اثر التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة

بحث تجريبي
على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية
بجامعة بغداد

د. باهـــرة علـــوان د. أسماء حكمت فاضل

ملخـــص البحـــث

يشكل التصور الذهني في الكرة الطائرة احد الأسس المهمة المؤثرة في نتائج الأداء، وبشكل خاص في مهارة الإرسال ،لاسيما وان كثير من اللاعبين يبني قراره على موقع المنافس وأسلوب تحركه عند أداء هذه المهارة، بحيث يجعل من كل المؤشرات التي في ذهنه حدثا محددا لاتخاذ قراره في تحديد التصور المطلوب لسرعة ومكان الكرة وبما يحقق نتائج ذات طابع متقدم في الأداء.

ولكون إن كثير من الطلبة لا يجيدون هذا النوع من الأداء وبالنظر لكون هذا الجانب من القدرة العقلية لم يأخذ حيزا من الاهتمام والدراسة، فقد وضعت مفردات مقترحة للتصور وتحديد مدى فاعليتها في تطور هذه المهارة، كون ان إجادتها يؤثر ايجابيا في نتائج الانجاز.

وهدف البحث إلى:

١. وضع منهج تعليمي باستخدام التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة

٢. التعرف على تأثير التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة.

وتمثلت فروض البحث بـ :

١. للمنهج التعليمي المقترح اثر ايجابي في تنمية التصور الذهني وتعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ولقد استخدم المنهج التجريبي في البحث وتكونت العينة من (٤٠) طالبا، وقد أظهرت النتائج وجود تحسن في دقة أداء مهارة الإرسال المواجه من الأعلى، كمحصلة لتنمية التصور الذهني للمجموعة التجريبية.

Abstract

Mental imagery in volleyball is considered one of the most effective bases for good performance.

This is true especially in serving where the player builds his reaction from the position of his opponent, his style of moving while performing this skill all give indicators to his mind to take the correct dicession in regard of speed of the ball and its position.

Most students cant perform mental imagery because it depends on cognitive ability that was not studied. The researcher proposed program used for specifying the effectively of developing this skill and finding if mastering it would positively affect achievement.

Aims of the study:

- designing a teaching program using mental imagery in learning the accuracy of serving in volleyball.

- Identifying the effect of mental imagery in learning the accuracy of serving in volleyball.

The hypothesis of the study:

1-The proposed teaching program has a positive effect in improving mental imagery and learning the accuracy of serving in volleyball.

2-There are statistical differences between are and post test for both group.

The researcher used the experimental method

The subjects were (40) students. The results showed improvement in the accuracy of performance as a result of improving mental imagery for the experimental group

البـــاب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهدت الألعاب الرياضية خلال السنوات الماضية تطورا كبيرا في الأداء الرياضي في كافة مفاصله ، لكون آن البحث العلمي المستمر قد أضاف الكثير من المفاهيم لهذه الرياضة ، وكان للكرة الطائرة حصة كبيرة في هذا المجال لكونها استفادت من البحوث العلمية لجميع الألعاب الفرقية وتداخلت في النتائج العامة ، وشكل ذلك إضافة نوعية لتطور هذه الفعالية ، وفي هذا المجال يعتبر التصور الذهني واحدا من الأمور المهمة التي أصبحت تؤثر على نتائج المباريات وخاصة في مهارة الإرسال المواجه من الأعلى ، إذ أن كثير من اللاعبين يبني قراره على موقع المنافس وأسلوب تحركه عند استخدامه لهذه المهارة ، بحيث يجعل من كل المؤشرات التي في ذهنه حدثا محددا لاتخاذ قراره في تحديد التصور المطلوب لسرعة ومكان الكرة ، وعلى الرغم من صعوبته ، ألا أن تعلمه والعمل المستمر من خلال التدريب الفاعل سيؤثر بشكل إيجابي في نتائج المباريات .

وضمن ذلك تأتي أهمية البحث في بيان أهمية التصور الذهني في تعلم دقة الأداء المهاري لدى طلاب المرحلة الثانية مساهمة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي في ميدان الكرة الطائرة .

١-٢ مشكلة البحث

تتحدد مشكلة البحث في دراسة إمكانية تعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى من خلال استخدام سياقات علمية في مجال التعلم الحركي والمهاري ، لكون أن تعلم إجادة هذا النوع من الإرسال يتطلب مهارة عالية مقترنة بصفات بدنية متعددة ، ولكون أن كثير من الطلبة لا يجيدون هذا النوع من الاداء ، وبالنظر لكون هذا الجانب من القدرة العقلية لم يأخذ حيزا من الاهتمام والدراسة فقد وضعت مفردات مقترحة للتصور وتحديد مدى فاعليتها في تطور هذه المهارة ، والتي اصبحت إحدى الحلقات الضرورية ، لان أجادتها قد يحسم الكثير من النتائج سواء أكان في نجاح دقة الإرسال أو في استقبال الخصم عندما يكون في موقع محدد وغير مهيأ لاستقبال هذا النوع من الإرسال وبالتالي ستكون المناولة غير دقيقة ، مما يؤثر على وضعية الهجوم وبالتالي يمكن أن تكون هذه المهارة هجومية ذات مواصفات تختلف عن جميع المهارات الأخرى ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في أيجاد حلول مناسبة لذلك .

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

١. وضع منهج تعليمي باستخدام التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة.
٢. التعرف على تأثير التصور الذهني في تعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث

١. للمنهج التعليمي المقترح اثر إيجابي في تنمية التصور الذهني وتعلم دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .

١-٥-٢ المجال الزماني: المدة من ١/ ١١ / ٢٠٠٤ ولغاية ٣ / ٤ / ٢٠٠٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية للكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .

البـــاب الثانـــي

٢- الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم التصور الذهني

يشكل التصور الذهني أحد العمليات العقلية المهمة في تعلم فن الأداء الحركي ، إذ يعمل على نمو وتطور مستوى الأداء ، وذلك من خلال استحضار الصور الذهنية للأداء الصحيح ومقارنتها بالاستجابة ، بهدف ضبط وتنظيم التصرف بشكل دقيق وبما يحقق نتائج إيجابية أثناء الأداء .

فالتصور الذهني يعني " الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة " [١] ، بمعنى فهم واستيعاب المهارة للوصول إلى الأداء الأمثل عبر ما هو مكون من صور للأداء الحركي .

كذلك هو " استحضار أو تذكر أحداث أو خبرات سابقة أو استحضار أحداث لم يسبق حدوثها من قبل " [٢] ، أي الاستعادة العقلية للمعلومات بغية الاستفادة منها في خدمة الواجب الحركي وبما يحقق الوصول إلى الإنجاز المؤثر .

وأيضا يمثل " عملية الأداء ذهنيا قبل الأداء الفعلي للمهارة أو أثناء فترة الراحة أو بعد الأداء ويصاحبه عمل عضلي يؤدي إلى تهيئة العضلات اللازمة للعمل " [٣] ، آي التدريب الفكري على أداء المهارة مما يؤدي إلى حدوث استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابة الفعلية .

وضمن ذلك يعد التصور الذهني الأساس في ضمان تحسن مستوى الأداء لاقترانه بالمراجعة الفكرية لمتطلبات الأداء بهدف تجاوز السلبيات وصولا إلى الفعل الحركي المناسب .

٢-٢ أهمية التصور الذهني في مهارة الإرسال

يأخذ التصور الذهني أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة ، كونه يشكل أحد الأسس المهمة في تعلم وتذكر المهارة ، إذ عن طريقه يتم أدراك الحركات بشكل صحيح مما يؤثر إيجابيا في مستوى الأداء .

ويؤدي التصور الذهني دورا مهما وفاعلا في تعلم دقة مهارة الإرسال ، إذ أن تصور الحركة والشعور بها ينتج عنه استثارة عضلية مشابهة للتي تحصل أثناء العمل الحركي ، إلى جانب الاستثارة العصبية التي تساعد في حدوث التغذية الراجعة الحسية مما يسهم في تقويم وتعديل الاستجابة ، لاسيما وان أداء هذه المهارة يتسم بالخصوصية ، كونها تتطلب من الطالب او اللاعب تحديد موقع الخصم وإستراتيجية حركته لتحديد مكان سقوط الكرة فضلا عن تحديد المسافة والارتفاع ، وتلك محددات تقترن

---

[١] وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي .ط ٢ : (بغداد ، دار الكتاب ، ٢٠٠٠) ،ص ٤٩ .

(2)Mccaffery& orlick,T .Mental factors related to excellence among top professional golfers.international journal of sport psychology, 20, 1989, p. 256-278.

[٣] روبرت نادفير؛ (ترجمة) دليل الرياضيين للتدريب الذهني. محمد رضا(واخرون) :(الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠)، ص ٢٤.

بسرعة ودقة استيفاء المعلومات التي تمنح الطالب او اللاعب إمكانية تصور المهارة وتحليلها ذهنيا " إذ أن الأشكال الأساسية للحركات تصور في الدماغ كناتج للتدريب " [١] ، بهدف الوصول إلى تنفيذ مهارة عالية بوقت حساس ، سيما وان لدى المرسل ثماني ثوان لتنفيذ الإرسال، وهنا تبرز اهمية التصور الصحيح والدقيق للاداء وبما يحقق التاثير الفعال في دفاع الخصم وصولا الى النتائج الايجابية .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد حلها .

٣-٢ عينة البحث

لقد تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٤– ٢٠٠٥) ، والبالغ عددهم (٤٠) طالبا ، تم اختيارهم عشوائيا من بين طلاب المرحلة الثانية ، هذا وقد استبعد اللاعبين والراسبين والغير منتظمين على الدوام ، لذا فقد تمثلت عينة البحث بمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى الضابطة وعدد كل منهما (٢٠) طالبا . كذلك فقد تم استخراج تكافؤ العينة باستخدام اختبار (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين ولاختبار الإرسال المواجه من الأعلى، وكما هو موضح في الجدول (١) .

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الارسال المواجه من الاعلى

المعالجات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (T)		الدلالة

(1) Brents. Rushall: specificity of training transfer of training effects for skills rarelyoccur:in answer to guestions from dr.larry weisenthali, 1997, p.1, http:// www.

الإحصائية / المتغير	س	ع	س	ع	المحسوبة	قيمة (T) الجدولية *	الإحصائية
القبلية	١٦.١	٣.٢١	١٥.٠٥	٣.٤٢	٠.٩٧	٢.٠٢	معنوية
(*) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (٠.٠٥).							

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة

تم الاستعانة بالأدوات التالية :

١. **المصادر العربية والأجنبية .**
٢. **ملعب كرة طائرة قانوني .**
٣. **كرات طائرة عدد (١٠) .**
٤. **شريط لاصق عرض (5cm) .**
٥. **شريط قياس معدني بطول (5m) .**
٦. **صور وماكيتات عرض .**
٧. **جهاز حاسوب .**
٨. **بساط .**
٩. **الاختبار والقياس.**

٤-٣ الاختبارات المستخدمة

استخدم اختبار AAHPER(*) (١) لقياس دقة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

(*) ينظر ملحق (١) .

(١) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم :(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).

بهدف معرفة الجوانب السلبية والصعوبات والمعوقات التي قد ترافق أجراء التجربة الرئيسية إلى جانب تحديد مدى ملائمة الاختبار لأفراد عينة البحث فقد أجريت تجربة استطلاعية بتأريخ ٢٠ / ١١ / ٢٠٠٤ على (١٠) طلاب هم من غير أفراد العينة ، وبعد مرور أسبوع تم إعادة الاختبار بتأريخ ٢٧ / ١١ / ٢٠٠٤ ، هذا وقد تم تعديل عدد التكرارات وزمن الأقسام التعليمية وبما يتناسب مع عينة الدراسة .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية

٣-٦-١ الاختبارات القبلية

تم أجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة بتأريخ ٣٠ / ١١ / ٢٠٠٤ بهدف تحديد مستوى الأداء .

٣-٦-٢ طريقة تنفيذ التجربة الرئيسية

تم تطبيق المنهج التدريسي المستخدم في الكلية والخاص بتعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) مع إدخال التصور الذهني كمتغير تجريبي للوقوف على مستوى تأثيره في تعلم دقة الإرسال وللمجموعة التجريبية ، إذ أعطيت هذه المجموعة واجب تصوري كالقيام بأخذ الكرة واداء الإرسال من منطقة الإرسال إلى الساحة المقابلة وتصور أن الكرة تسقط في المنطقة التي تشير إلى أعلى النقاط ،إلى جانب استخدام الصور والماكيتات وآفلام العرض التي توضح التسلسل الحركي للمهارة ، إذ ينظر اليها الطالب بدقة ثم يطلب منه الاسترخاء بعدها يتصور الحركة في ذهنه ثم يطلب منه شرح الأداء الحركي من خلال تصوره للأداء ، هذا وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٣) أسابيع وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (٦) وحدات ، وذلك وفق ما هو معتمد في البرنامج الموضوع للمرحلة الثانية ، وقد بلغ زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ولكلا المجموعتين ، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها المنهج التدريسي بشكله المعتمد.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية بتأريخ ٢٠٠٤/١٢/٢٢ على المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٧ الوسائل الإحصائية [١]

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (T) للعينات المتناظرة .
٤. اختبار (T) للعينات الغير متناظرة .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختباريين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وقيمة (T) المحسوبه والجدولية لاختبار دقة الارسال المواجه من الاعلى ، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١٦.١) وبأنحراف معياري (٣.٢١) ، اما في الاختبار البعدي فقد اصبح (٣٤.٧) بأنحراف معياري (٢.٥٣) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبه (٢٤.٤٧) وهي اكبر من القيمة الجدوليه البالغة (٢.٠٩) عند درجة حرية (١٩=١-٢٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير الى وجود فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة وللاختبار نفسه فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥.٠٥) وبأنحراف معياري (٣.٤٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٠) وبأنحراف معياري (٣.٤٣)، اما قيمة (T) المحسوبة فقد كانت (١٤.٦٥)، وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢.٠٩) عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فرقا معنويا بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (٢)

(١) وديع ياسين وحسن محمد . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتاب ، ١٩٩٩) ، ص ١٠٢ – ٢٧٢ .

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة الإرسال المواجه من الأعلى

المعالجات الإحصائية / المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية *	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
المجموعة التجريبية	١٦.١	٣.٢١	٣٤.٧	٢.٥٣	٢٤.٤٧	2.09	معنوية
المجموعة الضابطة	١٥.٠٥	٣.٤٢	٣٠	٣.٤٣	١٤.٦٥		معنوية
(*) عند درجة حرية (١٩= ١- ٢٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥).							

وبهدف معرفة حقيقة الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية فقد استخدم اختبار (T) للعينات الغير متناظرة ، وكما هو مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارالبعدي لاختبار دقة الارسال المواجه من الاعلى

المعالجات الإحصائية / المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية *	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
البعدية	٣٤.٧	٢.٥٣	٣٠	٣.٤٣	٤.٩٢	٢.٠٢	معنوية
(*) عند درجة حرية(٣٨= ٢- ٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥).							

اذ اظهرت نتائج الاختبار البعدي ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغت (٣٤.٧) بانحراف معياري (٢.٥٣) ،في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣٠) وبانحراف معياري (٣.٤٣)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤.٩٢)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢.٠٢)، عند درجة حرية (٣٨=٢-٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فرقا معنويا في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال النتائج التي تم عرضها نجد بان المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لم يكن هنالك فرق معنوي لكلا المجموعتين وذلك مؤشر على ان مستوى الاداء كان متقاربا في كليهما.

وعند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ظهر بان المجموعة التجريبية قد حققت تطورا اكثر قياسا بالمجموعة الضابطة في مهارة الارسال ويعزو الباحثان سبب ذلك ادخال متغير التصور الذي لعب دورا مهما في تحسين مستوى الاداء. فضلا عن فاعلية التمارين المتنوعة والمختلفة التي تم تطبيقها في الوحدات التعليمية، مما ساعد على تنمية التصور لاتخاذ الوضع المناسب عند اداء مهارة الارسال وتوجيه الكرة بشكل دقيق الى المناطق التي تضم اعلى الدرجات، اذ ان " التصور الحركي يزيد من سرعة اكتساب المهارات الرياضية وتحسن ادائها ويعطي اللاعب المزيد من الثقة والقدرة على التخلص من الاداء الغير مرغوب فيه " [١] ، مما يسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري المقترن بالتدريب الفكري القائم على الاستعادة العقلية للمعلومات والحركات، بمعنى تصور الحركة وتحليلها ذهنيا لتحقيق نتائج ايجابية اثناء الاداء.

كما وان استخدام الوسائل المساعدة من صور وماكيتات وغلق العينين اثر واضح في تنمية الاحساس بالمكان والتوقيت الذي يمثل ناتج تطور القدرات الادراكية الحركية، اي ان " استخدام الوسائل التعليمية في عملية التعلم الحركي يؤدي الى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم " [٢] ، مما ينعكس ايجابيا في سرعة تعلمه وتطوره، اذ تتطلب مهارة الارسال من اللاعب المرسل تحديد ارتفاع الكرة ومسافاتها واتجاهها بهدف التاثير في دفاع الفريق المنافس وبما يحقق نتائج ايجابية .

(١) اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص٣١٥.

(٢) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط١: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧) ،ص ١٥١.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥- ١الاستنتاجات

ضمن النتائج المتحققه تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

١. **التصور الذهني كان العامل الاساسي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم دقة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة .**
٢. **وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تعلم دقة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة .**
٣. **ان استخدام التصور الذهني كان له الاثر الايجابي في تحسن دقة اداء مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية .**

٥-٢ التوصيات

١. **اعطاء بعض الوقت من زمن الوحدة التدريبية لممارسة تمارين التصور الذهني لتعزيز الجانب المهاري لدى الطلاب واللاعبين.**
٢. **استخدام التصور الذهني من قبل الطلاب واللاعبين والتاكيد عليه من قبل المدرسين والمدربين**
٣. **ايجاد الوسائل الملائمة والسهلة والجيدة للتمرين على التصور الذهني ومحاولة تحسينه وتطويره لدى الطلاب واللاعبين .**
٤. **اجراء بحوث مشابهة مع اضافة مجموعة تجريبية تجمع بين (التدريب البدني والذهني) ومقارنتها مع نتائج مجموعة التدريب الذهني فقط .**

المصـــادر العربيـــة والأجنبيـــة

- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) .
- روبرت نادفير؛ (ترجمة) دليل الرياضين للتدريب الذهني .محمد رضا(واخرون) : (الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط١: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧).
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- وجيه محجوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي.ط٢: (بغداد، دار الكتاب، ٢٠٠٠).
- وديع ياسين وحسن محمد ؛التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية:(الموصل، دار الكتاب، ١٩٩٩).
- Mccaffery& orlick0,T .Mental factors related to excellence among top professional golfers.international journal of sport psychology.
- Brents. Rushall: specificity of training transfer of training effects for skills rarelyoccur:in answer to guestions from dr.larry weisenthali, 1997, http:// www.

الملاحـــــق

ملحق (١)

اختبار دقة الارسال

الغرض من الاختبار : **قياس دقة مهارة الارسال لدى لاعب الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة .**

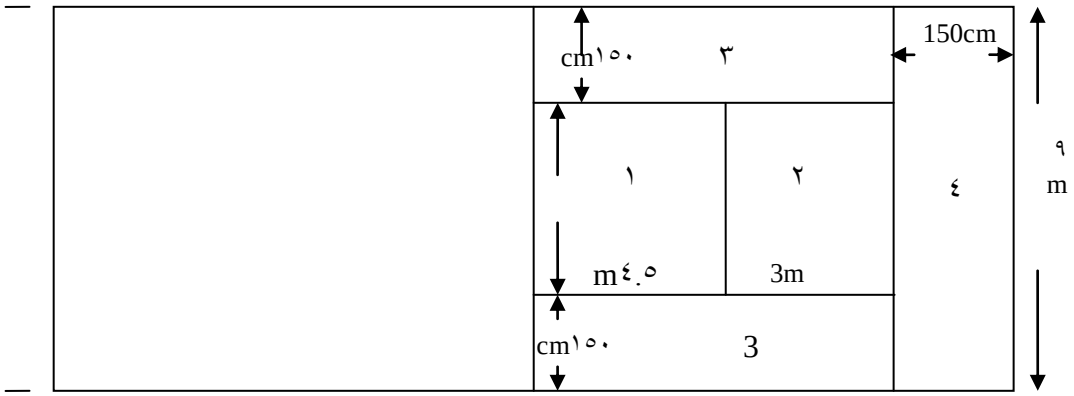
الادوات : **ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية ، الملعب معد كما هو موضح في الشكل (١).**

مواصفات الاداء : **يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (٩) امتار من الشبكة).**

في هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالارسال لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب

الشروط : **لكل لاعب عشرة محاولات .**

التسجيل : **يحسب لكل مرة ارسال صحيح رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط ، وحيث ان للاعب عشرة محاولات على هذا الاختبار ولكون الدرجات موزعه على المناطق من (١) الى (٤) درجات ، فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى .**



شكل (١)

اختبار دقة الإرسال