

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

# مذكرة التخرج

لنيل شهادة الماستر تخصص التربية و الحركة

الموضوع:

تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية و تعلم  
بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

بحسب تجريبي أجري على تلاميذ السنة الأولى متوسط (10-12) سنة لآمالية طارق بن زياد بومسغون (البيض)

- تحت إشراف الدكتور:

\* د/ أحمد عطا الله

- لجنة المناقشة:

\* الرئيس: د/ بلحجل منصور

\* العضو: د/ صبان محمد

- إمداد الطالب:

\* باهي أحمد

السنة الجامعية 2009-2010

قال الله تعالى

بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾.

صدق الله العظيم. سورة المجادلة، الآية: 11.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

﴿من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله به طريقا إلى الجنة﴾.

رواه الشيخان: « البخاري و مسلم ».

قال الإمام الغزالي رحمه الله:

﴿كن عالما و متعلما أو مستمعا و لا تكن الرابعة فتهلك﴾.

قال الله تعالى: "وأُنزل الله عليك الكتاب والحكمة وعلمك ما لم تعلم كان فضل الله عليك عظيماً" النساء .113.

# دعاء

يا رب لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت، ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل ذكرني دائماً أن

الفشل هو التجارب التي سبقت النجاح.

يا رب علمني التسامح هو أول مراتب القوة، وإن حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف.

يا رب إذا جردتني من المال فاترك لي الأمل، إذا جردتني من النجاح فاترك لي قوة العناد حتى

أُغلب على الفشل.

إذا جردتني من الصحة اترك لي نعمة الإيمان.

يا رب إذا أسأت إلى الناس أعطيني شجاعة الاعتذار وإذا أساء الناس إلي أعطني شجاعة العفو،

إذا نسيت ذكرك فلا تنساني.

سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم.

و آخر دعوانا الحمد لله رب العالمين.

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى:

سيدي و محبوبي محمد رسول الله صلى الله عليه و سلم

إلى روح جدي الطاهرة " بومخيط الحاج معمر " وجدتي الغالية "بن عمر يمينة"

إلى روح جدي الطاهرة "باقوي لحول" وجدتي الغالية "حسني عائشة"

إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا لِمَا رِبْيَانِي صَغِيرًا﴾.

إلى الحزن الدافئ، والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم على راحتني إليك يا رمز الحنان وعنوان الأمل.  
إلى أسطورة الماضي ومعجزة الحاضر، القلب الكبير ذو العطاء الوفير، إليك أمي العزيزة، أطل الله في عمرها  
وحفظها لي من كل مكروه، وإلى من بدل كل ما في وسعه لأكون ناجدا في العلم، والعمل، الاسم الذي ينقضي  
حقيقة نجاحي أبي العزيز أطل الله في عمره، و إلى كل إخوتي من رزيقة و عبد الحق إلى مريم .

إلى أخي و حبيبي بلعيد حبيب بمدينة مستغانم، و نبيل .

إلى روح أستاذي الكريم الأستاذ الدكتور قصي محمود القيسي

إلى عمي بن مامون زبير بشار و إلى كل أعمامي

إلى كل خالتي وأولادهن و إلى كل العائلة و الأصدقاء، وإلى كل من يحمل لقب باقوي، بومخيط، بن خطاب

إلى جرائرنا العربية الحبيبة، و إلى كل أبناء فلسطين رمز العروبة و الشهداء

And at the last for all our masters sport in mostaganem, and my friend English men Ali boumakhiet and daoud bourzama, mostafa , and all my friends amin ghanami, Omar ben khatab, and Abdullah Ben khatab, in mostaganem, hessin amer khaled ben abdelkader in Bechar

وأخيرا بمناسبة تأهل الفريق الوطني لكرة القدم إلى مونديال جنوب إفريقيا 2010 وتحقيقه للنتائج الايجابية و خاصة عند تعادله مع نظيره الانجليزي أتمنى له التقدم، و تحقيق نتائج ايجابية أفضل ..... بالتوفيق للخضر .

شكر و تقدير

قال الله تعالى: " قالوا لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم ".

أحمد الله سبحانه وتعالى الذي وفقني في إنهاء هذا البحث، أتاني من العلم والمعرفة والصحة والعافية في إنجاز هذا العمل المتواضع و أتقدم بالشكر الجزيل والاحترام والتقدير إلى الدكتور « أحمد عطاء الله » الذي قبل الإشراف على هذا البحث، و لم يبخل علي بتوجيهاته وإرشاداته القيمة، نعم الدكتور المشرف و أنا أكن له كل التقدير والاحترام لما بذله من جهد من أجلي.

كما لا أنسى الأستاذ المحترم "زرع محمد" الذي ساعدني كثيرا، ولم يبخل علي بتوجيهاته القيمة طيلة الموسم الجامعي (2009-2010)

كما أتقدم بالشكر والامتنان الكبير: إلى مدير الكمالية طارق بن زياد "مناد الطيب"، وإلى تلاميذ السنوات الأولى متوسط للموسم الدراسي (2009-2010) لهذه الكمالية، وإلى أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية لنفس الكمالية "راجح سالم" الذي ساعدني كثيرا ولم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته التي كانت في الصميم .

إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضية و جميع الدكاترة و الأساتذة الكرام، وإلى كل عمال مكتبة معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية .

إلى كل من قدموا لي يد المساعدة من قريب أو من بعيد بغية إتمام هذا البحث، ولو بكلمة طيبة .

أقول للجميع شكرا ... شكرا ... شكرا

و جزاكم الله عنا كل خير

#### قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي (أو الذهني).	35
2	تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	49
03	التوصيف الإحصائي لعينة البحث	99

102	معامل ثبات و صدق التجربة الاستدلالية	04
108	توزيع محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح	05
111	المجال الزمني لتنفيذ التجربة	06
114	يبين الاختبارات المهارية المتفق عليهما من طرفه السادة المحكمين	07
126	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث	08
127	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة و الجدولية في القياس القبلي بين المجموعتين في المتغيرات الأساسية	09
129	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية	10
130	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي) القبلي و البعدية للمجموعة التجريبية	11
132	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلي و البعدية للمجموعة الضابطة	12
133	الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي) القبلي و البعدية للمجموعة الضابطة	13
136	المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ونسب التقدم في قياس المهارات الأساسية	14
138	المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي والنسب المنوية لمعدلات التغير لتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي	15

### قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج علاوي يوضح العلاقة التفاعلية بين المهارات النفسية (العقلية) الثلاثة	27
02	يوضح نموذج تدبير لبعدي الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة	41
03	يوضح أنواع الانتباه	41

98	التصميم التجريبي للبحث من تصميم الطالب الباحث	04
115	اختبار الإرسال من الأسفل	05
116	يبين اختبار الاستقبال بالسامعين	06
117	اختبار التمير من الأعلى	07
128	التجانس في كل المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين	08
130	الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية	09
131	يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي للمجموعة التجريبية	10
132	الشكل رقم (11) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة	11
134	يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي للمجموعة الضابطة	12
137	الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية و الضابطة	13
137	يبين النسب المئوية لمقدار التقدم للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما في الاختبارات المهارية	14
139	يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي، للمجموعتين التجريبية و الضابطة	15
140	النسب المئوية لمقدار التقدم للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما لتركيز الانتباه، التصور العقلي	16
140	النسب المئوية لمقدار التغير للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما لمستويات التوتر العضلي	17

الرموز والمختصرات  
اللغة العربية

# التعريف بالبحث

# الباب الأول

## الدراسة النظرية و الدراسات السابقة

# الفصل الأول

## دروس التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني

التدريب العقلي

# الفصل الثالث

## الفصل الثالث في الكفاية الكافية

# الفصل الرابع

تعليم وخدمة المجتمع المرحلة العمرية 10-12 سنة

الفصل الخامس

الدراسات السابقة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

## الفصل الأول

# منهج البحث و إجراءاته الميدانية

## الفصل الثاني

# دراسة مناقشة نتائج البحث

## الفصل الثالث

الاستنتاجات. الخلاصة العامة و التوصيات

العلماء حقا

### 1/ مقدمة :

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدرّبين يقضون معظم الوقت في التعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات واكتسابها ومنها استعمال التدريب العقلي حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانبين البدني و العقلي، فالتعلم عملية موحدة تتضمن كلا الجانبين.

ويعد التدريب العقلي أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي الذي حضي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء . إن القدرة على التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة(01:48)، "فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية،... إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي" (05:54). حيث يساعد التدريب العقلي على تصور صحيح لمراحل أداء المهارة الحركية مما يؤدي إلى تطوير المهارة الحركية وتحسين زمن الأداء (210،209:91)

وأن استخدام التدريب العقلي للمهارة المراد تعليمها يجعل من المتعلم مسؤولا ومشاركا ايجابيا إلى حد كبير في العملية التعليمية، بعد أن كان مجرد متلقي ومقلد عند استخدام الأساليب التقليدية في التعلم، ويعمل على تخفيف العبء الملقى على التلميذ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانبين البدني و العقلي، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين.(25)

## التعريف بالبحث

---

وعليه فان القدرة على تمرينات التصور العقلي، و الاسترخاء، و الانتباه، من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني . وأن أغلب اللذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التدريب العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة. (17:22)

ومن هذا المنطلق تتضح أهمية هذه الدراسة في استعمال التدريب العقلي كوسيلة تساعد على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط باكمالية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض .

### 2/ المشكلة :

عند النظر لمستوى التلاميذ أثناء تدريس المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة، تلك التي فيها ما يؤدي باليدين معا فوق الرأس كمهارة التمير، و منها ما تستخدم فيها يد واحدة أسفل مستوى الرأس كمهارة الإرسال و كذلك مهارات تستخدم فيها اليدين معا من أسفل كاستقبال بالساعدين . لاحظ الطالب الباحث من خلال عمله في مجال التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الأساسية باكمالية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض أن هناك ضعف و تفاوت في المستوى بين تلاميذ هذه الاكمالية في انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، خاصة و أنهم يتلقون نفس الجرعة التعليمية .

ومن ناحية أخرى رأى الطالب الباحث أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الطالب الباحث لكونه تدريسي في الاكمالية قيد البحث لاحظ بأن التدريب العقلي لا يدخل ضمن البرنامج التعليمي الموضوع من طرف الوزارة الوصية إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية ( البصرية، السمعية، الحسية ) التي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي لذا ارتأى الطالب الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل . ومن هذا المنطلق وبغية السير الحسن مع الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية حاول الطالب الباحث المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري من أجل النهوض بمستوى التلاميذ من الناحية المهارية قيد البحث في الكرة الطائرة، وخاصة أن هذه اللعبة جديدة على العينة قيد البحث . و عليه يتساءل عن نتيجة هذا البرنامج:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب

للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*) ؟

(\*) المهارات الأساسية المدروسة في البحث هي: (الإرسال البسيط من الأسفل، التمير من الأعلى، الاستقبال بالساعدين).

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، ومستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*) ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه ومستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*) ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه و مستوى أداء المهارات (\*) لصالح المجموعة التجريبية ؟

**3/ الفرضيات :** انطلق الطالب الباحث في دراسة هذا الموضوع من الفرضيات التالية :

الفرضية العامة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*) ؟
- وسيتم اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:

**الفرضية الفرعية الأولى:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*)، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي لصالح القياس البعدي .

**الفرضية الفرعية الثانية :**

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*)، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي .

---

(\*) المهارات الأساسية المدروسة في البحث هي: (الإرسال البسيط من الأسفل، التمير من الأعلى، الاستقبال بالساعدين).

### الفرضية الفرعية الثالثة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة (\*)، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبيية .

**4/ أهداف البحث:** يصبو الطالب الباحث من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق جملة من الأهداف، أهداف علمية، أهداف عملية وهي كما يلي:

#### 1-4/ الهدف العام :

- إعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة (10\_12) سنة في اكمالية طارق بن زياد بوسمغون (البيض) .

#### 1-1-4/ الأهداف العلمية :

- زيادة الرصيد العلمي في مجال المهارات العقلية التي لها علاقة بالمجال الرياضي  
- الكشف عن أفضل أسلوب لتعلم المهارات في الكرة الطائرة .

#### 2-1-4/ الأهداف العملية :

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتدريب العقلي على انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة .  
- الدمج بين الجانب البدني و الجانب العقلي لتعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة .  
- فتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التدريب العقلي في تعليم المهارات المختلفة للألعاب الجماعية عامة و لعبة الكرة الطائرة خاصة .

**5/ أهمية البحث:** إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى مجال تعليم التلاميذ بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ومحاولة النهوض بمستواهم المهاري باستخدام التدريب العقلي قصد السيطرة والتحكم في الأفكار وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات و الأفكار الايجابية و النماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب العقلي المنتظم وعملية التوافق بين التصور العقلي و التعلم المهاري .

## 6/ مصطلحات البحث :

**1-6/ البرنامج:** هو " الخطوة التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " وبتعريف آخر " هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة " **2-6/ التعلم :** يعرفه كل من سارنوف و مادنيك : " التعلم يسفر عنه تغير في السلوك " (85:27).

ويقول حمادة البخاري كذلك " التعلم هو كشف للخطأ عما حصل للنفوس بالفطرة " (41:28)

**3-6/ التدريب العقلي :** عرفه محمود عبد الفتاح " هو طريقة التمرين المتعلقة بأداء المهارات التي يتصورها المتعلم أو يراها وبدون ممارسة تمرين مهاري معن عليها، أو "هو تصور أو تخيل أداء المهارة بدون مشاركة حركات علنية في أعضاء الجسم وهي بمثابة إنتاج أو انتقال تعلم ايجابي كبير للمهارة من خلال واقع أدائها". (343:89) وقد اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعاريف الخاصة بالتدريب العقلي منها تعريف (Rushalk1988) بأنه إحدى الطرائق الرئيسية في الحصول على التحكم و تركيز الانتباه تعريف (Singer1994) بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركيا. (220:54)

**4-6/ التصور العقلي :** يعرفه أسامة كامل راتب " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه " (131:1)

**5-6/ الاسترخاء العضلي :** يتميز الاسترخاء بغياب النشاط و التوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس، ويمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في التحضير للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر و الاستثارة غير المطلوبة، كما يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي و المدخل الأساسي للاسترجاع حيث يتوقف نجاح وفعالية التدريب الذهني على

**6-7 / الانتباه :** الانتباه هو أحد المقومات الأساسية لنجاح التعلم و التدريب، فيه يصل الرياضي إلى الإدراك الصحيح للمثيرات وبذلك يكون أكثر قدرة على الاستجابة وتوزيع الجهد بشكل متوازن وصولاً إلى الأداء الأمثل فالانتباه عملية إرادية يتجنب من خلالها الرياضي منها أو موضوعاً معيناً يهمله ويحصر شعوره وحواسه (2002:241)

**6-8 / الكرة الطائرة :** " تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الأكثر انتشاراً في العالم وتزاول بمختلف الأعمار والأجناس تلعب بين فريقين (6) لاعبين على ملعب طوله (18م) وعرضه (9م) في مباراة (4) أشواط من (25) نقطة يديرها حكام وتعتمد هذه اللعبة على سرعة تنقل مع سرعة رد الفعل وذلك باستخدام مهارات حركية مثل: الإرسال، التميرير، الاستقبال... الخ . صفات بدنية مثل الرشاقة، المرونة، الارتقاء... الخ.

**6-9 / المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :** تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون لعبة الكرة الطائرة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها و المهارات الحركية في الكرة الطائرة تختلف منها في الألعاب الأخرى بسبب الطبيعة الخاصة للعبة حيث يتم التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع مرة و مرة أخرى بجزء من الساعد، و مرة ثالثة بالكف مفتوح أثناء الضرب و الصد " . (50:41)

**6-10 / الإرسال :** هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس (44:57)

**6-11 / الاستقبال بالساعدين:** هو استقبال الكرة المرسلّة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، و ذلك بامتصاص سرعتها وقوتها. و بتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين من أسفل حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (44:69)

## التعريف بالبحث

---

**12-6 / التمرير من أعلى :** التمرير من أعلى للأمام من أكثر أنواع التمرير استخداما و ذلك لسهولة أدائه، و يعتبر أساسا لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في الكرة الطائرة على إتقان هذا النوع من التمرير . (89:44)

**تمهيد:**

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية كأحد المواد الأكاديمية كالرياضيات و الاجتماعيات لكنه يختلف عنها لكونه يزود التلميذ بالمهارات و الخبرات الحركية و يمدهم بكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين الجسم و ذلك بالأنشطة الحركية مثل الألعاب و الحركات المختلفة و التي تتم تحت إشراف مربين مختصين، كما أن الدرس هو عبارة عن وحدة لا تتجزأ له أهدافه و مناهجه ووسائل تحقيقه و أنواع و طرق استخدامه و كيفية التحضير و التكوين .

بالإضافة إلى ذلك فان درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر مجال واسع لفضاء التلميذ إذ انه يتخلص من الروتين اليومي للمواد الأخرى، فهو يبعث فيه نشاط متجدد و طاقة جديدة كما يقوم بتربيته عقليا حيث يكسبه الثقة بالنفس و التفكير السليم المتزن للإطلاع على أهمية درس التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الاكاديمية .

حيث في هذا الفصل قام الباحث بتعريفه و ذكر أهميته و أهدافه و كذا الطبيعة التربوية له إضافة إلى الطرق المستخدمة في إخراجها و الأجزاء التي يبني عليها.

**1-1/ تعريف درس التربية البدنية و الرياضية :**

يعرف حسن شلتوت و حسن معوض درس التربية البدنية و الرياضية بأنه " الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية فللخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة و أن يكتسبوا المهارات التي تنظمها الأنشطة (106:38)

إن التلاميذ لا يستطيعون استيعاب أهداف البرنامج العام للتربية البدنية و الرياضية دفعة واحدة لذا يلجأ الأستاذ إلى تقسيم هذا البرنامج إلى أجزاء، كل جزء يتضمن نشاطين نشاط فردي و آخر جماعي يحتويان على تدريبيان و ذلك ما يسمى بالتوزيع الدوري .

" إن درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير الفرد و تطوره و انسجامة في مجتمعه و وطنه " (110:55)

و يعرف عباس أحمد صالح درس التربية البدنية و الرياضية أنه " الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية و الرياضية تشمل أوجه النشاط التي يطلب أن يمارسها الطلبة و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة " (95:54)

و من كل هذا نستطيع القول أن درس التربية البدنية و الرياضية هو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، كما يحقق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم و قدراتهم الحركية كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة و خارجها، و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية و الرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات و لاسيما مستوى التعليم الإعدادي.

**1-2/ أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :**

يرى قاسم المندلأوي و آخرون أن " للتربية البدنية و الرياضية مكانة كبيرة في عملية تكيف التلميذ و تطويره بدنيا و عقليا نفسيا و اجتماعيا، فهو يحتاج إلى الحركة و اللعب لكي ينمو و تتكامل أجهزته الداخلية و يتكيف لكافة الاحتمالات و الظروف الحياتية و العلمية لاكتساب

كما يحدد الخاطر أهمية درس التربية البدنية و الرياضية في " اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و النمو المتكامل بدنيا و نفسيا اجتماعيا و حركيا حتى يتمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حفا من غيرهم" (18:03)

كما يرى الطالب الباحث أن الدور الذي يلعبه درس التربية البدنية و الرياضية يجعل التلاميذ قادرين على التكلم للقراءة و الكتابة بصورة سريعة بسبب الأسلوب الحديث المستعمل في إخراج الدرس، كما يزودهم بالمعلومات و المعارف الصحية و يفسح لهم مجالا واسعا للاستفادة من أوقات الفراغ و التمتع به، كذلك يساعد على توجيههم للأهداف ذات القيم النافعة بسبب اكتساب الخبرة و زيادة السعة الحيوية للأجهزة العضوية ووظائفها بشكل فعال و إيجاد الترابط العضلي العصبي، كما يمكن الحصول على الصفات البدنية العامة من السرعة القوة المرونة الرشاقة و التحمل .

### **1-3/ أهداف درس التربية البدنية و الرياضية :**

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية و التعليم في كل المجتمعات و الهدف الرئيسي لدرس التربية البدنية و الرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة و المتزنة للفرد و يتجلى ذلك من خلال أهداف تعليمية للدرس تتعلق بتعلم النواحي الاجتماعية و الخلقية و الانفعالية و السلوكية للتلاميذ ، فلكل درس أهدافه الخاصة سواء

" إن هذه الأهداف المتمثلة في الأهداف الحسية الحركية و الاجتماعية العاطفية و المعرفية تبرز القيمة التربوية لمادة و درس التربية البدنية و الرياضية و تمت صياغتها على حسب خصائص النمو البيولوجي و النفسي للتلميذ و تتمثل في ما يلي :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية و وضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المؤسسة .
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة
- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن طريق الحركية البدنية و أسسها و أصولها البيولوجية الفيزيولوجية و البيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق .
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الإضافية .

التحكم في القوام في حالتها الحركية و السكون " (122:52)

مما تقدم يرى الطالب الباحث أن أهداف درس التربية البدنية و الرياضية تكمن في إعداد التلميذ و بناء شخصيته من جميع النواحي سواء كانت إدراكية أو حركية و غيرها من الجوانب المتعلقة بالفرد و خاصة طفل هذه المرحلة و بالتالي بناء قاعدة متينة لهذا الفرد لأن طفل اليوم هو رجل الغد .

### **1-4/ بناء درس التربية البدنية و الرياضية :**

قسم درس التربية البدنية و الرياضية و الذي مدته 45 دقيق إلى أقسام بهدف تنظيم عمل المدرس و رغبته في الحصول على نتائج إيجابية تعود على التلاميذ و تحقق أهداف الدرس لمنهج التربية البدنية و الرياضية حيث قسم إلى ثلاث أجزاء هي كما يلي :

### 1-4-1/ الجزء التحضيري :

و يحتوي على مرحلتين أولهما مرحلة التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي و منه نعمل على تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ، إعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس، تحضير الأجهزة اللازمة التي تكون في متناول المدرس و بعدها تهيئة التلاميذ، تبديل الملابس ووصولهم إلى الملعب، أما ثاني مرحلة فهي المقدمة و التي تعتبر فاتحة الدرس، فكلما كانت وافية الغرض و ناجحة كلما انعكس ذلك بالإيجاب على سير الدرس و مستواه، و الهدف الرئيسي من المقدمة للدرس يتمثل في إعداد و تهيئة التلاميذ من جميع النواحي و تضمن تجاوب التلاميذ مع الدرس بروح عالية من الاهتمام و الجدية، ولذلك يجب إعطاء المقدمة حقها من الوقت المخصص في الدرس و الذي تتراوح مدتها ما بين 5 إلى 20 دقيقة .

تري الدكتورة عفاف عبد الكريم أنه " يجب أن تحقق المقدمة في درس التربية البدنية و الرياضية أهداف ثلاثة و هي تهيئة المواقف التربوية، إعداد الأجهزة العضوية ثم إثارة واقعية " (38:53) .

" إن الإحماء و التمرينات يمثلان الجزء الأكبر و الأساسي من هذا الجزء التحضيري، فالإحماء يجب أن يتناسب مع غرض الوحدة التعليمية من جهة و يعمل على تهيئة التلاميذ و إعدادهم بدنيا و نفسيا من جهة أخرى، وبالتالي نعطي للتلاميذ الأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الحركات كالجري الخفيف المنظم لهدف زيادة نشاط الدورة الدموية كالقلب و إمداد العضلات بالأوكسجين، كما يجب على النشاط البدني أن يكون محببا و مفهوما لدى التلاميذ، سهل الأداء و له معنى و مغزى خصوصا إذا ما اقترن بلعبة هادفة الأمر الذي يجعل التلاميذ يقبلون على الدرس بنشاط فيجب أن تكون التمرينات لها ارتباط بالوحدة التعليمية و على ذلك فالإحماء يجب أن يكون على نمطين هما :

**أ- الإحماء العام :** يشمل التمرينات و الألعاب بأنواعها المختلفة و التي تهدف إلى رفع القابليات البدنية.

**ب- الإحماء الخاص :** هو الذي يخدم الأجزاء التي ستشارك في التمرينات الخاصة بكل أنواع الرياضات على حدا " (46:66) .

### 1-4-2/ الجزء الرئيسي :

" حيث يمثل أكبر جزء من الدرس الذي يصل مدته إلى 30 دقيقة، و يتضمن الأمور الأساسية لبناء المهارات الرياضية للوحدة التعليمية من خلال الألعاب المنظمة كحركات الخفة و الرشاقة و فعاليات الساحة و الميدان، و يعتمد على ثلاثة نقاط أساسية و هي الشرح و العرض و التنفيذ، فالنشاط التعليمي يشمل تعليم المهارات الرياضية لفعاليات و ألعاب مختلفة من خلال اختيار المدرس التشكيلات المناسبة عند التعليم.

بينما النشاط التطبيقي يهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ في جزء النشاط التعليمي و توجيه المدرس الذي يتولى المراقبة و تصحيح الأخطاء " (14:144) .

### 1-4-3/ الجزء الختامي :

" يهدف إلى العودة و الرجوع إلى الحالة الطبيعية للتلاميذ، وذلك بالتهيئة النفسية و العضوية باستخدام تمارين التهدئة التي تتصف بالبطء و السهولة و عدم الإجهاد و تهيئة التلاميذ للعودة إلى حجرة الملابس وذلك بعد المحادثة النهائية و التي يجب أن تكون قصيرة و لا يجب تجاهلها و يستعرض فيها المدرس النتائج التي تحققت في الدرس " (14:146) .

يرى الطالب الباحث أن يكون التعامل مع التلاميذ أثناء العملية التعليمية بحذر، خاصة عندما يتعلق الأمر بالجهد المبذول من طرف التلاميذ حيث يجب أن يكون الدرس مقنن و من جميع مراحل حتى لا يؤدي إلى إجهاد التلاميذ، بل يجب أن يحقق الدرس بدل جهد أقل مقابل فاعلية كبيرة .

### 1-5/ كيفية تحضير درس التربية البدنية و الرياضية :

" لا تختلف طريقة تحضير درس التربية البدنية و الرياضية كثيرا عن طريقة تحضير باقي الدروس الأكاديمية الأخرى المقررة ، و لتحضير الدرس يجب على المدرس أن يكون على دراية كاملة بمادته و كذلك بطرق تدريسها و يجب عليه مراعاة ما يلي :

\_\_ تحديد الهدف بدقة و وضع نصب عينيه النتائج المحتملة.

\_\_ أن يلتزم المدرس بالخطة الموضوعية للمرحلة السنوية.

\_\_ يهيئ المدرس لنفسه الجو الملائم للتحضير .

\_\_ مراعاة الإمكانيات و الأجهزة المتيسرة و وضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها .

احتواء الدرس على التمرينات و الألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني للتلاميذ أن يكون الدرس عاما لجميع التلاميذ و يشبع رغباتهم في اللعب " (157:52) .

لاحظ الطالب الباحث أن طفل هذه المرحلة يتميز بحركة زائدة، و انطلاقا من العينة قيد البحث، يرى أن يراعى عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية أن تستغل هذه الحركات الزائدة عن طريق توظيف تمارين تشويقية شريطة أن تخدم هته الأخيرة هدف الحصة، و خاصة أن للحركة دور كبير و مهم إذا استغلت جيدا، حيث تعتبر الحركة وسيلة للتربية و التعليم، و هي وسيلة لجمع المعلومات لأن أي فرد لا يستطيع معرفة ما إن كان أي جسم أمامه صلب أو رخو أن لم يقم بحركة و جسده للتعرف عليه، و تجاوزت الحركة ذلك و أصبحت وسيلة للتفاهم الاجتماعي، لذلك يجب أن تكون كل حركات طفل هذه المرحلة أثناء التربية البدنية و الرياضية مقننة من أجل تعلم سريع و فعال .

### 1-6/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

انطلاقا من كون التربية هي عملية تفاعل بين الفرد و المجتمع للوصول إلى الأهداف المرجوة لاكتساب الفرد القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة و كونها ظاهرة ممارسة حيث يتعلم الإنسان بواسطتها سواء كان في الفصل المكتبة أو في الملعب، فإن درس التربية البدنية و الرياضية من حيث الجانب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فان عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية .

" فمن خلال درس التربية البدنية يمكن تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة مع الزملاء و المثابرة و المواطنة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء و القدرة على اتخاذ القرار، و هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسيها طابعها المميز" (122:52) .

" ومن خلال درس التربية البدنية و الرياضية يتم تعلم الحركات و المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة و التي تعمل على علاج المشاكل و العلاقة المتبادلة بين القضايا البيولوجية و التربوية و الاجتماعية من أجل بناء الجسم و العقل السليم للطفل" (523:84)

## 1-7-7- الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية و الرياضية :

الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية و الرياضية :

### 1-7-7-1/ الطريقة الديكتاتورية :

وتقوم هذه الطريقة على المبادئ التالية :

- " تركيز السلطة في شخص أستاذ التربية البدنية و الرياضية و الذي يعتبر صاحب السيادة و الحاكم بأمره وأنه فوق المحكومين (التلاميذ) .

- عدم الثقة في التلاميذ من حيث ذكائهم واستعدادهم وكذا قدراتهم على الإسهام في تدبير الحصة .

- يعمل الأستاذ ما يريد وليس ما يريد التلاميذ وما يعتقد أنه صحيح دون اعتبار لرأي الغير .

- يفرض نظاما صارما جدا يخنق الحريات فيعتقد الأستاذ أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية .

- الإكثار من العقاب والتقليل من المدح و الثواب " (218:83) .

إذا استخدمت هذه الطريقة في حصة التربية البدنية و الرياضية فإنها تتحول إلى سجن بالنسبة إلى التلاميذ يسودها الضغط والعقاب اللفظي أو البدني، مما يؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الحصة و عن المربي و يقل التجاوب وتتسع الهوة بينهم فتتعدم فيها الحيوية و النشاط الرياضي و الاجتماعي مما يزيد الخناق عن التلاميذ و نتيجة ذلك تضعف ثقتهم في أنفسهم و تنعدم روح التعاون و العمل الجماعي .

### 1-7-7-2/ طريقة الحرية المطلقة :

" إن هذه الطريقة تختلف عن سابقتها اختلافا واضحا معاكس تماما، و يتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاءون أي يتركهم لميولهم و أهوائهم لتحقيق رغباتهم دون التدخل في تسيير أمورهم و تنظيمها، و لكن هناك عدة سلبيات لهذه الطريقة و المتمثلة في ما يلي :

\_ الفوضى بدل النظام الصارم .

\_ اللهو و العبث بدل الصرامة و الجدية .

\_ الخضوع إلى هوى النفس و نزواتها دون هدف أو خطة .

\_ طغيان الأنانية دون اعتبار المصلحة الجماعية " (83:218) .

### 1-7-3/ الطريقة الديمقراطية :

" تقوم هذه الطريقة على أن للفرد و التلميذ قيمة عليا في ذاته، إذا توفرت له العادات الصحيحة فإنه يستطيع تصريف شؤون نفسه بنفسه و الاشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة و رسم الخطة لتحقيقها و تنفيذها، كما تقوم هذه الطريقة على مبدأ التكافؤ في الفرص و الحريات لجميع الأفراد و ليس المقصود بالتكافؤ المساواة المطلقة لأن هذه الأخيرة غير ممكنة عمليا ما دامت قدرات الأفراد و جهودهم متفاوتة و إنما المقصود هنا بالتكافؤ إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية مواهبهم و قدراتهم إلى أقصى حد ممكن و ذلك يتجلى في التعاون بين الأستاذ و التلاميذ تعاون يستهدف المصالح العامة دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه و شؤونه، وما يميز هذه الطريقة في حصة التربية البدنية و الرياضية نشاط و حركة و حيوية إيجابية و تعلم و فير و الاعتراف بقدرة كل تلميذ على الإسهام في تصريف الشؤون العامة و إتاحة الفرصة لتحقيق ذلك بالفعل فيشارك الجميع بما فيهم التلاميذ و المدرسين في تحقيق الأهداف و في التخطيط للتنفيذ و تغدو العلاقة بين المربي و التلاميذ قائمة على التعاون و كذا تبادل وجهات النظر و الاشتراك في تحميل المسؤولية " (83:219) .

ومن بين هذه الطرق الثلاث نستنتج أن الطريقة الثالثة هي المناسبة لتسيير حصة التربية البدنية و الرياضية لأنه من خلالها يكون هناك انتقال للمهارات و المعلومات من المربي إلى التلاميذ بطريقة صحيحة و سليمة و يكون تعاون بينهم .

**خلاصة :**

إن درس التربية البدنية و الرياضية ذو أهمية كبيرة لا تقل على أهمية المواد الأكاديمية الأخرى على عكس ما يعتقد البعض على أنه مجرد حشو في البرنامج الدراسي حيث النتائج أثبتت عكس ذلك، لأنه يمد المعارف و الخبرات للأفراد ناهيك عن اكتساب المهارات و القدرات الحركية التي تساهم في بناء شخصية الطفل من شتى جوانبها كتطوير الصفات البدنية و الرياضية و تنمية الصفات المعنوية كالشجاعة و الإرادة و الصبر و التعاون إلى غير ذلك من الصفات الأخرى .

كما يعتبر علم قائم بذاته مبني على أسس و مبادئ خطت من طرف باحثين مختصين في هذا المجال، و لأنه يقدم حجج منطقية و موضوعية يقبلها العام و الخاص و هذا ما جعل التربية البدنية و الرياضية مادة تدرس في المؤسسات، و باختصار يعمل على تحقيق العلاقة " العقل السليم في الجسم السليم " .

**مقدمة:** يتضمن هذا الفصل من الدراسة، تحليلاً مقارناً لتطور مفهوم التدريب العقلي في المجال الرياضي، وأهم النظريات المستخدمة فيه، ثم نتطرق إلى أنواعه وأهدافه ثم أهم فوائد استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي ...

كما يتضمن هذا الفصل، دراسة تحليلية ومقاربة فكرية ونظرية متعددة الأقطاب لموضوع التصور العقلي من مختلف جوانبه (أقسامه، أبعاده، فوائده، مميزاته، ...)، كما يتضمن هذا الفصل أيضاً موضوع الانتباه و الذي يعد من أهم المهارات النفسية من خلال توضيح مفهومه ومظاهره وأنواعه... مع تحديد أهميته في الدراسة الحالية .

وفي الأخير سوف يتم التطرق إلى مفهوم الاسترخاء وأساليبه مع تحديد أهمية الأساليب الاسترخائية في الدراسة الحالية ومن خلال كل ذلك، يكون الطالب الباحث قد حاول تحديد الأصول النظرية لدراسة موضوع التدريب العقلي في المجال الرياضي مع تحديد أهميته في الدراسة الحالية .

**1-2 / التدريب العقلي :**

لإيضاح الرؤية حول مفهوم التدريب العقلي قدم العديد من علماء علم النفس الرياضي الكثير من التعريفات التي تعكس آرائهم واتجاهاتهم في هذا المجال ومنها :

تعريف الطالب و الويس : بأنه نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي (60:113)، وعرفته الوسيمي : بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء و إعادة الشفاء و الإعداد للمنافسات (01:59)

ويشير دوران إلى تعريف التدريب على أنه مجموعة طرق مخططة بهدف تحسين الأداء الحركي وأضاف إلى ذلك أن التدريب يتألف من أقسام تعمل لتنمية المهارات البدنية، الحركية و النفسية .

ويرى شمعون و الجمال : أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار و التثبيت و التحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة (16:86)

اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعريفات الخاصة بالتدريب العقلي منها تعريف (Rushallk1988) بأنه إحدى الطرائق الرئيسية في الحصول على التحكم وتركيز الانتباه .

وتعريف (Singer1994) بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركيا (30،29:87) .

في حين أن عصام حلمي : يؤكد على أن دور التدريب العقلي يتمثل في التأكيد على الخبرات الناجحة لدى اللاعب بغرض تثبيتها من خلال برمجة ميكانيزم النجاح في المخ و الجهاز العصبي عن طريق التخيل من خلال الصور العقلية وعند التدريب، أي التكرار تصبح هذه الخبرات عادة (121:61)

ويتفق هذا الرأي مع ما أشارت إليه هدى طاهر عن (بيل وفروهير) تضيف هدفاً آخر هو تعلم وتحسين المهارة الحركية بالإضافة إلى تثبيتها (319:117)

في حين أن محمد العربي شمعون يراه لب عملية التفكير الناجحة وهو انعكاس للأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بأجزاء ثم الكليات (219:87) ومن ما تقدم يرى الطالب الباحث أن هذه التعريفات اتفقت على أن التدريب العقلي يعد إحدى الطرق التي تركز على أسس علمية من أجل تطوير مستوى الأداء وان أخذت اتجاهات مختلفة، ومنهم من يرى أن التدريب العقلي هو تكرار لصورة المهارة دون رؤيتها، ومنهم من اتجه إلى استخدام قوى الخيال و التذكر و البعض الآخر ركز على الاستمرارية و الانتظام في التدريب مع ربطه بالصحة العامة .

ومنه تظهر أهمية التدريب العقلي في تغيير السلوك وتعزيز التعلم بهدف ترقية وتعزيز المهارة الحركية للاعبين .

ومن هذا المنطلق يرى الطالب الباحث أن التدريب العقلي هو عملية نفسية تربوية تعليمية تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

### 2-1-1/ طرق واستخدامات التدريب العقلي: (117:319،320)

توجد ثلاث طرق رئيسية يمكن الاستعانة بها عند تطبيق برنامج التدريب العقلي وهي :  
**الطريقة الأولى :** وهي مقتبسة (جسين ميدلير 1971) وتتم عن طريق إعطاء للاعب نموذج يشمل إيضاح كامل للمراحل الفنية للمهارة الحركية من بدايتها حتى نهايتها دون توقف وتهدف أساسا إلى تذكر اللاعب بخط سير الحركة .

**الطريقة الثانية :** وهي مؤخودة من (كيميلير 1971) وتبناها (فينيك 1983) وتعتمد على ثلاث أبعاد رئيسية وهي :

- الشرح الشفهي للحركة ككل .
- الملاحظة لخط سير الحركة من خلال نموذج أو الاستعانة بأي وسيلة تعليمية .
- التصور الكامل للحركة مع التركيز على عملية الإحساس بالحركة ومراحلها .

**الطريقة الثالثة :** وهي مؤخودة من (مسيمو 1978) ولها ثلاثة أبعاد وهي :

- استرجاع المهارة عقليا في شكلها المثالي دون توقف من البداية وحتى النهاية
- استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب .

- استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على انقباض العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا .
- 2-1-2/ فوائد استخدام التدريب العقلي :** يوجد العديد من أوجه استخدامات التدريب العقلي والتي انتشرت على نطاق واسع داخل الميدان الرياضي، نوضح فيما يلي أهم المتداول حسب سيبلكر (1976) فيما يأتي :
1. تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني و الأداء العملي .
  2. إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري في حالة المرض و الإصابة .
  3. إمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي مثل (الجو الممطر) .
  4. يمكن استخدام التدريب الذهني أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي وخصوصا في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عالي .
  5. يعد إمكانية فعالة جديدة للتدريب التكتيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات أو الحمل الزائد .
  6. يساعد في تقليل زمن التعلم .(60:189)
- مما تقدم يرى الطالب الباحث أن للتدريب العقلي فوائد جمة حيث في كلا الحالات يكون لصالح الرياضي حيث يساهم في تحسين مستواه عند التعلم أو التدريب ومن حالته عند المرض.
- 2-1-3/ النظريات المستخدمة في التدريب العقلي :** اجتهد العلماء أملا في تقديم الأسس العلمية لأهم مظاهر التدريب العقلي، مستندين في ذلك على بعض النظريات العلمية ونتائج البحوث التطبيقية، وفيما يلي توضيح لأهم النظريات المستخدمة في التدريب العقلي .
- 2-1-3-أ/ نظرية الإطار المرجعي الكلي :** وترى هذه النظرية أهمية وتوجيه انتباه المتعلم إلى انطباع عام أو الإطار الكلي عن المهارة أكثر من التفاصيل الدقيقة للحركة، وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب انجازه، وفي حالة ما إذا تحقق تأكيد و تثبيت الإطار المرجعي الكلي عن المهارة من خلال الخبرة السابقة فإن التدريب العقلي ب سيساعد على اكتساب وتشكيل الإطار المرجعي العام للمهارة (118:33)

**2-1-3-ب/ نظرية الانتباه الانتقائي :** تشير هذه النظرية إلى توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد المهمة المكونة للمهارة المراد تعليمها وان هذا الاتجاه هو الطريق الذي يؤدي إلى تطوير وإتقان الأداء من بين الأبعاد الأخرى المتضمنة للمهارة، و التركيز عليها أثناء الممارسة وعزل الانتباه عن التفاصيل الغير المهمة وغير المؤثرة في الأداء، وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية هي قدرته على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب المهمة في المهارة، فضلا عن تكرار الممارسة يعمل على تعلمها وعدم نسيانها (50:120)

**2-1-3-ت/ نظرية التغذية الراجعة :** دور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري من حيث قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها وتحسينها، وكذلك الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في المهارة التي يتم تصويرها عقليا وهذه الاستثارات العصبية تؤدي إلى الإمداد للتغذية الراجعة الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية، ومن تم إلى تطوير أداء المهارات الحركية المطلوبة (127:115)

**2-1-3-ث/ نظرية الاستبصار الداخلي :** تشير هذه النظرية إلى تطوير الأداء ليس بالضرورة أن يكون راجعا إلى طول مدة التدريب، ولكن التعلم يحدث عن طريق التعديلات المتعاقبة في السلوك الناتجة من الداخل، ومن هنا تأتي علاقة التدريب الذهني لهذه النظرية، حيث يسهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد ومزاولة التدريب الذهني، قد لا تؤكد تطوير الأداء أو التعلم ولكن سوف تعمل على تنظيم جديد من الداخل .

وان نظرية الاستبصار الداخلي التي تشترط أن تكون الخبرة قادرة على الأقل على استدعاء الصورة الكلية الذهنية للمهارة المتعلمة، حتى يمكن تقديم الفرصة للمتعم من خلال الاستبصار الداخلي (56:87)

**2-1-3-ج/ النظرية الترابطية :** تشير هذه النظرية إلى أن التدريب الذهني يؤدي إلى استجابة عضلية محدودة في مدى ضيق، أي أن استجابات ناتجة عن مثيرات التدريب الذهني، وأن تكرار المثير مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباط قوي بين المثير و الاستجابة، مما يؤدي إلى تطوير المهارة التي تمت ممارستها عقليا

**2-1-3-ح/ نظرية الحدث :** فحواها أن الحركات الرياضية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي وهو شكل من أشكال توقع الحدث، ويعني أيضا استرجاع مفردات

## 2-1-4/ أنواع التدريب العقلي :

يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى :

**أولاً : التدريب الذهني المباشر وينقسم إلى :**

- أ- انتقاء الانتباه .
- ب- تركيز الانتباه .
- ت- توزيع الانتباه .
- ث- تحويل الانتباه .

**ثانياً : التدريب الذهني الغير المباشر :**

1. قراءة الوصف الفني للمهارة، مشاهدة الأفلام و الصور .
2. الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة
3. مشاهدة نماذج الأداء
4. الحديث عن المهارة من اللاعب
5. كتابة التعليمات
6. الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية
7. تركيبات أخرى

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف ترتبط بالهدف المراد تحقيقه ويتم اختبارها، بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب على حدا (46:87)

1-5/ أهداف التدريب الذهني : يهدف التدريب الذهني إلى ما يأتي

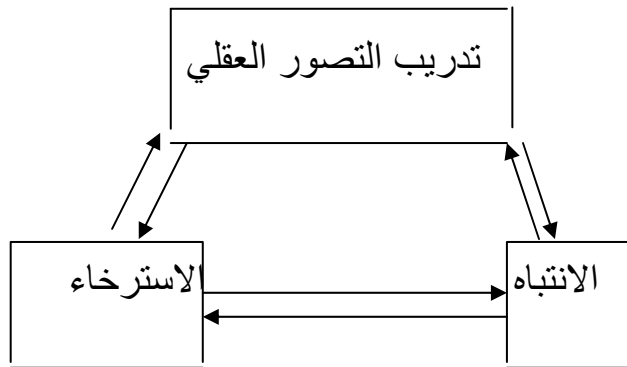
1. زيادة نوع أداء المثالية بواسطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها .
2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت و التحكم في الأداء المثالي .

3. إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء المثالي .
4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .
5. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :  
تطوير نوعية التدريب ونظامه .  
تطوير القدرة على استعادة الشفاء .
6. تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات .
7. تطوير الشخصية وتنميتها .
8. تطوير الصحة العامة .(33:87)

## 2-2/ المهارات النفسية (العقلية) المرتبطة بالمجال الرياضي : إن المهارات

العقلية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ويجب التأكد على أهمية المهارات العقلية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالي، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية و الارتقاء بمستوى الأداء (48:86)

حيث اقترح حسن علاوي نموذج يتضمن ثلاث مهارات أساسية، وهذه المهارات تترايط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى . وأطلق عليه اسم نموذج علاوي كما هو مبين في الشكل :



الشكل رقم (01) نموذج علاوي يوضح العلاقة التفاعلية بين المهارات النفسية (العقلية)

الثلاثة (243،241:88)

التفسير المتبادل بين تدريب المهارات النفسية الثلاثة على النحو التالي :

\* لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي ومن ناحية أخرى التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء مهارة الاسترخاء .

\* التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه (88:195)

ويرى محمد العربي شمعون أن هناك علاقة متداخلة بين المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى فالوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء ويمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة (88:241،243) فيما يلي عرض للمهارات التي اشتمل عليها البرنامج المقترح للتدريب العقلي :

### 2-2-1/ التصور العقلي : تعددت مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلي للمنافسة

من ذلك على سبيل المثال : الاسترجاع العقلي، التصور الذهني، الممارسة العقلية، التدريب العقلي، الرؤية، وبصرف النظر عن المصطلحات المستخدمة فإنه يمكن تعريف التصور العقلي بأنه :

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه " . (1:131)

ويعرفه وجيه محجوب : هو ممارسة مهارة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم . (89:49)

ويعرفه نشوان عبد الله : هو محاولة استرجاع الأحداث و الخبرات الحسية السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة (64:26)

وعرفه محمد العربي شمعون " هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل مثلا عند مشاهدة أحد كبار لاعبي كرة الطائرة وحاولت أن تقلده في مركز ضربة الإرسال أو طريقته في المهارات الأخرى، بالطبع يمكن ذلك لأن العقل يستطيع تذكر تلك الأحداث وتكوين صورة لها (50:104)

و التصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، و لكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، أو تركيبات من هذه الحواس .(131:1)

ووضع محمد العربي شمعون كيف أن التصور العقلي يجب أن يستخدم أكبر قدر ممكن من الحواس من خلال هذا النموذج على ضربة الإرسال : (50:104)

1\_ تستخدم حاسة البصر في متابعة الكرة وموقف المنافس .

2\_ حاسة السمع في صوت ضربة الكرة عند الإرسال الساحق .

3\_ الإحساس الحركي عند تحويل ثقل الجسم في وقت محدود .

من خلال التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث أن التصور العقلي هو " الوصول بالمهارات العقلية إلى مستوى عالي للقدرة على استرجاع الخبرات السابقة سواء سبق للفرد أن قام بها أو مهارات جديدة لم يسبق له أن قام بها، حيث يساعد على تركيز الانتباه وتجنب تشتت الأفكار " .

**2-2-1-1/ أنواع التصور العقلي :** يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما :

**أولا : التصور الداخلي:** تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية، و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي . (318:12)

يرى الطالب الباحث أن التصور العقلي الداخلي هو تصور اللاعب ما يجب أن يراه عند تنفيذه للمهارة .

**ثانيا : التصور الخارجي :** تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب هو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة كما هي .(12:317،318)

كما يرى الطالب الباحث في هذا النوع أن اللاعب يتصور نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو حيث يسمح له هذا النوع من مشاهدة حتى ظهره ورأسه من الخلف .

**2-2-1/ مبادئ التصور الذهني :** إن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ يذكرها محمد العربي شمعون هي :

\* التصور العقلي للأداء ونتائجه حيث يجب أن يتصور التلميذ كل من أداء المهارة الى جانب نتائج هذا الأداء فمثلا عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين يجب تعليم التلميذ كيفية التصور العقلي ليس فقط للمهارة ولكن أيضا لشكل وقفة الاستعداد لها وشكل الذراعين وشكل الجذع ...

\* تصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل أي لابد احتواء مواقف التصور كل ما يخص المهارة من أداء فني، مكان المنافسة، الزملاء، الحكام .

\* التركيز على الايجابيات حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بالمهارة .

\* التصور العقلي للمهارة ككل حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة  
\* التصور العقلي قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة، ويفضل الأداء أكثر من ذلك حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به .

\* التصور العقلي في نفس سرعة الأداء حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة .

\* التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت لكي يحقق نتائج ايجابية للطلاب  
(215،214:87)

ويوضح أسامة كامل راتب (130،129:01) أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها :

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم و اكتساب التصور في الرياضة :

**أ- الاسترخاء :** يفضل أن يسبق التصور استحضار الصورة الحركية بعض تمرينات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق، و ينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق و إخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات، كذلك يراعى أن تؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز . (141:1)

**ب- الأهداف الواقعية :** يجب أن تكون تمرينات التصور الذهني لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب .(141:1)

**ت- الأهداف النوعية :** نظرا لأن التصور الذهني يحقق الفائدة المرجوة منه، كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية . فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدي التصور الذهني لمهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة العقلية . (143،141:1)

**ث- تعدد الحواس :** يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، وكلما أمكن للاعب استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصور الذهنية كلما حقق التمرين الذهني فائدة أكبر . كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ولا كن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء هل هي حاسة البصر ؟ أم حاسة السمع ؟ أم الإحساس الحركي ؟ و مع التقدم في التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق . (327:12)

**ج- سرعة الأداء :** عند بداية تعلم المهارات الجديدة، أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارات باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور الذهني يسمح للاعب باكتساب الإحساس

عندما يحتاج اللاعب إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، حيث أن انخفاض معدل سرعة التصور الذهني يساعد في التخلص من الأخطاء . على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة . (144،143:1)

**ح- الممارسة المنتظمة :** التصور الذهني باعتباره مهارة يحتاج إلى التدريب و الممارسة و التكرار بانتظام، ويساعد على ذلك التصور الذهني في أي مكان أو زمان، و هناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب، المهم في ذلك أن اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالهدوء و لا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، و معنى ذلك أنه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور الذهني لفترات قصيرة و لكن لعدة مرات خلال اليوم . (144:1)

**خ- الممارسة باستمتاع :** يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي . فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي و يمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار ايجابية أو سلبية، ومن تم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، و يمارس أي جوانب أخرى في البرنامج التدريبي . (328:12)

يرى الطالب الباحث المبادئ السابقة الذكر تساعد على تعلم و اكتساب التصور الذهني في الرياضة، وفي مقدمتها يجب وصول الرياضي إلى حالة الاسترخاء حتى يمكنه ذلك من مواجهة التوتر و مثيرات البيئة (الاستثارة، الأفكار السلبية) .

**2-2-1-3/ كيف يعمل التصور العقلي :** يجيب أسامة كامل راتب (317،316:01) عن كيفية عمل التصور العقلي على أن هناك تفسيران يوضحان ذلك :

**التفسير الأول :** أثبتت نتائج البحوث إن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محدود ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة .

إن لاعب الكرة الطائرة الذي يحاول إتقان مهارة السحق يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، و هو بذلك يقوي و يدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء هذه المهارة، و الواقع أن التصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال إحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة .

**التفسير الثاني :** إن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، و لا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب و المنافسة .

فعلى سبيل المثال عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة، فإن ذلك يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه و ربما اقتراح البدائل المناسبة، و في ذلك تقديم العون له في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، و من ثم اتخاذ القرارات و الاستجابات الصحيحة . (12:316،317)

و على ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الايجابي الذي يسهم به التصور الذهني في تطوير الأداء البدني الفعلي، و من ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية و انسيابية، فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم .

**2-2-1-4/ الأساس الفسيولوجي للتصور العقلي :** دلت الأبحاث الحديثة على أن الخبرات تختزن في المخ على هيئة تغيرات جزيئية في بروتينات الخلايا، وأن عملية التدعيم تتم بواسطة تغير في (أ، د، ن)، و المقصود بالتدعيم (consolidation) إن الإنسان حتى يتمكن من استدعاء الخبرة المطلوبة يجب أن تكون هذه الخبرة قد ثبتت في المخ وإلا فلن يستطيع تذكرها (65:190) ومن خلال الدراسات العديدة يمكن القول ان الأجزاء الهامة التي تتعلق بالذاكرة في المخ هي :

1. الفص الصدغي .
2. الأجسام الحلمية في المهاد التحتاني .
3. الجهاز الطرفي في المخ .

وكل هذه الأجزاء مع الألياف الموصلة بينها تعمل كوحدة بيولوجية وتختص هذه الأماكن بوظيفتي الاحتفاظ و الاستدعاء (190:65)

وتوجد نظرية أخرى في كيميائية التذكر تستند إلى المادة الكيميائية المعروفة بالأسيتيل كولين (وهي المادة الموصلة بين الأعصاب في القشرة المخية) فقد لوحظ في بعض التجارب أن نسبة هذه المادة تزداد بشكل واضح بعد عملية التعلم مما يوحي أن لهذه المادة خصائص نوعية في عملية التذكر (190:65)

لقد رأى الطالب الباحث عند الحديث عن الأساس الفسيولوجي للتصور ضرورة المرور بعملية التذكر لأنها تعد أساسا للتصور .

وأشار (محبوب 2002) في أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية ... وأن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ و المسؤولة عن توجيه الحركة بصورة فعلية (196،195،194:89)

وقد توصل مارتنز إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استنثارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة (190:65)

**2-2-1-5 القدرة على التصور :** تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيرين هما :

1. الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الذاتي للاعب وهو يزداد بزيادة تكرار الصورة .

2. التحكم الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات و التغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ، ويمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم فمثلا عند سؤال لاعب الكرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال ويجيب أنه لا يتمكن من تصور الكرة فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور (un controledimage) (130:114)

**2-2-1-6 / التصور العقلي في المجال الرياضي :** لقد بات واضحا بان التصور العقلي هو طريقة فاعلة للتأثير ايجابيا على الأداء الحركي، وقد اتفق العديد من خبراء هذا المجال على أن التصور يمكن أن يطبق و بأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة تؤثر على الأداء الحركي (149:20)

**2-1-7 / استخدامات التصور العقلي :** يذكر محمد حسن علاوي أن التصور الذهني له فعالية في العديد من الاستخدامات في المجال الرياضي يذكر منها في الجدول الآتي :

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي (أو الذهني)
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في كرة الطائرة	1. المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية (خطوية) في كرة القدم	2. المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل	3. حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة والضغط و القلق وكذلك وتصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4. المران على المهارات النفسية
تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجلد	5. التحكم في الاستجابات الفسيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة و الضعف في هذا الأداء	6. مراجعة الأداء وتحليله
تصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الايجابي في هذه النجاحات	7. تحسين الثقة بالنفس
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو مواجهة منافسين معينين، وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا	8. الاستعداد للأداء في ظروف معينة

التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا	9. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة
--	--

الجدول رقم(01) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي (أو الذهني). (256:88)

من خلال هذا الجدول يمكن القول أن التصور الذهني هو لب عملية التدريب على المهارات النفسية حيث نلاحظ أنه يمكن الحصول على الاسترخاء باستخدام التصور، كذلك تركيز الانتباه في موقف معين من خلال تصوره لذلك الموقف وقراءة كل ما يحمله من مثيرات ومعلومات ليعالجها في الوقت المناسب . لكن لا ننسى أنه من الضروري لاستحضار صور ذهنية ينبغي على الفرد أن يكون في حالة نفسية مناسبة تتطلب التركيز و الاسترخاء . على هذا الأساس يشير بعض المختصين أن مهارة التصور الذهني هي بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني .

ويساعد التصور الذهني على معايشة خبرة النجاح المتوقع حدوثها من خلال بناء ثقة الرياضي بنفسه، هذه المهارة النفسية تتيح للرياضي فرص متعددة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عمليا خلال التدريبات، و التفكير في كيفية التعامل معها (60:50)

ولقد اتفق كلا من أسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون ومحمد حسن علاوي على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي حيث يساهم في :

تحسين مستوى الثقة بالنفس و التفكير الايجابي بغرض حل المشكلات

التحكم في مستوى اليقظة و التحكم في قلق المنافسة

الإعداد للمنافسة ومراجعة تحليل الأداء

تثبيت مستوى الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة (121،120:01) (212،211:87)

(21:88)

ويذكر أحمد صبحي نقلا عن روشال وليب مان. أن تصور الأداء المهاري يؤدي إلى :

\* إنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة .

\* تثبيت مستوى أداء السلوك الحركي النهائي .

\* الإمداد بالوسائل المستخدمة لتوليد الدوافع الخاصة بالأداء (21:08)

**2-2-1-8 / التدريب على مهارة التصور العقلي :** إن التدريب على التصور الحركي يمر بأربعة مراحل هي (86:86،89) :

**2-2-1-8-أ / مرحلة الوعي الحسي :** من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع أجسامهم أثناء أداء المهارة الرياضية فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة، تغير الاتجاه، و الحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها كما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساته البصرية و الحسية و السمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

**2-2-1-8-ب / مرحلة الوضوح :** وترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على إعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية وبأقرب ما يمكن إلى ما كانت عليه وكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً . ومن العوامل المساعدة في وضوح التصور هو استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحاً وتفصيلاً وهنا تبرز أهمية أن ترى وتسمع وتشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة ولذلك فإن الإحساس بالقلق و التركيز المرتبط بالأداء يساعد على أن يكون التصور العقلي أكثر واقعية .

**2-2-1-8-ت / مرحلة التحكم :** التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل أو القدرة على تثبيت الصورة و الهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما وللتأكد من الأداء الفني الصحيح ثم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد انجازه بالتحديد بدلاً من التصور العقلي وهو يرتكب بعض الأخطاء .

**2-2-1-8-ث / التصور العقلي المتعدد الأبعاد :** وفي هذه المرحلة يكون الهدف من التدريب هو تناول الأبعاد (الحسية، البصرية، السمعية، الحس حركية، ... ) و التركيز عليها ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي تقدم شامل متزن يمكننا من تحقيق أفضل النتائج .

**2-2-1-9 / الفرق بين التدريب العقلي و التصور الذهني :** تم استخدام مصطلح التدريب الذهني (Mental Training) بطريقة مرادفة لمصطلح التصور الذهني ( Imagery )

**2-2-2 / الانتباه :**

**2-2-2-1 / مفهوم الانتباه :** يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية، فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى، وأن الأداء المتميز لا يحدث إلا عندما يركز الرياضي انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية على الأداء، فعندما يقصد الرياضي انتباهه على المهارة ويكون في حالة نفسية – انفعالية ايجابية سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية (27،281)

و يفهم من الانتباه بأنه استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته، أما في المجال الرياضي فهو الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن (181:111)

كما يرى (الجسماني)، بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي، أو التركيز على فكرة مجردة، فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري بشيء معين على نحو واضح (97:15)

ويشير (مرقس)، نقلاً عن روديكر و راديتوف و عبد الحميد أحمد إلى أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات، الحجم) وأن الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر، غير أن تنميتها تختلف حسب نوع اللعبة و حسب الفترة التدريبية، ويتطلب هذا من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وأن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم بالمراكز (26:93) أما (الضمد) فذكر

**2-2-2-2 / مظاهر الانتباه :** هناك العديد من مظاهر الانتباه في المجال الرياضي وهي :

**2-2-2-2-2 / أ/ حدة الانتباه :** يقصد بحدة الانتباه بأنها " أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء

النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة (07:328)

وتعد ظاهرة حدة الانتباه مهمة في المجال الرياضي والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى وتحت ظروف حدة الانتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف، وأن انخفاض مستوى حدة الانتباه أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تكتيكية أو لتقييم خاطئ لمواقف اللعب، ويظهر ذلك على شكل ردود فعل واستجابات بطيئة (21:69)

وتلعب ظاهرة حدة الانتباه دورا هاما في النشاط الرياضي وخاصة في مرحلة تعليم المهارات الحركية المركبة، إذ تؤدي ظاهرة حدة الانتباه هنا إلى الإدراك والفهم الواضح و الدقيق لأجزاء المهارات الحركية (07:289،290)

**2-2-2-2-2 ب/ تركيز الانتباه :** ويقصد بتركيز الانتباه "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير

معين واستمرار الانتباه على المثير المختار (36:66) إذ "أن تركيز الانتباه وضيقة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني" (94:219)

ويعد تركيز الانتباه الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب في أشكاله المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا في الأداء، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل وأن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلبيا في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن (01:102)

ويؤكد عبد الحميد " أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية (62:102) إذ أن التركيز يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة، فتركز الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الانتباه إلى التفاصيل الأخرى. (90:102)

**3-2-2-2/ أنواع (أبعاد) تركيز الانتباه :** أظهرت العديد من البحوث أن هناك أنواع عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضة و أنشطة معينة، حيث توصل روبرت ندفير ( Robert Nidefer) (41:01) إلى بعدين مفيدتين جدا لمساعدة المدرب و اللاعبين على فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة و هذان البعدان كما يوضحهما الشكل رقم (2) هما كما يلي :

**1-3-2-2-2/ سعة الانتباه :** تعني سعة الانتباه كم أو مقدار المثيرات التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين، وتتضمن سعة الانتباه لنوعين :

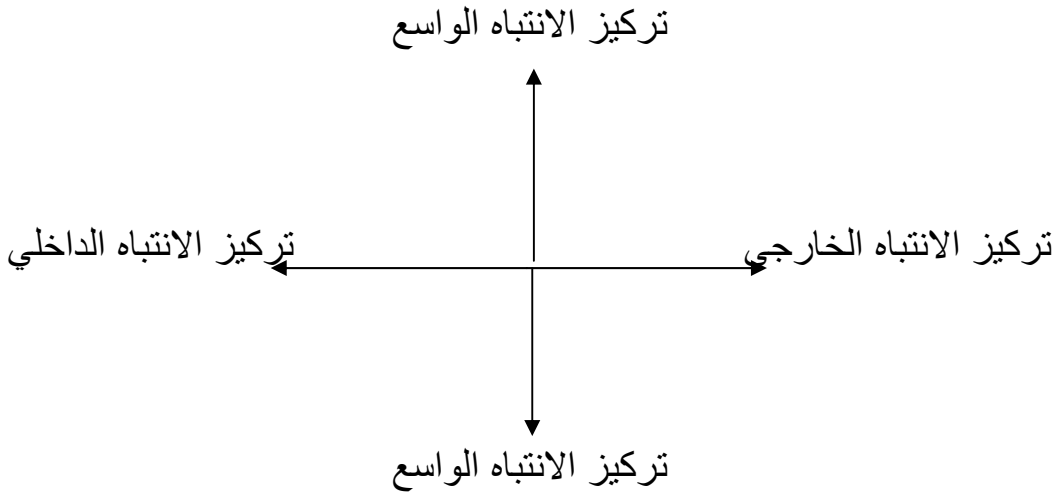
**2-2-2-3-1-أ/ تركيز الانتباه الواسع :** يسمح هذا النوع من التركيز للاعب بإدراك العديد من الأحداث في وقت واحد . وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة و الحساسية للتغيرات السريعة في البيئة . أي الاستجابة إلى المثيرات المحددة .

**2-2-2-3-1-ب/ تركيز الانتباه الضيق :** يحدث هذا النوع من التركيز عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط .

**4-2-2-2/ اتجاه الانتباه :** يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أي الأحاسيس و المشاعر و الأفكار، أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به وكما يلي :

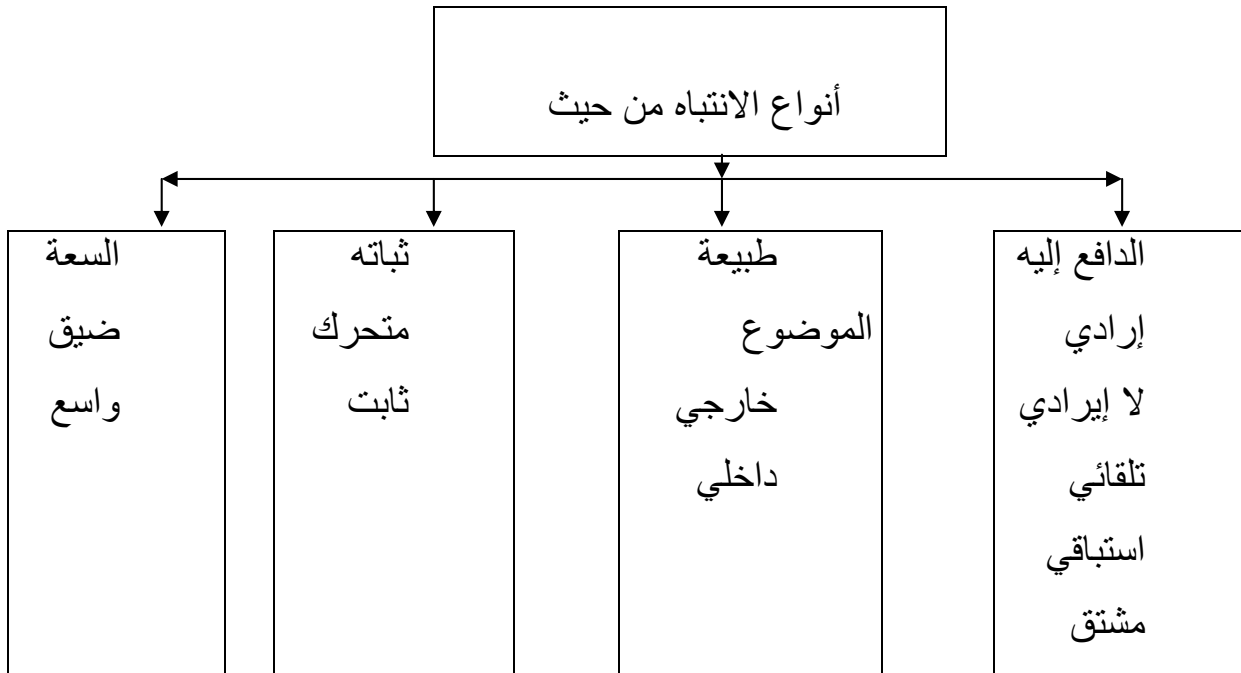
**2-2-2-4-أ/ تركيز الانتباه الخارجي :** يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق .

**2-2-2-4-ب/ تركيز الانتباه الداخلي :** يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ( Focus Self) ويشمل الأفكار و المشاعر و الأحاسيس . ومثال ذلك عندما يحلل المدرب اللعب دون الأداء الفعلي وكما هو موضح في الشكل (2) .



الشكل رقم (02) : يوضح نموذج ندفير لبعدي الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة (41:01)

**2-2-2-5/ أنواع الانتباه :** لقد تناول العديد من الباحثين موضوع الانتباه و أنواعه بشيء من التفاصيل وسيكتفي الطالب الباحث بذكر أنواع الانتباه، إذ قسم العلماء الانتباه إلى عدة أنواع وفق تصنيفات متفق عليها حسب مصدر الانتباه وكما موضح بالشكل (3)



الشكل رقم (03) يوضح أنواع الانتباه (43:17)

**2-2-2-3/ الاسترخاء :** يعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي

ويشير الوتار ومحمد علي : إلى أن الاسترخاء هو أحد أساليب خفض التوتر إذ أن الاستثارة تحدث أولاً، نظراً لأن هذه الاستثارة تكون بمثابة استجابة شرطية ترتبط بالمشيرات البيئية من خلال تكرار حدوثها (104:28)

**2-2-3/ أهمية الاسترخاء :** يعتبر الاسترخاء المدخل الأساسي قبل الدخول في التدريب، وبعدها من أبعاد التدريب العقلي الأخرى وتتحدد مدى فاعلية التدريب العقلي بمدى إتقان هذه المهارة (169:91)

ويتفق كلا من أسامة كامل راتب و محمد العربي شمعون على استخدامات الاسترخاء قبل فترة الإحماء عند تعلم المهارات أو خطة جديدة قبل ممارسة التصور العقلي (162:81)(156،154:87)

ويرى (الكاشف،1991) (37:24) و (راتب، 1995) (271:12) أن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهباً للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقاته الجسمية و العقلية و الانفعالية وتسمح له بخفض التوتر و القلق و الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب وترجع أهمية تمارينات الاسترخاء أيضاً إلى أنها تعمل على إزالة التوتر والاضطراب العصبي في المناطق التي يتمركز فيها التوتر أثناء الأداء مثل الرقبة و الوجه و العين و الذراعين و الكتف و الظهر و الأيدي و الأرجل وهي مناطق توتر الإنسان الرياضي وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (355:13)

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط و التوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس . و يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في التحضير للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر و الاستثارة غير المطلوبة، كما يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التحضير النفسي و المدخل الأساسي للاسترجاع حيث يتوقف نجاح وفعالية التدريب الذهني على مدى إتقان هذه المهارة النفسية" (169،168:874)

ويستعمل بعض المختصين بشكل مترادف التدريب على مهارة الاسترخاء و التدريب على تنظيم الطاقة النفسية بحيث أشار البعض " (74:86) أن الطرق المستخدمة في تنظيم الطاقة النفسية متمثلة في الاسترخاء بشكله العام وأنواعه المتعددة وثل الاسترخاء التخيلي، الذاتي، العضلي، التغذية الرجعية و الاسترخاء التعاقبي الذي يعتبر حسب البعض من أفضل الطرق التي تتناسب و المجال الرياضي. (75:86)

وأوضح محمد حسن علاوي أن في نموذج "مارتنز" الذي يحدد المهارات النفسية الخمس يستعمل مفهوم " إدارة الضغوط في أيطار متشابه لمفهوم الاسترخاء بمعناه الشامل سواء كان تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض أنواع الاسترخاء الأخرى لإدارة الضغوط البدنية، أو تدريب التصور الذهني وما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية" (195:88)

كما يشير محمد العربي شمعون إلى أهمية الاسترخاء في :

\* المساعدة في الوصول إلى المستوى المثل من الاستثارة و المحافظة على بقاء اللاعب في المنطقة المثلى .

\* ممارسة خبرة ايجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية و العقلية و الانفعالية (166:87)

**2-2-3 / أساليب الاسترخاء :** يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. (277:12)

تعد قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية، لذلك هناك أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبطة وفقا لمحك الصعوبة ودرجتها على النحو الآتي :

**2-2-3-2-أ/ الاسترخاء التخيلي :** يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين، مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، و الشمس تملئ الجو بدفئها، و النسيم عليل، و الهدوء يخيم من حوله . إن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المتعذر على الرياضيين تغير البيئة الواقعية، فإنه يستطيع أن يغير من البيئة خلال التصور الذهني.(12:278)

**2-2-3-2-ب/ الاسترخاء الذاتي :** يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي، و هو أسلوب يتسم بالسهولة و يمكن تعلمه، و يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق و الزفير العميقين. (12:281)

**2-2-3-2-ج/ الاسترخاء التدريجي ( التقدمي ) :** توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي، إلا أنها جميعا تسند إلى الطريقة التي قدمها "ادموند جاكوبسون" و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء . و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر ( عند الانقباض العضلي ) و الإحساس بالاسترخاء العضلي . و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية. (12:284،285)

**2-2-3-2-د/ استرخاء التغذية الرجعية الحيوية :** عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي ( التغذية الرجعية الحيوية ) . حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة و معدل التنفس . و قد أثبتت البحوث العلمية أن

**خلاصة :** من خلال ما سبق، يتضح لنا أن معظم الدراسات أكدت على أن التدريب العقلي يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية القدرات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية نظام التدريب مع تطوير القدرة على الاسترخاء .

إذ إن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك .

ومن خلال ما تقدم نجد أن التصور العقلي كمهارة عقلية أساسية لها دورا مهما في رفع مستوى التعلم، وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، حيث أن تعلم وإتقان المهارات في الكرة الطائرة يعد من الأمور المهمة في تكامل مستوى التلاميذ .

وان استخدام التدريب العقلي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للمهارة المراد تعليمها يجعل من المتعلم مسئولا ومشاركا ايجابيا إلى حد كبير في العملية التعليمية، بعد أن يكون مجرد متلقي و مقلد عند استخدام الأساليب التقليدية في التعلم .

**مقدمة:**

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية المتعددة، التي تعد بمثابة العمود الفقري لها، المعتمدة في أدائها و إتقانها مع إتباع الأسلوب الجيد والسليم في طرق تعليمها أو تدريبها، لذا لا بد على مدرس التربية البدنية والرياضية من فهم ومعرفة الكيفية الصحيحة والجيدة لطريقة أدائها وإتقانها بغية إيصالها بالصورة الصحيحة للتلاميذ وفق قواعد ومتطلبات اللعبة .

**3-1/ مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة:** في الكرة الطائرة الحديثة يلعب

الأداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب آية المهارة دورا في عملية إتقان و نجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك الفريق الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب و الأداء و بالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية يفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما و ذلك لتواجد في أماكن و مواقع جيدة, تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي و الهجومي على أكمل وجه، و ذلك كله بعكس الفريق الذي يفتقد الأداء المهاري، فنحن فعلا لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد في الأماكن الصحيحة، خاصة أثناء استقبال الإرسال و الدفاع، أيضا لا نجد التمريرات الجيدة، و الإعداد المنطقي كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس و الإحباط . (27:36)

**3-2/ مفهوم المهارة والمهارة الحركية:** يعرف مصطلح المهارة "جيثري" 1952م

"على أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم" وكما يراها "سينجر 1980م " يشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف معين هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة". (167:56)

كما يرى "مفتي إبراهيم حماد " هي القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب أقصى درجة من الإتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن " (124:103)

يعرفها عصام عبد الخالق: "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء كما أن المهارة ترتبط بقدرات الفرد البدنية والحركية لذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس"

أما المهارة الحركية يمكن تعريفها على أساس الآلية في الأداء والتوافق العضلي ويرى في هذا المجال "محمد يوسف الشيخ" بأنها المركبات الآلية (الأوتوماتيكية) الموجودة في النشاط الحركي المعلوم. (124:103)

ومن خلال ما تقدم يرى الطالب الباحث أن المهارة الحركية الرياضية تكمن في مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين، وبأسلوب آخر هي السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين التركيز و الانتباه .

### 3-3/ المهارات الأساسية في مجال الكرة الطائرة: تشير المهارات في أي لعبة من

الألعاب الرياضية إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح وتتطلب استخدام مجموعة من العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها والعضلات المحايدة والعضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية. (32:101)

يرى الطالب الباحث أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي كل الحركات التي لها هدف معين بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد في إطار قانون اللعبة قيد البحث سواء كانت هذه المهارات بالكرة أو بدونها

### 3-4/ أقسام المهارات الأساسية الرياضية: هناك عدة تقسيمات للمهارات الأساسية

الرياضية في الألعاب والأنشطة الرياضية حيث يرى معظم متخصصي الكرة الطائرة أن المهارات الحركية في الكرة الطائرة يمكن تقسيمها إلى: (63:36)

**أ: المهارة العامة :** هي القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة في التوقيت الصحيح و المناسب لأدائها مع الاقتصاد في بذل المجهود البدني مثلا: القدرة على الاستقبال والدفاع والتمرير بفكر معين

**ب: المهارة الخاصة :** هو امتلاك الشخص أو اللاعب المهارة الخاصة للكرة الطائرة مثال: إذا كان عنده القدرة على اختيار المهارة المناسبة لأدائها في الوقت المناسب بطريقة صحيحة وفعالة بمجهود بدني أقل.

في حين يفضل البعض تقسيم المهارات الأساسية إلى :

**أ: المهارة الأساسية بدون كرة :** (26،25:36) و تتمثل في الجري وتغير الاتجاه و التوقف الفجائي لأخذ المكان المناسب مثل وقفات الدفاع عن الملعب أو المنطقة، الدخول لاستقبال الإرسال، وشغل المساحات الخالية، الوثب لضرب الكرة هجوماً ساحقة في الوقت المناسب و في أعلى ارتفاع ممكن .

**الخداع و التمويه بالجسم :** ويتم بحركات الجذع مثل خداع الصد عند الضرب و هو متعدد و يتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرته على التوقع السليم .

**ب: المهارات الأساسية بالكرة :** تتمثل في التمرير بأنواعه من أعلى و من أسفل و تمرير بأشكاله من الثبات و لحركة، و الإرسال من الثبات و الإرسال من الحركة و الضرب الهجومي بأنواعه، و أخيراً الصد . (26:36)

كما قسمت المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى ستة مجموعات أساسية و هي :

( الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، الدفاع ) . (76:29)

حيث يمكن تقسيم هذه المهارات إلى مجموعتين أحدهما هجومية و الأخرى دفاعية على

النحو التالي :

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة					
المهارات الدفاعية			المهارات الهجومية		
الإرسال	الإعداد	الضرب الساحق	الصد	الاستقبال	الدفاع عن الملعب

جدول (01) : تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

### 3-4-1/ المهارات الهجومية :

**3-4-1-1/ الإرسال :** هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء

الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة أو بأي جزء من الذراع

بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس (57:57)

### 3-4-1-1-1/ أنواع الإرسال:

**أ/ الإرسال بدوران الكرة:** و يعني بذلك ضرب الكرة باليد بطريقة معينة بحيث يؤدي ذلك

إلى دورانها أثناء طيرانها في الهواء و يشمل: (29:77،78،79،81)

**ب/ الإرسال المواجه من أسفل:** يعتبر الإرسال المواجه من أسفل أسهل أنواع الإرسال كما

أنه يعتبر النوع الأساسي بالنسبة للمبتدئين، حيث أنه يحتاج إلى قوة بسيطة في عملية أدائه . و لا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أية صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطء مسار الكرة في اتجاهها إلى ملعب الخصم . و لذلك نرى أنه يجب على اللاعبين إتقان أدائه اتقانا تاما.

**ت/ الإرسال الجانبي من أسفل:** يتشابه هذا النوع من الإرسال في سهولة أدائه مع الإرسال

المواجه من أسفل و يعتبر من الأنواع المفضلة للسيدات و الناشئين بالنسبة لقلّة القوة اللازمة للضرب بفضل مرجحة الذراع للخلف مسافة كبيرة.

**ث/ الإرسال المواجه من أعلى ( التنس ):** هو أكثر أنواع الإرسال انتشارا و استعمالا

حيث أنه يعتبر إرسالا هادفا، أي أنه يسهل للاعب توجيه الكرة و التحكم فيها. و يمكن أدائه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه، كما أن حركة أدائه مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق و يعتبر خطوة تعليمية سابقة لها .

**ج/ الإرسال الجانبي من أعلى ( الخطافي ):** يعتبر هذا النوع من الإرسال أقوى أنواع

الإرسال عموما و يرجع ذلك إلى حركة المرجحة الكبيرة للذراع الضاربة، إلا أنه يحتاج إلى درجة عالية من الراتقان حتى يستطيع اللاعب التحكم في توجيه الكرة، و يستعمل بعض اللاعبين ثني الجذع بشدة عند مرجحة الذراع و البعض الآخر يستعمل حركة لف الجذع مع ثنية مما يعطي قوة أكبر للضربة .

**ح/ الإرسال بدون دوران الكرة ( المتموج ):** يعرف هذا النوع من الإرسال أيضا

بالإرسال المتموج بالنسبة لتذبذب سير الكرة و هي في الهواء و يتطلب من اللاعبين درجة تركيز عالية عند استلامه، ذلك أن الحركة تموج الكرة أثناء طيرانها تؤدي إلى صعوبة تقدير مكان الاستلام و هو ينقسم إلى نوعين :

**خ/ إرسال التنس المتموج :** يتشابه هذا الإرسال مع إرسال التنس من حيث وضع الجسم،

و لكنه يتميز عنه بان خط سير الكرة يكون متموجا . و إما ألا تصاحب هذه العملية دوران الكرة

**ه/ الإرسال الخطافي المتموج :** يتشابه هذا الإرسال مع الإرسال الخطافي في وقفة البدء و الحركة عموماً، إلا انه يتميز بشدة الرسغ و تكون اليد ثابتة و لا تقوم بعمل ايجابي في الضربة كما أن حركة التمهيد بالذراع كبيرة للجانب. و تضرب اليد الكرة بحدة و باستقامة مع أقل متابعة ممكنة لها على الكرة. و يكون الذراع و الرسغ ثابتين . و تضرب الكرة من الخلف مباشرة و ليس من الأسفل . و يكون الضرب بباطن اليد و هي متصلبة. (29:82،84،85)

**3-4-1-2/ الإعداد :** الإعداد هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس و أمامها تقريبا و تمريرها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين . (29:100)

**3-4-1-2-1/ أنواع الإعداد:** (57:102،103،104،105)

أ/ الإعداد الأمامي: هو أكثر أنواع الإعداد استعمالاً لسهولة أدائه و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، و على هذا يجب البدء في تعلمه و إتقانه حتى يساعد على تأدية الأنواع الأخرى من الإعداد، و يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع و الاتجاه و البعد ليستطيع اللاعب التكيف مع مواقف اللعب المختلفة.

**ب/ الإعداد الخلفي من فوق الرأس:** يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظة أداء الإعداد.

**ت/ الإعداد بالدرجة خلفاً:** يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض و الكرات الساقطة أرضاً خلف حائط الصد، وهو يشابه الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب و في حركة الأصابع و اليدين على الكرة.

**ث/ الإعداد الجانبي:** يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريباً من الشبكة و لا يوجد مكان كافي للدوران، و يستعمل عند الرغبة في الخداع.

**ج/ الإعداد بالوثب:** يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية و في عمليات الخداع و يعتمد على استعمال الذراعين و الأصابع بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد و على اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب .

**3-4-1-2-2-1/ أهمية الإعداد:** مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة و هي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة و يعتمد الإعداد كليا على التميرير من أعلى فإجادة التميريرات العلوية يساعد على أداء الجيد . و يعتبر الإعداد من أكبر مواقف اللعب حساسية و أهمية يتوقف عليه هجوم الفريق و طريقة أدائه. ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لابد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لابد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد، فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي يشغل مركز المهاجم عملية الإعداد، و اللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية . و لذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة. (09:57)

**3-4-1-3/ الضرب الساحق:** هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الفريق المنافس. (112:57)

**3-4-1-3-1/ أهمية الضرب الساحق:** يعتبر الضرب الساحق هو سلاح الهجوم في الكرة الطائرة، و يحتل وضعا رئيسيا في اللعب لأهميته في العمل على تفوق الفرق المنافسة . و هو اللمسة الأخيرة في لعب الفريق، و لذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة.

و يتميز مسار الكرة بقوة و أقصى سرعة قد تصل إلى 120كم/ساعة، مما لا يسمح للاعب الخلفي للفريق المنافس برد الفعل بمجرد ضرب الكرة، و هذه الضربة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين تتميز بالقوة الانفجارية في الضرب و الوثب بالإضافة إلى الرشاقة و الدقة في الأداء الحركي و في توجيه الضربات . و قد يصل طول الضارب في بعض الفرق القومية إلى حوالي (2 متر) و يتميز بقوة وثب عمودية تصل إلى ما يزيد على 105سم. و نسبة تكرار حدوث الضرب الساحق في اللعب حوالي 21% من جميع المهارات. (114:29)

### 3-4-1-3-2/ أنواع الضرب الساحق:

**أ/ الضربة الساحقة المواجهة:** يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى و تؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية، و يرجع الذراع بكامله أثناء الضرب و تكون الزاوية بين الساعد و

**ب/ الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:** عند أداء الضربة الساحقة المواجهة بالدوران تتماثل خطوات الاقتراب و الوثب ثم الهبوط، كما في جميع أنواع الضرب الساحق، إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب .

وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد الضاربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم يلي الذراع الضاربة حركة تتابع في اتجاه الدوران بعد لف الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهًا للشبكة . (116:57)

**ت/ الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):** في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلًا على الشبكة أو موازيًا لها، يكون جانب جسم اللاعب مواجهًا للشبكة لحظة الارتقاء و الوثب، و الارتقاء بقدم واحدة أو بقدمين، و تكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبًا في حركة دائرية من أسفل و جانبًا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي . و يستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدًا عن الشبكة، و كذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبًا جدًا من الشبكة و إعداد الكرة تكون خلفه، و أثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه، و في معظم الحالات يكون الهبوط مواجهًا للشبكة.(118:57)

**ث/ الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) :** تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفضًا، أو قطري حيث لا يتيح الفرصة للفريق المنافس القيام بعملية الصد، و لتفادي قيام الفريق المنافس القيام بالصد بلاعبين أو بثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد . و تؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة و سريعة، و يقوم المهاجم بالوثب فورًا قبل ترك الكرة يد المعد، و تعتبر هذه المهارة من الضربات الساحقة اليابانية و ذلك لاستخدام اليابانيين لها بكثرة و بكفاءة خلال المباريات أو الضربة الصاعدة، و ذلك لأنها تضرب قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع لها بعكس الضربات الساحقة الأخرى . (120:57)

**ج/ الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ :** تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة و الضربة الساحقة بالدوران، تؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة. و ذلك بمفاجأة الفريق المنافس

**ح/ الضربة الساحقة الخادعة :** يستخدم هذا النوع للأغراض الخطئية، و يتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه و الخداع، و يتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه، إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب، ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجأة دون أن يكتشفه المنافس. (123:57)

### **2-4-3/ المهارات الدفاعية :**

**1-2-4-3/ الاستقبال:** هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، و ذلك بامتصاص سرعتها وقوتها. و بتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين من أسفل أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (69:57)

**1-1-2-4-3/ أهمية الاستقبال :** يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها (begger)، وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة ولتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء (69:57).

**2-1-2-4-3/ طريقة الاستقبال :** يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا و الركبتان مثنيتان ثنيا خفيفا و تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام . ثقل الجسم موزع على القدمين

**3-4-2-1-3/ تمر حركه الاستقبال بالمراحل التالية :**

**أ/ المرحلة التمهيديّة :** يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة حيث يقدم اللاعب و القدمين أوسع من الحوض و الركبتان منثنيتان قليلا و الفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة و ميل الجذع قليلا للأمام . الرأس عمودي على الكتفين، الذراعان ممدودتان للأمام وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، ويزداد انثناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية:** عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم لأعلى . فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة) ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام ولأعلى، ثم تتحرك الذراعين مفردتين من مفصل الكتفين دون اشتراكهما الفعلي، وذلك أثناء فرد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين و الجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين لأعلى . وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين، ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة و اتجاه و المسافة المراد تمرير و توجيه الكرة إليها

**ت/ المرحلة الختامية :** يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع و الاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد . و هذا النوع من الدفاع عن الإرسال الأكثر شيوعا في ملاعب الكرة الطائرة، إلا أن هناك طرقا أخرى للدفاع وذلك حسب ما تتطلبه ظروف اللعب واتجاه و مكان استلام الكرة . كالدفاع باليدين بجانب الجسم، السقوط و الطيران و الدفاع بيد واحدة .

**3-4-2-2-2/ الصد (البوك) :** الصد هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي

باعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة و لمس اللاعب للكرة .(92:29)

**3-4-2-2-1/ أهمية الصد:** يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع

عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة و هو وسيلة لإحباط عزم الفريق

يعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع و الرئيسي في لعبة الكرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد . أما ثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال و تستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب و يستخدم في حالة و جود مهاجم منافس قوي (137:57)

### 3-4-2-2-2/ أنواع الصد:(137:29)

**أ/ الصد الهجومي :** وفيه تتحرك الذراعان و اليدان بفاعلية أثناء صد الكرة ومحاولة ضربها في ملعب المنافس .

**ب/ الصد الدفاعي :** وفيه تثبت الذراعان و اليدان عند مقابلهما الكرة أثناء الصد

**ت/ الدفاع عن الملعب :** هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد و تمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل في الملعب. (150:57)

**3-4-2-2-3/ أهمية الدفاع عن الملعب :** يعد الدفاع عن الملعب مهارة دفاعية الهدف منها هو الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب، و تغطيه حائط الصد، و أيضا تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق ذاته . و تتكرر هذه المهارة بنسبة 14% تقريبا في المباراة. و تبدو أنها ليست في المرتبة الأولى من الأهمية، و لكن الحقيقة عكس ذلك، إذ أن إهمالها يؤدي إلى 41% من حالات الفشل في اللعب، بينما يكسب الفريق بواسطتها 23% من جميع النقاط، و من ذلك تظهر أهميتها في نتيجة اللعب . وهي تستخدم في حالة الكرات المنخفضة جدا، و السريعة جدا، و البعيدة جدا عن الجسم .

و تعتبر هذه المهارة من أصعب مهارات الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال في القوة العضلية للرجلين، و الرشاقة، و القدرة على سرعة رد الفعل، و التركيز لفترة طويلة، و الشجاعة في استخدام الجسم ( الغطس ) لإنقاذ الكرات البعيدة (150:29)

**3-4-2-2-4/ أنواع الدفاع عن الملعب :**

**أ/ الدفاع باليدين من الوقوف :** تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات الدفاعية تكرارا في الملعب و فيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له لتغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس (151:57)

**ب/ الدفاع بيد واحدة من الوقوف :** يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تضرب بقوة من المنافس و تصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب و يصعب عليه ضربها باليدين (152:29).

**ت/ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج :** تستخدم هذه المهارة لصد الكرات التي تبعد مسافة متوسطة (حوالي 1-2 م) عن متناول يد اللاعب و إلى الجانبين، و لسرعة و انخفاض مسار الكرة، فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لصد الكرة، و يتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركة الذراعين و اليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف، و تتشابه حركة الذراع و اليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط مع الدفاع بيد واحدة من الوقوف (152:57)

**ث/ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس :** يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه أماما أو جانبا، أو في حالة الكرات التي يكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يتمكن اللاعب من اللعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطره إلى الميل للأمام و لعب الكرة بيد واحدة أو باليدين معا قبل سقوطها على الأرض، لجعل الكرة في الهواء ليقوم زميل آخر بتمريرها. (153:29)

**3-4-2-4/ التمرير :** هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

**3-4-2-4-1/ أهمية التمرير :** التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم في توجيه الكرة إلى كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية.

و عموما يمكننا تقسيم التمرير إلى نوعين هما: التمرير من أعلى والتمرير من أسفل.

**4-2-3-2/ التمرير من أعلى :** التمرير من أعلى للأمام من أكثر أنواع التمرير استخداما وذلك لسهولة أدائه، و يعتبر أساسا لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في الكرة الطائرة على إتقان هذا النوع من التمرير . لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه و إتقانه للاعبين حتى يساعد على تعلم باقي أنواع التمرير، فيعطي المدرب وقتا كافيا في كل تمرين لمحاولة إصلاح الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء الأداء، و هنا يجب على اللاعبين إتقان التمرير من أعلى من حيث الارتفاع و البعد و الاتجاه حتى تكون لذا اللاعب القدرة على مواجهة كافة الظروف التي يتعرض لها أثناء اللعب .

### طريقة الأداء :

**أ/ المرحلة التمهيديّة :** يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب و القدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، الركبتان منثنتان قليلا، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الجذع مائل قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين، و النظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان منثنتان قليلا و أمام الجسم، و المرفقان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد و العضد زاوية حادة و اليدين مفتوحتان و الأصابع منتشرة و غير متصلبة و مقعرة على شكل الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :** عند وصول الكرة إلى ارتفاع (15\_20) سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى أعلى قليلا لاستقبال الكرة، وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لأدائها في الاتجاه المطلوب و تغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي للكرة و هما متباعدان و في مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الإبهام و السبابة، وعند لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد جميع مفاصل الجسم، و العقبين و الركبتين و الجذع و الذراعين . بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة و الارتفاع و الاتجاه المراد تمرير و توجيه الكرة إليه . ويجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة و المناسبة .

**ت/ المرحلة الختامية :** بعد تنفيذ التمريرة و فرد جميع أجزاء الجسم و الذراعين على اللاعب المحافظة على توازنه و التحكم بالجسم في نهاية الحركة و ذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام و استعداد لاستقبال الكرة من الزميل أو من الفريق المنافس .

**3-4-2-3-2-1- التمير من أعلى للخلف :** يستخدم هذا النوع من التمير أثناء اللعب

لخدمة الأغراض الخطئية لخداع المنافس تقاديا لعملية الصد فيؤدى قريبا من الشبكة للشبكة للضربات الهجومية فهو يساعد على تغيير اتجاه الهجوم و زيادة تشكيلات اللعب، ويؤدى عندما تكون الكرة الملعبوبة في مستوى ارتفاع فوق الرأس، و غالبا ما تكون التميريرة من اللمسة الثانية، ويؤدى من الثبات ومن الوثب .

**طريقة الأداء :****أ/ المرحلة التمهدية :** يقف اللاعب و القدمان باتساع الحوض قدم أحدهما تسبق الأخرى

قليلا، و الجذع عمودي على مستوى الفخذين و الرأس عمودي على مستوى الكتفين و النظر لأعلى باتجاه الكرة، حتى يكون اللاعب أسفل الكرة، الذراعان مثنيتان و الكفين في حالة كب للخلف فوق الساعدين و العضدين زاوية قائمة، الأصابع منتشرة و غير متصلة و تأخذ شكل مقعر كشكل الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :** عند وصول الكرة فوق الرأس و عند ملامسة الكرة لأصابع

اليدين يقوم اللاعب بفرد جميع أجزاء الجسم المثبتة و فرد الذراعين لأعلى و للخلف مع تقوس الجذع للخلف و دفع الحوض للأمام و ثني الرأس قليلا للخلف حيث يأخذ الجسم شكل تقوس للخلف و تؤدى التميريرة و الذراعان مفرودتان

**ت/ المرحلة الختامية :** بعد الانتهاء من التمير فوق الرأس للخلف ينتقل ثقل الجسم

للخلف على القدم الخلفية فيقوم اللاعب بنقل الرجل الأمامية للخلف للمحافظة على الاتزان و عدم السقوط و العودة إلى وقفة الاستعداد استعدادا للعب .

**3-4-2-3-2-1- التمير من أعلى للجانب :** يستخدم في الإعداد مما يتيح إخفاء اتجاه

الكرة عن طريق الفريق المنافس و خاصة في حالة الصد، و يؤدى عندما يكون اللاعب مواجه للشبكة أو ظهره للشبكة و في المنطقة الأمامية قريبا للشبكة، و هذا التمير قليل الاستعمال فلا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتقدم.

### طريقة الأداء :

**أ/ المرحلة التمهيديّة :** يقف اللاعب و جانبه يواجه خط سير الكرة، القدمان متوازيتان و المسافة بينهما باتساع الحوض، النظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان على شكل تقوس للأعلى فوق الرأس و الجذع مائل للجانب في اتجاه التمريرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :** عند وصول الكرة فوق الرأس و ملامستها بسلاحيات الأصابع يقوم اللاعب بفرد مفاصل الذراعين و امتدادهما للأعلى و فوق اتجاه التمريرة مع فرد أجزاء الجسم و التقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبيء على الذراعين و اليدين و الأصابع في هذه المهارة، و تتم متابعة اليدين في اتجاه التمريرة لإعطاء القوة اللازمة .

**ت/ المرحلة الختامية :** بعد الانتهاء من التمرير يكون ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه التمريرة لذا يقوم اللاعب بالدوران في اتجاه التمريرة للمحافظة على التوازن و بعدها يأخذ اللاعب وقفة الاستعداد لاستقبال الكرات من الفريق المنافس .

**3-2-3-2-4-3/ التمرير من أعلى مع الدرجة :** تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بأصابع اليدين و يستعمل في الحالات الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلى وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، و يمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدرجة للجانب أو الدرجة للخلف، فهذه المهارة تتميز بصعوبتها فيجب تفادي عامل الخوف و خصوصا لدى اللاعب الناشئ .

### طريقة الأداء :

**أ/ المرحلة التمهيديّة :** في حالة وصول الكرة منخفضة و بعيدة عن اللاعب يتحرك اللاعب باتجاه الكرة إلى أن يصل إلى مسافة مناسبة . يقوم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة أي يأخذ وضع الطعن جانبا يكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين، و الذراعان أمام الصدر مفرودتان في اتجاه الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :** عند وصول الكرة لملامسة سلاحيات الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمرير لأعلى بفرد الذراعين للأمام و لأعلى في اتجاه التمريرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة .

**ت/ المرحلة الختامية :** بعد الانتهاء من التميرير لأعلى و للأمام يقوم اللاعب بعملية ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التميرير و سقوط المقعدة أولا على الأرض ثم على عضلات الظهر الكبيرة تفاديا وقوع إصابات و امتصاص الصدمة و التي تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التميريرة و الدرججة على الظهر أو الجانب على اللاعب استعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب .

**3-4-2-3-2-4 / التميرير من أعلى مع الوثب :** هذا النوع من التميرير يستعمل للكرات العالية و في حالة الخداع وتمويه المنافس، وذلك بتميرير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعد المنافس للدفاع حيث تؤدي بأخذ خطوة أو خطوتين للأمام أو من نفس مكان اللاعب ثم الوثب عاليا على القدمين معا . فهذا النوع من التميرير يتطلب من اللاعب الدقة و الرشاقة بعملية الوثب و التميرير في وقت واحد و يتطلب مهارة فائقة و قدرة عالية على التحكم في حركة الأصابع أثناء التميرير .

### طريقة الأداء :

**أ/ المرحلة التمهيديّة :** تبدأ الحركة بأن يقوم اللاعب بالوثب في اتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مستقيما و بدون انثناء في مفاصل الجسم، الذراعان و العضدان زاوية قائمة، النظر في اتجاه خط سير الكرة و الأصابع منتشرة و بشكل مقعر على شكل الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :** عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب و أثناء ارتفاع الكرة يقوم بأداء التميريرة بسلاحيات الأصابع و يكون العبي في هذه التميريرة على الذراعين و الأصابع، و ذلك لأداء اللاعب التميريرة و هو في الهواء، ولذا يتطلب القدرة على اتقان التميريرات بدقة و التوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة و الارتفاع و الاتجاه للتميريرة .

**ت/ المرحلة الختامية :** بعد الانتهاء من التميريرة يهبط اللاعب على الأرض بأخذ وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمين باتساع الحوض متوازيين أو قدم تسبق الأخرى و ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن و الركبتين مثنيتين قليلا و الجذع مائل قليلا للأمام استعدادا للعب من جديد .

**3-3-2-4-3 / التميرير من أسفل :** يؤدي هذا النوع من التميرير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التميرير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم، ويفضل استخدام التميرير من أسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة

**3-4-2-3-1 / التمرير من أسفل باليدين :** يعتبر التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمريرات استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الملعب و الدفاع عن الإرسال و الضربات القوية. (90:57)

**3-4-2-3-2 / التمرير من أسفل بيد واحدة :** يستخدم هذا النوع من التمرير للتخلص من مواقف محرجة، وخصوصا في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا وفي الكرات التي تأتي إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر وعلى مسافات قصيرة. (91:57)

### خلاصة :

إن إتقان المبادئ والمهارات الأساسية يتوقف إلى حد كبير وصول المتعلم إلى درجة يستطيع فيها أن يؤدي في الكرة الطائرة (إرسال، الاستقبال، تمرير) حيث أن الهدف هنا هو التطرق إلى توضيح أداء بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة بصورة صحيحة ومناسبة حسب متطلبات اللعبة وقواعدها لكي يستفيد منها كل من التلميذ والمدرس .

### تمهيد :

من المهم أن يكون المدرس على دراية بمراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات طفل هذه المرحلة بطريقة جيدة حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، حيث تعتبر هذه المرحلة (10\_12) سنة المرحلة الذهبية للتعلم الحركي .

من الأهمية القصوى أن يوضح الطالب الباحث الخصائص المميزة لهذه المرحلة حيث أنها المرحلة المناسبة للتعلم الحركي السريع . كما أن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه و هذه الناحية تعتبر الأساس في درس التربية الرياضية و التدريب (26:76) . و يقول قاسم المنذلاوي و آخرون "يصبح الطفل ابتداء من سن 9 سنوات ذا حركات أكثر اقتصادية و الجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عالي للتحليل و يظهر القدرة الممتازة للتعلم و الإتقان (20:74) .

### 4-1/ خصائص ومميزات المرحلة العمرية :

إن فكرة احترام التلميذ من الأفكار الحديثة , يقول " جون ديري " : ليكن التلميذ نقطة البداية وهو المحور وهو الغاية من عملية التربية , فهي تراعي ميوله الحاضرة و تتخذ من حاجاته النفسية أساسا للتربية ولا ينبغي أن يتعلم التلميذ ما لم يهيا بعد (54:87).

و قد وصف بعض المفكرين أن التربية مركزة حول التلميذ، كما أطلق عليها المربون في ألمانيا " عصر التلميذ " نظرا لكونها حركة تربوية تبدأ أن التلميذ و تتوجه إلى الخارج . و لذلك من الضروري جدا دراسة التلميذ و فهمه فهما حقيقيا فالحاجة لذلك هي التي دفعت الحركة العلمية الحديثة لدراسة التلميذ بدنيا، نفسيا، عقليا و اجتماعيا .

ومن المميزات التي نلاحظها على التلميذ في المرحلة الابتدائية نجد لديه سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية، كثرة الحركة، نمو الحركات بإيقاع سريع، القدرة على أداء الحركات لكن في صورتها المبسطة .

وعليه يمكننا القول أن النمو الحركي من 8 إلى 12 سنة يصل ذروته و كثيرا ما تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي و اكتساب المهارات الحركية و يؤكد الكثير من العلماء بأنها السن

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي و خاصة قابلية التصرف الحركي للأطفال بحيث يقول " كورت مانيل " انطلاقاً من وجهة التطور الحركي , "فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه"(88:240) و يصبح الجهاز العصبي متكاملًا, يقول قاسم المندلاوي و آخرون " يصبح الطفل ابتداءً من السن التاسعة ذا حركة أكثر اقتصادية و الجهاز العصبي المركزي يمتلك مستوى عالٍ لتحليل و يظهر القدرة الممتازة للتعلم و الإتقان " . (20:72)

**4-1-1 / المميزات الجسمية :** تتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للطول و الوزن كما يلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، و يقول محمد حسن علاوي "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة جداً، و يلاحظ أن حجم العضلات يزداد في هذه المرحلة بالمقارنة مع المرحلة التي تسبقها حيث أن الزيادة تكون كبيرة بالنسبة للجهاز العضلي للطفل في هذه المرحلة فتبلغ عضلاته في سن الثانية عشرة ضعف وزنها و قوتها في سن السادسة (6:68) .

" في هذه المرحلة نرى أن النسب الجسمية تتعدل و تصبح قريبة الشبه بها عند الراشد حيث تتصل الأطراف و يتزايد النمو العضلي، و تكون العظام أقوى من ذي قبل و يشهد الطول زيادة (5%) في النسبة و يزيد الوزن (10%) و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة " (267:68) .

**4-1-2 / المميزات الفسيولوجية :** يذكر هار أن للهرمونات تأثير واضح في بداية المراهقة على الدورة الدموية حيث يصل الارتفاع في ضغط الدم إلى 80/130 عند الراحة . و يشير أيضاً أن لهرمونات الغدة النخامية تأثير كبير على النمو و الغدد الجنسية، و يكر أريك نزمسن " أن هرمونات الجنس تلعب دوراً بارزاً في الأداء الحركي و يتناول البعض الآخر تغيرات الجهاز الدوري فيذكر أن للمراهقة تأثير على الجهاز الدوري و نمو القلب و الشرايين

ويذكر كل من شانل، جارتنز أنه يصاحب البلوغ عدم اتزان المراكز العصبية لعمليات الإثارة و الكف حيث تحدث إثارة زائدة في القشرة المخية مع انخفاض في الإشارات الكافة تسبب حدوث حركات جانبية حتى أثناء أداء حركات سبق إتقانها في المراحل السنية السابقة . يرى الطالب الباحث أنه يجب ممارسة الرياضة في هذه المرحلة لأنها كعامل لمنع أمراض القلب لأنها قد تصيب أيضا الأطفال . لأنه في دراسة أجريت في المدارس العامة في أيوا (Iowa) (1973) تبين أن الأطفال بين ست و ثماني عشرة سنة يمكن أن يتعرضوا لأمراض الشريان التاجي و زيادة الضغط و زيادة الكولسترول . ومن الواضح أن هؤلاء الأطفال كانوا يحتاجون إلى ممارسة النشاط .

**4-1-3/ المميزات الحركية :** إن التطور الحركي يصل إلى درجة عالية من (10\_12) سنة حيث تصبح حركات أطفال هذه المرحلة موجهة و ذات إدراك، كما تتطور عندهم إتقان ودقة الحركات، وكذلك تكون حركاتهم الحرة في حياتهم اليومية ذات طابع اقتصادي وتخدم هدفا معين . و إن الحركات الكمالية و الحركات الغير مسيطر عليها نتيجة الحركة الدائمة قد حلت محلها الحركات الموجهة و الحركات الاقتصادية . (102:303،304)

فالحركات تكون ملائمة و انسيابية و أن أقسام الحركة تكون ظاهرة . و في الحركات الثنائية و الحركات المركبة يكون هناك اندماج جيد يخدم الحركة، و كذلك تظهر ديناميكية الحركة بصورة أوضح فمثلا ديناميكية رمية طفل الثانية عشر أقوى من طفل مبتدئ، و لكن يجب أن نذكر هنا بأن وزن ديناميكية حركاته و حتى في الحركات التي لا يتقنها لا يكون كاملا، و هذه الديناميكية يجب أن تدرب بصورة خاصة . (102:304)

في هذه المرحلة الزمنية يكون النقل الحركي لعمل الجذع جيدا، و كذلك مطاطية الحركات و تتطور إمكانية التوقع للحركات الذاتية و الغريبة و حركات الأجسام الجامدة . و الصفة الخاصة لهذه المرحلة هي سرعة تعلم سير الحركات الرياضية، و الإمكانية الجيدة للانسجام الحركي مع المتطلبات المختلفة، ونسبي ذلك (التعلم بسرعة) أي أن الأطفال يتعلمون و يتقنون سير حركة ما بسرعة دون التدريب عليها مسبقا .

بصورة مختصرة إن مرحلة الطفولة المتأخرة قد وصلت إلى القمة في التعلم الحركي و إن هذه الفترة هي أحسن فترات التعلم الحركي للطفل، و هذا يشمل نوعية الحركة و إن السرعة و القوة تزدادان باستمرار، و إن المهارة و الدقة و إمكانية الاستجابة مرتبطة بالشجاعة و المهمة الكبيرة للتعلم، و هذه جميعها صفة التطور الطبيعي في هذه المرحلة . (102:305)

**4-1-4/ المميزات الحسية :** و تلخص فيما يلي : مراعاة مبدأ الفروق في هذه المرحلة السنوية، حيث يختلف أطفال هذه المرحلة في القدرة و الميول، فالنشاط يجب أن يتناسب مع القدرة، الميل و الاستعداد الجنسي لان متطلبات البنين تختلف عن متطلبات البنات، و يتعرض الطفل كثيرا إلى حالات الضجر، و لتفادي هذه الظاهرة يلزم أن يتمشى النشاط الرياضي الذي يقدم له مع ميوله و رغباته و قدراته حتى يتمكن من الاستقرار في الأداء، و يستفيد من ممارسة هذه الأنشطة حين يميل إلى المحاكاة و التقليد خاصة للأبطال المرموقين، و يعتمد طفل هذه المرحلة على نفسه في انجاز كل ما يتعلق به أو بالغير، و يميل كذلك إلى اللعب الجماعي حيث تكون فيه المنافسة واضحة . (58:32)

**4-1-5/ النمو الفكري :** في هذه المرحلة نلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر و يستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها، يقول محمد حنفي مختار "الناشئ ينشد التوازن بينه و بين الآخرين و لكنه كثير الطلبات" . (40:35)

في هذه المرحلة يستطيع الطفل تعلم المهارات الأساسية المنوطة به مثل القراءة و الكتابة و الحساب كما يكون المفاهيم اللازمة للحياة اليومية و يفهم الموت و الحياة و وظائف الجسم و يعرف الخطأ و الصواب، و من هنا كانت أهمية هذه الفترة في إرساء المقاييس الأخلاقية سواء استخدام أسلوب المكافأة أو العقاب المناسب، كما يحسن كلامه و فهمه لما يقول (102:34)

**4-1-6/ النمو الاجتماعي و الانفعالي :** يتميز الطفل في هذه المرحلة بالتنافس، و هذا الوقت مدعاة للانتباه إلى كل من روح المنافسة و التعاون الاجتماعي اللذان يبدأان في الانبثاق من خلالها، و قد يكره الأطفال في هذه المرحلة كل ما يبدو لهم غير دال (73:23) . و يعتبر الطابع الاجتماعي سيرورة في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، كما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم، حيث تكون نظرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم و خبراتهم العلمية، أما من الناحية

نستنتج مما سبق أن الطفل في هذه المرحلة يحاول اكتشاف ما حوله معتمداً على حاسة البصر و يميل دائماً إلى الجماعة و يهتم لأحواله الشخصية كما أنه يتقبل النقد و يعترف بالخطأ. فهم يحتاجون إلى تشجيع الكبار و الأقران في جو من التقدير و الحب، فيجب أن يكون للطفل فرص للمحاولة و الخطأ بدون خوف من الفشل . فالنجاح يولد نجاح أكثر .

و يرى أن يكون المربي حذراً في التعامل مع مثل هذه المرحلة حيث يجب أن يكون عادلاً و صادقاً مع كل الأطفال لأن أي انحياز بغض النظر عن الظلم، يؤثر على نفسية الطفل و بالتالي الفشل . لذا يجب أن تعم المساواة في المعاملة و إعطاء كل ذي حق حقه .

**4-1-7/ النمو النفسي :** في هذه المرحلة يظهر الطفل نوعاً من التفتح و التعبير عن نفسه في الشخصيات التي يتقمصها و يقلدها و يجعلها نموذجاً لحياته . (7:74)

و يكون سلوك الناشئ عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي، الجراءة، الحماس و المبادرة في التعليم الذي يشتمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه (56:85) .

بينما يرى الطالب الباحث أن السمات الرياضية و الأخلاقية التي تدخل في نطاق تربية الطفل على الصرامة و الاستقرار في العمل و الابتعاد عن الكماليات في اللعبة و اجتياز الصعوبات و ضمان الروح الرياضية و المثابرة، يجب أن تطور في وقت واحد مع الصفات البدنية سواء كانت في الحركات الفردية أو الجماعية أثناء اللعب .

**4-2/ المرحلة العمرية (10\_12) سنة و التعلم السريع :** عندما تتوفر الظروف

المناسبة للأطفال في هذه المرحلة نراهم يتعلمون بسرعة، حتى بدون توجيه، خاصة عندما نراهم يتعلمون السباحة و التزحلق على الثلج و ركوب الدراجات و الخيل و كذلك بعض الألعاب التي ينظمونها فيما بينهم، كهوكي الجليد و الهوكي و كل أنواع الألعاب المنضمة . و يتم التعلم في هذه المرحلة بسرعة نسبياً قياساً بالمراحل الأخرى . ففي الدرس و في حالات كثيرة يكفي الطفل

يقول زكي محمد حسن: "إن أساس التعلم الحركي السريع يرجع إلى تطور العمل العصبي و إلى كثرة التجارب الحركية و يتعلم الأعمال الإرادية و تثبيت عدة بسرعة . و بما أن عمليات توقف الدافع الحركي و التي تلعب دورا في جمال الحركة تتعادل مع الدوافع الحركية لذا يصبح ممكنا نتيجة لهذا التعادل الدقة الجيدة و سرعة عزل الحركة". (307:102)

وإذا أتم التعلم السريع بدون تدريب بصورة جيدة، فهذا يعني أن أكثر الحركات تكون معروفة وقد سبق التعلم عليها . و على أساس القابلية التي تأتي نتيجة لذلك، وكذلك معرفة مجموعة حركات كثيرة يمكن بناء حركات جديدة عليها، ولقد قال (كون) بخصوص ذلك " إن القابلية لتعلم أشكال حركية جديدة تكون عالية وجيدة ومضبوطة، خاصة إذا كان عمل الجهاز الحركي هو أداؤها وبعد ذلك تكون إمكانية ربط الأعصاب المهمة لحركة ما سريعة (308،307:102)

**خلاصة :** من خلال ما تقدم يتضح أن المرحلة العمرية قيد البحث من أفضل المراحل العمرية لما يميزها من خصوصيات حيث يستطيع الطفل فيها اكتساب مستوى جيد، كما أنها تتم بالرغبة في المعرفة و الاحتكاك بكل ما هو غريب و غامض من أجل الاكتشاف و التعرف على الجديد هذا من جهة، و تتقبل النقد من جهة أخرى . لذا يرى الطالب الباحث أن هذه المرحلة تعتبر بوابة يمر من خلالها الطفل إلى اختصاصه .

**تمهيد:** لغرض إثراء موضوع البحث و إعطائه أكثر وضوح و معرفة رأيت بعض الدراسات التي تناولت التصور الذهني و هدفت إلى معرفة الأبعاد المختلفة المحيطة بمشكل البحث و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو المحتوى، لذلك قام الطالب الباحث بالتطرق إليها .

5-1 / الدراسات السابقة :

5-1-1 / الدراسة الأولى :

اسم الباحث	د. حامد محمد الكومي (1993م). (25)	
الموضوع	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على القدرة على مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئ كرة اليد .	
الأهداف	_ التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على القدرة على تحسين الأداء المهاري في رياضة كرة اليد .	
العينة	العدد	30 ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين
	الفئة	مجموعة من الناشئين في كرة اليد .
المنهجية	استخدم الباحث المنهج التجريبي .	
أهم النتائج	_ التدريب العقلي يلعب دورا هاما في تحسين الأداء المهاري في رياضة كرة اليد	

## 5-1-2/ الدراسة الثانية :

اسم الباحثة	سمية محمود منصور (1994) . (26)
الموضوع	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية و مستوى الأداء لمسابقة رمي الرمح.
الأهداف	_ وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي لطالبات الفرقة الثانية _ معرفة تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري لمسابقة رمي الرمح .

كل طالبات الكلية .	العدد	العينة
طالبات كلية التربية البدنية و الرياضية للبنات بالقاهرة .	الفئة	
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .		المنهجية
<p>– إن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثير ايجابي على تحسين مستوى تركيز الانتباه في القدرة على الاسترخاء و التصور الذهني .</p> <p>– استخدام تدريبات التصور العقلي أدت إلى تهيئة العقل لعملية التصور الحركي لمهارة رمي الرمح و زيادة التركيز لاستحضار صورة الأداء ذهنيا، فاستحضار صورة المهارة جزئيا مع التركيز على الأخطاء في كل جزء و الشعور به و تصحيحه و الربط بين أجزاء المهارة ككل و تصور نموذج الأداء الجيد عدة مرات أدى إلى تحسين صورة الأداء في ذهن</p>		أهم النتائج

\_ يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثير ايجابي على  
مستوى الأداء الحركي .

## 5-1-3/ الدراسة الثالثة :

اسم الباحثة	وفاء محمود حسن (1997) . (26)	
الموضوع	تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .	
الأهداف	_ معرفة تأثير التدريب العقلي في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .	
العينة	العدد	40 طالبة
	الفئة	طالبات كلية التربية البدنية و الرياضية للبنات بالقاهرة .
المنهجية	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .	
أهم النتائج	_ توجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في	

--	--

## 5-1-4 / الدراسة الرابعة

اسم الباحث	لطفي (1998) . (26)
الموضوع	تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى أداء

<p>الأهداف</p> <p>_ تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تركيز الانتباه .</p> <p>_ تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في القدرة على الاسترخاء .</p> <p>_ تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة .</p>		
العينه	العدد	60 طالبة .
	الفئة	طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بطنطا.
المنهجية		استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .
أهم النتائج		<p>_ برنامج التدريب الذهني المقترح له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على الاسترخاء .</p> <p>_ طور التدريب الذهني مهارة الرمية الحرة .</p>

## 5-1-5 / الدراسة الخامسة :

د. طارق محمد صلاح الدين (1999م) . (25)	اسم الباحث
المطلب المعرفي والتدريب العقلي كعوامل مؤثرة في تطوير الأداء الفني لسباحة الدolfen .	الموضوع
<p>_ استخدام أسلوب التقديم المعرفي لسباحة الدolfen على تطوير مستوى الأداء لسباحة الدolfen .</p> <p>_ استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير مستوى الأداء لسباحة الدolfen .</p> <p>_ التفاعل بين أسلوب التقديم المعرفي و التدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء الفني لسباحة الدolfen .</p>	الأهداف

40 طالبا تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات .	العدد	العينة
طلبة الفرقة الرابعة تخصص أول و ثاني سباحة بكلية التربية الرياضية جامعة ألمانيا .	الفئة	
استخدم الباحث المنهج التجريبي .		المنهجية
<p>_ يوجد تأثير ايجابي لكل من أسلوب التدريب العقلي و أسلوب التقديم المعرفي معا على تطوير الأداء الفني لسباحة الدولفن بصورة أفضل من استخدام أسلوب الشرح و النموذج_ التقديم المعرفي _ التدريب العقلي .</p> <p>_ استخدام أسلوب التدريب العقلي يؤدي إلى تطوير الأداء الفني لسباحة الدولفن بصورة أفضل من استخدام أسلوب الشرح و النموذج _ التقديم المعرفي .</p> <p>_ لا يوجد فرق في تطوير الأداء الفني لسباحة الدولفن بين</p>		أهم النتائج

---

---

--	--

5-1-6/ الدراسة السادسة :

<p>د. عبد الباسط جميل عبد الفتاح الأشقر (2000م) . (26)</p>	<p>اسم الباحث</p>
<p>تأثير برنامج للتدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء و أداء بعض التكنيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية .</p>	<p>الموضوع</p>
<p>_ التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء و أداء بعض التكنيكات الدفاعية لدى الملاكمين الشباب .</p> <p>_ التعرف على نسبة التقدم في مستوى القدرة على الاسترخاء و أداء بعض حركات الدفاع للمجموعتين التجريبية و الضابطة</p>	<p>الأهداف</p>

16 ملاكماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين	العدد	العينة
الملاكمين الشباب (16_ 17) سنة من محا فضة الدقهلية .	الفئة	
استخدم الباحث المنهج التجريبي .	المنهجية	
<p>_ عدم ظهور فروق إحصائية دالة عند مستوى الدلالة (0.05)</p> <p>في قياس التكنيكات الدفاعية للملاكمين في الجولات الثلاثة قبل و بعد التجربة للمجموعة الضابطة نتيجة لقصور في عملية التدريب .</p> <p>_ عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة على الاسترخاء في القياس البعدي نظراً لعدم ممارستها للتدريب على الاسترخاء و كذلك التدريب العقلي .</p> <p>_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى التكنيكات الدفاعية خلفاً بعد التجربة نتيجة تنفيذ</p>	أهم النتائج	

---

---

--	--

## 5-1-7 / الدراسة السابعة:

اسم الباحث	الرحاطة و الخياط (2001م) . (16)	
الموضوع	تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس .	
الأهداف	<p>_ مدى فاعلية التدريب الذهني مع مشاهدة الأفلام، و التصور العقلي على الأداء الفني و دقة وسرعة انجاز مهارة الإرسال في التنس .</p> <p>_ الكشف عن أفضل الأساليب التدريبية في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وكفاءة عالية .</p>	
العينة	العدد	16 طالبا تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات .
	الفئة	طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد
المنهجية	استخدم الباحث المنهج التجريبي .	
أهم النتائج	<p>_ حققت المجموعة التجريبية الثانية تطورا في انجاز الإرسال تليها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة .</p> <p>_ تطورت مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الثانية و المجموعة</p>	

--	--

## 5-1-8 / الدراسة الثامنة :

اسم الباحث	أحمد حامد أحمد السويدي .(2004م). (26)
الموضوع	أثر استخدام أسلوب التدریب الذهنی المباشر و غیر المباشر فی تطویر بعض النواحي المعرفیة و المهاریة بالكرة الطائرة
الأهداف	_ الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدریب الذهنی المباشر و غیر المباشر و المنهاج المقرر فی الكلية فی التحصیل

<p>_ المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر استخدام أسلوبَي التدريب الذهني المباشر و غير المباشر و المنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي و بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .</p>		
<p>24 طالبا تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات</p>	<p>العدد</p>	<p>العينة</p>
<p>طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .</p>	<p>الفئة</p>	
<p>استخدم الباحث المنهج التجريبي .</p>	<p>المنهجية</p>	
<p>_ إن أسلوب التدريب الذهني المباشر و غير المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة و التي نفذت ضمن البرامج التعليمية الثلاثة ذو تأثير</p>	<p>أهم النتائج</p>	

\_ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب

التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في اختبار

التحصيل المعرفي و مهارتي الإرسال المواجه من الأعلى

النتس و التمرير من أمام الرأس إلى الأمام ، إلى أن الفرق

ظاهريا و لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية .

\_ لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية

الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في اختبار التحصيل

المعرفي و بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

## 5-1-9 / الدراسة التاسعة :

اسم الباحث	د. محمود موسى العكيلي (2004م) . (99)	
الموضوع	إعداد برنامج للتدريب الذهني في العلم ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد .	
الأهداف	_ إعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد _ معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .	
العينة	العدد	30 طالب تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات

<p>طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .</p>	<p>الفئة</p>	
<p>استخدم الباحث المنهج التجريبي .</p>	<p>المنهجية</p>	
<p>_التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد _ أهمية كل من التعلم المهاري و التدريب الذهني في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد . _ التدريب المهاري فقط و لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد قد يكون كافي لتعلم بعض المهارات .</p>	<p>أهم النتائج</p>	

5-1-10/ الدراسة العاشرة :

<p>بوفرمة عبد القادر و آخرون (2004) .</p>	<p>اسم الطالب</p>
---	-------------------

<p>تأثير الوحدة التدريبية و التصور الذهني للأداء الحركي في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .</p>	<p>الموضوع</p>	
<p>_ معرفة تأثير الوحدة التدريبية على تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة .</p> <p>_ معرفة تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.</p> <p>_ معرفة العلاقة بين التصور الذهني و الوحدة التدريبية في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.</p>	<p>الأهداف</p>	
<p>40 طالبا تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات .</p>	<p>العدد</p>	<p>العينة</p>
<p>طالبة السنة الثانية تدريب رياضي بكلية التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم</p>	<p>الفئة</p>	
<p>استخدم الطلبة المنهج التجريبي .</p>	<p>المنهجية</p>	

<p>_ الوحدة التدريبية لها الأثر الإيجابي في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.</p> <p>_ التصور الذهني له الأثر الإيجابي في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.</p> <p>_ إن التصور الذهني و الوحدة التدريبية كان لهما فعالية ايجابية في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، مقارنة بالوحدة التدريبية وبالتصور الذهني .</p>	<p>أهم النتائج</p>
--	--------------------

## 5-1-11/ الدراسة الحادي عشرة :

اسم الباحث	بوخراز رضوان (2008) . (33)
الموضوع	التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي .

<p>الأهداف</p>	<p>_ تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة .</p> <p>_ معرفة مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب .</p> <p>_ معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء الرياضي عند الرياضيين الجزائريين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية الذين يمثلون النخبة الوطنية المستقبلية .</p> <p>_ معرفة مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية .</p>	
<p>العينة</p>	<p>العدد</p>	<p>60 تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين .</p>
<p>الفئة</p>	<p>تلاميذ الثانوية الوطنية الرياضية</p>	
<p>المنهجية</p>	<p>استخدم الباحث المنهج الوصفي و المنهج التجريبي .</p>	
<p>أهم النتائج</p>	<p>_ النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالجانب النفسي هو السبب الرئيسي الذي يدفع المرين و المدربين إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي و التدريب الذهني</p> <p>_ هناك علاقة ارتباط موجبة بين نتائج التصور الذهني</p>	

\_ اتضح أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية و بالخصوص مهارة التصور الذهني، قد سجلت نتائج أفضل بكثير في اختبار الرميات نحو السلة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة .

## 5-1-12 / الدراسة الثاني عشرة :

اسم الطالب	سليمانى البشير (2008م) .
الموضوع	علاقة التصور الذهني بالمهارات الحركية عند الأطفال الصغار .
الأهداف	_معرفة العلاقة بين التصور الذهني و المهارات الحركية .

<p>_ معرفة الفروق الفردية بين الأطفال الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية مقارنة بغيرهم قصد ضمان نمو المهارات الحركية بصورة منظمة و سليمة في ظروف عادية و ملائمة .</p>		
<p>15 طفلا .</p>	<p>العدد</p>	<p>العينة</p>
<p>أطفال ( 3_6 ) سنوات من روضة اللحم الأزرق بالمدينة الجديدة زرالدة الجزائر العاصمة .</p>	<p>الفئة</p>	
<p>استخدم الطالب المنهج الوصفي .</p>	<p>المنهجية</p>	
<p>_ هناك علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الأداء الحركي حيث أن تحسن الأطفال في هذه المهارة العقلية يمكنهم من رفع مستوى أدائهم الحركي .</p> <p>_ التصور الذهني يعتبر مكون أساسي و مكمل في العملية التعليمية بالإضافة إلى العوامل الأخرى .</p> <p>_ عامل السن لا يعتبر عائق في تحسين قدرة الطفل على التصور الذهني .</p>	<p>أهم النتائج</p>	

## 5-1-13/ الدراسة الثالث عشرة :

اسم الباحث	شويه بوجمعة(2009م) . (48)	
الموضوع	تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية .	
الأهداف	<p>_ إعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين تعلم مهارات جهاز الحركات الأرضية .</p> <p>_ معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات في الجمباز .</p>	
العينة	العدد	50 طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين .
	الفئة	طالبة السنة الثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي (جامعة المسيلة) .
المنهجية	استخدم الباحث المنهج التجريبي .	
أهم النتائج	<p>_ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين نجد أن هناك تحسن واضح في الأداء</p>	

--	--

## 5-2/ أهمية الدراسات السابقة في الدراسة الحالية : من خلال اطلاع الطالب الباحث

على الدراسات السابقة يتضح ما يلي :

1- التأكيد على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي .

2- اعتماد كل الدراسات المنهج التجريبي .

3- تباينت العينات من حيث نوعها وعددها، حجم العينات المستخدمة في الدراسات السابقة

وهذا أمر طبيعي لأن حجم العينة يعتمد على عدة عوامل منها ما يتعلق بالأهداف و

المنهج المستخدم و المرحلة الدراسية و الأدوات وقد اختيرت بالطريقة العشوائية .

4-تنوعت الفعاليات التي تناولتها هذه الدراسات بين كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، التنس،

الجمباز .

5-تنوع المجال البشري من طلاب، لاعبين من الجنسين .و لمختلف الأعمار

6-تراوح حجم العينة من 15 فرد إلى 60 .

7-تراوح مدة تطبيق البرنامج من ثلاث أسابيع إلى 12 أسبوع .

8-من المهم إجراء دراسات مشابهة في مثل هذا النوع من الدراسات .

ومن هنا لقد استفاد الطالب الباحث من هذه الدراسات في تحديد العديد من الإجراءات

المنهجية وترتيب الأفكار التي يجب أن تراعي منهجية البحث العلمي و أسلوب المعالجة

الإحصائية المستخدمة و كانت أوجه الاستفادة في النقاط التالية :

\* لقد ساعدت الطالب الباحث في تحديد بعض جوانب الإشكالية، وفهم الموضوع أكثر .

\* تدعيم الاطار النظري (الفصول النظرية)، وتزويد الطالب الباحث بالمراجع و المصادر

المتنوعة و الجديد، وأفادته حتى ميدانيا، عند تحديد مؤشرات الفروض .

\* نتائج الدراسات السابقة ساعدت الطالب الباحث في توضيح وتفسير نتائج الدراسة

الحالية.

\* تحديد ووصف البرنامج المستخدم (مدته، مكوناته، عدد الوحدات، زمن كل وحدة)

\* تحديد المنهج المستخدم .

\* تحديد العينة ومميزاتها ومواصفاتها .

\* تحديد المقاييس و الاختبارات و الوسائل الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة .

**خلاصة :**

من خلال الدراسات السابقة و التي كان فيها التصور الذهني كمتغير مستقل في مختلف الرياضات و التي اتفقت كلها على أهميته و دوره الايجابي على الأداء من أجل إعطاء نتائج ايجابية في العملية التعليمية و التدريبية، و الكشف عن قدرات اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية .

حيث تمكن الطالب الباحث من تحليلها و دراستها و محاولة إيجاد عناصر التشابه بينها.

### تمهيد :

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث لأنه يتطرق إلى الجانب التطبيقي و الذي يمكن الباحث من تجسيد مختلف المعطيات النظرية و التطبيقية الخاصة بالدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع في ذلك إضافة الى أهم الإجراءات العلمية و الميدانية و التي يجب على الباحث إتباعها طبقاً لأهداف البحث دون نسيان عينته .

**1-1/ منهجية البحث:**

يواجه الباحث مشكلة علمية و من أجل حلها ينتهج المنهج المناسب و الملائم لطبيعة البحث و من أجل دراسة و مناقشة وتحليل المشكلة، و استجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي كأفضل وسيلة لبلوغ غايته.

**1-1-2/ منهج البحث:**

إن اختيار الباحث للمنهج المتبع في دراسته لا يكون بالصدفة ولا بالاختيار العشوائي، حيث أن المناهج العلمية تختلف باختلاف المواضيع المدروسة .

و المنهج هو "وسيلة لتحقيق هدف بطريقة محددة لتنظيم النشاط و بالمعنى الخاص وسيلة للمعرفة، وهو طريقة للحصول على تحديد ذهني للموضوع قيد الدراسة" ( 95:339 ) كما أنه لكل منهج علمي وظيفته و خصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، وفي الكشف عن الظاهرة محل الدراسة ميدانيا .

وانطلاقا من محاولة الوقوف على تأثير التدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ونظرا لما يتطلبه البحث، فقد اعتمد الطالب الباحث (المنهج التجريبي)، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه .

لذلك فمن الخطوات الواجب الالتزام بها هي اختيار التصميم التجريبي الملائم لطبيعة البحث، وتحديد مجتمع البحث، واختيار العينة المناسبة لإجراء التجربة، وتحديد ووصف البرنامج المستخدم الذي يتعلق بالتدريب العقلي، وتحديد أدوات القياس، وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة، وتحقيقا لأهداف البحث وفرضياته، اتبع الطالب الباحث الإجراءات الآتية :

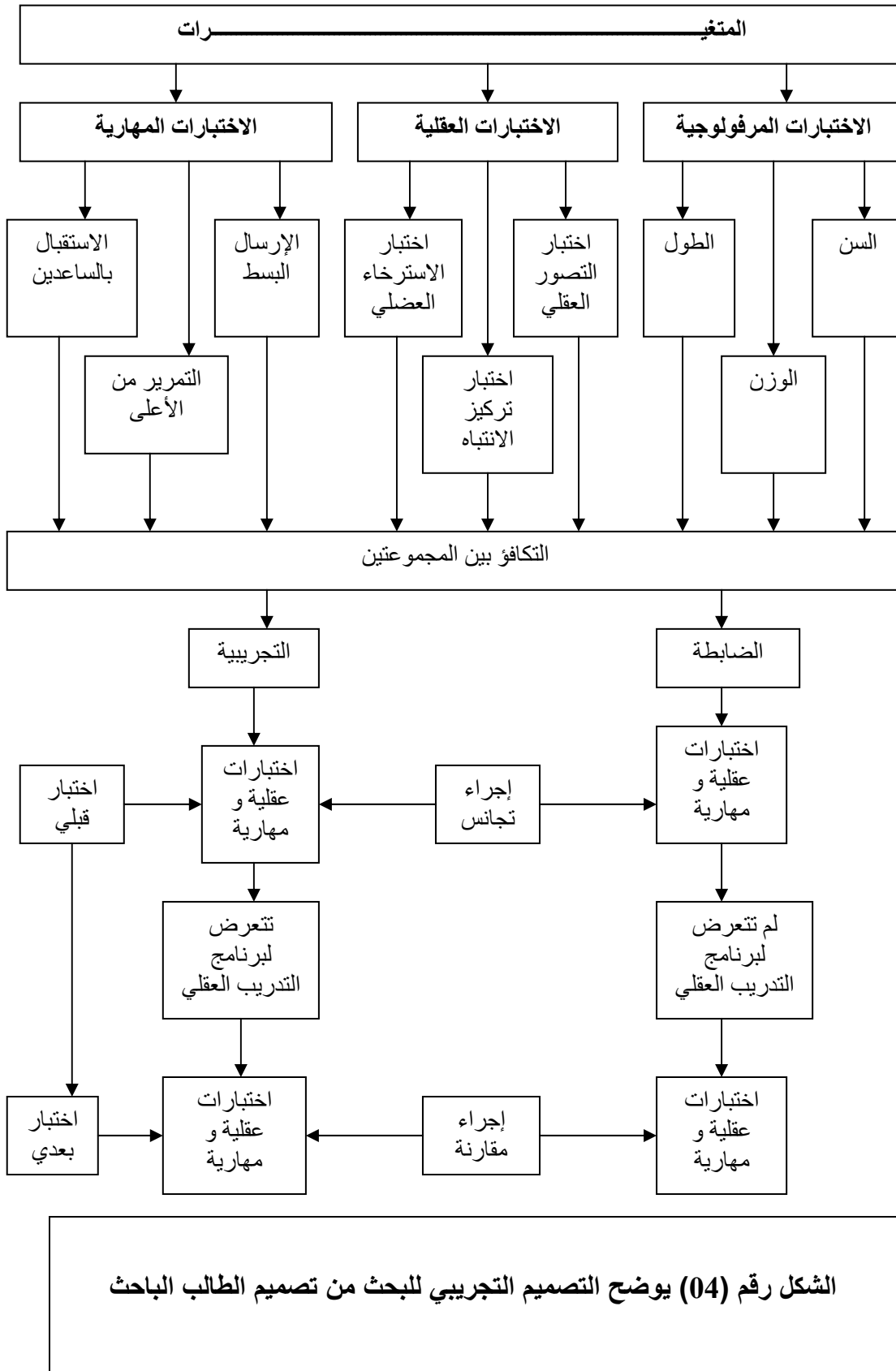
**1-1-3/ التصميم التجريبي :**

يعد التصميم التجريبي بمثابة الإستراتيجية التي يستطيع الباحث بواسطتها جمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل و المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات، ومن ثم إجراء التحليل المناسب للإجابة عن أسئلة البحث ضمن خطة شاملة (06:129)

و التصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحث و إمكانياته لتطبيق أسس التصميم التجريبي الجيد الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة (22:82،90) ويشير الزوبعي و الغنام،

واستخدم الطالب الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ذات الاختبارين القبلي و البعدي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث، إذ يعد المنهج التجريبي " منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (237:81)

ولأجل استيفاء الشروط المطلوبة للتصميم بشكل عام و للمنهج التجريبي بشكل خاص لابد من اختيار العينة بطريقة عمدية وتوزيع أفرادها على مجموعتين تجريبية وضابطة أيضا ويقدم اختبار قبلي للمجموعتين، وبعد ذلك تخضع المجموعة التجريبية إلى المتغير المستقل (برنامج للتدريب العقلي المقترح ) ويحجب عن المجموعة الضابطة، وبعد نهاية التجربة يتم اختبار المجموعتين اختبارا بعديا لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقل (برنامج للتدريب العقلي المقترح) .



### 1-1-4 / مجتمع البحث :

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات المهمة في البحوث التجريبية وهو يتطلب دقة بالغة إذ يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكفاءة نتائجه (184:47) . ويتكون مجتمع البحث الحالي من تلاميذ السنة الأولى متوسط (10-12) سنة اكمالية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض للموسم الدراسي 2010/2009 و البالغ عددهم 44 تلميذا

### 1-1-4-1 / عينة البحث :

إن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث العلمي و الذي يبعد الباحث عن الوقوع بالأخطاء، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة و الصحة، و أن العينة المختارة " هي الجزء الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله عليه " (164:95)

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ السنة الأولى متوسط باكمالية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض (34) تلميذ من أصل 44 تلميذا، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (17) تلميذا للمجموعة التجريبية و (17) تلميذا للمجموعة الضابطة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري و القدرات العقلية و متغيرات النمو .

الرقم	المجموعة	المعالجة	العدد
1	الضابطة	تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث عن طريق البرنامج التعليمي المقرر العادي .	17
2	التجريبية	تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث عن طريق البرنامج التعليمي المقرر المصاحب التدريب العقلي .	17
3	عينة الدراسة الاستطلاعية	طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية وفصلت من الدراسة الأساسية .	10

جدول (03) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث

**1-1-4-1-1 أسباب اختيار العينة :**

- تم اختيار عينة البحث من تلاميذ المدرسة الأساسية ( الاكاديمية ) تراوحت أعمارهم بين (10-12) سنة للأسباب التالية :
- \_ كون الباحث يدرس هذه العينة .
  - \_ انخفاض مستوى تلاميذ السنة الأولى متوسط في أداء مهارات الكرة الطائرة .
  - \_ كون لعبة الكرة الطائرة تعتبر لعبة جديدة على العينة .
  - \_ لسرعة و استيعاب و تعلم طفل هذه المرحلة للحركات الجديدة و القدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف .
  - \_ توفر الإمكانيات و الوسائل التقنية ( الملعب الكرات .... الخ ) بالمؤسسة قيد البحث .

**1-1-5 الدراسة الاستطلاعية للاختبارات :**

- لغرض اطمئنان الطالب الباحث على إمكانية تطبيق المقاييس على العينة قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) تلاميذ من اكمالية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض تراوحت أعمارهم بين (10 \_ 12) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، و فصلوا من الدراسة الأساسية . وكانت فترة إجراء الدراسة الاستطلاعية كالتالي :
- بالنسبة للاختبارات العقلية :** تم تطبيق الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستوى التوتر العضلي، بتاريخ 2010/03/04 وإعادة تطبيقها في 2010/03/18، لأن "اختبارات الورقة و القلم يجب أن لا تقل الفترة الزمنية عن أسبوعين " (08:100) مع الحرص على تطبيق الاختبارات في نفس الظروف .
- بالنسبة للاختبارات المهارية :** استخدم الطالب الباحث الطريقة نفسها التي استخدمها للتعرف على ثبات الاختبارات النفسية وهي طريقة إعادة الاختبار ولكن المدة الزمنية الفاصلة بين القياسين كانت بتاريخ 2010/03/14 وإعادة تطبيقها بعد ثلاثة أيام 2010/03/18 . حيث يفضل أن تكون الفترة الزمنية لإعادة التطبيق قريبة جدا ثلاثة أيام على الأكثر حتى لا يتأثر أداء الفرد بالتدريب (08:35) .

استهدفت الدراسة الاستطلاعية إيجاد المعاملات العلمية، حيث تم تطبيق مقاييس (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه) و اختبارات خاصة بقياس المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث، و لإيجاد معامل الثبات و الصدق استخدم الباحث معامل ارتباط لبيرسون . و استهدفت التأكد من :

سلامة تنفيذ و تطبيق الاختبارات و ما يتعلق بها من إجراءات القياس و الأدوات و الأجهزة المستخدمة .

اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات و معالجة القصور التي تظهر عند تطبيقها .

ترتيب أداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات .

تدريب المساعد على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات .

### 1-1-6/ الأسس العلمية : (ثبات و صدق و موضوعية الاختبار) :

#### 1-1-6-1/ ثبات الاختبار : "هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على

نفس الأفراد و في نفس الظروف " (77 : 152) .

وهي من أكثر الطرق استخداما في حساب الثبات وتكشف لنا هذه الطريقة عن معامل

الاستقرار في النتائج بوجود فاصل زمني (10:242)

ويقصد بالثبات دقة المقياس في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه

وإطرده فيما يزودنا به من معلومات عن الفرد (106:02)

يشير الثبات إلى مقدور الطريقة على إعطاء نتائج منسجمة يمكن الركون إليها (43:96)

إذ يعد ثبات الاختبار من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد، ويقصد به " إعطاء

النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين وفي ظروف مشابهة

"(23:653).

وتقوم فكرة إعادة الاختبار على إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة نفس

الاختبار على نفس مجموعة الأفراد بعد مضي مدة زمنية وهكذا يحصل كل فرد على درجة في

الإجراء الأول للاختبار وعلى درجة أخرى في الإجراء الثاني للاختبار وعندما ترصد هذه

ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات المهارية قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد المدة المذكورة أعلاه، وذلك على نفس العينة و في نفس الظروف، ثم عولجت النتائج إحصائياً باستخدام معامل ارتباط لبيرسون و بعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 09 وجد أن القيم المتحصل عليها تبدو قريبة من 01 حيث كانت أعلى قيمة 0.93 و أدنى قيمة 0.86 مما يعني أن كل الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

المتغيرات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		معامل الثبات(*)	معامل الصدق
		س	ع	س	ع		
المهارية	10	3.8	0.788	5	0.816	0.86	0.93
الإرسال من الأسفل							
الاستقبال من الأسفل		7.4	1.173	8.2	1.135	0.93	0.96
التمرير من الأعلى		7.2	1.751	8.3	2.406	0.91	0.95
النفسية		6.7	1.43	8.4	1.43	0.90	0.95
تركيز الانتباه		21.2	1.62	22.5	1.58	0.87	0.93
التصور العقلي		44.1	1.52	45.3	1.42	0.91	0.95
التوتر العضلي							

(\*) دال عند مستوى 0.05 و درجة الحرية 09 حيث قيمة (ر) الجدولية (0.631).

جدول رقم (03) : يبين معامل ثبات و صدق التجربة الاستطلاعية .

**1-1-6-2/ صدق الاختبار :** لا يحصل الاختبار على صدقه الظاهري إلا إذا كان هناك

اتفاق من قبل المختصين على ملاءمته أو صلاحيته (105:114) .

ويعد صدق الاختبار من العوامل التي تدل على صحة عملية القياس، وأن ما تم استخدامه

من اختبارات تقيس فعلا ما وضعت لأجله (42:53) .

ويعد الاختبار صادقا من خلال كفاءته في قياس ما أعد لقياسه و الذي يحقق الغرض الذي

أعد من أجله (05:35) ويشير أيبيل (E bel 1972) إلى أن أفضل طريقة للتأكد من صدق

ويقوم صدق المحكمين على أساس عرض الاختبار بتعليماته ومحتواه وطريقة تصحيحه على مجموعة من المختصين لبيان رأيهم وملاحظاتهم في مدى ملاءمته لقياس ما وضع من أجله (488:69).

ومن هنا استخدم الطالب الباحث طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على الخبراء و المتخصصين (الملحق رقم 05)، حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله .

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار أستخدم الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 حيث وجد أن القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية و هذا ما يؤكد الصدق الكبير للاختبارات.

### 1-1-3/ موضوعية الاختبار :

موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (79 : 664، 665).

إن الاختبارات المهارية و العقلية التي أجراها الطالب الباحث بسيطة وسهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر، ثم عرضها على عدة أساتذة ودكاترة (الملحق رقم 05).

### 1-1-7/ التجربة الرئيسية :

انطلاقاً من نتائج التجربة الاستطلاعية و من نتائج الاختبارات القبالية على عينة البحث و بعد عرض النتائج على المشرف تقرر انجاز التجربة الرئيسية .

### 1-1-7-1/ تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعتين قيد الدراسة، بعدما تم عرضه على السيد المشرف للتعرف على مدى صلاحيته و الذي تطلب مدة زمنية قدرها (07) أسابيع بواقع (03)

### 1-1-7-1-1 / الهدف من البرنامج :

- يهدف برنامج التدريب العقلي المقترح إلى تحقيق أهداف رئيسية هي :
- تنمية المهارات العقلية (العقلي- التصور العقلي - تركيز الانتباه )
- تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ( الإرسال البسيط من أسفل، التمرير من أعلى، الاستقبال بالساعدين ) .
- المساعدة على خفض حدة التوتر و القلق و الشعور بالارتخاء العضلي و العقلي .
- تنمية الشعور بالوعي الحسي و التحكم في الحالة الانفعالية و الثقة بالنفس .
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه و عزل الأفكار السلبية و تثبيت الأفكار الايجابية .

### 1-1-7-1-2 / أبعاد البرنامج :

- يشتمل البرنامج على ثلاثة أبعاد :
  - **البعد الأول :** ( الاسترخاء العضلي-العقلي ) .
  - **البعد الثاني :** ( التصور العقلي – تصور بعض مهارات الكرة الطائرة ) .
  - **البعد الثالث :** تركيز الانتباه .
- البعد الأول : الاسترخاء :** وينقسم إلى استرخاء عضلي واسترخاء عقلي .

**أ- الاسترخاء العضلي :** تم استخدام طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (68:04) (Jacopson) تهدف هذه الطريقة للوصول للاعب للاسترخاء العضلي لخفض حدة التوتر و القلق عن طريق تدريب اللاعب على التمييز بين التوتر و الاسترخاء، و التنويع بينه وبين الاسترخاء التخيلي .

**ب- الاسترخاء العقلي :** يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العقلي للوصول لمرحلة صفاء الذهن وقد استخدم الطالب الباحث طريقة التحكم في التنفس للوصول بالتلميذ إلى الاسترخاء العقلي .

ويتفق كلا من أسامة كامل راتب (127:01) ومحمد حسن علاوي (225:88) أن المدة اللازمة للتدريب الاسترخاء تتراوح بين 10 إلى 20 دقيقة في الوحدة الواحدة .

### **البعد الثاني : التصور العقلي :** وينقسم إلى جزأين :

أولاً/ التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي

ثانياً/ التصور العقلي لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث .

### **أولاً/ التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي :**

و التدريب الأساسي لمهارة التصور العقلي يشبه التدريب الاساسى للصفات البدنية و المهارية في مرحلة الأعداد لعملية التدريب الرياضي، و يتضمن التدريب الاساسى للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمرينات

### **أولاً: تنمية الصورة الحية و النشطة أو الفاعلة :**

هدف المجموعة من التمرينات إلى زيادة حيوية و فاعلية ووضوح التصورات و تفاصيلها و تتضمن تمرينات لزيادة قدرة الحواس التي تلعب دورا هاما في الأداء الرياضي

### **ثانيا : تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات :**

هدف هذه المجموعة من التمرينات تعلم و اكتساب وإتقان القدرة على الاستدعاء الارادى للتصورات المختلفة و القدرة على تغييرها و تشكيلها طبقا لإرادة اللاعب

### **ثالثاً: تنمية الادراكات الذاتية :**

تعتبر الادراكات الذاتية لأداء الفرد لنفسه بمكان لأنها تتضمن قدرة الفرد على الرؤية ذاته من خلال التصور

### **ثانيا/ التصور العقلي للمهارات:**

بعد أن يتقن اللاعب مهارات التصور العقلي بعد التمرينات الأساسية للتصور فعندئذ يكون اللاعب مؤهلاً للبدء في استخدام التدريب على التصور للمهارات قيد الدراسة ويتفق كلا من أسامة كامل راتب(124:01) و محمد حسن علاوي (124:88) على ان الوقت المناسب للتدريب على التصور العقلي يكون حوالي 10 دقائق

### البعد الثالث: تركيز الانتباه

يعتبر تركيز الانتباه احد الأبعاد الهامة في البرنامج المقترح لما له من تأثير في نجاح كل من عملية التعليم و التدريب وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه من أجل مساعدة التلاميذ على تحسين عملية التعلم وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على المهارات وعزل الأفكار السلبية وقد راعى الطالب الباحث قبل تنفيذ البرنامج ما يلي :

- 1- اختيار المكان المناسب حيث يكون التلميذ بعيدا عن مصادر الإزعاج ويفضل أن يكون في مكان التعلم .
- 2 - مراعاة المسافة المناسبة بين التلاميذ .
- 3 - الربط بين رمز الزفير وخروج التوتر من الجسم .
- 4 - التأكد على خطوات النهوض و الاستيقاظ من وضع الاسترخاء ومن خلال تحريك القدمين و الذراعين مع تحريك الرأس وفتح العينين حتى الشعور الكامل بالاستيقاظ .
- 5 - ضرورة انتظام عينة البحث في التدريب و مراعاة الفروق الفردية في القدرة على التصور .

### 1-1-7-1-3/ البرنامج العقلي المقترح :

تم تحديد محتوى وزمن و أبعاد البرنامج العقلي من خلال المسح المرجعي لأهم الأبحاث العلمية المرتبطة بالتدريب العقلي وتم الموافقة عليه من طرف السيد المشرف حيث أعطى الضوء الأخضر من أجل تطبيق البرنامج .

### 1-1-7-1-4/ أسس البرنامج :

- 1- أن يتمشى البرنامج مع خصائص التلاميذ ومحقق لحاجاتهم .
- 2- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين التلاميذ .
- 3- أن تتناسب محتويات البرنامج مع قدرات التلاميذ بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم لتحقيق الهدف التربوي.
- 4- أن يراعى البرنامج احتياجات التلاميذ للحركة والنشاط .
- 5- أن يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل تلميذ في آن واحد .
- 6- أن يراعى البرنامج عوامل الأمان والسلامة للتلاميذ .

- 7- أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات و الادوات و المكان المناسب لتنفيذ البرنامج .
- 8- التعرف على الفرق بين الانقباض و الانبساط للوصول إلى الاسترخاء العقلي .
- 9- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (التصور البصري، السمعي، الحركي، الانفعالي، التحكم في الصورة)

### 1-1-7-1-5 خطوات تنفيذ البرنامج :

من خلال الدراسة الميدانية، وفر الطالب الباحث جوا تسوده الثقة المتبادلة و الاطمئنان بينه وبين التلاميذ، بالرغم من أن الطالب الباحث أستاذ تربية بدنية ورياضية مشرف على التدريس في الاكاديمية قيد البحث إلا أنه أقنع عينة البحث بأن كل المعلومات، لا تستخدم إلى لأغراض علمية، كما أنهم يساهمون في كشف الحقيقة العلمية، حيث وضحت لهم أهمية الدراسة و أهدافها، مع حرص الطالب الباحث عن عدم نقل المعلومات بين المجموعتين المتعلقة باستخدام المهارات النفسية التي هي قيد البحث لكي لا يؤثر سلبا على نتائج التجربة وذلك لأسباب منهجية ومن الخطوات التي اتبعها الطالب الباحث ما يلي :

- 1- تقديم المهارات النفسية للتلاميذ ( الاسترخاء العضلي /العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه ) وذلك لتوضيح لهم الفائدة و العائد من التدريب العقلي و الناتج من التدريب المنتظم و الممارسة العقلية المنتظمة .
- 2- تقييم المهارات النفسية لمعرفة قدرات التلاميذ قبل وبعد البرنامج وقد قام الطالب الباحث بإجراء القياسات القبليّة و البعدية لمعرفة تأثير البرنامج العقلي على المتغيرات قيد البحث
- 3- تعلم التلاميذ للمهارات النفسية .
- 4- تدريب وإتقان المهارات النفسية .
- 5- تقييم الناتج من البرنامج العقلي .

### 1-1-7-1-6/ التوزيع الزمني للبرنامج العقلي المقترح :

يؤكد محمد حسن علاوي (207:88) أن التدريب على المهارات النفسية تتطلب فترات تدريبية مابين (15-30 دقيقة) ولمدة (3-5) أيام أسبوعيا حتى يمكن للاعب اكتساب و إتقان المهارات النفسية .

وقد تم الاتفاق مع السيد المشرف على (3أيام) أسبوعيا وزمن كل وحدة (30 دقيقة) ولمدة سبع أسابيع نظرا لضيق الفصل الثالث وبذلك يكون البرنامج كالاتي :

عدد الوحدات التعليمية في البرنامج (19) وحدة وزمن كل وحدة (30) دقيقة لمدة سبع أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع .

كما بلغ عدد ساعات التدريب العقلي ككل 09 ساعات ونصف أي (570) دقيقة و التوقيت المناسب لتنفيذ البرنامج في مقدمة الوحدة التعليمية .

وحرص الطالب الباحث على إتباع الخطوات المتبعة في تعليم المهارات الحركية لكلا المجموعتين (التجريبية و الضابطة) . وحسب الترتيب الآتي :

**أولاً:** الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر) .

**ثانياً:** تقديم نموذج للحركة (المتعلم يشاهد ويفكر) .

**ثالثاً:** قيام المتعلم بالحركة تحت إرشاد الأستاذ (الطالب الباحث) وإصلاح الأخطاء (المتعلم يمارس و يكتشف) .

**رابعاً:** تدريب المتعلم على الحركة وتكرار أدائها بعد أن يكون قد تفهم الصحيح من الخطأ في المرحلة الثالثة (وذلك لتثبيت المهارة المكتسبة) .

خامساً: التقدم بالحركة وذلك بإضافة حركات أخرى وزيادة الدقة في الأداء .(91:103)

1-1-7-1 / توزيع محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح :

وحدات التدريب العقلي			الأسبوع
03	02	01	
تعليم التلاميذ كيفية التحكم في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .	تنمية القدرة على الاسترخاء العضلي من الرقود لخفض حدة التوتر و القلق .	القياس القبلي	الأول
التصور العقلي الأساسي، تنمية الصورة النشطة .	الاسترخاء العضلي العقلي، محاولة الوصول بالتلميذ لمرحلة صفاء الذهن	تعليم التلاميذ كيفية التحكم في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .	الثاني
التصور العقلي لمهارة الإرسال البسيط من أسفل (تصور داخلي، تصور خارجي) .	التصور العقلي الأساسي، تنمية الإدراكات الذاتية .	التصور العقلي الأساسي تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور .	الثالث
التصور العقلي لمهارة الاستقبال من الأسفل مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس .	التصور العقلي لمهارة الاستقبال من الأسفل بالساعدين مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس .	التصور العقلي لمهارة الإرسال البسيط من أسفل مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس	الرابع
التصور العقلي لمهارة التمرير من الأعلى مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس .	التصور العقلي لمهارة التمرير من الأعلى (تصور داخلي، تصور خارجي)	التصور العقلي لمهارة استقبال الكرة بالساعدين من أسفل مع التركيز على الأداء السليم .	الخامس
تصور عقلي وتركيز الانتباه باستخدام تسجيل المثيرات المرتبطة بالأداء المهاري أثناء الاختبار	التصور العقلي وتركيز الانتباه باستخدام تمرينات التنفس	التصور العقلي لمهارة التمرير من الأعلى من أسفل مع التركيز على الأداء السليم .	السادس
القياس البعدي	نفس هدف الوحدة السابقة	التدريب على التصور العقلي وتركيز الانتباه على حضور مصادر تشتت الانتباه حتى يستطيع التلميذ أداء المهارة تحت مثل هذه الضغوط .	السابع

جدول رقم (04) يبين توزيع محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح

**1-1-8 / مجالات البحث :****1-1-8-1 / المجال البشري :**

تكونت عينة البحث في الدراسة التجريبية من 34 تلميذا من تلاميذ اكاديمية طارق بن زياد بوسمغون تراوحت أعمارهم بين ( 10 \_ 12 ) سنة، بولاية البيض في الفصل الدراسي الثالث من عام 2010 م وتمثل هذه العينة نسبة 77.27 % من المجتمع الأصلي لعينة البحث و التي تقدر ب 44 تلميذا .

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 17 تلميذا كما يلي :

**المجموعة الأولى ضابطة :** و تعلمت المهارات قيد البحث بالطريقة التقليدية حيث قام

الأستاذ بشرح المهارات و عرض نموذج لأدائها .

**المجموعة الثانية تجريبية :** تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث المصاحبة

للتدريب العقلي بعد وصول التلاميذ للاسترخاء .

**1-1-8-2 / المجال المكاني :**

ملعب الكرة الطائرة لأكاديمية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض بالنسبة للاختبارات

المهارية في الكرة الطائرة .

أقسام اكاديمية طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض بالنسبة للاختبارات العقلية .

**1-1-8-3 / المجال الزمني :**

يقصد الباحث بالمجال الزمني الوقت المخصص لانجاز هذا البحث حيث امتدت هذه المدة

من 10 \_ 07 \_ 2009 إلى غاية 07 \_ 06 \_ 2010 ، و كانت على النحو التالي :

**أ/ الدراسة النظرية :** تم انجاز الجانب النظري و كل ما يتعلق به من مادة علمية متعلقة

بالموضوع في الفترة من 10 \_ 07 \_ 2009 إلى غاية 25 \_ 03 \_ 2010 .

**ب/ الدراسة الاستطلاعية :** تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من تلاميذ المدرسة

الأكاديمية بوسمغون ولاية البيض و ذلك على النحو التالي :

**ت/ الاختبارات العقلية :** ابتداء من تاريخ 04 \_ 03 \_ 2010 حيث أنجز الاختبار القبلي و

أعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم 18 \_ 03 \_ 2010

**ح/ الاختبارات المهارية :** ابتداء من تاريخ 14\_03\_2010 حيث أنجز الاختبار القبلي و أعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم 18\_03\_2010

**ج/ الدراسة التطبيقية :** ابتداء من 04\_04\_2010 غاية 07\_06\_2010 حيث تم انجاز الجانب التطبيقي و كل ما يتعلق به من مادة علمية متعلقة بالموضوع .

المجموعات	اليوم	التوقيت
التجريبية	الأحد	12:00-10:30
	الثلاثاء	15:00-13:30
	الخميس	17:00-15:30
الضابطة	الأحد	16:30-15:30
	الثلاثاء	15:00-14:00
	الخميس	17:00-16:00

جدول رقم(05) يمثل المجال الزمني لتنفيذ التجربة.

### 1-1-9/ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

إن من مميزات العمل التجريبي أن "يقوم الباحث بفحص خطفه التجريبية فحصا دقيقا لكي يتأكد فيما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ومتغيرات ترجع إلى العينة تؤثر في المتغير التابع، وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها" (398:70) ولقد تضمن البحث المتغيرات الآتية :

أ/ المتغير المستقل وهو : برنامج التدريب العقلي المقترح .

ب/ المتغيرات التابعة وهي : مهارات الكرة الطائرة قيد البحث .

ج/ المتغيرات الغير التجريبية (الدخيلة) : يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغيرات المستقلة الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ولكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة(137:64) .

وعلى ذلك فإن كل تجربة لا بد أن تتعرض إلى متغيرات دخيلة ولا بد من محاولة عزلها أو السيطرة عليها لكي يمكن إرجاع التغيير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل .  
تم ضبط هذا المتغير بتحقيق التجانس في العمر و الوزن و الطول، التحصيل الدراسي، فضلا عن أن جميع أفراد العينة يتعرضون إلى عمليات نمو واحدة، بالإضافة إلى :

- فصل الذكور عن الإناث عند إجراء الاختبارات .

- العمل برغبة و إرادة عالية دون أي تأثيرات خارجية .

- الإشراف على هذه الاختبارات من طرف الطالب الباحث شخصيا لكونه أستاذ معين في

هذه الاكاديمية .

- تكرار الاختبارات بنفس العدد لجميع عينة البحث .

- أخذ الاحتياطات اللازمة من أجل تفادي الإصابات و سلامة التلاميذ .

كما كانت الفترة الزمنية متساوية لمجموعتي البحث إذ بدأت التجربة الرئيسية بتاريخ 2010/04/04 . ولغاية 2010/05/20 وبناء على ذلك تم تخصيص الأيام ( الأحد، الثلاثاء، الخميس ) الساعة ( 10:47، 13:30، 15:30 ) على التوالي في مكان واحد وهو ملعب الكرة الطائرة داخل المؤسسة . علما بأن الذي قام بتطبيق البرنامج هو الطالب الباحث وبالتعاون مع المساعد (ماحق رقم 06)، وحرص الطالب الباحث على إتباع نفس الخطوات المتبعة لكلا المجموعتين

### 1-1-10/ أدوات جمع البيانات:

يعتبر اختيار وتحديد أدوات جمع البيانات من الميدان، عنصرا هاما من عناصر الدراسة العلمية، وذلك أن الدارس بتحديدته للوسائل التي سيعتمد عليها في الميدان يكون قد أنار الطريق أمامه للوصول إلى اكتشاف الحقائق العلمية و الموضوعية، و التي تعتبر إجابات عن التساؤل الذي طرح في بادئ الدراسة . ذلك الطريق الذي يمثل المنهج العلمي الذي كان قد حدده من قبل، وبالتالي فلا يبقى عليه إلا تحظير تلك الوسائل وبنائها بناء دقيقا وواضحا، من أجل استعمالها ميدانيا، دون تعب و عناء كبيرين . وفي الدراسة الحالية فقد اعتمد الطالب الباحث على الأدوات العلمية التالية :

**1-1-10-1 / الأدوات المستخدمة :**

- 1- جهاز إعلام آلي محمول من نوع (HASEE) .
- 2- آلة تصوير مرئي SONY
- 3- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام .
- 4- جهاز لقياس الطول
- 5- استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- 6- الوسائل البيداغوجية ( ملعب الكرة الطائرة، كرات الطائرة، صافرة، شواخص، ميقاتي)
- 7- شبكة الأنترنت .
- 8- بطاريات اختبار
- 9- المصادر و المراجع

**1-1-10-3 / القياسات المرفولوجية :**

تم قياس الطول بالسنتيمتر و الوزن بالكيلوغرام بواسطة الميزان الطبي، كما تم تدوين العمر الزمني لكل تلميذ . وبهذا أصبح لدينا بيانات عن جميع أفراد العينة في الطول و الوزن و العمر .

**1-1-10-4 / الاختبارات:**

تم تحديد الاختبارات المهارية و العقلية بالرجوع إلى عدد من المراجع و الدراسات السابقة واستشارة مجموعة من الخبراء أصحاب الرأي و الاختصاص من الأساتذة .

**1-1-10-4-1 / الاختبارات المهارية :**

من خلال اطلاع الطالب الباحث على المصادر المختلفة وتحليل المحتوى للمهارات قيد البحث واختباراتها، استخلص الطالب الباحث مجموعة من الاختبارات وتم عرضها بصورة استبيان ملحق (04) على عدد من الأساتذة بهدف تحديد أهم الاختبارات المناسبة لتقييم المهارات قيد البحث التي حصلت على نسبة اتفاق (100%) من آراء الخبراء وبذلك خلصت الدراسة إلى تحديد الاختبارات التالية :

الرقم	الاختبارات المهارية	عدد الموافقون على الاختبار	النسبة المئوية %
1	اختبار الإرسال المواجه من الأسفل رقم 02	05	%100
2	اختبار الاستقبال بالمساعدين من الأسفل رقم 01	05	%100
3	اختبار التمرير من الأعلى رقم 01	05	%100

جدول رقم (06) يبين الاختبارات المهارية المتفق عليها من طرف السادة المحكمين

### أ/ اختبار الإرسال من الأسفل :

**الغرض :** قياس دقة الإرسال من الأسفل.

**الأدوات :** 10 كرات طائرة – ملعب كرة طائرة قانوني – شريط متري.

يقسم الملعب كما هو موضح في الشكل.

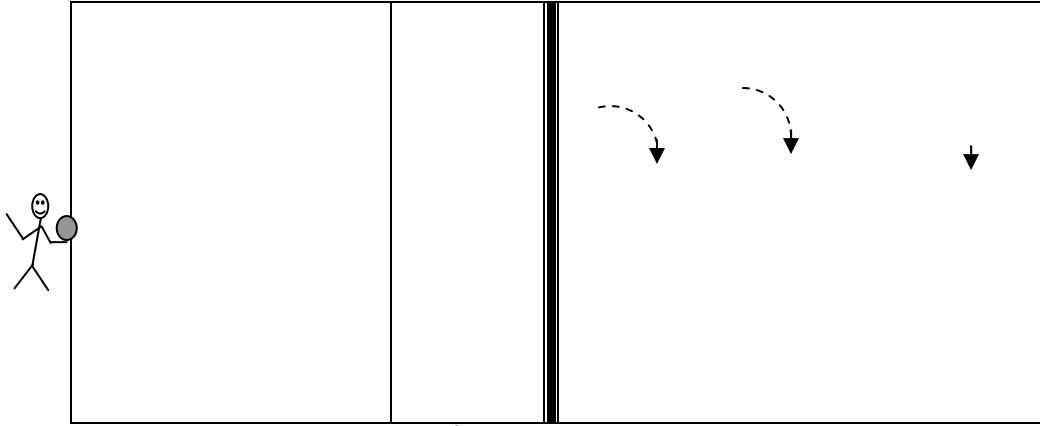
تحدد النقاط على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقا لما هو وارد في الشكل.

**الإجراءات :** يقوم المختبر بأداء عشرة إرسالات متتالية من الأسفل محاولا توجيه الكرة نصف

الملعب الآخر

**التسجيل :** يسجل المختبر النقاط التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علما بان

النقطة النهائية هي 10 نقاط .



الشكل البياني رقم(05) يبين اختبار الإرسال من الأسفل

### ب/ اختبار الاستقبال من الأسفل:

**الغرض :** قياس مهارة اللاعب باستقبال الإرسال.

**الأدوات :** نفس مواصفات الملعب المذكورة في اختبار الإرسال فيما عدى:

- تقسيم منطقة 03متر إلى ثلاث مناطق متساوية كما هو موضح في الشكل.

**الإجراءات :** يقف المختبر في منطقة اللاعب رقم (6) مواجه للشبكة، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل أي منطقة من المناطق الثلاثة

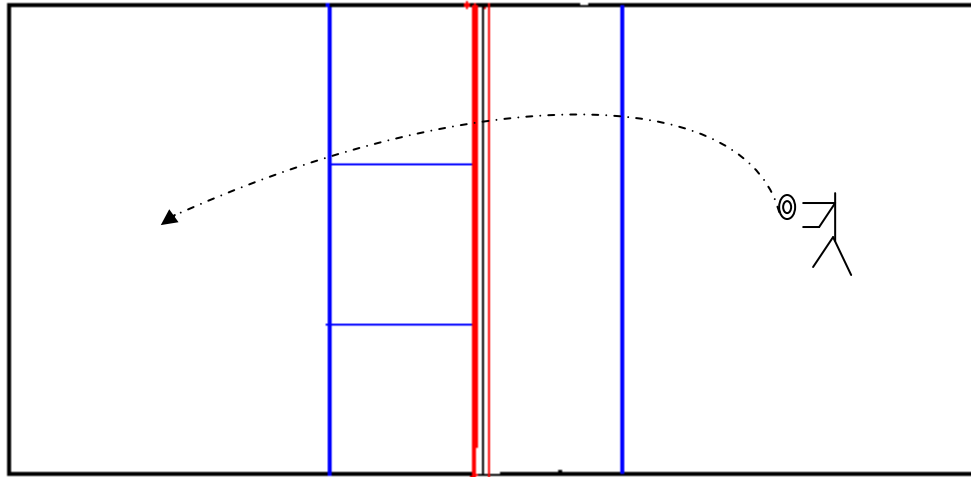
### التسجيل :

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (1) يمنح المختبر 4 نقاط

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (2) يمنح المختبر نقطتان

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (3) يمنح المختبر 4نقاط

وبهذا تكون النقطة النهائية للاختبار هي: 20 نقطة



الشكل البياني رقم (06) يبين اختبار الاستقبال بالساعدين.

### ت/ اختبار التمرير من الأعلى:

**الغرض:** قياس القدرة على التمرير باليدين من الأعلى.

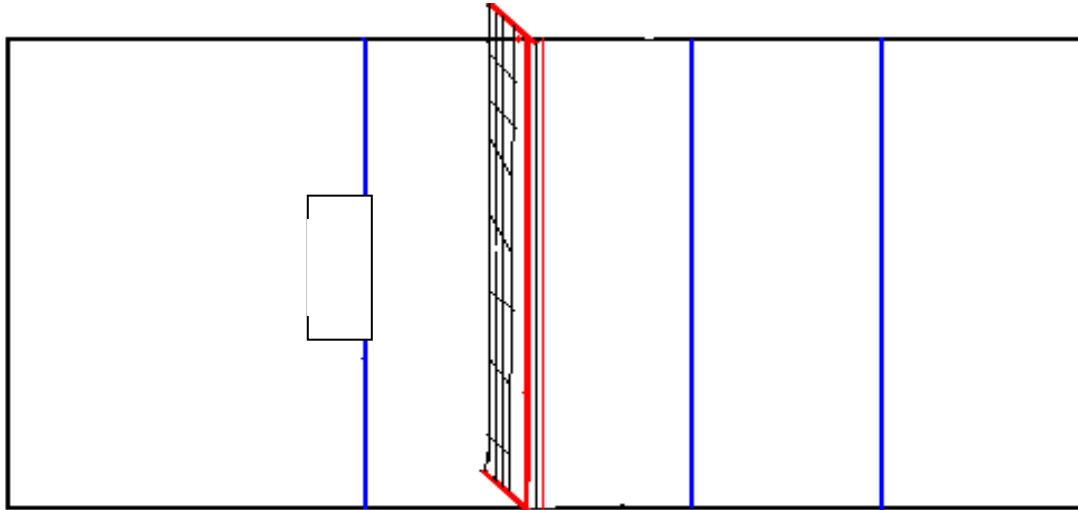
**الأدوات:** ملعب كرة طائرة – 5 كرات طائرة – شريط قياس – يخطط الملعب كما هو موضح في الشكل إلى خطوط عرضية المسافة بين كل خطين منها 3 متر وفي النصف الثاني نرسم مربع (1x1) يكون هو مكان التمرير.

**الإجراءات:** يقف المختبر داخل المربع المخصص له ثم يقوم بالتمرير باليدين من الأعلى جهة النصف المقابل من الملعب والى أبعد مسافة ممكنة . يكرر هذا العمل 5مرات.

**التسجيل:** يسجل للمختبر ابعده مسافة يحصل عليها من المحاولات الممنوحة له.

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (1) يمنح المختبر 2 نقطة
- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (2) يمنح المختبر 3 نقاط
- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (3) يمنح المختبر 4 نقاط

وبهذا تكون النقطة النهائية للاختبار هي : 20 نقطة



الشكل البياني رقم (07) يبين اختبار التمرير من الأعلى .

### 1-1-10-4/2 الاختبارات العقلية:

وشملت المقاييس المتعلقة بالدراسة وهي :

أ/ مقياس تركيز الانتباه: ملحق رقم (03)

صمم الاختبار ورثي هاريس (1987)، لقياس التركيز، وأعد صورته العربية حمد العربي شمعون (1996)، ويتكون هذا الاختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من الصفر الى تسعة وتسعون، مكتوبة داخل مربعات بطريقة غير مرتبة ويراعى أن يتكون الرقم من عددين، ويمنح المختبر دقيقة واحدة لمتابعة هذه الأرقام بالترتيب بداية من الرقم الذي يحدد له (11) أو (15) أو (50) مثلا، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، بعد ذلك يحسب عدد المربعات التي توصل إليها بعد مرور دقيقة، ويتميز اختبار شبكة التركيز بإمكانية تقديمه مرات لاختلاف البداية لكل مرة، وهذا إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام عدة مرات (87:501،502)

ب/ بطاقة مستويات التوتر (نيد فير) : مرفق رقم (01)

وضع هذه البطاقة نيد فير وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (1999)، وتهدف إلى تعرف اللاعب على المستويات المختلفة التي يمر بها التوتر العضلي كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة لتحقيق أفضل النتائج، وذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء، ولقد اختيرت ثلاث مجموعات :  
المجموعة الأولى : تشمل عضلات الوجه .

المجموعة الثانية : تشمل عضلات الكتفين، الصدر و الذراعين .

المجموعة الثالثة : تشمل عضلات الفخذ و الساق .

وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات تقسم إلى ثلاث أبعاد:

- (1، 2) استرخاء تام.

- (3، 4، 5، 6، 7، 8) توتر متوسط .

- (9، 10) توتر عالي .

ويطلب من التلميذ تسجيل درجة التوتر في المجموعات العضلية المحددة وما يشعر به في

تلك اللحظات سواء في التدريب أو المنافسة (281:97) .

**ت/ مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:** مرفق رقم (02)

مقياس التصور العقلي المصمم في أصله من طرف مارتنز (1982) وقام بتعريبه وتقنيته

محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (1996) وتطبيقه في مجموعة من البحوث في

الوسط الرياضي المصري و العربي (342:87) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها

اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وذلك من خلال أربعة محاور تمثل مواقف

التصور المختلفة وهي :

التدريب الفردي .

مشاهدة الزميل .

الممارسة مع الآخرين .

الأداء في المنافسة .

ويشمل كل محور على عدة أبعاد تمثل مجالات التصور العقلي التالية :

- التصور البصري .

- التصور السمعي .

- التصور الحس حركي .

- التصور الانفعالي .

- التحكم في الصورة . (137:87)

**1-1-10-2/ الوسائل الإحصائية المستعملة:**

إن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعد الباحث على التحليل والتفسير والتأويل، ثم الحكم على البرنامج المقترح .  
و تختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و كذا تبعاً لهدف الدراسة، و على هذا الأساس قد اعتمد الطالب الباحث في دراسته على حزمة البرامج الإحصائية (spss8) وهذا لحساب كل من:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- قانون النسبة المئوية
- اختبار (ت) ستودنت .
- قانون النسبة المئوية
- قانون نسبة التقدم

**1-1-11/ اختيار المساعدين :**

تم اختيار مساعد واحد لمساعدة الطالب الباحث في إجراء القياسات و الاختبارات المستخدمة في البحث، حيث هذا المساعد أستاذ تربية بدنية ورياضية في المؤسسة قيد البحث، وله أكثر من 12 سنة خبرة مرفق رقم(06)

**1-1-13/ صعوبات البحث:**

- عامل الوقت نظراً لضيق الفصل الثالث .

**خلاصة:**

تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، حاول الباحث خلال هذا الفصل التطرق الى المنهجية المتبعة في البحث و إجراءاته الميدانية، لتحقيق أهدافه، من عينة بحث و مجالات و الأدوات المستعملة فيه من اختبارات و قياسات و كيفية تنفيذها، و المعالجة الإحصائية المناسبة لنتائج البحث، دون نسيان صعوبات البحث .

**تمهيد :**

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير "وود" بخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " (65:14) .

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة لطبيعة البحث، و قد تميز ذلك بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية .

**2-1/ عرض و تحليل النتائج :**

إن مجموع الدرجات الخام التي تحصل عليها الطالب الباحث من التجربة الأساسية من خلال الاختبارات البعدية ليس لها معنى في الحكم على صحة الفروض المطروحة أو نفيها، لهذا تناول الباحث في هذا الفصل المعالجة الإحصائية لأجل عرضها، تحليلها و مناقشتها لاستنتاج مجموعة من النتائج تعتمد على الموضوعية في إصدار الأحكام على المتغيرات الخاصة بالبحث .

**2-1-2/ النتائج المحصل عليها قبل التجربة :****2-1-2-1/ التجانس بين المجموعتين قبل التجربة :****2-1-2-1-2/ تجانس أفراد العينة :**

قام الطالب الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو "العمر الزمني، الطول ، الوزن"، التحصيل الدراسي، بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة، تركيز الانتباه، التصور العقلي، مستويات التوتر، وذلك وفقا لما تبين من بعض الدراسات السابقة حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس أفراد العينة والجدول رقم (.....) يوضح التجانس بين أفراد العينة :

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات السن	سنة	11.117	0.728	11	0.186 -
النمو	الوزن	34,441	1,133	35	0,044 -
	الطول	144,47	1,022	145	0,368 -
التحصيل الدراسي	نقطة	13,273	1,737	12,99	0,625
مهارات الكرة	الإرسال من الأسفل	3.617	0,652	4	0,116 -
الطائرة	الاستقبال بالساعدين	6.235	0,654	6	2,484
	التمرير من الأعلى	6.147	0.359	6	2.086
الانتباه (تركيز الانتباه)	عدد/دقيقة	8,97	0.869	9	0,528 -
التصور العقلي	نقطة	22.441	1.617	22	0.408
بطاقة مستويات التوتر		44.205	1.174	44	0.05

الجدول (08) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث .

من خلال الجدول أعلاه يظهر أن قيمة الانحرافات المعيارية صغيرة جدا حيث تراوحت بين (0.359 - 1.737) وهي قريبة من الصفر مما يدل على تقارب مستوى العينة إلى حد بعيد، أي أن الأفراد داخل مجموعة البحث لهم نفس المستوى تقريبا في المتغيرات قيد البحث ومن جهة أخرى يتضح أن معامل الالتواء يتراوح ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية . مما يدل على تجانس العينة .

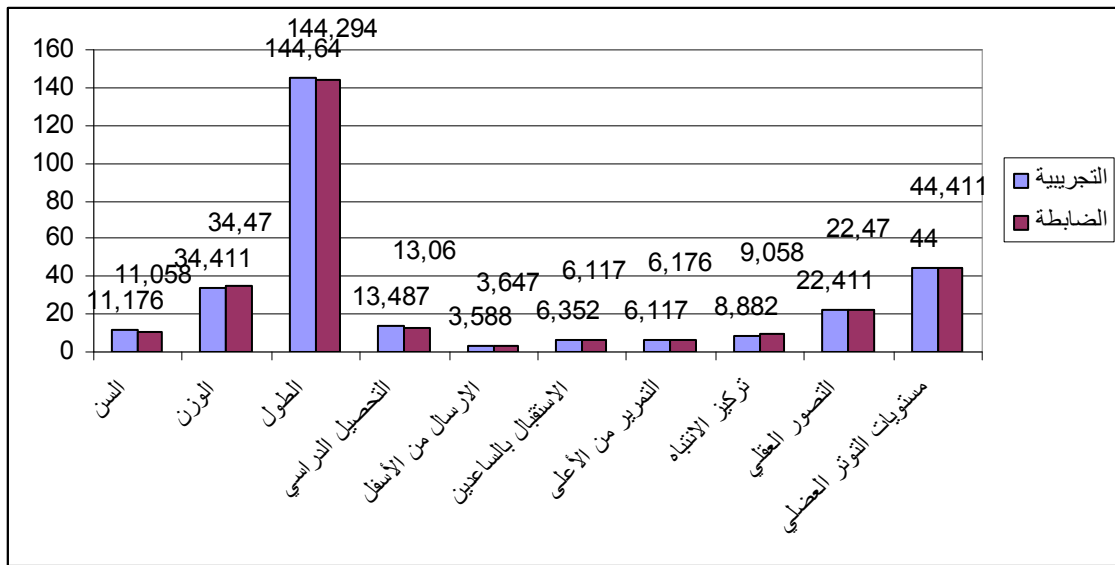
**2-1-2-1-2/ تكافؤ أفراد العينة :** إن من الأمور المهمة في تحقيق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي، هو حرص الباحث على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة بعدة متغيرات، ولذلك لجأنا إلى تحقيق هذا التكافؤ بالمتغيرات التي من شأنها التأثير في سير التجربة، و التي حددت في ضوء الأدبيات السابقة، و الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة و التجريبيية في متغيرات البحث .

وبعد تسجيل النتائج المحققة لتلاميذ المجموعتين التجريبيية و الضابطة، وتحديد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري، استخدم الطالب الباحث اختبار (ت) ستودنت، للمقارنة بين متوسطات المجموعتين، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الآتي :

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		ت*
		ع	س	ع	س	
معدلات السن	سنة	0.727	11.176	0.747	11.058	0.457
النمو	كلغ	1.175	34.411	1.124	34.470	0.145
الطول	سم	0.996	144.647	1.046	144.294	0.980
التحصيل الدراسي		1.727	13.487	1.773	13.060	0.690
مهارات الإرسال الكرة من الأسفل		0.618	3.588	0.701	3.647	0.254
الطائرة بالاستقبال بالساعدين	درجة	0.785	6.352	0.485	6.117	1.021
التمرير من الأعلى		0.332	6.117	0.392	6.176	0.468
الانتباه (تركيز الانتباه)	عدد/دقيقة	0.992	8.882	0.747	9.058	0.569
التصور العقلي	درجة	1.622	22.411	1.662	22.470	0.101
بطاقة مستويات التوتر		1.274	44	1.064	44.411	0.992

(ت\*) = غير دالة 0.01 و درجة حرية 32 و ت الجدولية 2.457

الجدول (09) يبين التجانس بين القياسات القبليّة للمتغيرات الأساسية للمجموعتين التجريبية و الضابطة . من خلال الجدول أعلاه يلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين، في كل المتغيرات قيد البحث، إذ كانت قيم (ت\*) المحتسبة أصغر من قيمها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (32) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في كل هذه المتغيرات . و الشكل البياني الآتي يوضح عدم وجود فروق في المتوسطات الحسابية كما هو مبين:



الشكل رقم (08) يبين التجانس في كل المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين

ومن خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين لاحظ الطالب الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل الاختبارات وذلك قبل إجراء برنامج التدريب العقلي، وبمعنى آخر إن المجموعتين متجانستين في مستوى متغيرات النمو، و مستوى المهارات العقلية ومهارات الكرة الطائرة قيد البحث قبل التجربة و بالتالي يمكن القول أن مستوى المجموعتين في جميع المتغيرات متقارب و متجانس، وتجاوز الأمر ذلك حيث مس هذا التجانس حتى بين الأفراد داخل كل مجموعة وذلك من خلال صغر قيم الانحراف المعياري التي اقتربت من الصفر حيث تراوحت قيمته بين (0.392-1.773) بالنسبة للعينة الضابطة و بين (0.332-1.727) بالنسبة للعينة التجريبية مما يدل على تقارب المستوى داخل أفراد كل مجموعة، مما يعطي للطالب الباحث الضوء الأخضر لإدخال المتغير المستقل . ومنه يمكن التأكد من فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح و تأثيره على تعلم المهارات قيد البحث.

ومن ناحية أخرى تأكد الطالب الباحث أن تقسيم المجموعتين كان سليماً بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وبعد تحديد وضبط جميع المتغيرات، من أجل خوض التجربة بدون متغيرات أخرى مشوشة على نتائج الدراسة . وبعد كل هذه الإجراءات قام الطالب الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح للمجموعة التجريبية دون الضابطة مع البرنامج التعليمي المقرر العادي موجه لكلتا المجموعتين بنفس المدة الزمنية .

### 2-1-3/ النتائج المحصل عليها بعد التجربة :

بعد تطبيق البرنامج التعليمي (نفس البرنامج التعليمي المقرر العادي على مهارات الكرة الطائرة لكلتا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي الموجه لصالح المجموعة التجريبية)، مع الحرص عن عدم نقل المعلومات بين المجموعتين المتعلقة باستخدام مهارة (الاسترخاء و تركيز الانتباه، و التصور العقلي) لكي لا يؤثر سلباً على نتائج التجربة وذلك لأسباب منهجية . كانت النتائج التالية :

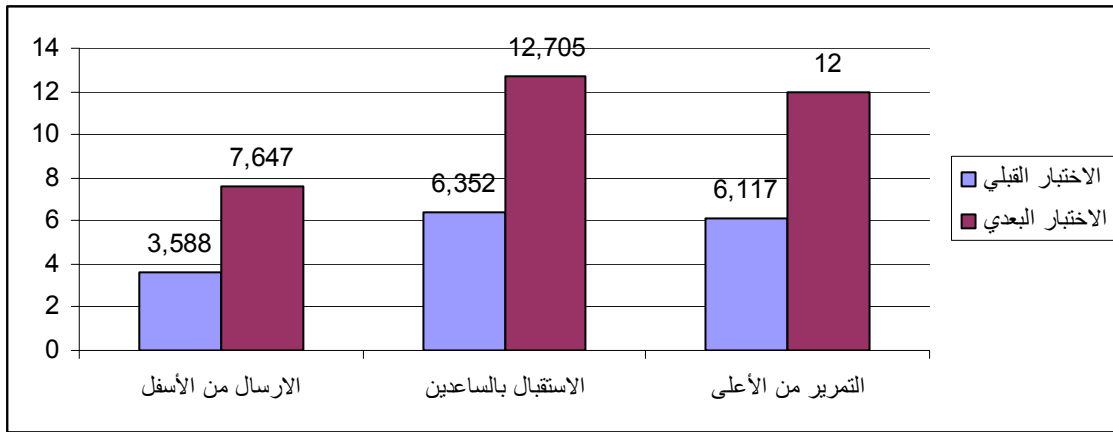
### 2-1-3-1/ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية :

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
		ع	س	ع	س	
الإرسال من الأسفل		0.618	3.588	1.729	7.647	8.468
الاستقبال بالساعدين	درجة	0.785	6.352	3.157	12.705	8.448
التمرير من الأعلى		0.332	6.117	2.397	12	9.616

(ت\*) = دالة 0.01 و درجة حرية 32 و ت الجدولية 2.457

الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي و البعدي لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين و لصالح القياس البعدي، و الشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل رقم (10) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للاختبارات المهاريّة للمجموعة التجريبية

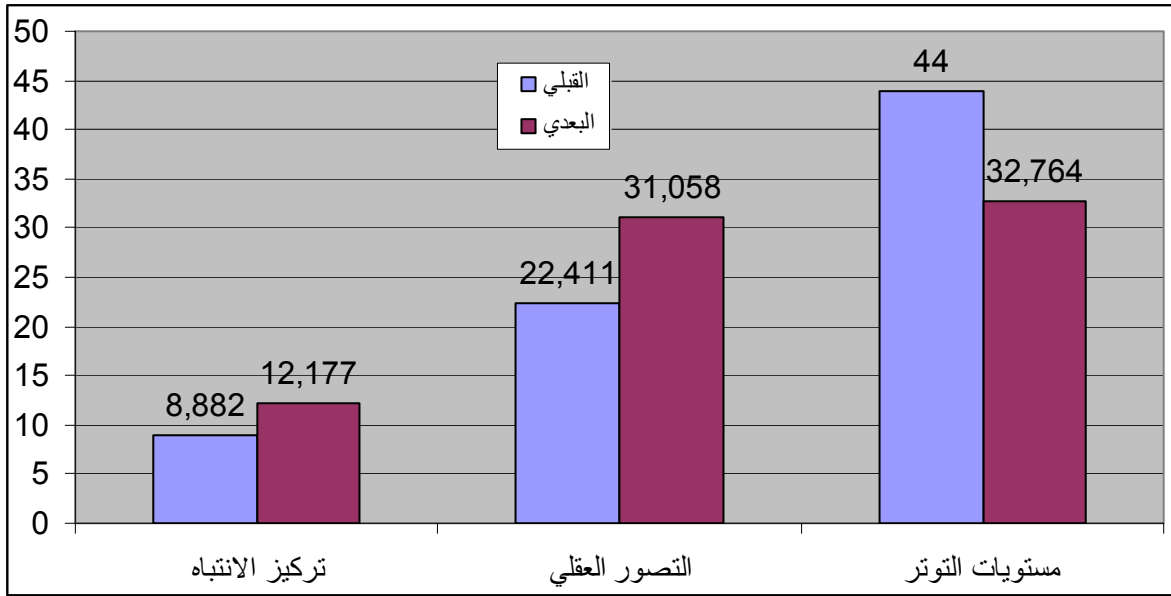
المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
		ع	س	ع	س	
الانتباه	عدد/دقيقة	0.992	8.882	2.315	12.177	5.854
الانتباه	تركيز	1.662	22.411	1.599	31.058	16.820
التصور العقلي	درجة	1.274	44	2.537	32.764	15.384

(ت\*) = دالة 0.01 و درجة حرية 16 و ت الجدولية 2.583

الجدول (11) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي) القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية .

أظهرت عملية المقارنة بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي)، إلى وجود فروق واضحة بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي في هذه المهارات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات قيد البحث أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين و لصالح القياس البعدي

و الشكل البياني الآتي يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه و التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي للمجموعة التجريبية حيث يتضح وجود فروق واضحة كما هو مبين في الشكل :



الشكل رقم (11) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي للمجموعة التجريبية

يتبين من نتائج الجداول السابقة أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة الحرية (16) و البالغة (2.583) وعند مستوى الدلالة (0.01) ومن هنا يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي .

و يرجع الطالب الباحث سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية كبيرة في مستويات تركيز الانتباه و الاسترخاء و التصور العقلي بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لأنها كانت ضمن محتويات برنامج التدريب العقلي المقترح و التي بدورها أثرت في مستوى تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة .

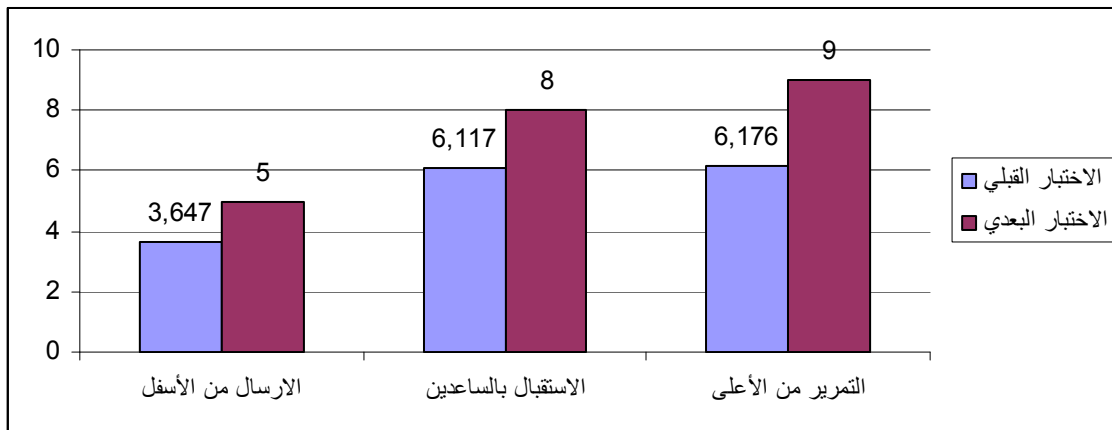
2-1-3-1/ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة :

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
	س	ع	س	ع	
الإرسال من الأسفل	3.647	0.701	5	0.866	4.257
الاستقبال بالساعدين	6.117	0.485	8	1.870	4.315
التمرير من الأعلى	6.176	0.392	9	2.207	4.411

(ت\*) = دالة 0.01 و درجة حرية 16 و ت الجدولية 2.583

الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات المهارية القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية إذ تشير إلى التطور الواضح في هذه المهارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي و البعدي للمهارات أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين و لصالح القياس البعدي، و الشكل البياني يوضح ذلك :



الشكل رقم (12) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلي و البعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

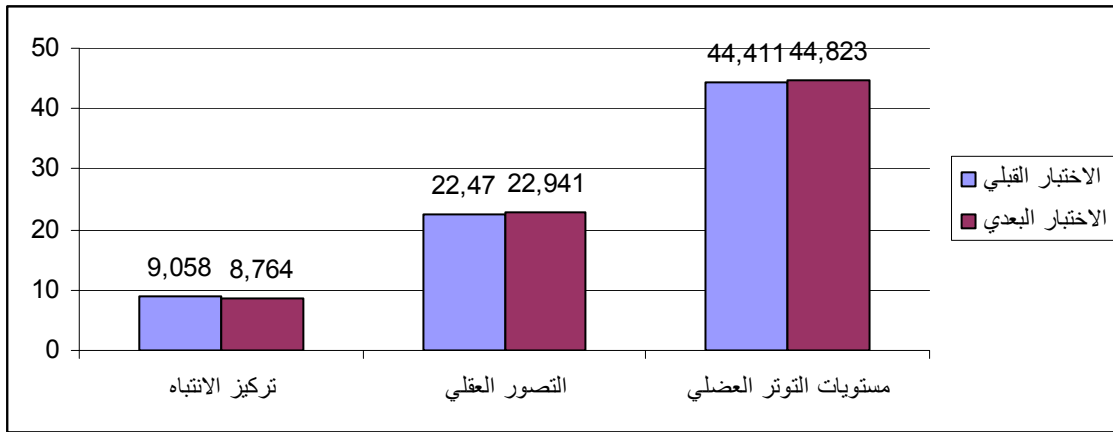
المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت*
		ع	س	ع	س	
الانتباه	عدد/دقيقة	9.058	0.747	8.764	1.480	1.174
تركيز الانتباه						
التصور العقلي	درجة	22.470	1.662	22.941	1.784	0.871
بطاقة مستويات التوتر		44.411	1.064	44.823	1.911	1.129

(ت\*) = غير دالة 0.01 و درجة حرية 32 و ت الجدولية 2.457

الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي) القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة .

أظهرت عملية المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي، إلى عدم وجود فروق واضحة بين القياسين القبلي و البعدي في هذه المهارات، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي و البعدي أقل من قيمتها الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين

الشكل البياني الآتي يوضح الفرق في المتوسط الحسابي المسجل قبل و بعد التجربة للمجموعة الضابطة لتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي حيث يتضح عدم وجود فروق واضحة كما هو مبين في الشكل :



الشكل رقم (13) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتركيز الانتباه، التصور العقلي و مستويات التوتر العضلي للمجموعة الضابطة

من خلال المعطيات السابقة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية التي هي قيد البحث (الاسترخاء، التصور العقلي، و تركيز الانتباه) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي و البعدي أصغر من قيمتها الجدولية عند درجة الحرية (16) و البالغة (2.583) وعند مستوى الدلالة (0.01) ومن هنا يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه .

يرجع الطالب الباحث سبب عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية في مستويات تركيز الانتباه و الاسترخاء و التصور العقلي لأنهم لم يتدربوا عليها إذ لم تكن ضمن محتويات برنامج التعليم المهاري إلا أن هناك نسبة تقدم في المستوى المهاري، أي لوحظ فرق في النتائج، حيث يرجع الطالب الباحث النتائج التي ظهرت إلى البرنامج التعليمي المقرر، لكن هذا الفرق غير كافي بمعنى آخر أن التعليم المهاري بمفرده غير كافي لإحداث تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة في الظرف الزمني المحدود، وبالتالي يمكن القول أنه بالرغم من تسجيل تحسن طفيف للتعلم المهاري بعد البرنامج التعليمي غير أن هذا التحسن يبقى غير كافي وضعيف .

**2-1-3-3/ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة، ومدى****فاعلية البرنامج لكل مجموعة :**

للتأكد من مدى التطور و التحسن في الأداء المهاري و المهارات النفسية قيد البحث أثناء الحصص التعليمية، أراد الطالب الباحث أن يقارن بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي و البعدي ونسبة التحسن لكلا المجموعتين، أي عند تلاميذ المجموعة الضابطة ليتأكد من مدى التقدم في المهارات المتعلمة باستعمال البرنامج التعليمي العادي المقرر، كذلك عند تلاميذ المجموعة التجريبية ليتأكد بالإضافة من فعالية البرنامج التعليمي المقرر تأثير التدريب العقلي باستعمال الاسترخاء ومهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه، وكانت النتائج المحصل عليها كما يلي :

**2-1-3-4/ دراسة التقدم في مستوى مهارات الكرة الطائرة قيد البحث : لمعرفة مدى فاعلية**

البرنامج التعليمي المقرر المصاحب للتدريب العقلي على مستوى المهارات عند تلاميذ المجموعة التجريبية و الضابطة، يستدعي القيام بتحليل مفصل للمعطيات للتأكد ما إذا كان البرنامج المقترح له فعالية أكبر من البرنامج العادي الذي هو ضمن المقرر، فكانت النتائج كما يلي :

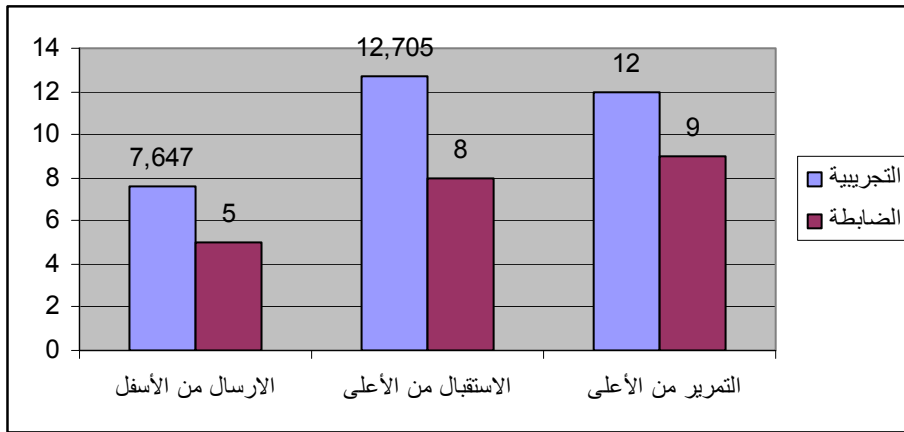
المهارات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الفرق بين النسب المؤوية لمقدار التقدم	ت*
		ع	س	ع	س		
الإرسال الأسفل	من	7.647	1.729	113.12	37.098	76.029 %	5.47 3
الاستقبال بالساعدين	درجة	12.70	3.157	100.01 %5	30.783	69.232 %	5.12 8
التمرير الأعلى	من	12	2.397	96.174 %	45.725	50.449 %	3.68 5

(ت\*) = دالة 0.01 و درجة حرية 32 و ت الجدولية 2.457

الجدول رقم (14) يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ونسب التغير في قياس المهارات الأساسية

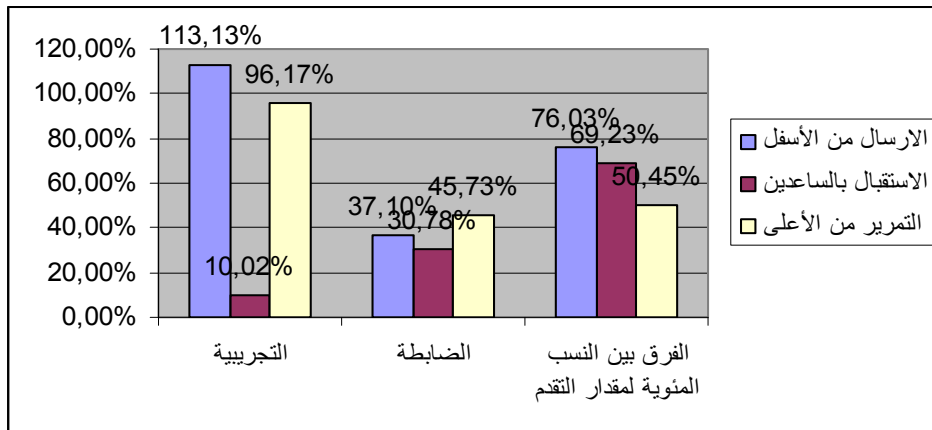
يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 32 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التجربة و لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الطالب الباحث ذلك الى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية .

و الشكل البياني الآتي يوضح ذلك



الشكل البياني(14) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ومن نفس الجدول يظهر أن نسب التقدم المئوية في المستوى المهاري للمجموعة التجريبية والتي تراوحت بين (96.174% و 113.127%) أكبر من نسب التغير المئوية للمجموعة الضابطة التي تراوحت بين (30.783% و 45.725%) وهذا يؤكد أن برنامج التدريب العقلي أدى الى زيادة معدل التغيير في مستوى تعلم المهارات الأساسية قيد البحث كما نصت عليه الدراسات العلمية .



الشكل البياني(15) يبين النسب المئوية لمقدار التغير للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما في الاختبارات المهارية

2-1-3-5/ دراسة مدى التقدم في مستوى تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر

العضلي:

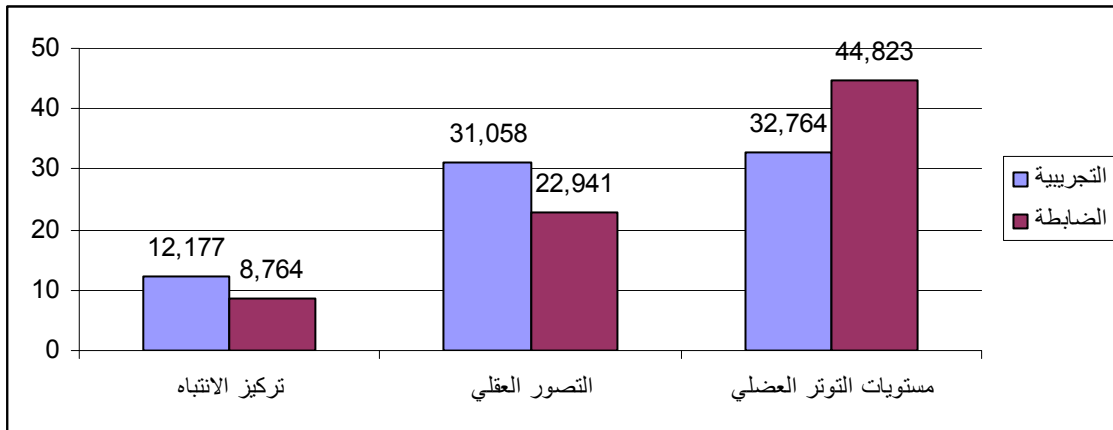
ومن أجل مدى فعالية البرنامج التعليمي المصاحب للتدريب العقلي على مستوى المهارات النفسية كانت النتائج كما يلي :

المهارات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الفرق بين النسب المئوية لمقدار التقدم	ت*
		ع	س	ع	س		
الانتباه تركيز	عدد/دقة	37.0		3.24		40.3	4.88
		12.17	2.31	1.48	0	42%	7
الانتباه	بقة	5	7	8.764			
مقياس التصور	نقطة	38.5		2.09		36.4	13.5
		31.05	1.59	22.94		87%	49
العقلي	كل	8	9	1	4		
بطاقة مستويات التوتر		-				26.4	15.1
		32.76	2.53	44.82	1.91	63%	80
		4	7	3	1		

(ت\*) = دالة 0.01 و درجة حرية 32 و ت الجدولية 2.457

الجدول (15) المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي والنسب المئوية لمعدلات التغيير لتركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي .

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى المهارات النفسية قيد البحث بعد التجربة و لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الطالب الباحث ذلك الى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية . و الشكل البياني الآتي يبين ذلك

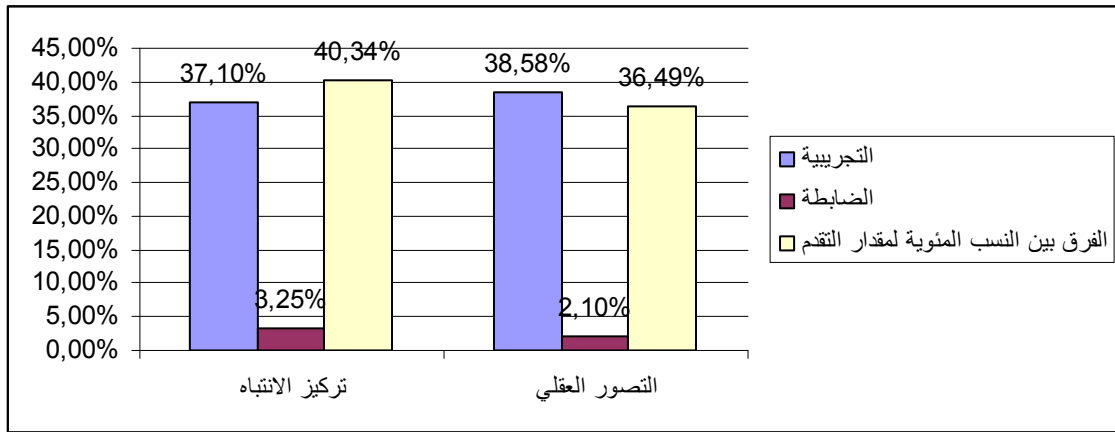


الشكل البياني(16) يبين الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البعدية لتركيز الانتباه، التصور

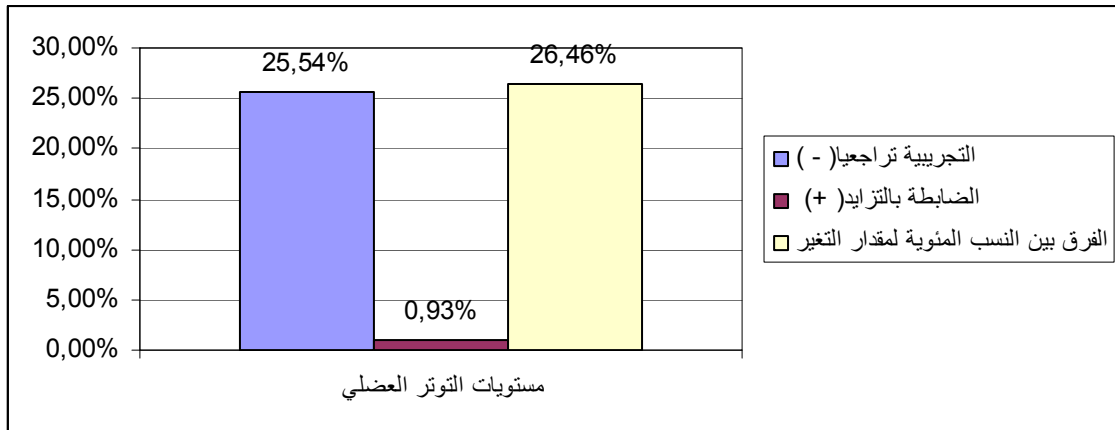
العقلي و مستويات التوتر العضلي، للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ومن نفس الجدول يظهر أن نسب التغير المئوية للمعدلات في مستوى تركيز الانتباه و التصور العقلي للمجموعة التجريبية والتي تراوحت بين (37.10% - 38.58%) أكبر من نسب التغير المئوية للمجموعة الضابطة التي تراوحت بين (-3.25% - 2.10%) على التوالي أما بالنسبة لمستويات التوتر العضلي فشهدت العينة التجريبية تراجعاً باهراً بالنسبة للعينة الضابطة حيث كانت النسب المئوية كما يلي (-25.54%) بالنسبة للعينة التجريبية، و (0.93%) بالنسبة للعينة الضابطة التي شهدت زيادة في مستوى التوتر العضلي مقارنة بالعينة التجريبية التي شهدت تراجعاً في مستويات التوتر العضلي وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية عالية بين القياسين و لصالح المجموعة التجريبية في مستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي .

و الشكل البياني الآتي يبين النسب المئوية لنتائج الاختبارات البعدية لمستويات تركيز الانتباه، التصور العقلي ومستويات التوتر العضلي للمجموعة التجريبية و الضابطة حيث يتضح وجود فروق واضحة كما هو مبين في الأشكال التالية :



الشكل البياني(17) يبين النسب المئوية لمقدار التغير للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما لتركيز الانتباه، التصور العقلي .



الشكل البياني(17) يبين النسب المئوية لمقدار التغير للمجموعتين التجريبية و الضابطة بين القياسين القبلي و البعدي و الفرق بينهما في مستويات التوتر العضلي

تشير النتائج إلى أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية للمجموعة التجريبية قد فاقت النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .

حيث يرجع الطالب الباحث السبب إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب، الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري، و الشكل الثاني انصب على التدريب العقلي المقترح .

### خلاصة :

تم من خلال هذا الفصل عرض و تحليل لنتائج البحث و التي كشف الطالب الباحث من خلالها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية، كما ظهر في هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة، و التجريبية التي تلقت برنامج التدريب العقلي .

### تمهيد :

في هذا الفصل تطرق الطالب الباحث إلى تحليل و مناقشة فرضيات البحث و هذا من خلال النتائج التي توصل إليها من الدراسة الميدانية. حيث تم مناقشتها انطلاقا من الخلفية النظرية التي بنيت على رأسها هذه الدراسة.

**3-1 / الاستنتاجات:**

مما سبق و في حدود المنهج المستخدم، البرنامج المقترح و العينة التي طبق عليها البحث يمكن استنتاج الآتي:

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة على الاسترخاء و كذلك التصور العقلي و تركيز الانتباه في القياس البعدي، نظرا لعدم ممارستها للتدريب على الاسترخاء وكذلك التدريب العقلي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) لنفس المجموعة في مستوى تعلم المهارات الأساسية قيد البحث بعد التجربة نتيجة لتنفيذ البرنامج التعليمي المقرر و الموحد للمجموعتين .

- التدريب المهاري فقط و لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة قد يكون كافي لتعلم بعض المهارات .

- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي و تركيز الانتباه و تعلم المهارات الأساسية قيد البحث نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج التعليمي الموحد للمجموعتين إضافة إلى برنامج التدريب العقلي المقترح من طرف الطالب الباحث .

**3-2 / مناقشة فرضيات البحث :**

من أجل التحقق من الفرضية الأولى و التي افترض الطالب الباحث فيها " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة"، و لاختبار صحة هذه الفرضية من عدمها يتجلى لنا من خلال النتائج المحصل عليها من خلال الفرق بين الاختبارات القبلية و البعدية قد أوضحت مدى اهتمام الطالب الباحث بالنتائج، و التوقع المنطقي التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة و التي أعطت للفرضية المعتمدة صدقا موضوعيا، حيث أظهرت نتائج الاختبارات مهارية المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في ثلاث

### 3-2-1/ مناقشة الفرضية الأولى :

#### 3-2-1-1/ مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى المهارات

##### الأساسية للكرة الطائرة :

من خلال الجدول (12) اتضح أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي و هذا يعني أن هناك تحسنا واضحا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة و يرجع الطالب الباحث هذه النتيجة إلى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح المصاحب للتعلم المهاري الذي طبق على المجموعة التجريبية وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية و دقيقة وتكوين صورا واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء للمهارات المطلوبة، حيث أن التلاميذ استطاعوا بفضل التدريب العقلي فهم طبيعة المهارة كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه المهارة و التركيز على النقاط الفنية الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء .

ويرى الطالب الباحث من خلال ما يقدمه التدريب العقلي من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن التلاميذ من السيطرة على المهارة بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (1983م) إلى أن التدريب العقلي قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء . ويعتبر أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس و المشاعر المختلفة. (103:15)

ومن جهة أخرى ذكر (Schmidt) أن للمعلومات التي يحصل عليها المتعلم تأثير فعال في الوصول إلى نتائج أفضل للتعلم حيث أن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون

ويتفق الطالب الباحث مع ما أشار إليه كل من حامد محمد الكومي (1993م)، وفاء محمود حسن (1997م)، لطفي (1998م)، الرحالة و الخياط (2001م)، ودراسة بوخراز رضوان (2008م)، ودراسة أحمد حامد أحمد السويدي (2004م)، ودراسة شويه بوجمعة (2009م)، ومع ما أشار إليه محمود عنان (1995م) أن بعض الدراسات في هذا المجال قد أكدت على أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة من الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل . (343:76)

حيث أكدت نتائجها أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلي و التعليم و التدريب المهاري يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها حتى تكون عمليتي التعليم و التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة .

### 2-1-2-3 / مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على القدرة على

#### الاسترخاء:

من خلال الجدول (13) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لمستويات التوتر أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي و هذا يعني أن هناك تحسنا واضحا في مستوى القدرة على الاسترخاء و يرجع الطالب الباحث هذه النتيجة إلى أن العينة التجريبية تدربت على تمارين الاسترخاء التي كانت ضمن برنامج التدريب العقلي المقترح و التي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر و تحقيق الاسترخاء لجميع الجسم، ويرى الطالب الباحث أن سبب تفوق المجموعة التجريبية في خفض مستويات التوتر العضلي يكمن في عامل الثقة بالنفس الذي تم اكتسابه من قبل أفراد هذه المجموعة والذي يعد عنصرا أساسيا أثناء عملية التعلم حيث أشار محمد عبد الرحيم إسماعيل إلى أن "اللاعب يجب أن يتعلم كيف يسيطر ويتحكم في العمليات و التفاعلات الفسيولوجية و الذهنية، و الركيزة في ذلك تعتمد على كيفية الاسترخاء البدني و الذهني، فاللاعب المسترخي بدنيا و ذهنيا هو اللاعب الواثق من نفسه وبالتالي يكون

وقد وجد أن بعض اللاعبين يحقق أفضل ما لديه عندما يحدث نفسه بصوت مسموع و البعض الآخر يحقق أفضل مستوى من الاستثارة عن طريق التنفس العميق و الاسترخاء (47،46:53) و أن مهارات هذه الدراسة بالنسبة للعينة قيد البحث تتطلب من التلاميذ مقدرة عالية على الاسترخاء و التكيف إلى الوضع المناسب، و أن هذه المهارات يمكن أن تؤدي بصورة تتميز بالدقة و الكفاءة الجيدة إذا ما ارتبطت بمهارة الاسترخاء وهذا ما يؤكد (صقر، 1996) في أن "التوتر النفسي هو من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية، كما أنه قد يضعف من ثقته في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير في أنه غير كفء،

### 3-1-2-3 / مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على أبعاد التصور

#### العقلي:

تبين من نتائج الجدول (13) أن قيمة (ت) المحتسبة لكل أبعاد التصور العقلي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي و هذا يعني أن البرنامج المقترح الذي مارسه المجموعة التجريبية و المعد لهذا الغرض ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه (الداخلي و الخارجي) من خلال تناول الأبعاد (الحسية، البصرية، السمعية، الحس حركية) ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي، حيث أخذ في الاعتبار أن يحتوي هذا التصور على كل ما يختص بالمهارات المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها وقد يدعم ذلك ما أشارت إليه نتائج المجموعة الضابطة و التي لم تتعرض لبرنامج التدريب العقلي المقترح .

ومن وجهة نظر الفيسيولوجيا فان الطالب الباحث يرجع سبب هذه الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصور العقلي إلى تحسن العمليات العصبية لدى أفراد هذه المجموعة بسبب البرنامج المعد لهذا الغرض الذي مارسه قبل كل تمرين مهاري كانت تؤوله خلال الوحدات التعليمية وقد اتفق هذا مع ما أشار إليه (محبوب، 2000) في أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون

ويرى الطالب الباحث من خلال النتائج التي ظهرت أن التصور العقلي هو مهارة نفسية ووسيلة ومصدر للكثير من الأفكار الايجابية و السلبية التي تستحضر في ذهن الرياضي، إذ أن الأفكار الايجابية تحسن من أداء الرياضي ومن تم تطوره، بينما الأفكار السلبية تعيق أداء الرياضي عندما يستحضر في ذهنه الفشل وعدم القدرة على الأداء ومن تم فان ذلك يؤثر في مستوى الأداء . وهذا يؤكد أسامة كامل راتب (117:01) في أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء وان مهارة التصور العقلي هي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الأفراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي أو المهاري . وبينت البحوث أن التصور العقلي له أهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم أو مراحل تطوير الأداء وإتقانه، ويعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداما توفر للفرد المهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق و الضغوط النفسية (84،77:111) وأكدت بعض الدراسات أنه بفضل المراجعة الذهنية يمكن تثبيت وإتقان بعض المهارات التي لا يمكن التدريب عليها في كل الأحوال خاصة تلك التي تتطلب دقة وتحكم كبيرين (32:112) وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة بوخراز رضوان (2008م) ودراسة شويه بوجمعة (2009م) حيث أوضحت أن التدريب العقلي له التأثير ايجابي وفعال في تنمية مهارة التصور العقلي .

### 3-2-1-4/ مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تركيز الانتباه :

من خلال الجدول (13) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لتركيز الانتباه أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين

ومن جهة أخرى يرى الطالب الباحث أن تركيز الانتباه هو قدرة عقلية مهمة يدركها كل الرياضيين، وهي شرط أساسي للانجاز الرياضي الجيد، حيث يتفق مع ما توصل إليه دورثي (1984) (82:113) "أن الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل... كذلك القدرة على الانتباه الضيق و الانتباه الواسع وذلك لأن القدرة في معظم الألعاب الرياضية تعمل على نقل الانتباه ما بين المحيط و الذات وتؤدي دورا أساسيا" (82:113).

وفيما يتعلق بالتفوق الذي لاحظناه في مهارات الكرة الطائرة و الذي يوضحه الجدول (12) فان الطالب الباحث يرد هذه النتيجة إلى أن هذه المهارات تتطلب من التلميذ أن يمتلك القدرة على الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي، وفي هذا السياق يؤكد عبد الفتاح وروبي(1986م) أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح و إتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة. (74:114).

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من (لطي، 1998م) ودراسة (محمود موسى العيكي، 2004م) حيث أشارتا إلى أن هناك علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات وأن التدريب العقلي له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه.

وبناء على المقارنات التي تمت بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية تأكد الطالب الباحث من فعالية التدريب العقلي الايجابية لتنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) والتي تم استعمالها لتسهيل عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد

مما تقدم وبناءا على ما توصل إليه الطالب الباحث يتحقق الفرض الأول للبحث وهو " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي لصالح القياس البعدي

### 3-2-2/ مناقشة الفرضية الثانية :

#### 3-2-2-1/ على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة :

من خلال الجدول (14) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي و هذا يعني أن هناك تحسنا واضحا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة و يرجع الطالب الباحث هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر و تكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة و المعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية . واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من محمود موسى العكيلي (2004م) و بوفرمة عبد القادر و آخرون (2004) شويه بوجمعة (2009م) عبد الباسط جميل عبد الفتاح الأشقر(2000م) حيث أكدت كلها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين .

مما تقدم وبناءا على ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج لم يتحقق الفرض الثاني للبحث فيما يخص متغير المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث .

#### 3-2-2-3/ على مستوى المهارات العقلية :

من خلال الجداول (15) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات العقلية أقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين

مما تقدم عرضه وبناءا على ما توصل إليه الطالب الباحث، هناك اختلاف في تحقيق هذه الفرضية حيث تحقق الأول ولم يتحقق الثاني وهو " لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي"، وهذا يتفق مع دراسة محمود موسى العكيلي (2004) حيث استنتج أن التدريب المهاري فقط و لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد قد يكون كافي لتعلم بعض المهارات، ومن جهة أخرى يؤكد بوفرمة عبد القادر و آخرون (2004) أن الوحدة التدريبية لها الأثر الإيجابي في تعلم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، ونفس النتائج التي توصل إليها الباحث شوية بوجمعة (2009) حيث وجد أن التدريب البدني و فقط أدى إلى تعلم بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ولكن يبقى غير كاف مقارنة بالعينة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي

### 3-2-3/ مناقشة الفرضية الثالثة:

### 3-2-3-1/ مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى

### مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث:

هناك تطور واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية

ومن خلال الجدول (16) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين

ويتفق الطالب الباحث مع ما أشار إليه كل من حامد محمد الكومي (1993م)، وفاء محمود حسن (1997م)، لطفي (1998-م)، الرحالة و الخياط (2001م)، ودراسة بوخراز رضوان (2008م)، ودراسة أحمد حامد أحمد السويدي (2004م)، ودراسة شويه بوجمعة (2009م)، ومع ما أشار إليه محمود عنان (1995م) أن بعض الدراسات في هذا المجال قد أكدت على أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة من الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل . (343:76) ودراسة سليمان البشير (2008م) صفحة الذي وجد أن "هناك علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الأداء الحركي حيث أن تحسن الأطفال في هذه المهارة العقلية يمكنهم من رفع مستوى أدائهم الحركي " حيث أكدت نتائجها أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلي و التعليم و التدريب المهاري يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها أفضل من عدمه، وهذا ما أكدته نتائج هذه الدراسة الحالية .

### 3-2-3/ مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى

#### المهارات العقلية قيد البحث:

ومن خلال الجدول (17) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات العقلية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية البرنامج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على الاسترخاء و التصور العقلي وكذا تركيز الانتباه، و السبب في هذا الفرق هو أن المجموعة الضابطة لم تطبق برنامج التدريب العقلي الذي احتوى على تمارين الاسترخاء و التصور العقلي وحتى تركيز الانتباه، وهذا يتفق مع دراسة كل من بوخراز رضوان (2008) و بوفرمة عبد القادر و آخرون (2004) و أحمد حامد أحمد السويدي (2004م) حيث أكدت كلها على أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية، قد سجلت نتائج أفضل بكثير بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين في المهارات النفسية نجد أن هناك تحسن واضح لأفراد العينة التجريبية منه لدى العينة الضابطة .

مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الطالب الباحث يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي، تركيز الانتباه و التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية.

## خاتمة:

لقد أدى عصر الانفجار المعرفي وتكنولوجيا المعلومات، إلى فرض ضغوط عديدة على المناهج التعليمية، من أجل إعداد أجيال من المتعلمين قادرين على استيعاب واستخدام التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية .

فلم تعد مهمة مدرس التربية البدنية و الرياضية قاصرة على الشرح و أداء نموذج و إتباع الأساليب التقليدية في التدريس، بل أصبحت تعتمد على رسم مخطط لإستراتيجية الدرس، تعمل فيه أساليب التدريس الحديثة و الوسائل التعليمية المتطورة، التي أصبحت صمام العملية التعليمية، بعد أن كانت تكملة له في طريق تحقيقه للأهداف المطلوبة .

ويعتبر التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي، و الذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري، و الارتقاء بمهارات اللعبة، لدى فقد أصبح دعامة رئيسية في المجال الرياضي، لاستخدامه العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء المهاري، وتحقيق أعلى مستويات الانجاز .

حيث أشارت معظم الدراسات، و من بينها دراسة شوية بوجمعة(2009)، بوخراز رضوان (2008)، سليمانى البشير (2008) أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية و المهارات النفسية اللازمة، التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية و الفنية في أحسن الظروف .

وأن تطور رياضة الكرة الطائرة تعتمد بالأساس على تعلم وإتقان المهارات من قبل التلاميذ وخاصة في هذه المرحلة العمرية، وقد وجد الطالب الباحث خلال خبرته في التدريس لكونه أستاذ تربية بدنية ورياضية لمدة سنتين في هذه الاكاديمية قيد البحث أن معظم المناهج التعليمية الخاصة في تعلم المهارات للألعاب بصفة عامة و الكرة الطائرة بصفة خاصة لدى التلاميذ، تضع جل اهتماماتها في النواحي البدنية و المهارية، ولم تهتم بالنواحي العقلية (الذهنية) التي تعد ركنا مكملا في العملية التعليمية، وتمثل جانبا مهما في تكوين التلاميذ في هذه اللعبة، حيث أن القوة العقلية هي القوة الدافعة وراء كل الانجازات الرياضية، مما له انعكاسات ايجابية على واقع العملية التعليمية نفسها، إذ أن إغفال و إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة

وعلى الرغم من أهمية المهارات النفسية و التي يعد (التصور العقلي، الاسترخاء، الانتباه) من أهم مكوناتها من حيث مساهمتها في تحسين تعلم المهارة، ودورها في رفع مستوى الأداء إلا أن الطالب الباحث وجد أن المناهج التعليمية في مجال التربية البدنية و الرياضية تركز على التدريب البدني و المهاري فقط، حيث يقضي التلاميذ وقتا وجهدا كبيرين و ربمى دون فائدة، وخاصة مع الفئات الصغرى .

وهذا ما تناولته هذه الدراسة، حيث قام الطالب الباحث بتخطيط برنامج التدريب العقلي مقترح لتحسين تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة و المتمثلة في مهارة (الإرسال البسيط من الأسفل، الاستقبال بالساعدين، التمرير من الأعلى)، المخطط تضمن برنامج التدريب العقلي و المتمثل في استعمال (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه)، باعتبارهم إحدى المهارات النفسية، وعناصر هامة من العمليات المعرفية، التي لها تأثير ايجابي على الأداء المهاري، سواء أثناء المراحل الأولى للتعلم أو المراحل المتقدمة للتحكم و الإتقان .

و النتائج التي تحصل الطالب الباحث عليها تشير إلى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الاختبارات مهارية للكرة الطائرة، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، هذا الاستنتاج يبرز مدى فعالية التدريب العقلي وتأثيره الايجابي على الأداء المهاري .

بناء على النتائج المحصل عليها، اتضح أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية(الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه)، قد سجلت نتائج أفضل بكثير في القياس البعدي لمهارات الكرة الطائرة، و المهارات النفسية قيد البحث، بالمقارنة مع المجموعة الضابطة .

مهما تعددت النظريات و الدراسات التي تفسر فعالية التدريب العقلي لتسهيل عملية تعلم المهارات، يرى الطالب الباحث أنها تصب في اتجاه واحد الذي يوضح ويؤكد دور هذه المهارات



**التوصيات :**

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج يوصى بما يلي :

- استعمال التدريب العقلي مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للتلاميذ لما له من دور في عملية تسريع التعلم، وخاصة المراحل الأولى من التعلم .

- عقد دورات ودراسات تكوينية للمدرسين للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال .

- إجراء بعض الدراسات المشابهة لهذه الدراسة وتطبيقها على أنشطة رياضية وفئات عمرية أخرى .

- تكثيف الجهود و المزيد من العمل من خلال بحوث ودراسات معمقة في المستقبل

من أجل الارتقاء إن شاء الله إلى حدود ما وصلت إليه الدول المتقدمة و أكثر

## المرفقات

- الملحق رقم (1) :** بطاقة مستويات التوتر العضلي .
- الملحق رقم (2) :** مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي .
- الملحق رقم (3) :** مقياس تركيز الانتباه .
- الملحق رقم (4) :** استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية الاختبارات المهارية .
- الملحق رقم (5) :** الخبراء و المتخصصون الذين عرضت عليهم الاستمارة .
- الملحق رقم (6) :** أسماء السادة المساعدين .
- الملحق رقم (7) :** نتائج التجربة .
- الملحق رقم (8) :** برنامج التدريب العقلي .

## ملحق رقم (1)

الاسم و اللقب : .....

### - بطاقة مستويات التوتر العضلي

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربي شمعون

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على حالة التوتر داخل العضلات .

و المطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة .
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجد أنه يتناسب مع توتر هذه العضلات .
- أمامك ثلاث مستويات من التوتر العضلي .
  - أرقام ( 1 - 2 ) استرخاء تام .
  - أرقام ( 3 - 8 ) توتر متوسط .
  - أرقام ( 9 - 10 ) توتر عالي .

توتر عالي	توتر متوسط										استرخاء تام	مستوى التوتر
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العضلات	الوجه	
											الرقبة	
											الفك	
											الكتف	
											الصدر	
											الذراعين	
											الفخذ	
											الساق	

**ملحق رقم (2)**  
**مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي**  
إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربي شمعون

**الموقف الأول: الممارسة الفردية**

- 1- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة، الإرسال في التنس، ضربة الجاز في كرة القدم، رمي الجلة،..... الخ .
  - 2- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر .
  - 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
  - 4- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية .
  - 5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	1	2	3	4
2	كيف رأيت نفسك تستمتع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة	1	2	3	4	5

م	العبارات	لا	نعم
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

## الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين .

- 1- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق .
  - 2- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
  - 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
  - 4- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان .
  - 5- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمتع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة	1	2	3	4	5

م	العبارات	لا	نعم
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الثالث : مشاهدة الزميل .

- 1- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .
  - 2- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
  - 3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الامكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمتع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الرابع : الأداء في المنافسة .

- 1- التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .
  - 2- التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق و الجمهور .
  - 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
  - 4- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الامكان .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
2	كيف استمعت للأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة	1	2	3	4	5
م	العبارات	لا	نعم			
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟					

ويكون تقدير الدرجات كالاتي :

- 1- المحور البصري : جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .....
  - 2- المحور السمعي : جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .....
  - 3- المحور الحس الحركي : جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .....
  - 4- المحور الانفعالي : جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....
- ملاحظة : تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أقصى .

### ملحق رقم (3) - مقياس تركيز الانتباه

هذا الاختبار وضعه في الأصل " دورتي هاريس Dorothy.H " 1987 لقياس تركيز الانتباه وأعد صورته العربية " محمد العربي شمعون " 1996 ويتكون من مجموعة من المربعات عددها (10) مربعات أفقية و (10) مربعات رأسية وكل مربع يحتوي على رقمين تتراوح الأرقام من (00) إلى (99) و الاختبار بسيط في شكله يقدم للاعب لمدة دقيقة واحدة . ويطلب منه أن يتابع الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له و الذي يمكن أن يكون (11) أو (15) أو (50) ويضع علامة على كل رقم في المربع ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة .

#### اختبار تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	23
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	82	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

## الملحق رقم (4)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الحركية  
قسم التربية البدنية و الرياضية

# استمارة استبائية خاصة بالأساتذة

لي عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلب مساعدتي في بحثي هذا الخاص بمذكرة التخرج  
لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان ﴿تأثير التدريب العقلي على تعلم بعض  
المهارات الأساسية للكرة الطائرة﴾ المرحلة العمرية ﴿10\_12﴾ سنة .  
يسرني أن أقدم لكم هذه الاستمارة لإبداء رأيكم بوضع علامة (x) عند الاختبار المناسب.  
تقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام وشكرا .

- تحت إشراف:  
- الدكتور عطاء الله أحمد

- من إعداد الطالب :  
- باقي أحمد

السنة الجامعية: 2009 \_ 2010

**مهارة الإرسال من أسفل :**

- 1- الاختبار الأول
- 2- الاختبار الثاني
- 3- الاختبار الثالث

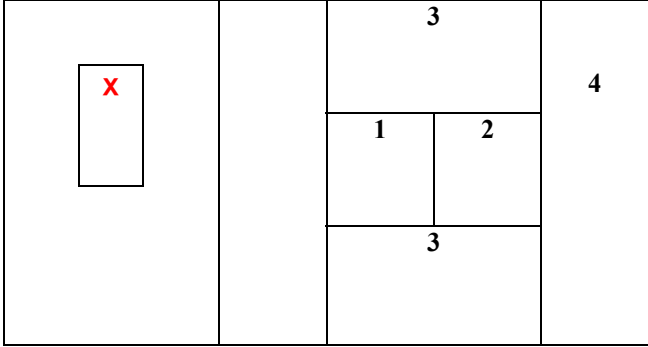
**مهارة التمرير من أعلى:**

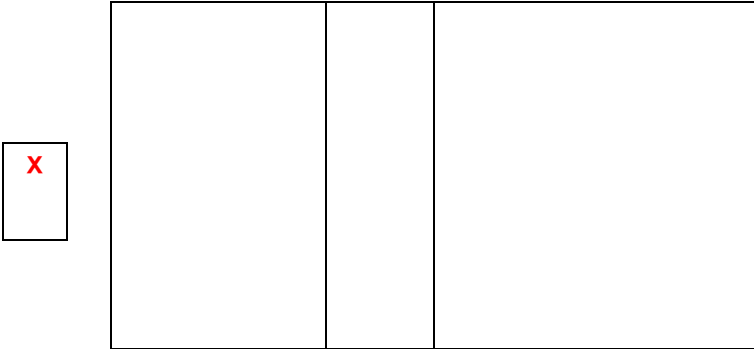
- 1- الاختبار الأول
- 2- الاختبار الثاني
- 3- الاختبار الثالث

**مهارة الاستقبال بالساعدين :**

- 1- الاختبار لأول
- 2- الاختبار الثاني
- 3- الاختبار الثالث

## مهارة الإرسال:

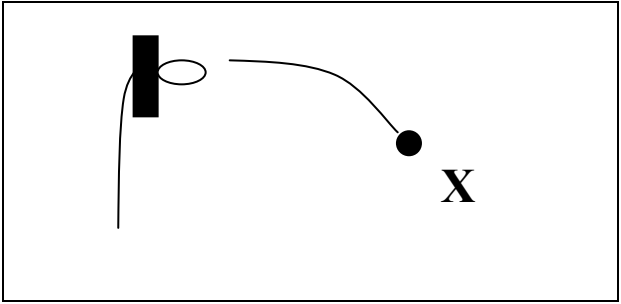
01	الرقم
قياس دقة الإرسال لمناطق محددة	الغرض
ملعب كرة طائرة قانوني, الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل, كرات الطائرة	الأدوات
بالنسبة للناشئين الذين لا يزيد عمرهم عن 12 سنة يكون خط الإرسال على بعد 20 قدماً من الشبكة بدلاً من 30 قدماً.	طريقة الأداء
الوصف	الشكل
	الشكل
لكل لاعب عشر محاولات	الشروط
يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح	التسجيل

02	الرقم
قياس دقة الإرسال	الغرض
ملعب كرة طائرة قانوني, الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل, كرات الطائرة	الأدوات
يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة، و يقوم بأداء مهارة الإرسال من أسفل لتعبير الكرة الشبكة إلى نصف الملعب الأخر، حيث ارتفاع الشبكة 2.10 متر	طريقة الأداء
الوصف	الشكل
	الشكل
لكل لاعب عشر محاولات	الشروط
يحتسب عدد الإرسالات الصحيحة التي تسقط في منتصف ملعب الخصم	التسجيل

03	الرقم
قياس دقة الإرسال من أسفل	الغرض
ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة	الأدوات
يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب حيث يقوم بأداء خمسة إرسالات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب فيها أعلى درجة	الوصف
الشكل	طريقة الأداء
X	3 2 4
لكل لاعب خمس محاولات	الشروط
يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي قام بها، علماً بأن الدرجة النهائية هي: 20 درجة.	التسجيل

### مهارة التمرير من أعلى

01	الرقم
قياس القدرة على التمرير باليدين من الأعلى	الغرض
ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة	الأدوات
يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب حيث يقوم بأداء خمسة إرسالات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب فيها أعلى درجة	الوصف
الشكل	طريقة الأداء
X	2 3 4
لكل لاعب خمس محاولات	الشروط
يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس التي قام بها، علماً بأن الدرجة النهائية هي: 20 درجة.	التسجيل

02		الرقم
قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة نحو لوحة السلة		الغرض
لوحة كرة السلة، كرات طائرة		الأدوات
يقف اللاعب في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة لأعلى ثم يمررها إلى السلة محاولاً تمريرها بالسلة	الوصف	طريقة الأداء
		الشكل
لكل لاعب عشرين محاولة		الشروط
الكرة بعيدة عن السلة (1 نقطة) لمس الكرة للحلقة (3 نقاط) مرور الكرة داخل الحلقة (5 نقاط)		التسجيل

03		الرقم							
قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة		الغرض							
ملعب الكرة الطائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة، حبل، هدف		الأدوات							
( ويقف المدرب A_B يقوم اللاعب بالتمرير من أعلى من الثلاث مناطق و توجيهها إلى المنطقتين ) في النصف الآخر من الملعب.	الوصف	طريقة الأداء							
<table border="1" data-bbox="191 1355 790 1657"> <tr> <td rowspan="3">T</td> <td>A</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>2</td> </tr> </table>		T	A	1		3	B	2	الشكل
T	A		1						
			3						
	B	2							
B. و خمس كرات للمنطقة A لكل لاعب عشر محاولات من كل منطقة (3.2.1) أي منطقة خمس كرات للمنطقة		الشروط							
تحتسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل و تدخل الهدف، حيث يوضع الحبل فوق خط الهجوم و موازي له و على ارتفاع 3 م يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل و تصل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها لأعلى		التسجيل							

## مهارة الاستقبال بالساعدين

01	الرقم								
قيا س دقة الاستقبال	الغرض								
ملعب الكرة الطائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة	الأدوات								
يقف المختبر داخل الدائرة (أ) مواجه للشبكة، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل أي منطقة من المناطق الثلاثة	طريقة الأداء								
الوصف	الشكل								
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">T</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">4</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table>	T		4	X		2		4	الشروط
T			4		X				
			2						
		4							
للك لاعب خمس محاولات	التسجيل								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (1) يمنح المختبر 4 درجات</li> <li>- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (2) يمنح المختبر 2 درجات</li> <li>- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (3) يمنح المختبر 4 درجات</li> </ul>									

02	الرقم								
قيا س دقة الاستقبال	الغرض								
ملعب الكرة الطائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة، صندوق الكرات، منضدة	الأدوات								
يقف اللاعب في المنطقة (أ) و يستقبل الكرة من المدرب الذي يقف في الملعب الآخر، ثم يكرر نفس الأداء و لكن من المنطقة (ب)، يؤدي اللاعب خمس محاولات من كل منطقة، يجب أن يوجه اللاعب الكرة إلى المركز (2) في اتجاه المنضدة التي يقف عليها لاعب (كهدف).	طريقة الأداء								
الوصف	الشكل								
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">T</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">ب</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">أ</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;"> <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="width: 20px;"></td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	T		ب	أ		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="width: 20px;"></td> </tr> </table>			الشروط
T			ب		أ				
		<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;"></td> <td style="width: 20px;"></td> </tr> </table>							
يجب أن يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطق المحددة له، و توجيه الكرة للهدف	التسجيل								
<ul style="list-style-type: none"> <li>الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف (3 نقاط)</li> <li>الكرة التي تلمس أطراف الهدف (2 نقاط)</li> <li>الكرة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم (1 نقطة)</li> </ul>									

03		الرقم																
قيا س دقة الاستقبال		الغرض																
ملعب الكرة الطائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل، كرات الطائرة، صندوق الكرات، مرتبة إسفنج		الأدوات																
يقف اللاعب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الآخر (من الإرسال). ثم يكرر نفس الأداء و لكن من المنطقة (ب) ثم المنطقة (ج). يؤدي اللاعب عشر محاولات من كل منطقة، يجب أن يوجه الكرة إلى المركز (2) في الاتجاه المرتبة التي يقف عليها اللاعب كهدف.		طريقة الأداء																
<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="3" style="width: 150px; height: 100px; vertical-align: middle; text-align: center;">T</td> <td style="width: 40px; height: 40px;"></td> <td style="width: 40px; height: 40px;"></td> <td style="width: 40px; height: 40px;"></td> <td style="width: 40px; height: 40px;"></td> <td style="width: 40px; height: 40px; text-align: center;">أ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">ب</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">ج</td> </tr> </table>		T					أ					ب					ج	الوصف
T						أ												
						ب												
					ج													
		الشكل																

**الملحق رقم (5)**

## الخبراء و المتخصصين الذين عرضت عليهم الاستثمارات

الرقم	الاسم و اللقب	جهة العمل
1	عطاء الله أحمد	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
2	بن قوة علي	
3	زرف محمد	
4	مقراني جمال	
5	عتوتي نور الدين	
6	زيتوني عبد القادر	

## ملحق رقم (6) أسماء السادة المساعدين

الرقم	الاسم و اللقب	الدور	المهنة
01	الأستاذ : راجع سالم	مساعد	أستاذ تربية بدنية ورياضية
02	الأستاذ : بومخيظ عبد الغني	منقح لغوي	أستاذ اللغة العربية

## ملحق رقم (7) نتائج التجربة

نتائج مقياس تركيز الانتباه – التصور العقلي – مستويات التوتر العضلي (الدراسة الاستطلاعية) :

الرقم	الانتباه		التصور العقلي		مستويات التوتر العضلي	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	7	8	22	24	44	45
02	10	10	22	24	46	47
03	10	11	23	24	43	45
04	7	8	21	21	45	45
05	8	8	19	20	44	45
06	6	7	18	20	45	46
07	8	10	21	23	46	47
08	6	7	21	23	44	46
09	7	7	23	23	41	42
10	7	8	22	23	43	45

نتائج الاختبارات المهارية (الدراسة الاستطلاعية) :

الرقم	المهارات					
	التمرير من الأعلى		الاستقبال بالساعدين		الإرسال من الأسفل	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
01	10	9	8	7	6	5
02	10	9	10	9	5	4
03	13	10	8	7	4	3
04	8	8	8	7	6	4
05	8	7	8	7	4	3
06	6	5	8	7	5	4
07	8	7	8	8	4	3
08	8	6	8	8	5	4
09	4	5	6	5	5	3
10	8	6	10	9	6	5

نتائج الاختبارات قبل وبعد التجربة :

نتائج متغيرات النمو و التحصيل الدراسي (المجموعة الضابطة) :

الرقم	الاسم	متغيرات النمو			التحصيل الدراسي
		السن (سنة)	الوزن (كـلـغ)	الطول (سنتـمـتر)	
01	بلفار يوسف	12	35	145	12,9
02	بن الشيخ عبد الرزاق	10	33	145	12,09
03	بن قراش خولة	11	35	144	10,71
04	بومخيـط عبد الجبار أكرم	11	35	145	10,54
05	تواتي مريم	12	36	145	17,27
06	تواتي يونس	11	33	143	12,15
07	جبار عبد الرزاق	10	36	146	12
08	حمامد رفيقة	11	34	143	12,98
09	سمغوني هشام	12	33	144	12,33
10	سهولي عفاف	11	34	144	15,5
11	عباد سيد أحمد	10	35	142	13
12	عز الدين إيمان	12	35	145	13,12
13	غريسي الطاهر	10	33	145	11,41
14	مقدم أم الخير	11	35	144	14,55
15	منتقى إكرام	11	35	145	13,43
16	نحيلي سهام	12	36	145	12,55
17	وادرية فارس عبد القادر	11	33	143	15,5

نتائج مقياس تركيز الانتباه – التصور العقلي – مستويات التوتر العضلي (المجموعة الضابطة) :

الرقم	الانتباه		التصور العقلي		مستويات التوتر العضلي	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	9	8	26	26	44	42
02	9	7	25	24	43	41
03	9	8	24	23	44	45
04	9	10	24	22	44	47
05	9	11	24	21	43	45
06	10	8	21	20	44	45
07	8	8	20	21	46	45
08	9	7	20	23	45	46
09	9	10	23	25	45	47
10	10	7	23	21	45	46
11	8	7	23	21	43	42
12	10	8	23	22	46	45
13	8	11	22	22	46	48
14	10	9	24	21	45	46
15	8	9	24	22	45	45
16	10	11	24	24	43	44
17	9	10	20	24	44	43

نتائج الاختبارات المهارية (المجموعة الضابطة) :

الرقم	المهارات					
	التمرير من الأعلى		الاستقبال بالساعدين		الإرسال من الأسفل	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
01	10	6	8	6	5	3
02	10	6	6	6	4	4
03	10	6	8	6	6	3
04	10	7	10	6	5	3
05	13	6	8	6	4	3
06	8	6	8	6	6	4
07	8	6	8	6	4	3
08	6	6	8	6	5	3
09	8	7	8	6	4	3
10	8	6	8	6	5	4
11	4	6	6	6	5	4
12	8	6	10	6	6	4
13	9	6	12	6	7	3
14	10	6	8	6	5	4
15	13	7	4	6	4	5
16	8	6	6	6	5	5
17	10	6	10	8	5	4

نتائج متغيرات النمو و التحصيل الدراسي (المجموعة التجريبية) :

التحصيل الدراسي	متغيرات النمو			الاسم	الرقم
	الطول (سنتيمتر)	الوزن (كلغ)	السن (سنة)		
13,23	145	36	12	العيداوي محمود زين الدين	01
14,16	145	33	11	برشان دنيا	02
13,1	144	35	11	برشان عفاف	03
14,71	146	34	10	بلفار رانيا	04
12,37	143	36	11	بن دحو وفاء	05
15	144	33	11	بوسعيد عبير	06
12,46	145	35	12	بوسماحة محمد رضا	07
17	144	35	11	بومخيط سيد أحمد	08
14,6	146	34	10	تبون أسامة	09
12,98	144	34	12	تبون بوثينة	10
13,99	146	33	11	تلي أحمد	11
12,69	145	36	12	تواتي أحمد التجيني	12
11,45	145	33	11	تواتي وائل	13
16,51	144	35	11	جبار وفاء	14
11,21	146	34	10	فريقي صفية	15
10,72	143	36	12	قاشوش شمس الدين فتحي	16
13,1	144	33	12	مقدم عبد الرزاق	17

نتائج مقياس تركيز الانتباه – التصور العقلي – مستويات التوتر العضلي (المجموعة التجريبية) :

مستويات التوتر العضلي		التصور العقلي		الانتباه		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
35	46	30	21	15	7	01
30	44	32	24	10	8	02
33	43	33	24	16	10	03
32	44	29	23	12	10	04
33	44	31	26	14	10	05
30	44	30	23	12	9	06
34	46	32	20	10	9	07
35	46	28	23	14	9	08
33	43	30	22	8	9	09
34	42	33	24	11	9	10
33	44	32	23	9	8	11
35	42	33	22	14	8	12
39	43	31	20	12	9	13
29	45	30	20	10	7	14
30	45	29	22	13	9	15
32	43	33	22	11	10	16
30	44	32	22	15	10	17

نتائج الاختبارات المهارية (المجموعة التجريبية) :

الرقم	المهارات					
	الإرسال من الأسفل		الاستقبال بالساعدين		التمرير من الأعلى	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	4	8	6	12	6	16
02	3	8	6	14	6	12
03	4	7	6	12	6	10
04	3	10	6	10	6	15
05	3	5	6	10	6	12
06	4	9	6	12	6	10
07	3	6	8	16	6	8
08	4	8	6	12	6	12
09	4	7	6	14	6	15
10	4	4	6	20	6	12
11	4	8	8	16	6	10
12	4	6	8	10	7	10
13	3	8	6	8	7	10
14	2	10	6	14	6	15
15	4	9	6	8	6	10
16	4	7	6	12	6	12
17	4	10	6	16	6	15

**ملحق رقم (8)**  
**برنامج التدريب العقلي المقترح :**

الأسبوع	الهدف	الوحدة	المحتوى	الزمن
الأول			<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض نظري لمفهوم التدريب العقلي و أهميته في المجال الرياضي .</li> <li>- نبذة مبسطة عن الاسترخاء وبعض الأساليب الاسترخائية .</li> <li>- وضع الاستعداد للاسترخاء ( الرقود على الظهر ) .</li> <li>مع مراعاة ما يلي :</li> <li>- ملامسة منتصف الرأس للأرض و النظر لأعلى .</li> <li>- العمود الفقري في وضعه الطبيعي .</li> <li>- ضغط الكتفين لأسفل والفخذين و الساقين و الكعبين على استقامة واحدة الفخذ و الساقين متباعدين قليلا .</li> <li>- مد الذراعين جانبا والكفان مواجهان لأعلى .</li> </ul>	30د

- يتم التدريب على كيفية الاستيقاظ من الاسترخاء مع مراعاة الخطوات التالية :  
- تنفس عميق - تحريك القدمين - تحريك الذراعين ببطء، تنفس عميق ثم فتح العينين .  
- ثني الركبتين ثم الدوران على الجانب ثم الوصول لوضع السجود ثم وضع الجلوس .  
تعلم انقباض وانبساط كل عضلة على حدا مع التركيز على تنظيم التنفس المصاحب .

- التدريب الأول (عضلات اليدين)

- التدريب الثاني (عضلات الذراعين)  
ثني الذراعين عن طريق انقباض العضلة ذات الرأسين العضدية مرتين لمدة خمس ثواني .

- رفع الكتفين في اتجاه الرقبة مرتين (انقباض لمدة 5ثا انبساط 5ثا)  
- ضغط الكتفين لأسفل مرتين (انقباض لمدة 5ثا انبساط 5ثا) .

ضغط الرقبة للداخل مع رفع الرأس قليلا عن الأرض مرتين (لمدة 5ثا)

- تدريبات استرخاء عضلات الوجه (3ثا انقباض ثم الاسترخاء لمدة 3ثا) مرتين

تعليم التلاميذ كيفية التحكم الثانية في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .

<p>- انقباض عضلات الفم للأمام على شكل دائرة صغيرة مرتين .</p> <p>- انقباض عضلات الجسم ككل و الثبات ثم الاسترخاء .</p> <p>- (جلوس طويل) انقباض عضلات الجسم كلها و الثبات ثم الاسترخاء .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي السابقة .</b></p> <p>- تدريبات استرخاء الصدر و البطن و الظهر وتشمل :</p> <p>- أ – عضلات الصدر : انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل مرتين (لمدة 5ثا وانبساط لمدة 5ثا)</p> <p>- ب- عضلات البطن : انقباض عضلات البطن للداخل مرتين (لمدة 5ثا وانبساط لمدة 5ثا)</p> <p>- ت – عضلات الظهر : انقباض عضلات الظهر للداخل برفع منطقة الوسط عن الأرض للأمام مرتين.</p> <p>- تدريبات استرخاء عضلات الآلية و الفخذ والساق و القدم :</p> <p>- أ – عضلات الآلية : انقباض عضلات الآلية مرتين (لمدة 5ثا) .</p> <p>- ب – عضلات الفخذ و الساق : ضغط كعبي القدمين لأسفل مرتين</p> <p>- ت – عضلات القدم :</p> <p>- مد مشط القدم للأمام مرتين</p> <p>- ثني مشط القدم للأمام مرتين</p> <p>- ثني أصابع القدمين للأمام مرتين</p> <p>- تكرار طريقة الانقباض لكل عضلة على حدا من القدمين حتى الوجه مع محاولة عدم التفكير في أي شيء</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي السابقة</b></p> <p>- خذ شهيقا من الأنف، تنفس من البطن و الحجاب الحاجز ثم أترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي و الصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة واسترخاء كامل مع الضغط كاملا لأعلى عند الشهيق و الاستمرار في الزفير حوالي 5ثا .</p> <p>- دفع الزفير خارجا ببطء ومن خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين و الكتفين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة مع الاستمرار في عملية الزفير 7ثا .</p> <p>- من الأهمية أن يتم دفع الزفير ببطء من خلال الفم من خلال الاسترخاء الكامل مع الاستمرار</p>	<p>تعليم التلاميذ كيفية التحكم الثالثة في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .</p> <p>التلاميذ كيفية التحكم الثالثة في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .</p>	<p>الثاني</p> <p>الثالث</p>
--	---	-----------------------------

<p>- يكرر التلميذ الاسترخاء العضلي العقلي كاملا مع إعطاء التوجيهات و التعليمات . و التنفس بعمق مع التركيز على عضلات التنفس .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم كل تلميذ باختيار زميله يجلس أمامه ويحاول أن ينضر إليه ويأخذ له صورة بعينه ويحاول بعد ذلك في عدم وجود الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له ملامح وجهه جسمه ملابسه تعبيراته</p> <p>- يتصور التلميذ زميله يتحدث إليه ويحاول أن يتصور ذلك بالتركيز على وجهه وتصور كل تعبيراته وتعبيرات وجهه أثناء حديثه معه</p> <p>- يحاول التلميذ أثناء التصور يذكر في شعوره وإحساسه نحو هذا الزميل ان كان إحساسه أو شعوره بالحب أو الصداقة أو الاحترام أو الإعجاب ...</p> <p>- تصور التلميذ نفسه في المكان المألوف لديه و الذي يتدرب فيه عادة كالملاعب ويتصور أنه يمسك كرة طيبة بيده ويقبها ويحس بسطحها ونسيجها وملمسها .</p> <p>- يتصور التلميذ أنه يؤدي مهارة الإرسال البسيط من أسفل وذلك بفتح الرجلين حسب اتساع الكتفين مع انثناء خفيف على مستوى الركبتين مع ميلان الجذع قليلا للأمام حيث تمسك الكرة باليد اليسرى وضربها باليد اليمنى القادمة من الخلف حتى مرورها فوق الشبكة إلى النصف الثاني من الملعب .</p> <p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة ( الإرسال الجانبي) .</p> <p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة .....</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي .</b></p> <p>- تصور نفسك أنك تؤدي مهارة الإرسال البسيط من الأسفل .</p> <p>- تصور نفسك أنك تؤدي مهارة الإرسال البسيط من الأسفل بصورة خاطئة وحاول التركيز على الخطأ وبعد ذلك تصور أنك تقوم بأداء المهارة بصورة صحيحة خالية من الأخطاء .</p> <p>- تصور الأداء الصحيح للمهارة مع الإحساس بحركات جسمك أثناء الأداء الصحيح للمهارة مع الإحساس بجميع أجزاء الجسم و العضلات المشاركة في الأداء .</p> <p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة</p>	<p>التصور العقلي الأساسي، الخامسة تنمية الصورة النشطة .</p> <p>التصور العقلي الأساسي السادسة تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور .</p>	<p>الرابع</p>
--	---	---------------

	<p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة</p> <p>.....</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- تصور مهارة الإرسال من الأسفل وتصور الأسباب التي أدت إلى نجاح المهارة (التركيز، الثقة بالنفس، درجة القلق) أثناء الاختبار .</p> <p>- تصور مهارة الإرسال من الأسفل، حدد الوسائل و الأسباب التي أسهمت في التأثير السلبي على أدائك مثل (قرار الأستاذ، أداء زملاء، تشجيع زملاء) .</p> <p>- ثم تصور أدائك للمهارة مع عزل الأسباب السلبية و بالتالي تصور نفسك تقوم بأداء أفضل في الاختبار .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور المهارة أثناء أداء الاختبار مع عزل الأسباب السلبية .</p> <p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة الاستقبال بالساعدين .</p> <p>- نفس التدريبات السابقة ولكن تغيير المهارة التمير من الأعلى .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بمشاهدة عرض شريط الفيديو لمهارة الإرسال البسيط من أسفل لأحد اللاعبين المتميزين ثم يقوم بغلق عينيه ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلي خارجي) .</p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه (تصور داخلي) وهو يؤدي مهارة الإرسال البسيط من الأسفل الذي سبق أن شاهدها في الشريط الفيديو للاعب المتميز</p> <p>- يكرر التلميذ تصور هذه المهارة للاعب المتميز .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه يؤدي مهارة الإرسال البسيط من أسفل مع التركيز على الجوانب المهمة في أداء المهارة مثل الانثناء الخفيف في الركبتين و ميلان الجذع قليلا للأمام و مرجحة اليد الضاربة مع عدم تصلب العضلات .</p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه يؤدي المهارة مع التركيز على الأداء السليم للمهارة و الحواس المصاحبة للأداء .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور المهارة مع التركيز على الأداء السليم و الحواس المصاحبة لها .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p>	<p>التصور العقلي الأساسي، السابعة تنمية الادراكات الذاتية .</p> <p>التصور العقلي لمهارة الثامنة الإرسال البسيط من أسفل (تصور داخلي، تصور خارجي) .</p> <p>التصور العقلي لمهارة التاسعة الإرسال البسيط من أسفل مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس</p> <p>التصور العقلي لمهارة العاشرة</p>	<p>الخامس</p> <p>السادس</p>
--	---	--	-----------------------------

<p>- يقوم التلميذ بمشاهدة عرض شريط الفيديو لمهارة استقبال الكرة من أسفل لأحد اللاعبين المتميزين ثم يقوم بغلق عينيه ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلي خارجي) .</p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه (تصور داخلي) وهو يؤدي مهارة استقبال الكرة من الأسفل الذي سبق أن شاهدها في الشريط الفيديو للاعب المتميز</p> <p>- يكرر التلميذ تصور نفسه (تصور داخلي) وهو يؤدي مهارة استقبال الكرة من الأسفل الذي سبق أن شاهدها في الشريط الفيديو للاعب المتميز.</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه يؤدي مهارة الاستقبال بالساعدين من أسفل مع التركيز على الجوانب المهمة في أداء المهارة التركيز على وقفة الاستعداد و الذراعان ممدودتان و الجذع مائل قليلا للأمام و التموّج خلف و أسفل الكرة أثناء الاستقبال مع ضرورة ضرب الكرة بالساعدين</p> <p>- يكرر التلميذ تصور نفسه يؤدي المهارة مع التركيز على الأداء السليم للمهارة و الحواس المصاحبة للأداء .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يتصور التلميذ نفسه يؤدي مهارة استقبال الكرة بالساعدين من أسفل مع التركيز على الأداء السليم .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور نفسه يؤدي المهارة أثناء الاختبار مع التركيز على الأداء الصحيح .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بمشاهدة عرض شريط فيديو لمهارة التمير من أعلى لأحد اللاعبين المتميز ثم يقوم بغلق عينيه ويتصور أداء اللاعب المتميز لهذه المهارة (تصور عقلي خارجي) .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور نفسه (تصور داخلي) وهو يؤدي مهارة التمير من الأعلى الذي سبق أن شاهدها في الشريط الفيديو للاعب المتميز .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بتصور نفسه يؤدي مهارة التمير من الأعلى مع التركيز على الجوانب المهمة في أداء المهارة، التركيز على وقفة الاستعداد، حيث القدمان متباعدان مسافة مناسبة، الركبتان منتنيتان قليلا، الجذع مائل</p>	<p>التصور العقلي لمهارة الحادي الاستقبال من الأسفل عشرة بالساعدين مع التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس .</p> <p>التصور العقلي لمهارة الثاني استقبال الكرة بالساعدين من عشرة أسفل مع التركيز على الأداء السليم .</p> <p>التصور العقلي لمهارة الثالث التمير من الأعلى (تصور عشر داخلي، تصور خارجي)</p> <p>التصور العقلي لمهارة الرابع التمير من الأعلى مع عشر التركيز على النقاط الهامة في الأداء و الحواس .</p>	<p>السابع</p>
--	---	---------------

	<p>- يقوم التلميذ بتصوير نفسه يؤدي المهارة مع زميله مع التركيز على الأداء السليم للمهارة والحواس المصاحبة للأداء</p> <p>- يكرر التلميذ تصور خطوات الأداء، يحاول الإحساس بجميع أجزاء الجسم و العضلات المشتركة في الأداء .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يتصور التلميذ نفسه يؤدي مهارة التمرير من الأعلى مع التركيز على الأداء السليم .</p> <p>- يتصور اللاعب نفسه يؤدي المهارة أثناء الاختبار مع التركيز على الأداء الصحيح .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور نفسه يؤدي المهارة أثناء الاختبار مع التركيز على الأداء الصحيح .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بالتصور العقلي لأداء مهارة الإرسال البسيط من أسفل أثناء الاختبار مع تركيز انتباهه على عملية التنفس وذلك بذكر رقم (1) في عملية الشهيق ورقم (2) في عملية الزفير وفي حالة تشرد الذهن نحو أفكار أو موضوعات أخرى، فالمطلوب عدم مقاومتها وإنما تترك لتمر بسهولة، وإعادة التركيز في الشهيق وإخراج الزفير و يقوم التلميذ بإعداد نفسه لأداء المهارة في الاختبار .</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بالتصور العقلي لأداء مهارة الإرسال البسيط من أسفل أثناء الاختبار .</p> <p>- يحاول التلميذ استرجاع ذلك الموقف و أن يرى نفسه يتفوق فيه و أن يتصور إحساسه الحركي عند الأداء</p> <p>- يحاول أن يتصور الأسباب التي أدت إلى نجاحه في هذا الأداء مثل (التركيز العميق، الثقة بالنفس وانخفاض درجة القلق)</p> <p>- يحاول التلميذ اختيار مهارة فشل في أدائها</p> <p>- يحاول استرجاع ذلك الموقف و الأسباب التي أدت لحدوث ذلك</p> <p>- يحاول أن يتصور ذلك الموقف مرة أخرى لكن هذه المرة مع تصور نفسه يقوم باستخدام الأساليب و الطرق التي تواجه بها ذلك الموقف حتى يحاول عزل الأسباب التي تؤثر بصورة سلبية على الأداء</p> <p>- يكرر التلميذ تصور المهارة خالية من الأخطاء</p>	<p>التصور العقلي لمهارة الخامسة التمرير من الأعلى من أسفل عشر مع التركيز على الأداء السليم .</p> <p>التصور العقلي وتركيز السادسة الانتباه باستخدام تمرينات عشر التنفس</p> <p>تصور عقلي وتركيز الانتباه السابع باستخدام تسجيل المثيرات عشر المرتبطة بالأداء المهاري أثناء الاختبار</p>	<p>الثامن</p>
--	---	---	---------------

	<p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- يقوم التلميذ بالتصور العقلي لأداء مهارة التمرير من الأعلى مع التركيز على المشكلات التي قد تواجهه أثناء الاختبار مثل (زملائه التلاميذ، القلق، الضوضاء، ...) و العمل على مواجهة هذه الضغوط بحيث لا تؤثر على الأداء المهاري للتلميذ أثناء الأداء</p> <p>- يقوم مجموعة من التلاميذ بافتعال ضوضاء وصياح أثناء قيام التلميذ بالأداء و يطلب منه تركيز انتباهه على الأداء المهاري في حضور مصادر تشتت الانتباه .</p> <p>- يكرر التلميذ تصور المهارة في وجود مصادر تشتت الانتباه</p> <p><b>- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي و العقلي</b></p> <p>- نفس تدريبات الوحدة السابقة مع تصور مهارة التمرير من الأعلى .</p> <p>- التدريب على التصور العقلي وتركيز الانتباه على المهارات الثلاثة (الارسال البسيط من أسفل، الاستقبال بالساعدين، التمرير من أعلى)</p> <p>- يقوم التلميذ بتصور كل مهارة بالتركيز على الأداء الصحيح وكأنها تؤدي فعلا</p> <p>- يكرر التلميذ تصور كل مهارة بالتركيز على الأداء الصحيح وكأنها تؤدي فعلا</p>	<p>التدريب على التصور الثامن العقلي وتركيز الانتباه على عشر حضور مصادر تشتت الانتباه حتى يستطيع التلميذ أداء المهارة تحت مثل هذه الضغوط .</p> <p>التاسع عشر نفس هدف الوحدة السابقة</p>	
--	---	--	--

### نموذج لوحدة تعليمية

الكفاءة القاعدية: المشاركة النشيطة وقدرة التعبير الحركي ضمن الفوج .  
الهدف التعليمي: لعب أدوار نشيطة و القيام بمهام مفيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة

هدف النشاط 01	تعليم التلاميذ كيفية التحكم في مستوى الانقباض و الانبساط العضلي .
هدف النشاط 02	يستطيع التلميذ تعلم مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل .

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	معايير النجاح
التدريب العقلي	<p>تعريف التلاميذ بالتصور الذهني . تعليم التلاميذ كيفية التصور الحركي . - التمكن من استخدام حاستي البصر و السمع و التركيز على أشياء خارجية . - التركيز على الأشياء الداخلية المرتبطة بالإحساس الجسمي . تعريف التلاميذ للاسترخاء و أهميته .</p>	<p>تدريبات الانقباض و الاسترخاء العضلي لخفض التوتر و التمييز بين التوتر و الاسترخاء</p>	30د	<p>العمل في مكان هادئ . التزام الهدوء و الصمت . الإصغاء لتعليمات الأستاذ . تنفيذ الأوامر .</p>
مرحلة التحضير	<p>-تحضير التلاميذ نفسيا و بدنيا.-تحقيق بعض الجوانب التربوية.- تحضير الاجهزة الوظيفية-إحماء خاص للعضلات العاملة لتلقي الواجبات الحركية</p>	<p>-تهيئة العتاد الرياضي-مراقبة التلاميذ-شرح مضمون الدرس-مساعدهم على الإقبال على الدرس- تنبيه عضلي-جري برتم خفيف وبشكل متغير وبشدة منخفضة-التسخين العام يقوم به قائد الفوج-التسخين الخاص بالتركيز على الأطراف العاملة</p>	10د	<p>الاستجابة لقائد الفوج أداء الحركات بكل ارتياح ورشاقة</p>
مرحلة التعلم الكرة الطائرة	<p>- التدريب على الاسترخاء من وضع الجلوس . -التدرج في تعلم المهارة . - تحقي اكبر عدد ممكن من المحاولات الصحيحة .</p>	<p>- تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج، حيث تشرح المهارة قيد التعلم وتعرض بواسطة جهاز العرض data show وتكون متحركة وبيطء . يقسم الفوج في حد ذاته إلى نصفين متناظرين تفصل بينهما الشبكة . كل فوج يعمل في ورشته، حيث محتوى كل ورشة كما يلي : يقوم كل التلاميذ بتمارين الاسترخاء وذلك بتوجيه الأستاذ . الورشة الأولى: يشكل فيها أعضاء الفوج قاطرتين متناظرتين تفصل بينهما الشبكة ويكونان خلف خط 3م . يقوم كل تلميذ بمراجعة المهارة ذهنيا أولا ثم يقوم بأدائها بدون كرة، ثم يعيد نفس الكرة باستعمال الكرة . الورشة الثانية: نفس العمل كما في الورشة الأولى ولكن على بعد 6م من الشبكة . الورشة الثالثة: نفس العمل كما في الورشة الأولى و الثانية ولكن من المنطقة القانونية للإرسال 9م . ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية حسب أداء كل التلاميذ واجب كل ورشة مع تكراره، وهكذا ودواليك مع الورشة الأخيرة</p>	40د	<p>وصول التلاميذ للاسترخاء قبل تصور المهارة . أداء الإرسال فردي . احترام المسافة البيئية مع الزملاء داخل الفوج وبين الفوج و الفوج الأخر . احترام خط أداء إرسال الورشة . التحضير لمواجهة حامل الكرة . استغلال المساحات . مواجهة تفرص صراع سليم الحرص على إيصال الكرة إلى الجهة المقابلة .</p>

قدرة المخاطبة دون ارتباك- تعلم النقد البناء	07	جري خفيف ينتهي بالمشي- إجراء تمارين استرخاء -حوار بين الأستاذ والتلاميذ-التحية ثم الانصراف	يتمكن كل تلميذ بالرجوع إلى حالته الطبيعية	مرحلة التقييم
---	----	--	---	------------------

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية

- 01- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 02- أبو الخطيب وآخرون : التقويم النفسي ، ط3. مكتبة الانجلو مصرية القاهرة .
- 03- أحمد خاطر، علي فهمي البيك: القياسات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 04- احمد الفاروق احمد عبد العزيز :تاتير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية للناشئ كرة القدم تحت 14 سنة رسالة الدكتوراة غير منشورة كلية ريبور سعيد جامعة قناة السويس 2005.
- 05- احمد سليمان وآخرون القياس والتقويم في العملية التدريبية ، ط5 دار الأمل
- 06- احمد سليمان وآخرون: عناصر البحث ومناهجه و التحليل الإحصائي للبيانات مكتبة الكناناي اريد 1992
- 07- أحمد عبد الحميد: الملائمة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1976.
- 08- أحمد عزت راجع: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1995.
- 09- أحمد عكاشة: علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، دار المعارف، 1977 .
- 10- احمد محمد عبد السلام: القياس النفسي والتربوي، ط1.المجلد I المكتبة النهضة المصرية القاهرة 1981.
- 11- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 12- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 13- أسامة كامل راتب: وعلي محمد زكي الأسس العلمية للتدريب السباحة، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1992
- 14- أكرم زكي حطايبيية: المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1996 .
- 15- الجسماني عبد علي: علم النفس وتطبيقاته التربوية و الاجتماعية، منشورات دار الفكر العربي، بغداد، 1984.

## قائمة المراجع

- 16-الرحاحلة وليد و الخياط عمر: تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية، المجلد 28، العدد1، الجامعة الأردنية،2001.
- 17-الزهيري، سبهان محمود:"معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1996.
- 18-الزويبي عبد الجليل والغنام محمد احمد مناهج.البحث في التربية البدنية ج 1 1981 مطبعة التعليم جامعة بغداد. 9
- 19-السيد فؤاد البهي وسعد عبد الرحمان: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط1.مطبعة دار التأليف المصرية 1985.
- 20-الصفار نشوان محمود: اثر استخدام الحقيبة التعليمية بأسلوبين تدريسيين في وقت التعلم الأكاديمي و التحصيل الحركي لفعالية رمي الرمح، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1998.
- 21-الضمد عبد الستار: فسيولوجية العمليات العقلية، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان، الأردن، 2000.
- 22-العلامة إبراهيم حماد: مناهج البحث في التربية المدنية دار المعارف القاهرة، 1980 .
- 23-الغريب الرمزية: التقويم والقياس النفسي المكتبة الانجلو مصرية القاهرة 1985.
- 24-الكاشف عزة محمود: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 25-المجلة العلمية: التربية البدنية و الرياضية، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، أبريل 1997، العدد 29 .
- 26-المجلة العلمية: التربية البدنية و الرياضية، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، أبريل 1997، العدد 22 .
- 27-النقيب يحيى كاظم: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، معهد إعداد القادة، الرياض، السعودية، 1990 .
- 28-الوتار، ناظم محمد علي: أثر استخدام أسلوبين مختلفين من الاسترخاء التدريجي في دقة التصويب بكرة السلة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية.
- 29-ألين وديع فرج: الكرة الطائرة، دليل المعلم و المدرب و اللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.

## قائمة المراجع

- 30- أمين الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، ط4، القاهرة دار الفكر العربي 1998.
- 31- باهي مصطفى حسن : المعاملات العلمية العملية بين النظرية و التطبيق، ط1. مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999.
- 32- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996
- 33- بوخراز رضوان: التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2008.
- 34- بول هويل: المبادئ الأولية في الإحصاء، ترجمة وديع نسيم أسعد و آخرون، 1978.
- 35- باهي مصطفى حسن : المعاملات العلمية العملية بين النظرية و التطبيق ط1 مركز الكتاب لنشر القاهرة 1999.
- 36- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة(بناء المهارات الفنية و الخطئية)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 .
- 37- حسن أحمد الشافعي: التحليل الإحصائي في التربية البدنية و الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطبع و النشر، الإسكندرية، 2004 .
- 38- حسن شلتوت، حسن معوض: التنظيم و الإدارة البدنية و الرياضية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، بدون سنة .
- 39- حسن سعيد معوض: البطولات و الدورات الرياضية وتنظيمها، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية و المدرسية، مصر، 1977 .
- 40- حنفي محمد المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة .
- 41- حمادة البخاري: التعلم عند الفرابي، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991 .
- 42- خير الدين احمد عويس : دليل البحث العلمي دار الفكر العربي القاهرة 1999.
- 43- رزوق اسعد و عبد الله عبد الراية موسوعة علم النفس القاهرة 1985.
- 44- سارنوف و مادنيك: التعلم، ترجمة عماد الدين اسماعيل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1973 .

## قائمة المراجع

- 45-هناة صالح محمود: مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني على تعلم المهارات الحركية (المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية البدنية و الرياضية في العراق، ج2، 1998) .
- 45-سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، 1987 .
- 47-شفيق محمد: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث المنهجية المكتبة الجامعية الازارطة الإسكندرية 2001.
- 48-شوية بوجمعة: تأثير التدريب العلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2009.
- 49-صقر الصباح علي محمد دنانير برنامج التمرينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء الماهر في رياضة المبارزة "المجلة العلمية للتربية العدد جامعة الموصل 1996 .
- 50-صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضة، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004 .
- 51-عبد المنعم سليمان إبراهيم: أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة النشر و المعارف، مصر، 1998 .
- 52-عباس السمرائي، قاسم حسن حسين: التطبيق العملي في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، 1987 .
- 53-عفاف عبد الكريم: طرق التدريب في التربية البدنية و الرياضية منشأة دار المعارف، مصر، 1993 .
- 54-عباس أحمد صالح: طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد، 1981 .
- 55-عمار بوحوش، محمود محمد دنيبات: منهج البحث وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1995.
- 56-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته و تطبيقاته)، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .

## قائمة المراجع

- 57- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، (تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999 .
- 58- عبد الحميد شرف: التربية البدنية للطفل، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1995 .
- 59- عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، العين، 1999.
- 60- عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي و التدريب الرياضي، مطابع دار الحكمة، بغداد، 1987 .
- 61- عصام محمد أمين تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، دار المعارف القاهرة، 1980
- 62- عبد الحميد خالد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1998.
- 63- علي أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- 64- عودة احمد سليمان المكاوي: أساسيات البحث العلمي في التربية وعلو الإنشائية ط1 مكتبة المنار للنشر والتوزيع الزرقاء الأردن 1987.
- 65- عبد الفتاح أبو العلاء احمد وروبي احمد عمر :انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي علم الكتب بالقاهرة مصر 1986.
- 66- تامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، 1988 .
- 67- فؤاد أبو حطب: القدرات العقلية، المكتبة الأنجلو مصرية، ط1، بدون سنة. 3
- 68- فيصل العياش: علم الحركة، محاضرات غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية و التربية البدنية و الرياضية، 1994 .
- 69- فان ألينا ديوبولوب :مناهج البحث في التربية و علم النفس ترجمة نبيل نوفل و آخرون مكتبة أنجلو مرية القاهرة.

## قائمة المراجع

- 70- فان آلين وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3، ترجمة محمد نبيل وآخرون المكتبة الانجلو مصرية القاهرة 1984.
- 71- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، بغداد .
- 72- قاسم المندلأوي و آخرون: دليل الطالب في التطبيقات المبدئية، مطابع التعليم العالي بغداد، 1990 .
- 73- قيس ناجي عبد الجبار: تطوير القابلية البدنية للعمر المدرسي، مطبعة جامعة بغداد، 1989 .
- 74- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1989 .
- 75- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1998 .
- 76- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، مطبعة جامعة الموصل، 1987 .
- 77- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 78- محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1995.
- 79- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1987.
- 80- محمد الحماحمي، أمين الخولي: برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990.
- 81- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 82- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، مجلة ودراسات بحوث التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1983 .
- 83- محمد عوف: المدرس في المدرسة و المجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1978.

## قائمة المراجع

- 84-محجوب وجيه جاسم: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية البدنية، مطبعة جامعة الموصل، 1985 .
- 85-محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983 .
- 86-محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة،1996.
- 87-محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 .
- 88-محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
- 89-محجوب وجيه : نظريات التعلم و التطور الحركي، دار وائل للنشر، عمان، 2002 . 63
- 90-محجوب وجيه : التعلم و جدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان الأردن، 2001.
- 91-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، دار الفكر المعارف، القاهرة.
- 92-محمد عوض البسيوني، فيصل يا سين الشاطي، نظريات وطرق التربية البسيطة ديوان المطبوعات جامعة الجزائر سنة 1992.
- 93-مرقس أميرة حنان: بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجيستر غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- 94-محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية بن النظرية و التطبيق و التجريب ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995.
- 95-محجوب وجيه : البحث العلمي ومناهجه، بغداد دار الكتابة للطباعة والنشر، 2002 .
- 96-معوض حسن السيد: طرق التدريس في التربية الرياضية مكتبة القاهرة الحديثة 1963.
- 97-محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي وقياس النفس مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998.

## قائمة المراجع

- 98- محمد عبد الرحيم إسماعيل: الدفاع في كرة السلة-أساسيات حركية-استراتيجيات دفاعية-تدريبات، مطبعة الانتصار، جامعة الإسكندرية، 1999.
- 99- محمود موسى العيكلي: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- 100- مصطفى حسن (1992) المعاملات العلمية العلمية بين النظرية و التطبيق ط1 مركز الكتاب لنشر القاهرة.
- 101- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات طرق التربية البدنية، 1992 .
- 102- محمد حمودة: الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
- 103- محمود يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار الفكر العربي، 1984 .
- 104- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي، دار الفكر العربي، 1992 .
- 105- مايرزآن: الترجمة خليل إبراهيم البياتي علم النفس التجريبي دار الحكمة للطباعة والنشر جامعة بغداد 1990 .
- 106- محمد الجماعي وآخرون : أسس بناء برنامج التربية البسيطة 1990.
- 107- هدى محمد الطاهر: تأثير برنامج للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي على رفع مستوى الأداء في سباحة الزحف، مجلة علوم وفنون مجلو "5" مايو 1993 .
- 108- هزاء محمد مزاعم ويحيى كاظم النقيب : موضوع معاصر في الطب الرياضي وعلوم الحركة الاتحاد العربي السعودي 1989 .
- 109- ناصر عبد القادر : محاضرات مقياس "تحليل التباين" السنة الثانية ماستر، تخصص التربية و الحركة، 2010/2009 .
- 110- ناصر عبد القادر: مأخوذة من محاضرات طرق ومناهج التربية البدنية و الرياضية، الصف الثاني LMD، 2006 .
- 111- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، 2000.
- 112- نشوان عبد الله نشوان: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1997.

## قائمة المراجع

---

113-نزار الطالب و كامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، دار الكتاب للطباعة و النشر،  
جامعة الموصل، 2002.

114-يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، مكتب الصخر للطباعة، بغداد،  
2002.

## ملخص البحث

تأثير التدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة (2009-2010)

الطالب: باهي أحمد

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهارى على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة .

لقد استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل مجموعة 17 تلميذ من تلاميذ السنة الأولى متوسط (10-12) سنة لاكمالية طارق بن زياد بوسمغون، ولاية البيض ، المجموعة التجريبية استخدمت التدريب العقلي بالإضافة إلى برنامج التعلم المهارى والمجموعة الثانية ( الضابطة ) اكتفت ببرنامج التعليم المهارى فقط.

وكان من أهم النتائج أنه يوجد تأثير إيجابي للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهارى معاً على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة .

وكان من أهم التوصيات عقد دورات ودراسات تكوينية للأساتذة التربوية البدنية و الرياضية للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	مقدمة
03	المشكلة
04	الفرضيات
05	أهداف البحث
05	أهمية البحث
06	مصطلحات البحث
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: درس التربية البدنية و الرياضية</b>	
10	تمهيد
11	1-1/ تعريف درس التربية البدنية و الرياضية
11	1-2/ أهمية درس التربية البدنية و الرياضية
12	1-3/ أهداف درس التربية البدنية و الرياضية
13	1-4/ بناء درس التربية البدنية و الرياضية
14	1-4-1/ الجزء التحضيري
15	1-4-2/ الجزء الرئيسي
15	1-4-3/ الجزء الختامي
15	1-5/ كيفية تحضير درس التربية البدنية و الرياضية
16	1-6/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
17	1-7- الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية و الرياضية
17	1-7-1/ الطريقة الديكتاتورية
17	1-7-2/ طريقة الحرية المطلقة

18	1-7-3/ الطريقة الديمقراطية
19	خلاصة
الفصل الثاني : التدريب العقلي	
21	مقدمة
22	1-2/ التدريب العقلي
23	2-1-1/ طرق واستخدامات التدريب العقلي
24	2-1-2/ فوائد استخدام التدريب العقلي
24	2-1-3/ النظريات المستخدمة في التدريب العقلي
24	2-1-3-أ/ نظرية الإطار المرجعي الكلي
25	2-1-3-ب/ نظرية الانتباه الانتقائي
25	2-1-3-ت/ نظرية التغذية الراجعة
25	2-1-3-ث/ نظرية الاستبصار الداخلي
25	2-1-3-ج/ النظرية الترابطية
25	2-1-3-ح/ نظرية الحدث
26	2-1-4/ أنواع التدريب العقلي
26	أولاً : التدريب الذهني المباشر وينقسم إلى
26	ثانياً : التدريب الذهني الغير المباشر
27	2-2/ المهارات النفسية (العقلية) المرتبطة بالمجال الرياضي
28	2-2-1/ التصور العقلي
29	2-2-1-1/ أنواع التصور العقلي
29	أولاً : التصور الداخلي
30	ثانياً : التصور الخارجي
30	2-2-1-2/ مبادئ التصور الذهني
31	أ- الاسترخاء

31	ب- الأهداف الواقعية
31	ت- الأهداف النوعية
31	ث- تعدد الحواس
31	ج- سرعة الأداء
32	ح- الممارسة المنتظمة
32	خ- الممارسة باستمتاع
32	2-2-1-3 / كيف يعمل التصور العقلي
32	التفسير الأول
33	التفسير الثاني
33	2-2-1-4 / الأساس الفسيولوجي للتصور العقلي
34	2-2-1-5 / القدرة على التصور
35	2-2-1-6 / التصور العقلي في المجال الرياضي
35	2-1-7 / استخدامات التصور العقلي
37	2-2-1-8 / التدريب على مهارة التصور العقلي
37	2-2-1-8أ / مرحلة الوعي الحسي
37	2-2-1-8ب / مرحلة الوضوح
37	2-2-1-8ت / مرحلة التحكم
37	2-2-1-8ث / التصور العقلي المتعدد الأبعاد
37	2-2-1-9 / الفرق بين التدريب العقلي و التصور الذهني
38	2-2-2 / الانتباه
38	2-2-2-1 / مفهوم الانتباه
39	2-2-2-2 / مظاهر الانتباه
39	2-2-2-2أ / حدة الانتباه
39	2-2-2-2ب / تركيز الانتباه

40	2-2-2/3 أنواع (أبعاد) تركيز الانتباه
40	2-2-2/1-3 سعة الانتباه
40	2-2-2/أ-1-3 تركيز الانتباه الواسع
40	2-2-2/ب-1-3 تركيز الانتباه الضيق
40	2-2-2/4 اتجاه الانتباه
40	2-2-2/أ-4 تركيز الانتباه الخارجي
40	2-2-2/ب-4 تركيز الانتباه الداخلي
41	2-2-2/5 أنواع الانتباه
42	2-2-2/3 الاسترخاء
42	2-2-2/1 أهمية الاسترخاء
44	2-2-2/2 أساليب الاسترخاء
44	2-2-2/أ-2 الاسترخاء التخيلي
44	2-2-2/ب-2 الاسترخاء الذاتي
44	2-2-2/ج-2 الاسترخاء التدريجي (التقدمي)
45	2-2-2/د-2 استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
45	خلاصة
الفصل الثالث: مهارات الكرة الطائرة	
47	مقدمة
47	3-1/ مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة
47	3-2/ مفهوم المهارة والمهارة الحركية
48	3-3/ المهارات الأساسية في مجال الكرة الطائرة
48	3-4/ أقسام المهارات الأساسية الرياضية
48	أ: المهارة العامة
48	ب: المهارة الخاصة

49	أ: المهارة الأساسية بدون كرة
49	الخداع و التمويه بالجسم
49	ب: المهارات الأساسية بالكرة
49	3-4-1/ المهارات الهجومية
49	3-4-1-1/ الإرسال
50	3-4-1-1-1/ أنواع الإرسال
50	أ/ الإرسال بدوران الكرة
50	ب/ الإرسال المواجه من أسفل
50	ت/ الإرسال الجانبي من أسفل
50	ث/ الإرسال المواجه من أعلى ( التنس )
50	ج/ الإرسال الجانبي من أعلى ( الخطافي )
50	ح/ الإرسال بدون دوران الكرة ( المتموج )
50	خ/ إرسال التنس المتموج
51	هـ/ الإرسال الخطافي المتموج
51	3-4-1-2/ الإعداد
51	3-4-1-2-1/ أنواع الإعداد
51	ب/ الإعداد الخلفي من فوق الرأس
51	ت/ الإعداد بالدرجة خلفا
51	ث/ الإعداد الجانبي
51	ج/ الإعداد بالوثب
52	3-4-1-2-2/ أهمية الإعداد
52	3-4-1-3/ الضرب الساحق
52	3-4-1-3-1/ أهمية الضرب الساحق
52	3-4-1-3-2/ أنواع الضرب الساحق

52	أ/ الضربة الساحقة المواجهة
53	ب/ الضربة الساحقة المواجهة بالدوران
53	ت/ الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)
53	ث/ الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة)
53	ج/ الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ
54	ح/ الضربة الساحقة الخادعة
54	2-4-3/ المهارات الدفاعية
54	3-2-4-1/ الاستقبال
54	3-2-4-1-1/ أهمية الاستقبال
54	3-2-4-1-2-2/ طريقة الاستقبال
55	3-2-4-1-3/ تمر حركة الاستقبال بالمراحل التالية
55	أ/ المرحلة التمهيديّة
55	ب/ المرحلة الرئيسية
55	ت/ المرحلة الختامية
55	3-2-4-2/ الصد (البلوك)
55	3-2-2-4-1/ أهمية الصد
56	3-2-2-4-2/ أنواع الصد:(45:137)
56	أ/ الصد الهجومي
56	ب/ الصد الدفاعي
56	ت/ الدفاع عن الملعب
56	3-2-2-4-3/ أهمية الدفاع عن الملعب
57	3-2-2-4-4/ أنواع الدفاع عن الملعب
57	أ/ الدفاع باليدين من الوقوف
57	ب/ الدفاع بيد واحدة من الوقوف

57	ت/ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج
57	ث/ الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس
57	3-4-2-3/ التمرير
57	3-4-2-3-1/ أهمية التمرير
58	4-2-3-2/ التمرير من أعلى
58	أ/ المرحلة التمهيديّة
58	ب/ المرحلة الرئيسيّة
58	ت/ المرحلة الختامية
59	3-4-2-3-2-1-/ التمرير من أعلى للخلف
59	أ/ المرحلة التمهيديّة
59	ب/ المرحلة الرئيسيّة
59	ت/ المرحلة الختامية
59	3-4-2-3-2-2-/ التمرير من أعلى للجانب
60	أ/ المرحلة التمهيديّة
60	ب/ المرحلة الرئيسيّة
60	ت/ المرحلة الختامية
60	3-4-2-3-3-2-3/ التمرير من أعلى مع الدحرجة
60	أ/ المرحلة التمهيديّة
60	ب/ المرحلة الرئيسيّة
60	ت/ المرحلة الختامية
61	3-4-2-3-2-4-4/ التمرير من أعلى مع الوثب
61	أ/ المرحلة التمهيديّة
61	ب/ المرحلة الرئيسيّة
61	ت/ المرحلة الختامية

61	3-4-2-3/ التمرير من أسفل
62	3-4-2-3/ التمرير من أسفل باليدين
62	3-4-2-3/ التمرير من أسفل بيد واحدة
62	خلاصة
الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية	
64	تمهيد
64	4-1/ خصائص ومميزات المرحلة العمرية
65	4-1-1/ المميزات الجسمية
65	4-1-2/ المميزات الفسيولوجية
66	4-1-3/ المميزات الحركية
67	4-1-4/ المميزات الحسية
67	4-1-5/ النمو الفكري
67	4-1-6/ النمو الاجتماعي و الانفعالي
68	4-1-7/ النمو النفسي
68	4-2/ المرحلة العمرية (10_12) سنة و التعلم السريع
69	خلاصة
الفصل الخامس: الدراسات السابقة	
71	تمهيد
71	5-1/ الدراسات السابقة
71	5-1-1/ الدراسة الأولى
72	5-1-2/ الدراسة الثانية
74	5-1-3/ الدراسة الثالثة
75	5-1-4/ الدراسة الرابعة
76	5-1-5/ الدراسة الخامسة

78	5-1-6 / الدراسة السادسة
80	5-1-7 / الدراسة السابعة
81	5-1-8 / الدراسة الثامنة
83	5-1-9 / الدراسة التاسعة
85	5-1-10 / الدراسة العاشرة
86	5-1-11 / الدراسة الحادي عشرة
88	5-1-12 / الدراسة الثاني عشرة
89	5-1-13 / الدراسة الثالث عشرة
90	5-2 / أهمية الدراسات السابقة في الدراسة الحالية
92	خلاصة
<b>الباب الأول: الجانب التطبيقي</b>	
الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
95	تمهيد
96	1-1 / منهجية البحث
96	1-1-2 / منهج البحث
96	1-1-3 / التصميم التجريبي
99	1-1-4 / مجتمع البحث
99	1-1-4-1 / عينة البحث
99	1-1-4-1-1 / أسباب اختيار العينة
100	1-1-5 / الدراسة الاستطلاعية
101	1-1-6 / الأسس العلمية : (ثبات و صدق و موضوعية الاختبار)
101	1-1-6-1 / ثبات الاختبار
102	1-1-6-2 / صدق الاختبار
103	1-1-6-3 / موضوعية الاختبار

103	1-1-7 / التجربة الرئيسية
103	1-7-1-1 / تطبيق البرنامج المقترح
103	1-1-7-1-1 / الهدف من البرنامج
104	1-7-1-1 / 2- أبعاد البرنامج
104	البعد الأول : الاسترخاء
104	أ- الاسترخاء العضلي
104	ب- الاسترخاء العقلي
104	البعد الثاني : التصور العقلي
104	أولا/ التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي
105	أولاً: تنمية الصورة الحية و النشطة أو الفاعلة
105	ثانياً : تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات
105	ثالثاً: تنمية الادراكات الذاتية
105	ثانياً/ التصور العقلي للمهارات
105	البعد الثالث: تركيز الانتباه
106	1-7-1-1 / 3- البرنامج العقلي المقترح
106	1-7-1-1 / 4- أسس البرنامج
106	1-7-1-1 / 5- خطوات تنفيذ البرنامج
107	1-7-1-1 / 6- التوزيع الزمني للبرنامج العقلي المقترح
108	1-7-1-1 / 7- توزيع محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح
109	1-8-1-1 / 8- مجالات البحث
109	1-8-1-1 / 1- المجال البشري
109	1-8-1-1 / 2- المجال المكاني
109	1-8-1-1 / 3- المجال الزمني
111	1-9-1-1 / 9- متغيرات البحث وكيفية ضبطها

111	أ/ المتغير المستقل وهو
111	ب/ المتغيرات التابعة وهي
111	ج/ المتغيرات الغير التجريبية (الدخيلة)
112	1-1-10/ أدوات جمع البيانات
112	1-1-10-1/ الأدوات المستخدمة
113	1-1-10-2/ الوسائل الإحصائية المستعملة
113	1-1-10-2/ القياسات المرفولوجية
114	1-1-10-3/ الاختبارات
114	1-1-10-3-1/ الاختبارات المهارية
114	أ/ اختبار الإرسال من الأسفل
115	ب/ اختبار الاستقبال من الأسفل
116	ت/ اختبار التمرير من الأعلى
117	1-1-10-3/ الاختبارات العقلية
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث	
142	تمهيد
143	3-1/ الاستنتاجات
143	3-2/ مناقشة فرضيات البحث
144	3-2-1/ مناقشة الفرضية الأولى
144	3-2-1-1/ مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة
145	3-2-1-2/ مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على القدرة على الاسترخاء
147	3-2-1-3/ مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على أبعاد التصور العقلي

148	3-2-1-4 / مناقشة نتائج تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تركيز الانتباه
150	3-2-2 / مناقشة الفرضية الثانية
150	3-2-2-1 / على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة
الفصل الثالث: الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات	
	3-2-2-2 / على مستوى المهارات النفسية :
151	3-2-3 / مناقشة الفرضية الثالثة
151	3-2-3-1 / مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث
152	3-2-3-2 / مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مستوى المهارات العقلية قيد البحث
154	الخاتمة
157	التوصيات
قائمة المراجع	
الملاحق	