراك ومن ثم التصور " (١) .

وعرفه (وجيه محجوب) " هو طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي او تكوين صورة ذهنية بدون أي ممارسة جسمانية " (٢) .

وعرفه (يعرب خيون) " ان التدريب الذهني هو عملية اداء مهارة كاملة ولكن من دون ارسال اشارات حسية كبيرة للعضلات المنفذة للأداء " (٣) .

وعرفه (عطية المالكي) " هو عملية الحصول على التصور الاولي للمهارة المراد تعلمها مع التركيز على النقاط المهمة منها خلال عرض الافلام ومشاهدة النموذج والرسوم التوضيحية او قراءة شرح المهارة من خلال الاطلاع على الكتب والكراريس التي تبين ذلك ودمجها مع الأداء العملي للحصول على نتائج أفضل وبأسرع وقت " (٤) .

ويعرفه الباحث بأنه عبارة عن مران عقلي يساهم في تحسين عملية التعلم يعتمد بشكل كبير على التغذية الراجعة عن طريق المشاهدة او تطبيق للأداء المهاري ومن ثم يتم تكرار تلك المهارة ذهنياً بدون إرسال إشارات حسية كبيرة للعضلات العاملة للأداء

(١) روبرت نايدفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ، ص ٤٥ .

(٢) ووجيه محجوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية . ط١ : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨٥

(٣) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٦

(٤) محمد عبد الحسين عطية المالكي : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكره القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ، ص ١١

١-١-٢ استخدامات التدريب الذهني^(١)

تعددت طرائق استخدام التدريب الذهني في التعلم الحركي إذ تم استخدامه مع المبتدئين والمتعلمين ، ويمكن استخدام طريقتين في الأداء والتي حددها (سبيلكر) كما يلي:-

الطريقة الأولى :

تم إعطاء المبتدئين نموذجاً يتم إعداده خصيصاً ، حيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية للحركة وتهدف هذه الطريقة أساساً الى تذكير المبتدئ بخط سير الحركة .

الطريقة الثانية :

تعتمد أساساً على ثلاث نقاط رئيسية هي :

- ◀ الأولى :الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .
- ◀ الثانية : الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من احد لاعبي المستوى العالي او من خلال استخدام وسيلة تعليمية .
- ◀ الثالثة : التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة .

ومن خلال ما تقدم يمكن إيراد أهم تلك الاستخدامات في المجال الرياضي وهي كما يلي:
اكتساب وتنمية المهارات الحركية : حيث اشار محمد العربي الى ان التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم المهارات الحركية واكتسابها وكذلك في مراحل التعلم حيث يقدم في المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الخام) الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها .
أما في المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فيمكن ان يساعد التصور الذهني على تنمية المهارة وإتقانها من خلال التبادل مع الأداء الحركي (العقلي والتدريب الذهني)، وفي

(١) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٤٧ .

المرحلة الثالثة (الآلية) يساهم التدريب الذهني في عزل مشتتات الانتباه كافة والتركيز على الأداء .

وقد أشار (يعرب خيون) في هذا المقام الى نظرية الحدث التي فحواها ان الحركات الرياضية (الأحداث الحركية) هي تنظيم الانتباه يعقبه سلوك حركي او تصرف حركي ،وحدد بايرون محتوى التدريب الذهني بالنقاط التالية: ^(١)

التدريب الجيد على الاسترخاء .

استرجاع النواحي الفنية .

التدريب على تركيز الانتباه .

التصور الحركي الذهني .

استرجاع الخبرات الناجحة .

٢-١-٢ أنواع التدريب الذهني

هنالك نوعان من التدريب الذهني :

أ. التدريب الذهني المباشر : ويشمل على :

* التصور الذهني .

* الانتباه .

ب. التدريب الذهني الغير المباشر : ويشمل على :

* القراءة لوصف مهارة معينة .

* مشاهدة الافلام .

* الاستماع لوصف المهارة .

^(١) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٤٧ .

* مشاهدة النماذج الحية .

* كتابة التعليمات .

* الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .

٢-١-٤ أهداف التدريب الذهني^(١)

يهدف التدريب الذهني إلى تعزيز عمليات التعلم المهاري من خلال :

١. التحكم في الانتباه .
٢. عزل التفكير .
٣. إزالة العوائق أمام التطور العام.
٤. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة .
٥. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
٦. برمجة للاشعور الذهني .
٧. التدعيم الذاتي .

٢-١-٥ خطوات التدريب الذهني^(٢)

لغرض التوصل إلى اكتساب المهارة عن طريق التصور والتدريب الذهني يجب أتباع

الخطوات التالية :

١. الاسترخاء

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من

الطاقات البدنية والذهنية .

يعد الاسترخاء من المقدمات المسلم بها لعمليات التدريب الذهني إذ يساعد المتعلم على

التخلص من الكثير للسيالات العضلية الدماغية الغير مرغوب فيها وكذلك يساعد على التركيز

بصورة جيدة .

(١) محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ١٣ .

(٢) يعرب خيون ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٨ .

ويمكن تصنيف الاسترخاء إلى شكلين وهي كما يلي :

أ. الاسترخاء العضلي

هو التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم ارتخائها الى ابعد حد ثم يحول الى مجموعة عضلية اخرى وهكذا لكي يستطيع ان يمسح اكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم ارتخائها .

ب. الاسترخاء الذهني

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي وهنا يجدر الملاحظة بأن مجرد التركيز في حالة الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي كنتيجة سيكون هناك استرخاء عقلي .

وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها ، إذن لابد ان نقول بأن أي عملية تصوير ذهني خلاق لاتبدأ الا بعد ان تصبح في حالة استرخاء تام وتتهيئ الدخول الى ذلك بطرق مختلفة فيها التنويم المغناطيسي الذاتي ، ويلي أي حالة يجب ان تصبح عينك مغمضتين وتنفسك بطيئاً ومنتظماً وعضلاتك مرتخية ولايهم ان تكون مستلقياً على سرير او جالساً على كرسي (١) .

٢-١-٦ التصور الذهني

بعد عملية التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي او المراجعة العقلية وهي محاولة استرجاع الأحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد ، حيث يستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للاداء الفني (٢) " اذ اشار (Cox 1994) الى ان الجهاز العصبي المركزي يمكن ان يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي ، حيث يقوم الفرد

(1) [http:// www.camg.med.com/arabic/alternative_arabic/mind.shtml/](http://www.camg.med.com/arabic/alternative_arabic/mind.shtml/) page 4 of 28.

(٢) يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣٠-١٣١.

بعملية العرض المتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة ، وذلك لتحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً لان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل (١) .

٧-١-٢ الأبعاد الأساسية للتصور الذهني (٢)

والذي يقسم الى بعدين رئيسيين :

١. الوضوح

الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب .

٢. التحكم

الذي يربط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل ويمكن ان يتدرج ما بين عدم التحكم الكلي في الصورة - تحكم متوسط - تحكم تام .

٨-١-٢ أنماط التصور الذهني

التصور الذهني يكون على ثلاث أنماط رئيسية :

١. النمط الأول : التصور الذهني الخارجي (٣)

وهي استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز او بطل رياضي وكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يشاهد شريطاً سينمائياً او تلفزيونياً (الصورة - الصوت - الانفعال) .

٢. النمط الثاني : التصور الذهني الداخلي (٤)

وهي استحضار الصورة الذهنية لأداء مهارات او أحداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليست نتيجة لمشاهدة الأشياء خارجية ، وفي

(١) يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، الرياض ، ١٩٩٠ ، ص ٢٢٣-٢٢٤ .

(٢) محمد العربي شمعون ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٨٦ .

(٣) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٢٨٠ .

(٤) أسامة كامل راتب ؛ نفس المصدر ، ص ٢٨٠ .

هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات (الصورة ، الصوت ، الإحساس بالحركة ، الانفعال ، التحكم) .

٣. النمط الثالث : عدم التصور الذهني^(١)

ويعني عدم وجود أي نوع من التصور الذهني سواء الداخلي او الخارجي ، ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط ، ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من التعلم الحركي وذلك بعد اتقان المهارة والوصول الى الآلية في الاداء ، فقد لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية ، ولكن يتم استرجاع المهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري ، أي تفكير عن طريق العضلات فقط .

٢-٤-١ المهارات الأساسية للكرة الطائرة

تأخذ المهارات الأهمية والحيز الكبير في المجال الرياضي إذ تمثل حلقة الوصل بين متطلبات اللعبة التي تتضح من خلال ما يؤديه الرياضي من حركات تدرب عليها في مجال اختصاصه، هذا ما يشير إلى أن لكل فعالية مهاراتها الخاصة بها، لعبة الكرة الطائرة واحدة من تلك الألعاب التي تضم مجموعة من المهارات الخاصة والتي هي "الحركات التي يتحتم على اللاعب ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود"^(٢).

وهذا يتركز على مقدار ما اكتسبه اللاعب كمحصلة من التدريب المستمر، إذ إن نجاح الفريق في مباراته يقترن بإتقان لاعبيه لتلك المهارات، وبما يخدم جميع الخطط الدفاعية والهجومية وتعرف المهارات الأساسية "الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وبحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية واقتصادية في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين"^(١) ، كون اللعبة تأخذ طابعاً يتطلب من اللاعبين التفاعل المستمر للتعامل مع متغيرات الأداء من أجل تحقيق النتائج الإيجابية.

(١) محمد العربي ، عبد النبي الجمال ؛ التدريب العقلي في التنس . ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) ص ٥٢ .

(٢) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط ١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،

١٩٩٧) . ص ١٥٥

(١) سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، ط ١، طرابلس، منشورات، جامعة السابع من ابريل، ١٩٩٧، ص ٢٩

وعليه فأن اتقان النواحي المهارية هو الأساس الأول الذي يستند إليه في عملية تحقيق الاتقان الخططي إذ إن اتباع الاسلوب الصحيح في التدريب من شأنه أن يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء.

ومن خلال ما تقدم نستنتج بأن المهارة في الكرة الطائرة تعني قدرة اللاعب وقابليته في إنجاز أفضل أداء لما تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة وذلك للوصول إلى تحقيق نتائج ايجابية. ولا يمكن تفضيل مهارة على اخرى في لعبة الكرة الطائرة لأن لكل مهارة من مهاراتها لها خصوصيتها ومتطلباتها وطريقة الأداء وتشمل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة بما يأتي: (٢)

- ◀ الإرسال.
- ◀ الاستقبال.
- ◀ الإعداد.
- ◀ الضرب الساحق.
- ◀ حائط الصد.
- ◀ الدفاع عن المعب.

٢-٤-١-٢ مهارة استقبال الإرسال (٣)

تعد مهارة الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة، فهي القاعدة التي يستند إليها الفريق في عملية بنائه للهجوم، وهذا ما زاده من اهمية هذه المهارة ففي حالة حدوث اي خلل أو خطأ يعطي المجال للفريق المنافس في اكتساب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على فريقه أضف إلى ذلك ان اتقان مهارة الاستقبال في اعتماد جميع المهارات الأساسية الاخرى، فيعد الاستقبال الجيد يأتي التوصيل الذي يبني عليه عملية إعداد الكرة وعمل الخطط الهجومية المختلفة لذا يعني الاستقبال "عملية استقبال الكرة المرسله من قبل اللاعب المرسل للفريق

(٢) اكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط١، عمان: دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص٤٢.

(٣) اكرم زكي خطاب، مصدر سابق، ص٤٣.

المنافس، لهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعة وقوة الكرة لتميرها من اسفل للاعلى بالساعدين".

ومما تقدم ذكره وجب على المدرب إعداد اللاعبين إعداداً جيداً وذلك من خلال تدريب وتطوير هذه المهارة، إذ اي خلل ينعكس سلباً على الأداء.

٢-٢ الدراسة المشابهة

١-٢-٢ دراسة (سلون Slon , L.A. ١٩٩٣)^(١)

العنوان ((تأثير التدريب الذهني والتدريب البدني في تحسين مرجحة الغولف))

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب الذهني في تحسين مرجحة الغولف .
كان عدد أفراد العينة (٤٠) طالباً من طلاب التربية الرياضية مقسمين على أربع مجاميع المجموعة الأولى تدرت تدريباً بدنياً فقط ، المجموعة الثانية تدرت تدريباً بدنياً وذهنياً ، المجموعة الثالثة تدرت تدريباً ذهنياً فقط ، المجموعة الرابعة لم تتدرب .
وكانت النتائج تشير إلى أن المجموعة الأولى هي الأفضل تليها المجموعة الثانية ثم الثالثة وأخيراً الرابعة .

٣-٢ مناقشة الدراسة المشابهة

أن الدراسة السابقة والنتائج التي تمخضت عنها إنما هي تصب في دعم نتائج بحثنا هذا مع الأخذ بنظر الاعتبار أن جميع الدراسات التي اتجهت نحو تداخل التدريب الذهني مع التدريب البدني من جهة ومع علم النفس الرياضي والتعلم الحركي من جهة أخرى .
ووجدنا من خلال بحثنا هذا وباقي البحوث الأخرى بأن استخدامات التدريب الذهني مع التدريب البدني والمهاري يؤدي إلى تطور ملحوظ في مستوى التعلم ومقدار الاكتساب ولهذا يرى الباحث ان استخدام التدريب الذهني مع التمرين المهاري لمهارة استقبال الإرسال قد تساهم بشكل أفضل في تطور الأداء المهاري للعبة الكرة الطائرة .

(1) Slon , L.A. ; The effect of mental practice and physical practice on the improvement of the improvement of the golf swing practice , the university of Mississippi . 1993 .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

يلتزم الباحث باختيار المنهج الموائم لحل مشكلة بحثه، فهي من الخطوات الرئيسة التي يعتمد عليها نجاح البحث، ومن أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها هو المنهج التجريبي^(١).

وبما إن طبيعة المشكلة تحتم علينا استخدام التجريب، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لإتمام هذا البحث وبأسلوب تصميم المجموعتين عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) لاعبين من مجموع مجتمع البحث البالغ عددهم (٦٩) طالب بعد استبعاد الطلبة الذين يمارسون اللعبة في الأندية والمنتخبات .

(١) دييولد ب فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل (اخرين). ط٢: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥٩)، ص٤٠٧.

٣-٢-١ تجانس وتكافؤ عينة البحث

من اجل إجراء حالة التجانس المتكامل بين أفراد العينة وتكافؤها وللانطلاق بخط شروع واحد قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي (معامل الالتواء) بعد اختبار مهارة استقبال الإرسال القبلي . إذ يبين لنا الجدول (١)

جدول (١)

يوضح تجانس أفراد العينة

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
استقبال الإرسال	درجة	٢٢,٦	٢٢	٠,٦٨	٠,٨٨

← قيمة معامل الالتواء ضمن التوزيع الطبيعي تنحصر بين $(1 \pm)$.

← علماً إن أعلى قيمة للاختبار = ٩٠ درجة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ويتضح لنا إن قيم معامل الالتواء في اختبار استقبال الإرسال هي أقل من $(-1, +1)$ وبهذا تكون أبعينه متجانسة في المهارة المذكورة . وبعد إجراء التجانس تم عمل التكافؤ لعينة البحث عن طريق ترتيب اللاعبين بشكل تنازلي حسب درجاتهم في مهارة الاستقبال للاختبار القبلي وتوزيعهم بشكل متساوي بين المجموعتين حسب درجة الأداء كما في التوزيع التالي : (رقم ١ في مجموعته أ ورقم ٢ في مجموعة ب ورقم ٣ في مجموعة أ ورقم ٤ في مجموعة ب وهكذا لمجموع ١٠ طلاب وبعد إجراء القرعة بين المجموعتين كانت المجموعة الأولى (ضابطة) وعددهم خمسة طلاب ، أما المجموعة الثانية (تجريبية) وبلغ عددهم خمسة طلاب كذلك .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استعان الباحث بالأدوات ووسائل جمع المعلومات التالية والتي ساعدت في الوصول إلى مصادر البحث وكانت كما يلي :

١. المصادر العربية والأجنبية.
٢. الملاحظة والتجريب.

٣. المقابلات الشخصية .
٤. لاعب نموذج .
٥. اختبار الدقة .
٦. شريط قياس متري .
٧. كرات طائرة قانونية عدد (٥) .
٨. ملعب كرة طائرة قانوني .

٤-٣ الاختبار المستخدم

اختبار الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال ^(١) .

اختبار استقبال الإرسال

قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال

الأدوات

- ◀ ترسم دائرتين (أ،ب) في ركني الملعب، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب ١,٥ م ، في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية ٣م.
- ◀ توضح علامة (x) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد ٣م من خط النهاية ،٥،٤ من خط الجانب.
- ◀ تقسم منطقة ال ٣ م إلى ثلاث مناطق متساوية كما موضح في الشكل (١) .

مواصفات الأداء

يقف المختبر داخل الدائرة " أ " وهو مواجه للشبكة ،وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على إن يوجهها إلى داخل المنطقة "١" وهكذا الأمر في الخمس كرات التالية بحيث توجه إلى المنطقة "٢" ،وكذلك مع الخمس كرات الثالثة بحيث توجه إلى المنطقة "٣" يكرر ونفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة "ب" .

(١) محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي

الطبعة الأولى ،مركز الكتاب للنشر ، مصر، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٢٤٥

(أ)	(١)		
-----	-----	--	--

الشروط

١. لكل مختبر "١٥" محاولة من داخل الدائرة (أ) و"١٥" محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).
٢. يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين .
٣. تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
٤. يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون
أ. من الدائرة " أ "

← خمس محاولات للمنطقة (١)

← خمس محاولات للمنطقة (٢)

← خمس محاولات للمنطقة (٣)

ب. من الدائرة " ب "

← خمس محاولات للمنطقة (١)

← خمس محاولات للمنطقة (٢)

← خمس محاولات للمنطقة (٣)

التسجيل

- يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثة الممنوحة له (١٥) محاولة من كل دائرة) وذلك وفقاً للأسلوب التالي:
- ← سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر ٣ درجات .
 - ← سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان.
 - ← سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر درجة واحدة.
 - ← فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر.
 - ← وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي ٩٠ درجة.

	(٢)		
	(٣)		

شكل (١)

يوضح اختبار استقبال الإرسال

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٠/٢/٢٤ على عينة من خارج عينة البحث وللمرحلة الثانية نفسها اذ بلغ عدد العينة خمسة لاعبين والغرض من هذه التجربة التحقق من الأمور التالية :

- أ. معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ القياسات .
- ب. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- ج. تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها .
- د. التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها .

٥-٣ المنهج التعليمي وإجراءات البحث الميدانية

تم تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث لتعلم مهارة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة وفق التدريب الذهني والمهاري على وفق الخطوات التالية :

أولاً. التهيئة الذهنية : وتم التدرج فيها كما يلي :

أ. تدريبات على الاسترخاء الذاتي التعاقبي .

ب. تدريبات التصور الذهني .

ثانياً. شرح الأداء للعينة عن طريق اللاعب النموذج (*) وإعادة التفكير بها عن طريق التدريب الذهني .

تم تطبيق الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة استقبال الإرسال مع التدريب الذهني بواقع

(١٢ وحدة تعليمية) في كل أسبوع وحدتين تعليميتين ولفترة شهر ونصف وبلغ زمن الوحدة (٩٠)

دقيقة أي إن مقدار المدة المخصصة لجميع الوحدات قد بلغ (١٠٨٠) دقيقة .

٦-٣ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية بإشراف الباحث لفريق العمل المساعد على عينة البحث

ولكلا المجموعتين وذلك في يوم الأحد المصادف ٢٥/٢/٢٠١٠ .

٧-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على العينة نفسها (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الثلاثاء

المصادف ١٣/٤/٢٠١٠ وفي الظروف نفسها في الاختبارات القبلية .

٨-٣ الوسائل الإحصائية

◀ الوسط الحسابي.

◀ الانحراف المعياري

◀ اختبار T للعينات المتساوية الغير مرتبطة

◀ معامل الالتواء .

(*) تعريف إجرائي : هو طالب المرحلة نفسها حيث تتوفر فيه الكثير من المواصفات اللازمة لموضوع البحث

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي وتحليلها ومناقشتها

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة للاختبارات القبليّة

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠,٥٤	١,٠٧	٢٢,٦٨	٠,٩١	٢٣,٠٦	درجة	اختبار الاستقبال في الكرة الطائرة

◀ علماً بأن قيمة T الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

◀ وأعلى قيمة للاختبار = ٩٠ درجة .

يتبين لنا من الجدول (١) إن الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (٢٣,٠٦) و (٢٢,٦٨) وبانحرافات معيارية قدرها (٠,٩١) و (١,٠٧) على التوالي وكانت قيمة T المحتسبة (٠,٥٤) بينما كانت قيمة T الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، لهذا يتبين أن قيمة T المحتسبة هي اقل من الجدولية و يدل على دلالة الفروق دلالة غير معنوية ويعني بان المجموعتين الضابطة والتجريبية غير دالة إحصائياً لمعايير اختبار استقبال الإرسال .

فلا بد من استخدام أساليب تعليمية فاعلة تساهم في تطوير الأداء المهاري وعليه فإن الكثير من الدراسات أثبتت بأن استخدام التدريب الذهني في تعلم هذه المهارة يعطي للمتعلم فرصة في بناء تصور للمهارة بشكل أفضل مما يساهم في تثبيت الأداء الفني في الذاكرة الحركية كما أكد عليه (بيك وفريهر) نقلاً عن محمد عثمان بان التدريب الذهني هو " تعلم او تحسين

وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لخط سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها " (١)

٢-٤ عرض النتائج البعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة للاختبارات البعدية

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٨,٣٠	٢,٩٠	٦٧,٥٨	٤,٧٠	٤٤,٦٧	درجة	اختبار الاستقبال في الكرة الطائرة

◀ علما بأن قيمة T الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٢) إن الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (٤٤,٦٧) و(٦٧,٥٨) والانحراف المعياري قدره (٤,٧٠) و (٢,٩٠) وقيمة T المحتسبة (٨,٣٠) بينما قيمة T الجدولية (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). يمكننا الاستنتاج بان قيمة T المحتسبة اكبر من الجدولية البالغة (٢,٥٧) من خلال الفرق الواضح في الجدول وهذا دليل على ان المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية حصلت على مستوى أفضل في مهارة الاستقبال من خلال النتائج الظاهرة في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة ، وهذا يعود بسبب الإجراءات المناسبة من قبل الباحث فضلا عن التطبيق الفعال والمجدي للوحدات على عينة البحث التجريبية وفق أسلوب التدريب الذهني لهذه المهارة .

٣-٤ تحليل نتائج البحث القبلية والبعدية ومناقشتها

بعد عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ومعرفة الفرق الواضح في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحتسبة للمجموعتين وتقدم المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي ، يستنتج مما تقدم إن العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء التي تضمنها

(١) محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٢٠.

التدريب الذهني والذي مارسه المجموعة التجريبية قد حقق تأثيراً ملموساً في تطوير المهارات الأساسية لإفراد هذه المجموعة في الاختبارات البعيدة، حيث ان استخدام التدريب الذهني في تعلم هذه المهارات قيد الدراسة أعطى نتائج إيجابية عالية، إذ أشارت بعض الدراسات الى ان التدريب الذهني المباشر أفضل أنواع هذه التدريبات والذي يقصد به التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري لما يحتويه على مفردات لتطوير الإحساس بالحركة وتوقيتها (١).

ويؤكد (شمعون، والجمال ١٩٩٦) في هذا المقام بأن التدريب الذهني يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم، إذ انه عندما يتم التصور الذهني بطريقة صحيحة، فان ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، بحيث يحدث استثارة للعضلات المشاركة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية (٢).

ويذكر (شمعون ١٩٩٨) بان أهمية التدريب الذهني تكمن في انه بعد الوصول إلى درجة من التمكن يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ولكن يمكن توقع اي موقف في منافسة قادمة، وهذا يسهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف المستقبلية، وتعد أهمية التدريب الذهني بالمهارات العقلية الى مساعدة اللاعب بالوصول الى حالة عقلية تمكنه من منع الافكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الاداء البدني، ومن بين الاهمية الخاصة للتدريب الذهني الاهتمام بالمبتدئين، إذ ان التدريب المنتظم يجب ان لا ينتظر حتى يصل اللاعب الى المستوى الدولي ثم يبدأ التدريب الذهني ولكن يزداد الاهتمام بالتركيز على الناشئين في هذا اللون من التدريب لكي يمكن تفادي تلك الفكرة التي عبر عنها بعض اللاعبين وهي التدريب عن طريق المحاولة والخطأ (٣).

وهذا مايدعم فرضية الباحث إذ يرى ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي لها خصوصية لما فيها من مهارات متعددة تحتاج إلى تكتيك عالي وسرعة أداء

(1) Gallwey, Y. T.; The Inner game of tennis : (New York , Random House , 1994) P.P. 67-68 .

(٢) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص ١٣-١٤ .

(٣) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي والاداء الرياضي، القاهرة، اللجنة الاولمبية المصرية، المركز العلمي الاولمبي،

١٩٩٨، ص ٣٥

وقدرات عقلية وذهنية وردود أفعال أنية تتطلب خبرات وتصور حركي من قبل اللاعبين ، لذا فإن استخدام هذه الإستراتيجية في أسلوب التعلم ساهم بشكل فاعل في تطور هذه المهارة قيد البحث

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي مارست التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تعلم مهارة الاستقبال .
٢. أن استخدام التدريب الذهني المصاحب للتمرين المهاري له تأثير ايجابي وفعال في تعلم مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة.
٣. إن العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء التي تضمنها التدريب الذهني والذي مارسته المجموعة التجريبية الأولى قد حقق تأثيراً ملموساً في تطوير هذه المهارة في الاختبارات البعيدة.
٤. هناك تطور واضح في مستوى الانجاز المهاري من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة
٥. أن الحركات السريعة من الممكن أن يخطط لها مسبقاً عن طريق التفكير لغرض تقليل وقت الاستجابة وان التهينة تحدث قبل بدء الحركة.

٢-٥ التوصيات

١. التأكيد على استخدام التدريب الذهني عند تعليم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.
٢. ضرورة استخدام اللاعب النموذج عند تعليم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة لغرض مشاهدة الأداء الصحيح .

٣. ضرورة إعطاء المتعلم المهلة لتنظيم الخطأ وتصحيحه للحركات ذات الاستجابات المتعددة عن طريق التفكير كتغذية راجعة باعتبار إن الحركات السريعة تحتاج إلى تصرف آني في موقف حرج.
٤. التخطيط الجيد للحركات السريعة لغرض تقليل وقت الاستجابة والتهيئة قبل بدء الحركة.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ◀ أكرم زكي خطيبة، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط١، عمان: دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
- ◀ دييولد ب فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل (آخرون). ط٢: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥).
- ◀ سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، ط١، طرابلس، منشورات، جامعة السابع من ابريل، ١٩٩٧ .
- ◀ روبرت نايدفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (آخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- ◀ محمد بن ابي بكر الرازي : مختار الصحاح ، بغداد ، مكتبة النهضة ، ب.ت.
- ◀ محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ◀ محمد العربي شمعون : المجلة الاولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي والاداء الرياضي، القاهرة، اللجنة الاولمبية المصرية، المركز العلمي الاولمبي، ١٩٩٨ .
- ◀ محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ط١ ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد عبد الحسين عطية المالكي : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .

- ◀ محمد العربي ، عبد النبي الجمال ؛ التدريب العقلي في التنس . ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- ◀ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- ◀ وجيه محجوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية . ط١: عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- ◀ يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، الرياض ، ١٩٩٠ .
- ◀ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) .
- Gallwey, Y. T. ; The Inner game of tennis : (New York , Random House , 1994).
- Schmidt A . R . : Motor control and Learning , A Behavioral Emphasis . Human Kinetics publisher , 1982 ,
- Slon , L.A. ; The effect of mental practice and physical practice on the improvement of the improvement of the golf swing practice , the university of Mississippi . 1993 .