

اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني في دقة اداء مهارتي التمرير من امام الرأس إلى الامام والإرسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

نهبهز عبدالله فتاح

سكول التربية الرياضية، جامعة كويه، اقليم كردستان – العراق.

تاريخ الاستلام: 2019/08 تاريخ القبول: 2019/10 تاريخ النشر: 2019/12 <https://doi.org/10.26436/hjuoz.2019.7.4.560>

الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني في دقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتكونت عينة البحث من (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين وبواقع (15) طالب لكل مجموعة وتم اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء ومظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في دقة اداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى. . واستخدم الباحث الاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات وتم وضع الوحدات التعليمية على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية والبرنامج التعليمي التي تضمن البرنامج نفسه مضافاً إليه اسلوب التدريب الذهني ويتكون كل من الوحدات التعليمية للمنهاج المقرر والبرنامج التعليمي من (6) وحدات تعليمية طبقت على مدى (6) اسابيع ومدة كل وحدة (90) دقيقة ، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لوسطين مرتبطين، اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين) كوسائل احصائية لمعالجة البيانات. وتوصل الباحث الى ان المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني) تفوقت في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي نفذت (المنهاج المقرر) في دقة اداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للامام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة. الكلمات الدالة: اسلوب التدريب الذهني، دقة اداء، مهارتي التمرير من امام الرأس إلى الامام والإرسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة.

باستطاعة الرياضي استعادة الحركات أي التدريب عليها ذهنياً وضمن الوقت الحقيقي فان تأثير القلق على الأداء يكون قليلاً « (Dayghtreg,1990,50). وترجع أهمية التدريب الذهني إلى «انه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم» (شمعون، 1990، 30-31). كما أن التدريب الذهني يساهم في دقة اداء مستوى المهارة، لهذا فأن لعبة الكرة الطائرة والتي تقع ضمن المنهاج المقرر بطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه والتي تتضمن العديد من المهارات الاساسية، والبحث يكتسب اهمية من خلال استخدام اسلوب التدريب الذهني الذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الأداء المهاري للطلاب ويحقق تقدم في مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج افضل في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة .

1. التعريف بالبحث

1.1. مقدمة البحث واهميته:

يعد التدريب الذهني أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية ، إذ يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي إلى استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العلمي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده اثناء التدريب على أداء الحركات ذهنياً في أي لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقته الحركة أو المهارة، والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة ذهنياً، والذي يفترض أن يكون مساوياً للوقت الذي يتطلبه أداء المهارة بصورة فعلية، وان القابلية في أداء الحركات ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً واسباسياً لمستوى الانجاز العالي، «فالضغط النفسي والشعور بالقلق كلها عوامل تؤثر سلبياً على قدرة التحكم بالأداء، وعندما يكون

2.1. مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحث بتدريس مادة الكرة الطائرة في سكول التربية الرياضية بجامعة كويه لاحظ قلة استخدام اسلوب التدريب الذهني ضمن المناهج التعليمية المخصصة لتدريس مادة الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى تفعيل استخدام هذا الاسلوب من اجل تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى سكول التربية الرياضية ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الآتي (هل أن استخدام اسلوب التدريب الذهني يؤدي الى الدقة في أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لدى طلاب سكول التربية الرياضية بجامعة كويه).

3.1. اهداف البحث:

1- الكشف عن اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج المقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

2- الكشف عن اثر استخدام المنهاج المقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

3- الكشف على الفروق بين اثر استخدام اسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج والمنهاج المقرر في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه

4.1. فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من فوق الرأس للامام ومهارة الارسال المواجه من الاعلى لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة كويه.

5.1. مجالات البحث

1.5.1. المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية

الرياضي في جامعة كويه.

2.5.1. المجال الزمني: 2018/1/5 الى 2018/5/5

3.5.1. المجال المكاني: قاعة سكول التربية الرياضية – جامعة كويه.

2. الاطار النظري والدراسات المرتبطة

1.1.2. الإطار النظري:

1.1.2. خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل إلى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب اتباع الخطوات الآتية:

أولاً: تعلم الاسترخاء

«الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية أن التناوب بين الأداء والقدرة على الاسترخاء وهو محور التعلم إذ يلاحظ أن الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط» (راتب، 1995، 275) ويتفق كل من (راتب، 1995) و (شمعون، 1996) على تقسيم الاسترخاء إلى نوعين هما (الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني).

ثانياً: التصور الذهني

«بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي (الذهني) أو المراجعة العقلية، وهي محاولة استرجاع الاحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد». (خيون، 2002، 128-129).

2.1.2. التدريب الذهني والأداء:

«يعد التدريب الذهني شكلاً تقليدياً للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية وقد تم استخدامه في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء» (Vlich, 1965, 364). والسؤال المطروح هو (هل أن التدريب الذهني يؤثر فيه أداء المهارة الحركية، «فيجب (Schmid, 1999) أن التمرين الذهني يدخل في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية للمهارة « (Schmid, 1999, 312) ويطلق عليه (Heuen, 1995) (يتعلم كيف يعمل). « وهذا الاجراء من خلال اعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية إلى المتعلم، وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول أي أنواع يحاول أداءها، ويبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة وهذا يأتي من خلال الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة وربما

تم تطبيق البرنامج التعليمية المقترحة لمدة (12) اسبوعاً وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة واستنتج الباحث ما يأتي:-

1- أن البرامج التعليمية الثلاثة والمفتوحة ذات تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركية بكرة القدم.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركية بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني بالاسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري(سلامي،2002، 44-83).

3.2.2. دراسة (السويدي، 2004):

«أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة»

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل وتم توزيعهم الى ثلاثة مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم التكافؤ بين المجموعات في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض العناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعلم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة).

وأستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات، وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية بالكرة الطائرة، يتضمن الاول البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة، والثاني يتضمن نفس البرنامج الاول مضافاً اليه اسلوب التدريب الذهني المباشر، والثالث يتضمن نفس البرنامج الاول مضافاً اليه اسلوب التدريب الذهني غير المباشر ويتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية طبقت على مدى (12) اسبوع، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات) لوسطين حسابيين مرتبطين، تحليل التباين باتجاه واحد، اختبار اقل فروق معنوي) لمعالجة البيانات.

واستنتج الباحث ما يأتي:-

باستطاعته الابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح، ويجب أن نؤكد انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما انه يسهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الاساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم» (Heuen,1985,191-200).

2.2. الدراسات المرتبطة:

1.2.2. دراسة (الرحاحلة والخياط،2001)

«تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الارسال في التنس» هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام، التصور العقلي على الاداء الفني ودقة انجاز مهارة الارسال وسرعته، وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم (45) طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات وكما يأتي:

أ- المجموعة الضابطة: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الارسال المتبع في دروس تعلم وتطوير الاداء بالتنس الأرضي.

ب- المجموعة التجريبية الاولى: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافاً اليها مشاهدة أفلام الفيديو.

ج- المجموعة التجريبية الثانية: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافاً اليها مشاهدة أفلام الفيديو وأداء التصور الذهني واستنتج الباحثان مما يأتي:

1- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً في دقة إنجاز الإرسال تليها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة.

2- تطورت مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الاولى بشكل افضل من المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة (الرحاحلة والخياط،35،2001-48).

2.2.2. دراسة (سلامي، 2002):

«أثر برنامج مقترح لأسلوبين في التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم»

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم. تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئين محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (16) سنة وبالغاة (45) لاعباً تم اختيارهم بالطرية العشوائية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (15) لاعباً.

للمعدل للانتباه (خاطر والبيك، 1978، 492) ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب (راتب، 2000-131-133). وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس للفترة من 2018/1-9-5.

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

1.3.3. التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر.

2.3.3. التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر.

3.3.3. التكافؤ بالكتلة مقاساً الكيلوغرام.

4.3.3. التكافؤ ببعض العمليات العقلية.

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ البحث في اختبار (رأفن) (للذكاء) (RAVEN,1986,6-66) واختبار (بوردين - انفي موف) للمعدل للانتباه (خاطر والبيك، 1978، 492) ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب (راتب، 2000-131-133).

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس للفترة من 2018/1-9-5
5.3.3. التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة فضلاً عن الاختبارات الخاصة بها وتم اختبار العناصر البدنية والحركية الآتية:

1. القوة الانفجارية للأطراف العليا: تم قياسها بوساطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) من وضع الجلوس على كرسي من الثبات أبعاد مسافة (عثمان، 1990، 136).

2. القوة الانفجارية للأطراف السفلي: تم قياسها بوساطة اختبار القفز العمودي من الثبات (حسانين وعبد المنعم، 1997، 117).

3. مرونة العمود الفقري: تم قياسها بوساطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل في لوقت (حسانين، 1995، 397).

4. الرشاقة: تم قياسها بوساطة اختبار الركض المكوكي (4×10) م (حسانين، 1995، 369) وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي الاربعاء والخميس الموافقين 2018/1/11-10.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين. والجدو (1) يبين ذلك.

الجدول (1): يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الكرة الطائرة).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القيمة (ت) المحسوبة*
			س-	±ع	س-	±ع	
1	العمر	شهر	264,8	3,24	261,7	4,12	1,741

2	الطول	سم	163,9	6,49	165,4	7,52	0,899
3	الكتلة	كغم	63,40	3,92	64,30	3,88	0,979
4	الذكاء	درجة	37,911	6,909	39,702	6,804	0,602
5	الانتباه الانتباه/حدة مظاهر	درجة	114,18	10,074	117,46	7,944	1,678
6	تركيز الانتباه	درجة	9,402	4,906	8,705	5,021	0,780
7	توزيع الانتباه	درجة	8,012	2,405	7,026	2,609	0,204
8	التصور العقلي الرياضي / البعد البصري	درجة	17,406	3,550	17,608	3,601	0,506
9	البعد السمعي	درجة	15,801	3,207	15,906	3,304	0,462
10	البعد الحس- حركي	درجة	16,501	2,404	16,149	2,606	0,709
11	البعد الانفعالي	درجة	17,440	3,982	20,808	3,997	0,879
12	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	8,92	2,04	8,99	0,74	1,878
13	القوة الانفجارية للأطراف السفلي	م	3,04	0,92	3,20	0,94	0,76
14	مرونة العمود الفقري	سم	3,42	1,79	2,95	1,46	0,62
15	الرشاقة	ثا	10,21	3,09	9,46	2,91	0,916

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05.

6.3.3. التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
تم اختيار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام (الاعداد)، الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحث في استبيان (المحلوق 1) وتم عرضها على مجموعة من المختصين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (80٪) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول

على نسبة اتفاق (75٪) فأكثر من أراء المحكمين" (بلوم وآخرون،1983،126).

وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم السبت الموافق 2018/1/15، ثم قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبارات (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الاحصائية
			س-	س±	س-	س±		
1	التمرير أمام الرأس إلى الامام	درجة	5,90	1,28	5,20	1,18	1,394	غير معنوي
2	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	22,40	1,88	21,30	1,77	1,358	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (14) = 2.14.

398). ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الاتي: 6.3. البرنامج التعليمي:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية تم وضع برنامج تعليمي للمجموعة التجريبية التي تضمن المنهاج المقرر مضافاً اليه اسلوب التدريب الذهني والمجموعة الضابطة تنفذ الوحدة التعليمية على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية. من ثم تم عرض هذا البرنامج على مجموعة من المختصين (ملحق رقم 2) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج المذكور وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامج التعليمي من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها و (الملحق 2) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامج التعليمي والوحدة التعليمية للمنهاج المقرر.

1.6.3. الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي و وحدات المنهاج المقرر

يتكون برنامج تعليمي و وحدات المنهاج المقرر من (6) وحدات تعليمية نفذت على مدى (6) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (90) دقيقة وبواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة.

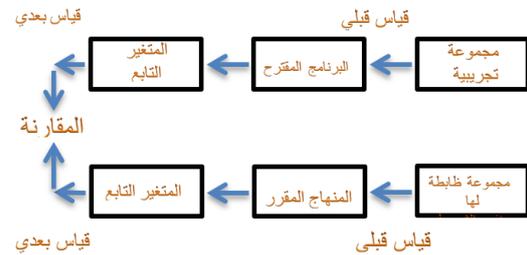
2.6.3. التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية على عينة بين طلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (4) طلاب وذلك في يوم الاربعاء الموافق 2018/1/17 وكان الهدف من هذه التجربة هو:-

4.3. التصميم التجريبي:

وقد أسفرت نتائج اختبار (ت) في الجدولين (1،2) عن وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (الطول، العمر، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية، بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة).

مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.



5.3. وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث استمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس كأدوات لجمع المعلومات.

استخدم الباحث "التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلي والبعدي والمحكمة الضبط" (فان دالين، 1984، 384-

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية وقد قام احد المدرسين بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي تم عرضها بنموذج وتم التطبيق العملي على الطلبة بالطريقة الكلية.

5.6.3. الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق 2018/3/11 .

7.3. الوسائل الاحصائية:

1.7.3. الوسط الحسابي.

2.7.3. الانحراف المعياري.

3.7.3. اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.

4.7.3. اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين (التكريري

والعبيدي، 1999، 103-310)

4. عرض النتائج ومناقشتها

1.4. عرض النتائج:

1.1.4. عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقمة

(ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس

إلى الامام والارسال المواجه من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

الجدول (3): يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			±ع	-س	±ع	-س		
1	التمرير من أمام الرأس إلى الامام	درجة	1,28	5,90	1,20	7,96	3,752	معنوي
2	الإرسال المواجه من الاعلى (التنسي)	درجة	1,88	22,40	2,84	25,61	3,814	معنوي

(* عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2,14.

2.1.4. عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين

1- التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين.

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

3- مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوب التدريب الذهني ومدى استجابة الطلاب لهذا الأسلوب.

3.6.3. الاختبارات القبليية

تم إجراء الاختبارات القبليية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الخميس الموافق 2018/1/18.

4.6.3. التجربة الرئيسية للبحث (تنفيذ البرنامج التعليمي

المقترح و الوحدات التعليمية للمنهاج المقرر)

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي و الوحدات التعليمية للمنهاج المقرر

على مجموعتي البحث إبتداء من يوم الأحد الموافق 2018/1/21 وتم

الانتهاء من تنفيذ في يوم الخميس الموافق 2018/3/8.

1.4.6.3. المجموعة التجريبية

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلاً عن استخدام

أسلوب التدريب الذهني، وقد قام احد المدرسين بتنفيذ وحدات البرنامج

التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج وتم

التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

2.4.6.3. المجموعة الضابطة

مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والارسال المواجه

من الاعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

2.1.4. عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة اداء

الجدول (4): يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			-س	±ع	-س	±ع		
1	التمرير من أمام الراس إلى الامام	درجة	5,20	1,18	7,10	1,49	2,804	معنوي
2	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	21,30	1,77	23,17	2,44	3,121	معنوي

(*): عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية = 2,14

3.1.4. عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين البعدي بين الأمام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

الجدول (5): يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			-س	±ع	-س	±ع	
1	التمرير من أمام الراس إلى الامام	درجة	7,96	1,20	7,10	1,49	2,849
2	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	25,61	2,84	23,17	2,44	2,738

(*): عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (28) قيمة (ت) الجدولية = 2,05.

2.4 . مناقشة النتائج:

1.2.4. مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء

مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال

المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدول (3) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء مهارتي

التمرير من أمام الرأس إلى الامام والارسال المواجه من الأعلى (التنسي)

بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الاول للبحث.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي الذي طبق على

المجموعة التجريبية ما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات

وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، فضلاً عن أسلوب

التدريب الذهني المتضمن تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومشاهدة

الافلام ونماذج الأداء إذ تم شرح كل المهارة من قبل الباحث وعرض

نموذج لها أيضاً مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم ثم تنفيذ تمارين التصور الذهني لكل مهارة -على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية- مع مشاهدة نماذج الأداء (صور، رسوم، أفلام) فالطالب « يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً، وهو يسترجع صورة المهارة لجسيم جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارات المناسبة فضلاً عن التصرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل» (الضمد، 2000، 202).

كما « أن المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن التتريك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي ولحظات استعمال القوة، بعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكون عند المتعلم النظرة الصحية والواقعية للحركة، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم لأداء المهارة. » (نصيف، 1987، 162).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني الذي يؤدي إلى تطور الجانب المعرفي والتحصيري للمتعلم وذلك من خلال استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والجانب الآخر له علاقة بتهيئة الأداء إذ يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل ولهذا يكون التركيز على ان التدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للاداء المهاري ويكون عبارة عن المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي وتمثل الصورة الأولية للحركة وبالتالي تنعكس ايجابياً هذه التصورات على معرفة الحركة ويكون تأثيرها إيجابياً على الأداء المهاري لمهارتي (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي).

وعند تنفيذ التدريب الذهني تعطى أولاً تمارين الاسترخاء ثم يتم تنفيذ تمارين التصور الذهني للمهارة على وفق ما هو مطلوب في الوحدة التعليمية ويطلب من الطالب تصور المهارة في داخله ومراجعتها بها بكل تفاصيلها وجزئياتها، إذ "يقدم التدريب الذهني عن طريق التصور العقلي وتركيز الانتباه قراءة النواحي الفنية للتعرف على الاستراتيجيات المؤثرة في المهارة" (طه، 2007، 289). وأن "الصورة الداخلية للتصور الحركي لتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقة من مجال الأداء المهاري إلى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي وبجانب الانطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية لتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي". (White, Hardy, 1995, 169) ونتيجة للتطبيق العملي المستمر في الوحدات التعليمية وتكرار التصور الذهني لمهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) مع ممارسة اللعب الجماعي ضمن الوحدات التعليمية أسهم في تقدم وتطور أداء المهارات بشكل جيد وتحققت النتائج الأفضل للمجموعة التجريبية.

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5.1. الاستنتاجات:

1.1.5. ان البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني الذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية ذو تأثير إيجابي في دقة أداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة).

2.1.5. ان البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر) الذي تم تنفيذه من قبل المجموعة الضابطة ذو تأثير إيجابي في دقة أداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والأرسل المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة.

2.2.4. مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة:

تبين من نتائج الجدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

ويعزو الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي الذي تركه البرنامج على دقة الأداء المهاري للطبة وما يحتويه من مفاهيم أدراكية وطرائق تعليمية أدت إلى فعم كل مفردات المهارات وبالتالي اثر إيجابياً على النتائج فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من قبل الباحث مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل الطالب سيبدأ التعلم الفعلي، إذ أن "مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولى عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام" (ماينل، 1987، 152) ونتيجة للتطبيق العملي لمهارتي (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى).

فضلاً عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي أسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي إذ "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" (شلش ومحمود، 2000، 126).

3.2.4. مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة:

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في دقة أداء مهارتي التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والإرسال التنسي، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث، فقد تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الثانية فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني على المجموعة الضابطة في مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)

حسانين، محمد صبحي، وعبدالمنعم، حمدي (1997) "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (1987) "القياس في المجال الرياضي دار المعارف، القاهرة.

خيون، يعرب (2002) :تتعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ،مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ،العراق .

راتب، اسامة كامل (1995) "علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات ،دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، اسامة كامل (2000) "تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

سلامي، عبد الرحيم (2002) : أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، الموصل .

شلش، نجاح ومهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000) "التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للنشر، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.

شمعون، محمد العربي (1996) "التدريب العقلي في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

طه، علي مصطفى (2007) "الكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث، الكويت.

عثمان، محمد عبدالغني (1990) "موسوعة ألعاب القوى (تكنيك، تدريب، تعليم، تحكيم) دار التعلم، الكويت.

فان دالين، ديوبولد (1984) "مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.

ماينل، كورت (1987) التعلم الحركي، 2، (ترجمة) عبد علي نصيف دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.

نصيف، ف، عبد علي (1987) "التدريب في المصارعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.

المصادر الانكليزية

Day Ghtreg, (1990): Effect teaching in physical Education for Secondary School.

Heuer, H (1985): How dose mental practice operate, psychologist Rundschau,NO.36, USA.

Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning A Behavioral Emphasis ,3ed, human kinetics, USA.

Raven T.c (1986): Standard Progressive matrices.

Vlich , E. (1965): Investigation in sensor motor learning, sells haft for psychology. Germany.

White, M Hardy, L. (1995): use of different imagery on the learning and performance of different motor Skills .British journal of Psychology, No.9.London

3.1.5. تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلاً عن التدريب الذهني في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي نفذت (المنهاج المقرر) في دقة أداء مهارتي (التمرير من أمام الرأس للأمام والإرسال المواجه من الأعلى) (التنسي) بالكرة الطائرة.

2.5. التوصيات:

1.2.5. الاستفادة من استخدام البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج) المقرر فضلاً عن التدريب الذهني) في تعليم طلاب المرحلة الثانية للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

2.2.5. التأكيد على الجانب المعرفي في الكرة الطائرة من أجل تطوير الإمكانيات البدنية والمهارية والخطية لطلاب قسم التربية البدنية والرياضية.

3.2.5. ويقترح الباحث ما يأتي:

- إجراء دراسة مماثلة طبقاً لمتغيرات المستوى الدراسي، المهارات والألعاب الرياضية.

- إجراء دراسة مماثلة لكل من أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر.

- إجراء دراسة مماثلة للتدريبي الذهني المصاحب للتدريب المهاري.

6. المصادر العربية والأجنبية

التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (1999) "التطبيقات الاحصائية وإستخدام الحاسوب بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر- جامعة الموصل، الموصل.

الرحاحلة ، وليد والخياط، عمر (2001):تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس ،بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، مجلد 28، العدد 1، الجامعة الأردنية .

السويدي ،احمد حامد احمد (2004) :أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني

المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير المنشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل

الضمد، عبدالستار جابر (2000) "فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن.

بلوم بنيامين، وآخرون (1983) "تقييم تعلم الطاب التجمعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي (1995) "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

ملحق رقم (1)

يتكون اسماء السادة الخبراء من :-

- أ.م.د. زانا محمد محمد صالح، سكول التربية الرياضية، جامعة كويه.
- أ.م.د. ريبان مجيد امين، سكول التربية الرياضية، جامعة كويه.
- أ.م.د. توانا وهي غفور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلبجة
- أ.م.د. هوشيار عبدالرحمن محمد، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية

الملحق (2)

استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الاستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث القيام بدراسة تهدف إلى (التعرف على اثر إستخدام التدريب الذهني في دقة أداء مهارتي التمرير من امام الرأس إلى الأمام والإرسال المواجه من الاعلى) وبالنظر لما

تتمتعون به من خبرة في هذا الاختصاص، لذا يرجى تفضلكم بتحديد اختبار واحد لكل مهارة من المهارتين الاتنين بالكرة الطائرة:-

- التمرير من أمام الرأس إلى الأمام.

- الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي).

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير...

الباحث

المرفقات

بعض الاختبارات المهارية

مهارات التمرير من أعلى

الأختبار الاول:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.

- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانونين، الملعب يخطط، كرات طائرة، صندوق كرات، حبل، هدف.

- طريقة الأداء: يقو اللاعب بالتمرير من أعلى من الثلاث مناطق وتوجيهها إلى المنطقتين (B-A) ويقف المدرب في النصف الأخر من الملعب.

- الشروط: لكل لاعب 10 محاولات من كل منطقة (1,2,3) أي منطقة خمس كرات للمنطقة A، وخمس كرات للمنطقة B.

- التسجيل: تحسین نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.

الملاحظات:

- يوضع الحبل فوق خط الهجوم وموازي له وعلى ارتفاع 3متر.

- يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها لأعلى.

الاختبار الثاني

- الغرض من الاختبار: القياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من اعلى م نالمنطقة نحو لوحة السلة.

- الأدوات: لوحة كرة سلة، كرات طائرة.

- طريقة الأداء: يقفو اللاعب في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة أعلى ثم يمررها الى السلة من ولا تمريرها بالسلة.

- الشروط: لكل لاعب 20 مرة، والشكل (3) يوضح ذلك.

- التسجيل:

- الكرة البعيدة عن السلة 1 نقطة.

- لمس الكرة الحلقة 3 نقاط

- مرور الكرة داخل الحلقة 5 نقاط

مهارة الإرسال

الاختبار الاول:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.

- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، كرات طائرة.

- طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ويقوم بأداء مهارة الإرسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.

- التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح.

الاختبار الثاني:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.

- الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، (2) كرة طائرة، صندوق كرات، صقارة.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف نهاية الملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري واحضار الكرة من الصندوق ثم العودة لخط ارسال لأداء مهارة الإرسال موجهة إلى المربع (1)، ثم تكرر نفس الأداء وتوجيه الكرة الى المربع (2) وهكذا حتى يستكمل المربعات الستة. ثم يبدأ في عكس عملية التوجيه بأن يبدأ بالمربع (6) يليه المربع (5) حتى ينتهي لكل لاعب (2) الكرة.

- الشروط: لكل لاعب (2) الكرة.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرق اللاعب حتى الانتهاء من هذه المحاولات وايضا درجة دقة التصويب.

كرة داخل المربع 3 نقاط

كرة خارج المربع 2 نقاط

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب التدريب الذهني

الملاحظات	الانشطة والمهارات الرياضية	الزمن (الدقيقة)	اقسام الوحدة التعليمية
- الوقوف على شكل صف واحد. - التدريب بأداء التمارين من السهل الى الصعب.	- تسجيل الحضور- احماء عام لكافة اعضاء الجسم		القسم الاعدادي
	- شرح مهارة الإرسال التنسي. - عرض مهارة الإرسال التنسي.		القسم الرئيس - النشاط التعليمي
	يتم تطبيق مهارة الإرسال التنسي من قبل الطلاب على وفق التمارين التدريب الذهني (3-5) دقائق		النشاط التطبيقي
	أولاً: الاسترخاء (2,5-2) دقيقة. أ- الاسترخاء العقلي: أبعاد كافة الخواطر من الذهن وعدم التفكير بشيء وإغماض العينين. ب- الاسترخاء العضلي: التنفس العميق ثم التركيز على ارخاء الذراع اليمنى وبعدها التركيز على أرخاء اليد اليسرى وبعدها التركيز على إرخاء الرجل اليسرى ثم التركيز على استرخاء الجسم ككل. ثانياً التصور العقلي (3-3,5) دقيقة.		
	- يتصور التمرين (وقوف، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام بدون لمس الكرة. (1ثا × 6 تكرار= 6ثا) - يتصور التمرين (وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (3) مرات ثم أداء مهارة الارسال على الحائط. (3ثا × 6 تكرار= 18ثا) 2- يتصور التمرين (وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (5) مرات ثم أداء مهارة الإرسال على هدف مرسوم على الجدار. (5ثا × 8 تكرارات= 40ثا) 4- يتصور التمرين (وقوف مواجه للزميل، حمل الكرة) +++ تبادل أداء مهارة الارسال الى مع الزميل الواقف على خط الهجوم (3ثا × 8 تكرار= 24ثا). 5- يتصور التمرين (وقوف للملعب، تحمل الكرة) أداء مهارة الارسال الى المنطقة (أ) ثم أداء الارسال الثاني الى المنطقة (ب) ثم أداء مهارة الارسال الثالث الى المنطقة (2). (4ثا × 6 تكرار= 24ثا) 6- يتصور التمرين (وقوف مواجهة للملعب، حمل الكرة) 7- أداء مهارة الارسال الى المنطقة (1) ثم أداء الارسال الى المنطقة (2) ثم المنطقة (3) وهكذا حتى المنطقة (6). (6ثا × 4 تكرار = 24ثا)		
xxxxx	الوقوف على شكل صف واحد وترديد شعار الانصراف		

نموذج الوحدة التعليمية الاولى للمجموعة الضابطة

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
	المقدمة		تسجيل الحضور
القسم التحضيري			1- هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين. 2- تمارين احماء للذراعين والجذع والرجلين.
	احماء خاص		1- تمارين تمطية للجسم تخمص المهارة. 2- تمارين مرونة للذراعين والاكثاف.
القسم الرئيس	الجزء التعليمي		شرح وعرض مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنسي).
	الجزء التطبيقي		تطبيق مهارة الارسال المواجه من الاعلى التنسي مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه.
القسم الختامي			تمارين تهدئة وتنفس.

