

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

**برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء
مهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية**

بحث مقدم من
نيفين فاروق محمود أحمد هريدي
المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

اشراف

دكتور

صفاء متولي الغرباوي

أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج
وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

دكتور

محمد العربي شمعون

أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ
ورئيس قسم علم النفس الرياضي الأسبق
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلوان

دكتور

محسن بسيوني النحريري

أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم
العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

1427 هـ - 2006 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سورة هود : الايه 88)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الموافق / / 2006 اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

وذلك لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحثة / نيفين فاروق محمود هريدي المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة من يوم الموافق / / 2006 بمقر كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة واقترحت الباحثة / نيفين فاروق محمود هريدي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

توقيعات أعضاء اللجنة :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

أستاذ دكتور :

شكر وتقدير

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله "

صدق الله العظيم

أحمد الله رب العالمين الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد رسول الله ومعلم الانسانية الأول الذي جعله الله رحمة للعالمين.

أشكر الله العلي القدير وأحمده تبارك وتعالى أن ساعدني ووفقتني بفضل جهود مخرصة ونفوس كريمة لا تستطيع الباحثة أن توفي أصحابها حقهم من الشكر والعرفان، حيث أنني مدينة في إعداد هذا البحث الى كل من قدم لي يد العون والمساعدة في انجازه.

وما أجمل وأرقى أن يقف الانسان وقفة تقدير وتوقير لأساتذته الذين قدموا له الكثير علماً وتوجيهاً وارشاداً.

فبكل تقدير وإعزاز أقدم بجزيل الشكر والامتنان الى الأساتذتين الجليلتين المشرفين على هذا البحث، فقد وجدت الباحثة فيهما رحابة الصدر وجزيل العطاء وقد شرفت بإشرافهما على هذا البحث بما توفر لهما من علم وعطاء فمهما قدمت اليهما من صفحات الشكر فلن أوفيتهما حقهما فجزاهما الله خير الجزاء.

وبخالص الشكر والتقدير أقدم للأستاذ الدكتور /

ليس فقط لكل ما أولتني به من نصح وإرشاد وتذليل للصعاب، ولكن لسعة صدرها وتوجيهاتها البناءة ولما بذلته من وقت وجهد ومعاونة صادقة، حيث عاصرت هذا البحث منذ كان فكرة في ذهني، وقد أولتني بعطائها المستمر وارشاداتها العلمية وارشاداتها العلمية وما ارشدتني اليه من تعديلات بناءة.

كما أقدم بالشكر والتقدير والامتنان والعرفان بالجميل للأستاذ الدكتور /

لما قدمه لي من عون صادق وتوجيهات بناءة برحابة صدر وسعة أفق واسهاماً علمياً كبيراً مما أضاء للباحثة طريقها العلمي، وكان له أكبر الأثر في توجيه هذا البحث واتمامه بالصورة التي وصل اليها فقد أعطاني بلا حدود.

كما يشرفني أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان بالجميل للأستاذ الدكتور /
لتفضله بقبول مناقشة هذه الرسالة.

وبأسمى معاني الحب والتقدير أتقدم بعظيم شكري الى الأستاذ الدكتور
والتي لم تضن علي بعطائها العلمي والروحي فجزاها الله كل الخير والتوفيق في حياتها العلمية
والعملية، كما أشكرها لتفضلها بقبول مناقشة هذه الرسالة.
ولا يفوتني أن أشكر الطالبات عينة البحث فقد كانوا نعم الطالبات أثناء تطبيق التجربة
الأساسية للبحث.

وبأسمى معاني الحب أقدم عظيم شكري الى الذي علمني الجد والاجتهاد والصبر والاخلاص
في العمل الى والدي العزيز، والى من تعطي بلا حدود من صحتها ووقتها الى أمي الغالية.
وبأرق مشاعر الحب أقدم شكري الى أختي الوحيدة لما قدمته لي من جهد وحب ومساندة
وعطاء فياض فلها مني كل الحب.

وبكل الحب والحنان أقدم شكري الى بناتي سلمى وتقوهنا لما تحملوه معي من جهد وعناء
لتهيئة الظروف المناسبة لإتمام هذا البحث.

وأخيراً.. فإن هذا الجهد ما كان سيكتب له رؤية النور إلا بالحب والوفاء والعطاء الذي
غمرني به زوجي، والذي أثرنني على نفسه فقد ساعدني بكل صدق وأعطاني الكثير من جهده ووقته
وساهم في انجاز هذا البحث، فلا أجد الكلمات التي يمكن أن توفيه حقه من الشكر والتقدير.

ولما كان الكمال لله سبحانه وتعالى وحده، والقدرة الانسانية قاصرة، فقد حاولت بجهدتي أن
أصل بهذا العمل الى أقصى ما تسمح به قدراتي فإن كنت قد وفقت فمن الله وبالله هذا التوفيق، وإن
كنت الأخرى فعذراً لأنني قد حاولت في حدود امكانياتي وأرجو من الله أن ينال هذا العمل المتواضع
رضا أساتذتي الأجلاء.

وما توفيقي إلا بالله إنه نعم المولى ونعم النصير...

الباحثة

الصفحة	قائمة المحتويات الموضوع
	- قرار لجنة المناقشة والحكم
	- شكر وتقدير
أ	- قائمة المحتويات
ج	- قائمة الجداول
د	- قائمة الأشكال
هـ	- قائمة المرفقات

الفصل الأول مشكلة البحث

6-2	أولاً : المقدمة ومشكلة البحث
4	ثانياً : أهداف البحث
4	ثالثاً : التعريفات الإجرائية
6-5	رابعاً : خطوات سير البحث

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات المرتبطة وفروض البحث

	أولاً : الإطار النظري :
14-8	(أ) التدريب العقلي
11-8	- المفهوم والأهمية
14-11	- التدريب العقلي ومراحل التعلم الحركي
34-14	(ب) المهارات العقلية
17-14	- ماهية المهارات العقلية
34-17	- المهارات العقلية قيد البحث
36-34	(ج) المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة
43-37	(د) الكرة الطائرة
38-37	- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
43-38	- الإرسال المواجه من أعلى
	ثانياً : الدراسات المرتبطة :
45-43	(أ) الدراسات العربية
46-45	(ب) الدراسات الأجنبية
47-46	(ج) التعليق على الدراسات المرتبطة ومدى الاستفادة منها
48	ثالثاً : فروض البحث :

الفصل الثالث خطة وإجراءات البحث

	أولاً : خطة البحث :
50	أ. منهج البحث
50	ب. التصميم التجريبي
50	ج. حدود البحث
50	د. مجتمع البحث
50	هـ. عينة البحث
60-51	و. أدوات البحث
66-60	ز. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي

تابع قائمة المحتويات

ثانياً : إجراءات البحث :

68-67	 أ. الدراسات الاستطلاعية
71-68	 ب. ضبط المتغيرات
74-71	 ج. الدراسة الأساسية
72-71	 - القياسات القبلية
74-72	 - تطبيق البرنامج
74	 - القياسات البعدية
74	 د. المعالجات الاحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

79-76	 - عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية
	 - عرض النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
83-80	
85-84	 - عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح

ثانياً : مناقشة النتائج :

90-86	 - مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية
	 - مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
93-90	
94-93	 - مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

96	 أولاً : الاستنتاجات
96	 ثانياً : التوصيات

قائمة المراجع

104-98	 أولاً : المراجع العربية
105-104	 ثانياً : المراجع الأجنبية
106-105	 ثالثاً : شبكة المعلومات

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة	34
2.	مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	39
3.	تصنيف عينة البحث	50
4.	معامل الصدق لاختبار الذكاء	51
5.	معامل ثبات اختبار الذكاء	51
6.	معامل الارتباط بين محاور بطاقة مستويات التوتر العضلي والبطاقة ككل	52
7.	معامل ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي	52
8.	معامل الصدق لمقياس القدرة على الاسترخاء	53
9.	معامل ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء	53
10.	معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي والمقياس ككل	54
11.	معامل ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	54
12.	معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه	55
13.	معامل ثبات اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	55
14.	معامل الارتباط بين مراحل الأداء المهاري لاستمارة الأهداف المهارية والاستمارة ككل	56
15.	معامل الثبات لاستمارة الأهداف المهارية	56
16.	التكرار والنسبة المئوية لرأي المتخصصين في القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها	57
17.	معاملات الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى	58
18.	معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى	58
19.	معامل الصدق لاختبار أداء الإرسال المواجه من أعلى	59
20.	معامل الثبات لاختبار الإرسال المواجه من أعلى	59
21.	معامل الصدق لاستمارة تقييم مستوى الأداء	60
22.	معامل الثبات لاستمارة تقييم مستوى الأداء	60
23.	النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة	64
24.	التوزيع الزمني لمحتوى وحدات التدريب العقلي المقترحة	65
25.	الخطة الزمنية لخطوات البحث	67
26.	عدد المحاولات الصحيحة والنسبة المئوية لطالبات الفرقة الثالثة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى	67
27.	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة	69
28.	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية (القياس القبلي)	69
29.	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغيرات القدرات البدنية	70
30.	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء + اختبار الإرسال المواجه من أعلى)	70
31.	التوزيع الزمني لأجزاء الدرس لمجموعتين التجريبية والضابطة	73
32.	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه - وضع الأهداف)	76
33.	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه - وضع الأهداف)	77
34.	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن للمهارات العقلية	78
35.	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي")	80
36.	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي")	81
37.	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن لمستوى الأداء المهاري	82
38.	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث	84

الصفحة	قائمة الأشكال العنوان	الرقم
13	 مثلث مبادئ تعليم المهارات الحركية في التدريب العقلي	1.
28	 أنواع الانتباه	2.
29	 طرق الانتباه لندفير (1976)	3.
30	 مهارات الانتباه	4.
55	 تحليل مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	5.
79	 متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية	6.
83	 متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى	7.
85	 معدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث	8.

قائمة المرفقات : العنوان

الرقم	العنوان
1.	اختبار الذكاء المصور.
2.	بطاقة مستويات التوتر العضلي .
3.	مقياس القدرة على الاسترخاء.
4.	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
5.	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.
6.	(6 أ) الصورة المبدئية لاستمارة وضع الأهداف المهارية.
7.	(6 ب) الصورة النهائية لاستمارة وضع الأهداف المهارية.
8.	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة .
9.	اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة .
10.	اختبار الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
11.	(10 أ) الصورة المبدئية لاستمارة تقييم مستوى الأداء للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
12.	(10 ب) الصورة النهائية لاستمارة تقييم مستوى الأداء للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
13.	أسماء السادة الخبراء.
14.	أسماء السادة المحكمين للاستمارة.
15.	مقرر الكرة الطائرة للفرقة الثالثة -شعبة تعليم -كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الإسكندرية
16.	البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (بدني- مهاري- عقلي) للمجموعة التجريبية.
17.	وحدات التدريب العقلي المقترحة.
18.	البرنامج التعليمي (بدني- مهاري) للمجموعة الضابطة.
19.	نموذج شفافيات لبعض العضلات الكبيرة.
20.	الكتيب المصغر لتدريبات الاسترخاء.

الفصل الأول

مشكلة البحث

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث

ثانياً : أهداف البحث

ثالثاً : التعريفات الإجرائية

رابعاً : خطوات سير البحث

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

يرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال التطبيقي، وعلم النفس الرياضي أحد تلك العلوم الهامة التي لا غنى عنها في الموقف التعليمي.

وقد اتفق العديد من العلماء على أن معرفة المهارات العقلية التي تتحكم في أداء المتعلم أثناء عملية التعليم من أهم نواحي المعرفة التي يجب أن يلم بها المربي الرياضي أيأ كان مجاله حتى يستطيع أن يوجه المتعلم نحو أفضل وأسرع تعلم، حيث أن عملية التعليم هي عملية عقلية ولذلك فإن نشاط المتعلم فيها لا يكون قاصراً على عضو فيه ولكن المتعلم يستجيب للموقف التعليمي ككل بعقله وجسمه وانفعالاته، لأن المتعلم وحدة نفسية جسمية متكاملة تتأثر بالموقف التعليمي. (97:55) (3:4)

وأثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي كدراسة جينسي م (1992Gaince, M) (89)، ودراسة ليلي حامد (1998) (47) و وليد الطناحي (1999) (78)، وسهير طلعت (2004) (33)، ودينا سعيد (2006) (27) العلاقة الوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضي، حيث أن الارتقاء بمستوى المهارات العقلية يسهم في تطوير الاتجاهات الإيجابية لدى معظم المتعلمين تجاه عملية التعليم، كما يسهم في تطوير وتنمية مستوى الأداء المهاري للوصول به إلى أقصى درجة ممكنة. (71 : 3)

فالتدريب العقلي Mental Training يمكن اعتباره حلقة الوصل بين علم النفس الرياضي كمجال يعمل على تطوير السلوك والتحكم فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسية التي يكتسبها الفرد، وبين العمليات العقلية المسئولة عن تطبيق هذه الخبرات على الأداء المهاري للمتلم فهو أحد طرق التدريب الخاصة بالعمليات العقلية العليا لتنظيم المعارف ولتعزيز العملية التعليمية والمؤثرة في التغيرات الحادثة في السلوك والأداء المهاري والحركي. (274 : 58)

ويشير محمد العربي (2001) إلى أن أهمية التدريب العقلي ترجع إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإعداد للمنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص، ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعليم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات وذلك عن طريق الإمداد بالمعلومات عن الأداء ووضع الأهداف وتقديم الخبرة الإيجابية ونماذج الأداء والتشجيع على الابتكار، وكذلك توفير جو التدريب الأمثل وتعميم رموز التعلم، ودمج الحركات كما أنه يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء في المرات التالية ، ويمنع حدوث القصور السلبي الذي يضر بالأداء ويعتبر أحد عوامل الحصول على تركيز الانتباه

وحظي المجال التعليمي باهتمام بعض الدول وعلى رأسها السويد وأستراليا حيث يتم تطبيق برامج التدريب العقلي كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي حيث يمثل خمس عشرة دقيقة من زمن درس التربية الرياضية. (322 : 51)

ونظراً لأهمية برامج التدريب العقلي في اكتساب وتعلم المهارات الحركية ودورها الهام في الموقف التعليمي، فقد اهتمت كثيراً من الأبحاث بتطبيق برامج التدريب العقلي في العملية التعليمية لمرحل التعليم المختلفة، وفي العديد من الأنشطة الرياضية كدراسة ماجدة اسماعيل ومحمد العربي (1983) (48) في الجمباز الفني، سترواب Stroub (1989) (103) في كرة السلة، هناء عبد الوهاب (1990) (75) في ألعاب القوى، دراسة سلوى فكري (1991) (32) في كرة اليد، دراسة جنيس م Ganis M (1992) (89) في الكرة الطائرة، ورضا سعد (1998) (28) في الجمباز الفني، ووليد الطناحي (1999) (78) في ألعاب القوى، دراسة فاطمة أحمد (2001) (45) في كرة السلة، دراسة سهير طلعت في التنس (2004) (33)، ودراسة دينا سعيد (2006) (27) في السباحة وقد اتفقت جميع الدراسات على أن برامج التدريب العقلي تعمل على تنمية المهارات العقلية الأساسية، وتساهم في تحسين مستوى الأداء لمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية.

ومن هذا المنطلق فإن التدريب العقلي أحد الطرق الهامة لتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني، حيث أنه يسمح بتحليل الأجزاء الهامة التي يتكون منها الأداء مما يساعد المتعلم على زيادة التعرف على مكونات الحركة بصورة أفضل، كما أن نجاح الأداء الحركي يعتمد على التكامل بين الجانب البدني والمهاري والعقلي. فالتدريب العقلي عملاً مكماً وليس بديلاً عن التدريب المهاري، حيث أن إنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها. (90 : 102، 68)

ويتفق كل من أسامة راتب (2000)، محمد العربي (2001) على أن تدريب المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه ووضع الأهداف والثقة بالنفس يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء فتتمة المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (87، 82:12) (32:51)

والكرة الطائرة من الأنشطة المقررة ضمن مناهج كليات التربية الرياضية وهي تتضمن مجموعة متباينة من المهارات كمتطلبات أساسية لممارستها، فمنها المهارات الهجومية (الإرسال – التمير – الضرب الساحق) والمهارات الدفاعية (الدفاع عن الإرسال – الدفاع عن الملعب – الصد)

ويتفق كل من إلين وديع (1990)، زارت مان Zartman (1997)، علي مصطفى (1999)، زكي محمد (2000)، لينبرج Lenberg (2006) على أن الإرسال في الكرة الطائرة يعتبر أحد المهارات الأساسية الهامة، ويتسم بالطابع الهجومي الفردي، كما أنه مرتبط بفترة زمنية محددة متضمنة التفاعل بين العمليات البدنية والعقلية والوظيفية الإدراكية للاعب، والذي يعتمد ناتج الأداء فيه سواء بالنجاح أو الفشل على اللاعب المرسل فقط لعدم ارتباطه ببقية أفراد الفريق، لذا فهو يلعب دوراً هاماً في نجاح وفوز الفريق، وينظر إليه على أنه المفتاح الرئيسي لفوز الفريق. (28 : 107) (55 : 43) (57 : 44) (84 : 94) (2 : 94)

وبالإضافة إلى ذلك فإن قانون اللعبة أعطى اللاعب المرسل ثماني ثوان ويؤدي خلالها الإرسال مما يتيح له تصور صحيح للمهارة قبل الأداء، كما أن صغر مساحة المنطقة المراد توجيه الإرسال إليها يتطلب من اللاعب القدرة على تركيز الانتباه لتوجيهه في المنطقة المحددة، وتتطلب تأدية اللاعب تدريبات التصور العقلي بصورة صحيحة أن يكون لديه القدرة على الاسترخاء والبعد عن التوتر عند أداء الإرسال، وطول زمن المباراة في بعض الأحيان يتطلب قدرة على مقاومة التعب والتغلب على الألم، والدافعية نحو الاستمرار في بذل الجهد. (16 : 33)

والإرسال المواجه من أعلى The overhead Serve من أهم أنواع الإرسال المواجه في الكرة الطائرة حيث يعتمد عليه المبتدئين والناشئين و فرق البنات المستويات العالية في تحقيق نقطة مباشرة، كما أنه من المهارات التي تدرس لطالبات كلية التربية الرياضية فهو ضمن مقرر الفرقة الثانية والثالثة والرابعة، لذلك فهو مهارة هجومية هامة ويحقق أحسن نتيجة إذا تم أدائه بصورة صحيحة وفقاً لمراحل الأداء الفنية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في مجال تدريس الكرة الطائرة بالكلية انخفاض مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى، وأن الطالبات يستغرقن وقتاً طويلاً في تعلم هذه المهارة وأدائها، كما لاحظت أيضاً عدم الاتساق في الأداء لدى الطالبة، فهناك تغير مستمر في مستوى أداء المهارة خلال المحاضرة، كما أن الطالبات ينتابهن الخوف والتردد عندما يطلب منهن أداء المهارة، الأمر الذي أدى إلى صعوبة نجاحهن في أداء الإرسال المواجه من أعلى.

وعلى الرغم من المحاولات البحثية العديدة لرفع مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى لدى الطالبات ومنها دراسة إيزيس سامي (1983) (21)، نسيمه والي (1986) (74) إجلال حافظ (1987) (1)، ودراسة نبيلة عبد المنعم (1999) (72)، إلا أنه لا يزال هناك صعوبات في أداء تلك المهارة.

ومن واقع الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة باستخدام اختبار الإرسال المواجه من أعلى مرفق (9) على طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام الجامعي (2002/2003) عن طريق احتساب عدد المحاولات الصحيحة للإرسال تبين أن 29.62% من مجموع الطالبات حاصلات على مستوى ضعيف في درجة هذه المهارة على الرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس في تدريس هذه المهارة.

وقد يرجع انخفاض المستوى إلى وجود صعوبات تواجه الطالبات في تعلمهن لهذه المهارة مما قد يعوقهن عن الأداء الصحيح.

وترى الباحثة أنه قد يكون أحد أسباب نواحي القصور في أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى وانخفاض المستوى يرجع إلى اقتصار القوائم بالتدريس بالكلية على الاهتمام بالجانب البدني والمهاري دون الاهتمام بتدريب المهارات العقلية، ويؤكد ذلك نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة عن طريق المقابلة الشخصية مع بعض أعضاء هيئة التدريس من اللاتي يقمن بتدريس الكرة الطائرة بالكلية، حيث أسفرت عن اتفاق حوالي 98% منهن على أن الاهتمام في درس الكرة الطائرة قد يقتصر على تنمية النواحي البدنية والمهارية فقط دون الاهتمام بالجانب العقلي، الأمر الذي يعد من أهم نواحي القصور في العملية التعليمية الحديثة والتي تعتبر الجانب العقلي عملاً مكملًا للجانب البدني والمهاري، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية حتى يتحقق الاعداد المتكامل للمتعلم.

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي محاولة التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية.

أهمية البحث :

بعد البحث استقصاءاً علمياً موجهاً للوقوف على أهم المهارات العقلية التي لها علاقة بتحسين مستوى أداء الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.

- يضع البحث تخطيطاً جديداً لدرس الكرة الطائرة بما يحقق الإعداد المتكامل من النواحي البدنية والعقلية والمهارية عن طريق تخصيص زمن في الدرس للإعداد العقلي (التدريب العقلي)

- تفعيل دور التدريب العقلي في مساعدة الطالبات على استخدام قدراتهن العقلية بصورة أفضل بجانب القدرات البدنية والمهارية أثناء الدرس.

ثانياً : أهداف البحث :

وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام التدريب العقلي لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :

1. تنمية المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف).
2. تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم).
3. التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.

ثالثاً : التعريفات الإجرائية :

1. التدريب العقلي : Mental Training

هو الاستراتيجية التي تستخدم بها المهارات العقلية المرتبطة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى وتوظيفها في تحسين مستوى الأداء .

2. الاسترخاء : Relaxation

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط بما يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية .

3. الاسترخاء التعاقبي : Progressive Relaxation

هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة لتطبيق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

4. الاسترخاء العقلي : Mental Relaxation

هو درجة من الاسترخاء العميق يمكن الوصول إليه عن طريق التحكم في التنفس وإيقاف الأفكار من أجل إزالة التوتر العقلي وخفض القلق للوصول إلى المستوى المناسب لتطبيق أبعاد وحدات التدريب العقلي المقترحة.

5. التصور العقلي : Mental Imagery

استرجاع لخبرات سابقة أو تكوين تصورات جديدة تشارك فيها حواس الطالبة (سمعية- بصرية- حس حركية) وانفعالاتها (الإيجابية) للوصول بالصورة العقلية لأعلى درجة من الوضوح والتحكم بغرض الإعداد العقلي للأداء وذلك دون الأداء الفعلي.

6. تركيز الانتباه : Concentration

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن .

7. وضع الأهداف : Goal Setting

هو صورة مستقبل الأداء الذي يرغب الفرد في تحقيقها.

8. الإرسال المواجه من أعلى : The Overhead Serve

هو جعل الكرة في اللعب بواسطة اللاعب المتواجد في الصف الخلفي الأيمن للملعب عن طريق ضرب الكرة بيد واحدة وبأى جزء من الذراع وهي في مستوى أعلى من الرأس، وتودى تلك المهارة في بداية كل مباراة وكل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم.

9. مستوى الأداء المهارى: Skill Performance level

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في استمارة تقييم الأداء (القياس الكيفي) والتي تشمل (وقفة الاستعداد- مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة – مرحلة المتابعة) بالإضافة إلى درجتها في اختبار الإرسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه (القياس الكمي).

رابعاً : خطوات سير البحث :

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالخطوات التالية :

1. عرض الإطار النظري للموضوعات التي يتضمنها البحث.
2. دراسة ناقدة لأهم الدراسات المرتبطة في هذا المجال.
3. مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية للتعرف على المهارات العقلية الأساسية المسهمة في التعلم الحركي في الأنشطة المختلفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة.
4. تحديد المهارات العقلية الأكثر ارتباطاً بالإرسال المواجه من أعلى.
5. تقنين اختبارات المهارات العقلية السابق تحديدها.
6. مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في الكرة الطائرة لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى والاختبارات التي تقيسها.
7. استطلاع رأي المتخصصين في مجال الكرة الطائرة حول أهم القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى وتحديد الاختبارات المناسبة لها.
8. تقنين اختبارات القدرات البدنية السابق تحديدها.
9. تحديد وتقنين اختبار الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
10. إعداد وتقنين استمارة تقييم الأداء للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
11. اختيار عينة الدراسة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم وتقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
12. ضبط المتغيرات المؤثرة في التجربة بين مجموعتي البحث.
13. إعداد وحدات التدريب العقلي المقترحة وتحديد التدريبات التي تشملها و عرضها علي الخبراء ثم توزيعها على دروس البرنامج التعليمي المقترح وإعاده عرضها مرة أخرى على المتخصصين في علم النفس الرياضي وطرق تدريس الكرة الطائرة.*
14. إجراء الدراسات الاستطلاعية.
15. إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في :
- المهارات العقلية المرتبطة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
- مستوى الأداء المهارى للإرسال المواجه من أعلى (استمارة تقييم مستوى الأداء واختبار الإرسال المواجه من أعلى)
16. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (بدني – مهاري – عقلي) على المجموعة التجريبية، والبرنامج التعليمي (بدني – مهاري) على المجموعة الضابطة.

(*) تم اختيار السادة الخبراء بحيث لا تقل سنوات خبرتهم عن عشر سنوات.

17. القياس البعدي للمهارات العقلية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى، ومستوى الأداء المهارى للإرسال المواجه من أعلى (استمارة تقييم مستوى الاداء واختبار الإرسال المواجه من أعلى).
18. جمع البيانات الخاصة بالتجربة ومعالجتها احصائياً.
19. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
20. الاستنتاجات والتوصيات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة وفروض البحث

أولاً : الإطار النظري

(أ) التدريب العقلي

- المفهوم والأهمية

- التدريب العقلي ومراحل التعلم الحركي

(ب) المهارات العقلية

- ماهية المهارات العقلية

- المهارات العقلية قيد البحث

(ج) المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة

(د) الكرة الطائرة

- خصائص الكرة الطائرة

- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- الإرسال المواجه من أعلى

ثانياً : الدراسات المرتبطة

(أ) الدراسات العربية

(ب) الدراسات الأجنبية

(ج) التعليق على الدراسات المرتبطة ومدى الاستفادة منها.

ثالثاً : فروض البحث

(أ) التدريب العقلي Mental Training :

- المفهوم والأهمية :

يعتبر التدريب العقلي من الأساليب الحديثة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي اهتم بها العلماء والباحثون للربط بين التدريب العقلي والبدني، ولقد أثبتت العديد من الدراسات في هذا المجال العلاقة المتبادلة والوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضي.

واتجهت العديد من البحوث إلى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء باستخدام المهارات العقلية لتحقيق الإنجازات الرياضية وذلك من منطلق أن معظم الرياضيين يتقاربون في مستوياتهم البدنية والمهارية، إلا أن هناك عامل هام للفصل بينهم وهو العامل العقلي الذي يتأسس عليه التفوق والإنجاز الرياضي، وما يترتب عليه من تنمية تلك المهارات جنباً إلى جنب مع عناصر اللياقة البدنية والمهارية للارتقاء بمستوى الأداء.

(57 : 102)

ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من الإعداد المتكامل للرياضيين للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد الممارسة من ملعب وأدوات وأجهزة وزملاء ومدربين، وحيث إن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فيجب تطوير إمكانياته ومهاراته العقلية. (51 : 14)

ويساهم التدريب العقلي في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، كما أنه يمثل أحد العوامل الرئيسية في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه بالإضافة إلى التحكم الانفعالي والثقة بالنفس. (97 : 86)

كما أنه ينمي المهارات العقلية ويسهم في الاقتصاد في الجهد حيث يقلل من وقت التعلم ويرفع من سرعة تنفيذ واستيعاب الحركات، كما يساعد على تجنب الإصابة ويقلل من الخوف ويزيد من الثقة بالنفس. (34 : 272)

1- تعريف التدريب العقلي :

يذكر محمد العربي (2001) أن مسمى التدريب العقلي مر بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي Symbolic Rehearsal وكان أول من استخدم هذا المصطلح "ساكيت" Seakett عام (1935) وتعديل بعد ذلك بواسطة "موريست" Morriset عام (1936) إلى التدريب المطلق Implicit Practice ثم إلى التدريب التصوري Imaginary Practice عن طريق "بيرري" Perry (1939)، واستمر هذا المسمى حتى عام (1964) إلى أن عدله "إيجسترون" Egstron إلى التصور العقلي Conceptualization ثم تغير إلى الاسترجاع covert Rehearsal بواسطة "كوربن" Corbin (1967) وشاع استخدام الممارسة العقلية Mental Practice وأخيراً تحول إلى التدريب العقلي Mental Training، إضافة إلى أن التدريب العقلي استخدم لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية. (51 : 30)

ومن هنا فقد تعددت تعريفات التدريب العقلي فقد عرفه سنجر Singer (1972) بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً. (101 : 271)

ويرى مورجان Morgan (1972) أنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعليم. (95 : 94)

أما أونستال Unestal (1989) فيعرفه بأنه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول للمستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة. (105)

أما دريسكل وآخرون Driskell et al (1992) فقد عرفوه على أنه "التدريب والاستعادة الذهنية الفعلية لأداء مهارة أو مهام معينة في غياب التدريب البدني الحركي" "الفعلية" لهذه المهام أو هذه المهارة ". (88 : 93)

بينما يعرفه محمد العربي (2001) بأنه نظام تدريب متابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة. (51 : 31)

ويعرفه محمد علاوي (2001) بأنه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية العقلية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (59 : 193)

مما سبق يتضح أن التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي، فالبعض ركز على أنه أحد وسائل التدريب أو جزء مكمل له، والآخر تناول المهارة الحركية، والآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوك وتعزيز التعلم، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي، وتعريف آخر يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية، وآخر تعريف ينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.

وفي ضوء العرض السابق لتعريفات التدريب العقلي ترى الباحثة أن التدريب العقلي هو الاستراتيجية التي تستخدم بها المهارات العقلية المرتبطة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى وتوظيفها في تحسين مستوى الأداء.

2- شروط التدريب العقلي :

حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية وتنميتها هناك بعض الشروط الواجب توافرها منها ما يلي :

أ. **الاتجاه الإيجابي** : من الأهمية أن يقبل المتعلم على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع تام بالدور الذي يمكن أن يساهم به في تطوير مستوى الأداء، وأن يكون هناك اتجاه إيجابي يساعد المتعلم على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر والتدرج في اكتساب المهارات العقلية. (52 : 82، 83)

ب. **الخبرة السابقة** : يصعب الاستفادة من التدريب العقلي في حالة عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها في العقل.

ج. **الأداء الصحيح** : يجب أن تتم ممارسة التدريب العقلي من خلال الأداء السليم الفائق وليس الأداء غير الصحيح الذي يتضمن بعض الأخطاء، حيث أن تكرار التدريب العقلي مع وجود أخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلاً من تطويره إلى الأفضل.

د. **الإيقاع الحركي** : يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها حيث أن تصور مهارة حركية دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يساهم في تطويرها.

هـ. **انتظام التدريب** : يعمل الانتظام في التدريب على رفع مستوى الأداء، كما يساهم تتابع الفترات التدريبية في فاعلية التدريب العقلي.

و. **مستوى اللياقة البدنية** : الفرد الذي يمتاز بلياقة بدنية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من آخر أقل في مستوى اللياقة البدنية المحدودة.

ز. **الذكاء** : يعتبر التدريب العقلي أكثر نفعاً للمتعلمين ذوي الذكاء المرتفع.

ح. **جو التدريب** : يجب أن يكون التدريب العقلي - قدر الإمكان - في نفس الظروف المحيطة من أدوات واجهزة حتى يمكن استكمال كافة الأبعاد في التصور الحركي عند إعادة الاسترجاع في التدريب العقلي.

ط. **أسلوب الأداء** : يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري والتركيز على الأبعاد المختلفة والرموز الهامة.

ك. **المهارة المطلوبة** : يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء .

ل. **الإحساس الحركي** : يجب التأكيد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي، حيث يساهم ذلك في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

م. **التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة** : ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان

3- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي :

هناك مجموعة من العوامل تتداخل فتؤثر على فاعلية التدريب العقلي في تنمية وتحسين المهارات الحركية، وقد زاد الاهتمام بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه ومحاولة ضبط الظروف المحيطة وتوفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، وهذه العوامل هي :

أ. العوامل المرتبطة بالتدريب :

- طول فترة الممارسة.
- دوام فترة الممارسة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- نوع التدريب العقلي المستخدم.
- نوع المهارة.
- ميكانيكية الأداء.

ب. العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :

- استراتيجيات التعليمات.
- التعليمات الخارجية الإضافية.
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

ج. العوامل المرتبطة بخصائص الأداء :

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.
- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.

د. العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين :

- الأشكال الحسية.
- درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.
- مستوى الأداء.
- درجة الاستثارة.
- النوع (بنين / بنات). (52 : 19).

4- أنواع التدريب العقلي :

يمكن تقسيم التدريب العقلي إلى:

- التدريب العقلي المباشر
- التدريب العقلي غير المباشر

أ- التدريب العقلي المباشر ويتضمن :

1. التصور العقلي.
2. الانتباه (انتقاء الانتباه- تركيز الانتباه- توزيع الانتباه- تحويل الانتباه).

ب- التدريب العقلي غير المباشر ويتضمن :

1. قراءة الوصف الفني للمهارة.
2. مشاهدة الأفلام والدوائر.
3. الاستماع إلى الوصف الفني للمهارات.
4. مشاهدة نماذج الأداء.
5. الحديث عن المهارة من اللاعب.
6. كتابة التعليمات.
7. الدمج بين الوسائل السمعية. (51 : 45)

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء، ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف ترتبط بالهدف المراد تحقيقه، ويتم اختيارها بحيث تناسب ظروف كل متعلم على حدة.

5- محتوى التدريب العقلي :

يتضمن محتوى التدريب العقلي ما يلي :

1. التدريب الجيد على الاسترخاء.
2. استرجاع النواحي الفنية.
3. التدريب على تركيز الانتباه.
4. التصور الحركي العقلي.
5. استرجاع الخبرات الناجحة.
6. التدريب على عزل التفكير السلبي. (51 : 45-46)

6- استخدامات التدريب العقلي :

هناك العديد من أوجه استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي ومنها :

أ- اكتساب وتنمية المهارات الحركية :

يساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية بالمشاركة في تنمية المهارات العقلية وكذلك مراحل التعلم الحركي، حيث يقدم في المرحلة الأولى الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها، وفي المرحلة الثانية يساعد التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة يساهم التدريب العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

ب- الأنشطة ذات الدوائر المغلقة :

وينطبق ذلك على الأنشطة التي يعرف فيها اللاعب مقدماً قبل الدخول في أداء الواجب الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الغطس والرمية الحرة في كرة السلة، والإرسال في الكرة الطائرة والتي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين المحاولات.

ج - حالات الإصابة والسفر :

في حالات الإصابة والسفر أثناء التوقف عن الممارسة أو في الأوقات التي تحول ظروف الأمطار دون مزاولة التدريب، ويكون الوقت مناسباً للتدريب العقلي على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدي متتابعة، والتدريب على المهارات العقلية، وتظهر أهمية ذلك بوضوح في حالة إصابة الطالبة والتي تؤدي إلى انقطاعها عن الممارسة العملية لفترة قد تطول في بعض الأحيان وتعود بعد ذلك بمستوى ضعيف.

د- الأنشطة الرياضية ذات التكرار :

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة الرياضية التي تتسم بطبيعة الأداء فيها بتكرار الأداء مرة بعد الأخرى مثل (الوثب العالي – الوثب الطويل – الإرسال في الكرة الطائرة)، ويتم في هذا المجال أداء مجموعة من إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في كل مرة مع توالي الاستمرار في الأداء.

هـ- الأنشطة التي تستغرق وقتاً طويلاً :

يستخدم التدريب العقلي في مثل هذه الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل السباحة لمسافات طويلة والجري (ماراثون)، وذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي ويتم التخطيط مبكراً لاستخدام التصور العقلي لمواقف معينة في النشاط مثل البداية والنهاية. (52 : 83، 84)

- التدريب العقلي والتحكم الحركي

أ - التدريب العقلي ومراحل التعلم الحركي :

المرحلة الأولى : مرحلة التوافق الأولي Beginning Stage

يبدو واضحاً أن مشاهدة النماذج من الأفراد الممتازين في الأداء أو الاستماع إلى التعليمات يمكن أن تعطي المتعلم في بداية المرحلة الأولى من التعلم الحركي فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة حتى يمكن أن يتم تصورها عقلياً.

وقد أشارت مجموعة من البحوث إلى دعم فاعلية التصور العقلي في تطوير الأداء، حيث يتأسس البرنامج الحركي لها عن طريق هذه الفكرة، وعلى الرغم من أن التدريب العقلي قد يساعد المتعلمين في التعرف على الشكل العام للمهارة إلا أن هذه المساعدة تصبح محدودة في تطوير الإحساس الحركي وذلك لأن الأخير هو الأكثر تأثيراً على الأداء.

ولذلك يجب التشجيع على عدم ممارسة التصور العقلي قبل أن يصل المتعلم إلى أداء المهارة عدة مرات والتعرف على أبعادها والإحساس بها.

المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد Intermediate stage

مع التقدم في خبرة استخدام التدريب العقلي والأداء المهاري تأتي محاولة إيجاد التوازن المناسب بين التدريب العقلي والأداء الفعلي، وقد وجد أن تعلم المهارات الحركية يكون أكثر فاعلية إذا تم استخدام خليطاً بينهما وخاصة أن هناك بعض الظروف التي يستحيل معها الممارسة مثل الإصابات، الأحوال الجوية غير المناسبة والسفر وغيرها، وفي مثل هذه الحالات يكون التدريب العقلي مفيداً وفعالاً، ويجب في هذه المرحلة تعليم اللاعب استخدام مهارة التصور بهدف الاحتفاظ بالطريقة السليمة للأداء بصورة واضحة حيث يمكن اتباع الخطوات التالية :

1. اختيار مهارة وتحديد ما من النشاط الرياضي مثل الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
2. التصور العقلي لأداء للمهارة في المكان الذي تؤدي فيه عادة في الملعب.
3. غلق العينان لمدة دقيقة ومحاولة مشاهدة اللاعب لنفسه في هذا المكان والاستماع إلى الأصوات والإحساس بالجسم وهو يؤدي المهارة مع التركيز على الخبرات المصاحبة.

وقد يجد المتعلم هذا التدريب سهلاً أو صعباً أو حتى مستحيلاً، فإذا كان هناك صعوبة في التصور العقلي للمهارة فالواجب قضاء وقت أطول في التدريب والتعلم على كيفية التصور العقلي بنجاح، وهناك العديد من الطرق المستخدمة في تطوير مهارات التصور العقلي ولكن من الأهمية الإشارة إلى أن ممارسة التصور العقلي تصبح أكثر سهولة عند التدريب عليها فترة طويلة بانتظام.

المرحلة الثالثة : المرحلة الآلية Advanced Stage

يصبح التدريب العقلي أكثر فاعلية عند اكتمال تعلم المهارة، وتؤثر متغيرات فترة الممارسة ونوع المهارة على الطريقة التي يمكن الجمع فيها بين استخدام التدريب العقلي والتدريب المهاري. (51 : 312-314)

ب - مبادئ تعلم المهارات الحركية في التدريب العقلي :

هناك مثلث المبادئ لتعليم المهارات الحركية في التدريب العقلي.

الضلع الأول : الفروق الفردية Individual difference :

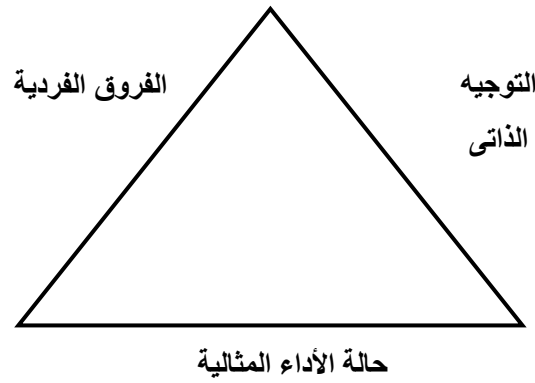
يراعى تطوير المهارات الفردية إلى الحد الذي يمكن أن يصل فيه المتعلم إلى أقصى ما تسمح به قدراته، حيث أن كل لاعب يحتاج إلى تطوير خطته الشخصية الخاصة والتي تبني في ضوء مهاراته الخاصة.

الضلع الثاني : التوجيه الذاتي Self Directing

للوصول بالأداء إلى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات اللاعب يجب تطبيق خطة ذاتية للتدريب العقلي، أي يجب تركيز اللاعب على ما يمكنه عمله بنفسه وينتقل من الاعتماد على المدرب إلى الاستقلال والاعتماد على نفسه.

الضلع الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal performance State

كل فرد لديه حالة عقلية تسمح له بالوصول بالأداء إلى أقصى طاقته، ويحتاج اللاعب للتعرف على الظروف التي يؤدي فيها أفضل ما عنده.



شكل (1)

مثلث مبادئ تعلم المهارات الحركية في التدريب العقلي (51 : 316)

(ج) دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية :

يساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق :

1. الإمداد بالمعلومات عن الأداء.
2. تقديم الخبرة الإيجابية.
3. نماذج الأداء.
4. التشجيع على الابتكار.
5. توفير جو التدريب الأمثل.
6. تعميم رموز التعلم.
7. دمج الحركات.
8. تركيز انتباه الانتباه.

(1) الإمداد بالمعلومات عن الأداء : Provide Knowledge of Performance

عند تقييم الأداء يجب أن يوضع في الاعتبار عملية الأداء المهاري، وتطبيق هذه المهارات في مواقف التنافس المحددة. ويستقبل اللاعب معلومات حول هذين البعدين من مصادر داخلية وأخرى خارجية، والمعلومات الداخلية "التغذية الرجعية الحسية" تساعد في تكوين الأنماط الحركية بطريقة آلية في حالة تمكن المتعلم من القدرة على الشعور بالإحساس الحركي، والمعلومات الخارجية حول الأداء تتضمن الجو المحيط والأفراد الآخرين، وهذه المصادر على جانب كبير من الأهمية لأنها تقدم أفضل المعلومات المناسبة.

ويقدم التدريب العقلي هذه المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء، ويساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي والممارسة الفعالة.

ويختلف تقديم المعلومات في المنافسات الرياضية عن التعلم واكتساب المهارة ففي عملية التعلم حيث يعمل التدريب العقلي على تركيز انتباه اللاعب على أبعاد معينة من الأداء واسترجاع الإحساس الحركي الذي يعمل على قيادة الحركة واستخدام التصور العقلي في أنماط الحركة الصحيحة.

(2) تقديم الخبرة الإيجابية : Providing Positive Experiences

بعد تكوين الحماس للتعلم تكون البداية العملية لتطبيق المهارات الحركية، ولا يفضل تقديم المحاضرات الطويلة في بداية التعلم حيث يكون لها التأثير السلبي على الأداء وخاصة أن الغرض من الممارسة في هذه المرحلة هو تعريف المتعلم على المهارة وليس الهدف هو المساعدة في عملية التعلم.

ويقدم التدريب العقلي الخبرة في هذه المرحلة التمهيدية المبكرة من التعلم، ويجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة ولكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة، ويجب ألا تستمر طويلاً حتى لا يؤثر الإحباط أو الفشل على المتعة.

(3) نماذج الأداء Performance Models :

من المفيد اختيار نموذج وظيفي تماماً مثل اختيار نموذج الأداء وذلك عند اختيار النموذج للمتعلم، ومن المفيد أيضاً اختيار بعض الأفراد مع التماثل في الحجم البدني قدر الامكان حتى يتمكن المتعلم من تصور نفسه يؤدي مثل النموذج، ويجب أن يتضمن النموذج تفهم النظرة الكلية للنشاط الرياضي، فعند تعلم المهارات الحركية يجب على المتعلم أن يرى النشاط كاملاً للتعرف على مكان هذه المهارات وموقعها في الممارسة الواقعية في جو النشاط ومتطلباته الأخرى، والنموذج المقدم يجب أن يكون دقيقاً وواقعياً وأن يصمم على تركيز الانتباه على بعد واحد من الأداء.

(4) التشجيع على الابتكار Encourage creativity :

يساهم التدريب العقلي في مجال تشجيع الابتكار في التعلم الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي وقواعد ولوائح الأنشطة والخصائص المميزة للمتعلم.

(5) توفير جو التدريب الأمثل Optimizing the practice Environment :

بعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة والجوانب الإدراكية المرتبطة بها، فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب عن طريق الأداء الجيد الذي يؤدي إلى الإجابة والتعامل مع الضغوط، وكذلك التعرف على جوانب القوة والضعف وجميع أجزاء الحركة.

(6) تعميم رموز التعلم Generalize Learning Cues :

من السهل تقديم التوجيهات اللفظية أثناء تنمية المهارات الحركية، ويقدم التدريب العقلي أسلوب تعلم "الرموز" حرصاً على عدم حدوث ما يسمى كثرة التوجيهات اللفظية Over- Verbaligition، ويمكن أن تساعد رموز مثل وضع الاستعداد الجيد وضرب الإرسال وغيره في الاقتران الشرطي للخطوة الحركية أكثر من الشرح اللفظي المتواصل والذي يمكن أن يتداخل مع الأداء ويؤدي دائماً إلى الحمل الزائد في المخ.

(7) دمج الحركات Incorporate the Movement :

يجب على المتعلم دمج أنماط الحركة في مصطلح ذاتي واحد، والخطوة الحركية هي عملية إدراكية، ويجب التعرف عليها بواسطة كل متعلم وكيفية الشعور بها من خلال التصور العقلي، ويساهم التدريب العقلي بتشجيع المتعلم على الانتباه إلى الإحساس بالحركة.

(8) تركيز انتقاء الانتباه Focus Attention selectivity :

إحدى المهام الصعبة للتدريب العقلي هي مساعدة المتعلم ليس فقط على التعريف بالمهارة ولكن تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة، فإذا حاول اللاعب القيام بالأداء في ظل جميع المعلومات المتاحة في الجو المحيط فسوف يكون هناك تدخل كبير في عمليات الإدراك، ولحسن الحظ عندما تصبح أكثر خبرة نتعلم الانتباه إلى أجزاء محددة في الجو المحيط، وتطوير مهارة الانتباه في تعلم المهارات الحركية يبنى في التدريب العقلي على التعرف على ثلاثة أبعاد هي :

أ. يقظة وطول الانتباه Alertness and duration of attention

ب. القدرة المحدودة للمصدر Limited channel capacity

ج. الانتباه الانتقائي Selective attention (51 : 322 - 330)

(ب) المهارات العقلية Mental Skills :

- ماهية المهارات العقلية :

المهارات العقلية قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم واتقان المهارات الحركية كالتمرير والإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرّب عليها لدرجة الاتقان، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي اتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها. (59 : 192).

فكلما أتقن المتعلم التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكراً كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، وتشنيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة في النفس.

ويذكر أسامة راتب (2000) أنه من أمثلة المهارات العقلية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتنميتها :

- التصور العقلي.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- تدريب الاسترخاء.
- التحكم في تركيز الانتباه.
- وضع الأهداف. (20:12)

بينما يرى محمد العربي (2001) أنه من بين أهم المهارات العقلية الأساسية :

- الاسترخاء..
- التصور العقلي.
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- التحكم في التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع العقلي.
- حل المشكلات. (53 : 95)

ويتفق كل من أسامة راتب (1995)، محمد العربي (2001) على وضع الأهداف كمهارة عقلية، بينما يرى محمد علاوي (2001) أن المهارات العقلية هي الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه بينما وضع الأهداف ينبغي أن تحتل مكانها في إطار عملية تنمية الدافعية الرياضية، وكذلك ترتبط في إطار عمليات التوجيه والإرشاد النفسي وذلك بدرجة أكبر من تصنيفها جنباً إلى جنب مع مهارات الاسترخاء والتصور والانتباه.

(10 : 227)، (51 : 150)، (59 : 195)

وترى الباحثة أن مهارة وضع الأهداف من المهارات العقلية الهامة في تحقيق الإنجاز الرياضي حيث أن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها وأمكن تحديدها بأسلوب سليم في البرنامج الرياضي أو التعليمي فإنها تساعد على توجيه سلوك المتعلم وترشده للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية.

وعلم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات العقلية Mental Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية العقلية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي، فتدريب المهارات العقلية هو برنامج تربوي تعليمي منظم ومقنن ويهدف للمساعدة على اكتساب واتقان المهارات العقلية التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (59 : 192)

ويتفق كل من أسامة راتب (2000)، محمد العربي (2001)، ومحمد علاوي (2001) على أن هذه المهارات العقلية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى.

ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين تدريب المهارات العقلية على النحو التالي :

1. لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل لابد أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.
2. يستطيع اللاعب الرياضي التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإنه لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.
3. التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على اتقان أداء الاسترخاء. (12:21)، (53 : 95)، (59 : 198)

1 - أسباب عدم الإهتمام بتدريب وتنمية المهارات العقلية :

يتفق أسامة راتب (2000)، ومحمد علاوي (2001) على أنه من أهم الأسباب التي يرجع إليها عدم الاهتمام بتدريب وتنمية المهارات العقلية لدى اللاعبين الرياضيين هي :

(أ) نقص المعارف والمعلومات :

هناك العديد من المربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم وإكساب وتدريب المهارات العقلية للاعبين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المربي الرياضي اللاعب الرياضي بقوله "حاول أن تركز" أو "حاول أن يكون جسمك مسترخياً" أو "حاول أن تكون لديك ثقة في نفسك" أو "لا تخف ولا تتفعل وحاول أن تضبط أعصابك"، وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالباً ما يرددها المربون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز؟ أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره؟

في حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات العقلية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المربي الرياضي لأنه لم يتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه أو الاسترخاء أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس.

وعندما يطلب المربي الرياضي من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية، وهو الأمر الذي ينطبق على مطالبة اللاعب الرياضي بأن يركز أو يسترخي أو يضبط أعصابه ولا يفعل في حين أنه لم يدربه على كيفية التركيز أو الاسترخاء أو مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق.

وقد يكمن عدم قيام المربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين للمهارات العقلية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها.

(ب) الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية :

هناك اعتقاد لدى بعض المربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات العقلية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية، كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت في التدريب على المهارات العقلية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي.

(ج) النظرة للمهارات العقلية على أنها فطرية لدى اللاعب :

يعتقد بعض المربين الرياضيين أن بعض المهارات العقلية كمهارة التركيز الانتباه أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها واكتسابها لأنها فطرية كنتيجة للعوامل الوراثية لديه.

والخطأ في مثل هذه النظرية يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية وعقلية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فالمهارات العقلية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

(د) بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات العقلية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات العقلية، وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية خبائية أو تجريبية، ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي :

■ تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات :

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات العقلية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات العقلية في الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة وذلك بهدف إظهار أقصى قدرات عقلية لهم لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي.

■ تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين المتفوقين :

إن تدريب المهارات العقلية ليس قاصراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية، ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات العقلية في بداية انخراط الناشئ في الممارسة الرياضية جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

■ تدريب المهارات العقلية مفعوله سريع :

قد يظن البعض أن تدريب المهارات كالتدريب على الاسترخاء أو التصور أو تركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات.

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات العقلية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات البدنية، لأن تأثير التدريب على المهارات العقلية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومقتنة.

■ تدريب المهارات العقلية ليس لها فائدة كبرى :

هناك من المربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات العقلية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت، وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته.

وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات العقلية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين كما أسهم في الارتقاء بمستوياتهم، وفي العديد من الدول المتقدمة وعلى اختلاف مستويات اللاعبين يعتبرون أن التدريب على المهارات العقلية من الضروريات في برامج إعدادهم وتدريبهم. (13 : 91، 92) (59 : 202-204)

مراحل تنمية المهارات العقلية :

1. تقديم وتعريف المهارات العقلية للاعب وفهم كيف أن هذه المهارة تؤثر إيجابياً على أدائه.

2. تعلم المهارات العقلية الأساسية وتحسين قدرته في هذه المهارات.

3. إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد.

4. ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب. (51 : 152)(59 : 205)(70 : 61)

مما سبق يتضح ضرورة الاهتمام بتدريب وتنمية المهارات العقلية وأن هناك ارتباط وثيق بين هذه المهارات العقلية ببعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية (13)، (51)، (59)، (89)، (85) والدراسات السابقة (2)، (33)، (35)، (37)، (73)، (108)، (111)، (112) تم التوصل إلى أن المهارات العقلية الأساسية هي (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف)، وتم عرض هذه المهارات على المتخصصين في علم النفس الرياضي مرفق (11) والذين أكدوا على أهمية ومناسبة هذه المهارات للدراسة الحالية.

وسوف تعرض الباحثة بعض المهارات العقلية التي اشتمل عليها البرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي على النحو التالي :

أولاً : الاسترخاء Relaxation.

ثانياً : التصور العقلي Mental Imagery.

ثالثاً : الانتباه Attention.

رابعاً : وضع الأهداف Goal Setting.

- المهارات العقلية قيد البحث

أولاً : الاسترخاء Relaxation :

(أ) مفهوم وتعريف الاسترخاء :

يقصد بالاسترخاء Relaxation عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي. (59 :

216)

ويعرف كل من محمد العربي (2001)، أسامة راتب (2004) الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية". (157:51)، (123:14)

بينما يعرفه كوكس Cox (1994) بأنه "الهدوء في المواقف التي تتميز بالتوتر والانفعال، وعدم بذل استجابات عقلية زائدة". (85 : 55)

وبالتالي يعتبر الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق والتحكم في الانفعالات وتعبئة الطاقة الجسمية والنفسية للفرد وخاصة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات العالية من الأداء الرياضي.

(159 : 60)

كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية التدريب العقلي. (51 : 158) (56 : 169)

هذا وتؤكد ماك ناب McNab (1999) على أن الاسترخاء هو المدخل الرئيسي لارتفاع مستوى الأداء وذلك لأنه يرفع من قدرة اللاعب على التركيز والانتباه وكذلك اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب. (1:112)

ويذكر أسامة راتب (2000) أن التوتر النفسي والعقلي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، الحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الصراع الداخلي للاعب الذي قد يؤدي إلى حدوث الإصابة البدنية والأخطاء في الأداء المهاري، لذلك ينصح بضرورة أداء تدريبات الاسترخاء التي تلعب دوراً هاماً في الحد من هذا التوتر. (13:271)

فتدريبات الاسترخاء تعمل على خفض درجة التوتر والقلق النفسي إلى المستوى المطلوب بالنسبة للأداء الأمثل للاعب، وبالتالي تحتل أهمية خاصة ضمن البرامج التدريبية والتعليمية للوصول باللاعب للمستويات الرياضية العالية. (315-316:65)

مما سبق يمكن القول بأن الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، ولكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني والخبرة الانفعالية الإيجابية وغياب الأفكار السلبية، فضلاً عن الشعور بالسعادة.

(ب) أهمية تدريب الاسترخاء :

تكمن أهمية تدريب الاسترخاء Relaxation Training في :

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي أثناء الأداء وبعد الأداء وخفض مستوى التوتر العضلي في المواقف الضاغطة، والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية، واكتساب بعض أنواع الإدراكات الحس حركية.

- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة والتخلص من التوترات العضلية، وكذلك تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي.

- كما أنه من عوامل المساعدة على النوم والتغلب على الأرق واكتساب الانفعالات الإيجابية، وكذلك اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية. (59 : 216-217) (14 : 124)

(ج) فوائد الاسترخاء :

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

1- الفوائد الفسيولوجية :

1. عمق وبطء التنفس واستخدام أقل للأكسجين.
2. خفض معدل ضربات القلب وخفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم، وخفض موجات "ألفا" Alpha في المخ وتوافق أفضل بين بقية الموجات.
3. استرخاء العضلات.
4. تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

2- الفوائد البدنية :

1. الحفاظ على المعدل الطبيعي للوزن.
2. التخلص من الأرق.
3. الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.
4. القدرة على العمل لساعات أطول وتأخير ظهور التعب وزيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية
5. تطوير وظيفة الجهاز الهضمي وخفض نسبة حدوث الأمراض المعدية "الجلد- الجهاز التنفسي".
6. تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب والحفاظ على الزيادة الطبيعية لضغط الدم.

3- الفوائد النفسية :

1. تطوير الثقة في النفس وتقدير الذات الشعور بالهدوء والأمان وخفض القلق والتوتر.
2. تطوير الصحة العقلية وتطوير الذاكرة.
3. زيادة الأداء التحصيلي والأداء في العمل بأقل مجهود.
4. تطوير الأداء الرياضي والتوافق بين الجسم والعقل.
5. ممارسة انفعالات إيجابية وعدم الاستئثار للاستجابات السلبية أو التأثير بالضغط العصبي.
6. تطوير التفاهم بالذات والارتباط بالآخرين وخفض السلوك السلبي.
7. خفض المظاهر البدنية مثل الصداع والألم المعدي وزيادة التحكم في الألم.
8. تطوير الانتباه والتركيز. (51 : 162 – 164).

(د) استخدامات الاسترخاء :

يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي في :

1. قبل فترة الإحماء : Before Warming Up :

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والعقلية، وحتى تتكون لديه فكرة واضحة عما يود أن يفعله بعد ذلك. وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الاسترخاء. ويمكن القول إن فترات الاسترخاء تختلف وفقاً للخبرة فعندما تقل الخبرة تزداد الحاجة إلى الاسترخاء.

2. عند تعلم مهارة أو خطة جديدة :

وجد أن التعليمات الإضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها، ولكن إذا تخللت فترات التدريب أوقات من الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبية المؤثرة على استمرار الاستفادة من العملية التعليمية.

3. أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة :

يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الهامة في إجراءات الوصول إلى مستوى من التهدئة، حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

4. قبل ممارسة التصور العقلي :

يعتبر الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أي نوع من أشكال التصور العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسة. (51 : 162-165)

(هـ) أنواع الاسترخاء Types Of Relaxation

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

1. الاسترخاء العضلي
2. الاسترخاء العقلي.

1. الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation :

يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة نذكر منها :

- أ. الاسترخاء التخيلي.
- ب. الاسترخاء الذاتي.
- ج. الاسترخاء التعاقبي.
- د. استرخاء التغذية الرجعية.
- هـ. الاسترخاء خلال الجهد.
- و. الاسترخاء الموضعي.
- ز. استرخاء النفس الواحد.

(10 : 278)(59 : 221)(51 : 170)

يعتبر الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط من أفضل الطرق التي تتناسب والمجال الرياضي، حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من أربع إلى ست ثوان يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها، وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها ان تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء بهذه الطريقة.

وسوف نتناول الباحثة الاسترخاء التعاقبي بالشرح والتحليل نظراً لأهميته وحيث أنه المهارة المستخدمة قيد البحث.

- الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation :

يعتبر "إدموند جاكوبسون" Edmond Jacobson (1931) هو أول من استخدم هذا النوع من الاسترخاء، ولقد سمي بهذا الاسم نظراً لانخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة لتطبيق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

ويهدف الاسترخاء التعاقبي إلى اكتساب القدرة على الاسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت، والقدرة على الاستجابة للرموز (Cues) للاسترخاء في المواقف الضاغطة، والتدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى الظروف الحقيقية للأداء.

- وهناك أربع مبادئ هامة للاسترخاء التعاقبي هي :

1. التبادل الكامل بين الانقباض والانبساط..
 2. الاسترخاء من خلال خفض التوتر العضلي يؤدي إلى خفض التوتر العقلي والقلق.
 3. الاسترخاء التعاقبي يتم من خلال تعاقب الانقباض والانبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم.
 4. يمكن تعلم مهارة الاختلاف بين التوتر العضلي والاسترخاء.
- وعلى الرغم من وجود الكثير من الطرق المعدلة لأسلوب "جاكسون" في الاسترخاء التعاقبي إلا أن هناك بعض الشروط الواجب اتباعها وهي :

1. الوصول إلى وضع مريح وبفضل الرقود على الأرض مع وجود وسادة صغيرة أسفل الرأس.
2. مكان هادئ نسبياً بعيداً عن مصادر الازعاج وفي درجة حرارة مريحة.
3. التخلص من الملابس الضيقة بما فيها الأحذية.
4. يفضل أن تكون الإضاءة خافتة وإن كان هذا الشرط ليس ضرورياً.
5. إزالة العدسات اللاصقة إن وجدت وغلّق العينين مع أخذ شهيق عميق مرتين.

خطوات التدريب على الاسترخاء التعاقبي :

1. أداء أقصى انقباض ممكن في المجموعة العضلية الواحدة بهدف تعليم اللاعب الشعور بالتوتر ثم الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة المحددة للشعور بالاختلاف بين النوعين.
2. تركيز الانتباه على العضلات للتعرف على موقع التوتر في أي العضلات حتى يمكن عمل الاسترخاء المناسب.
3. من خلال الانتظام في التدريب وزيادة المهارة في هذا الأسلوب يصبح اللاعب قادراً على تحديد التوتر في المجموعة العضلية الواحدة وإزالة هذا التوتر، وهذا هو هدف الاسترخاء التعاقبي. (14 : 509) (81 : 476-479)

2. الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي والذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي، وينقسم الاسترخاء العقلي إلى :

أ. الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response.

ب. التحكم في التنفس Breath Control.

ج. الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation.

أ. الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response

وضع هذه الطريقة "هيربرت بنسون" Herbert Benson من كلية الطب جامعة هارفارد واستمد هذا البرنامج من المبادئ الأساسية للتأمل Meditation . وتهدف طريقة الاستجابة للاسترخاء إلى الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والاسترخاء والتلقائية وتركيز الانتباه، والإعداد العقلي قبل الدخول في الأداء في الوقت الذي تزداد فيه الحاجة إلى الاسترخاء والتركيز، وتهذئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه وخفض التوتر في الجسم.

شروط طريقة الاستجابة للاسترخاء :

هناك أربعة عناصر ضرورية يجب توافرها وهي :

1. مكان هادئ : المكان الهادئ ضروري حيث المثيرات الخارجية والازعاجات تكون في الحد الأدنى، ودرجة الحرارة مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط.
2. وضع مريح : اختيار وضع مريح حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه مدة طويلة من الوقت، والمقصود بالوضع المريح ليس الجلوس المتصلب ولا الرقود على فراش ويثير يؤدي إلى النوم ولكن وضع يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق البرنامج.
3. الرغبة العقلية : وهي عنصر هام في الاستجابة للاسترخاء وتتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة يتتبع تكرارها مرة بعد أخرى، ويجب اختيار كلمة ليست ذات معنى حقيقي ولا تعمل على استثارة الأخطاء، وقد استخدم بعض اللاعبين بنجاح كلمات مثل استرخ، اهدأ بسهولة وتكرار هذه الكلمات الخاصة مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة.
4. الاتجاه السلبي : يمثل أحد الأجزاء المهمة ويصعب في بعض الأحيان تحقيقه، أي أن اللاعب عليه أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك وتذهب بعيداً من خلال الطريقة السلبية ودون إبداء أي محاولة للإصغاء إليها، ولأنها مهارة عقلية فإن تعلم الاستجابة للاسترخاء يستغرق وقتاً طويلاً يومياً ويتطلب الجهد الشاق والانتظام في التدريب.

وعلى الرغم من أنه يبدو من السهل الوصول إليها إلا أنه أيضاً يمكن اكتشاف كيفية الصعوبة في التحكم في العقل وتركيز الانتباه على فكرة واحدة وتعلم الاستجابة للاسترخاء لتهذئة العقل الذي يساعد على التركيز وتقليل التوتر في الجسم. (51 : 192-193) (81:480-481)

ب. التحكم في التنفس Breath Control

التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء، ويعتبر من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة استرخاء بالمقارنة عندما يكون قلقاً وعصبياً، فعندما يكون هادئاً وثقاً يكون التنفس عميقاً وإيقاعياً، ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً غير عميق وغير

منتظم، وأحد الأخطاء الشائعة لدى اللاعبين عند الأداء تحت الضغوط هي الفشل في توافق التنفس مع أداء الضربات. كما أن الشهيق وكنم النفس يزيد من التوتر العضلي بينما الزفير يخفف من هذا التوتر.

- التدريب على التحكم في التنفس :

طريقة التحكم في التنفس والتي يتم فيها التركيز على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر هي طريقة أثبتت فاعليتها في الوصول إلى الاسترخاء، ولكنها تحتاج مثل بقية المهارات الأخرى إلى الانتظام في الممارسة والتدريب ويتم ذلك عن طريق :

1. خذ شهيقاً عميقاً بطيئاً من الأنف، تنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم أترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً لأعلى عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي خمس ثوان.

2. دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء، عند الزفير خارجاً والاسترخاء يجب أن تبدأ في الشعور بالتوازن والثبات على الأرض، ويجب أن تشعر أن الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومثنية مع الاستمرار في عملية الزفير سبع ثوان. ومن الأهمية أن تؤدي العملية ببطء ولكن في معدل هادئ. (217:54)

- تطبيق التحكم في التنفس :

يمكن تطبيق التحكم في التنفس بفاعلية عند الأداء حيث يركز اللاعب على الرموز غير المرتبطة مثل الجمهور والمنافس، فمثلاً يساعد التنفس العميق قبل الإرسال مباشرة في الكرة الطائرة على الاسترخاء لعضلات الكتف والرقبة مع السماح بالشعور بالتوازن والقوة والاستعداد لأداء النقطة التالية، وهذا في غاية الأهمية وخاصة بعد أداء نقطة حرجة تتطلب كمية كبيرة من التحركات تتسبب في قصر التنفس وزيادة سرعته.

ويمكن تطبيق مهارات التنفس أثناء التبدل، وفي الأوقات المتبقية ولحظات توقف اللعب، وعندما تتوافر لدى اللاعب من (60 إلى 90) ثانية للراحة، فإذا كان اللاعب يشعر بالتوتر فهي فرصة جيدة لاستعادة الثقة في النفس، فالتنفس العميق له تأثير هادئ حيث يعمل على خفض التوتر في الجسم إلى الدرجة التي يمكن من خلالها التركيز على الطاقة وعلى ما يجب أن يفعله في الشوط التالي، والعديد من اللاعبين يتم تركيزهم على التنفس أثناء هذه الفترة للحصول على راحة عقلية واستعادة طاقتهم. (51 : 194-195) (14 : 616) (81:481)

ج. الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation:

1. إيقاف الأفكار :

إيقاف الأفكار تعني أنه عندما يتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه لهذه الأفكار كلمة (قف)، فهو بذلك يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي وإحلال التفكير البناء محله.

ويبدأ التدريب العقلي في طريقة إيقاف الأفكار بالتعريف بالحديث الداخلي الذي يتضمن الأفكار السلبية والصور والتعليقات الصامتة، بعد ذلك تستخدم طريقة إيقاف الأفكار أو تغيير محتوى الحديث الداخلي، لأنه بعد معرفة اللاعب أن الأفكار السلبية تسبب له التوتر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء يصبح من السهل عليه استخدام طريقة إيقاف الأفكار.

- مصادر الأفكار السلبية :

- ❖ القلق على الأداء خاصة عند مقارنة اللاعب نفسه بغيره من اللاعبين.
- ❖ عدم القدرة على إصدار القرارات لاحتفاظ اللاعب بتحويل الاستجابات البديلة في العقل.
- ❖ التفكير في الأداء الضعيف وما ينتج عنه من افتقار إلى قيمة الذات.

2. التفكير المنطقي :

هو طريقة فعالة عندما يصعب التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية، وتهدف إلى تعريف بالافكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بطريقة منطقية وحل المشكلات .

3. الحديث الذاتي الإيجابي :

تهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستثارة، وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية. (13 : 243-253) (51 : 195-203)

ثانياً : التصور العقلي Mental Imagery

(أ) مفهوم وتعريف التصور العقلي :

التصور العقلي مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها، فالتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ومن الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي، وأن يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة. (59 : 148) (51 : 208)

وقد تعددت تعريفات التصور العقلي من العديد من علماء النفس الرياضي فعرفه نيدفير (Nideffer 1981) بأنه إعادة تكوين واسترجاع الخبرة في العقل. (95 : 192)

وعرفه هاريس (Harris 1984) بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى. (90 : 210)

وقد عرفه عبد العلي الجسماني (1994) بأنه استرجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد على شكل صور عقلية ماثلة لعين العقل. (39 : 151)

وعرف موراي (Murray 1995) التصور العقلي بأنه تكتيك عقلي يقوم ببرمجة عقل الإنسان لتكوين رد فعل ثم التدريب عليه بواسطة استخدام كل الحواس لخلق أو إعادة خلق الخبرة. (113 : 1)

ويعرف أسامة راتب (2000) التصور العقلي بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات خبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق عليه الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال اشارات واضحة لأجزاء الجسم وتحديد ما هو مطلوب منها. (12 : 117)

بينما وضع محمد العربي (2001) تعريفان للتصور العقلي أولهما أنه لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها حيث يبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. وثانيهما أنه إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (51 : 207، 210)

وأضاف محمد علاوي (2001) نقلاً عن هاريس وآخرون (Harris 1987) تعريفاً آخر للتصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة، وبأنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. (59 : 248)

ومن خلال التعريفات السابقة أمكن للباحثة تعريف التصور العقلي بأنه استرجاع لخبرات سابقة أو تكوين تصورات جديدة تشارك فيها حواس الطالبة (سمعية- بصرية- حس حركية) وانفعالاتها (الإيجابية) للوصول بالصورة العقلية لأعلى درجة من الوضوح والتحكم بغرض الإعداد العقلي للأداء وذلك دون أدائها.

(ب) أهمية التصور العقلي the importance of visualization

يوضح روشال (Rushall 1991) أن التصور العقلي يساهم في زيادة الاستعداد للأداء، والتفكير الإيجابي وزيادة قدرة الفرد على تركيز انتباهه على الأداء غير المنفذ وخاصة قبل المنافسة. (116 : 2)

هذا وقد اتفق كل من موراي Murray (1995)، بليسينجر Plesinger (1999)، أسامة راتب (2000)، محمد علاوي (2001) على أهمية التصور في المجال الرياضي حيث يساهم في :
- تحسين مستوى الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بغرض حل المشاكل.

- التحكم في مستوى اليقظة والتحكم في القلق .

- تثبيت مستوى الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة. (1 : 113)(2 : 114)(120 : 121)(59 : 215-255)

ويضيف كارتك Karthic (2000) أن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي يمكن اللاعبين من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل الأداء. (3:110).

بينما يذكر روشال وليب مان Rushall & lipman (1998) أن تصور الأداء المهاري يؤدي إلى:

- إنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة.

- تنمية تتابع عناصر الأداء من خلال الأداء في البداية بالسرعة البطيئة.

- تثبيت مستوى أداء السلوك الحركي النهائي.

- الإمداد بالوسائل المستخدمة لتوليد الدوافع الخاصة بالأداء الحركي.

- القدرة على التصور (الوضوح - التحكم). (1 : 117)

(ج) مبادئ التصور العقلي Principles of visualization :

يتفق كل من روشال (1991)، محمد العربي (2001) على أن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ هي :

1. التصور العقلي للأداء ونتائجه، حيث يجب أن يتصور اللاعب كل من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء .
2. تصور ملامح بيئة الأداء، حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل.
3. التركيز على الإيجابيات، حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.
4. التصور العقلي للمهارة ككل، حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي.
5. التصور العقلي قبل الأداء مباشر، على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويفضل الأداء أكثر من ذلك على حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به.
6. التصور العقلي في نفس سرعة الأداء، حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة.
7. التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت، لكي يحقق نتائج إيجابية للاعب. (1 : 116) (51 : 214، 215)

كما يضيف أسامة راتب (2000) أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها :

1. الاسترخاء : حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.
2. الأهداف الواقعية : يجب أن تكون تمرينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب.
3. الأهداف النوعية : وذلك من خلال تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه.
4. تعدد الحواس : كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور.
5. سرعة الأداء : يجب أن يتم التصور العقلي بمعدل سرعة الأداء الفعلي، كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء العقلي عند بداية تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة، أو التخلص من بعض أخطاء الأداء.

6. **الممارسة المنتظمة** : حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام.

7. **الممارسة باستمتاع** : لابد أن تكون مصدرراً للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، وعندما يشعر اللاعب بأنها مصدرراً للملل أو التوتر يجب أن يتوقف فوراً عن الممارسة. (12 : 129، 130)

(د) خصائص التصور العقلي :

يذكر روشال Rushall (1991) أن هناك ثلاث خصائص للتصور العقلي هي :

1. **الحيوية** : حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرات تخيلية عالية المستوى يستطيعون تعلم المهارات بصورة أسرع، إضافة إلى إمكانية تدريس الطرق المستخدمة في رفع مستوى حيوية التخيل والتي تعد أهم خطوات التنمية المهارية.

2. **القدرة على التحكم** : حيث أن توافر سعة معينة لخلق التخيل بممارسة أدوات معينة يتطلب درجة عالية من التحكم الذي إذا غاب سوف يفقد اللاعب التأثير الإيجابي للتخيل.

3. **دقة المرجعية** : والذي يتمثل في تكرار الأداء الناجح دون أخطاء حيث أثبتت الأبحاث أن التخيل الذي يحتوي على أخطاء ينتج عنه وجود ميل داخلي لارتكاب تلك الأخطاء في الأداء الفعلي، ولهذا فإن التنمية المهارية تتطلب التركيز المكثف في عملية التخيل مع مراعاة أن يكون التركيز حيويًا وقابلًا للتحكم وفي صورته الصحيحة. (116 : 2)

(هـ) أنواع التصور العقلي :

يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق إدراكها، أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحياناً على أنه المرئيات visualization أو الرؤية في الخيال أو بعيني رأسه Seeing with mind's eye .

إلا أن البصر Vision ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس البصر والسمع Auditory والشم Olfactory والذوق Taste واللمس Tactile والحركة Kinesthetic كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي للرياضيين.

ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضاً في عملية التدريب على التصور العقلي، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في القلق أو التعب أو الألم تساعد على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداء اللاعب.

وقد اتفق أسامة راتب (2000)، محمد العربي (2001)، محمد علاوي (2001) على تقسيم التصور العقلي إلى التصور الخارجي External Imagery - التصور الداخلي Internal Imagery بينما أضاف محمد العربي (2001) نوع ثالث من التصور العقلي هو عدم التصور العقلي No Imagery.

1. **التصور الخارجي External Imagery**

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

ومثال ذلك إذا كان لاعب الكرة الطائرة يتصور أداء الإرسال من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ومسك الكرة ومرجحة الذراع الضاربة قبل الضرب ومتابعتها حتى الدخول في الملعب، بالإضافة إلى أبعاد أخرى مثل أماكن وقوف اللاعبين، الجمهور وكل ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج.

2. **التصور الداخلي Internal Imagery**

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وأجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

وعند تطبيق المثال السابق على لاعبة كرة طائرة في الإرسال المواجه من أعلى نجد أن اللاعبة سوف تشاهد الفريق المنافس، وضع الاستعداد وحمل الكرة والمرجحة، وضرب الكرة والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات

المصاحبة من إحساس وشعور ولكن لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. (12 : 119)(51 : 216)(59 : 250)

3. عدم التصور العقلي : No Imagery

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي، ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.

ويضيف محمد العربي (2001) أنه قد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيراً وعند اتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات. (51 : 217)

(و) استخدامات التصور العقلي :

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، ومن بين أهم هذه الاستخدامات للاعب الرياضي ما يلي :

1. المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها حيث يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده، وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها.

ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه، كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية، وربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية، ويتمثل ذلك في قيام المربي الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت، مع ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق، واستخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي، ومن المهم تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة، إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارة الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية. (59:251)(70:107-108)

2. المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها :

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة، ومن الأهمية استخدام تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تماماً في الأداء الفعلي وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرق اللعب المختلفة، كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة.

3. المساعدة في حل مشكلات الأداء :

يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ إن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء .

4. المران على بعض المهارات العقلية :

يستخدم التصور العقلي للمران على بعض المهارات العقلية مثل مهارة التحكم في الانتباه والاسترخاء وغيرها من المهارات العقلية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على التصور العقلي.

5. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية :

أشارت نتائج التجارب إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع الرياضي تصورها عقلياً مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد.

6. مراجعة الأداء وتحليله :

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب، ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه.

7. تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي :

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح والدقة، أو إستدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي إرتبطت بأدائه ومحاولة التفكير في مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذي يسهم في تدعيم ثقته في نفسه.

8. الاستعداد للأداء في ظروف معينة :

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف أو الاشتراطات المعينة مثل حالة رداءة الجو أو الارتفاع الشديد في درجة الحرارة.

9. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة :

يساهم التصور العقلي في مواجهة الألم ومحاولة استعادة الشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي بإستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في حالة اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلاً من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته.

(13: 119-122) (59 : 251 – 255)

ثالثاً : الانتباه Attention :

(أ) مفهوم وتعريف الانتباه :

يستخدم مصطلح التركيز Concentration والانتباه Attention في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فتركيز الانتباه هو تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فهو بمثابة انتباه انتقائي، فكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، فالرياضي الذي يفقد التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبياً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (12 : 361)

وقد عرف محمود عنان (1995) الانتباه بأنه توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات. (65 : 63)

بينما يعرف محمد العربي، وعبد النبي الجمال (1996) تركيز الانتباه على أنه القدرة على تركيز بؤرة الاهتمام على الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (52 : 61)

ويرى محمد علاوي (1997) أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية والتي يتم فيها توجيه بؤرة الانتباه نحو الموضوعات المدركة ومنعها من التشتت أو تأثرها بمثيرات خارجية أو داخلية. (58 : 378).

وتعرف ماك ناب Mc nab (1999) تركيز الانتباه بأنه عبارة عن حلقة اتصال غير قابلة للانقطاع بين الفرد وأفكاره. (112 : 3).

ويذكر أسامة راتب (2000) نقلاً عن وينبرج وجولد Weinberg & Gould (1995) بأنه تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز). (13 : 269).

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الانتباه هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

(ب) أهمية الانتباه :

يذكر محمد العربي (2001) أن مهارات الانتباه هي إحدى المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح وأنه من المهارات التي يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، وأنه يمكن تطوير الأداء من خلال

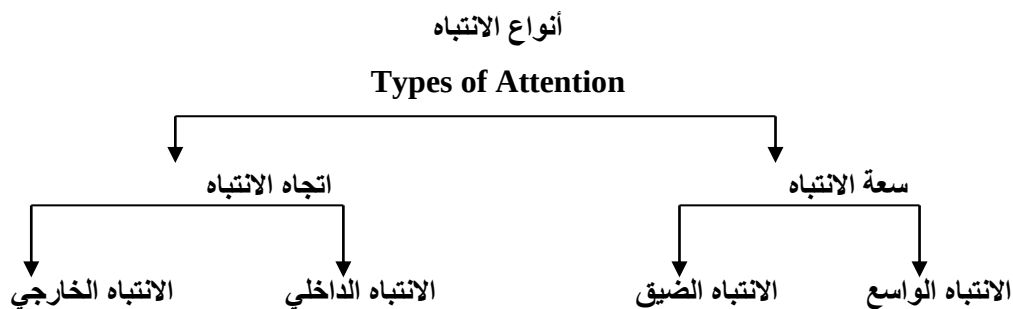
الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه، وأن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات الادائية، ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارة ضرورية للأداء الأمثل، وأنه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه، وترجع الأهمية أيضاً إلى أنه عند تطوير مهارة الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات الوعي البديل، ويطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه Experiencing Flow والتي وجد أنها ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي. (51 : 246، 247)

وعن أهمية تركيز الانتباه في التعلم الحركي يذكر هاريس Harris (1984) أن هناك علاقة بين تركيز الانتباه ومراحل التعلم الحركي، حيث أن تركيز الانتباه على أبعاد مهارة في مرحلة التوافق الأولي يساهم في تطوير الأداء، في حين أن التركيز على أجزاء المهارة في مرحلة الاتقان قد يضر بمستوى الأداء. (90 : 218)

وانطلاقاً مما سبق فقد راعت الباحثة زمن تركيز الانتباه في الوحدات العقلية حيث كان خمس عشرة دقيقة في الأسبوع التاسع وكان التركيز على تطوير الأداء، بينما انخفض إلى خمس دقائق في الأسبوع الثاني عشر حيث كان التركيز على الأهداف الكمية وتحقيق النتائج المحددة مسبقاً.

ويرى أسامة راتب (2000) أن الفرق بين الانتباه والتركيز هو أن الانتباه يوجه الوعي Awareness نحو المثيرات (الرموز) المعينة بحيث تصبح في متناول الحواس. أما التركيز فهو نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير (رمز) معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه. (13 : 271)

(ج) أنواع الانتباه Types of Attention



شكل (2)
أنواع الانتباه

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

البعد الأول : سعة الانتباه :

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

البعد الثاني : اتجاه الانتباه :

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً على أفكار اللاعب وشعوره، أو خارجياً على الأحداث في البيئة المحيطة.

وتنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى :

الانتباه الواسع Broad Attention :

وهو أحد المتطلبات في معظم الأنشطة الجماعية، ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

الانتباه الضيق Narrow Attention :

وهو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية، وفيه يتم عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه إلى الهدف فقط مثل الرماية والرمية الحرة في كرة السلة والإرسال في الكرة الطائرة.

- وفي بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق ثم العودة إلى الانتباه الواسع مرة أخرى، بينما يتطلب الانتباه الضيق تركيز الانتباه طوال فترة الأداء في الأنشطة الرياضية المغلقة.

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى :

■ الانتباه الداخلي Internal Attention :

وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، أي أن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

■ الانتباه الخارجي External Attention :

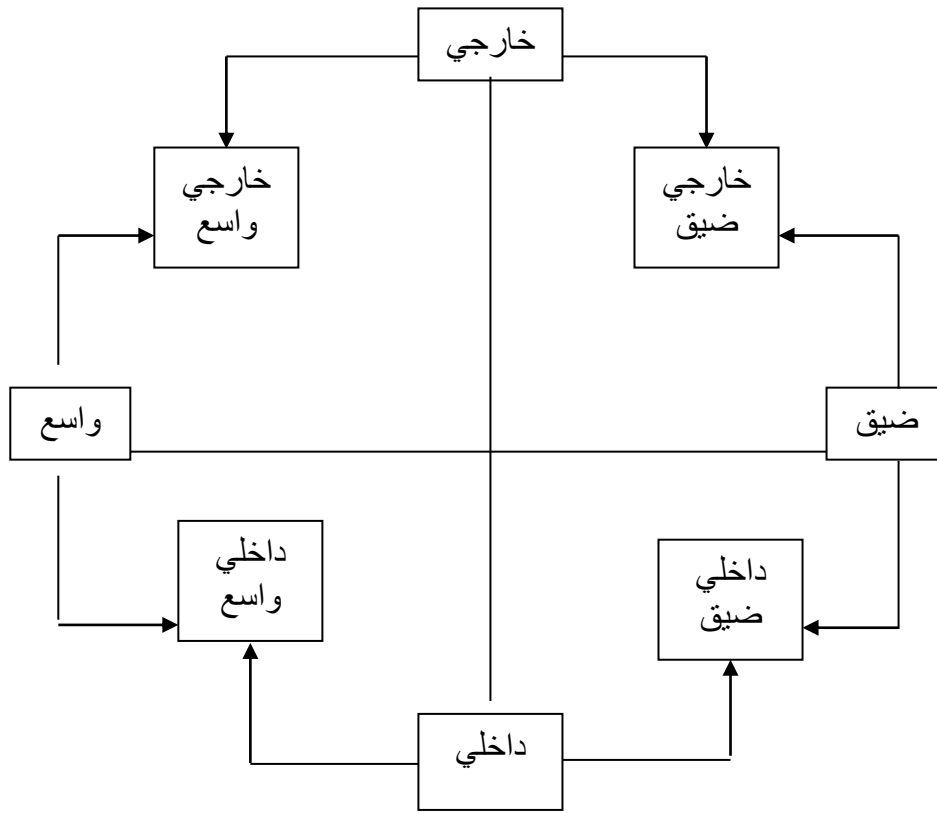
وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من مدرب – زملاء – جمهور – منافس .. وغيرها. (51 : 249 - 250)(10 : 362)(58 : 332)

ويضيف محمد علاوي (2001) إلى أنواع الانتباه ما يلي :

- الانتباه العام والانتباه المحدد (المغلق).

- الانتباه المرن والانتباه الجامد. (59 : 277، 278)

(د) طرق الانتباه :



(13 : 274 - 276)

شكل (3)

طرق الانتباه لنيدفر (1976)

أشار نيدفر إلى أنه في ضوء بعدي الانتباه (سعة الانتباه، اتجاه الانتباه) وخاصة في المجال الرياضي فإن هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب انتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين ويفضلون استخدامها نظراً لنجاحها في قدرتهم على الاستجابة الدقيقة والسريعة في المواقف المختلفة، وتتضمن ما يلي :

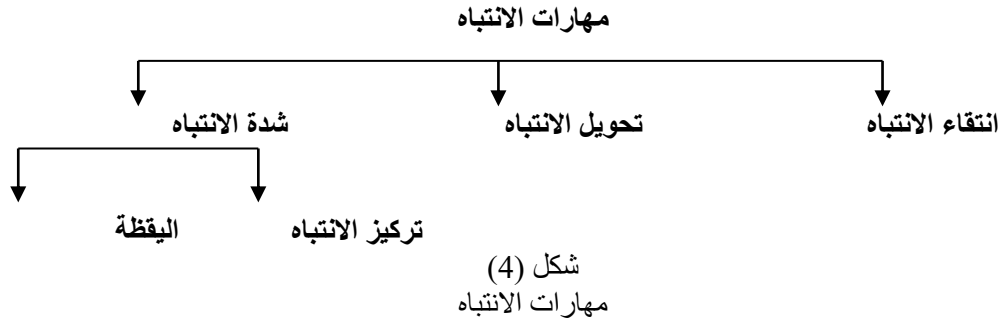
- الانتباه الخارجي الواسع Broad- External.

- الانتباه الداخلي الواسع Broad- Internal.

- الانتباه الخارجي الضيق Narrow- External.

- الانتباه الداخلي الضيق Narrow- Internal (59 : 279).

(هـ) مهارات الانتباه :



1. انتقاء الانتباه Selectivity of Attention :

وهو القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

■ العوامل المؤثرة في انتقاء الانتباه :

هناك بعض العوامل تؤثر على انتقاء الانتباه منها عوامل خارجية مثل كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات، الضغوط الخارجية، الوقت المطلوب لتركيز الانتباه، وعوامل داخلية مثل مستوى التعلم الحركي، مستوى الاستثارة، السمات الشخصية، توقع المثيرات، ميول اللاعب، القدرة على عرض المثيرات.
(51 : 256-260) (59 : 275، 276)

2. تحويل الانتباه Attention Shift :

وهي عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، فيتم توجيه الانتباه إلى أحداث خارجية ثم تحويل الانتباه بعد ذلك إلى عمليات عقلية داخلية في محاولة تقييم الموقف وتحويل الانتباه مرة ثالثة إلى معلومات حسية للتعرف على العضلات، وهناك بعض العوامل التي تؤثر في تحويل الانتباه مثل اختيار طريقة الانتباه، توقيت تحويل الانتباه، الضغط العصبي، الألم.

وتحويل الانتباه في المجال الرياضي هو الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، وهي عملية غاية في الصعوبة في بعض الأنشطة الرياضية عن الأخرى حيث تتطلب الأنشطة المفتوحة وخاصة تلك التي تتميز بالديناميكية تواصل تحويل الانتباه أكثر من الأنشطة المغلقة مثل الرماية والغطس. ويجب أن يتعامل اللاعب مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو التعلم، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه. (51 : 260-265)

3. شدة الانتباه Intensive Aspects of Attention :

وتمثل شدة الانتباه المهارة الثالثة بعد مهارة انتقاء وتحويل الانتباه، فبالإضافة إلى اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه يجب على اللاعب أيضاً أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة. وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما :

البعد الأول - تركيز الانتباه Concentration :

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي، فالانتباه متعدد الجوانب ومتنوع، والتركيز يمثل أحد أبعاد شدة الانتباه وهي المهارة الثالثة من مهارات الانتباه.

ويمكن تعريف التركيز بأنه هو "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن" وعادة ما يسمى ذلك مدى الانتباه.

وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز عن الآخرين، والبعض أكثر عرضه للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء وتحويل الانتباه.

وتتطلب شدة التركيز كماً هائلاً من الطاقة النفسية، ولذلك يزداد الشعور بالتعب ونقل اليقظة عند التركيز فترة من الزمن، ويبدو أن تركيز الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية.

ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية وبالتالي تختلف متطلبات الانتباه فالواجب التدريب على متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط من واقع الزمن المحدد للأداء.

البعد الثاني : اليقظة Alertness :

ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمشير الواقع على الحواس، أو استجابة الفرد إلى البيئة، وتتطلب اليقظة جهداً عقلياً ولهذا فغالباً ما يتم قياسها بواسطة مؤشرات الطاقة النفسية، وعندما يتعب العقل يكون من الصعب الاستمرار في الطاقة النفسية المطلوبة للعمل على انتقاء الانتباه، تحويل الانتباه ومهارة تركيز الانتباه.

وتعتمد القدرة التي يستجيب بها الأفراد للبيئة المحيطة بهم على قدراتهم العقلية، وهي القدرة على معالجة المعلومات الصادرة من الحواس، وعندما تصبح البيئة أكثر تعقيداً - وهذا غالباً ما نراه في المجال الرياضي - فإننا نجد انخفاضاً في القدرة، وينتج عن ذلك تدهور في مستوى الأداء، ولهذا فإن اللاعب يحتاج إلى تضيق تركيز الانتباه وإلى تحويل الانتباه بفاعلية أثناء تغير المثيرات في البيئة وإلى تثبيت الانتباه للفترة الزمنية المطلوبة.

وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر على تطوير هذه المهارة العقلية.

وعندما يفشل اللاعب في التحكم على تركيز الانتباه يصبح التعب النفسي أكثر من التعب البدني الذي يتسبب في انهيار ميكانيزمات الانتباه، ويصعب انتقاء المثير المناسب ويصبح التحويل في سعة واتجاه الانتباه بطيئاً، ويقل تركيز الانتباه وتزداد الأخطاء البدنية ويصبح اللاعب عرضة للألم، والأفكار السلبية تسعى إلى داخل العقل، ولكن إذا كان العقل قد تم تدريبه بكفاية من خلال المهارات العقلية وأحداهما الانتباه فسوف يكون قادراً على تجنب الكثير من مشاكل التعب النفسي. (59 : 283) (51 : 265-267)

رابعاً : وضع الأهداف : Goal Setting :

(أ) مفهوم وتعريف وضع الأهداف :

يعتبر وضع الأهداف أحد المداخل الدافعية في المجال الرياضي، إذ يحتاج الرياضي إلى آليات فاعلة للاحتفاظ بقدرته في مواجهة بعض العقبات والصعوبات التي قد تصادفه مثل الإجهاد أو صعوبة الأداء وغير ذلك من الصعوبات والعقبات التي يصادفها أثناء عمليات التعليم أو التدريب.

كما أن وضع الأهداف من أهم المهارات العقلية الواجب الاهتمام بتطويرها، حيث أنه عندما يتم تدريب اللاعب على وضع الأهداف بانتظام ومتابعة هذه الأهداف فهذا يعمل على تطوير قدرات اللاعب في التحكم في الأحداث ويساهم بدرجة كبيرة في التقدم عند الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويقدم وضع الأهداف الفرصة للاعب على التركيز وتوجيه الوقت المتاح والطاقة للوصول إلى أفضل إنتاج ممكن، ويمكن القول أن أي لاعب وضع قائمة بالواجبات المطلوبة يعرف جيداً أن هذه القائمة البسيطة للأهداف يمكن أن تساعد بطريقة أكثر فاعلية.

ولقد تعددت تعريفات وضع الأهداف حيث عرفها هاريس Harris (1984) بأنها تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه، أو الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه عن طريق أداء معين أو مجموعة من الأداءات. (90:92)

ويعرفها كريمر وسكلي (1994) بأنها عزم أو تصميم أو قصد شعوري أو داخلي، أو هو ما يحدده الفرد لكي ينجزه. (59:160)

كما عرفها أسامة راتب (2000) بأنها تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محددة وعادة خلال زمن محدد. (13 : 312)

ويعرفها محمد العربي (2001) بأنها ما يحاول الفرد تحقيقه أو هي صورة مستقبل الأداء الذي يرغب الفرد في تحقيقها. (51 : 289)

ويذكر علاوي (2001) نقلاً عن هاريس Harris (1984)، كريمر Kramer (1994) أن وضع الأهداف يعتبر من بين أهم الآليات التي يمكنها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الإنجاز لدى اللاعبين علي أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع الدافعية والتي بدورها توجه وتثير السلوك الإنجازي. (59 : 162)

ومما سبق ترى الباحثة أن وضع الأهداف هو صورة مستقبل الاداء الذى يرغب الفرد فتحقيقها

وفي المجال الرياضي يعتبر تحقيق مستوي معين من الأداء أو تحقيق رقم معين في سباق ما أو تعلم مهارة حركية معينة أو تسجيل عدد من النقاط أو الفوز علي منافس – بمثابة أهداف، أي أن وضع الأهداف يرتبط بالأداء وبالتالي السلوك الذي يقوم به اللاعب، والواقع أنه يعتبر بمثابة المثير الذي يوجه هذا السلوك.

ويتفق أسامة راتب (2000)، محمد العربي (2001) علي أن وضع الأهداف من أهم المهارات العقلية الواجب الاهتمام بتطويرها، حيث أنه عندما يتم تعلم الرياضي كيفية وضع الأهداف بانتظام ومتابعة هذه الأهداف أثناء التدريب فهذا يعمل علي تطوير قدرات الرياضي في التحكم في الأحداث ويساهم بدرجة كبيرة في التقدم، كما تساعد علي التركيز وتوجيه الوقت المتاح والطاقة للوصول إلي أفضل إنتاج ممكن، وعموما فإن وضع الأهداف يستخدم بكثافة في جميع الانشطة الرياضية. (13 : 312) (51 : 290)

(ب) أهمية وضع الأهداف :

تكمن أهمية وضع الأهداف في :

- توجيه تركيز انتباه اللاعب وسلوكه لبعض الجوانب المعنية للعمل الذي يقوم به وتساعد علي بذل المزيد من الجهد في الأداء أو التدريب، والاستمرار في بذل هذا الجهد لفترات أطول من الوقت.
- كما تساعد اللاعب علي محاولة تحسين مهارته وقدراته واكتساب قدرات ومهارات جديدة لمحاولة تحقيق الهدف المنشود حيث تساهم في زيادة الدافعية الذاتية لدي اللاعب.
- تبعث علي الشعور بالرضا والثقة بالنفس والانفعالات الإيجابية السارة والارتقاء بمستوي الطموح في حالة تحقيق الهدف المنشود. عن طريق خفض مستويات القلق المعوق لدي اللاعب.
- ويقدم وضع الأهداف طرقا إضافية للمربي الرياضي لتطوير اللاعب من خلال التلاحم الذي يتم بينه وبين اللاعب أو المتعلم في عملية الاتصال والتدعيم الإيجابي والذي ينبع من وضع تحقيق. (51:291)، (59 : 160)

(ج) أنواع الأهداف : هناك نوعان من الأهداف هما :

- أهداف النتائج

وهي الأهداف التي تركز بالدرجة الأولى على الفوز وتجنب الهزيمة، أو التي تركز على تحقيق نتيجة ما في التدريب الرياضي.

- أهداف الأداء : Performance Goals

وهي الأهداف التي تركز على التحسن أو التطور في الأداء بالمقارنة بالأداء السابق تسجيله. ويذكر محمد علاوي (2001) أنه في حالة تركيز اللاعب على أهداف الأداء عندئذ يكون في استطاعته التحكم في هذه الأهداف وقدرته على وضع توقعات مستقبلية حقيقية في ضوء قدراته وإمكاناته الحالية التي ينتج عنها بالتالي تحسن مستوى الأداء (104:61) (59:161)

(د) مبادئ وضع الأهداف :

1. أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج.
2. الأهداف المحددة مقابل الأهداف العامة.
3. أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة.
4. الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية.
5. الأهداف القصيرة مقابل الأهداف الطويلة.
6. الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية. (13 : 313) (81:96-97)

(هـ) معايير وضع الأهداف :

1. أن تكون الأهداف مقبولة من اللاعب والمربي الرياضي وإيمان اللاعب بقدرته علي تحقيق هذه الأهداف.
2. أن يرتبط وضع الأهداف بالأهداف العامة للدولة في المجال الرياضي وكذلك التنظيمات الرياضية الأخرى كالاتحادات، والأندية والمؤسسات الرياضية التعليمية .
3. أن تكون الأهداف قابلة للقياس، وذلك عن طريق صياغتها بصورة يمكن ملاحظتها وقياسها، كما أنه من المناسب تحديد أداة القياس.
4. يجب أن يكون وضع الأهداف من المرونة بحيث يتم التعديل إلي أسفل أو إلي أعلى حتي يمكن تفادي الإحباط وعدم الرضا الذاتي.
5. تحديد فترة زمنية محددة لتحقيق الأهداف، حيث يجب أن ترتبط الأهداف بسقف زمني (فترة زمنية) لبلوغ هذه الأهداف، مما يساعد اللاعب علي تركيز الانتباه وتذكيره بأهمية إنجاز الهدف في حدود الوقت المحدد لتحقيقه.
6. المتابعة المنتظمة والتقييم المتواصل من خلال نظام يصل إلي الفترة التدريبية ويمتد في برنامج المدي الطويل، مع الصدق الكامل عند قياس الأهداف.
7. تحديد طريقة الوصول لتحقيق الهدف حيث ينبغي أن يرتبط الهدف بالطريقة أو الوسيلة التي يمكن بها تحقيق هذا الهدف أي أن يرتبط ببرامج معينة.
8. ضرورة تسجيل الأهداف كتابة حتي يمكن حفظها وفي مكان يستطيع المتعلم ملاحظتها بسهولة. (59: 299) (162-169) (70 : 80-82)

(و) تخطيط الأهداف Goal- programming :

يتفق أسامة راتب (1994) ، محمد العربي (2001) علي أن عملية التخطيط لوضع الأهداف في البرنامج الرياضي تتضمن أربعة مراحل هي :

المرحلة الأولى

تحليل الواجبات Task Analysis

قبل بداية هذه المهارة المرحلة ينظر اللاعب إلي النشاط الرياضي الذي يمارسه بطريقة جديدة مع الوضع في الاعتبار الواجبات المحددة للمهارة، ويحتاج اللاعب أيضاً إلي الوصف الدقيق لكافة الواجبات المطلوبة والتي يجب تحقيقها بنجاح وذلك من خلال مبدأ أهداف الأداء وليس أهداف النتيجة .
والمطلوب في هذه المرحلة إجراء المزيد من تحليل الواجبات في نوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن الاستعانة بالكتب والمراجع إلي جانب آراء الخبراء ، حيث أن التحليل الدقيق للواجبات الحركية يساهم بقدر كبير في وضع أهداف أكثر ارتباطاً بأبعاد الأداء وبالتالي المساهمة في تطوير الأداء .

المرحلة الثانية

قياس الواجبات المطلوب إنجازها :

يجب محاولة إيجاد وسائل قياس موضوعية مناسبة لقياس كافة أبعاد الواجبات التي تم تحديدها، وذلك وفقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وإذا لم تتوافر الوسيلة الموضوعية ، يمكن الاعتماد علي وسائل تقديرية أكثر موضوعية لقياس الأداء.

المرحلة الثالثة

وضع الأهداف Set the Goals

- في هذه المرحلة يتم تطبيق المبادئ السابقة لوضع الأهداف من خلال :
- ترجمة الواجبات المطلوب تحقيقها إلي أهداف عامة.
 - ترجمة الهدف العام إلي هدف فرعي.
 - ترجمة الهدف الفرعي إلي هدف فرعي يمكن ملاحظته وقياسه.
 - توزيع الأهداف النوعية علي البرنامج الزمني الموضوع.

المرحلة الرابعة

ترتيب الأهداف Ranking Goals

يجب عند وضع الأهداف محاولة تحقيقها وترتيبها وفقاً لأهميتها أو وضع الأهداف في تسلسل معين عند تحقيقها . (9: 30، 32) (51: 417 - 419)

(ز) برمجة الأهداف Goal-programming :

يمثل وضع الأهداف الجزء الأول من التدريب الدافعي، وبرمجة الأهداف هي الجزء الثاني، وإذا لم يكن هناك تكامل بين الجزئين فإن وضع الأهداف يصبح عملاً سلبياً، وتبدو أهمية التكامل في أنها في حالة الاسترخاء يؤدي تحليل الأهداف إلى إنتاج الطاقة واستثارة قوة الدافعية.

وتأتي برمجة الأهداف في المرحلة الثانية بعد وضع الأهداف بهدف إحداث التكامل داخل عقل المتعلم، وتخدم الأهداف طويلة المدى كخلفية توجيهية إلى آلية السلوك المرتبط بالأداء الرياضي في الحياة اليومية.

ويمكن برمجة الأهداف الإيجابية من خلال التصور البصري أو الاقتراحات في التعلم الحركي والمنافسات الرياضية، فمن الصعب أن يرى اللاعب نفسه بدون مشاكل، ولكن من السهل أن يرى نفسه داخل عقله يجري أو يقفز أو يرمي، ويستخدم التصور والاسترجاع العقلي والممارسة لبرمجة الأهداف (51 : 302).

(ج) المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة :

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية (13)، (15)، (16)، (17)، (44)، (52)، (111) والدراسات السابقة (2)، (35)، (37)، (47)، (64)، (66) تم التوصل إلى أهم متطلبات رياضة الكرة الطائرة من التدريب العقلي والتي ويضحها جدول رقم (1)

جدول (1)

المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة

المتطلبات العقلية لرياضة الكرة الطائرة	المهارات العقلية
* وضع الاستعداد (خفض درجة التوتر للمستوى الأمثل قبل الأداء). * الراحة وإعادة الشحن في فترات الراحة والأوقات المستقطعة وتوقف اللعب. * انسيابية وتناغم الأداء مع سهولة تغيير وضع الجسم وسرعة التحرك في جميع الاتجاهات. * مواجهة أعراض القلق البدني كارتعاش الأطراف والشد والتشنجات العضلية وانخفاض درجة التوافق.	الاسترخاء العضلي
* مواجهة أعراض القلق المعرفي.	الاسترخاء العقلي
* استرجاع طريقة الأداء.	التصور العقلي
* تحليل مباريات الفرق المنافسة. * الوعي بقرارات الحكم الأول والثاني والمسجل ومراقبي الخطوط.. * التدريب على خطط اللعب في (المنطقة الأمامية – المنطقة الخلفية).	التصور الخارجي
* اتخاذ القرار باستخدام الضربات الهجومية. * اتخاذ الوضع الدفاعي المناسب عندما يبدأ المنافس في الهجوم. * استرجاع طريقة الأداء المفضلة لدى اللاعب.	التصور الداخلي
* عدم توقع ضربات هجومية من المنافس. * آلية الأداء.	عدم التصور العقلي
* تطوير طرق الهجوم والدفاع المستخدمة. * تصحيح الأخطاء المهارية. * الوعي بمناطق الدفاع والهجوم. * الوعي بكل المثيرات التي تصدر من المنافس.	وضوح الصورة
* الإحساس بمسافة واتجاه الكرة والإرسال أثناء أداء الضربات الهجومية. * تطوير طريقة الأداء في النقاط النهائية للمباراة. * تطوير طريقة الأداء في الشوط الحاسم.	التحكم في الصورة

تابع جدول (1)

المهارات العقلية	متطلبات رياضة الكرة الطائرة
أبعاد التصور العقلي التصور البصري	* الوعي بكل المثيرات التي تصدر من الفريق المنافس – أو الزميل. * تحديد وضبط مسافة واتجاه الإرسال والضربات الهجومية والمهارات الأخرى. * تحديد أماكن ثغرات في ملعب المنافس التي يتم توجيه الضربات الهجومية والإرسال إليها. * التحرك في المنطقة الهجومية والدفاع عن المنطقة الخلفية (الدفاعية) * الوعي بمكان وقوف الحكم الأول والثاني ومراقبي الخطوط وأماكن تواجد الفريق المنافس (مراكز 5) * الاستجابة للحكم الأول وإشارات اليد الخاصة به وكذلك مراقبي الخطوط. * دقة الأداء.
التصور السمعي	* سرعة الاستجابة لصوت الحكم والمدرّب والزملاء داخل وخارج الملعب. * الاستجابة لصفارة الحكم قبل أداء الإرسال (ثمان ثواني) * سماع صوت تشجيع الزملاء الجماهير.
التصور الحس حركي	* دقة الإرسال – قوة الأداء – سرعة الأداء. * سرعة تغيير وضع الجسم من الهجوم إلى الدفاع والعكس.
التصور الانفعالي	* روح المنافسة والمثابرة طوال فترة المباراة. * التصميم والمثابرة. * الثبات الانفعالي وبخاصة في حالات التعادل خاصة في حالة فشل الإرسال، وكذلك النقاط الأخيرة والشوط الحاسم.
الانتباه الانتباه الواسع	* إشارات الحكم الأول والثاني ومراقبي الخطوط – صوت صفارة الحكم لأداء الإرسال (ثمان ثواني) * صوت الجمهور وتشجيعه. * الانتباه للمثيرات التي تصدر من المنافس عند أداء الضربات الهجومية والخداع * مسافة واتجاه الإعداد للضربات الهجومية. * الانتباه لتوجيهات المدرّب.
الانتباه الضيق	* التركيز على طريقة الأداء المفضلة في الهجوم والدفاع. * دقة توجيه الضربات الهجومية والإرسال. * انتقاء الثغرة التي يوجه إليها (الضربات الهجومية – الإرسال – الكرات الساقطة).
	* الاستفادة من أخطاء المنافس. * التوقيت السليم لأداء الهجوم والكرات الساقطة.
الانتباه الداخلي	* تقييم الأداء الخاص بالمتعلم أو اللاعب. * تجنب ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة. * التركيز على طرق الهجوم والدفاع المفضلة لدى اللاعب.
الانتباه الخارجي	* الوعي بكل حركات المنافس أو أي مثيرات بصرية من المنافس. * تقدير المسافة وتحديد زاوية أداء الضربات الهجومية. * تقييم أداء المنافس (الحكام – مراقبي الخطوط). * الاستجابة لقرارات وتوجيهات المدرّب. * الوعي بمناطق الدفاع وكيفية التحرك فيها.
الانتباه الداخلي الضيق	* اتخاذ القرار بالهجوم وطريقة أداء الضربة الهجومية. * تقييم وتحليل الأداء الخاص بالمنافس. * تقييم وتحليل أداء اللاعب نفسه. * التحكم في الانفعال.

تابع جدول (1)	
المهارات العقلية	متطلبات رياضة الكرة الطائرة
الانتباه الخارجي الضيق	* الوعي بحركات المنافس والمثيرات الدالة على بداية عملية الهجوم من المنافس. * الثغرات بملعب المنافس التي يمكن توجيه الهجوم إليها. * اختبار المهارات (التكتيك). * خطط دفاعية. * خطط هجومية. * خطط دفاعية وهجومية معاً.
الانتباه الداخلي الواسع	- تطوير الأداء الخططي أثناء المباراة وفقاً لـ : * الأداء الخططي وعلاقته بمستوى المنافس (ضعيف – متوسط – قوي). * الأداء الخططي في المباراة وعلاقته بعامل الوقت (الأشواط الأربعة – الشوط الحاسم). * الإرسال الأخير في المباراة.
الانتباه الخارجي الواسع	* الأداء الخططي بملعب الكرة الطائرة. * تحركات القدمين في الملعب.
	* الاستجابة لقرارات الحكم (الأول – الثاني) وسماع صوت صافرة بداية الـ 8 ثلث للإرسال. * الاستجابة لتوجيهات المدرب والزملاء وتشجيع الجمهور.
مهارات الانتباه انتقاء الانتباه	* انتقاء المثير الصحيح الدال على بداية عملية الهجوم. * تحديد نوع عملية الهجوم القائم به المنافس (ضربة هجومية مستقيمة – كرات ساقطة) * توقع هجوم المنافس (ضربات هجوم من الفريق المنافس) * تحديد نوع الضربة الهجومية من المناسبة لمسافة واتجاه وارتفاع الإعداد.
تحويل الانتباه	* الانتقال السريع من الهجوم إلى الدفاع والعكس. * الهجوم المضاد.
(شدة الانتباه) تركيز الانتباه	- التركيز طول المباراة على المثيرات الهامة التي : أ. بملعب المنافس. ب. تحركات اللاعب المدافع الحر. ج. أخطاء المنافس. * التركيز على التوقيت المناسب لبداية الهجوم. * الكشف عن ثغرات في ملعب المنافس. * اكتشاف ضعف في أحد خطوط الملعب (الأمامية – الخلفية).
اليقظة	الدفاع والهجوم المضاد.
حدة الانتباه	* الأداء الخططي في المباراة وعلاقته بسرعة هجمات المنافس.
توزيع الانتباه	* الوعي بالمسافة والتحرك في الملعب في عمليات الدفاع. * اجادة التحركات في مناطق الملعب (الأمامية – الخلفية – الحرة). * متابعة تحركات المنافس مع الاستجابة لتوجيهات المدرب والحكام.
ثبات الانتباه	الأسلوب الخططي في المباراة وعلاقته بعامل الوقت (بداية المباراة – التعادل – الشوط الحاسم).
وضع الأهداف	* توجيه انتباه اللاعب لبعض الجوانب الهامة في الأداء. * بذل الجهد في الأداء لانجاز الأهداف * الشعور بالثقة بالنفس. * تأخير ظهور التعب. * تحقيق الإرسال في مناطق محددة بالملعب.

مما سبق عرضه في جدول (1) يتضح دور التدريب العقلي وأهميته في توظيف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية للوصول به إلى درجة الأداء المثالية.

(د) الكرة الطائرة :

- خصائص الكرة الطائرة :

أخذت رياضة الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة مكانة متميزة بين الرياضات الجماعية، حيث أصبحت جزءاً رئيسياً في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والقارية وكذلك الهيئات الإقليمية.

والكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الهامة وهي تتميز بعدم وجود الاحتكاك الجسمي بين لاعبي الفريقين المتنافسين حيث تفصل الشبكة بينهما، بعكس ما هو قائم في أغلب الأنشطة الرياضية الأخرى، حيث أنها من الرياضات المناسبة لكل المراحل السنية، ويمارسها (البنين-البنات) فهي وسيلة رياضية اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ، وتعتبر من أقل الرياضات تكلفة من الناحية المادية مما يسهل ممارستها وانتشارها في أي مكان، ويمكن ممارستها في كل فصول السنة، سواء في الهواء الطلق أو على رمال الشواطئ أو داخل الصالات المغلقة نهاراً وليلاً تحت الأضواء الكاشفة (25 : 27).

كما أنها من الأنشطة المقررة ضمن مناهج كليات التربية الرياضية عامة وكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بصفة خاصة حيث تدرس لطالبات الفرقة الثانية والثالثة والرابعة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كما تدرس ببقية الأقسام العلمية الأخرى.

- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

يعرف زكي محمد (1998) المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بأنها تلك الحركات الهادفة التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتمثل هذه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة العمود الفقري لها، فلا يتم أي انجاز إلا من خلال إتقان المهارات الحركية الأساسية (29 : 9).

ويتفق كل من مجدي حجازي (1992)، محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم (1997) على أن إتقان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتقدم نحو التكامل والفوز، أي أن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بتفوق، لهذا ينبغي أن يؤدي اللاعبون المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في اللعب.

(155 : 63) (211 : 49)

كما يشير كل من صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (1997) إلى أن القدرة على إتقان الأداء الفني للحركة يعتبر شرطاً أساسياً وهاماً في الكرة الطائرة، حيث أن هذا الأداء هو نوع وطريقة وتنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصراً هاماً من عناصر فن الحركة، وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهداً كبيراً في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من شروط الأداء.

(156 : 63)

مما سبق يمكن القول أن ممارسة الكرة الطائرة تتطلب من الفرد إتقان المهارات الأساسية لها حتى يمكن الاستمتاع بممارستها، وحتى تستطيع الطالبات التفوق في هذه المادة المقررة عليهن فهذا يتطلب أداء وإتقان المهارات الأساسية التي يتضمنها المقرر.

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية (36)، (43)، (31)، (38) يتضح أن مهارة الإرسال مهارة هجومية تؤدي بيد واحدة سواء من أعلى أو من أسفل وذلك من الثبات أو من الحركة، وتؤدي من خارج الملعب نحو المنافس. ويتفق كل من أكرم خطابية (1996)، تغريد سالم (1997)، علي طه (1999)، عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2003)، إلين وديع (2004)، كيوس Kus (2004) على أن الإرسال يصنف وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب إلى نوعين رئيسيين هما:

الإرسال من أسفل : وينقسم إلى :

1. الإرسال المواجه من أسفل.
2. الإرسال الجانبي من أسفل.
3. الإرسال الجانبي المعكوس من أسفل (الروسي)

الإرسال من أعلى : وينقسم إلى :

1. الإرسال المواجه من أعلى (التنس)
2. الإرسال الجانبي الخطافي والمواجه الخطافي.
3. الإرسال المتزوج (الأمريكي والياباني) "فلوتر".

4. الإرسال من أعلى مع الوثب (الساحق).
(15:76) (22:18) (44:58) (38:116-115) (20:164) (93:90)
وقد اختارت الباحثة الإرسال المواجه من أعلى للأسباب التالية:

- لأنه مهاره مغلقه.
- مهاره فرديه غير مرتبطه بباقي المهارات .
- قانون اللعبة اعطي اللاعب المرسل ثمان ثوان يؤدي خلالها الإرسال مما يتيح له تصور صحيح للمهاره قبل الأداء.
- صغر مساحة المنطقة المراد توجيه الإرسال إليها يتطلب من اللاعب القدرة على تركيز الانتباه لتوجيهه في المنطقة المحددة
- وطول زمن المباراة في بعض الأحيان يتطلب قدرة على مقاومة التعب والتغلب على الألم، والدافعية نحو الاستمرار في بذل الجهد.

- الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة :

يتفق كل من إيلين وديع (1990)، مجدي حجازي (1992)، أكرم خطابية (1996)، لينبرج Lenberg (2006) على أن الإرسال المواجه من أعلى هو أحد المهارات الأساسية الهامة التي تنسم بالطابع الهجومي الفردي والذي يبدأ به اللعب، وعن طريق إتقانه والقدرة على التحكم في أدائه يستطيع اللاعب تسجيل نقطة مباشرة وذلك لأنه يكون مستقلاً وبدون تأثير من زملائه.

ويعتبر الإرسال المواجه من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استعمالاً وانتشاراً وخاصة بين المبتدئين والناشئين حيث يعتبر إرسالاً هادفاً، أي أنه يسهل للمتعم توجيه الكرة والتحكم فيها، كما أن أدائه مشابه لأداء الضرب الساحق المستقيم ويعتبر خطوة تعليمية سابقة له. (18:77، 88)(49:214)(15:75)(94:3-1)

وتضيف إلين وديع (2004) أن الإرسال المواجه من أعلى أكثر تحدياً للاعبين المبتدئين عن الإرسال من أسفل لأنه يتطلب القدرة على قذف الكرة بثبات، كما يتطلب مزيداً من التوافق والتزامن والقوة. (20:167)

ويعرف الإرسال المواجه من أعلى بأنه :

هو جعل الكرة في اللعب بواسطة اللاعب المتواجد في الصف الخلفي الأيمن للملعب عن طريق ضرب الكرة بيد واحدة وبأي جزء من الذراع وهي في مستوى أعلى من الرأس، وتؤدي تلك المهارة في بداية كل مباراة وكل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم.

ويعتبر الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة من أهم المهارات الهجومية التي تدرس لطالبات كلية التربية الرياضية، وهو من المهارات التي تبدو سهلة الأداء ولكنه في الحقيقة يحتاج ساعات طويلة من الممارسة والتمرين حتى يتم إتقانه.

ومما لا شك فيه أن التركيز في العملية التعليمية على متطلبات أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق أقصى استفادة منها، وتتمثل متطلبات أداء الإرسال المواجه من أعلى في متطلبات بدنية- متطلبات مهارية- متطلبات عقلية.

(1) المتطلبات البدنية :

يساهم الإعداد البدني في تحسين مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين من خلال زيادة قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والتكرارات العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، ويساعد على تأخير ظهور التعب حيث لا تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة تكرار أداء المهارة، كما أنه يساهم في تحسين الأداء المهاري ويساعد على سرعة تعلم المهارة. (63:21، 22).

وتؤكد إلين وديع (1990) على أهمية اهتمام المعلم بالموقف التعليمي ككل وليس بالجانب المهاري فقط، حيث توجد قدرات بدنية (القوة- السرعة- المرونة- الرشاقة) تساهم في سرعة تعلم وإجادة مهارة الإرسال المواجه من أعلى والتي يجب أن يتعرف المعلم على طرق تنمية كل منها حتى يتيسر للمتعم أن يستخدم قدراته أحسن استخدام ممكن لتحقيق الأداء المطلوب، فيجب أن يوجه الإعداد البدني الخاص المتعم إلى تنمية القدرات البدنية التي تؤثر إيجابياً على مستوى أدائه للإرسال المواجه من أعلى بحيث يأخذ الطابع المساعد في عملية الأداء. (18:216)

ومن خلال المسح المرجعي لما استطاعت الباحثة الحصول عليه من دراسات سابقة، كذلك المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكرة الطائرة، أمكن التوصل إلى القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة ويوضحها الجدول رقم (2).

جدول (2)
مسح مرجعي للقدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

القدرات المراجع	مرونة مفصل الكتف	مرونة العمود الفكري الخلفية	قوة مميزة بالسرعة للذراع الضارب بـ	قوة عضلات الرجلين	قوة عضلات الظهر	قوة عضلات البطن	قوة القبضة	التوافق عين- يد	الدقة	الرشاقة	سرعة الاستجا بة	توافق كلي	سرعة الحركة
عفاف توفيق (1980)(42)	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-
إيزيس سامي (1983)(21)	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	-	-
نسيسة والي 1986 (74)	-	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-
اجلال حافظ (1987)(1)	-	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	-
السين وديع (1990)(18)	-	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓
جيهان الحمصاني (1997)(23)	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-
محمد صبيحي، حمدي عبد الممنعم (1997)(63)	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-
نبيلة عبد الممنعم (1999)(72)	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-
حنان عبد الفتاح (2003)(26)	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-
ولي الدمرداش (2004)(77)	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-

وفي ضوء المسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بتنمية هذه القدرات البدنية عند تخطيط البرنامج التعليمي المقترح لما لها من فاعلية في النهوض بمستوى أداء الطالبات وإعدادهم إعداداً بدنياً متكاملًا.

وسوف تعرض الباحثة المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى من حيث كل قدرة وإسهامها في المهارة:

(أ) **القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة** : عندما يقوم بمد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام وضرب الكرة فتحتاج حركة الضرب إلى قوة وسرعة في الأداء.

(ب) **قوة دفع الرجلين** : متطلب هام عند التمهيد للضرب حيث يدفع اللاعب الأرض بقدميه ليصل لأعلى نقطة لضرب الكرة.

(ج) **قوة عضلات الظهر** : في نهاية مرحلة قذف الكرة يتم قبض عضلات الظهر وميل خفيف للجذع خلفاً.

(د) **قوة عضلات البطن** : في حالة انقباض عضلات الظهر تعمل عضلات البطن كباسطة والعكس بعد الضرب حيث تنقبض عضلات البطن وتعمل عضلات الظهر كباسطة مما يتطلب قوة عضلات الظهر والبطن لأداء التمهيد للضرب.

(هـ) **قوة القبضة** : يحتاج اللاعب قوة في اليد (الرسغ- الأصابع) أثناء ضرب الكرة حيث أن مساحة ملامسة اليد للكرة تكون صغيرة فتحتاج للقوة لتكون عملية الضرب قوية، وتتطلب مرونة من رسغ اليد لمتابعة الحركة وتوجيه الكرة لمكان معين في الملعب المقابل.

(و) **مرونة عمود فقري خلفية** : ضرورية أثناء مرحلة الذراع الضاربة أماماً- عالياً- خلفاً ونقل معظم ثقل الجسم على القدم الخلفية، مع ميل خفيف في الجذع للخلف.

(ز) **مرونة مفصل الكتف الخلفية** : تعتبر متطلب هام عند مرحلة الذراع للخلف، حيث أن مسافة المرحلة الخلفية للذراع تحول لقوة تنقل للكرة أثناء المرحلة الأمامية، وتزيد المسافة التي تقطعها الكرة فوق الشبكة.

(ح) **سرعة الاستجابة** : تظهر أهمية الحاجة لسرعة الاستجابة لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الاستجابة لضرب الكرة لحظة رفع الكرة من على اليد ولحظة لمس اليد الضاربة للكرة.

(ط) **الرشاقة** : يحتاج لاعب الإرسال إلى الرشاقة عند تغيير وضع جسمه وأوضاعه لعملية الضرب، أو تحت ظروف متباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والاتزان والسرعة وسرعة الاستجابة.

(ي) **التوافق (عين يد)** : من القدرات الهامة لتحقيق التزامن بين قذف الكرة ومرحلة الذراع الضاربة وضرب الكرة، حيث أن حركات القدمين تؤى في نفس الوقت مع الذراعين.

(ك) **الدقة** : لتوجيه الكرة في المناطق المحددة في الملعب المقابل وكذلك ضرب الكرة من المنطقة الخلفية السفلى قليلاً.

(2) المتطلبات المهارية :

تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المراحل الفنية التي تتضمنها مهارة الإرسال المواجه من أعلى ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى مستويات الأداء، لذلك يجب تحليل مهارة الإرسال المواجه من أعلى إلى مراحل وواجبات حركية متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج مع مراعاة :

(أ) مطابقتها لقانون اللعبة والذي يعد عنصراً هاماً من عناصر فن الحركة.

(ب) الظروف المصاحبة لأداء المهارة مثل أن يوجه الإرسال إلى أماكن محددة بدلاً من الاعتماد على قوة الضرب فقط. (155 :63)

وحتى يتقن المتعلم مهارة الإرسال المواجه من أعلى يجب أن يمر بالمراحل التالية :

1. مشاهدة نموذج صحيح لأداء المهارة في شكلها الصحيح والنهائي.

2. تجزأ المهارة إلى خطوات تعليمية.

3. تدريبات متنوعة للمهارة.

4. النواحي القانونية للمهارة.

5. اختبارات تستهدف قياس وتقويم أداء المهارة. (156 :63)

وقد اتفق العديد من العلماء على أن الإرسال المواجه من أعلى يتضمن أربع مراحل فنية هي :

1. وقفة الاستعداد

2. مرحلة قذف الكرة.

3. مرحلة ضرب الكرة

4. مرحلة المتابعة

ولكل مرحلة أهميتها في المهارة وتساعد على تحقيق الهدف منها

وقد ضمت بعض المراجع العلمية مرحلة قذف وضرب الكرة في مرحلة واحدة سميت مرحلة الضرب، ولكن لأهمية مرحلة قذف الكرة في الأداء حيث أنها مفتاح النجاح في الإرسال، فقد رأت الباحثة فصل المرحلتين (مرحلة قذف الكرة- مرحلة ضرب الكرة) حتى تتناسب مع طبيعة هذا البحث من حيث أنه بحث (تعليمي) في مجال التعليم.

- وقفة الاستعداد :

وفيها يكون الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً وتشير أصابع القدم للملعب الآخر، يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين، والنظر موجه للشبكة.

- مرحلة قذف الكرة :

وفيها يتم قذف الكرة لأعلى وللأمام بحيث يكون اتجاه طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً، وعلى ارتفاع 12-18 بوصة خارج الجسم وفي مستوى كتف الذراع الضاربة، تنتهي الذراع الضاربة أماماً -عالياً- خلفاً، وتكون اليد القاذفة للكرة صلبة عند الرسغ، يكون طيران الكرة أعلى وللأمام بحيث يكون في مستوى عمودي أمام إصبع القدم الكبير، ويقع معظم ثقل الجسم على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.

- مرحلة ضرب الكرة

وفيها تم الذراع الضاربة لأعلى وللأمام حيث يتم ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة بكف اليد والرسغ ثابت، يتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب مع ميل الجذع للأمام لإكساب القوة اللازمة للضرب.

- مرحلة المتابعة

وفيها يتم نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية، مع ميل الجسم قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.
(94-91 : 93) (12 : 92) (82-81 : 18) (22-18:86) (136-33:80)

المتطلبات العقلية :

يعتبر الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة أحد المهارات الهجومية الهامة والمرتبطة بفترة زمنية محددة تتضمن التفاعل بين العمليات البدنية والعقلية والمعرفية والمهارية للاعب، والذي يعتمد ناتج الأداء فيها سواء بالنجاح أو الفشل على اللاعب المرسل فقط، طبقاً لما حدده قانون اللعب، لعدم ارتباطها ببقية المهارات، ولذلك أطلق عليها مهارة مغلقة والتي يمكن استخدام التدريب العقلي معها حيث تعتمد على القدرات العقلية الفردية للاعب لتحقيق أفضل إنجاز للأداء الرياضي. (51 : 48)(18 : 78)

ويتفق محمد العربي (2001)، محمد علاوي (2001) على أنه للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريباً عقلياً على المهارات العقلية المسهمة في الأداء مثل مهارة الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وضع الأهداف حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية قدرات اللاعب العقلية بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وفي المواقف المختلفة أثناء الأداء. (51 : 362)(59 : 198)

ومما لا شك فيه أن معرفة المهارات العقلية المسهمة في الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة من أهم نواحي المعرفة التي يجب الإلمام بها عند التخطيط للبرنامج التعليمي لتحقيق أفضل نواتج التعلم.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في التدريب العقلي وتنمية المهارات العقلية أمكن التوصل إلى أهم المهارات العقلية المسهمة في الإرسال المواجه من أعلى كما يلي :

(1) الاسترخاء التعاقبي :

أوضحت دراسة كل من طارق بخيت (2002) (35)، مديحة عز الدين (2003) (68) أن لاعب الكرة الطائرة يؤدي أفضل ما عنده عندما يكون في حالة من الاسترخاء العضلي وفي أقل مستويات التوتر العضلي وخاصة في منطقة الذراعين والكتفين والرقبة، فالتوتر يسبب للاعب انسيابية أداء الإرسال وبدلاً من أن يضرب الكرة بحدة أصبح متردداً ويبدأ في دفع الكرة أو حملها، وبالطبع فإن زيادة الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة احتمال الوصول إلى التوتر العضلي، كما أن الإرسال المواجه من أعلى يتطلب التوافق العضلي العصبي، والتحكم والدقة حيث أن الأنشطة التي تتطلب التوافق والتوقيت غالباً ما تتأثر بأى كمية ولو بسيطة من التوتر العضلي، كما أن التوتر العضلي ينتج عنه استنزاف الطاقة لأن العضلة تعمل بشكل مضاعف وذلك يصبح مشكلة عند تكرار أداء الإرسال لفترات طويلة.

ومن هنا فتدريب الاسترخاء العضلي تعمل على إزالة التوتر من العضلات العاملة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى مما يؤدي إلى أداء جيد للمهارة.

(2) الاسترخاء العقلي :

يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي والذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي، حيث يعمل على تهدئة عقل اللاعب والمساعدة على تركيز الانتباه، واللاعب يحتاج إلى الاسترخاء العقلي من خلال التحكم في التنفس والذي يمكن استخدامه قبل أداء الإرسال حيث أعطى القانون للاعب المرسل (ثمان ثواني) يؤدي خلالها الإرسال مما يسمح له بالتنفس العميق قبل الإرسال، فيساهم ذلك على استرخاء عضلات الرقبة والكتفين والذراعين والشعور بالتوازن والقوة والاستعداد للأداء. (1:111-3)

(3) التصور العقلي :

تظهر أهمية التصور العقلي في الإرسال المواجه من أعلى في أن اللاعب يستخدم نفس الممرات العصبية التي تستخدم عند أدائه، وهو ما أكدته دراسة محمود بنداري (2000) (66)، محمد كمال (2000) (64) حيث أن النشاط العقلي لن يكون مساوياً في حالتي الواقع والتصور لأنه في حالة الأداء الفعلي للإرسال المواجه من أعلى يكون كل من النشاط العضلي والعصبي في أقصى مداه، ولكن في التصور العقلي يمكن أن تساعد الممرات العصبية في تقوية أداء المهارة وذلك لغياب النشاط العضلي.

ف عند محاولة إتقان مهارة الإرسال فالهدف هنا هو الوصول إلى مستوى أكثر انسيابية لكي تؤدي مهارة الإرسال دقيقة وسريعة، ولكي يتم ذلك يجب التدريب على مهارة الإرسال باستخدام التصور العقلي للوصول بها إلى مرحلة الآلية، وذلك بغرض تقوية الممرات العصبية التي تتحكم العضلات العاملة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

أ. **التصور الخارجي :** ضروري للتدريب على أماكن توجيه الإرسال (المنطقة الأمامية- المنطقة الخلفية)، الوعي بصفارة الحكم لأداء الإرسال.

ب. **التصور الداخلي :** يساعد اللاعب على استرجاع صورة الأداء واستدعاء الإحساس بأداء مهارة الإرسال.

ج. **وضوح الصورة :** متطلب هام لتصحيح الأخطاء المهارية للإرسال المواجه من أعلى والوعي بمناطق توجيه الإرسال، وكذلك الوعي بجميع المثيرات التي تحيط باللاعب أثناء أداء الإرسال المواجه من أعلى.

د. **التحكم في الصورة :** يساعد اللاعب على الإحساس بمسافة واتجاه الإرسال وتطوير طريقة الأداء في الشوط الحاسم.

أبعاد التصور العقلي :

- **التصور البصري :** يساعد اللاعب على تحديد وضبط مسافة واتجاه الإرسال وتحديد أماكن ثغرات في الملعب المقابل، وتنمية الوعي بمكان وقوف الحكم الأول والثاني ومراقبي الخطوط، تنمية سرعة الاستجابة للحكم الأول وإشارات اليد الخاصة ببداية الإرسال.

- **التصور السمعي :** ينمي سرعة الاستجابة لصوت الحكم والمدرّب والزملاء داخل أو خارج الملعب، الاستجابة لصفارة الحكم قبل أداء الإرسال (ثمان ثواني)، التصور السمعي لصوت وتشجيع الزملاء والجمهور.

- **التصور الحس حركي :** متطلب هام لتحقيق دقة الإرسال المواجه من أعلى وقوة الأداء وسرعة الأداء.

- **التصور الانفعالي :** تتمثل في الثبات الانفعالي وخاصة عند فشل الإرسال مما يتطلب قصور الانفعالات الإيجابية السارة.

(4) مهارات الانتباه:

تتطلب مهارة الإرسال المواجه من أعلى التدريب على **انتقاء الانتباه** حتى يمكن اختيار بعض الرموز المرتبطة بالأداء والتركيز عليها مثل أن (مكان واتجاه قذف الكرة - صوت الكف على الكرة - مكان سقوط الكرة في الملعب المقابل) ويمكن انتقاء بعض الرموز المرتبطة بالأداء مثل (حركات الرجلين - الكتفين) وتحويل الانتباه من التركيز على أداء اللاعب نفسه فيما يقوم به من تنفيذ لمهارة الإرسال المواجه من أعلى إلى سرعة تحويل هذا التركيز إلى الجانب الآخر من الشبكة للتعرف على العديد من المثيرات وتركيز الانتباه من المهارات الهامة عند أداء الإرسال المواجه من أعلى حيث الحاجة الماسة إلى التركيز على الواجبات الحركية للمهارة ومكان توجيه الإرسال والمثيرات الهامة في البيئة المحيطة باللاعب.

(5) وضع الأهداف:

إن وضع الأهداف في الإرسال المواجه من أعلى يعمل على توجيه انتباه المتعلم وأدائه لبعض الجوانب الهامة في المهارة (الواجبات الحركية للمهارة) ، كما أن وجود هدف في عقل المتعلم يساعده على بذل المزيد من الجهد في

الأداء لتنفيذ الإرسال بصورة صحيحة مع تحقيق نقطة مباشرة من خلاله، ويؤدي إلى الاستمرار في بذل هذا الجهد لتحقيق أكبر عدد من الإرسالات الناجحة، كما أن وضع الأهداف له أهميته في شعور اللاعب بالرضا والثقة بالنفس عند تحقيق الأهداف ومايصاحبها من انفعالات.

ويعمل وضع الأهداف على الارتقاء بمستوى طموح اللاعب، فعند تحقيق الإرسال في منطقة محددة من الملعب يزيد طموحه لتوجيه الإرسال في منطقة أصعب أو أدق مما سبق.

ثانياً : الدراسات المرتبطة :

استعانت الباحثة بعدد (17) دراسة مرتبطة بمجال الدراسة الحالية منها تسع دراسات عربية، ثماني دراسات أجنبية، وكانت معظم الدراسات في الكرة الطائرة فيما عدا دراسة واحدة عربية ودراستان أجنبيتان تناولوا الإرسال في رياضة التنس، وقد استعانت الباحثة بهم نظراً للتشابه في بعض النقاط بين الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة والإرسال المستقيم في التنس.

(أ) الدراسات العربية :

1. دراسة ليلي حامد (1998) (47) : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والذات المهارية ومستوى الأداء المهاري في الضرب الساحق لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق".

وهدفت إلى دراسة تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات العقلية والذات المهارية ومستوى الأداء لمهارة الضربة الساحقة لدى الطالبات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد اشتملت العينة على (48) طالبة مقسمة إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (24) طالبة، واستخدمت في القياس (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار دقة الضربة الساحقة)، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب (العقلي - البدني - المهاري) على المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب البدني المهاري فقط، وأرجعت الباحثة هذا التفوق إلى أن الدمج بين التدريب العقلي مع البدني والمهاري ساعد على حسن فهم الطالبات لأداء المهارات المركبة مثل الضربة الساحقة ومعرفة الأخطاء..

2. دراسة إجلال حسن (1999) (2) : " تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ".

وهدفت إلى وضع برنامج للتدريب العقلي لرفع مستوى أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة بمنطقة الشرقية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (30) لاعبة من الناشئات تحت (17) سنة بمنطقة الشرقية للكرة الطائرة، وقد قسمت إلى مجموعتين (15 تجريبية، 15 ضابطة) حيث اشتمل البرنامج على (تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه، اختبار دقة الضربة الساحقة)، وتم تطبيق البرنامج في ستة أسابيع بواقع 4 وحدات أسبوعياً، وزمن الوحدة (45) دقيقة واستخدمت الباحثة مقياس القدرة على الاسترخاء واختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي أدى إلى تحسين وتطوير مهارة الضربة الساحقة وكذلك تحسين القدرة على تركيز الانتباه وعلى الاسترخاء.

3. دراسة محمد كمال (2000) (64) : تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال التمرجي للاعب الكرة الطائرة، وقد استخدم المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (34) لاعبا من لاعبي منطقة الدقهلية للكرة الطائرة وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات تجريبية (المجموعة الأولى طبقت برنامج لتنمية التصور العقلي)، (المجموعة الثانية طبقت برنامج لتنمية الانتباه)، (المجموعة الثالثة طبقت برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي) الانتباه كانت مدة البرنامج (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية زمن الوحدة (35) دقيقة، استخدم مقياس التصور العقلي واختبار الشبكة لتركيز الانتباه، واختبار الإرسال، ومن أهم نتائجها وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور العقلي وتركيز الانتباه وأداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة.

4. دراسة محمود بنداري (2000) (66) : تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة

وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على تطوير بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) على دقة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة تحت (18) سنة، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (40) ناشئاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (20) ناشئاً، و تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعياً، مدة الوحدة التدريبية (30) دقيقة، وقد بلغ عدد ساعات البرنامج (16) ساعة، واستخدم مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي

فى المجال الرياضى، اختبار دقة الضرب الساحق، وكان من أهم النتائج أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلى والتدريب المهارى وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وأسلوب أدائها.

5. دراسة نرمن رفیق (2000) (73) : تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة

والتي هدفت إلى وضع برنامج للتدريب العقلى للناشئين فى الكرة الطائرة تحت (15 سنة) والتعرف على تأثيره على مستوى الأخطاء فى أداء مهارة الضربة الساحقة والارتقاء بالمستوى المهارى للضربة الساحقة، وتأثير البرنامج على المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلى – تركيز الانتباه)، واستخدم المنهج التجريبي واشتملت العينة على (14) لاعبا من ناشئى نادي الطيران تحت (15) سنة عن طريق القياس القبلى البعدي لمجموعة واحدة، أستغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (40) دقيقة، استخدمت الباحثة مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار دقة الضربة الساحقة، ومن أهم نتائج الدراسة انخفاض مستوى الأخطاء فى مهارة الضربة الساحقة لدى الناشئين وارتفاع مستوى الأداء المهارى، وكذلك ارتفاع مستوى المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه.

6. دراسة عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37): تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب للناشئين تحت 17 سنة فى الكرة الطائرة،

والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية التصور العقلى على دقة الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب للناشئين تحت (17) سنة فى الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (30) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة تحت (17) سنة بمنطقة الدقهلية، (15) تجريبية و(15) ضابطة وتضمن البرنامج الاسترخاء والتصور العقلى، وتم تطبيقه لمدة (12) أسبوعاً بواقع ستة وحدات أسبوعية، وكان زمن الوحدة اليومية من (15 – 30) دقيقة قبل الإعداد المهارى، واستخدم مقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، واختبار الإرسال، ومن أهم النتائج أن التصور العقلى يؤثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال الأمامى من أعلى مع الوثب، إلى جانب الإعداد البدنى والمهارى والخططي.

7. دراسة طارق بخيت (2002) (35) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئى الكرة الطائرة

وهدف إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلى لمهارة الإرسال من أعلى (التموجي) للناشئين تحت (17) سنة والتعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء مهارة الإرسال التموجي وعلى فاعلية الأداء وعلى مستوى المهارات العقلية، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (32) ناشئ تحت (17) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، حيث طبق البرنامج التدريبي (بدنى - مهارى) على المجموعة الضابطة وطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي (بدنى - مهارى - عقلى)، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوع بواقع أربعة وحدات أسبوعياً كل وحدة (30) دقيقة، واستخدمت بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار دقة الإرسال، وكان من النتائج أن التدريب العقلى يؤثر إيجابياً على رفع مستوى بعض القدرات البدنية وعلى مستوى أداء مهارة الإرسال التموجي، كما أن له تأثير على زيادة فاعلية الأداء وعلى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء – تركيز الانتباه – التصور العقلى) لناشئى الكرة الطائرة تحت (17) سنة.

8. دراسة مديحة عز الدين (2003) (68): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة جلوس

والتي هدفت إلى وضع برنامج للتدريب العقلى للاعبى الكرة الطائرة جلوس والتعرف على تأثير البرنامج على تطوير وتحسين مهارة الإرسال المواجه من أعلى (التنس) للكرة الطائرة جلوس وتنمية بعض المهارات العقلية، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (12) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة جلوس من مركز شباب السلام، عن طريق القياس القبلى- البعدي على مجموعة واحدة، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، زمن الوحدة (30) دقيقة، وعدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح (36) وحدة تدريبية، وتم استخدام مقياس التصور العقلى، بطاقة مستويات التوتر العضلي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن برنامج التدريب العقلى ساهم فى الارتقاء بمستوى المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور – الانتباه) كما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى (لمهارة الإرسال المواجه من أعلى) (التنس).

9. دراسة سهير طلعت (2004) (33): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس

وهدف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى لمهارتي الإرسال ورد الإرسال فى التنس لطالبات الفرقة الرابعة، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (50) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية قسمت بالتساوى إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتضمن البرنامج المهارات العقلية (الاسترخاء –

التصور العقلي – تركيز الانتباه)، وكانت مدة تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (60) دقيقة، وزمن الجزء العقلي (15) دقيقة، وتم تطبيق اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي في المجال، ومن أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي الرياضي، أدى إلى تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء للإرسال ورد الإرسال وتنمية المهارات العقلية قيد البحث.

(ب) الدراسات الأجنبية :

1. دراسة جينسي Gaince, M (1992) (89): تأثير التدريب العقلي على دقة الإرسال للاعبين الكرة الطائرة من طلبة المدارس الثانوية.

وهدف إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على دقة الإرسال واستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (17) طالب من طلاب المدارس الثانوية من الذكور الممارسين للكرة الطائرة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (9) طلاب، والأخرى ضابطة قوامها (8) طلاب، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وقد أظهرت الدراسة تقدم محدود في مهارة استقبال الإرسال وتقدم ملحوظ بالنسبة لدقة الإرسال، كما أثبتت وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي ودقة الإرسال، وقد أوصت بتدريب التصور العقلي عند تعلم مهارة الإرسال.

2. دراسة تشوبي Choboy (1994) (84): تأثير التدريب العقلي على إرسال التنس.

والتي هدفت إلى التعرف على تأثير التصور العقلي والاسترخاء على الإرسال عند لاعبي التنس متوسطي المستوى، و استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (37) لاعبا من رياضة التنس متوسطي المستوى، وقسمت عشوائياً إلى أربعة مجموعات الأولى ثمانية لاعبين اتبعوا تدريبات التصور العقلي، و المجموعة الثانية عشرة لاعبين اتبعت التدريبات الرياضية، المجموعة الثالثة عشرة لاعبين واتبعت تدريبات التصور العقلي والتدريبات الرياضية والمجموعة الرابعة تسعة لاعبين اتبعت تدريبات الاسترخاء التعاقبي، وتعرضت كل مجموعة للتدريبات الخاصة بها في ثمانية حصص لمدة عشرة أيام، واستخدم مقياس التصور العقلي، وقد تم تحديد درجة دقة إرسال التنس المجموعات الأربعة قبل وبعد البرنامج المتبع، وقد أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً للمجموعة التي استخدمت تدريبات التصور العقلي والتدريبات الرياضية، تليها المجموعة التي استخدمت تدريبات الاسترخاء التعاقبي.

3. دراسة سنجر وآخرون Singer et al (1994) (102): سرعة التدريب العقلي للاعبين التنس المبتدئين والمتوسطين.

وهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس، واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (34) لاعباً من المستوى الجامعي، وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (ثمانية لاعبين، 9 لاعبات) وقد تم تحديد ثلاث مهارات للمجموعة الضابطة وهي الإرسال والضربات الأرضية والضربات الطائرة، وتحديد ثلاث مهارات موقعية مماثلة تؤدي في المعمل للمجموعة التجريبية، وهي مشاهدة فيديو لمهارتي الإرسال والضربات الأرضية، تحديد زمن الاستجابة واتجاه الضربات، والمهارة الثانية سلسلة من القرارات وسرعة الاستجابة، والمهارة الثالثة سرعة الاستجابة في مواقف اللعب من خلال مباراة مسجلة على الفيديو، وقد أسفرت نتائج هذا البحث على أن المجموعة التجريبية أوضحت سرعة في اتخاذ القرارات وفي الاستجابة للإرسال، كما أظهرت سرعة في التوقع من حيث نوع ومكان الإرسال، كما أشارت أيضاً إلى عدم تقدم في الدقة للمجموعة الضابطة مما يدعم تأثير التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء.

4. دراسة وايت White, (1997) (118): المهارات النفسية: الفرق بين لاعبي الكرة الطائرة في الفريق الوطني للشباب وهؤلاء المشتركين في معسكر الأداء المتميز الـ 145.

والتي هدفت إلى تقسيم لاعبي الكرة الطائرة إلى مستويات مختلفة وفقاً للمهارات العقلية التي يستخدمونها في تحسين مستوى الأداء، واستخدم المنهج المسحي، واختيرت العينة من اللاعبين المشتركين في أحد المعسكرات الرياضية وبلغ عددهم (140) لاعب تراوحت أعمارهم من (13 – 16) سنة، تم توزيع استبيان على اللاعبين للتعرف على مدى تطبيقهم للمهارات العقلية أثناء الأداء، واشتمل الاستبيان على مهارات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وضع الأهداف) ومن أهم نتائجها أن اللاعبين الذين يتعلمون ويتدربون على استخدام التصور العقلي لديهم فرصة أكبر للتفوق عن بقية اللاعبين.

5. دراسة ريبور وآخرون Roure R. et al. (1998) (99): استجابات الجهاز العصبي التلقائية المرتبطة بالتدريب العقلي في الكرة الطائرة

بههدف قياس عملية التصور العقلي عن طريق التغيرات التي تطرأ على الاستجابات العصبية أثناء أداء مهارة حركية مركبة ذات نهاية مفتوحة في تدريبات الكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث تم تطبيق برنامج التدريب المهارى + التدريب العقلي على المجموعة التجريبية، بينما تم إعطاء البرنامج التدريبي فقط للمجموعة الضابطة، وبمقارنة النتائج ظهر تحسن واضح للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي وأظهرت قياسات الجهاز العصبي المركزي اللاإرادي عن وجود علاقة نسبية بين الاستجابات في الأداء

الفعلي وأثناء التصور العقلي حيث أنهم استخدموا نفس قنوات الجهاز العصبي المركزي أثناء الأداء العقلي والتدريب لهذا الأداء على حد سواء، وكان من أهم نتائجها أن التدريب العقلي يمكن أن يساعد أثناء النشاط الحركي ذو النهايات المفتوحة في بناء نسق معين من الاستجابات يمكن تكراره تلقائياً أثناء التدريب العقلي.

6. دراسة فولجام Fulgham (1999) (108): تطبيق برنامج لتدريب المهارات النفسية على لاعبي الكرة الطائرة في المدارس الثانوية.

وهدفت للتعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على لاعبي الكرة الطائرة بالمدارس الثانوية والتعرف على تأثير البرنامج على (القلق-الثقة بالنفس-فاعلية الأداء في المباريات، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (11) لاعبة من منتخب الأنسات للكرة الطائرة بإحدى المدارس الثانوية، وقسمت إلى مجموعتين (ستة تجريبية-خمس ضابطة) واشتمل البرنامج على تدريبات التصور العقلي ووضع الأهداف، وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة أربعة أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين المهارات العقلية وزيادة الثقة بالنفس وفاعلية الأداء في المباريات.

7. دراسة ريدي Reddy (2005) (115): تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة وهدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية قسمت إلى مجموعتين قوام كل منهما (30) لاعب، إحداهما تجريبية استخدمت التدريب العقلي (30) دقيقة لمدة (12) أسبوع، والأخرى ضابطة استخدمت المهارات البدنية، واستخدم إختبارات المهارات العقلية، وأسفرت النتائج على أن التدريب العقلي أفضل بصورة واضحة في تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة مثل الإرسال، التمير، الإعداد من التدريب البدني بمفرده.

التعليق على الدراسات المرتبطة :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة والتي أمكن جمعها من مصادر مختلفة أنها ذات أهمية وارتباط بالنسبة للدراسة الحالية حيث أن (11) دراسة منها في الكرة الطائرة و(3) دراسات في مهارة الإرسال في التنس، وفيما يلي عرض نتائج تحليل الدراسات المرتبطة من خلال مجموعة من الأبعاد (الأهداف – المنهج والتصميم التجريبي – العينة وحجمها – المهارات العقلية التي تم تمييزها – المهارة الأساسية بالبحث – مدة تطبيق البرنامج – أدوات البحث – أهم النتائج التي تم التوصل إليها).

- من حيث الأهداف : هدفت جميع الدراسات إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على متغيرات متنوعة ومختلفة فمنها من قام بدراسة تأثير التدريب العقلي على مستوى الأداء كدراسة ليلي حامد (1998) (47)، اجلال حسن (1999) (2)، محمد كمال (2000) (64)، نرمين رفيق (2000) (73)، طارق بخيت (2002) (35)، سهير طلعت (2004) (33)، ، فولجام Fulgham (1999) (108).

وهناك دراسات اهتمت بتأثير التدريب العقلي على دقة الأداء كدراسة محمود بنداري (2000) (66)، عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37)، جينسي Giance (1992) (89)، تشوبي Chobey (1994) (84) وبعض الدراسات تناولت مستوى تصحيح الأخطاء كدراسة ليلي حامد (1998) (47)، نرمين رفيق (2000) (73)، ومنها من تناول فاعلية الأداء كدراسة طارق بخيت (2002) (35)، فولجام Fulgham (1999) (108)، ريور Roure (1998) (99)، سنجر وآخرون Singer et al (1994) (102)، وهناك دراسة طارق بخيت (2002) (35)، سهير طلعت (2004) (33) والتي اهتمت بمعرفة تأثير التدريب العقلي على القدرات البدنية.

- من حيث المنهج : اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته العلمية لمثل هذه الدراسات ولكن الاختلاف كان في التصميم التجريبي حيث استخدم :

- القياس القبلي – البعدي لمجموعتين (تجريبية – ضابطة) كما في دراسة ليلي حامد (1998) (47)، اجلال حسن (1999) (2)، محمود بنداري (2000) (64)، عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37)، طارق بخيت (2002) (35)، سهير طلعت (2004) (33)، فولجام Fulgham (1999) (108)، سنجر وآخرون Singer et al (1994) (102)، ريور Roure (1998) (99).

- القياس القبلي البعدي لـ أربع مجموعات تجريبية كدراسة تشوبي Chobey (1994) (84) - القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة كدراسة نرمين رفيق (2000) (73)، مديحة عز الدين (2003) (68)، جينسي Giance (1992) (89).

- من حيث عينة البحث :

اختلفت عينات البحث من حيث النوع (لاعبين ، طلاب) لاعبي الكرة الطائرة أو التنس.

• عينة من اللاعبين:

- كدراسة إجلال حسن (1999) (2)، محمد كمال (2000) (64)، محمود بنداري (2000) (66) نرmin رفيق (2000) (73)، عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37)، طارق بخيت (2002) (35)، جينس م (2002) (92) Chobey تشوبي (1994) (84)، ريور وآخرون (1998) (99)، سنجر وآخرون (1994) (103) et al (1994) (103)، وايت (1996) (118)، فولجام (1999) (108)، ريدي (2006) (115)، وكانت غالبية هذه العينات من الناشئين ومتوسطي المستوى
- **عينة من الطلبة والطالبات:** كدراسة ليلي حامد (1998) (47)، سهير طلعت (2004) (33).
- **لاعب الكرة الطائرة جلوس** كدراسة مديحة عز الدين (2003) (68). (مع ملاحظة اختلاف الخصائص النفسية البدنية لهذه العينة)
- **تراوح حجم العينة** في الدراسات المرتبطة من (11) لاعب كما في دراسة فولجام (1999) (108)، إلى (50) طالبة في دراسة سهير طلعت (2004) (33)

- من حيث المهارات العقلية المستخدمة :

- اهتمت معظم الدراسات بتنمية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) في حين اهتمت دراسة محمد كمال (2000) (64) بتنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه، عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37)، جينسي (1992) (89) Chobey تشوبي (1994) (84) بتنمية الاسترخاء التعاقبي والتصور العقلي، ودراسة فولجام (1999) (108) اهتمت بتنمية التصور العقلي ووضع الأهداف.
- **من حيث المهارات الحركية في الكرة الطائرة :**
- (الضربة الساحقة المستقيمة) في دراسة ليلي حامد (1998) (47)، إجلال حسن (1999) (2)، نرmin رفيق (2000) (73).

(الإرسال التموجي من أعلى) في دراسة محمد كمال (2000) (64)، طارق بخيت (2002) (35).

(استقبال الإرسال) جينسي (1992) (89)

- وتناولت دراسة مديحة عز الدين (2003) (68) الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة جلوس، بينما هناك بعض الدراسات التي لم تحدد المهارة الحركية التي تم تنميتها.

- من حيث مدة تطبيق البرنامج :

- تراوحت مدة تطبيق برامج التدريب العقلي في الدراسات المرتبطة من ثمان دروس لمدة عشرة أيام في دراسة تشوبي (1994) (84)، و (12) أسبوع بواقع ستة وحدات أسبوعية زمن الوحدة (15-30) دقيقة في دراسة عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37).

- من حيث أدوات البحث :

- استخدمت معظم الدراسات (مقياس القدرة على الاسترخاء – بطاقة مستويات التوتر العضلي – مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي – اختبار الشبكة لتركيز الانتباه – اختبار دقة الإرسال)

- من حيث أهم النتائج التي تم التوصل إليها

- أكدت الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تحسين بعض المتغيرات مثل (القدرات البدنية – المهارات الحركية – المهارات العقلية – خفض مستوى القلق – فاعلية الأداء في المباريات – بعض النواحي الفسيولوجية – الاستجابات العصبية)

- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

استفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة في :

1. تحديد الهدف واختيار المنهج المناسب.
2. اختيار عينة البحث.
3. الوصول لأهم المهارات العقلية الأساسية والخاصة.
4. تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح.
5. اختيار أدوات البحث المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
6. الوقوف على مدى العلاقة الإيجابية بين كل من التدريب العقلي والمهارات الحركية المتعلمة على اختلاف الأنشطة.
7. توجيه نظر الباحثة لأهم المراجع في مجال الدراسة.
8. وضع فروض الدراسة الحالية.
9. توثيق نتائج الدراسة الحالية عند مناقشة النتائج.

ثالثاً : فروض البحث :

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، وضع الأهداف) لصالح القياس البعدي لكل منهما
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن للمهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.
3. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للارسال المواجهة من اعلي في الكره الطائره لصالح القياس البعدي لكل منهما.
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن لمستوي الاداء المهاري للارسال المواجهة من اعلي في الكره الطائره لصالح المجموعة التجريبية.
5. توجد فروق في النسبه المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

أولاً : خطة البحث :

- أ. منهج البحث
- ب. التصميم التجريبي للبحث
- ج. حدود البحث
- د. مجتمع البحث
- هـ. عينة البحث
- و. أدوات البحث
- ز. البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي

ثانياً : إجراءات البحث :

- أ. الدراسات الاستطلاعية
- ب. ضبط المتغيرات
- ج. الدراسة الأساسية
 - القياسات القبليّة
 - تطبيق البرنامج
 - القياسات البعدية
- د. المعالجات الإحصائية

أولاً : خطة البحث :

أ. منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

ب. التصميم التجريبي للبحث :

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدني - مهاري).

ج. حدود البحث :

يقصر هذا البحث على :

1. طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
2. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.
3. الفصل الدراسي الثاني، حيث يدرس محتوى مقرر الكرة الطائرة للفرقة الثالثة شعبة تعليم.

د. مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي (2004/ 2005) حيث بلغ عددهن طبقاً لسجلات الكلية (61 طالبة) وذلك بنسبة 100% لمجتمع البحث، وقد تم اختيار طالبات الفرقة الثالثة للأسباب التالية:

- توافر الخبرة السابقة عن مهارة الإرسال المواجه من أعلى وهو شرط من شروط التدريب العقلي حيث سبق تعلمهن للمهارة في الفرقة الثانية. (51 : 36)
- إن التخصص للطالبات بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية يبدأ من الفرقة الثالثة.
- أفراد عينة البحث في مرحلة نمو واحدة وفيها النضج العقلي والحركي متقارب.
- أفراد العينة يخضعون لخطة دراسية واحدة وبنفس عدد الساعات للمواد النظرية والعملية بالكلية.

هـ. عينة البحث :

عينة الدراسة الأساسية :

أختيرت عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (36 طالبة) قسمت عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منها (18 طالبة) :

أ. مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التعليمي باستخدام التدريب العقلي (بدني - مهاري - عقلي)

ب. مجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدني - مهاري)

عينة الدراسة الاستطلاعية :

وعدها (20) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع البحث.

الطالبات المستبعدات :

تم استبعاد الطالبات اللاتي يمارسن الكرة الطائرة، وكذلك الطالبات المصابات وغير المنتظمات في الحضور وعددهن خمس طالبات حيث أن الانتظام في الممارسة يعتبر شرط من شروط تطبيق برامج التدريب العقلي (51 : 36)، وجدول (3) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (3)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	الطالبات المستبعدات	المجتمع الكلي
التجريبية	الضابطة			
18	18	20	5	61

و. أدوات البحث :

1. اختبار الذكاء المصور (أحمد زكي صالح) (1978) مرفق (1) :

يهدف الاختبار إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها، ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة، وزمن أداء الاختبار هو عشر دقائق ويتكون من ستين سؤالاً. (5)

أولاً : صدق الاختبار :

تم حساب صدق الاختبار عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والأدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية بواقع خمس طالبات لكل من الإرباع الأعلى والأدنى، وجدول (4) يوضح الدلالة الاحصائية لهذا الاختبار.

جدول (4)
معامل الصدق لاختبار الذكاء (ن = 20)

الاختبار	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
اختبار الذكاء المصور	42.800	2.049	23.400	6.877	6.48

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين الإرباع الأعلى والأدنى مما يدل على أن اختبار الذكاء صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثانياً : ثبات الاختبار :

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (20 طالبة) بفارق زمني (عشرة أيام) بين التطبيق الأول والثاني، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين

جدول (5)
معامل ثبات اختبار الذكاء (ن = 20)

الاختبار	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
اختبار الذكاء العام	35.15	7.78	34.85	8.10	0.988

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$

يتضح من جدول (5) أن اختبار الذكاء لأحمد زكي صالح له معامل ارتباط عالي بلغ (0.988) مما يدل على ثبات الاختبار.

2. اختبارات المهارات العقلية :

قامت الباحثة بحصر أهم المهارات العقلية وذلك من المراجع العلمية أسامة راتب (2000) (13)، محمد العربي (2001) (51)، محمد علاوي (2001) (59)، وكذلك الدراسات السابقة محمود متولي (2000) (66)، نرمن رفيق (2000) (73)، عبد العاطي عبد الفتاح، خالد زيادة (2001) (37)، طارق بخيت (2002) (35)، مديحة عز الدين (2003) (68)، حيث تم استخلاص أهم المهارات العقلية والاختبارات التي تقيسها كما يلي :

أ- بطاقة مستويات التوتر العضلي الاسترخاء التعاقبي

ب- مقياس القدرة على الاسترخاء (محمد علاوي، أحمد السويدي)..... لقياس قدره علي الاسترخاء

ج- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (محمد العربي، ماجدة اسماعيل)... لقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

د- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه لقياس تركيز الانتباه.

هـ. استمارة وضع الأهداف المهارية للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة (إعداد الباحثة) لقياس وضع الأهداف.

أ. بطاقة مستويات التوتر العضلي : اعداد محمد العربي، ماجدة اسماعيل مرفق (2)

وتهدف إلى قياس مستوى التوتر قبل وأثناء التدريب في أجزاء الجسم المختلفة (الوجه والرقبة والفك – الكتف والصدر والذراعان – البطن والظهر والجذع – الفخذ والساق والقدم)، وتتكون هذه البطاقة من إثني عشر مجموعة

عضلية والتي من خلالها يمكن التعرف على مستويات التوتر العضلي والتي تنقسم إلى ثلاث محاور أساسية هي: استرخاء تام – توتر متوسط – توتر عالي.

وتتخصص درجات هذا المقياس من واحد إلى عشر درجات موزعة كما يلي :

(1) استرخاء تام 1 : 2

(2) توتر متوسط 3 : 8

(3) توتر عالي 9 : 10 (50 : 166)

- صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق احتساب معامل الارتباط بين محاور بطاقة مستويات التوتر العضلي والبطاقة ككل .

جدول (6)

معامل الارتباط بين محاور بطاقة مستويات التوتر العضلي والبطاقة ككل (ن=20)

م	محاور البطاقة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1.	الاسترخاء العضلي للرأس	0.495	0.05
2.	الاسترخاء العضلي للذراعين	0.732	0.05
3.	الاسترخاء العضلي للجذع	0.698	0.05
4.	الاسترخاء العضلي للرجلين	0.690	0.05

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (6) أن:

معاملات الارتباط بين محاور بطاقة مستويات التوتر العضلي والبطاقة ككل تراوحت بين (0.495، 0.732)

وجميعها دال عند مستوى 0.05.

- ثبات بطاقة مستويات التوتر :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة تطبيق البطاقة على العينة الاستطلاعية بفارق زمني قدره (عشرة أيام) بين التطبيق الأول والثاني، كما تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين والذي يعبر عن معامل الثبات .

جدول (7)

معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن=20)

مستويات التوتر العضلي	وحدة القياس	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
		س-	ع±	س-	ع±	
الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	16.85	2.2775	16.30	2.3418	0.897
الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	20.10	3.7262	20.20	3.6935	0.962
الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	19.25	3.2424	19.60	3.2831	0.930
الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	20.70	4.5318	20.60	4.4414	0.953
الاسترخاء العام	درجة	76.85	8.4684	76.70	9.0618	0.977

يتضح من جدول (7) ما يلي :

أن بطاقة مستويات التوتر ذات معاملات ثبات عالية وجميعها حققت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق البطاقة.

ب. مقياس القدرة على الاسترخاء (محمد علاوي، أحمد السويفي) مرفق (3) :

وضع هذا المقياس فرانك فيتال Frank vital (1971) تحت عنوان Your Ability To relax وأعد صورته العربية محمد علاوي، أحمد السويفي (1982) (8)، ويتكون المقياس من (15 عبارة) تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، ويعد هذا المقياس صالحاً لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية.

وقد قام أحمد السويفي (1982) (8) بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين ، وقد أوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة 80%، كما استخدمت طريقة إعادة الاختبار لاستخراج ثبات المقياس والذي بلغ (0.61) كما قامت مديحة اسماعيل (1987) (69) بحساب الصدق المنطقي وتوصلت إلى درجة صدق 75%، كما تم استخدامه في دراسة حامد الكومي (1993) (24) ، عزة الجمل (1995) (40)، صلاح نجا (1997) (31)، وليد محمد (1997) (79)، وقد تراوحت درجة الصدق ما بين (6.16: 8.54).

- صدق مقياس القدرة على الاسترخاء :

تم حساب الصدق التجريبي Empirical validity لمقياس القدرة على الاسترخاء عن طريق مقارنة الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى.

جدول (8)

معامل الصدق لمقياس القدرة على الاسترخاء (ن=20)

الاختبار	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
	س-	ع±	س-	ع±	
مقياس القدرة على الاسترخاء	42.200	2.280	30.800	1.483	7.757

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين الإرباع الأعلى والأدنى مما يدل على أن مقياس القدرة على الاسترخاء صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

- ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء :

تم إيجاد معامل ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بفارق زمني قدره (عشرة أيام) بين التطبيق الأول والثاني، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات .

جدول (9)

معامل ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء (ن=20)

الاختبار	المعالجات الاحصائية		تطبيق أول		معامل الارتباط
	س-	ع±	س-	ع±	
مقياس القدرة على الاسترخاء	34.450	4.273	34.200	4.360	0.961

يوضح جدول (9) ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية (0.05) حيث بلغ معامل الارتباط (0.961) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

* استخدمت الباحثة بطاقة مستويات التوتر العضلي ومقياس القدرة على الاسترخاء لضمان تجانس المجموعتين في متغير الاسترخاء.

ج. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (محمد العربي، ماجدة اسماعيل) مرفق (4) :

أعد هذا المقياس محمد العربي ، ماجدة اسماعيل (1996) تحت عنوان "التصور العقلي في المجال الرياضي" ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقد اشتمل على أربع مواقف رياضية هي :

1. الممارسة الفردية
2. الممارسة مع الآخرين
3. مشاهدة الزميل
4. الأداء في المنافسة

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية :

1. التصور البصري
2. التصور السمعي
3. التصور الحس حركي
4. التصور الانفعالي
5. التحكم في الصورة

وتتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي :

1. عدم وجود تصور
2. وجود صورة غير واضحة
3. صورة متوسطة واضحة
4. صورة واضحة
5. صورة واضحة تماماً

٥

أما في العبارة السادسة فيتم الاستجابة لها وفقاً لمقياس تقدير من بعدين (نعم - لا)

- صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

تم تطبيق مقياس التصور العقلي على عينة استطلاعية قوامها (20 طالبة)، وتم حساب الصدق عن طريق معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التصور العقلي والمقياس ككل.

جدول (10)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التصور العقلي والمقياس ككل

(ن=20)

م	مراحل الأداء المهاري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1.	التصور البصري	0.796	0.05
2.	التصور السمعي	0.738	0.05
3.	الاحساس الحركي	0.821	0.05
4.	التصور الانفعالي	0.926	0.05
5.	التحكم في الصورة	0.513	0.05

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (10) أن :

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التصور العقلي والمقياس ككل تراوحت بين (0.513، 0.796) وجميعها دال عند مستوى 0.05.

- ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفارق زمني (عشرة أيام) بين التطبيق الأول والثاني، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات .

جدول (11)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن=20)

الاختبار	الأبعاد	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
		س-	ع±	س-	ع±	
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التصور البصري	12.00	2.1026	12.950	2.1145	0.781
	التصور السمعي	12.50	1.7014	12.20	1.5424	0.742
	التصور الحس حركي	12.850	1.8432	12.65	1.9541	0.496
	التصور الانفعالي	12.55	2.6253	12.40	2.2804	0.779
	التحكم في الصورة	12.85	1.1821	12.90	1.552	0.651

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (11) أن قيمة معامل الارتباط قد تراوحت بين (0.496 ، 0.781) وجميعها دال عند مستوى (0.05) مما يدل على ثبات المقياس.

د. اختبار الشبكة لتركيز الانتباه : مرفق (5)

صمم الاختبار دورثي هاريس Dorthy Harris (1987) لمقياس تركيز الانتباه تحت عنوان Grid Concentrate وأعد صورته العربية محمد العربي (1996)، ويتكون هذا الاختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من صفر وحتى تسع وتسعون، داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة، ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التي توصل إليها في نهاية الدقيقة مع مراعاة أن يتكون الرقم الذي يتم تحديده من عددين، ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة، إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدم مرات عديدة.

- صدق اختبار الشبكة لتركيز الانتباه :

تم حساب صدق الاختبار عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والأدنى وذلك بترتيب نتائج التطبيق ترتيباً تنازلياً حيث طبق على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (20 طالبة) بواقع (خمس طالبات) لكل من الإرباع الأعلى والأدنى، و جدول (12) يوضح الدلالة الاحصائية لهذا الاختبار.

جدول (12)
معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = 20)

الاختبار	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
	س-	ع±	س-	ع±	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	9.400	0.894	4.400	1.140	9.129

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$

- ثبات اختبار الشبكة لتركيز الانتباه :

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (20 طالبة) بفارق زمني (عشرة أيام) بين التطبيق الأول والثاني وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين حيث يعبر عن معامل الثبات .

جدول (13)
معامل ثبات اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = 20)

المعالجات الاحصائية	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
	س-	ع±	س-	ع±	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	7.20	2.06	7.35	2.20	0.803

يتضح من جدول (13) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (0.803) وهو دال عند مستوى (0.05) مما يدل على ثبات المقياس.

هـ. استمارة وضع الأهداف المهارية للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة (إعداد الباحثة) :

من خلال تحليل الواجبات الحركية لمهارة الإرسال المواجه من أعلى يتضح أن هناك ثلاثة جوانب هامة للمهارة هي : الجانب البدني - الجانب المهاري - الجانب العقلي

إلا أن الباحثة في الدراسة الحالية اهتمت بوضع استمارة أهداف للجانب المهاري حيث أن الجانب البدني تم وضع أهدافه من خلال جزء الاعداد البدني في البرنامج، والجانب العقلي تم وضع أهداف من خلال وحدات التدريب العقلي المقترحة، وقد اقتصررت الدراسة الحالية على قياس الأهداف المهارية والعقلية فقط .

الخطوات التي اتبعتها الباحثة لوضع استمارة الأهداف المهارية للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة :

1. تحليل مهارة الإرسال المواجه من أعلى إلى مراحل الأداء الأساسية، ثم تحليل المراحل الأساسية إلى الواجبات الحركية لمرحل الأداء ويوضحها شكل (4)



شكل (5)

تحليل مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

2. تم وضع شكلين للأهداف أ. أهداف أداء كيفية

ب. أهداف أداء كمية

وتم تحديد الأهداف تحديداً إجرائياً على شكل أنماط سلوكية تعبر عن كل هدف من الأهداف (المهارية)، ووضع درجة لكل هدف عام وهدف فرعي.

3. وضع كل شكل من الأهداف في استمارة مستقلة. مرفق (6/ أ)

4. وضع الخطة الزمنية لتحقيق الأهداف وفقاً لأهداف الدروس في البرنامج التعليمي المقترح وأهداف وحدات التدريب العقلي المقترحة.

5. تم عرض الاستمارة على الأساتذة المتخصصين في مجال الكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي.

6. تم مناقشة الأهداف الموضوعة في الاستمارة مع الباحثة من خلال المقابلة الشخصية لكل عضو من الأعضاء حيث أبدى كل منهم رأيه سواء بالموافقة أو بالرفض أو بالحذف أو بالإضافة أو بإجراء بعض التعديلات، ثم قامت الباحثة بعد ذلك بعمل التعديلات المطلوبة والتي تتلخص في:

أ. تحديد درجة لكل هدف من أهداف استمارة الأهداف الكيفية حتى تستطيع الطالبة تقييم مدى تحقيقها للأهداف ووضع درجة نهائية للاستمارة ككل وهي (15) درجة.

ب. إضافة مجموعة من الأهداف في نهاية استمارة أهداف الأداء الكيفية.

ج. وضع حد أدنى للأهداف الكمية لتعلمه الطالبة ولكن يكون معيار للمعلمة لمدى تحقيق الأهداف.

د. وضع الاستمارة في صورتها النهائية. مرفق (6/ ب)

- **صدق استمارة وضع الأهداف (الاتساق الداخلي) :**

تم حساب صدق استمارة وضع الأهداف عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مرحلة من مراحل الأداء المهاري ودرجة الاستمارة ككل .

جدول (14)

معامل الارتباط بين مراحل الأداء المهاري لاستمارة وضع الأهداف المهارية والاستمارة ككل

(ن=20)

م	مراحل الأداء المهاري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	وقف الاستعداد	0.488	0.05
2	قذف الكرة	0.527	0.05
3	ضرب الكرة	0.537	0.05
4	مرحلة المتابعة	0.449	0.05

يتضح من جدول (14) أن :

معاملات الارتباط بين مراحل الأداء المهاري لاستمارة وضع الأهداف والاستمارة ككل تراوحت بين (0.449، 0.537) وجميعها دال عند مستوى 0.05.

- **ثبات استمارة وضع الأهداف :**

جدول (15)

معامل الثبات لاستمارة وضع الأهداف المهارية (ن = 20)

المعاملات الاختبارية	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط	معامل الثبات
	س-	±ع	س-	±ع		
استمارة وضع الأهداف	12.85	1.63	12.90	1.58	0.686	0.814

يتضح من جدول (15) أن معامل الارتباط لاستمارة وضع الأهداف بلغ (0.686) وهي دالة عند مستوى (0.05) كما بلغ معامل الثبات (0.814) مما يشير إلى أن الاستمارة على درجة عالية من الثبات.

3. **اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى :**

أ. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى والاختبارات الخاصة بكل قدره. مرفق (7)

تم حصر أهم القدرات البدنية وذلك من المراجع العلمية صبحي حسانين (1995) (62)، أحمد خاطر، على البيك (1996) (7)، صبحي حسانين، حمدي عبدالمنعم (1997) (63) والدراسات السابقة كدراسة عفاف توفيق (1980) (42)، إيزيس سامي (1983) (21)، جيهان الحمصاني (1997) (23)، دراسة نبيلة عبد المنعم (1999) (72)،

حنان خضر (2003)(26) والتي تناولت تحديد القدرات البدنية، وتم وضع القدرات المحددة في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء فيها.

- تم استطلاع رأي المتخصصين في مجال الكرة الطائرة بليات التربية الرياضية بالإسكندرية، مرفق (11) بهدف تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى وقد وافق الخبراء على القدرات البدنية حيث اقترحوا إضافة قوة عضلات البطن، قوة عضلات الرجلين، وجدول (16) يوضح التكرار والنسبة المئوية لرأي المتخصصين في استمارة القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها.

جدول (16)

التكرار والنسبة المئوية لرأي المتخصصين في استمارة القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها.

م	القدرات البدنية	الموافقة		الاختبارات	الموافقة	
		النسبة	التكرار		النسبة	التكرار
1.	الرشاقة	%100	7	اختبار 9-3-6-3-9	%85.7	6
2.	الدقة	%100	7	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	%100	7
3.	توافق عين يد	%85.7	6	تمرير كرة سلة على الحائط للمدة 30 ث	%85.7	6
4.	قوة القبضة للذراع الضاربة	%100	7	باستخدام جهاز مانوميتر القبضة	%100	7
5.	قوة دفع الرجلين	%85.7	6	جهاز دينا ميتر	%85.7	6
6.	المرونة الخلفية للعمود الفقري	%71.4	5	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	%71.4	5
7.	سرعة رد الفعل (الاستجابة)	%85.7	6	مسك المسطرة باليد	%85.7	6
8.	قوة عضلات البطن	%100	7	اختبار الجلوس من الرقود	%100	7
9.	قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	%100	7	دفع كرة طيبة (3 كجم) بالذراع الضاربة	%100	7
10.	مرونة مفصل الكتف	%71.4	5	اختبار مدى المفصل (المقياس الزاوي)	%71.4	5
11.	قوة عضلات الظهر	%42.8	3	باستخدام جهاز ديناوميتر	%42.8	3
12.	توافق كلي	%42.8	3	اختبار التوافق الكلي (نط الحبل)	%42.8	3
13.	سرعة الحركة	42.8	3			

- وتحليل الاستمارة تم استخلاص القدرات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبه 50% فاكثر كما يلي:

- الرشاقة
- سرعة الاستجابة
- دقة
- توافق بين العين واليد
- قوة القبضة
- مرونة العمود الفقري الخلفية
- مرونة مفصل الكتف
- قوة عضلات البطن
- قوة دفع الرجلين
- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة

ب. اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى : مرفق (8)

- بناء على تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى تم حصر الاختبارات الخاصة بقياس تلك القدرات عن طريق المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة (6)، (16)، (61)، (27) حيث قامت الباحثة بوضع أكثر من اختبار لقياس كل قدرة، وتم استطلاع رأي الخبراء للتأكد من صدق هذه الاختبارات واختيار أنسبها، جدول (16)

- تم إيجاد معاملات الصدق والثبات لهذه الاختبارات وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (20 طالبة).

- صدق الاختبارات :

تم حساب الصدق التجريبي Empirical Validity عن طريق مقارنة الإرباع الأعلى والذي يتمثل في الطالبات المتفوقات وعددهن (خمس طالبات) والإرباع الأدنى متمثلاً في الطالبات غير المتفوقات وعددهن (خمس طالبات).

جدول (17)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى (ن = 20)

الاختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
		س-	ع±	س-	ع±	
1. الرشاقة	ث	12.266	0.560	8.932	0.546	8.229
2. الدقة	درجة	11.800	0.836	5.400	1.516	7.341
3. التوافق عين - يد	عدد/30ث	33.600	4.037	26.400	2.510	2.493
4. قوة القبضة	كجم	28.800	1.483	18.200	1.303	9.089
5. قوة دفع الرجلين	كجم	81.80	6.978	40.800	7.120	7.084
6. مرونة عمود فقري	سم	79.800	2.863	52.800	4.086	8.854
7. سرعة استجابة	سم	25.400	1.140	11.200	2.167	11.443
8. قوة عضلات البطن	عدد	41.400	4.827	15.800	2.387	8.962
9. قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	مسافة	10.320	0.389	7.440	0.942	4.838
10. مرونة الكتف	درجة	27.500	2.070	17.400	3.430	13.880

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$

وبالنظر إلى جدول (17) نلاحظ أن الاختبارات حققت معاملات صدق عالية تراوحت بين (2.49)، (13.88) وجميعها دال عند مستوى (0.05)

- ثبات الاختبارات :

تم ايجاد معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (20) طالبة، وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمني يوم واحد، وحساب معامل الارتباط بين الأدائين حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات .

جدول (18)

معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى (ن = 20)

الاختبارات	المعالجات الاحصائية		تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	
الرشاقة	10.225	1.2758	10.407	1.3191	0.911		
الدقة	8.600	2.4581	8.800	2.6077	0.890		
التوافق	30.150	3.6314	30.00	3.4793	0.904		
قوة القبضة	22.700	4.4968	22.950	4.2485	0.950		
قوة دفع الرجلين	61.700	15.9575	61.700	16.5055	0.995		
مرونة عمود فقري	65.950	10.4099	65.750	10.7591	0.994		
سرعة استجابة	18.100	5.7840	17.950	5.5958	0.974		
قوة عضلات البطن	27.600	10.5601	28.050	10.6201	0.991		
قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	8.820	1.1804	8.880	1.1972	0.985		
مرونة مفصل الكتف	22.70	4.101	22.40	1.772	0.506		

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$

يتضح من جدول (18) ما يلي :

أن اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى ذات معاملات ثبات عالية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.506)، (0.995) وجميعها دال عند مستوى (0.05).

4. اختبارات مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى :

أ. اختبار الإرسال المواجه من أعلى (دقة الإرسال) مرفق (9) :

قامت الباحثة بالرجوع للمراجع العلمية ومنها إلين وديع (1990)(18)، داور Dauer، & بامجارتنر، جاكسون Baumgartner & Jackson (1995)(87)، صبحي حساتين، حمدي عبد المنعم (1997)(63)، وكذلك الدراسات المرتبطة بهذا المجال مثل دراسة نسيمه والي (1986)(74)، جيهان الحمصاني (1997)(23)، نبيلة عبد

المنعم (1999) (72)، والتي اتفقت على استخدام اختبار الإرسال المواجه من أعلى عن طريق القياس الكمي فقط للمهارة، وكذلك مناسبة هذا الاختبار لعينة الدراسة.

- صدق اختبار الإرسال المواجه من أعلى :

تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية وتم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين الطالبات .

جدول (19)

معامل الصدق لاختبار الإرسال المواجه من أعلى (ن = 20)

الاختبار	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
		س-	ع±	س-	ع±	
اختبار الإرسال المواجه من أعلى	درجة	14.800	2.049	7.00	1.224	5.600

يتضح من جدول (19) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين الإرباع الأعلى والأدنى في اختبار الإرسال المواجه من أعلى مما يدل على صدق هذا الاختبار.

- ثبات اختبار الإرسال المواجه من أعلى :

تم حساب الثبات للاختبار عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني يوم واحد بين القياس الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بين الأداءين .

جدول (20)

معامل الثبات لاختبار الإرسال المواجه من أعلى (ن = 20)

الاختبار	المعالجات الاحصائية		تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	
اختبار الإرسال المواجه من أعلى	10.55	3.26	10.60	3.16	0.942		

معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.444$

يتضح من جدول (20) أن : اختبار الإرسال المواجه من أعلى قد حقق معامل ارتباط قدره (0.942) عند مستوى 0.05 مما يدل على ثبات الاختبار.

ب . استثمار تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة (إعداد الباحثة) (مرفق 10)

- صممت الباحثة استثماراً لتقييم مستوى الأداء للإرسال المواجه من أعلى لعينة البحث (للقياس الكيفي)، ويتم التقييم بواسطة ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الكرة الطائرة. مرفق (12)

- خطوات إعداد محتوى الاستثمار :

1. تم تحديد وتحليل مراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى إلى أربعة مراحل أساسية هي (وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة – مرحلة المتابعة).

(18 : 28) (31 : 454) (86 : 18-22)

2. تحليل كل مرحلة من المراحل السابقة إلى مكونات الأداء، وتم وضعها في جدول خاص بطريقة تساعد في عملية التقييم، وتقسيم الخانات الرئيسية للاستثمار .

- **مراحل الأداء :** ويوضح فيها مراحل الأداء المهاري (وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة – مرحلة المتابعة)

- النقاط الفنية لمراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى : ويوضح مكونات الأداء لكل مرحلة.

- مدى تحقيق مكونات الأداء : ويعبر عنها في حالة الأداء الصحيح () ، وفي حالة الأداء الصحيح الذي يشوبه بعض الأخطاء (-)، وفي حالة الأداء الخطأ (x).

- وتترجم كما يلي :



✓ تترجم إلى درجة

- تترجم إلى 2/1 درجة

x تترجم إلى صفر درجة

- تحديد الدرجة النهائية للاستثمار.

- وقد استعانت الباحثة في تصميم استثمار التقييم ببعض الاستثمارات التي سبق استخدامها في دراسة إلين وديع (1990) (18)، دراسة عفاف توفيق (1980) (42)، جيهان الحمصاني (1997) (23).

- إعداد مقدمة الاستثمار لتوضيح الهدف منها. (مرفق 10 أ)

- المعاملات العلمية لاستثمار تقييم مستوى الأداء للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة :

- صدق المحكمين Jude validity

تم عرض استثمار تقييم مستوى الأداء على سبعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال الكرة الطائرة للاستعانة بأرائهم وخبراتهم في مدى تحقيق صحة توصيف المراحل والمكونات الأساسية للأداء لكل مرحلة حيث أسفرت عما يلي :

- تعديل الشكل العام للاستثمار

- تعديل مسمى كل مرحلة

- تعديل النقاط الفنية لكل مرحلة

- تعديل درجات الأداء

- تحديد درجة الاستثمار وهي (عشر درجات) مرفق (10 ب)

- الصدق التجريبي للاستثمار :

تم تطبيق الاستثمار على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والأدنى .

جدول (21)

معامل الصدق لاستثمار تقييم مستوى الأداء (ن=20)

الاختبار	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		قيمة ت
	س-	ع±	س-	ع±	
استثمار تقييم مستوى الأداء	3.54	0.55	1.60	0.46	4.432

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$

يتضح من جدول (21) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين الإرباع الأعلى والأدنى وهذا يدل على أن الاستثمار تميز بين المستويات المختلفة للطلبات.

- ثبات استثمار تقييم مستوى الأداء :

تم إيجاد ثبات استثمار التقييم عن طريق تطبيقها مرتين على عينة الدراسة الاستطلاعية بفارق زمني يومان بين القياسين، وقد تم حساب معامل الارتباط بين القياسين.

جدول (22)

معامل الثبات لاستثمار تقييم مستوى الأداء بالملاحظة (ن=20)

الاختبار	المعالجات الاحصائية		تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	
استثمار تقييم مستوى الأداء بالملاحظة	2.82	0.508	3.28	0.817	0.461		

قيمة معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.444$

يتضح من جدول (22) أن استثمار تقييم مستوى الأداء قد حققت معامل ارتباط قدره (0.461) وهو دال عند مستوى (0.05) مما يدل على ثبات الاستثمار.

ز. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي:

1. الهدف العام من البرنامج :

تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطلبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم من خلال تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى.
وقد تم تحديد الأهداف العامة للبرنامج في ثلاث أهداف طبقاً لجوانب التعلم :

(أ) هدف عام معرفي :

إكساب الطالبات المعلومات والمعارف والقوانين المرتبطة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى من خلال اكتساب وتنمية المهارات العقلية (التصور العقلي-الاسترخاء العضلي-تركيز الانتباه- وضع الأهداف) وتتركز الأهداف المعرفية في:

1. أن تستطيع الطالبة تذكر الحركات السابق تعلمها ومعرفة المصطلحات والحقائق وتتابع أجزاء الحركة وتقسيمها ومعرفة المبادئ والقواعد المرتبطة بها وبطرق تدريسها ومعرفة المهارات العقلية الأساسية.
2. أن تكون الطالبة قادرة على فهم الحركات الجديدة التي تتعلمها وتظهر هذه القدرة من خلال ترجمة الحركات من شكل إلى شكل آخر، كذلك تفسير الحركات بالشرح أو الاستخلاص، وتقدير الاتجاهات وتوقع النتائج وفهم أهمية المهارات العقلية.
3. قدرة الطالبة على أداء الحركات المتعلمة عملياً وتطبيق المعلومات مثل قواعد اللعب وقوانين الحركة التي تحكم الأداء وتطبيق المهارات العقلية وتنفيذ المفاهيم والمبادئ وطرق التدريس المناسبة.
4. قدرة الطالبة على تفكيك الحركة الكلية إلى أجزائها وإدراك بنائها التنظيمي بحيث تتمكن من التعرف على أجزائها، وتحليل العلاقات فيما بينها وملاحظة الأسس التنظيمية التي تحكمها، وتحديد طريقة التدريس المناسبة.
5. أن تستطيع تركيب الأجزاء المتعلمة بعضها ببعض وإبتكار تدريبات فردية وزوجية لتنمية المهارات الأساسية، والقدرة على الابتكار وتطوير المهارات الأساسية والعقلية.
6. قدرة الطالبة على الحكم على قيمة الحركة أو الخطة ومدى تحقيقها للغرض الذي وضعت من أجله، ويبنى الحكم في ضوء معايير محددة إما داخلية أو خارجية القدرة على تقييم ماتم تحقيقه من أهداف.

(ب) هدف عام نفس حركي :

تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى للوصول لمرحلة الاتقان والتثبيت من خلال تنمية المهارات العقلية المرتبطة بالمهارة لدى الطالبات، وتتركز الأهداف النفس حركية في:

1. اكتساب المهارة في أداء كل من الحركات البنائية الأساسية والقدرات الحركية.
2. اكتساب القدرة البدنية حيث أنها القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطالبات نظراً لتأثيرها البالغ في تحسين أداء المهارات المتعددة، والاهتمام بها كي تساعد الطالبات على تعلم المهارات الحركية الجديدة والمعقدة بسرعة، وتشتمل القدرات البدنية القوة والتحمل العضلي، القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة.
3. تحسين المهارات الحركية ويقصد بها القدرة على أداء الحركات المركبة والمعقدة بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد، وتبني المهارة على نوع من المواءمة مع الحركات البنائية الأساسية، وتنقسم إلى مهارات توافقية بسيطة، ومهارات توافقية مركبة، ومهارات توافقية معقدة تتطلب تحكماً وضبطاً في ميكانيكية الجسم، ولابد أن تظهر هذه المهارات الحركية في صورة سهلة ورشيقة وانسيابية، ومن ثم راعت الباحثة أن يوفر البرنامج التعليمي فرصاً عديدة لتدريب الطالبات عليها لكي تصبح في المستوى المتقن والثابت والذي يتميز بالآلية في الأداء.

(ج) هدف عام انفعالي :

تنمية الاتجاهات والميول والاهتمامات المرغوب فيها وغرس القيم الايجابية، وإكساب الطالبات روح التعاون والعمل الجماعي وإطاعة الأوامر والالتزام بالتعليمات والنظام والتحكم في الانفعالات.

2. أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :

1. أن يخضع البرنامج للهدف العام (من المقرر – منهج الكرة الطائرة).
2. تحديد الأهداف طبقاً لجوانب التعلم الثلاث (معرفية – نفس حركية – انفعالية).
3. مرونة البرنامج وإمكانية تطبيقه عملياً.
4. أن يحقق البرنامج الإعداد المتكامل للطالبات من الناحية البدنية والمهارية والعقلية.
5. أن يراعي خصائص واحتياجات الطالبات البدنية والمهارية والعقلية والانفعالية.
6. أن يراعي الفروق الفردية بين الطالبات.
7. أن يتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب.
8. أن يتنوع البرنامج بين الحركة والنشاط.
9. أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات المتعلمات مما يدفعهن للابتكار.
10. أن يراعي عوامل الأمن والسلامة.
11. أن تكون أهداف البرنامج الفرعية واضحة لدى جميع الطالبات.

3. خطوات إعداد البرنامج التعليمي المقترح :

- الرجوع إلى المحتوى التطبيقي لمقرر الفرقة الثالثة شعبة تعليم في الكرة الطائرة (مرفق 13) من خلال الدليل الأكاديمي لقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والذي يوضح الخطة الدراسية للفرقة الثالثة شعبة تعليم. (46) : (43)

- قامت الباحثة بوضع البرنامج التعليمي (بدني - مهاري) للمجموعتين التجريبية والضابطة بأهدافه الثلاث (معرفي - نفس حركي - انفعالي) لمدة (12) أسبوع بواقع درس واحد أسبوعياً زمن الدرس (90ق).
- تم توزيع وحدات التدريب العقلي المقترحة مرفق (14) على البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية على أن تشمل دروس البرنامج التعليمي على الثلاث جوانب (بدني - مهاري - عقلي).
- عرض البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي على أساتذة الكرة الطائرة، مرفق (11)

4. محتويات البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (13 أ) :

يشتمل البرنامج التعليمي المقترح على ثلاث جوانب رئيسية هي :
- الجانب البدني : لتنمية القدرات البدنية العامة والخاصة.
- الجانب المهاري : لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى.
- الجانب العقلي : لاكتساب وتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة.
وحتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج التعليمي اقترحت الباحثة (36) وحدة تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة بالإرسال المواجه من أعلى كما يلي :

5- وحدات التدريب العقلي المقترحة :

أولاً : أهداف الوحدات :

1. تنمية بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي - الانتباه - وضع الأهداف)
2. تنمية المهارات العقلية الخاصة بالإرسال المواجه من اعلي في الكرة الطائرة (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي متعدد الأبعاد - تركيز الانتباه - وضع الأهداف)
3. تحسين مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المواجه من أعلى من خلال تنمية بعض المهارات العقلية المرتبطة بالمهارة.

وتنقسم هذه الأهداف الرئيسية إلى أهداف فرعية هي :

- المساعدة على خفض التوتر والقلق.
- تعليم الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم في الجهاز العضلي.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الصورة.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه.
- التركيز على المراحل الأساسية لمهارة الإرسال المواجه من أعلى.
- توجيه الانتباه عن طريق إبعاد مشتتات الانتباه والتركيز على ما هو مهم.
- المحافظة على الدافعية نحو الأداء عن طريق وضع الأهداف.

ثانياً : مراحل وأبعاد وحدات التدريب العقلي المقترحة :

- تتأسس الوحدات العقلية على ثلاث مراحل أساسية هي :
- المرحلة الأولى : التدريب العقلي الأساسي ويتضمن الأبعاد الآتية :
 - البعد الأول : الاسترخاء العضلي - العقلي
 - البعد الثاني : وضع الأهداف
 - البعد الثالث : التصور العقلي الأساسي. وقد استغرق (6) أسابيع
- المرحلة الثانية : المهارات العقلية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من اعلي في الكرة الطائرة وتتضمن :
 - البعد الأول : التصور العقلي متعدد الأبعاد
 - البعد الثاني : تركيز الانتباه. وقد استغرق (4) أسابيع
- المرحلة الثالثة : مهارة تصور الأداء المهاري. وقد استغرق أسبوعان

ثالثاً : التوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي :

مدة تطبيق الوحدات العقلية (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات عقلية أسبوعياً بمعدل (30) ثلاثون دقيقة لكل وحدة، بإجمالي عدد الوحدات (36) وحدة عقلية وعدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج (18) ساعة (1080) دقيقة.

رابعاً : أسس وضع وحدات التدريب العقلي المقترحة :

- استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، ويسمى هذا النوع بالاسترخاء التعاقبي وأول من وضعه "ايدموند جاكبون" (1931).
- استخدام الربط بين الرموز (شهيق - زفير - استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء العقلي.
وقد اتفقت الدراسات التالية في وضع برامج لاستخدام الاسترخاء العضلي والعقلي في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة، والكرة الطائرة بصفة خاصة حيث تتفق نتائج كل من سافوي س Savoy C (1993) (100)، سنجر وآخرون Singer et al (1994) (102)، نرمن رفيق (2000) (73) على أن القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب أو التعليم.
- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي) ووضوح الصورة والتحكم في الصورة للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي للمهارات.
استخدام مهارة الانتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء وذلك وفقاً لما أشار إليه كل من أوننتال، وجالوي Unstal, Gallwey.
- وضع الأهداف للمساعدة على زيادة الدافعية نحو الأداء.

خامساً : محتوى وحدات التدريب العقلي المقترحة :

اشتملت الوحدات على الأبعاد الآتية :

1. الاسترخاء العضلي والعقلي :

الوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي بهدف التمييز بين التوتر والانبساط العضلي، وذلك عن طريق الانقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها استرخاء تام، ثم الانتقال إلى مجموعة أخرى من العضلات.... وهكذا.. إلى أن يتم التوصل إلى الاسترخاء التام لجميع عضلات الجسم.
وقد تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي وتقوية الشعور والإحساس بالراحة أثناء الأداء بالإضافة إلى السيطرة على العقل عن طريق الاعتماد على أداء مجموعة من تدريبات التنفس والتحكم في الإحساس بوزن ودفء الجسم للوصول للاسترخاء العقلي.
استغرق هذا البعد (36 وحدة عقلية) بزم من قدره (360 دقيقة) بنسبة مساهمة 33.3% من البرنامج العام.

2. وضع الأهداف :

تم وضع الأهداف عن طريق تحليل الواجبات الحركية لمهارة الإرسال المواجه من أعلى ووضع أهداف رئيسية وفرعية وترتيبها وفقاً لأهميتها.

3. التصور العقلي :

ويتضمن هذا البعد ما يلي :

- التصور العقلي الأساسي :

تم التوصل إلى التصور العقلي الأساسي عن طريق تدريبات وضوح التصور والتحكم في التصور، وذلك لتكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.

- التصور العقلي متعدد الأبعاد :

تم استخدام تدريبات التصور (السمعي، البصري، الحس حركي، الانفعالي) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي وذلك عن طريق استدعاء صورة واقعية للأداء الحركي للإرسال المواجه من أعلى دون الأداء الفعلي له.
وقد استمر هذا البعد (24 وحدة عقلية) بزم من قدره (276 دقيقة) بنسبة مساهمة 27.7% من البرنامج العام.

4. تركيز الانتباه :

تم استخدام هذا البعد لتدريب الطالبة على كيفية اكتساب القدرة على تثبيت الانتباه على مفردات وتفصيلات المهارة الحركية والتركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء، وتعتبر هذه المهارة العقلية أحد الأبعاد الهامة لما لها من تأثير حيوي على نجاح كل من عملية التعليم والتدريب.

وقد استمر هذا البعد (12 وحدة عقلية) بزم من قدره (120 دقيقة) بنسبة مساهمة 11.11% من البرنامج العام.

5. تصور الأداء المهاري :

تم التدريب على هذا البعد عن طريق تصور المهارة في مواقف مختلفة.
وجداول (23) يوضح النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة

جدول (23)
النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة :

النسبة المئوية	عدد ساعات كل بعد	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد الوحدات	الأبعاد
33.3%	6 ساعات	360 ق	36 وحدة	الاسترخاء (العقلي العظمي)
22.2%	4 ساعات	240 ق	30 وحدة	وضع الأهداف
27.7%	5 ساعات	300 ق	24 وحدة	التصور العقلي
11.11%	ساعتان	120 ق	12 وحدة	تركيز الانتباه
5.55%	ساعة	60 ق	6 وحدات	تصور أداء مهاري
100%	18 ساعة	1080 ق	الزمن الكلي للوحدات	

- وقد استعانت الباحثة بالدراسات السابقة (33)، (35)، (40)، (45)، (67)، (68) والمراجع العلمية (51)، (13)، (59) في تحديد نسبة مساهمة كل مهارة عقلية في البرنامج المقترح.
- تم توزيع المهارات العقلية على وحدات التدريب العقلي .

جدول (24)
التوزيع الزمني لمحتوى وحدات التدريب العقلي المقترحة

المراحل	الأسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن المكونات لزمن الوحدة (%)	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي للبرنامج (%)	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن كل بعد للزمن الكلي %100	نسبة المساهمة %
التدريب العقلي الأساسي	الأول	الاسترخاء العضلي	الاسترخاء التعاقبي	3 وحدات	استرخاء عضلي	30 دقيقة	%100	%2.78	90 ق	%8.33	%50
	الثاني	الاسترخاء العقلي	تدريبات التحكم في التنفس	3 وحدات	- استرخاء عضلي - استرخاء عقلي	15 ق 15 ق	%50 %50	%1.38 %1.38	90 ق	%8.33	
	الثالث والرابع	وضع الأهداف	تحديد - تحليل - برمجة	6 وحدات	- استرخاء عضلي - استرخاء عقلي - وضع الأهداف	5 ق 5 ق 20 ق	%16.6 %16.6 %66.6	%0.4629 %0.4629 %1.851	180 ق	%16.67	
	الخامس والسادس	تصور عقلي أساسي	— تدريبات وضوح التصور — تدريبات التحكم في التصور	6 وحدات	- استرخاء عضلي وعقلي - وضع أهداف — تصور عقلي أساسي	5 ق 5 ق 20 ق	%16.6 %16.6 %66.6	%0.4629 %0.4629 %1.851	180 ق	%16.67	
المهارات العقلية الخاصة	السابع والثامن	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- تدريبات تصور بصري - تدريبات تصور سمعي - تدريبات تصور حس حركي - تدريبات التحكم الانفعالي	6 وحدات	- استرخاء (عضلي - عقلي) - وضع أهداف — تصور عقلي متعدد الأبعاد	5 ق 5 ق 20 ق	%16.6 %16.6 %66.6	%0.4629 %0.4629 %1.851	180 ق	%16.67	%33.3
	التاسع والعاشر	الانتباه	- انتقاء الانتباه - انتقاء تركيز الانتباه	6 وحدات	- استرخاء عضلي عقلي - وضع الأهداف - تصور عقلي متعدد - تدريبات انتقاء وتركيز الانتباه	5 ق 5 ق 15 ق	%16.6 %16.6 %50	%0.4629 %0.4629 %1.38	180 ق	%16.67	

تابع جدول (24)

المراحل	الأسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن المكونات (%)	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي للبرنامج (%)	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن كل بعد للزمن الكلي %100	نسبة المساهمة %
تصور أداء مهاري	الحادي عشر	تصور الأداء المهاري		3 وحدات	- استرخاء عضلي عقلي - وضع الأهداف - تصور عقلي متعدد - تدريبات الانتباه - تصور دفعة أداء مهاري	5 ق 5 ق 5 ق 5 ق 10 ق	%16.6 %16.6 %16.6 %16.6 %33.3	%0.4629 %0.4629 %0.4629 %0.4629 %0.925	90 ق	%8.33	%16.6
	الثاني عشر	تصور الأداء المهاري للإرسال	تصور الأداء المهاري	3 وحدات	- استرخاء عضلي وعقلي - وضع الأهداف - تصور عقلي - الانتباه - تصور الأداء المهاري	5 ق 5 ق 5 ق 5 ق 10 ق	%16.6 %16.6 %16.6 %16.6 %33.3	%0.4629 %0.4629 %0.4629 %0.4629 %0.925	90 ق	%8.33	
	12 أسبوع			36 وحدة		1080 ق			1080 ق	%100	

- الخطة الزمنية لكل خطوة من خطوات البحث :

جدول (25)

الخطة الزمنية لخطوات البحث

الفترة الزمنية	الاجراءات التي تمت
مايو 2003	الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية
من 6/1 - 2004/6/30	إعداد البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي
من 10/1 - 2004/11/1	الدراسة الاستطلاعية الثالثة
من 11/2 - 2004/11/30	الدراسة الاستطلاعية الرابعة (إعداد أدوات البحث وتقنياتها)
من 2/7 - 2005/2/12	القياسات القبالية والتكافؤ بين المجموعتين
من 2/16 - 2005/5/5	التجربة الأساسية لمدة 12 أسبوعاً
من 5/7 - 2005/5/12	القياسات البعدية لكل من : - المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - وضع الأهداف) - اختبار الإرسال المواجه من أعلى (القياس الكمي). - استمارة تقييم الأداء للإرسال المواجه من أعلى (القياس الكيفي).

ثانياً : إجراءات البحث :

أ. الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الهدف :

- التعرف على مستوى الطالبات في مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

العينة :

طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام الجامعي (2002 / 2003) وعددهن (54) طالبة

الأدوات :

اختبار الإرسال المواجه من أعلى مرفق (9) عن طريق احتساب عدد المحاولات الصحيحة للإرسال المواجه من أعلى فقط (القياس الكمي).

النتيجة :

يتضح من جدول (26) أن 29.62% من عدد الطالبات حاصلات على مستوى ضعيف في اختبار الإرسال المواجه من أعلى.

جدول (26)

عدد المحاولات الصحيحة والنسبة المئوية لطالبات الفرقة الثالثة
في مهارة الإرسال المواجه من أعلى

عدد الطالبات	عدد المحاولات الصحيحة	النسبة المئوية %
16	صفر	29.62%
6	2	11.11%
10	4	18.54%
12	5	22.22%
3	6	5.55%
7	7	12.96%
54	-	100%

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الهدف :

1. إعداد البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.

2. تجريب وحدة عقلية على عينة من الطالبات.

العينة : (17 طالبة) من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية.

النتائج :

- تم تعديل البرنامج وفقاً لأراء المتخصصين.
- تحديد مكان تطبيق الوحدة العقلية حيث يصعب تطبيقها في ملعب الكرة الطائرة (تدريبات الاسترخاء) حيث تم تحديد ملعب كرة اليد للأسباب التالية :
- الأرضية صالحة لرقود الطالبات.
- يتميز بانخفاض الإضاءة فيه.
- يتميز بالهدوء والبعد عن الضوضاء.
- سهولة تخطيط ملعب كرة طائرة ووضع الشبكة فيه.
- ضرورة استخدام الكتيب المصغر لمساعدة الطالبات في فهم والوصول لأداء تدريبات الاسترخاء بصورة صحيحة.
- تم تحديد موعد التطبيق ثلاث وحدات أسبوعية (وحدة عقلية داخل الدرس، ووحدة خارج الدرس)

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

الهدف :

- تطبيق اختبارات المهارات العقلية للتعرف على الصعوبات التي تعترض الطالبات أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن والمكان المناسب لتطبيق الاختبارات.
- العينة :** (10 طالبات) ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

النتائج :

- تم تحديد أحد مدرجات الكلية في مكان هادئ لتطبيق الاختبارات.
- وجود صعوبة لدى بعض الطالبات في تحديد درجة التوتر العضلي (بطاقة مستويات التوتر العضلي)، وقد تم الشرح والتوضيح من جهة الباحثة.
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي يحتاج إلى وقت أطول من بقية الاختبارات.

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

الهدف :

1. إعداد وتقنين استمارة تقييم مستوى الأداء.
 2. إعداد استمارة تحديد القدرات البدنية وتحديد الاختبارات التي تقيسها وتقنينها.
 3. تقنين اختبارات المهارات العقلية.
 4. تقنين اختبار الذكاء المصور.
 5. تقنين اختبار الإرسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه.
 6. إعداد الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي (التعاقبي)
- العينة :** (20 طالبة) ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

النتائج :

- تم التحقق من صدق وثبات أدوات البحث السابق تحديدها.
- وضع الكتيب المصغر في صورته النهائية لتوزيعها على طالبات المجموعة التجريبية.

ب. ضبط المتغيرات لمجموعتي البحث :

لتحقيق التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تم ضبط بعض المتغيرات التي قد تؤثر على مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة والتي اتفقت عليها الدراسات السابقة في الكرة الطائرة كدراسة عفاف توفيق (1980)(42)، نسيم والي (1986)(74) جيهان الحمصاني (1997)(23)، عبدالعاطي السيد، وخالد زيادة (2001)(37) طارق بخيت (2002)(35)، ودراسة حنان خضر (2003)(26)، ووفقاً لما أشارت إليه المراجع في مجال التدريب العقلي أسامة راتب (1995)(10)، محمد العربي (2001)(51)، محمد علاوي (2001)(59)، وذلك في :

1. المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة :

تم تسجيل العمر الزمني لطالبات مجموعتي البحث، كما تم قياس الطول والوزن، وتم استخراج الفروق بين مجموعتي البحث .

جدول (27)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة

(ن=1=2=18)

المتغيرات	المجموعات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع		
الطول / سم	161.88	4.84	160.50	5.11	0.811	غير دال	
الوزن / كجم	62.61	5.63	60.88	7.51	0.762	غير دال	
العمر الزمني / سنة	19.50	0.61	19.66	0.68	0.727	غير دال	

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.042

يوضح جدول (27) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في متغيرات الطول، الوزن والعمر الزمني

2. المتغيرات العقلية :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية -الضابطة) في المتغيرات العقلية: اختبار الذكاء المصور- اختبارات المهارات العقلية(الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وضع الاهداف)

جدول (28)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات العقلية(القياس القبلي)

(ن=1=2=18)

المتغيرات	المجموعات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع		
اختبار الذكاء المصور	33.11	9.48	35.50	8.32	0.783	غير دال	
الاسترخاء العضلي للرأس	15.00	4.20	18.16	2.81	*2.6	دال	
الاسترخاء العضلي للذراعين	20.61	4.35	20.38	2.74	0.183	غير دال	
الاسترخاء العضلي للجذع	21.22	5.29	19.00	1.78	1.68	غير دال	
الاسترخاء العضلي للرجلين	22.83	4.78	20.05	3.38	2.012	غير دال	
الاسترخاء العام	79.66	14.49	77.61	6.93	0.543	غير دال	
مقياس القدرة على الاسترخاء	36.16	4.27	36.33	4.69	0.101	غير دال	
التصور البصري	11.61	0.849	13.33	1.37	*4.527	دال	
التصور السمعي	11.50	2.28	10.05	2.20	1.930	غير دال	
التصور الحس حركي	11.72	1.12	11.00	1.41	1.95	غير دال	
التصور الانفعالي	10.94	0.99	10.33	2.19	1.01	غير دال	
التحكم في الصورة	12.77	1.39	12.00	1.13	1.83	غير دال	
تركيز الانتباه	6.88	2.69	6.72	2.92	0.178	غير دال	
وضع الأهداف	13.5	1.91	13.3	1.68	0.783	غير دال	

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.021

يتضح من جدول (28) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في اختبار الذكاء المصور، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي الجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين، والاسترخاء العام، مقياس القدرة على الاسترخاء، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور لانفعالي، التحكم في الصورة، تركيز الانتباه ووضع الأهداف، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاسترخاء العضلي للرأس، التصور البصري، وسوف يتم التعامل مع المتغيرات التي ظهر بها فروق دالة ظهرت بها فروق دالة عن طريق مقادير التباين بين القياس القبلي والبعدي لكل فرد في المقارنات بدلاً من متوسطات الدرجات الخام.

3. متغيرات مرتبطة بالقدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى :
للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بالإرسال المواجه من أعلى قامت الباحثة بتطبيق اختبارات القدرات البدنية السابق تحديدها وتقنيها

جدول (29)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات القدرات البدنية (ن=1 ن=2 = 18)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		س-	ع±	س-	ع±	
اختبار الرشاقة	ث	10.65	1.11	10.06	1.35	1.40
اختبار الدقة	درجة	8.83	2.33	8.66	2.49	0.21
اختبار التوافق عين، يد	عدد / 30 ث	30.50	4.31	30.33	3.75	0.12
اختبار قوة القبضة	كيلو جرام	22.27	4.50	21.66	3.08	0.46
اختبار قوة دفع الرجلين	كيلو جرام	52.83	21.33	56.38	34.76	0.35
مرونة العمود الفقري الخلفية	سم	61.44	6.18	65.77	9.30	1.60
سرعة الاستجابة	سم	17.50	5.92	17.61	5.84	0.05
قوة عضلات البطن	عدد	28.72	12.41	28.50	11.13	0.05
قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	مسافة	8.85	1.17	8.80	0.82	0.12
مرونة مفصل الكتف	درجة	22.00	4.24	22.22	3.30	0.17

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.021

يتضح من جدول (29) ما يلي :

عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى مما يدل على تجانس أفراد مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

4. متغيرات مرتبطة بمستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى :

للتأكد من تجانس مجموعتي البحث في الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى تم تطبيق اختبار الإرسال المواجه من أعلى واستمارة تقييم مستوى الأداء على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

جدول (30)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري

(استمارة تقييم مستوى الأداء، اختبار الإرسال المواجه من أعلى) (قياس قبلي)

(ن = 1 ن = 2 = 18)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	س-	ع±	س-	ع±	
استمارة تقييم مستوى الأداء					
- وقفة الاستعداد	0.583	0.174	0.658	0.185	1.24
- مرحلة قذف الكرة	0.954	0.463	1.28	0.580	1.90
- مرحلة ضرب الكرة	0.592	0.209	0.527	0.308	0.740
- مرحلة المتابعة	0.231	0.171	0.148	0.159	1.50
- الدرجة النهائية للاستمارة	2.36	0.651	2.62	0.970	0.94
دقة الأداء	11.11	5.14	10.55	3.76	0.37
مستوى الأداء المهاري (دقة + أداء)	99.02	14.48	100.97	15.39	0.393

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.021

يتضح من جدول (30) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء، اختبار الإرسال المواجه من أعلى)

5. المتغيرات الخارجية المؤثرة في التجربة :

أ. المتغيرات المرتبطة بعامل الوقت :

وقد راعت الباحثة التقارب الزمني للمحاضرات بين مجموعتي البحث.

ب. القائم بالتدريس :

قامت الباحثة بالتدريس لمجموعتي البحث وذلك لضمان توافر المماثلة في التدريس.

ج. مكان التدريس :

تم توحيد المكان لكلا المجموعتين وهو (ملعب كرة اليد المغطى) بالكلية.

مما سبق يمكن اعتبار الفروق التي تحدث في القياس البعدي للمجموعتين راجعة إلى تأثير كل من البرنامجين على المجموعة التي طبق عليها.

- الدراسة الأساسية :

- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في :

- المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف)
- قياس مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى باستخدام :

1. استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى (قياس كفي)

2. اختبار الإرسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه (قياس كمي).

وذلك اعتباراً من (7/2/2005 وحتى 12/2/2005)

أ. عرض المهارة عن طريق الفيديو للمجموعتين (التجريبية والضابطة) :

تم عرض المهارة لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق الفيديو من خلال :

1. شريط تعليمي للمهارة إنتاج ألماني عام (1994) ويحتوي على شرح لمراحل الأداء للاعبات ،من اتجاهات وزوايا مختلفة، وكذلك سرعات عرض متعددة.

2. شريط تعليمي تم تسجيله بواسطة الباحثة لثلاث طالبات من الفرقة الثالثة شعبة تدريب وطالبة من الفرقة الرابعة شعبة تدريب وهي ضمن لاعبات المنتخب القومي للكرة الطائرة وهن يقمن بأداء المهارة بسرعتها الحقيقية وبصورة صحيحة وفقاً لمراحل الأداء للإرسال المواجه من أعلى.

- **الهدف** من عرض شريط الفيديو هو تذكرة الطالبات بمراحل الأداء الصحيحة للمهارة مع التأكيد على النقاط الهامة في الأداء، وكذلك رسم صورة عقلية في ذهن الطالبة للنموذج الأمثل للأداء.

ب. عرض شفافيات لبعض العضلات العاملة في تدريبات الاسترخاء التعاقبي (للمجموعة التجريبية).

✕ تم حصر المجموعات العضلية من المراجع العلمية، محمد العربي (2001) (51)، أسامة راتب (2000) (13)، محمد علاوي (2001) (59)، وايضاً الرجوع إلى أحد المراجع العلمية في مجال التشريح (83) وبعد ترجمة أسماء العضلات باللغة العربية (71) كما تم الاستعانة بأحد الأساتذة في كلية الطب جامعة الإسكندرية للتأكد من صحة الرسومات والترجمة الصحيحة لأسماء العضلات. مرفق (11)

✕ تم عرض الشفافيات على الطالبات في المختبر العلمى بالكلية، وبعد عرض كل مجموعة عضلية كان يطلب من الطالبة قبض وبسط هذه العضلات مع مسكها من جهة المعلمة حتى تعطي الطالبة الاحساس بالعضلة الصحيحة المطلوب قبضها وبسطها. مرفق (16)

ج. الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء التعاقبي: مرفق (17)

الهدف منه : مساعدة الطالبة في تعلم كيفية أداء تدريبات الاسترخاء التعاقبي بصورة صحيحة وأن تؤديها بمفردها كلما أمكن.

إعداد الكتيب :

استعانت الباحثة بالمراجع العلمية أسامة راتب (2000) (13)، محمد العربي (2001) (51)، وفيقة سالم (2001) (76) في إعداد هذا الكتيب.

حيث يذكر محمد العربي (2001) أن الكتيبات والصور تعتبر من طرق التدريب العقلي غير المباشر (51 : 5)، ويضيف أسامة راتب (2000) أنه يمكن استخدام وسائل مساعدة عند تعلم مهارة عقلية جديدة، وأنه يمكن تنظيم جرعات تدريب اضافية خاصة لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم المهارات العقلية. (13 : 87)

وقت استخدام الكتيب :

تم استخدام الكتيب المصغر في الأسبوع الأول والثاني من البرنامج التعليمي مع المجموعة التجريبية التي تطبق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

- **تطبيق البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (بدني – مهاري – عقلي) على المجموعة التجريبية وعددها (18 طالبة) والبرنامج التعليمي (بدني – مهاري) على المجموعة الضابطة وعددها (18 طالبة) في الفترة من 2005 / 2 / 16 وحتى 2005 / 5 / 5 وقد استغرق البرنامج (إثنى عشر أسبوعاً).

أ. **تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي على المجموعة التجريبية:** مرفق (13 أ)

- قامت الباحثة بتدريس محتوى البرنامج التعليمي المقترح بواقع وحدة عقلية داخل الدرس، وحدتين عقليتين خارج الدرس كما يلي :

- داخل الدرس :

- درس واحد أسبوعياً زمنه (90) دقيقة وتشتمل علي (30) دقيقة إعداد عقلي لمدة 12 أسبوع، وتم تطبيق الوحدات العقلية أرقام 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35 مرفق (14) وكان الاعداد العقلي قبل الاعداد البدني العام في الدرس.

- خارج الدرس :

- وحدتين عقليتين زمن الوحدة (30 ق) وتم تطبيق الوحدات العقلية أرقام 1، 3، 4، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 15، 16، 18، 19، 21، 22، 24، 25، 27، 28، 30، 31، 36 مرفق (14)

- وكان التطبيق أيام الأحد من الساعة 1.45 ظهراً وحتى 2.30 ظهراً - الإثنين من الساعة 12.15 ظهراً وحتى 12.50 ظهراً بالتبادل مع المجموعة الضابطة - الأربعاء داخل الدرس.

- مكان التطبيق : ملعب كرة اليد بالكلية.

ب. تطبيق البرنامج التعليمي (بدني - مهاري) على المجموعة الضابطة مرفق (15):

- قامت الباحثة بتدريس محتوى البرنامج التعليمي (بدني-مهاري) بواقع درس واحد أسبوعياً زمنه (90) دقيقة ويتم التطبيق (30) دقيقة تدريبات مهارية لتحسين مستوى الأداء مرتين خارج الدرس.

- وكان التطبيق أيام الإثنين من الساعة الواحدة ظهراً وحتى 1.30 ظهراً بالتبادل مع المجموعة التجريبية - الثلاثاء من الساعة 1.45 وحتى 2.30 ظهراً - الأربعاء داخل الدرس.

- مكان التطبيق : ملعب كرة اليد بالكلية.

وجداول (31) يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الدرس لكل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية

جدول (31)

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

أجزاء الدرس	الزمن للمجموعة الضابطة	الزمن للمجموعة التجريبية
المقدمة	5 ق	5 ق
إعداد عقلي	-	30 ق
إعداد بدني عام	5 ق	5 ق
إعداد بدني خاص	15 ق	15 ق
نشاط تعليمي	40 ق	20 ق
نشاط تطبيقي	20 ق	10 ق
ختام وتهنئة	5 ق	5 ق
الزمن الكلي	90 ق	90 ق

- القياسات البعدية :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في :

- المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف)
- قياس مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى باستخدام :

1. اختبار مهارة الإرسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه (قياس كمي).

2. استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى (قياس كيفي).

وذلك في الفترة من 7 / 5 / 2005 إلى 12 / 5 / 2005 مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

د - المعالجات الاحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الاحصائية، وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الاحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft office، والبرنامج الاحصائي للحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية والذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم حساب :

- المتوسط الحسابي Mean

- الانحراف المعياري Stander Deviation

- اختبار (ت) للفروق T Test

- معامل الارتباط Correlation

- نسبة التحسن Percentage of Progress

- مقدار التحسن

وقد ارتضت الباحثة أن تكون نتائج تطبيق البرنامج عند مستوى (0.05) وذلك لقبول وتفسير نتائج البحث.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

- عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية
- عرض النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة
- عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي

ثانياً : مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية
- مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة
- مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي

أولاً : عرض النتائج :

1. عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :

جدول (32)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية
(الاسترخاء العضلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه- وضع الأهداف) (ن = 18)

المتغيرات	القياس	القبلي		البُعدي		معدل التغير %	قيمة ت
		س-	ع±	س-	ع±		
الاسترخاء العضلي للرأس		15.00	4.20	12.61	3.01	15.93%	1.91
الاسترخاء العضلي للذراعين		20.61	4.35	14.16	2.30	31.29%	*6.11
الاسترخاء العضلي للجذع		21.2	5.29	12.88	2.42	39.30%	*5.46
الاسترخاء العضلي للرجلين		22.8	4.78	14.05	3.05	38.45%	*7.19
الاسترخاء العام		79.66	14.49	53.72	6.77	32.56%	*6.9
التصور البصري		11.61	0.849	15.44	1.88	32.98%	*10.94
التصور السمعي		11.50	2.28	15.6	2.44	35.17%	*5.90
التصور الحس حركي		11.72	1.12	15.72	3.02	34.12%	*4.76
التصور الانفعالي		10.94	0.99	16.38	2.37	49.72%	*8.82
التحكم في الصورة		12.77	1.39	14.8	3.39	16.13%	*3.07
تركيز الانتباه		6.88	2.69	9.16	1.42	33.13%	*3.09
وضع الأهداف		13.5	1.91	24.72	1.3	83.11%	*22.95

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.11$

يتضح من جدول (32) :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في (الاسترخاء العضلي للذراعين- الاسترخاء العضلي للجذع - الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العام) لصالح القياس البُعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في (التصور البصري- التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البُعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في (تركيز الانتباه ووضع الأهداف) لصالح القياس البُعدي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في (الاسترخاء العضلي للرأس)

جدول (33)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية
(الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - وضع الأهداف) (ن = 18)

المتغيرات	القياس	القبلي		البُعدي		معدل التغير %	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
الاسترخاء العضلي للرأس		18.16	2.81	18.50	4.10	1.87%	0.80
الاسترخاء العضلي للذراعين		20.38	2.74	18.77	2.15	7.89%	*2.96
الاسترخاء العضلي للجذع		19	1.78	19.50	2.35	2.63%	1.28
الاسترخاء العضلي للرجلين		20.05	3.38	18.4	2.63	8.02%	*2.54
الاسترخاء العام		77.61	6.93	75.22	7.17	3.07%	*3.74
التصور البصري		13.33	1.37	13.38	1.50	0.37%	0.10
التصور السمعي		10.05	2.20	10.50	2.38	4.47%	0.58
التصور الحس حركي		11.00	1.41	12.66	1.32	15.09%	*5.32
التصور الانفعالي		10.33	2.19	13.11	1.56	26.91%	*4.24
التحكم في الصورة		12.00	1.13	11.88	0.90	1%	0.46
تركيز الانتباه		6.72	2.92	7.66	2.67	13.98%	*2.31
وضع الأهداف		13.3	1.68	17.94	1.55	34.88%	*11.60

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.11$

يتضح من جدول (33) :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في (الاسترخاء العضلي للذراعين - الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العام) لصالح القياس البُعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في (التصور الحس حركي، التصور الانفعالي) لصالح القياس البُعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في (تركيز الانتباه ووضع الأهداف) لصالح القياس البُعدي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للجذع، التصور البصري، التصور السمعي والتحكم في التصور)

جدول (34)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن للمهارات العقلية

(ن = 1 = 2 = 18)

ت	متوسط الفروق	المجموعة الضابطة (ن2)		المجموعة التجريبية (ن1)		القياس المتغيرات
		± ع	س ⁻	± ع	س ⁻	
*2.076	2.05	1.7	0.33	5.28	2.38	الاسترخاء العضلي للرأس
*4.07	4.83	2.30	1.61	4.47	6.44	الاسترخاء العضلي للذراعين
*5.61	7.83	1.65	0.50	6.47	8.33	الاسترخاء العضلي للجذع
*5.21	7.16	2.68	1.61	5.17	8.77	الاسترخاء العضلي للرجلين
*6.18	23.56	2.70	2.38	15.94	25.94	الاسترخاء العام
1.06	0.80	1.74	1.77	2.57	2.50	التصور البصري
*3.49	3.72	3.22	0.44	2.99	4.16	التصور السمعي
*2.42	2.14	1.32	1.66	3.40	3.80	التصور الحس حركي
*2.32	2.66	3.02	2.78	3.62	5.44	التصور الانفعالي
*3.13	2.16	1.02	0.11	2.65	2.27	التحكم في الصورة
0.50	0.50	1.73	0.94	3.77	1.44	تركيز الانتباه
*10.23	6.61	1.68	4.61	2.07	11.22	وضع الأهداف

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.021$

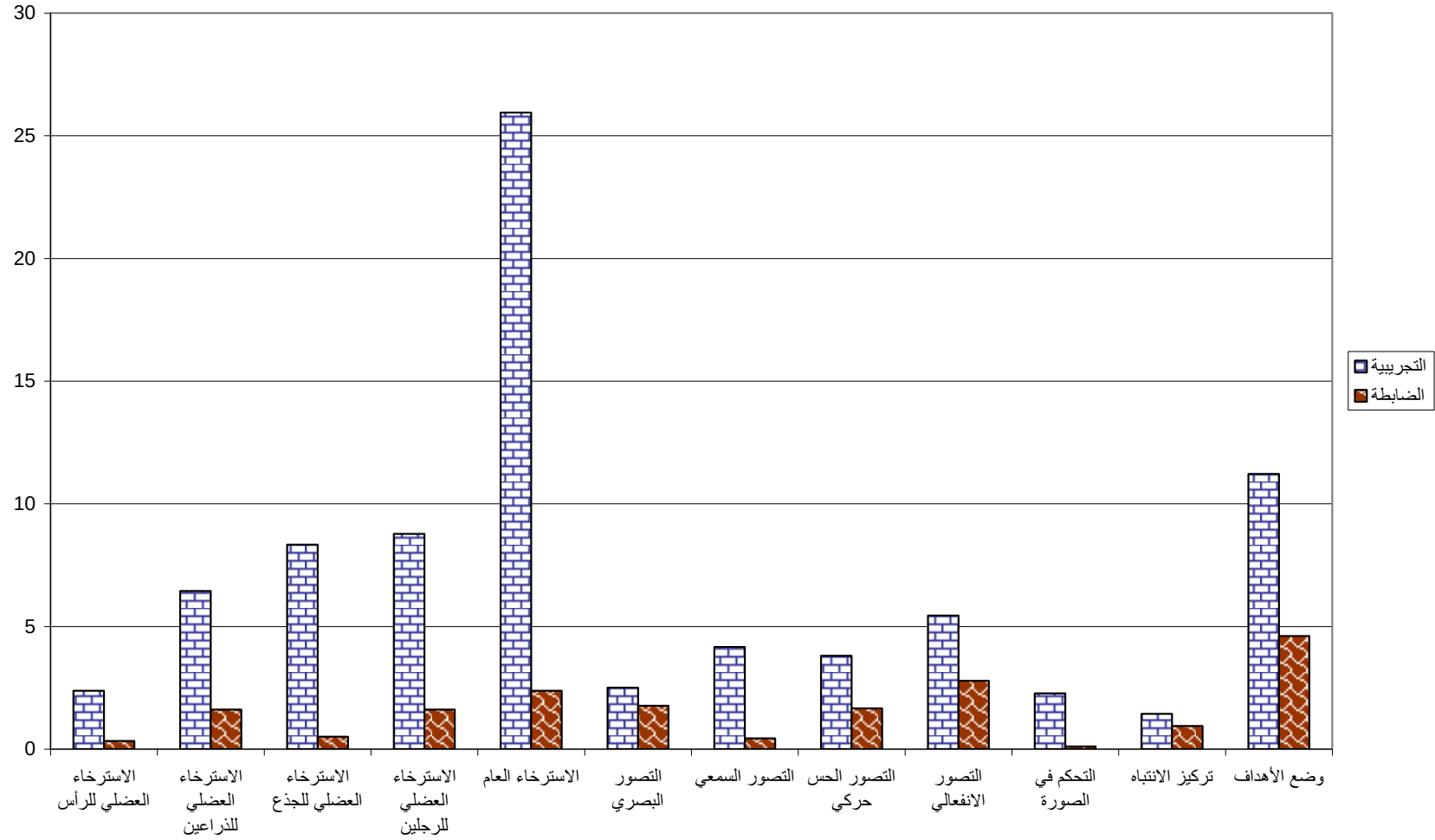
يتضح من جدول (34)، وشكل (6) :

- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في (الاسترخاء العضلي للرأس - الاسترخاء العضلي للذراعين - الاسترخاء العضلي للجذع - الاسترخاء العضلي للرجلين - الاسترخاء العام) لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في (التصور السمعي والتصور الحس حركي والتصور الانفعالي والتحكم في الصورة) لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في وضع الأهداف لصالح المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في التصور البصري، وتركيز الانتباه.



شكل (6) متوسط مقدار التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية

2 - عرض النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

جدول (35)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي")

(ن = 18)

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدى		معدل التغير %	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
استمارة تقييم الأداء							
- وقفة الاستعداد		0.583	0.174	1.36	0.13	134.48%	*18.5
- مرحلة قذف الكرة		0.954	0.463	3.97	0.35	317.89%	*22.38
- مرحلة ضرب الكرة		0.592	0.209	2.12	0.311	259.32%	*15.39
- مرحلة المتابعة		0.231	0.171	0.70	0.14	204.34%	*9.68
- الدرجة النهائية للاستمارة		2.36	0.651	8.17	0.53	246.18%	*31.34
- اختبار الإرسال المواجه من أعلى (دقة الإرسال)		11.11	5.14	22.00	0.65	98%	*6.4
- مستوى الأداء المهاري (مجموع دقة + أداء)		99.02	14.48	115.6	7.9	16.75%	*4.27

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.11$

يتضح من جدول (35):

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في (وقفة الاستعداد - مرحلة قذف الكرة - مرحلة ضرب الكرة - مرحلة المتابعة) والدرجة النهائية للاستمارة لصالح القياسات البعدى.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي" لصالح القياس البعدى.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الذي يشمل (درجة استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي") لصالح القياس البعدى.

جدول (36)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري (استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الارسل المواجه من أعلى "القياس الكمي")

(ن=18)

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدى		معدل التغير %	قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
استمارة تقييم الأداء		0.658	0.185	1.09	0.15	67.69%	*6.54
- وقفة الاستعداد		1.28	0.580	3.01	0.27	135%	*11.4
- مرحلة قذف الكرة		0.527	0.308	1.42	0.34	173.44%	*7.79
- مرحلة ضرب الكرة		0.148	0.159	0.62	0.14	318%	*8.24
- مرحلة المتابعة		2.62	0.970	6.15	0.47	134%	*12.03
- الدرجة النهائية للاستمارة							
- اختبار الارسل المواجه		10.5	3.7	14.72	3.00	39.52%	*3.68
من أعلى (دقة الإرسال)							
- مستوى الأداء المهاري		100.97	15.39	84.38	7.31	16.43%	*3.96
(مجموع دقة + أداء)							

يتضح من جدول (36)

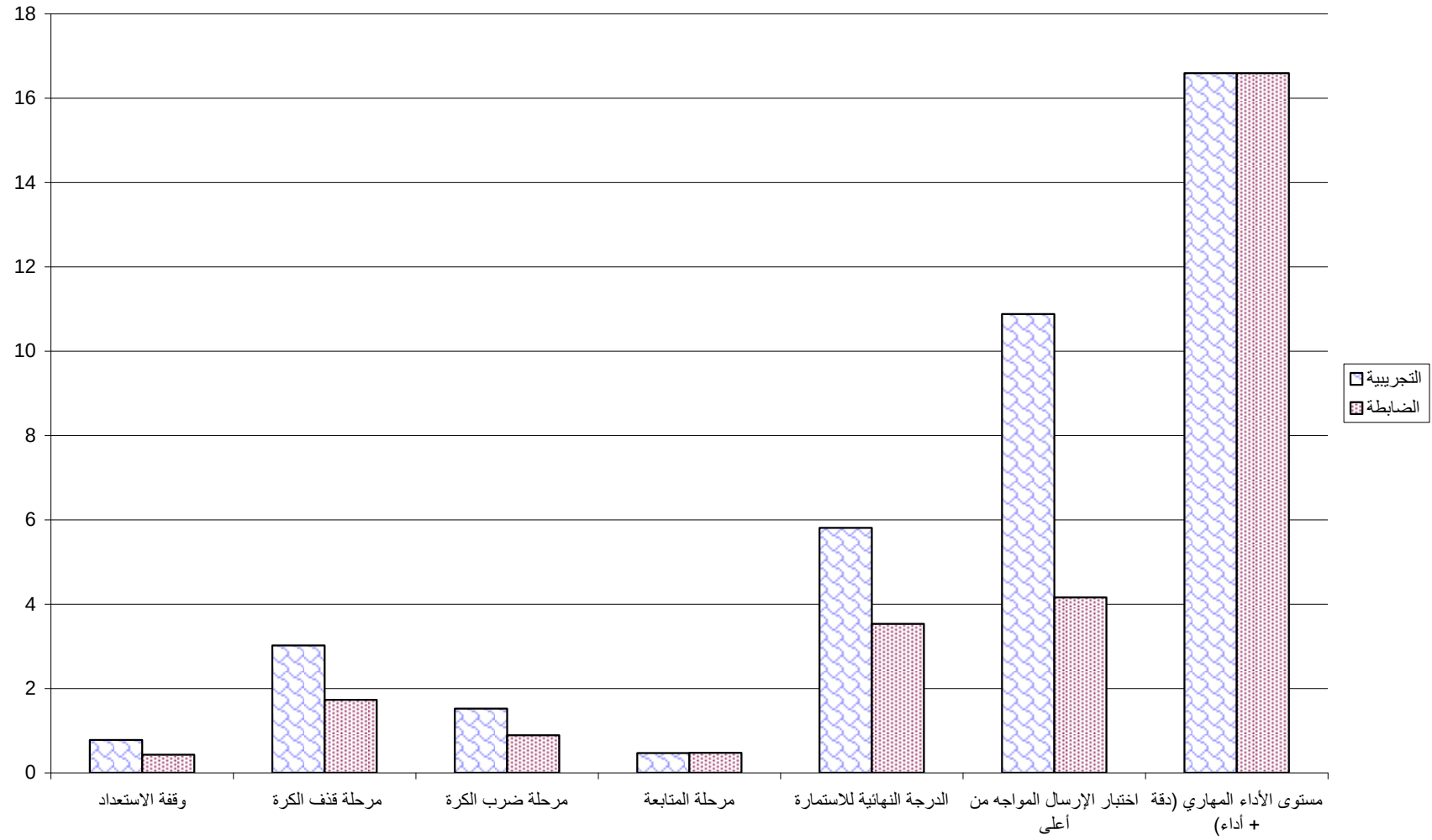
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في (وقفة الاستعداد - مرحلة قذف الكرة - مرحلة ضرب الكرة - مرحلة المتابعة) والدرجة النهائية للاستمارة لصالح القياس البعدى.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار الارسل المواجه من أعلى "القياس الكمي" لصالح القياس البعدى.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري الذي يشمل (درجة استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الارسل المواجه من أعلى "القياس الكمي") لصالح القياس البعدى.

جدول (37)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن
لمستوى الأداء المهاري للارسل المواجه من أعلى

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية (ن1)		المجموعة الضابطة (ن2)		قيمة ت
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
استمارة تقييم الأداء						
- وقفة الاستعداد		0.78	0.18	0.43	0.28	*4.46
- مرحلة قذف الكرة		3.02	0.57	1.73	0.64	*6.37
- مرحلة ضرب الكرة		1.52	0.42	0.89	0.48	*4.15
- مرحلة المتابعة		0.47	0.20	0.471	0.24	0.001
- الدرجة النهائية للاستمارة		5.81	0.78	3.53	1.24	*6.55
- اختبار الارسل المواجه من أعلى (دقة الإرسال)		10.88	7.21	4.16	4.79	*3.29
- مستوى الأداء المهاري (مجموع دقة + أداء)		16.59	16.47	16.59	17.76	*5.81

يتضح من جدول (37)، وشكل (7) :

- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة
- مرحلة ضرب الكرة والدرجة النهائية للاستمارة "القياس الكيفي" لصالح مقدار تحسن المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مرحلة المتابعة.
- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الارسل المواجه من أعلى "القياس الكمي" لصالح مقدار تحسن المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى الأداء المهاري (درجة استمارة تقييم مستوى الأداء "القياس الكيفي" + اختبار الارسل المواجه من أعلى "القياس الكمي") لصالح مقدار تحسن المجموعة التجريبية.



شكل (7) متوسط مقدار التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري

3- عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي

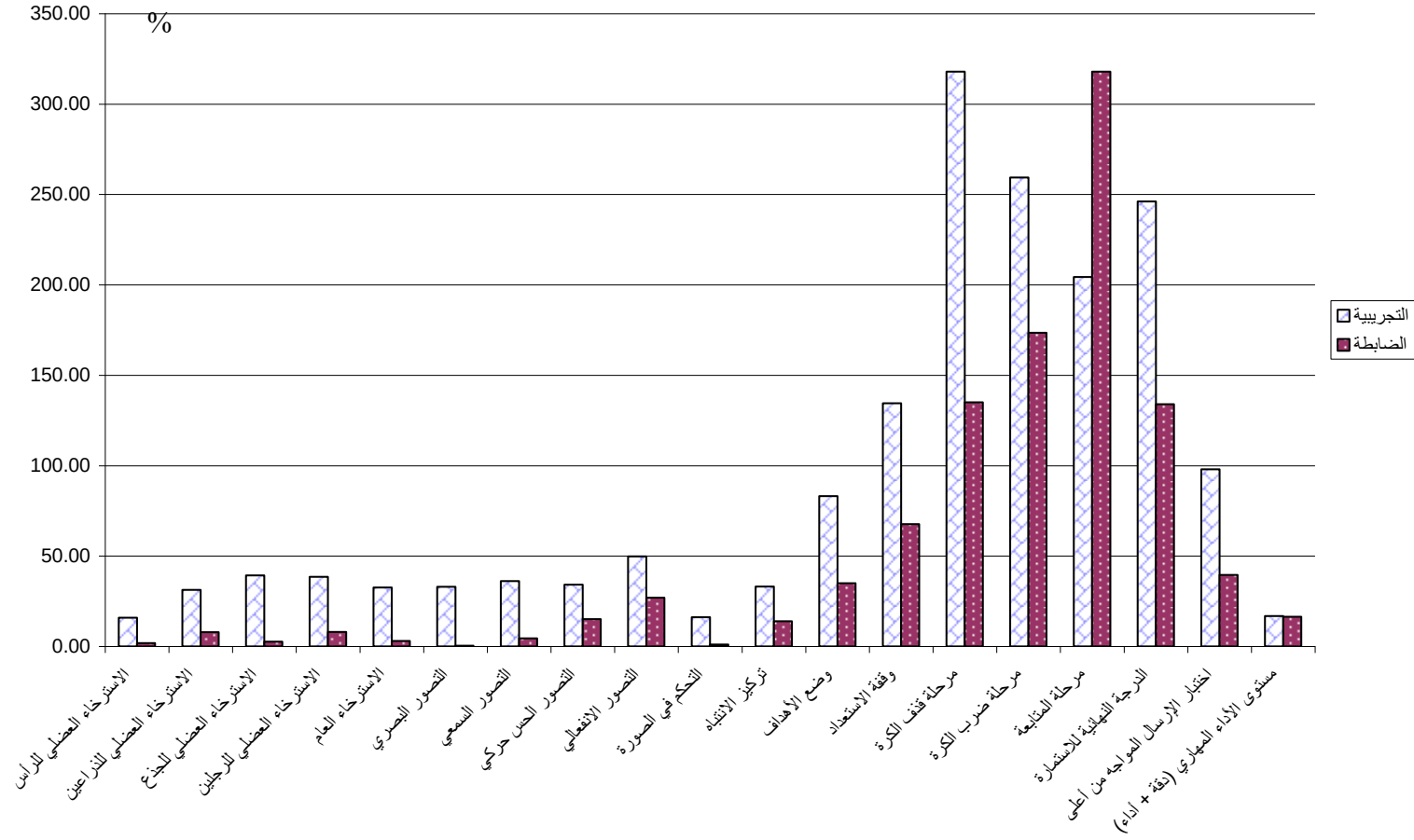
جدول (38)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة
(ن = 1 = 2 = 18) في المتغيرات قيد البحث

القياس المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=18			المجموعة الضابطة ن=18		
	القبلي	البعدي	معدل التغير %	القبلي	البعدي	معدل التغير %
الاسترخاء العضلي للرأس	15	12.61	%15.93	18.16	18.50	%1.87
الاسترخاء العضلي للذراعين	20.61	14.16	%31.29	20.38	18.77	%7.89
الاسترخاء العضلي للجذع	21.22	12.88	%39.30	19	19.50	%2.63
الاسترخاء العضلي للرجلين	22.83	14.05	%38.45	20.05	18.44	%8.02
الاسترخاء العام	79.66	53.72	%32.56	77.61	75.22	%3.07
التصور البصري	11.61	15.44	%32.98	13.33	13.38	%0.37
التصور السمعي	11.50	15.66	%35.17	10.05	10.50	%4.47
التصور الحس حركي	11.72	15.72	%34.12	11.00	12.66	%15.09
التصور الانفعالي	10.94	16.38	%49.72	10.33	13.11	%26.91
التحكم في التصور	12.77	14.83	%16.13	12.00	11.88	%1
تركيز الانتباه	6.88	9.16	%33.13	6.72	7.66	%13.98
وضع الأهداف	13.50	24.72	%83.11	13.3	17.94	%34.88
استمارة تقييم الأداء : وقفة الاستعداد	0.583	1.36	%134.48	0.658	1.09	%67.69
مرحلة قذف الكرة	0.954	3.97	%317.89	1.28	3.01	%135
مرحلة ضرب الكرة	0.592	2.12	%259.32	0.527	1.42	%173.44
مرحلة المتابعة	0.231	0.70	%204.34	0.148	0.62	%318
الدرجة النهائية للاستمارة	2.36	8.17	%246.18	2.62	6.15	%134
اختبار الارسال المواجه من أعلى	11.11	22.00	%98	10.5	14.72	%39.52
مستوى الأداء المهاري	99.02	115.6	%16.75	100.97	84.38	%16.43

يتضح من جدول (38) وشكل (8):

ارتفاع معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت معدلات التغير بين (15.93% ، 317.89%) للمجموعة التجريبية، في حيث تراوحت معدلات التغير بين (0.37% ، 318%) للمجموعة الضابطة.



شكل (8) لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ثانياً : مناقشة النتائج :

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :

سوف تقوم الباحثة بمناقشة النتائج التي وردت في الجداول السابق عرضها لكل مهارة عقلية على حدة (الاسترخاء العضلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه- وضع الأهداف) من خلال الفروق بين :

- القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية
- القياس القبلي البعدي للمجموعة الضابطة
- متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة

وسوف تستخدم الباحثة الفروق بين مقدار التحسن للمجموعتين نظراً لعدم تكافؤ المجموعتين في (الاسترخاء العضلي للرأس- التصور البصري)

(أ) الاسترخاء :

يشير جدول (32) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (الاسترخاء العضلي للذراعين، والاسترخاء العضلي للجذع، والاسترخاء العضلي للرجلين والاسترخاء العام) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (5.46، 7.19) وهى دالة عند مستوى 0.05 مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاسترخاء العضلي للرأس.

وترجع الباحثة هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (بدني-مهاري-عقلي) وماتشتمل عليه وحدات التدريب العقلي المقترحة من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (الذراعين - الجذع - الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة فولجام Fulgham (1999)(108) ، نرمين رفيق (2000)(73)، وطارق بخيت (2002)(35) على أن التدريب العقلي من خلال تدريب المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والتعليم، كما تتفق مع ما أشار إليه محمد العربي (2001) في أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي Response Stress والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (51 : 160)

كما تعزي الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للاسترخاء العضلي للرأس قد يرجع إلى أن الطالبات وجدن صعوبة في قبض وبسط عضلات الوجه بطريقة صحيحة حيث تتميز عضلات الوجه بأنها صغيرة وكثيرة وتحتاج إلى وقت طويل للتدريب على الطريقة الصحيحة لقبضها وبسطها.

وبتضح من جدول (33) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي وذلك في متغيرات (الاسترخاء العضلي للذراعين - الاسترخاء العضلي للرجلين - الاسترخاء العام) مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً في باقي محاور الاسترخاء.

وتعزي الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدني + مهاري) والذي يحتوي على بعض التدريبات للتهديئة بين فترات الأداء، كذلك تدريبات التهديئة التي تكون في نهاية كل محاضرة والتي قد تساعد على حدوث استرخاء لبعض أجزاء الجسم مثل (الذراعين والرجلين) حيث أنها أكثر أجزاء الجسم استخداماً في مهارات الكرة الطائرة.

كما تشير نتائج جدول (34) إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مقدار التحسن لمهارة الاسترخاء العضلي (للرأس - للذراعين - الجذع - الرجلين) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت من 2.076 في الاسترخاء العضلي للرأس إلى 6.18 في الاسترخاء العام وهى دالة عند مستوى 0.05.

وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي حيث أن وحدات التدريب العقلي المقترحة اشتملت على تدريبات للاسترخاء تناولت مناطق (الوجه والرقبة والفك، الكتف والصدر والذراعين والبطن والظهر والفخذ والساق) مما ساعد على خفض مستوى النشاط العضلي والتوتر العضلي في تلك الأجزاء والتخلص من التوترات العضلية فيها ، ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسة تشوبى Choboy

(1994)(84)، اجلال حسن (1999)(2)، طارق بخيب (2002)(35)، سهير طلعت (2004)(33) من وجود تأثير ايجابي لتدريبات الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء وتطوير المهارات العقلية.

ويشير أسامة راتب (2000) إلى أن تدريبات الاسترخاء التعاقبي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، وأن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين. (13 : 27)

ويضيف محمد العربي (2001) مؤكداً أن الاسترخاء يساعد على خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، وأن تدريبات الاسترخاء تساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي، وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والنفسية التي يمكن أن تتحقق مع تنمية لقدرة على الاسترخاء. (51 : 159)

(ب) التصور العقلي :

• بتحليل نتائج جدول (32) يتبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في التصور البصري و التصور السمعي والحس حركي والتصور الانفعالي والتحكم في التصور لصالح القياس البعدي. وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية – السمعية – الحس حركية) وكذلك التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري، كما اشتمل البرنامج على تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة مما ساعد الطالبة على تصور الأداء المهاري بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في استرجاع صورة الأداء مع رؤيتها بوضوح.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من جينسي م Gaince, M (1992)(89) محمد كمال (2000) (64)، محمود بنداري (2000)(66)، ودراسة عبد العاطي السيد، وخالد زيادة (2001)(34) والتي أكدت على أن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة، وأكدت على أهمية التصور العقلي واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامة راتب (2000) من أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من هذه الحواس (12:129) كما يؤكد محمد العربي (2001) على أنه من الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية (51:208)

و يتضح من جدول (33) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (التصور الحس حركي – التصور الانفعالي) لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التصور البصري ، التصور السمعي والتحكم في التصور.

وتعزي الباحثة الفروق في التصور الحس حركي والانفعالي إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (البدني – المهاري) حيث أن تكرار شرح وعرض النموذج وأداء المهارة، وقدرة الطالبة على تذكر المهارة، والخبرات السابقة لها والمرتبطة بالمهارة، وكذلك استرجاع ما تم تعلمه من قبل والتفكير فيه كل هذا قد ساهم في تنمية التصور الحس حركي والتصور الانفعالي ولكن بمستويات مختلفة وبسبب، فالتصور العقلي يحتاج إلى التدريب السليم والوقت الكافي.

بينما ترجع الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية في التصور البصري ، التصور السمعي والتحكم في الصورة إلى أن البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدني-مهاري) لم يشتمل على تدريبات لتنمية هذه الأبعاد وأن النموذج والوصف اللفظي لم يكن كافياً لتنمية التصور البصري لدى الطالبات كما أن الانتباه للمثيرات السمعية التي تتمثل في صوت المعلمة فقط دون الانتباه لبقية المثيرات السمعية في بيئة التعلم المحيطة بالطالبة والمؤثرة في الأداء(صوت الكرة –صوت ارتطام اليد على الكرة- صوت ارتطام الكرة بالأرض أو صوت ارتطام الكرة بالشبكة وعبرها) وغيرها من المثيرات السمعية الهامة كما أن البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة لا يحتوي على تدريبات عقلية لتدريب الطالبة على التحكم في الصورة.

وفي هذا الصدد يؤكد محمد العربي (2001) على الفرق بين التصور العقلي للمهارة والوصف اللفظي لها، ففي حالة تصور سلسلة من الأحداث ليس هناك الوقت للتصور والوصف لأن ذلك يحدث في نفس التوقيت المحدد للأداء، ولهذا السبب فإنه من الأهمية ممارسة التصور العقلي أكثر من الوصف اللفظي بالكلمات حيث أن التحكم في الصور

العقلية أحد المهارات الهامة وأنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء. (208:51)

وتشير نتائج جدول (34) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات (التصور السمعي والتصور الحس حركي والتصور الانفعالي والتحكم في الصورة) لصالح مقدار التحسن للمجموعة التجريبية حيث تراوحت فيمت ت بين (2.32 ، 3.49) مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في التصور البصري.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للتصور العقلي بمختلف أبعاده، وحتى يمكن التقدم بمهارة التصور العقلي تم الأخذ في الاعتبار محاولة تنمية هذه الأبعاد بطريقة متكاملة حيث اشتمل على تدريبات للتصور السمعي والبصري والحس حركي وتدرجات الوضوح والتحكم في الصورة، وأن تحتوي هذه التدريبات على كل ما يخصص بمهارة الإرسال المواجه من أعلى ولكن دون الأداء الفعلي لها.. وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة جينسى Giance (1992) (89)، تشوبى Chobby (1994) (84)، إجلال حسن (1999) (2)، سهير طلعت (2004) (32)، مدحت إبراهيم (2005) (67)، دينا سعيد (2006) (27) من أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثيراً إيجابياً في تنمية مهارة التصور العقلي.

كما تتفق مع ما أشار إليه محمد علاوي (2001) من أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد. (59 : 249) كما تشير نتائج نفس الجدول إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير (التصور البصري) بين متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة إلا أنه بالرجوع إلى جدول (34) يتضح ارتفاع معدل التغير للمجموعة التجريبية عن الضابطة في التصور البصري حيث بلغ 32.98% للمجموعة التجريبية، 0.37% للمجموعة الضابطة مما يدل على أن تدريبات التصور البصري التي اشتمل عليها البرنامج المقترح كان أكثر فاعلية في تنمية الصورة العقلية في ذهن الطالبات من طريقة الشرح اللفظي الوصفي إلا أن تدريبات التصور البصري قد تحتاج إلى وقت أطول للتدريب.

(ج) تركيز الانتباه :

تشير نتائج جدول (32) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) 3.09 وهي دالة عند مستوى 0.05 وترجع الباحثة هذه الفروق إلى إخضاع المجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والذي اشتمل على الكثير من تدريبات تركيز الانتباه والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدي لدى المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتيجة مع ماتم التوصل إليه في دراسة سافوى Savoy C (1993) (100)، إجلال حسن (1999) (2)، محمد كمال (2000) (64) ، نرمن رفيق (2000) (73) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة القلق والتوتر الذي يهدد الطريق إلى زيادة تركيز انتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة ويؤكد محمد العربي (2001) أن التدريب العقلي يساعد اللاعب على تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها (329:51) هذا ويشير كل من أسامة راتب (1995)، محمود عنان (1995) ، إلى أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توحيد وتركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية نحو أفضل أداء (185:10) (219:65)

تشير نتائج جدول (33) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) (2.31) وهي دالة عند مستوى 0.05 وترجع الباحثة الفروق الإحصائية في تركيز الانتباه إلى احتواء البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدني – مهاري) على أشكال عديدة من تدريبات الدقة التي تساعد على تنمية تركيز الانتباه لدى الطالبات. كما يتضح من عرض جدول (34) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه.

وتعزى الباحثة عدم وجود فروق إلى أن طالبات المجموعة التجريبية كانت تحتاج إلى وقت أطول للتدريب على الأبعاد المختلفة للانتباه ، أو أن هناك ضغوط نفسية تؤثر على الطالبات حيث أن القياسات البعدي كانت تُجرى قبل الاختبار التطبيقي لنهاية العام بفترة قصيرة حيث يذكر محمد علاوي (2001) أن الضغوط النفسية التي تقع على اللاعب تحد من قدرته على الانتباه (218:59)

إلا أنه بالرجوع إلى جدول (32) ، (33) يتضح ارتفاع معدلات تغير مهارة تركيز الانتباه لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغت 33.13% بالنسبة للمجموعة التجريبية ، 13.9% للمجموعة الضابطة

وترجع الباحثة هذا الارتفاع في معدل التغير للمجموعة التجريبية إلى تدريبات تركيز الانتباه التي اشتملت عليها وحدات التدريب العقلي داخل البرنامج التعليمي المقترح والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير فيما حدث من تحسن، حيث اشتملت على تدريبات انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وتركيز الانتباه وعزل مشتتات الانتباه، بينما يرجع التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التعليمي (بدني-مهاري) والذي يحتوي على عدد من التدريبات المهارية والبدنية لتنمية دقة توجيه الإرسال والتي قد تساعد على تنمية تركيز الانتباه لدى الطالبات نحو منطقة محددة في الملعب ولكن دون تدريبهن على بقاء مهارات الانتباه من انتقاء وتحويل ، مما أدى إلى ارتفاع معدل التغير للمجموعة التجريبية عن الضابطة.

(د) وضع الأهداف :

تشير نتائج جدول (32) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وضع الأهداف لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) 22.95 وهي دالة عند مستوى 0.05.

وتعزي الباحثة هذه الفروق إلى وحدات التدريب العقلي المقترحة التي اتبع فيها الأسلوب العلمي الصحيح في وضع الأهداف، كما راعت الباحثة أسس ومعايير وضع واختيار الأهداف، ويؤكد محمد العربي (2001) (51) على ضرورة الاهتمام بوضع الأهداف مع اللاعب وخاصة في تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث يساهم التدريب العقلي عن طريق التدريب الدافعي وبرمجة الأهداف القصيرة والطويلة في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة لكل مرحلة من المراحل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جودن Jodin, W (2000) (109)، وفولجام fulgham (1999) (108) والتي اهتمت بضرورة وضع الأهداف بطريقة سليمة حيث تعمل على توجيه السلوك لتحقيق الأهداف الرئيسية الموضوعة وتحسين مستوى الأداء.

ويشير محمد علاوي (2001) إلى ضرورة وضوح الهدف في ذهن المتعلم حيث يجب أن يعرف جيداً الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه (59 : 51)

وبتحليل نتائج جدول (33) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي – البعدي للمجموعة الضابطة في وضع الأهداف لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت 11.60 وهي دالة عند مستوى 0.05.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وما يحتوي عليه من أهداف (مهاريّة – بدنية) عند التخطيط لكل درس حيث تعتبر الأهداف التربوية هي نقطة الانطلاق التي يتم بواسطتها تحديد الطرق التي بها يغير المتعلم في سلوكه وعواطفه وتفكيره، وتؤكد الين وديع (2003) على ضرورة تحديد الأهداف التربوية تحديداً دقيقاً بحيث تشمل جميع جوانب التعلم حتى يمكن قياس التغيرات الحادثة في سلوك الفرد (19 : 33)

وبالرجوع إلى جدول (34) اتضح وجود فروق دالة إحصائية في متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في وضع الأهداف لصالح متوسط مقدار التحسن للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) 10.23 وهي دالة عند مستوى 0.05

وترى الباحثة أن هذه الفروق للمجموعة التجريبية ترجع إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والطريقة التي اتبعت في وضع الأهداف في البرنامج حيث أن الأهداف واقعية وتركز على الأداء ومقبولة من الطالبات ، وتم تحديد فترة زمنية لانجاز كل هدف، واشتركت الطالبات في تسجيل ما تم تحقيقه من الأهداف وتقييم هذه الأهداف. وقد اتبعت الخطوات العلمية الصحيحة في وضع الأهداف بداية من تحليل الواجبات لمهارة الإرسال المواجه من أعلى وقياس مستوى الأداء والواجبات المطلوب إنجازها وتم وضع الأهداف وصياغتها بصورة سلوكية يمكن قياسها واشتملت على أهداف كمية وكيفية تناولت الجانب المهاري للإرسال المواجه من أعلى مما زاد من معرفة الطالبات للمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل المهارة.

ويؤكد كل من محمد العربي (2001) محمد علاوي (2001)، على أن وضع الأهداف يعمل على زيادة دافعية المتعلم لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يعترضه الفرد من صعاب وعقبات، وتمنحه المزيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل. (51 : 50) (59 : 291) مما سبق من عرض ومناقشة لنتائج الجداول (32)، (33)، (34) يتضح أن هناك تحسن في المهارات العقلية قيد البحث، وأن هذا التحسن يرجع للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي حيث أن وحدات التدريب العقلي المقترحة ساهمت في تحسين المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف) ولكن هناك اختلاف وتباين في معدلات التغير حيث كان أكبر معدل تغير لمهارة وضع الأهداف هي (83.1%) وأقل معدل تغير كان لمهارة التصور البصري وهي (32.98%).

ويؤكد محمد علاوي (2001) على اختلاف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات العقلية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب لتدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي على المهارات العقلية يتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 15، 30 لمدة 3 – 5 أيام أسبوعياً، ولفترة تتراوح بين 3 و6 أشهر حتى يمكن للاعب اكتساب واتقان المهارات العقلية (59 : 207).

وقد قامت الباحثة في الدراسة الحالية بتطبيق (36) وحدة عقلية بواقع (3) وحدات أسبوعية زمن الوحدة (30) دقيقة وهويتفق مع ما ذكره محمد علاوي (2001) والدراسات المرتبطة مما أدى إلى تحسن المهارات العقلية قيد البحث ولكن بمعدلات تغير مختلفة .

وبالعرض السابق لنتائج الجداول (32)، (33) يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث جزئياً والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، وضع الأهداف) لصالح القياس البعدي لكل منهما" وبعرض جدول (34) يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث للبحث توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن للمهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة:

(أ) استمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفي) :

يتضح من تحليل نتائج جدول (35) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مراحل الأداء (وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة – مرحلة المتابعة) وكذلك الدرجة النهائية للاستمارة لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) من (9.68، 31.34) وجميعها دالة عند مستوى (0.05). وتعزي الباحثة هذا التقدم في مراحل الأداء للمجموعة التجريبية إلى تأثير مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهاري والذي زاد من فاعليته وذلك لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن المتعلم من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما تزداد قدرته على عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري للمتعلمين والذي يتضح من نتائج القياسات، وكذلك الفروق ودلائنها، وأيضاً فإن مهارة الاسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً قد ساهمت في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الطالبات أثناء التقييم. ويرجع محمد العربي (2001) فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحي Register Sensory للأنماط الحركية Motor Patterns وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب الصور، حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي وهي التي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات. (51 : 310-311)

وقد ذكر مدحت ابراهيم (2005) نقلاً عن نيدفير Nideffer (1981) أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز والاسترخاء والثقة وأن دمج العناصر الثلاثة سوياً يؤدي إلى أفضل النتائج. (67 : 81) كما يتضح من جدول (35) أن أعلى معدل تغير كان لمرحلة قذف الكرة وبلغ (317%) حيث تعتبر مرحلة قذف الكرة مفتاح النجاح للإرسال، والكرة التي تقذف لأعلى أكثر أو أقل من اللازم أو أبعد للخلف تؤدي إلى متابعة المرسل لمكان الكرة المقذوفة والتحرك خارج وضعه الصحيح لما قبل الملامسة، وهي تحتاج من اللاعب للهدوء والبعد عن التوتر وكذلك إدراك حس حركي لإمكانية قذف الكرة في مكانها الصحيح وتتطلب أن يركز اللاعب انتباهه ويبعد عن مشتتات الانتباه (فهى تحتاج إلى العديد من المهارات العقلية التي تؤثر في هذه المرحلة)، وهو ما تم تنميته من خلال البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والذي اشتمل على تدريبات (بدنية – مهارية – عقلية) لتنمية المهارات العقلية ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهاري.

وتؤكد نتائج دراسة جينسى Gaince (1992) (89)، ليلي حامد (1998) (47)، نرمين رفيق (2000) (73) على ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب المهارات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الاداء .

ويضيف محمد علاوي (2001) أن التدريب العقلي يشكل إمكانية جيدة مكملّة للتدريب البدني، كما أنه يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، وأن الخلط بين التدريب العقلي والتدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل. (59 : 190)

كما أظهرت نتائج جدول (36) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع مراحل الأداء والتي تشمل (وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة – مرحلة المتابعة) وكذلك الدرجة النهائية للاستمارة لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) بين (6.54، 12.03) وجميعها دالة عند مستوى (0.05)، وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي للمجموع الضابطة حيث يشتمل على الجانبين (البدني والمهاري)، وفي هذا الصدد يذكر كل من عصام عبد الخالق (1994)

وزكي محمد حسن (2000) أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية. (41 : 82)(30 : 84)

وتشير نتائج جدول (37) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مراحل الأداء المهاري (وقفة الاستعداد – مرحلة قذف الكرة – مرحلة ضرب الكرة) والدرجة النهائية للاستمارة لصالح المجموعة التجريبية بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مرحلة المتابعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وتعزي الباحثة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي حيث يتميز بالتكامل في جوانب الإعداد التي يشملها من (إعداد بدني – مهاري – عقلي) مما أدى إلى مقدار تحسن أفضل من البرنامج التعليمي الذي يشمل جوانب الإعداد (البدني والمهاري)، ويؤكد محمد علاوي (2001) على أن تدريب المهارات العقلية هو برنامج تربوي تعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين لاكتساب واتقان المهارات العقلية التي ثبتت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

(59 : 193، 198)

وتؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة فولجام Fulgham (1999)(108)، محمود بنداري (2000)(66)، طارق بخيت (2002) (35) من أن البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية والمدعم بتدريبات للمهارات العقلية يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني المهاري بمفرده.

وترجع الباحثة عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مرحلة المتابعة إلى أنه عند أداء الطالبة للمهارة بصورة كلية وتحقيق الهدف منها من خلال النجاح في عبور الإرسال للشبكة وتوجيهه للمناطق المحددة قد يقل الاهتمام بالتركيز على مراحل الأداء ويتجه تركيز كل من الطالبة والمعلمة نحو زيادة صعوبة الهدف المراد تحقيقه دون الاهتمام بإتقان مرحلة المتابعة.

وإن مرحلة المتابعة يكون ترتيبها الثالث في الأهمية بالنسبة لمراحل الأداء للإرسال المواجه من أعلى بعد مرحلة قذف الكرة وضرب الكرة مما جعلها تنال اهتمام أقل من جهة الباحثة في البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.

(ب) اختبار الإرسال المواجه من أعلى (القياس الكمي) :

تشير نتائج جدول (35) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الإرسال المواجه من أعلى (القياس الكمي) لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (6.40) وهي دالة عند مستوى (0.05)

وترجع الباحثة هذا التقدم إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية والعقلية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى حيث أن تنمية المهارات العقلية قد ساهم في إزالة القلق وخفض التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء، كما ساعد الطالبات على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو مناطق اللعب المحددة وطريقة الأداء، وعزل أي مشتتات للانتباه، كما عمل على زيادة دافعية الطالبة للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليها حيث أن الهدف كان واضحاً في ذهن الطالبة كما عمل على تحسين ثقتها بنفسها وقدرتها على تحقيق الهدف المحدد لها.

حيث أن التفوق في الأداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي، فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من جينسي Gaince (1992)(89)، طارق بخيت (2002)(35)، مديحة عز الدين (2003)(68)، سهير طلعت (2004)(33)، والتي أثبتت فاعلية التدريب العقلي في تحسين مستوى الدقة لأنواع مختلفة من الإرسال

ويؤكد محمد علاوي (2001) على أن التدريب على المهارات العقلية يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء من خلال تحقيق التكامل والتوازن بين الوظائف المهارية والعقلية التي تؤدي إلى النجاح في تحقيق الهدف وزيادة الدافعية للأداء (59 : 197-198)

كما أظهرت نتائج جدول (36) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الإرسال المواجه من أعلى (القياس الكمي) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت (3.68) وهي دالة عند مستوى (0.05)، ويُعزى هذا التقدم إلى البرنامج التعليمي للمجموع الضابطة (البدني – المهاري) والذي يعمل على

تنمية المهارات الأساسية، وقد يكون مرجعه إلى أن مهارة الإرسال من المهارات الأساسية التي يجب أن تجيدها جميع الطالبات كأساس في ممارسة اللعبة ولاجتيازهن الاختبار التطبيقي، وقد ساعدهن على ذلك طول فترة الممارسة والانتظام فيها حيث يذكر محمد علاوي (2001) أن تكرار المحاولات التي تقوم بها الطالبة من محاولات صحيحة ومحاولات خاطئة متعددة تؤدي إلى التعلم والأداء السليم. (59 : 45)

كما ترجع الباحثة هذا التقدم إلى احتواء البرنامج التعليمي المتبع على أشكال عديدة من تدريبات الدقة التي تساهم في تحقيق النجاح في اختبار الإرسال المواجه من أعلى.

كما تشير نتائج جدول (37) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الإرسال المواجه من أعلى "القياس الكمي" لصالح متوسط مقدار التحسن للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) 3.29 وهي دالة عند مستوى 0.05.

وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى وحدات التدريب العقلي المقترحة وما حققته من تكامل عند تطبيقها، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري في البرنامج التعليمي المقترح حيث اهتمت بجميع أنواع الإعداد من (بدني، مهاري وعقلي) وكذلك أن هناك ارتباط إيجابي بين تنمية القدرات البدنية والمهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء.

ويشير كل من محمد علاوي (1997)، محمد العربي (2001) إلى أن برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للمهارات العقلية والمدعم بالتدريبات البدنية يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني المهاري بمفرده. (58 : 299) (51 : 371)

ويضيف محمد العربي، عبد النبي الجمال (1996) عن سوين Suinn أن التدريب العقلي يمثل الاستراتيجيات التي تستخدم فيها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء، فالتصور العقلي للمهارة الحركية يحدث استثارة للعضلات المشاركة في الأداء تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تؤدي إلى حدوث تغذية راجعة حسية تستخدم في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية. (52 : 13)

ومما يؤكد ذلك نتيجة دراسة جينسي م Gaince, M (1992) (89)، طارق بخيت (2002) (35)، سهير طلعت (2004) (33)، والتي توصلت إلى أن التدريب العقلي ساهم في رفع مستوى الأداء ودقة الإرسال من خلال تدريب المهارات العقلية الأساسية والخاصة.

(ج) مستوى الأداء المهاري :

من خلال التعريف الإجرائي لمستوى الأداء المهاري وهو درجة الطالبة في استمارة تقييم مستوى الأداء، بالإضافة إلى اختبار الإرسال المواجه من أعلى وسبق الإشارة إليه في الفصل الأول وتحليل نتائج جدول (35) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (القياس الكمي + القياس الكيفي) حيث بلغت قيمة ت (4.27) وهي دالة عند مستوى (0.05)

وتعزي الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي الذي ساعد على الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في مهارة الإرسال المواجه من أعلى والتي يتم تصورها عقلياً، وهذه الاستثارات العصبية تؤدي إلى الإمداد بالتغذية الراجعة الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية وبالتالي تطوير أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه هاريس Harris (1984) (90) من أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساهم في رفع المستوى المهاري للأنشطة المختلفة.

وترى الباحثة أن التدريب العقلي عن طريق الإمداد بالمعلومات عن الأداء قد ساعد في تعلم واكتساب مهارة الإرسال المواجه من أعلى، فالطالبة كانت تستقبل المعلومات عن المهارة من مصادر داخلية ومصادر خارجية متعددة. ويؤكد محمد العربي (2001) أن التدريب العقلي يقدم المعلومات الخارجية للاعب من خلال طرق متعددة في توافيقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء، كما يساهم في تقديم الرموز للاعب في توقيت مبكر حتى يتمكن من التصحيح الذاتي والممارسة الفعالة. (51 : 322)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة تشوبى Chobby (1994) (84) و وايت White (1996) (118)، وطارق بخيت (2002) (35) والتي أكدت على أهمية مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني والمهاري لتحسين مستوى الأداء.

كما يتضح من جدول (36) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (3.96) وهي دالة عند مستوى (0.05).

وترجع الباحثة هذه الفروق المعنوية إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة

(بدني - مهاري) والذي طبق على المجموعة الضابطة من قبل الباحثة، حيث أن أن طول فترة تدريب الطالبة علي مهارة الإرسال المواجه من أعلى لأنها من المهارات الأساسية في منهج الكرة الطائرة بالكلية أدى إلى تحسين مستوى أداء المهارة. ويتفق مع هذه النتائج دراسة عبد العاطي السيد، خالد زيادة (2001) (37)، وسهير طلعت (2004) (33).

وتشير نتائج جدول (37) إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح متوسط مقدار التحسن للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) 5.81 وهي دالة عند مستوى 0.05.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي لما يتميز به من تكامل في جوانب الإعداد التي يتناولها (بدني - مهاري - عقلي) حيث يعتبر تدريب المهارات العقلية من خلال البرامج التعليمية والتدريبية أحد الطرق الهامة لتحقيق مستوى أفضل من الأداء الحركي، حيث أنه يسمح بتحليل الأجزاء الهامة التي يتكون منها الأداء مما يساعد المتعلم على زيادة التعرف على الأداء الحركي بمكوناته بصورة أفضل من البرنامج (البدني-المهاري) فقط، حيث يعتمد نجاح الأداء الحركي على التكامل بين كلا الجانبين العقلي والبدني.

ويذكر محمد العربي (1999) أن تدريب المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور - الانتباه - وضع الأهداف) يساهم في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، كما أن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية. (50 : 45) ويضيف أسامة راتب (1997) أن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية (219:11).

مما سبق عرضه من نتائج جداول (35)، (36) يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على إنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للإرسال المواجه من اعلي في الكره الطائره لصالح القياس البعدي لكل منهما" مما سبق عرضه من نتائج جدول (37) يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على إنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن لمستوي الاداء المهاري للإرسال المواجه من اعلي في الكره الطائره لصالح المجموعة التجريبية".

- مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي:

تشير نتائج جدول (38) إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي وذلك من خلال قيم معدلات التغير للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية مقارنة بقيم معدلات التغير للمجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذا التغير الذي حققته معدلات التغير بأنه بمثابة انعكاس لخضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي باستخدام التدريب العقلي، كما يمكن ملاحظة تفاوت قيم معدلات التغير حيث حقق الاسترخاء العضلي للجذع أعلى معدل تغير في الاسترخاء وبلغ (39.30%) ، وتعزي الباحثة هذا التغير إلى أن عضلات الجذع تعد من أكبر المجموعات العضلية الهيكلية الإرادية بالجسم، كما أنها من العضلات الهامة في مهارات الكرة الطائرة عامة والإرسال المواجه من أعلى بصفة خاصة، حيث أنها تربط بين حركات الطرف السفلي والطرف العلوي للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة، فهي المسؤولة عن الجزء الأكبر من نجاح الأداء، مما يتطلب تدريب هذه العضلات على التخلص من التوتر والاحتفاظ بدرجة الإثارة المثلى طوال فترة الأداء، وهذا ما تم توفيره بالفعل من خلال وحدات التدريب العقلي المقترحة داخل البرنامج التعليمي المقترح.

وقد حقق التصور الانفعالي أعلى معدل تغير بالنسبة لأبعاد التصور العقلي حيث بلغ معدل التغير (49.7%)، وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى تدريبات التصور الانفعالي التي طبقت باستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي وما احتواه من تدريبات للتصور العقلي متعدد الأبعاد، وكذلك نظراً لأن مهارة الإرسال المواجه من أعلى تتطلب أن يتصور اللاعب الانفعالات الإيجابية والانفعالات السارة من أجل النجاح في أداء الإرسال ذلك لأنه هو المسؤول وحده عن أداء الإرسال فالنجاح والفشل يعتمد عليه وحده دون غيره.

كما حقق تركيز الانتباه معدل تغير مقداره (33.13%) وترجع الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات متنوعة لتركيز الانتباه حيث أن نجاح الإرسال في تحقيق نقطة مباشرة يتطلب مقدرة على الاحتفاظ بالتركيز الكامل طوال الأداء، مع التدريب على عزل مشتتات الانتباه.

وقد حقق وضع الأهداف معدل تغير (83.2%) وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج المقترح والطريقة التي تم بها وضع الأهداف والخطوات التي أدت إلى تحقيق هذه الأهداف حتى الوصول للهدف الرئيسي من البرنامج. هذا وقد حققت مرحلة قذف الكرة أعلى معدل تغير في استمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكمي) حيث بلغ (317%)، حيث تعتبر مرحلة قذف الكرة هي مفتاح النجاح للإرسال، فعندما تقذف الطالبة الكرة لأعلى أكثر أو أقل من

اللازم أو أبعد للخلف تؤدي إلى متابعتها لمكان الكرة المقذوفة والتحرك خارج وضعها الصحيح لما قبل الملامسة، فهي تحتاج من الطالبة الهدوء والبعد عن التوتر وتصور بصري للأداء.

وقد حقق اختبار الإرسال المواجه من أعلى معدل تغير (98%) وتعزي الباحثة هذا التقدم إلى تدريبات المهارات العقلية التي يحتوي عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والذي اشتمل على تدريبات للاسترخاء لإزالة التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية وتركيز الانتباه وعزل جميع مشتتات الانتباه الخارجية ووضوح الهدف من الأداء والذي تسعى الطالبة إلى تحقيقه.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت دراسة فاعلية برامج التدريب العقلي ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوى الأداء كدراسة هيرد وآخرون (Hired et al (1991 (91 فاطمة حسين (1999 (45)، وليد محمد (2002 (79)، سهير طلعت (2004 (33)، مدحت إبراهيم (2005 (67)

مما سبق عرضه من نتائج جدول (38) يكون قد تحقق صحة الفرض الخامس للبحث والذي ينص على إنه "توجد فروق في النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية"

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وفي حدود عينة الدراسة والقياسات المستخدمة، واستناداً الى ما أسفرت عنه المعالجات الاحصائية أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي ذو تأثير نوعي على أهم المتغيرات المهارية والعقلية المرتبطة بمستوى أداء الإرسال المواجه من أعلى يتضح ذلك فيما يلي:
- العضلات المؤثرة في الأداء هي الأكثر تأثراً بتدريبات الاسترخاء العضلي حيث حققت مجموعة عضلات (الجذع – الرجلين – الذراعين) أعلى معدلات تغير.
- أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء هي الأكثر تأثراً بالبرنامج المقترح حيث حقق التصور الانفعالي أعلى معدل تغير يليه التصور السمعي.
- المراحل الفنية الهامة في الأداء هي الأكثر تأثراً بالتدريبات التي اشتمل عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (مرحلة قذف الكرة)
- كان أقل معدل تغير بالنسبة للمتغيرات المهارية في دقة توجيه الإرسال (اختبار الإرسال المواجه من أعلى) في الكرة الطائرة. وذلك ارتباطاً بانخفاض معدل تغير مهارة تركيز الانتباه.
- البرنامج التعليمي المقترح أثبت فاعليته في تنمية المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
- تزداد نسبة تحسن مستوى الأداء بتنمية المهارات العقلية الخاصة.

ثانياً : التوصيات:

في ضوء خطة وإجراءات هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجها توصي الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لمهاره الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال التعليمي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في العملية التعليمية الحديثة.
2. في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج عن مدى أهمية نسب التوزيع للمهارات العقلية في الكرة الطائرة وذلك من حيث نوع المهارة والظروف المحيطة بالعملية التعليمية والفروق الفردية بين اللاعبين، يجب في هذا المجال أن:
- يراعى في تدريبات الاسترخاء العضلي التركيز على أهم العضلات المؤثرة في الأداء (الرجلين – الزراعين – الجذع) .
- يراعى في تدريبات التصور العقلي أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم ابعاد التصور العقلي المرتبطة بمهاره الإرسال المواجه من اعلي في الكره الطائره .
- ينبغي إعطاء مساحة أكبر لتدريبات تركيز الانتباه نظراً لأهميتها كمتطلب أساسي لضمان تحسين مستوى الأداء.
- اتباع مبادئ وضع الأهداف من بداية البرنامج التعليمي.
3. ضرورة تعليم وتنمية المهارات العقلية لطالبات بجانب تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية، مع أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للتدريب العقلي داخل دروس الكرة الطائرة لباقي المهارات .
4. خلق الاتجاه الإيجابي نحو برامج التدريب العقلي ودورها في العملية التعليمية حتى يمكن تحقيق الأهداف، وعدم بذل الجهد فيما لا يعود بالفائدة على الطالبات.
5. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مهارة الإرسال المواجه من أعلى في دروس الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

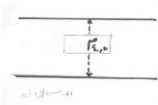
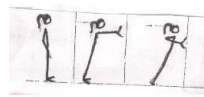
الدراسات المستقبلية

- إجراء دراسات مشابهة على المهارات المختلفة في الكرة الطائرة
- إجراء دراسات مشابهة على الأنشطة الرياضية التي تدرس للطالبات في المقررات المختلفة بالكلية

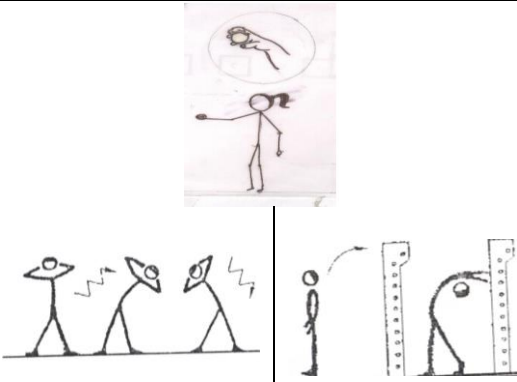
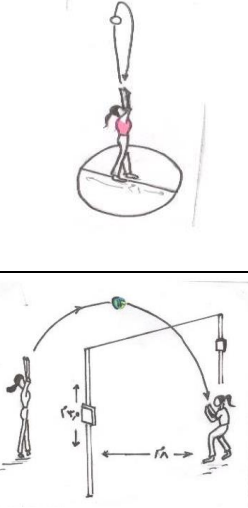
الدرس الأول

الزمن: 90 ق

الهدف : تحسين مستوى أداء مهارة التمرير بأنواعه (أمامي - خلفي - جانبي - بالوثب)

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب - التنبيه على الزي الرياضي - تعريف الطالبات بأهداف الدرس	أربع قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X X	-	التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	السعي بالحضور في موعد المحاضرة - تنمية الميل نحو النظام
إعداد قلبي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية الثانية. مرفق (14)	انتشار في وضع الرقود : 	-	تنمية مهارة الاسترخاء العضلي	تعرف أهمية تدريبات الاسترخاء العضلي	إطاعة الأوامر والتحكم في النفس وتنمية الميل إلى الانتباه للمعلمة.
إعداد بدني عام	5ق	- الجري حول الملعب مع عمل دوران للذراعين ومرجحات. - الجري حول الملعب مع الوثب ولمس حلقة كرة السلة	 	-	تنمية وتحسين الحركات الانتقالية	التعرف على أهمية الاحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة أجهزة الجسم والحد من الإصابات	إثارة الحماس نحو العمل المستقن والاستجابة السريعة
إعداد بدني خاص	15ق	(1) [جلوس نصف جثو- مواجهة الزميل على بعد 4-3م] تمرير الكرة باليد من أعلى أمام الوجه (2) [الوقوف- مواجهة حائط] الميل للأمام للسند على الحائط بأصابع اليدين مع ثني المرفقين ثم دفع الحائط بالأصابع للعودة إلى وضع الوقوف (3) [الوقوف بين خطين المسافة بينهم 4.5م-	  	كرة سلة	- قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة دفع الذراعين - الرشاقة	تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التمرير بأنواعه	تنمية الميل نحو بذل الجهد

تابع الدرس الأول

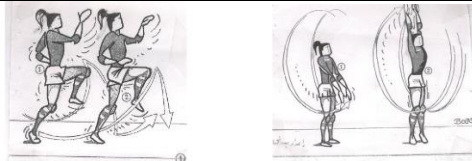
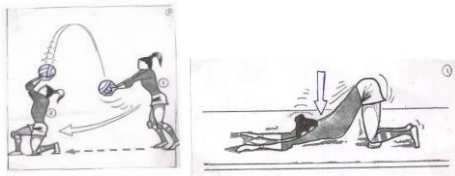
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية
تابع: إعداد بدني خاص		التحرك نحو الخط الذي على اليسار باستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمنى] (4) [الوقوف- مسك كرة تنس] ضغط الكرة بين الأصابع والابهام [عصر الكرة]. (5) [الوقوف - الظهر مواجه للحائط وعلى بعد 40-50سم] نقل قدم الارتكاز للخلف ورفع الذراعان عالياً، تقوس الجسم للخلف للمس الحائط (6) [وقوف فتحة- تشبيك اليدين خلف الرأس] ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل		كرات تنس	- قوة ومرونة أصابع اليد - مرونة عمود فقري خلفية - إطالة عضلات الجذع الجانبية
النشاط التعليمي	20ق	• طرق تدريس لمهارة التمرير بأنواعه (أمامي - خلفي - جانبي - بالوثب) • تدريبات فردية وثنائية وجماعية الوصف : (1) تقف الطالبة في منتصف دائرة قطرها متر واحد وتقوم بالتمرير لأعلى فوق الرأس على ارتفاع (1م : 1.5م) الغرض منه : التحكم في الكرة أثناء التمرير. (2) الوصف : حبل مشدود بين قائمين على ارتفاع 3.5م . - تقف الطالبتان موجهتان لبعضهما على جانبي الحبل والمسافة بينهما حوالي 4م بالتدريج. - تقوم بأداء التمرير بينهما بحيث تمرر الكرة من أعلى فوق الحبل. - الغرض : التدريب على التمرير من ارتفاع معين.		حبل وقائمين وكرات طائرة	أن تطبق الطالبة درس كرة طائرة على مجموعة من الأقران - أن تحسن مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس
تشجيع الطالبة للاعتماد على النفس والتعاون مع زميلات	تطبيق الأسس الصحيحة لتدريس المهارات المختلفة في الكرة الطائرة				

تابع الدرس الأول

أجزاء	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية

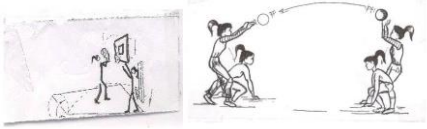
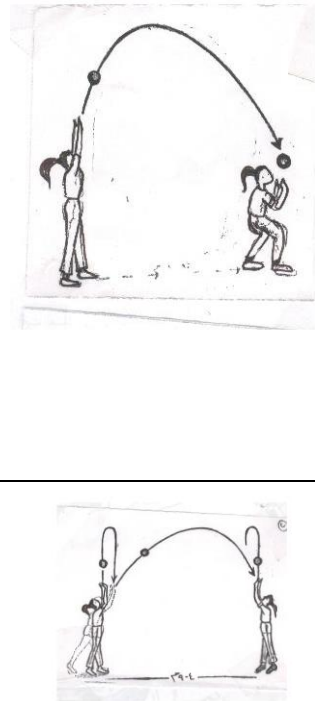
الدرس		(3) الوصف : تقف الطالبات في قاطرة والمسافة بين كل منهم متر واحد.		كرات طائرة	نفس حركية	معرفية	انفعالية
تابع: النشاط التعليمي		الحركة : تمرر الطالبة [1] الكرة عالية فوق الرأس، ثم تترك مكانها وتجري لتقف في نهاية القاطرة، تتقدم الطالبة [2] إلى الأمام لتحل محل الطالبة [1] ثم تمرر الكرة عالية فوق الرأس أيضاً وتحرك لتقف في نهاية القاطرة خلف الطالبة [1]. وهكذا إلى أن تنتهي جميع الطالبات. الغرض : التدريب على اتقان التمرير فوق الرأس بعد التقدم بخطوات للأمام.					
النشاط التطبيقي	10ق	(1) التمرير للأمام ولأعلى فوق الرأس مع عدم سقوط الكرة تكرر [15 تمريرة] (2) تمرير الكرة في مثلث باستخدام التمرير الأمامي والخلفي، تمرر الطالبة [1] الكرة تمريرة خلفية للزميلة [2] التي تستقبلها وتمررها للزميلة [3] تمريرة أمامية التي تستقبلها وتمررها للزميلة [1] تمريرة خلفية التي تمررها للزميلة [2] تمريرة أمامية التي تستقبلها وتمررها إلى الزميلة [3] تمريرة خلفية.... وهكذا. (3) تمرير الكرة على سلة التصويب (شكل مسابقة) بين الطالبات لمن تحقق أكبر عدد من التصويبات باستخدام التمرير للأمام ولأعلى.			اتقان وتحسين مهارة التمرير الأمامي والخلفي	تعرف بعض النقاط القانونية المرتبطة بالتمرير فهم كيفية الأداء بشكل مؤثر	تنمية روح المنافسة الشريفة بين الزميلات
ختام		- تدريبات للتهدة - الوقوف صف واحد وجمع الأدوات واعادتها إلى مكانها - التحية والانصراف.			تهدة الجسم تدريجياً بعد المجهود	معرفة أهمية تدريبات التهدة في نهاية الدرس	المحافظة على الأدوات والتعاون في جمعها

الدرس الثاني		الزمن: 90 ق		الهدف : اتقان مهارة التمرير الأمامي		
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية	
المقدمة وأخذ	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس	الوقوف أربعة صفوف		معرفية	انفعالية
					معرفة أهداف الدرس	تنمية الميل نحو النظام

الغياب			X O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		الصحيحة		والالتزام بالميعاد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية الخامسة			تحسين وتنمية مهارة الاسترخاء العضلي	تطبيق تدريبات الاسترخاء العقلي	التحكم في الذات والالتزام بالتعليمات
إعداد بدني عام	5ق	1- الجري حول الملعب مع عمل دورانات أمامية وخلفية بالذراع اليمنى ثم اليسرى. 2- (الوقوف) مرجحة ودوران الذراعين للخلف ثم للأمام 3- عمل تمرين (hopping) مع التدرج في السرعة			مرونة المفاصل وتهئية أجهزة الجسم للمجهود	معرفة أهمية الاحماء في التقليل من الاصابات	تنمية الميل نحو العمل وبذل الجهد
إعداد بدني خاص	15ق	(1) (جثو أفقي) خفض المقعدة خلفاً لأسفل مع تثبيت كف اليد على الأرض، دفع الكتفين لأسفل باستمرار. (2) (وقوف) ترمي الكرة لأعلى وتجري لتمسك بها وهي في وضع نصف جثو.		كرة طائرة	- مرونة الكتف - سرعة التحرك والانتقال	استرجاع لأهم القدرات البدينية المرتبطة بمهارة التمرير الأمامي	التقبل والانتباه للعمل وبذل الجهد

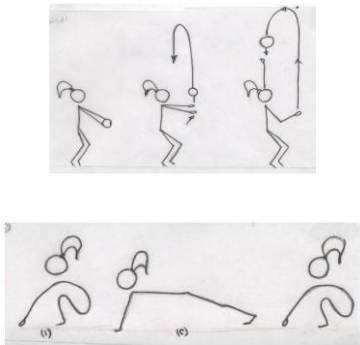
تابع الدرس الثاني

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية	
					نفس حركية	معرفية
					انفعالية	

تابع: إعداد بدني خاص	(3) التصويب على لوحة كرة السلة ثم استلام الكرة باليدين من أعلى أمام الجبهة. (4) (الوقوف – مواجهة الزميلة) تمرير الكرة بعد لمس الأرض في كل مرة.		- التوافق - الرشاقة وسرعة الحركة		
النشاط التعليمي	20ق • طرق تدريس لمهارة التمرير الأمامي والخلفي والجانبى وبالوثب • تدريبات فردية – ثنائية – جماعية لإتقان أداء التمرير مع تصحيح الأخطاء. (1) الوصف : تقف الطالبة في وضع الاستعداد للتمرير . تمرر الكرة أعلى الرأس بحوالي (1: 2م) وللأمام بحوالي (1: 2م) تجري في اتجاه الكرة وتضع جسمها أسفل الكرة في وضع الاستعداد ثم ترفعها بمد الركبتين والجذع والذراعين ... وهكذا. يراعى عدم سقوط الكرة على الأرض. الغرض : تحسين التمرير والسرعة في الحركة لاتخاذ الوضع الصحيح بالنسبة للتمريرة العالية (2) الوصف : تقف الطالبتان متواجهتان المسافة بينهما من (4-9م) الحركة : تمرر الطالبة الكرة عالياً فوق الرأس لمسافة من (1.5-2م) ثم تمرر الكرة عند اللمسة الثانية إلى زميلتها التي تستقبل الكرة، ويكرر نفس التدريب السابق فترفع الكرة لنفسها ثم تمررها إلى زميلتها ... وهكذا. الغرض : التدريب على تركيز الانتباه على الكرة والتعود في نفس الوقت على تقدير المسافة بين الطالبة وزميلتها.		كرة طائرة	أن تطبق الطالبة درس كرة طائرة على مجموعة من الأقران – أن تحسن مهارة التمرير والسرعة في التحرك	تطبيق الأسس الصحيحة لتدريس المهارات المختلفة في الكرة الطائرة - معرفة اهمية عنصر سرعة التحرك لاتقان المهارة

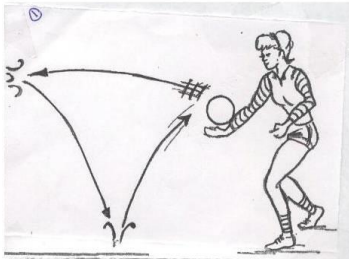
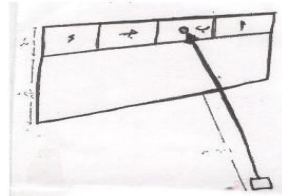
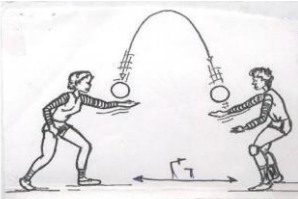
تابع الدرس الثاني :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

المقدمة	5ق	التحية وأخذ الغياب – ملاحظة المظهر الرياضي العام للطالبات	الوقوف 4 صفوف x o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o		معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي والتعرف على أهداف الدرس	تنمية الميل نحو الالتزام بالزي والحضور في موعد المحاضرات
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية الثامنة			تنمية وتحسين مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي	التدريب على تحليل الواجبات ووضع الأهداف
إعداد بدني عام	5ق	1- الجري الخفيف حول ملعب الكرة الطائرة 2- الجري مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراع اليمنى ثم اليسرى. 3- المشي مع تبادل لمس المشط الأمامي للقدم باليد.			تهيئة أجهزة الجسم للعمل العضلي التالي	معرفة أهمية الاحماء في منع الاصابات
إعداد بدني خاص	15ق	العمل في محطات : (1) (الوقوف) رمي الكرة الطبية عالياً فوق الرأس ومسكها باليد الضاربة. (2) (إقعاء) قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل والرجوع بسرعة [عدد / 30ث]			- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة - تحمل ذراعين	تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أسفل وأهمية كل عنصر

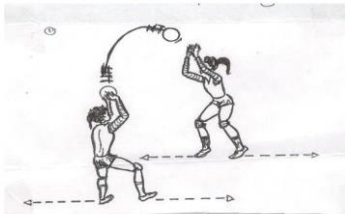
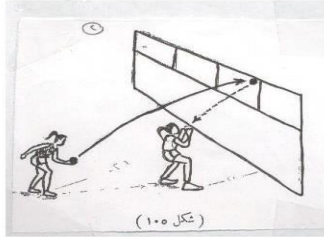
تابع الدرس الثالث :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية	
					نفس حركية	معرفية
					انفعالية	

تابع: إعداد بدني خاص	(3) (وقوف على أحد جانبي مقعد سويدي) قدم على المقعد والأخرى على الأرض، الصعود على المقعد لمشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى على الأرض .. وهكذا. (4) (وقوف فتحاً – الثقل باليد اليمنى) ثني الجذع وتمرير الثقل بين الرجلين مع مرجحة الذراع اليمنى أماماً عالياً (الثقل من 4-6كجم)		- قوة مميزة بالسرعة للرجلين - قوة عضلات الذراعين		
النشاط التعليمي	10 ق • طرق تدريس لمهارة الإرسال المواجه من أسفل • تدريبات فردية وزوجية على الملعب والحائط (1) الوصف : حائط مستوي الحركة : تقف الطالبة أمام الحائط وتضرب الكرة على الحائط وتتركها لترتد من الأرض وتضربها مرة أخرى وهكذا. الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال المواجه من أسفل		- كرات - طائرة - حائط - مستوي - مقسم	- تطبيق درس لتعليم مهارة الإرسال المواجه من أسفل - تطبيق مجموعة من التدريبات الفردية -الثنائية - الجماعية	- ابتكار مجموعة من التدريبات الفردية والثنائية من خلال تركيب مجموعة من التدريبات معاً
	(2) الوصف : حائط يقسم إلى أقسام مساحتها (2x1) متر وعلى ارتفاع (2.50) متر. الحركة: نفس التمرين السابق مع محاولة توجيه الكرة إلى المساحات المختلفة المرسومة على الحائط مع مراعاة عدم سقوط الكرة. الغرض : التدريب على الأسس الفنية مع توجيه الإرسال إلى أماكن معينة.				
	(3) الوصف : زميلين المسافة بينهم 6م الحركة : لعب الكرة بين زميلين باستخدام مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه من أسفل الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال المواجه من أسفل				

تابع الدرس الثالث :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

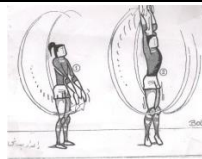
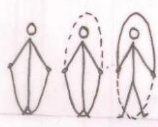
النشاط التطبيقي	10ق	تقسم الطالبات إلى مجموعتين : (1) تمرير الكرة بين زميلتين مع التحرك الجانبي (2) الوصف : حائط مقسم إلى أقسام مساحتها [1×1] متر أو [2×1] متر الحركة : يجمع التدريب بين الإرسال والتمرير وذلك كالآتي: أ. تقف الطالبة على مسافة من [4-9] أمتار ثم ترسل الكرة إلى أحد الأقسام ب. تتقدم الطالبة لاستقبال الكرة المرتدة. ج. تمرر الكرة المرتدة وتوجهها إلى أحد الأقسام المرسومة على الحائط. يمكن استخدام أي نوع من أنواع التمرير. الغرض : التدريب والجمع بين الإرسال والتمرير.	  (شكل ١٠٥)	- كور - طائرة - حائط مستوي	- تحسين سرعة أداء مهارة التمرير. - تحسين مهارة الإرسال المواجه من أسفل - الربط بين الإرسال والتمرير	- التعرف على بعض مواد القانون المرتبطة بالإرسال المواجه من أسفل - أهمية التحركات الجانبية للقدمين	تنمية روح المثابرة وبذل الجهد من أجل النجاح وتحقيق الذات
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - تدريبات التهدئة - مناقشة الطالبات في الأهداف التي تم تحقيقها بالدرس والتعرف على أهداف الدرس القادم - جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها				ماتم تحقيقه من أهداف	المحافظة على الأدوات والتعاون في جمعها

الدرس الرابع

الزمن : 90 ق

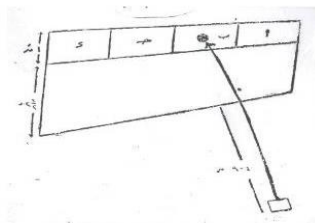
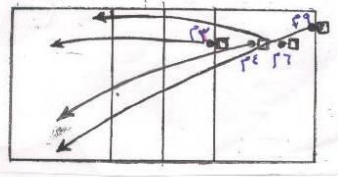
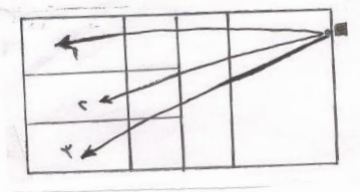
الهدف : اتقان أداء مهارة الإرسال المواجه من أسفل

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

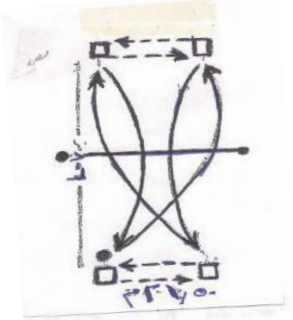
المقدمة	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي- تعريف الطالبات بأهداف الدرس.	X O O O O O O O O O O O O O		التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	الالتزام بالحضور في الموعد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (11)			إتقان مهارة الاسترخاء العضلي	ذكر ماتم إنجازه من أهداف ووضع أهداف الدرس الحالي	الشعور بالرضا والمتعة والسعادة
الاعداد البدني العام	5ق	- الجري حول الملعب مع عمل دورانات أمامية وخلفية بالذراع اليمنى ثم اليسرى. - (الوقوف) مرجحة ودوران الذراعين للخلف ثم للأمام - عمل تمرين (hopping) مع التدرج في السرعة	 		مرونة المفاصل وتهيئة أجهزة الجسم للمجهود	معرفة أهمية الاحماء في تقوية المجموعات العضلية الكبيرة	تنمية الميل نحو العمل
الاعداد البدني الخاص	15ق	(1) (الجلوس الطويل) جذب الركبتين على الصدر مع تشبيك الأيدي (10مرات x 3مجموعات) (2) انبطاح فوق مقعد سويدي رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين جانباً خلفاً مع حمل ثقل (2-3كجم) يكرر (3) الوثب بالحبل على القدمين معاً (4) انبطاح. الجذع عالياً والذراعين أماماً . مسك كرة تنس في أحد اليدين) تمرير الكرة من يد إلى يد.	  	2- مقعد سويدي - ثقل وزن (2-3كجم) 3- حبال 4- كرة تنس	1- قوة عضلات بطن - قوة مميزة بالسرعة للذراعين 2 - قوة عضلات الذراعين والظهر 3- قوة تحمل عضلات الرجلين 4- توافق	استرجاع القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أسفل	الميل نحو العمل الجماعي وزيادة المنافسة والحماس بين الطالبات

تابع الدرس الرابع :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

النشاط التعليمي	20ق • طرق تدريس لمهارة الإرسال المواجه من أسفل . • تدريبات فردية وجماعية على الملعب . (1) الوصف : حائط يقسم إلى أقسام مساحتها [2×1م] وعلى ارتفاع 2.5م. الحركة : تقوم الطالبة بإرسال الكرة وتوجيهها إلى المساحات المختلفة المرمومة على الحائط. الغرض : التدريب على الأسس الفنية مع توجيه الإرسال إلى أماكن معينة. (2) الوصف : ملعب والشبكة على ارتفاع الحركة : يبدأ الإرسال من خط الهجوم ثم من (4.5متر ثم 6 أمتار) وعندما تتمكن الطالبة من إرسال الكرة جيداً من هذه الأبعاد تؤدي التدريب من منطقة الإرسال. الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال وتعويد الطالبة على إرسال الكرة من فوق الشبكة (3) الوصف : ملعب يقسم ثلاثة مناطق الحركة : 1. ترسل الطالبة الكرة من منطقة الإرسال إلى أحد هذه المناطق 2. يكون التوجيه في البداية إلى المنطقة [1] ثم المنطقة [2] ثم المنطقة [3]. الغرض : التوجيه الصحيح للإرسال	  	- كرة طائرة - ملعب به شبكة	تطبيق تدريبات متدرجة مبتكرة للإرسال المواجه من أسفل اتقان أداء وتوجيه الإرسال	ابتكار تدريبات لتنمية مهارة الإرسال المواجه من أسفل معرفة أهمية عنصر دقة التوجيه بالنسبة للإرسال	تنمية روح العمل الجماعي والتنافس الشريف والنظام في العمل تنمية روح التنافس الشريف بين الطالبات

تابع الدرس الرابع :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					انفعالية	معرفية	نفس حركية
النشاط التطبيقي	10ق	تقسيم الطالبات إلى مجموعتين : (1) الوصف : حبل مشدود بين قائمين على ارتفاع (3.50 متر) الحركة : تقف طالبتان متواجهتان المسافة بينهما من (6-8 متر) كل على أحد جانبي الحبل. تمرر الطالبة الكرة على يمين أو يسار الطالبة الأخرى بمسافة 1.50 أو 2 متر) حتى تتحرك عدة خطوات جانبية للوصول إلى الكرة ثم تعيدها الأخيرة بتمريرها من فوق الحبل إلى جانب زميلتها لمسافة من (1.50 – 2 متر) أيضاً لتتحرك للوصول إليها... وهكذا. الغرض : التدريب على التمرير بعد أخذ خطوات جانبية				استرجاع قانونية أداء الإرسال	- التدريب على الأسس الفنية لتوجيه الإرسال إلى أماكن محددة
		(2) إرسال مواجه من أسفل الوصف : ملعب وشبكة الحركة : تقف الطالبة [2] على مسافة 4.5 متر من الشبكة – تقف الطالبة [1] في الناحية الأخرى من الشبكة على خط الهجوم. تقوم الطالبة [1] بأداء الإرسال بالطرق المختلفة مبتدئة بالوقوف على خط الهجوم ثم التأخر خطوة إلى أن تصل إلى نهاية الملعب، ترسل دائماً الكرة للاعبة [2] التي تمررها ثانية للاعبة [1]. الغرض : تدريب الطالبة على الإرسال من فوق الشبكة إلى هدف معين من مسافات مختلفة.					
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - مناقشة الطالبات في الأهداف التي تم تحقيقها بالدرس - التعرف على أهداف الدرس القادم - جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها			المحافظة على الأدوات والتعاون	تذكر ماتم لإنجازه من أهداف ووضع الأهداف التالية	تهدئة عضلات الجسم الكبيرة

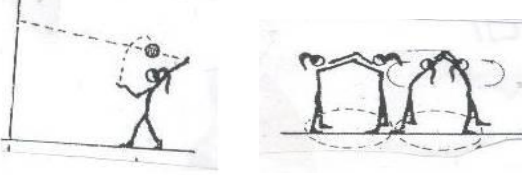
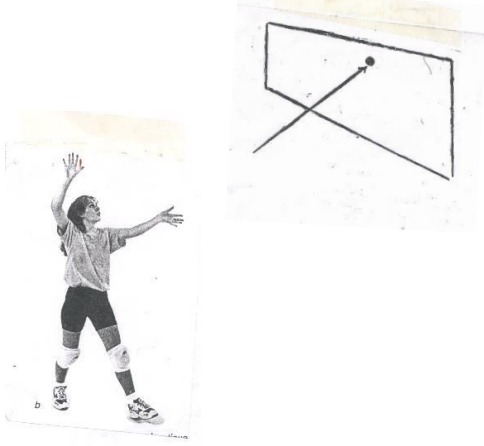
الهدف : تحسين مهارة الإرسال المواجه من أعلى

الزمن : 90 ق

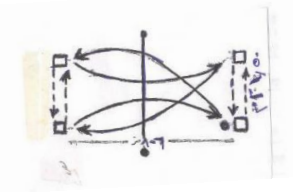
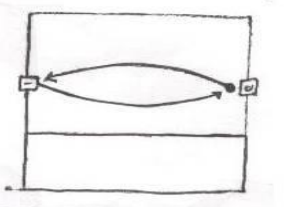
الدرس الخامس

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس	أربعة قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X X		التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	الوعي بالحضور في موعد المحاضرة – تنمية الميل نحو النظام
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (14)	انتشار حول الملعب في وضع الرقود 			تنمية مهارة التصور العقلي العام	ضبط النفس وتحمل المسئولية
إعداد بدني عام	5ق	(1) الجري حول الملعب (2) الجري مع عمل دورانات بالذراعين للأمام وللخلف ومرجات بالذراعين. (3) المشي مع التصفيق مرة أمام الجسم والثانية خلف الجسم. (4) ثبات الوسط. الوثي بالقدمين للأمام وللخلف.	 		تنمية بعض الحركات الانتقالية	التأكيد على أهمية تدريبات الاحماء للوقاية من الاصابات	تنمية الميل نحو العمل والمثابرة وبذل الجهد
إعداد بدني خاص	15ق	(1) انبطاح-الذراعان عالياً رفع الجذع عالياً والثبات 10ث. (2) انبطاح الذراعين عالياً. وقوف الزميلة متقاطع مع الجسم. مسك يدي الزميلة) رفع الجذع والذراعين عالياً خلفاً. تقوس الجسم للخلف لمساعدة الزميلة.	 		1- قوة عضلات بطن	تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال المواجه من أعلى وأهمية كل عنصر	الميل نحو العمل الجماعي وزيادة التنافس والحماس بين التالبات

تابع الدرس الخامس :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
تابع: إعداد بدني خاص		(3) (وقوف فتحاً وجهاً لوجه. تشبيك اليدين مائلاً عالياً أمام الجسم) دوران الجسم 180° (4) (وقوف مواجه الحائط وعلى بعد 8-10م) تمرير كرة تنس إلى الحائط من أعلى بيد واحدة ثم التحرك للأمام لاستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط.			2- مرونة عمود فقري 3- مرونة مفصل كتف 4- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة		
النشاط التعليمي	20ق	طرق تدريس لمهارة الإرسال المواجه من أعلى تدريبات فردية وثنائية الوصف : حائط مستوى الحركة : 1. تقف الطالبة مستعدة لأداء الإرسال المواجه من أعلى مع مراعاة الأسس الفنية للأداء. 2. في البداية يكون الوقوف على مسافة 4 أمتار عن الحائط. 3. تزداد المسافة إلى أن تصل إلى 9 أمتار عن الحائط. 4. تضرب الكرة في الحائط وتمسك الطالبة الكرة المرتدة. الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال المواجه من أعلى.		كور طائرة	- تطبيق درس للإرسال المواجه من أعلى واصلاح أخطاء الأداء - تطبيق تدريبا متدرجة للمهارة	ابتكار تدريبات لمهارة الإرسال المواجه من أعلى	تنمية الثقة بالنفس بذل الجهد المثابرة لتحقيق الذات

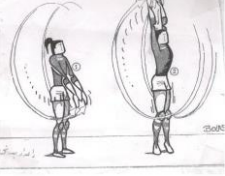
تابع الدرس الخامس

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية
النشاط التطبيقي	10ق	تدريب دائري : (1) الوصف : حبل مشدود بين قائمين على ارتفاع (3.50متر) الحركة : تقف طالبتان متواجهتان المسافة بينهما من (6-8 متر) كل على أحد جانبي الحبل. تمرر الطالبة الكرة على يمين أو يسار الطالبة الأخرى بمسافة 1.50 أو 2 متر) حتى تتحرك عدة خطوات جانبية للوصول إلى الكرة ثم تعيدها الأخيرة بتمريرها من فوق الحبل إلى جانب زميلتها لمسافة من (1.50 – 2متر) ايضاً لتتحرك للوصول اليها ... وهكذا. الغرض : التدريب على التمرير بعد أخذ خطوات جانبية (2) الوصف : الملعب والشبكة الحركة : 1. تقف الطالبتان متواجهتان كل على الخط الجانبي للملعب في أحد النصفين 2. تقوم كل منهن بضرب الكرة إلى زميلتها مستخدمة الإرسال المواجه من أعلى . الغرض : التدريب على الأسس الفنية لأنواع الإرسال وملاحظة أن تضرب الكرة مباشرة إلى اللاعب المقابل، ولا تستخدم القوة ويكون الاهتمام بالأداء الصحيح والتوجيه الجيد.	 		1- اتقن مهارة التمرير الأمامي بعد أخذ خطوات 2- اتقن وتثبيت مهارة الإرسال المواجه من أعلى والتمرير للأمام وأعلى والإرسال المواجه من أسفل
الختام	5ق	تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعادتها إلى مكانها. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.			المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

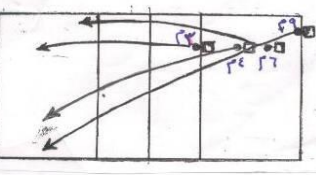
الدرس السادس

الزمن: 90 ق

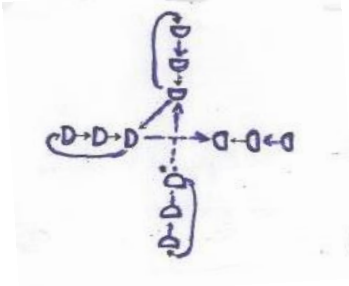
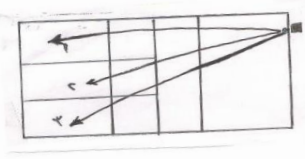
الهدف : اتقان وتثبيت الإرسال المواجه من أعلى

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفة	انفعالية
المقدمة	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس	X O O O O O O O O O O O O O		التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	الوعي بالحضور في موعد المحاضرة – تنمية الميل نحو النظام
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (17)	انتشار. تباعد المسافات – الرقود على الأرض 				
إعداد بدني عام	5ق	- الجري حول الملعب مع عمل دورانات أمامية وخلفية بالذراع اليمنى ثم اليسرى. - (الوقوف) مرجحة ودوران الذراعين للخلف ثم للأمام - عمل تمرين (hopping) مع التدرج في السرعة	 		مرونة المفاصل وتهيئة أجهزة الجسم للمجهود	معرفة أهمية الاحماء في التقليل من الاصابات	تنمية الميل نحو العمل
إعداد بدني خاص	15ق	1. (وقوف) وضع امشى مع تقدم أحد القدمين وعلى بعد 5م) تمرير الكرة بيد واحدة على علامة معينة مرسومة على الحائط ثم التقاطها بيد واحدة بعد ارتدادها. 2. (انبطاح على مقعد سويدي. الذراعين جانباً. مسك ثقل باليدين) رفع الجذع عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً. يكرر الأداء بسرعة.	 	كرات يد	- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة - قوة عضلات الظهر	ابتكار تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة	تنمية روح الحماس وبذل الجهود والتشجيع على الابتكار.

تابع الدرس السادس :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
تابع: إعداد بـدني خاص		3. (وقوف فتحاً. الظهر لظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل نرة من أعلى ومرة من بين الرجلين. (عدد 30/ ث) 4. (وقوف الذراع اليسرى عالياً مع حمل ثقل في يد زنة 2كجم) ضغط الذراعين للخلف بالتبادل.			- رشاقة - مرونة الكتف	بالإرسال المواجه من أعلى	
النشاط التعليمي	20ق	• طرق تدريس واصلاح أخطاء الإرسال المواجه من أعلى • تدريبات مقترحة للاتقان والتحسين (1) الوصف : حائط مستوي الحركة : تقف الطالبة أمام الحائط وتضرب الكرة على الحائط ويتم لقفها وتضربها مرة أخرى وهكذا. الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال المواجه من أعلى. (2) الوصف : ملعب "الشبكة على ارتفاع" الحركة : يبدأ الإرسال من خط الهجوم ثم من (4.5-6متر)، وعندما تتمكن الطالبة من إرسال الكرة جيداً من هذه الأبعاد تؤدي التدريب من منطقة الإرسال. الغرض : التدريب على الأسس الفنية للإرسال وتعويد الطالبة على إرسال الكرة من فوق الشبكة.	 		- تطبيق درس لتعليم مهارة الإرسال المواجه من أعلى - تحسين مهارة الإرسال المواجه من أعلى	تحديد الأخطاء الفنية والقانونية للإرسال المواجه من أعلى	تنمية روح التعاون بين الطالبات والطالبة المعلمة

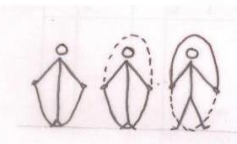
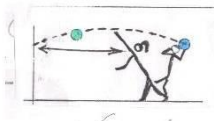
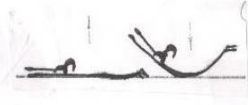
تابع الدرس السادس

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
النشاط التطبيقي	10ق	(1) الوصف : تقف الطالبات في شكل مربع وكل صفين متقابلين الحركة : تمرر الكرة للطالبة المقابلة لها ثم تجري آخر الصف الغرض : التدريب على سرعة التمرير والتحرك (2) الوصف : ملعب يقسم ثلاث مناطق الحركة : 1. ترسل الطالبة الكرة من منطقة الإرسال إلى أحد هذه المناطق 2. يكون التوجيه في البداية إلى المنطقة "1" ثم المنطقة "2" ثم المنطقة "3" الغرض : التوجيه الصحيح للإرسال (أسفل - أعلى)	 	كور طائرة	اقتان وتثبيت مهارة الاعداد الأممي - الإرسال من أسفل - الإرسال من أعلى	تقديم مستوى أداء المهارات - التمرير - الأممي - الإرسال - المواجه من أسفل - الإرسال - المواجه من أعلى	تنمية روح المثابرة وبذل الجهد والتعاون
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعدتها إلى مكانها. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.					المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

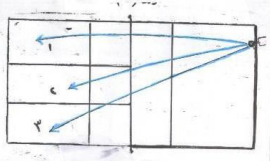
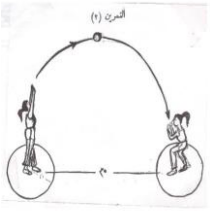
الدرس السابع

الزمن : 90ق

الهدف : تنمية وتحسين مهارة الضربة الساحقة المستقيمة

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب والتنبيه على الزي الرياضي. تعريف الطالبات بأهداف الدرس من خلال النقاش مع الطالبات.	X O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		التعود على الوقوف الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	السوعي بالحضور في موعد المحاضرة تتمية الميل نحو النظام
اعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية رقم (20)			اتقان أداء تدريبات الاسترخاء العصلي	- تذكر ماتم تحقيقه من أهداف - فهم مزايا التصور العقلي متعدد الأبعاد	المتابعة وبذل الجهد العقلي والثقة بالنفس
اعداد بدني عام	5ق	(الوقوف) الجري الخفيف حول الملعب (الوقوف) الجري مع لمس حلقة السلة أثناء الجري (الوقوف) الوثب بالقدمين معاً للأمام	 		تحسين مهارة الوثب العمودي	فهم وتقدير مسافة الوثب العمودي	القيادة والتعبية والتعاون
اعداد بدني خاص	15ق	1. (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة من فوق الشبكة ثم الجري بسرعة ولقها قبل نزول الأرض 2. النط بالحبل مع التقدم للأمام 3. (الانبطاح. الذراعين أماماً) رفع الذراعين عالياً مع ثبات الحوض. 4. (وقوف الرجل أماماً. حمل كرة سلة بإحدى اليدين والجذع خلفاً قليلاً) تمرير الكرة على الحائط على بعد من 2-3متر ومتابعتها بالجذع.	  		1- سرعة رد فعل - توافق 2- تنمية الوثب العمودي - قوة الوثب 3- مرونة كتف وعمود فقري 4- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة	تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة المستقيمة	الاستجابة للعمل بهمة ونشاط

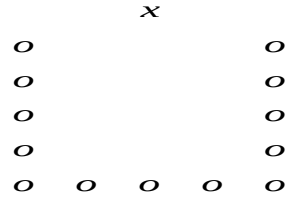
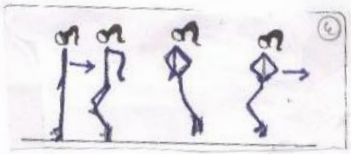
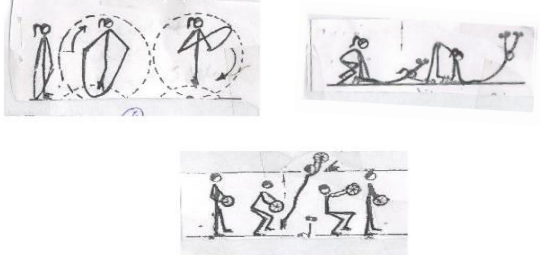
تابع الدرس السابع

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية
الزمن	أجزاء الدرس	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية
20ق	نشاط تعليمي	• طرق تدريس واصلاح الأخطاء لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة • تدريبات لمهارة الضربة الساحقة (1) تدريب الطالبات على توقيت الجري والوثب وذلك : - من أي مكان بالملعب - تجاه هدف ما (لوحة كرة السلة – علامة على الحائط) - من خط الهجوم تجاه الشبكة - تؤدي المهارة عن طريق مسك كور تنس وتوجيهها لملعب المنافس	 		الالتزام بالنظام والتعاون مع الطالبة المعلمة في تطبيق الدرس معرفة ابتهكار تدريبات بسيطة لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة نفس حركية - تطبيق درس لتعليم مهارة الضربة الساحقة المستقيمة - تحسين مهارة الضربة الساحقة المستقيمة
10ق	نشاط تطبيقي	(1) تمرير الكرة بين زميلتين والاستمرار في الأداء مع عدم سقوط الكرة (2) إرسال من أعلى الوصف: ملعب يقسم ثلاث مناطق الحركة: ترسل الطالبة الكرة من منطقة الإرسال إلى أحد هذه المناطق ، يكون التوجيه في البداية على المنطقة [1] ثم المنطقة [2] ثم المنطقة [3] الغرض: التوجيه الصحيح للإرسال (3) ضرب ساحق تقف الزميلة على كرسي مع سند كرة على راحة اليد فوق مستوى الشبكة وبعيداً عنها بنصف متر تقريباً، تجري الطالبة ثم تثب لضرب الكرة في ملعب المنافس مع ملاحظة سحب اليد بسرعة بعد الضرب مباشرة منعاً لخطأ لمس الشبكة.	  	كرات طائرة	تنمية قيمة العمل الفردي والشعور بالنجاح معرفة الأخطاء الفنية والقانونية للضربة الساحقة اصلاح أخطاء مهارة التمرير والإرسال والضربة الساحقة واتقان أدائها
5ق	الختام	- تدريبات تهدئة - جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها. - التأكيد على ما تم تحقيقه من أهداف كتابة. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.			المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

الدرس الثامن

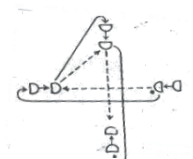
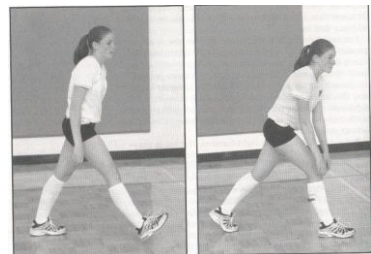
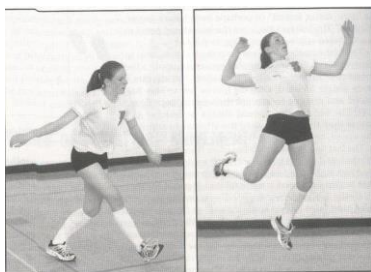
الزمن : 90ق

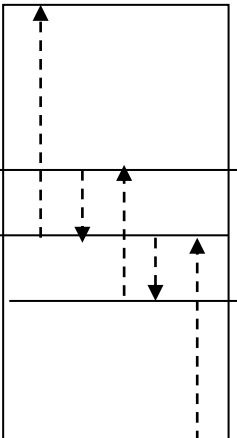
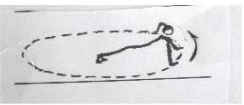
الهدف : اتقان وتثبيت مهارة الضربة الساحقة المستقيمة

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفة	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب والتنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس.			التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	تنمية الميل نحو النظام والالتزام بالميعاد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية رقم (23)			تطبيق تدريبات الاسترخاء العضلي	معرفة أهمية التصور الحركي والتصور الانفعالي	الاستجابة للعمل بهمة ونشاط
اعداد بدني عام	5ق	- جري خفيف حول الملعب - الوثب بالقدمين للأمام وللجانِب - الجري مع التبديل على البردورة			تهيئة عضلات الجسم للعمل	معرفة أهمية الحركات الأساسية في تنشيط الدورة الدموية	الاستجابة للعمل بهمة ونشاط
إعداد بدني خاص	15ق	1. (انبطاح الذراعين أماماً). تثبيت الرجلين بواسطة الزميل. رفع الجذع عالياً مع جمل ثقل (2-3كجم) في كلا اليدين. 2. (وقوف) الوثب بالحبل بالقدمين معاً 3. (وقوف) الوثب العمودي مع حمل كرة باليدين زنة 1-3كجم			- قوة عضلات الظهر - قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة انفجارية للرجلين	استرجاع القدرات البدنية الخاصة بالضربة الساحقة المستقيمة	الالتزام بالتعليمات

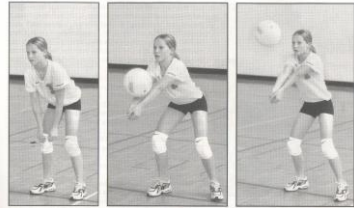
تابع الدرس الثامن :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
تابع: إعداد بدني خاص		4. (وقوف فتحا. الظهر لظهر الزميلة) تبادل تمرير الكرة للزميلة مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين وبالتبادل على جانبي الجسم.(عدد/30ث) 5. (جلوس طويل. السند باليدين خلف الجسم) رفع المقعدة عالياً مع السند على كرة.	 		- الرشاقة - مرونة مفصل الكتف وقوة عضلات البطن		
نشاط تعليمي	20ق	- طرق تدريس واصلاح أخطاء مهارة الضربة الساحقة - تدريبات فردية وزوجية - استخدام جهاز تثبيت الكرات - التدريب على الخطوات من خط الهجوم في اتجاه الشبكة			اصلاح أخطاء أداء الضربة الساحقة	تحديد الأخطاء الفنية والقانونية للضرب الساحق	مساعدة الطالبة المعلمة في تحقيق الدرس

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الأدوات	الأهداف التربوية
نشاط تطبيقي	10ق	• تدريبات تمرير أمامي - تقف الطالبات في شكل مربع وكل صفين متقابلين، تمرر الكرة للطالبة المقابلة. • تدريبات الإرسال المواجه من أعلى - إرسال من أعلى ومن أسفل • تدريبات ضرب ساحق	  	الادراك وبذل الجهود والمثابرة معرفة الشروط القانونية لأداء الضربة الهجومية. اتقان وتحسين مهارة التمرير والإرسال والضرب الساحق
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعادتها إلى مكانها. - التأكيد على ما تم تحقيقه من أهداف كتابة. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.		المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس	الوقوف صف واحد		التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	تنمية الميل نحو النظام والالتزام بالميعاد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (26)				تطبيق تدريبات انتقاء الانتباه	احترام التعليمات
إعداد بدني عام	5ق	- تدريب (9 – 3 – 6 – 3 – 9) - اختبار الخطو الجانبي بين خطين المسافة بينهم (3م)	 البداية		تهيئة أجهزة اسم للمجهود	معرفة أهمية عنصر الرشاقة وسرعة رد الفعل الكرة اطائرة	تنمية اميل نحو العمل وبذل الجهد
إعداد بدني خاص	15ق	1. (رقود اليدين تشبيك خلف الرأس) الوقوف من وضع الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس 2. (وقوف حمل ثقل في كل يد) ثني الركبتين مع رفع الذراعين أماماً . 3. (انبطاح مائل) المشي على الذراعين. القدمين المركز . في (10 ث) 4. (الوقوف) الوثب فوق كرة طيبة متدحرجة .	 		- رشاقة - تحمل رجلين - تحمل عضلات الرجلين - قوة مميزة بالسرعة للذراعين - سرعة رد الفعل	تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التمرير من أسفل (الدفاع عن الإرسال)	الشعور بالرضا في الأداء

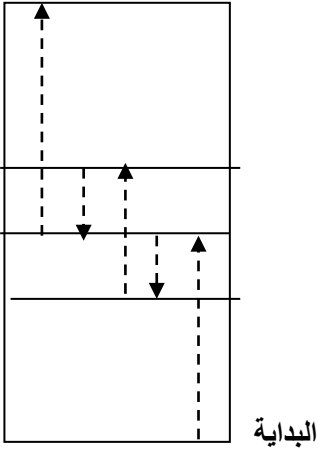
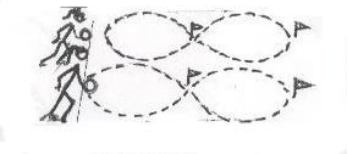
تابع الدرس التاسع :

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
نشاط تعليمي	20ق	• طرق تدريس واصلاح أخطاء الدفاع عن الإرسال والتفرقة بين الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب • تدريبات الدفاع عن الإرسال والملعب - الدفاع عن الإرسال (1) قذف الكرة لأعلى ثم لعبها بطريقة الدفاع عن الإرسال (2) ضرب الكرة في الأرض وارتدادها في الهواء ثم لعبها بطريقة الدفاع عن الإرسال مباشرة (3) زميلتان احدهما تؤدي الإرسال والأخرى تقوم بالدفاع عنه (4) ثلاث طالبات أو أكثر، تمرر الكرة بينهن بطريقة الدفاع عن الإرسال	  		- تطبيق درس لتعليم مهارة الدفاع عن الإرسال - تحسين مهارة الدفاع عن الإرسال والملعب	التعرف على الفرق بين الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب	- المشاركة في العمل الجماعي مع الزميلات - توطيد العلاقة مع زميلات
نشاط تطبيقي	10ق	(1) أداء الإرسال بتوجيهه على علامة مميزة في الملعب المقابل واحتساب عدد المرات الناجحة بالنسبة لعدد المحاولات. (2) تمرير الكرة للأمام وفوق الرأس إلى أن تصل الطالبة إلى هدف كرة السلة فتمرر الكرة بداخلها (3) زميلتان احدهما تؤدي الإرسال والأخرى تقوم بعملية الدفاع عنه مع رفع الكرة لنفسها عالياً ولقفها بعد أداء عملية الدفاع عن الإرسال.	  		إتقان وتحسين المهارات الهجومية والدفاعية والربط بينها	التأكيد على النواحي القانونية لمهارة الدفاع عن الإرسال	الشعور بالرضا الأداء والسعادة
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعادتها إلى مكانها. - التأكيد على ما تم تحقيقه من أهداف كتابية. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.					المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

إتقان مهارتي الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب

الزمن 90ق

الدرس العاشر

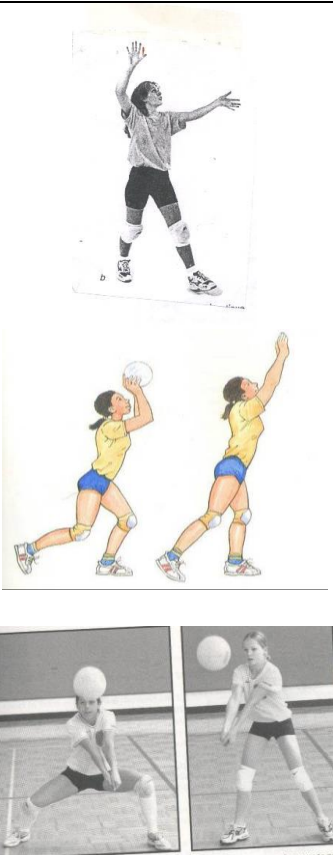
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب – التنبيه على الزي الرياضي – تعريف الطالبات بأهداف الدرس	x o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o		التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	تنمية الميل نحو النظام والالتزام بالميعاد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (29)				تطبيق تدريبات تركيز الانتباه	
إعداد بدني عام	5ق	تدريب (9 – 3 – 6 – 3 – 9) اختبار الخطو الجانبي بين خطين المسافة بينهم (3م)			تهيئة أجهزة الجسم للمجهود	معرفة أهمية عنصر الرشاقة وسرعة رد الفعل الكرة اطائرة	تنمية الميل نحو العمل وبذل الجهد
إعداد بدني خاص	15ق	1. الجري بين الأعلام على شكل 8 مع حمل كرة باليد			- رشاقة	استرجاع القدرات البدنية الخاصة بمهارة الدفاع	التعاون مع الزميلات واحترام حقوق الغير

تابع الدرس العاشر

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
تابع: إعداد بدني خاص		2. وقوف مواجه للحائط وعلى بعد مناسب – مسك الكرة باليدين أمام الجسم، التمرير من أسفل باليدين إلى الحائط (تمريرة البجر) 3. (وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرأس) الطعن جانباً بالتبادل	 		- التوافق تحمل عضلات الرجلين		
نشاط تعليمي	20ق	- طرق تدريس لمهارة الدفاع عن الإرسال - تدريبات فردية وزوجية تقف الطالبة التي تؤدي الدفاع على بعد 3متر من زميلتها وتقوم بأداء التمرير من أسفل بالساعدين وتوجيه الكرة على ذراع زميلتها الممتدة عالياً مع مراعاة التركيز على وضع الجسم وحركة الزراعين وامتدادها. - نفس التمرين السابق مع محاولة الطالبة الأخرى إعادة الكرة للطالبة المستقبلية لتكرار الأداء. - نفس التدريب السابق مع تحريك الطالبة التي تؤدي الدفاع على الجانبين ويتم التركيز على تحركات القدمين وثني الركبتين.	 		تطبيق درس لتعليم مهارة الدفاع عن الإرسال	التعرف على الفرق بين الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب	تنمية الدافعية للأداء وإنجاز الأه داف

تابع الدرس العاشر

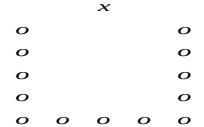
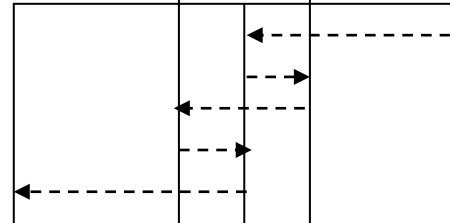
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

نشاط تطبيقي	10ق	(1) أداء الإرسال بتوجيهه على علامة مميزة في الملعب المقابل (دائرة مرسومة) واحتساب عدد المرات الناجحة بالنسبة لعدد المحاولات. (2) تمرير الكرة للأمام وفوق الرأس إلى أن تصل الطالبة إلى هدف كرة السلة فتتمرر الكرة بداخلها (3) زميلتان احدهما تؤدي الإرسال والأخرى تقوم بعملية الدفاع عنه مع رفع الكرة لنفسها عالياً ولقفها بعد أداء عملية الدفاع عن الإرسال.			- تنمية دقة التوجيه للإرسال المواجه من أعلى - التحكم في الكرة أثناء الحركة - إتقان مهارة الدفاع عن الإرسال	- تطبيق الأسس الفنية لأداء الإرسال - فهم ميكانيكية الحركة لمهارة الدفاع عن الإرسال	- تنمية روح المثابرة وبذل الجهد - اكتساب القدرة على التفاعل الاجتماعي -
الختام	5ق	- تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعادتها إلى مكانها. - التأكيد على ما تم تحقيقه من أهداف كتابة. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.					المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

الدرس الحادي عشر والثاني عشر :

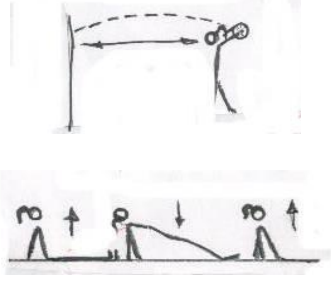
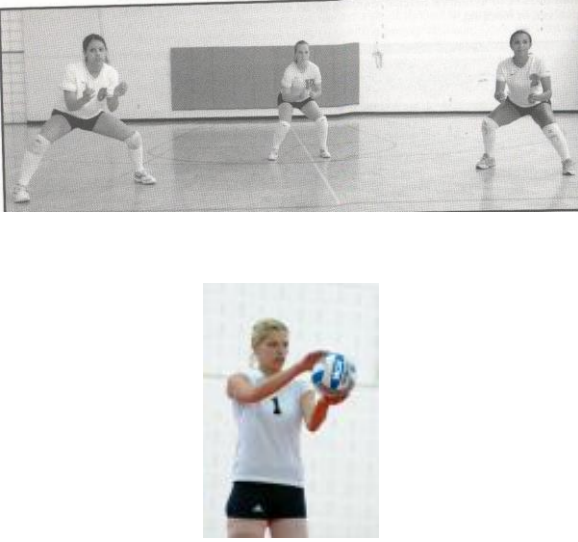
الزمن 90ق

الهدف : مراجعة لما تم دراسته من مهارات

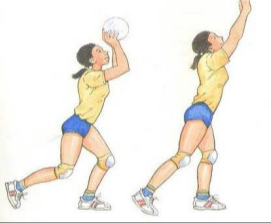
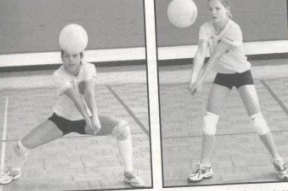
أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
المقدمة وأخذ الغياب	5ق	أخذ الغياب - التنبيه على الزي الرياضي - تعريف الطالبات بأهداف الدرس			التعود على الوقفة الرياضية الصحيحة	معرفة أهداف الدرس	تنمية الميل نحو النظام والالتزام بالميعاد
إعداد عقلي	30ق	تطبيق الوحدة العقلية (32) ، (35)				تطبيق المهارات العقلية	تنمية الثقة بالنفس
إعداد بدني عام	5ق	تدريب (9 - 3 - 6 - 3 - 9) اختبار الخطو الجانبي بين خطين المسافة بينهم (3م)			تهيئة أجهزة اسم للمجهود	معرفة أهمية عنصر الرشاقة وسرعة رد الفعل الكرة اطائرة	تنمية اميل نحو العمل وبذل الجهد
اعداد بدني خاص	15ق	1. (وقوف فتحاً الذراعين جانباً) كرة على الرأس ثني ومد الركبتين 2. وقوف مواجهه مقعد سويدي. الصعود على المقعد للوثب عالياً مع حمل ثقل باليدين زنة 2-3 كجم.			1- قوة تحمل عضلات الرجلين 2- قوة مميزة بالسرعة للرجلين	تحليل لأهم القدرات البدنية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة	تنمية روح المثابرة وبذل الجهد والرضا عن إنجاز الأهداف والسعادة

تابع الدرس الحادي عشر والثاني عشر

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية

		3- قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة 4- قوة عضلات البطن ومرونة الكف			3. وقوف الرجل أماماً مواجهاً لحائط على بعد 2م. رمي كرة السلة بالذراعين من خلف الجسم إلى الحائط. 4. (وضع الجلوس الطويل) الوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس - يكرر الأداء.	تابع اعداد بدني خاص
بتش روح التنافس الشريف والتعاون مع الآخرين والمحافظة على النظام	تطبيق ماتم معرفة من الشروط القانونية لأداء المهارات المختلفة	القدرة على تنفيذ أكثر من مهارة في الكرة الطائرة		• تدريبات متنوعة تجمع بين مهارتين أو أكثر • الإرسال من أعلى والدفاع والتمرير والضرب الساحق - تؤدي الطالبة إرسال (أعلى - أسفل) في ملعب الكرة الطائرة من منطقة الإرسال ثم أداء حمل مثل سقوط انبطاح مائل و ثني الكوعين عدة مرات (10مرات) - تقف زميلتان خلف الخط النهائي للملعب ومع كل منهما كرة تؤدي كل منهما الإرسال إلى نصف الملعب الأخر في وقت واحد ثم تجري للدفاع عن الإرسال عن كرة الزميلة - تقف الطالبات في شكل مربع مع تمرير الكرة للزميلة المجاورة.	20ق	نشاط تعليمي

تابع الدرس الحادي عشر والثاني عشر

أجزاء الدرس	الزمن	الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الأهداف التربوية		
					نفس حركية	معرفية	انفعالية
نشاط تطبيقي	10ق	(1) أداء الإرسال بتوجيهه على علامة مميزة في الملعب المقابل (دائرة مرسومة) واحتساب عدد المرات الناجحة بالنسبة لعدد المحاولات. (2) تمرير الكرة للأمام وفوق الرأس إلى أن تصل الطالبة إلى هدف كرة السلة فتتمرر الكرة بداخلها (3) زميلتان احدهما تؤدي الإرسال والأخرى تقوم بعملية الدفاع عنه مع رفع الكرة لنفسها عالياً ولقفها بعد أداء عملية الدفاع عن الإرسال.	  		اتقان أداء مهارات الكرة الطائرة المقررة	تطبيق المهارات السابق تعلمها	تنمية روح التعاون والعمل الجماعي وإثارة الحماس نحو العمل والمنافسة الشريفة
الختام	5ق	تدريبات تهدئة - جمع الأدوات واعدتها إلى مكانها. - التأكيد على ما تم تحقيقه من أهداف كتابة. - تعريف الطالبات بأهداف المحاضرة القادمة.					المحافظة على الأدوات والتعاون في حملها

وحدات التدريب العقلي المقترحة

المرحلة الأولى : التدريب العقلي الأساسي :

البعد الأول : الاسترخاء العضلي والعصبي :

مدة البعد : أسبوعين بواقع ثلاث وحدات عقلية اسبوعياً.
زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة.
وقت تنفيذ البعد : قبل الإعداد البدني العام.

الهدف من البعد :

1. خفض التوتر والقلق والشعور بالاسترخاء.
2. تعليم الطالبة الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم في الجهاز العضلي.
3. إزالة التوتر والقلق من منطقة الكتفين والذراعين.

الوحدة الأولى

1. تعريف الطالبة بمفهوم التدريب العقلي وأهميته في اتقان وتحسين المهارات الرياضية بصفة عامة ومهارات الكرة الطائرة بصفة خاصة.
 2. توزيع الكتيب المصغر للاسترخاء العضلي على الطالبات وشرح أهمية تدريبات الاسترخاء التعاقبي.
 3. تعليم الطالبات الوضع الصحيح للاستعداد للاسترخاء (الرقود على الظهر) مع مراعاة ما يلي :
 - أ. ملامسة منتصف الرأس للأرض والنظر لأعلى.
 - ب. العمود الفقري في وضعه الطبيعي.
 - ج. ضغط الكتفين لأسفل والفخذين والساقين والكتفين على استقامة واحدة.
 - د. الفخذين والساقين متباعدين قليلاً.
 - هـ. مد الذراعين جانباً مواجهان لأعلى.
 - و. توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.
- يتم التدريب على الوضع السابق لعدة مرات

4. يتم التدريب على كيفية الاستيقاظ من الاسترخاء مع مراعاة الخطوات التالية للاستيقاظ :
 - تنفس عميق – قبض أصابع اليدين وبسطها.
 - اهتزاز الرجلين (حركة الاهتزاز) – قدم الرجلين – ثني أصابع القدمين وفردها بندوقية.
 - تحريك الذراعين (كب – بطح) ببطء.
 - فتح العينان – رفع الرأس قليلاً.
 - ثني الرجل اليسرى وفردها مرتين.
 - ثني الرجل اليمنى وفردها مرتين.
 - ثني الرجلين معاً وفردها مرتين.
 - ثني الركبتين ثم الدوران على الوجه للوصول لوضع الجلوس على أربع.

الوحدة الثانية

1. تعريف الطالبة بمفهوم التدريب العقلي وأهميته في اكتشاف وتحسين المهارات الرياضية بصفة عامة ومهارات الكرة الطائرة بصفة خاصة.
2. توزيع الكتيب المصغر للاسترخاء العضلي على الطالبات وشرح أهمية تدريبات الاسترخاء التعاقبي.
3. تعليم الطالبات الوضع الصحيح للاستعداد للاسترخاء (الوقوف على الظهر) مع مراعاة ما يلي :
 - أ. ملامسة منتصف الرأس للأرض والنظر لأعلى.
 - ب. العمود الفقري في وضعه الطبيعي.
 - ج. ضغط الكتفين لأسفل والفخذين والساقين والكعبين على استقامة واحدة.
 - د. الفخذين والساقين متباعدين قليلاً.
 - هـ. مد الذراعين جانباً مواجهان لأعلى.
 - و. توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.
 - يتم التدريب على الوضع السابق لعدة مرات
4. يتم التدريب على كيفية الاستيقاظ من الاسترخاء مع مراعاة الخطوات التالية للاستيقاظ :
 - تنفس عميق – قبض أصابع اليدين وبسطها.
 - اهتزاز الرجلين (حركة الاهتزاز) – قدم الرجلين – ثني أصابع القدمين وفردها باندولية.
 - تحريك الذراعين (كب – بطح) ببطء.
 - فتح العينان – رفع الرأس قليلاً.
 - ثني الرجل اليسرى وفردها مرتين.
 - ثني الرجل اليمنى وفردها مرتين.
 - ثني الرجلين معاً وفردها مرتين.
 - ثني الركبتين ثم الدوران على الوجه للوصول لوضع الجلوس.

الوحدة الثالثة

- **يتم تطبيق الانقباض والانبساط وفقاً للتالي:**
- انقباض جميع المجموعات العضلية لمدة خمس ثوان فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ثلاث ثوان فقط.
 - يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً ثم الجانب الأيمن.
 - تكرار أداء كل انقباض مرتين.

- **يتم تطبيق الانبساط وفقاً للتالي :**
- الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية في لحظة انقباض المجموعة الخاصة.
 - الانبساط التدريجي للوصول الى أقصى استرخاء.

التطبيق :

1. تدريبات الاسترخاء لعضلات اليدين والذراعين والوجه والرقبة والكتفين وفقاً للتالي :
- عضلات اليدين :
- قبض أصابع اليد اليسرى.

- قبض أصابع اليد اليمنى.

عضلات الذراعين :

- ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية.

عضلات الوجه :

- قبض عضلات الجبهة.

- قبض عضلات العينين.

- قبض عضلات الفكين.

- قبض عضلات الفم.

عضلات الرقبة :

- ضغط الرأس الى أسفل.

- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.

- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.

- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.

عضلات الكتفين :

- ضغط الكتفين لأسفل.

- رفع الكتفين في اتجاه الرقبة.

2. تدريبات استرخاء عضلات الصدر والبطن والظهر وتشمل :

أ. عضلات الصدر :

- انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل مرتين.

ب. عضلات البطن : - انقباض عضلات البطن للداخل مرتين.

ج. عضلات الظهر : - انقباض عضلات الظهر برفع منطقة الوسط عن الأرض وقبض عضلات الظهر.

3. تدريبات استرخاء عضلات الإلية والفخذ والساق والقدم :

أ. عضلات الإلية : - انقباض عضلات الإلية للداخل مرتين.

ب. عضلات الفخذ والساق :

- ضغط كعب الرجل اليسرى الى أسفل.

- ضغط كعب الرجل اليمنى الى أسفل.

- رفع كعب الرجل اليسرى الى أعلى قليلاً.

- رفع كعب الرجل اليمنى الى أعلى قليلاً.

ج. عضلات القدم :

- مد مشط القدم اليسرى ثم اليمنى للأمام مرتين.

- ثني مشط القدم اليسرى ثم اليمنى خلفاً مرتين.

- ثني أصابع القدم اليسرى ثم اليمنى أماماً مرتين.

- مد أصابع القدم اليسرى ثم اليمنى خلفاً مرتين.

الوحدة الرابعة

1. تدريبات استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه - الكتفين - الرقبة والذراعين)

2. تدريبات استرخاء عضلات الطرف السفلي للجسم (الإلية - الفخذ - الساق - القدم)

3. تدريبات الاسترخاء العقلي

أ. تدريب التحكم في التنفس :

- أخذ شهيق في 5 ثوان والاحتفاظ به لمدة 5 ث ثم الزفير لمدة 5 ث (تكرار 10 مرات)
- أخذ شهيق عميق في 5 ث وكنم النفس لمدة قصيرة جداً ثم اخراج زفير في 5 ث (تكرار 10مرات)
- يراعى في عملية التنفس ما يلي :
- شهيق عميق من الأنف وتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس الصدر، ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة واسترخاء مع ضغط البطن كاملاً عند الشهيق.
- يتم دفع الزفير ببطء من خلال الفم من خلال الاسترخاء الكامل مع الاستمرار في الزفير ببطء وبمعدل هادئ.

ب. التدريب على الاحساس (الثقل – الدفء – الطفو)

1. **الاحساس بالثقل :** الاسترخاء الكامل، غلق العينين وتصوري نفسك وقد زاد وزنك الى الضعف أو تم وضع أثقال في اليدين والرجلين ولا تستطيعي الحركة.
2. **الاحساس بالدفء :** الاسترخاء الكامل مع غلق العينين، تصوري نفسك داخل حمام ساونا وأنت الآن تشعرين بالدفء والعرق يتصبب من وجهك.
3. **الاحساس بالطفو :** الاسترخاء الكامل مع غلق العينين، تصوري نفسك في قاع حمام السباحة وتطفو على السطح مع البقاء في هذا الوضع فترة من الزمن مع عدم الاحساس بالوزن.

الوحدة الخامسة

1. تدريبات الاسترخاء العضلي (الاسترخاء التعاقبي) لعضلات الجسم كله (15ق)
2. تدريبات الاسترخاء العقلي (تدريبات التحكم في التنفس) (15ق)

الوحدة السادسة

1. تدريبات الاسترخاء العضلي (الاسترخاء التعاقبي) لعضلات الجسم كله (15ق)
2. تدريبات الاسترخاء العقلي (تدريبات التحكم في التنفس) (15ق)

البعد الثاني : وضع الأهداف :

- مدة البعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات عقلية أسبوعية
- زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة الى 10ق استرخاء (عضلي – عقلي) 2ق تدريبات وضع الأهداف.
- وقت تنفيذ البعد : قبل الاعداد البدني العام.
- الهدف من البعد : مساعدة الطالبة في وضع الأهداف عن طريق الاستثارة من مبادئ وضع الأهداف.

الوحدة السابعة

1. تدريب الطالبة على تحليل الواجبات المحددة لمهارة الارسل المواجه من أعلى.
2. وصف الواجبات المطلوبة من خلال مبدأ أهداف الأداء مقابل أهداف النتيجة.
3. تدريب الطالبة على استخدام وسائل القياس الموضوعية لقياس جميع الواجبات التي سبق تحديدها.
4. تدريب الطالبة على وضع الأهداف في ضوء تحليل الواجبات ووسائل القياس.
5. تدريب الطالبة على وضع أهداف متعددة ومحاولة تحقيقها على أن تبدأ في ترتيب هذه الأهداف وفقاً لأهميتها.

الوحدة الثامنة

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (10ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (20ق)
3. تدريبات تحليل الواجبات ووضع أهداف لكل واجب وتحديد وسائل القياس الموضوعية المستخدمة لقياس الأهداف.

الوحدة التاسعة

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (10ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (20ق)
3. تدريبات تحليل الواجبات ووضع أهداف لكل واجب وتحديد وسائل القياس الموضوعية المستخدمة لقياس الأهداف.

الوحدة العاشرة

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (10ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (20ق)
3. تدريبات تحليل الواجبات ووضع أهداف لكل واجب وتحديد وسائل القياس الموضوعية المستخدمة لقياس الأهداف.

الوحدة الحادية عشر

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (10ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (20ق)
- وتشمل تدريبات خطوات تنفيذ الأهداف من خلال تدريبات وضع أهداف فرعية للأهداف الرئيسية لتحقيق الهدف الأساسي من البرنامج.

الوحدة الثانية عشر

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (10ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (20ق)
- وتشمل تدريبات خطوات تنفيذ الأهداف من خلال تدريبات وضع أهداف فرعية للأهداف الرئيسية لتحقيق الهدف الأساسي من البرنامج.

البعد الثالث : التصور العقلي الأساسي :

مدة البعد : أسبوعين بواقع ثلاث وحدات عقلية أسبوعياً
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة الى 5ق استرخاء عضلي وعقلي، 5ق وضع أهداف، 20ق
 تدريبات تصور عقلي أساسي.
 وقت تنفيذ البعد : قبل الإعداد البدني العام.
 الهدف من البعد : مساعدة الطالبة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية
 واضحة يمكن التحكم فيها.

الوحدة الثالثة عشر

- عرض نظري لمفهوم التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي :

أ. تدريبات وضوح التصور العقلي :

التدريب الأول :

- الرقود على الظهر والاسترخاء من خلال الشهيق والزفير وغلق العينين.
- تصور وجود شاشة بيضاء عليها دائرة زرقاء داكنة.
- تصور دائرة زرقاء اللون تفتتح تدريجياً لتصبح الدائرة خضراء اللون.
- تغيير لون الدائرة الخضراء الى صفراء.
- تحويل اللون الأصفر الى الأصفر الداكن ثم البرتقالي الداكن ثم الى الأحمر.
- تصور أن اللون يتحول الى الأحمر الدامي مع الاستمرار في الخلط حتى الدائرة أرجوانية اللون.
- تحويل اللون الأرجواني الى اللون الأسود.
- تعديل حافة الدائرة السوداء الى مربعة.
- تحويل الدائرة السوداء الى اللون الرمادي مع تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول الى اللون الأبيض والعودة الى الشاشة البيضاء في بداية التدريب.

ب. التدريب الثاني :

- الرقود على الظهر في حالة استرخاء كامل مع غلق العينين.
- استحضار صورة من الذاكرة تمثل شكل مثلث متساوي الأضلاع.
- تصور انعكاس صورة المثلث على قاعدته ليصبح هناك مثلثان متساوي الأضلاع ومشتركان في قاعدة واحدة.
- تصور اختفاء قاعدة هذا المثلث ليصبح الشكل متوازي أضلاع.
- تصور تحول الشكل ليصبح مربع الشكل.
- تصور وجود دائرة تحيد بهذا المربع وتلامس حوافه.
- تصور تحول المربع الى مثلث داخل دائرة.
- تصور اختفاء الشكل الدائري مع الاحتفاظ بالمثلث للعودة لصورة المثلث كما في بداية التدريب.

الوحدة الرابعة عشر

- عرض نظري لمفهوم التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي :

أ. تدريبات وضوح التصور العقلي :

التدريب الأول :

- الرقود على الظهر والاسترخاء من خلال الشهيق والزفير وغلق العينين.
- تصور وجود شاشة بيضاء عليها دائرة زرقاء داكنة.
- تصور دائرة زرقاء اللون تفتتح تدريجياً لتصبح الدائرة خضراء اللون.
- تغير لون الدائرة الخضراء الى صفراء.
- تحويل اللون الأصفر الى الأصفر الداكن ثم البرتقالي الداكن ثم الى الأحمر.
- تصور أن اللون يتحول الى الأحمر الدامي مع الاستمرار في الخلط حتى الدائرة أرجوانية اللون.
- تحويل اللون الأرجواني الى اللون الأسود.
- تعديل حافة الدائرة السوداء الى مربعة.
- تحويل الدائرة السوداء الى اللون الرمادي مع تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول الى اللون الأبيض والعودة الى الشاشة البيضاء في بداية التدريب.

ب. التدريب الثاني :

- الرقود على الظهر في حالة استرخاء كامل مع غلق العينين.
- استحضار صورة من الذاكرة تمثل شكل مثلث متساوي الأضلاع.
- تصور انعكاس صورة المثلث على قاعدته ليصبح هناك مثلثان متساوي الأضلاع ومشاركين في قاعدة واحدة.
- تصور اختفاء قاعدة هذا المثلث ليصبح الشكل متوازي أضلاع.
- تصور تحول الشكل ليصبح مربع الشكل.
- تصور وجود دائرة تحيد بهذا المربع وتلامس حوافه.
- تصور تحول المربع الى مثلث داخل دائرة.
- تصور اختفاء الشكل الدائري مع الاحتفاظ بالمثلث للعودة لصورة المثلث كما في بداية التدريب.

الوحدة الخامسة عشر

- تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (ق5)
- تدريبات وضع الأهداف (ق5)
- تدريبات التصور العقلي الأساسي (ق20)
- تدريبات وضوح التصور العقلي تدريب أ، ب
- تدريب التحكم في التصور العقلي

1. (التحكم) :

- التصور العقلي لملاعب الكرة الطائرة والتعمق في التفكير فيه وفي كل تفاصيله من طوله - شكله - عرضه - منطقة الإرسال - خطوط الملعب - مراكز اللعب - الحد النهائي للملعب - أعمدة الشبكة - شكل الشبكة وارتفاعها.
- التصور العقلي لمسك كرة طينية قانونية وفحصها عن قرب من حيث اللون، عدد الرقع المكونة لها، الجلد المصنوعة منه، ملمسها ووزنها.

2. تدريبات التحكم :

- تصور موقف ميز لأحد الانفعالات والتوتر العصبي والقلق وفقدان القفة والتركيز عند عدم عبور الكرة الشبكة خلال التقييم.
- إعادة التصور العقلي للمواقف وخاصة الاحساس المصاحب مل الشعور بالقلق أمام المعلمة.
- الشعور بالتوتر العصبي يخرج من الجسم والتركيز على الارسال الثاني لتوصله الى نصف الملعب المقابل.
- يجب أن يكون التحكم والسيطرة على ما تراه وتسمعه وتشعر به الطالبه داخل عقلها.

الوحدة السادسة عشر

- تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
- تدريبات وضع الأهداف (5ق)
- تدريبات التصور العقلي الأساسي (20ق)
- تدريبات وضوح التصور العقلي تدريب أ، ب
- تدريب التحكم في التصور العقلي

1. (التحكم) :

- التصور العقلي لملاعب الكرة الطائرة والتعمق في التفكير فيه وفي كل تفاصيله من طوله – شكله – عرضه – منطقة الارسال – خطوط الملعب – مراكز اللعب – الحد النهائي للملعب – أعمدة الشبكة – شكل الشبكة وارتفاعها.
- التصور العقلي لمسك كرة طيبة قانونية وفحصها عن قرب من حيث اللون، عدد الرقع المكونة لها، الجلد المصنوعة منه، ملمسها ووزنها.

2. تدريبات التحكم :

- تصور موقف ميز لأحد الانفعالات والتوتر العصبي والقلق وفقدان القفة والتركيز عند عدم عبور الكرة الشبكة خلال التقييم.
- إعادة التصور العقلي للمواقف وخاصة الاحساس المصاحب مل الشعور بالقلق أمام المعلمة.
- الشعور بالتوتر العصبي يخرج من الجسم والتركيز على الارسال الثاني لتوصله الى نصف الملعب المقابل.
- يجب أن يكون التحكم والسيطرة على ما تراه وتسمعه وتشعر به الطالبه داخل عقلها.

الوحدة السابعة عشر

1. الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. وضع الأهداف
3. تدريب التصور العقلي الأساسي (الوضوح والتحكم في التصور) (20ق)

الوحدة الثامنة عشر

1. الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. وضع الأهداف
3. تدريب التصور العقلي الأساسي (الوضوح والتحكم في التصور) (20ق)

المرحلة الثانية : التدريب العقلي الرياضي (المهارات العقلية الخاصة)

البعد الرابع : التصور العقلي متعدد الأبعاد :

يساعد هذا البعد على اكتساب تصور عقلي للمهارات الحركية وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لتلك المهارات دون الأداء الفعلي لها بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والاحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة للطالبة.

مدة البعد : أسبوعين بواقع ثلاث وحدات عقلية أسبوعياً
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة الى 5ق استرخاء عضلي وعقلي، 5ق وضع أهداف، 5ق تصور عقلي أساسي، 15ق تصور عقلي متعدد الأبعاد.
 وقت تنفيذ البعد : قبل الاعداد البدني العام.
 الهدف من البعد :

- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة
- تنمية التصور البصري
- تنمية التصور السمعي
- تنمية التصور الحس حركي
- التحكم في الانفعالات المصاحبة للأداء

الوحدة التاسعة عشر

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

أ. تدريبات التصور البصري (10ق)

التدريب الأول :

- استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيداً وليكن كوب زجاجي به بعض الماء.
- تصوري رؤية هذا الكوب والاتيان بتفصيلاته وتصوري منسوب الماء به.

التدريب الثاني :

- تصوري أنك تجلسين على شاطئ البحر قرب الغروب وتتنظري وتتألمي مياه البحر الزرقاء واحمرار الشمس تسقط في مياه البحر.

التدريب الثالث :

- استدعاء صورة من الذاكرة لأحد الحركات سواء في الحياة اليومية أو النشاط الرياضي وليكن المشي.

- حاولي التصور البصري الداخلي بكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة (المشي).

ب. تدريبات التصور السمعي (10ق) :

التدريب الأول :

- تصوري كوب زجاجي وتصوري سماع صوت صب الماء في الكوب وكذلك سماع الأصوات الخارجية المصاحبة لصوت الماء.

التدريب الثاني :

- تصوري الجلوس على شاطئ البحر مع سماع صوت الأمواج وهي تلاحق بعضها البعض مع سماع أصوات المارة على الشاطئ.

التدريب الثالث :

- حاولي تعديل شدة ونغمة صوتك أو أي صوت آخر تسمعيه داخل العقل وحاولي التمييز بين الصوت الداخلي والصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق، وكذلك بين الصوت المشجع والصوت الناقد ولاحظي تنوع احساسك مع التغيير في النغمة والشدة.

الوحدة العشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)
- أ. تدريبات التصور البصري (10ق)

التدريب الأول :

- استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيداً وليكن كوب زجاجي به بعض الماء.
- تصوري رؤية هذا الكوب والأتان بتفصيلاته وتصوري منسوب الماء به.

التدريب الثاني :

- تصوري أنك تجلسين على شاطئ البحر قرب الغروب وتنظري وتتألمي مياه البحر الزرقاء واحمرار الشمس تسقط في مياه البحر.

التدريب الثالث :

- استدعاء صورة من الذاكرة لأحد الحركات سواء في الحياة اليومية أو النشاط الرياضي وليكن المشي.

- حاولي التصور البصري الداخلي بكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة (المشي).

ب. تدريبات التصور السمعي (10ق) :

التدريب الأول :

- تصوري كوب زجاجي وتصوري سماع صوت صب الماء في الكوب وكذلك سماع الأصوات الخارجية المصاحبة لصوت الماء.

التدريب الثاني :

- تصوري الجلوس على شاطئ البحر مع سماع صوت الأمواج وهي تلاحق بعضها البعض مع سماع أصوات المارة على الشاطئ.

- التدريب الثالث :

- حاولي تعديل شدة ونغمة صوتك أو أي صوت آخر تسمعيه داخل العقل وحاولي التمييز بين الصوت الداخلي والصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق، وكذلك بين الصوت المشجع والصوت الناقد ولاحظي تنوع احساسك مع التغيير في النغمة والشدة.

الوحدة الحادية والعشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

أ. تدريبات التصور البصري والتصور السمعي :

1. الجلوس المريح والشعور بالقدم تلامس الأرض، التصور البصري للقدم فقط، ثم تحريك أحد القدمين وتصورها من بداية الركبة الى نهاية القدم.
- اللابط بين التصور البصري الداخلي والحقيقي.
- قبض عضلات الفخذ وتحريك الساق ثم التصور البصري الداخلي لذلك.
- ربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من الساقين والقدمين.
- الاستمرار حتى يحدث اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم النسيان.
2. حاولي التصور البصري لحركات الذراعين والجذع والرجلين والكفين والكتفين المشاركة في نهاية الارسلال المواجه من أعلى.
3. مشاهدة شريط فيديو عليه مهارة الارسلال المواجه من أعلى.
- إيقاف الشريط وغلقت العينين والتصور البصري لمهارة الارسلال المواجه من أعلى داخل العقل.
- عادة تشغيل الشريط مرة ثانية والتأكيد على وضوح التصور البصري.
- القيات بالتعديل الداخلي للتصور البصري حتى يتطابق تماماً مع المهارة الحركية التي تمت مشاهدتها.

- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي مهارة الارسلال المواجه من أعلى.
- تصور وقفة الاستعداد الصحيحة قبل ضرب الارسلال والذراع حاملة للكرة.
- تصور الكرة والجزء الذي يقوم اللاعب بضرب الكرة منه.
- تصور رفع الكرة بالذراع الحاملة للكرة للارتفاع المناسب (فوق كتف الذراع الضاربة)
- تصور وضع الذراع الضاربة ومرجحتها ونقطة تلاقي الكف مع الكرة.
- تصور نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.
- ويتم استخدام هذا التصور أثناء التدريب على مهارة الارسلال المواجه من أعلى.

تدريبات التصور السمعي :

- تتصور الطالبة نفسها تكرر الأداء عدة مرات ثم تحاول أن تسمع الأصوات المصاحبة للأداء مثل صوت ضرب الكرة وصوت حركة الرجلين - صوت المعلمة - صوت الزملاء - صوت الكرة أثناء عبورها - صوت ارتفاع الكرة بالقائمين في المحاولة الفاشلة.
- تصور صوت يشتت الانتباه أثناء الأداء بالارسلال، وملاحظة نوعية الأداء بعده.

الوحدة الثانية والعشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

أ. تدريبات التصور البصري والتصور السمعي :

1. الجلوس المريح والشعور بالقدم تلامس الأرض، التصور البصري للقدم فقط، ثم تحريك أحد القدمين وتصورها من بداية الركبة الى نهاية القدم.
- اللابط بين التصور البصري الداخلي والحقيقي.
- قبض عضلات الفخذ وتحريك الساق ثم التصور البصري الداخلي لذلك.
- ربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من الساقين والقدمين.
- الاستمرار حتى يحدث اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم النسيان.
2. حاولي التصور البصري لحركات الذراعين والجذع والرجلين والكفين والكتفين المشاركة في نهاية الارسال المواجه من أعلى.
3. مشاهدة شريط فيديو عليه مهارة الارسال المواجه من أعلى.
- إيقاف الشريط وغلق العينين والتصور البصري لمهارة الارسال المواجه من أعلى داخل العقل.
- عادة تشغيل الشريط مرة ثانية والتأكيد على وضوح التصور البصري.
- القيات بالتعديل الداخلي للتصور البصري حتى يتطابق تماماً مع المهارة الحركية التي تمت مشاهدتها.
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي مهارة الارسال المواجه من أعلى.
- تصور وقفة الاستعداد الصحيحة قبل ضرب الارسال والذراع حاملة للكرة.
- تصور الكرة والجزء الذي يقوم اللاعب بضرب الكرة منه.
- تصور رفع الكرة بالذراع الحاملة للكرة للارتفاع المناسب (فوق كتف الذراع الضاربة)
- تصور وضع الذراع الضاربة ومرجحتها ونقطة تلاقي الكف مع الكرة.
- تصور نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.
- ويتم استخدام هذا التصور أثناء التدريب على مهارة الارسال المواجه من أعلى.

تدريبات التصور السمعي :

- تتصور الطالبة نفسها تكرر الأداء عدة مرات ثم تحاول أن تسمع الأصوات المصاحبة للأداء مثل صوت ضرب الكرة وصوت حركة الرجلين - صوت المعلمة - صوت الزملاء - صوت الكرة أثناء عبورها - صوت ارتفاع الكرة بالقائمين في المحاولة الفاشلة.
- تصور صوت يشتت الانتباه أثناء الأداء بالارسال، وملاحظة نوعية الأداء بعده.

الوحدة الثالثة والعشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

- تدريبات التصور الحس حركي والتصور الانفعالي :

التدريب الأول :

- استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيداً وليكن كوب زجاجي به بعض الماء.
- تصوري أنك تشربي هذا الماء بعد عطش شديد، تصوري حركات المرى والحجرة وهي تتحرك لاستقبال الماء والتلذذ بها.
- تصوري احساسك بالارتواء الكامل بعد هذا العطش الشديد واحساسك بالفرح والسرور.

التدريب الثاني :

- استدعاء صورة من الذاكرة (شاطئ البحر).
- تصوري أنك تمارسي رياضة المشي على شاطئ البحر في وقت الغروب، تصوري احساسك بعمل العضلات المشتركة في حركة المشي بداية من القدم وهي تلامس الرمل ويغمرها ماء البحر ثم مفصل الركبة فالفخذين ثم الجذع وهكذا.
- تصوري احساسك بالاستمتاع الكامل والسرور برؤية مياه البحر الزرقاء والشفق الأحمر بالسماء واحمرار الشمس ساعة الغروب وهي تغوص في مياه البحر.

التدريب الثالث :

- تتصور الطالبة نفسها تؤدي المهارة لعدة مرات وتتصور كل احساس بالتوتر والاسترخاء وكل حركة في عضلاتها.
- تعمل على خفض كمية التوتر في اليدين والرسغين والذراعين بطريقة منفصلة أثناء الأداء.
- تقوم الطالبة بتنويع التوتر العضلي بين القوة والضعف ثم ملاحظة نوعية الأداء.

التدريب الرابع :

- تتصور الطالبة أداء محاولة فاشلة للارسال وتحاول أن تتصور الحالة الانفعالية عند حدوث هذا الخطأ وما هي الأصوات التي تسمعها أثناء حدوث الخطأ واحساسها بجسمها أثناء حدوث الخطأ.
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي هذه المهارة ولكن بصورة صحيحة خالية من الأخطاء، فعلى الطالبة أن تتصور احساسها بجسمها والأصوات التي تسمعها والحالة الانفعالية أثناء الأداء الصحيح لهذه المهارة.
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي المهارة ببطئ ثم أدائها بنفس سرعة الأداء.
- تصوري احساسك بحركات جسمك ودرجة التوتر بالعضلات المشاركة في الأداء (تصور حس حركي)
- تصور الأداء الناجح والتشجيع الايجابي من المدرب والجمهور ومصاحبة ذلك بالشعور بالفرح والسرور والاستمتاع (تصور انفعالي).

الوحدة الرابعة والعشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

- تدريبات التصور الحس حركي والتصور الانفعالي :

التدريب الأول :

- استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيداً وليكن كوب زجاجي به بعض الماء.
- تصوري أنك تشربي هذا الماء بعد عطش شديد، تصوري حركات المرى والحجرة وهي تتحرك لاستقبال الماء والتلذذ بها.
- تصوري احساسك بالارتواء الكامل بعد هذا العطش الشديد واحساسك بالفرح والسرور.

التدريب الثاني :

- استدعاء صورة من الذاكرة (شاطئ البحر).
- تصوري أنك تمارسي رياضة المشي على شاطئ البحر في وقت الغروب، تصوري احساسك بعمل العضلات المشتركة في حركة المشي بداية من القدم وهي تلامس الرمل ويغمرها ماء البحر ثم مفصل الركبة فالفخذين ثم الجذع وهكذا.
- تصوري احساسك بالاستمتاع الكامل والسرور برؤية مياه البحر الزرقاء والشفق الأحمر بالسماء واحمرار الشمس ساعة الغروب وهي تغوص في مياه البحر.

التدريب الثالث :

- تتصور الطالبة نفسها تؤدي المهارة لعدة مرات وتتصور كل احساس بالتوتر والاسترخاء وكل حركة في عضلاتها.
- تعمل على خفض كمية التوتر في اليدين والرسغين والذراعين بطريقة منفصلة أثناء الأداء.
- تقوم الطالبة بتنويع التوتر العضلي بين القوة والضعف ثم ملاحظة نوعية الأداء.

التدريب الرابع :

- تتصور الطالبة أداء محاولة فاشلة للارسال وتحاول أن تتصور الحالة الانفعالية عند حدوث هذا الخطأ وما هي الأصوات التي تسمعها أثناء حدوث الخطأ واحساسها بجسمها أثناء حدوث الخطأ
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي هذه المهارة ولكن بصورة صحيحة خالية من الأخطاء، فعلى الطالبة أن تتصور احساسها بجسمها والأصوات التي تسمعها والحالة الانفعالية أثناء الأداء الصحيح لهذه المهارة.
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي المهارة ببطئ ثم أدائها بنفس سرعة الأداء.
- تصوري احساسك بحركات جسمك ودرجة التوتر بالعضلات المشاركة في الأداء (تصور حس حركي)
- تصور الأداء الناجح والتشجيع الايجابي من المدرب والجمهور ومصاحبة ذلك بالشعور بالفرح والسرور والاستمتاع (تصور انفعالي).

الوحدة الخامسة والعشرون

1. تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي (5ق)
2. تدريبات وضع الأهداف (5ق)
3. تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد (20ق)

- تدريبات التصور الحس حركي والتصور الانفعالي :

التدريب الأول :

- استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيداً وليكن كوب زجاجي به بعض الماء.

- تصوري أنك تشربي هذا الماء بعد عطش شديد، تصوري حركات المرى والحجرة وهي تتحرك لاستقبال الماء والتلذذ بها.
- تصوري احساسك بالارتواء الكامل بعد هذا العطش الشديد واحساسك بالفرح والسرور.

التدريب الثاني :

- استدعاء صورة من الذاكرة (شاطئ البحر).
- تصوري أنك تمارسي رياضة المشي على شاطئ البحر في وقت الغروب، تصوري احساسك بعمل العضلات المشتركة في حركة المشي بداية من القدم وهي تلامس الرمل ويغمرها ماء البحر ثم مفصل الركبة فالفخذين ثم الجذع وهكذا.
- تصوري احساسك بالاستمتاع الكامل والسرور برؤية مياه البحر الزرقاء والشفق الأحمر بالسماء واحمرار الشمس ساعة الغروب وهي تغوص في مياه البحر.

التدريب الثالث :

- تتصور الطالبة نفسها تؤدي المهارة لعدة مرات وتتصور كل احساس بالتوتر والاسترخاء وكل حركة في عضلاتها.
- تعمل على خفض كمية التوتر في اليدين والرسغين والذراعين بطريقة منفصلة أثناء الأداء.
- تقوم الطالبة بتنويع التوتر العضلي بين القوة والضعف ثم ملاحظة نوعية الأداء.

التدريب الرابع :

- تتصور الطالبة أداء محاولة فاشلة للارسال وتحاول أن تتصور الحالة الانفعالية عند حدوث هذا الخطأ وما هي الأصوات التي تسمعها أثناء حدوث الخطأ واحساسها بجسمها أثناء حدوث الخطأ
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي هذه المهارة ولكن بصورة صحيحة خالية من الأخطاء، فعلى الطالبة أن تتصور احساسها بجسمها والأصوات التي تسمعها والحالة الانفعالية أثناء الأداء الصحيح لهذه المهارة.
- تتصور الطالبة نفسها وهي تؤدي المهارات ببطئ ثم أدائها بنفس سرعة الأداء.
- تصوري احساسك بحركات جسمك ودرجة التوتر بالعضلات المشاركة في الأداء (تصور حس حركي)
- تصور الأداء الناجح والتشجيع الايجابي من المدرب والجمهور ومصاحبة ذلك بالشعور بالفرح والسرور والاستمتاع (تصور انفعالي).

البعد الخامس : الانتباه :

- مدة البعد : أسبوعين بواقع ثلاث وحدات عقلية اسبوعية.
- زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة الى (5ق) استرخاء عضلي وعقلي، (5ق) وضع أهداف، (5ق) تصور عقلي، (15ق) مهارات الانتباه.
- وقت تنفيذ البعد : قبل الاعداد البدني العام.
- الهدف من البعد : تنمية مهارات الانتباه.

الوحدة السادسة والعشرون

1. نظري مفهوم الانتباه – مهارات الانتباه وأهميته في النشاط الرياضي.
2. استرخاء عضلي وعقلي 5ق
3. وضع أهداف 5ق
4. تصور عقلي 5ق
5. تدريب انتقاء الانتباه 15ق

تدريبات انتقاء الانتباه :

- من وضع الاسترخاء يتم تعلم مهارة تركيز الانتباه وذلك عن طريق تركيز بؤرة انتباه الطالبة على شيء واحد مثل تركيز الانتباه على التنفس، دقات القلب، الملابس، الخ.
- من وضع الرقود مع ثني الركبتين تقوم الطالبة بتركيز انتباهها نحو دقات القلب وتقوم بالعد.
- مجموعة من الأشكال والرسومات ويطلب من الطالبة وهي مفتوحة العينين محاولة التعرف على التشابه والاختلاف بين هذه الأشكال والرسومات والصور وإخراج المختلف منها.
- إعطاء اللاعب وهو في وضع الاسترخاء مفتوحة العينين متاهة من المتاهات ويطلب منها محاولة الخروج منها.
- تعرض على الطالبة صورة للوجه ومحاولة التعمق فيها وإخراج ما بها من أشياء وهي مفتوحة العينين ثم تسترخي وتعمق بفكرها في الصورة ثم تفتح العينين وتنظر إليها مرة أخرى حتى تتكون لديها الصورة كاملة.
- تعرض على الطالبة مجموعة من الرسومات لمهارة الإرسال المواجه من أعلى وغيرها من الإرسالات وتحاول التعرف عليها.
- تعرض على الطالبة مجموعة من الصور غير المرتبة لمهارة الإرسال المواجه من أعلى ويطلب منها محاولة ترتيبها حسب أداؤها.
- من وضع الاسترخاء السابق تقوم الطالبة بتركيز انتباهها على مراكز اللعب، وكذلك على اللاعبين الذين يسبقونها في الملعب واللاعبون الذين تأتي مراكزهم بعدها في أداء الإرسال.
- تجلس الطالبة في استرخاء مفتوحة العينين في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء في حالة استرخاء، وتوضع أمامها صورة كاملة لمهارة الإرسال، ثم من وضع الرقود والاسترخاء مغلقة العينين تقوم بأخذ شهيق عميق والزفير حتى تشعر بالاسترخاء وتفكر في تلك الصورة والخصائص المرتبطة بها وتقول :
- تذكر الإرسال المواجه من أعلى وتكرر ذكره لمدة (15) ثانية
- تكرر وقفة الاستعداد لمدة (15) ثانية
- تكرر مكان الوقوف في منطقة الإرسال لمدة (15) ثانية

الوحدة السابعة والعشرون

1. استرخاء عضلي وعقلي 5ق
2. وضع أهداف 5ق
3. تصور عقلي 5ق
4. تدريب انتقاء وتركيز الانتباه 15ق

- تعرض على الطالبة مجموعة من الرسومات والصور لمهارة الإرسال المواجه من أعلى وغيرها من الإرسالات وتحاول الطالبة التعرف عليها.
- تعرض على الطالبة مجموعة من الصور غير المرتبة لمهارة الإرسال المواجه من أعلى ويطلب منها ترتيبها حسب أداؤها.

- من وضع الاسترخاء تقوم الطالبة بتركيز انتباهها على مراكز اللعب وكذلك على الطالبات المتواجدة في هذه المراكز.
- تجلس الطالبة في استرخاء مفتوحة العينين في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء في حالة استرخاء، وتوضع أمامها صورة كاملة لمهارة الارسال المواجه من أعلى ثم منوضع الرقود والاسترخاء مغلقة العينين تقوم بأخذ شهيق عميق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء وتفكر في تلك الصورة والخصائص المرتبطة بها وتقول :
- تذكر الارسال المواجه من أعلى.
- من وقفة الاستعداد.
- منطقة الارسال القانونية.
- الذراع الحاملة للكرة.
- الذراع الضاربة.
- مكان ضرب الكرة.
- حركة الذراع الضاربة وكف الذراع الضاربة وأصابع الذراع الضاربة.
- نقطة تلاقي الكف مع الكرة لحظة ضربها.
- ثم تفتح الطالبة عينيها وتلاحظ الصورة مرة أخرى.
- تمسك الكرة وتفحصها ثم تغلق عينيها وتأخذ شهيق عميق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء وتفكر في تلك الكرة والخصائص المرتبطة بها من :
- ذكر لون الكرة.
- ذكر عدد المستطيلات الموجودة في الكرة وطريقة توزيعها.
- تذكر وزن الكرة.
- تذكر خامات الكرة والعلامات المميزة الموجودة على الكرة ثم تقوم بفتح العينين والتركيز على أشياء أخرى.

الوحدة الثامنة والعشرون

1. استرخاء عضلي وعقلي 5ق
2. وضع أهداف 5ق
3. تصور عقلي 5ق
4. تدريب انتقاء وتركيز الانتباه 15ق

- تعرض على الطالبة مجموعة من الرسومات والصور لمهارة الارسال المواجه من أعلى وغيرها من الارسلات وتحاول الطالبة التعرف عليها.
- تعرض على الطالبة مجموعة من الصور غير المرتبة لمهارة الارسال المواجه من أعلى ويطلب منها ترتيبها حسب أدائها.
- من وضع الاسترخاء تقوم الطالبة بتركيز انتباهها على مراكز اللعب وكذلك على الطالبات المتواجدة في هذه المراكز.
- تجلس الطالبة في استرخاء مفتوحة العينين في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء في حالة استرخاء، وتوضع أمامها صورة كاملة لمهارة الارسال المواجه من أعلى ثم منوضع الرقود والاسترخاء مغلقة العينين تقوم بأخذ شهيق عميق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء وتفكر في تلك الصورة والخصائص المرتبطة بها وتقول :
- تذكر الارسال المواجه من أعلى.
- من وقفة الاستعداد.
- منطقة الارسال القانونية.

- الذراع الحاملة للكرة.
- الذراع الضاربة.
- مكان ضرب الكرة.
- حركة الذراع الضاربة وكف الذراع الضاربة وأصابع الذراع الضاربة.
- نقطة تلاقي الكف مع الكرة لحظة ضربها.
- ثم تفتح الطالبة عينيها وتلاحظ الصورة مرة أخرى.
- تمسك الكرة وتفحصها ثم تغلق عينيها وتأخذ شهيق عميق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء وتفكر في تلك الكرة والخصائص المرتبطة بها من :
- ذكر لون الكرة.
- ذكر عدد المستطيلات الموجودة في الكرة وطريقة توزيعها.
- تذكر وزن الكرة.
- تذكر خامات الكرة والعلامات المميزة الموجودة على الكرة ثم تقوم بفتح العينين والتركيز على أشياء أخرى.

الوحدة التاسعة والعشرون

1. استرخاء عضلي وعقلي 5ق
2. وضع أهداف 5ق
3. تصور عقلي 5ق
4. تركيز الانتباه 15ق

- تقوم الطالبة باغماض العينين وتركيز انتباهها على كل خطوة من خطوات الأداء وعلى كل ما شاهده من أشياء مثل لون ملابس الفريقين - لون الكرة - اللاعب المرسل أيمن أم أيسر - إرسال طويل - إرسال قصير - إرسال عالي - إرسال منخفض الخ.
- تفتح الطالبة عينيها وتلاحظ ما تم التركيز عليه صحيح أم غير صحيح ثم تعادو المشاهدة مرة أخرى والتركيز على أشياء أخرى.
- من وضع الاسترخاء السابق تقوم الطالبة بأداء مهارة الإرسال بدون كرة مع تركيز الانتباه على مراكز لاعبي الفريق المستقبل في الملعب الآخر.
- من وضع الاسترخاء تقوم الطالبة بأداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى مع تركيز الانتباه على مكان خروج المعد وكذلك على مكان التركيبة الهجومية وغيرها من الأشياء.

طرق التركيز على مهارات تركيز الانتباه لأداء الإرسال :

أولاً : وضع نظام ثابت لطريقة الإرسال Service Routine

1. تحديد وضع الجسم.
2. تحديد مكان ضرب الكرة.
3. على الطالبة أن تركز على نقطة تلاقي الكف بالكرة أعلى الرأس.
4. التركيز على ضرب الإرسال في المدة القانونية.
5. التركيز على التنفس بعمق.
6. تصور الإرسال المثالي.

ثانياً : طريقة تركيز الانتباه في اللحظة المناسبة :

استخدام التركيز العقلي في السيطرة على الحالة الانفعالية وسرعة التغير من الحالة السلبية الى الحالة الايجابية أثناء المباراة في لحظات التوقف في المباراة، وتساعد هذه الطريقة في تركيز الانتباه على :

1. عدم التفوه بالألفاظ التي من شأنها أن تصيب بالإحباط خلال الأشواط التالية.
2. استعادة الثقة بالنفس للأداء والهدوء.
3. الأداء بأقصى ما تستطيع من طاقات وقدرات

الوحدة الثلاثون

1. استرخاء عضلي وعقلي 5ق
2. وضع أهداف 5ق
3. تصور عقلي 5ق
4. تركيز الانتباه 15ق

- تقوم الطالبة باغماض العينين وتركيز انتباهها على كل خطوة من خطوات الأداء وعلى كل ما شاهدته من أشياء مثل لون ملابس الفريقين - لون الكرة - اللاعب المرسل أيمن أم أيسر - إرسال طويل - إرسال قصير - إرسال عالي - إرسال منخفض الخ.

- تفتح الطالبة عينيها وتلاحظ ما تم التركيز عليه صحيح أم غير صحيح ثم تعادو المشاهدة مرة أخرى والتركيز على أشياء أخرى.

- من وضع الاسترخاء السابق تقوم الطالبة بأداء مهارة الإرسال بدون كرة مع تركيز الانتباه على مراكز لاعبي الفريق المستقبل في الملعب الآخر.

- من وضع الاسترخاء تقوم الطالبة بأداء مهارة الإرسال من أعلى التموجي مع تركيز الانتباه على مكان خروج المعد وكذلك على مكان التركيبة الهجومية وغيرها من الأشياء.

طرق التركيز على مهارات تركيز الانتباه لأداء الإرسال :

أولاً : وضع نظام ثابت لطريقة الإرسال Service Routine

1. تحديد وضع الجسم.
2. تحديد مكان ضرب الكرة.
3. على الطالبة أن تركز على نقطة تلاقي الكف بالكرة أعلى الرأس.
4. التركيز على ضرب الإرسال في المدة القانونية.
5. التركيز على التنفس بعمق.
6. تصور الإرسال المثالي.

ثانياً : طريقة تركيز الانتباه في اللحظة المناسبة :

استخدام التركيز العقلي في السيطرة على الحالة الانفعالية وسرعة التغير من الحالة السلبية الى الحالة الايجابية أثناء المباراة في لحظات التوقف في المباراة، وتساعد هذه الطريقة في تركيز الانتباه على :

1. عدم التفوه بالألفاظ التي من شأنها أن تصيب بالإحباط خلال الأشواط التالية.
2. استعادة الثقة بالنفس للأداء والهدوء.
3. الأداء بأقصى ما تستطيع من طاقات وقدرات

المرحلة الثالثة : دقة الأداء وتصور أداء مهاري :

البعد السادس : دقة الأداء المهاري :

مدة البعد : أسبوعين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة الى :

5ق استرخاء عضلي وعقلي

5ق وضع الأهداف

5ق تصور عقلي

5ق تدريب الانتباه

10ق دقة أداء

الهدف من البعد : تنمية دقة توجيه الارسال

الوحدة الواحدة والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق

- تدريبات وضع الأهداف 5ق

- تدريبات التصور العقلي 5ق

- تدريبات الانتباه 5ق

- تدريبات تنمية دقة الأداء 10ق

- تدريب الطالبة على توجيه الارسال من النقطة (أ) الى المنطقة (1) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- تدريب الطالبة على توجيه الارسال من النقطة (أ) الى المنطقة (2) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- تدريب الطالبة على توجيه الارسال من النقطة (أ) الى المنطقة (3) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- أداء الارسال من المنطقة (أ) الى المنطقة (4) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

الوحدة الثانية والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق

- تدريبات وضع الأهداف 5ق

- تدريبات التصور العقلي 5ق

- تدريبات الانتباه 5ق

- تدريبات دقة الأداء 10ق

- توجيه الارسال من النقطة (ب) الى المنطقة (1) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- توجيه الارسال من النقطة (ب) الى المنطقة (2) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- توجيه الارسال من النقطة (ب) الى المنطقة (3) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

- توجيه الارسال من النقطة (ب) الى المنطقة (4) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

الوحدة الثالثة والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق
- تدريبات وضع الأهداف 5ق
- تدريبات التصور العقلي 5ق
- تدريبات الانتباه 5ق
- تدريبات دقة الأداء 10ق
- توجيه الارسال من النقطة (ج) الى المنطقة (1) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.
- توجيه الارسال من النقطة (ج) الى المنطقة (2) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.
- توجيه الارسال من النقطة (ج) الى المنطقة (3) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.
- توجيه الارسال من النقطة (ج) الى المنطقة (4) عدة مرات ثم أداء (6) محاولات متتالية.

الوحدة الرابعة والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق
- تدريبات وضع الأهداف 5ق
- تدريبات التصور العقلي 5ق
- تدريبات الانتباه 5ق
- تدريبات تصور دقة الأداء 10ق

الوحدة الخامسة والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق
- تدريبات وضع الأهداف 5ق
- تدريبات التصور العقلي 5ق
- تدريبات الانتباه 5ق
- تدريبات تصور دقة الأداء 10ق

الوحدة السادسة والثلاثون

- استرخاء عضلي وعقلي 5ق
- تدريبات وضع الأهداف 5ق
- تدريبات التصور العقلي 5ق
- تدريبات الانتباه 5ق
- تدريبات تصور دقة الأداء 10ق

مرفق (1)

اختبار الذكاء المصور

إعداد : أحمد زكي صالح

(1978)

مرفق (2)

بطاقة مستويات التوتر العضلي
Muscular tension Level Sheet

إعداد

ماجدة اسماعيل

محمد العربي

بطاقة مستويات التوتر العضلي

إعداد

ماجدة اسماعيل

محمد العربي

عزيزتي الطالبة :

تهدف هذه البطاقة الى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة المرتبط بالأداء الجيد.

والمطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعرين بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة.
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجدين 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.
- القيام بأداء هذا العمل في التدريب والمنافسات.
- القيام بأداء هذا العمل وفقاً للعوامل المختلفة مثل (بداية ونهاية المنافسة، مهارات مختلفة، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة)
- مقارنة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل الى تحديد مستوى الاستثارة المطلوب، والتدريب في محاولة لتحقيقه.

بطاقة مستويات التوتر العضلي

إسم الطالبة : _____

نوع النشاط: _____

التاريخ : _____

[illegible]

مرفق (3)

مقياس القدرة على الاسترخاء
Ability to Relax Scale

إعداد

أحمد مصطفى السويدي محمد حسن علاوي

مقياس القدرة على الاسترخاء

Ability to Relax Scale

عزيزتي الطالبة :

من فضلك اقرئي هذه الأسئلة بعناية ثم أجبي عنها بوضع علامة (/) أمام الاستجابة التي تري أنها مناسبة من وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، كما أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول استجابة تشعرين بها دون تردد، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون اجابة.

كما أرجو ملئ البيانات التالية :

الاسم :

تاريخ الميلاد :

التاريخ

مع خالص شكري وتقديري

الباحثة

مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	هل تميل الى التغيير في حياتك ؟				
2.	هل تشعر بنوبات من القلق ؟				
3.	هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟				
4.	هل أنت خالي من العصبية أو النرفزة الشديدة ؟				
5.	هل تتأبك نوبات من الصداع ؟				
6.	هل تقوم بهز رجليك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظفرك ؟				
7.	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟				
8.	هل ينتابك توتر وهل يمكنك التخلص منه ؟				
9.	هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم ؟				
10.	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط ؟				
11.	عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك شيء آخر ؟				
12.	هل تستيقظ منتعش في الصباح ؟				
13.	هل يسهل عليك النوم ليلاً ؟				
14.	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً ؟				
15.	هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ؟				

مفتاح تصحيح مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
.1		1	2	3	4
.2		1	2	3	4
.3		4	3	2	1
.4		4	3	2	1
.5		1	2	3	4
.6		1	2	3	4
.7		1	2	3	4
.8		4	3	2	1
.9		4	3	2	1
.10		4	3	2	1
.11		1	2	3	4
.12		4	3	2	1
.13		4	3	2	1
.14		4	3	2	1
.15		4	3	2	1
	المجموع				
	المجموع الكلي				
	التقدير				

60 درجة ممتاز
45 درجة جديد جداً
30 درجة جيد
15 درجة مقبول

مرفق (4)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

محمد العربي ماجدة اسماعيل

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

محمد العربي ماجدة اسماعيل

عزيزتي الطالبة :

بعد التحية والتقدير

ستجدي عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بأبعاده المختلفة في أربعة مواقف رياضية هي
"الممارسة الفردية، مشاهدة الزميل، اللعب مع الآخرين، الأداء في الامتحان"

اقرني كل عبارة بعناية ثم قرري :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور الشخصي.

- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة

المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترين أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي لك مع مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.

- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.

- رجاء الاجابة على جميع العبارات في كل موقف.

- ليس هناك وقتاً محدداً للاجابة

وقبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكري أن :

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل

- يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى السمع، اللمس، الشم، ويتم الاستجابة لكل موقف عن

طريق الأبعاد الست التالية :

1. وضوح الصورة	2. درجة نقاء الصورة
3. الاحساس الحركي	4. الحالة الانفعالية المصاحبة
5. التحكم في الصورة	6. التصور العقلي من منظور داخلي

تعليمات عامة :

1. يجب التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
2. يجب التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول الى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
3. استخدام مهارة التصور العقلي في الوصول الى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور المواقف أو المهارات.

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

1. التفكير في الموقف الرياضي المحدد أو المهارات الحركية المعينة.

2. التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي أو المهارة المعينة.

3. غلق العينين مع التنفس عدة مرات للوصول الى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.

4. عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.

5. الاحتفاظ بغلق العينين للوصول الى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.

الموقف الأول :

1. اختاري إحدى مهارات الكرة الطائرة ولتكن (مهارة الإرسال المواجه من أعلى).

2. تصوري نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان التي تتدربي فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.

3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن تري نفسك في هذا المكان تستمعي الى الأصوات، تشعرين بجسمك أثناء أداء الحركة.

4. حاولي أن تكوني واعية بحالتك العقلية والانفعالية.

5. حاولي أن تري نفسك من داخل جسمك.

قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1.	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف تشعرين بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4.	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5

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

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

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

1. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة مع وجود كل من المعلم والزميلات.

2. التصور العقلي للأداء الخطأ الذي لاحظته الجميع.

3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.

4. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.

5. حاولي أن تري الصورة من داخل جسمك.

4/4

قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً

1.	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعرني بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

1. التفكير في الزميلة أو أحد اللاعبين تؤدي نفس المهارة السابقة أو موقف معين في المنافسة.
 2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
 3. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الامكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.
- قدرتي درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1.	كيف رأيت زميلتك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعرني بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

5/4

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الرابع : الأداء في الامتحان :

1. التصور العقلي لأداء نفس المهارة.
 2. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي من أعضاء اللجنة والزميلات.
 3. غلق العينين لمدة دقيقة.
 4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.
- قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1.	كيف رأيت زميلتك في موقف الاختبار ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف استمعتي للأصوات في موقف الاختبار ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف شعرت بالأداء الناجح في الاختبار ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعرني بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

مفتاح التصحيح للاختبار :

يمكن تقدير الدرجات في هذا القياس وفقاً لما يلي :

أولاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.

ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.

ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل التصور الحس حركي.

رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادساً : الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

مرفق (5)

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

Grid Concentration test

إعداد : محمد العربي

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه Grid Concentration Test

الإسم : التاريخ :

السن : النشاط :

التعليمات :

- مدة الاختبار دقيقة واحدة.
- يبدأ الاختبار مع إشارة البدء.
- يتم تحديد رقم البداية.
- يبدأ شطب المربعات في ترتيب رقمي بداية من الرقم الذي سبق تحديده.
- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات.
- يتم احتساب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	2	92	4	97	90	31	57	29	33
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	83	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

مرفق (6)

استمارة الأهداف المهارية للإرسال المواجه
من أعلى في الكرة الطائرة

إعداد : الباحثة

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول
تحديد الاهداف المهارية للإرسال المواجهة من أعلى فى الكرة الطائرة
(الكيفية والكمية)

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ... ،

تقوم الباحثة / نيفين فاروق محمود احمد هريدى باجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول
على درجة دكتوراة الفلسفه فى التربية الرياضية بعنوان :

برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى اداء مهارة الارسال المواجهة من
أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

ولتحقيق الهدف من البحث لابد من وضع قائمة الاهداف المهارية لمهارة الارسال
المواجهة من اعلى فى الكرة الطائرة حيث قامت الباحثة بوضع قائمة بالأهداف الكيفية والكمية.
ولكى تكون هذه الاستمارة صادقة وصالحة للتطبيق والاستخدام فلا بد من التعرف على وجهه نظركم
ومقترحاتكم حول صحة تلك الاهداف من حيث سلامة الصياغة وانها تغطى جوانب المحتوى
المهارى لمهارة الارسال المواجهة من اعلى، ومساعدة الباحثة فى وضع درجة لكل هدف ودرجة
نهائية للاستمارة .

لذا تأمل الباحثة فى رأى سيادتكم حتى يكون الدليل والمرشد الذى تهتدى به فى وضع
استمارة الاهداف - كما يمكنكم إضافة أى أهداف اخرى ترونها مناسبة من وجهة نظر سيادتكم .
والباحثة تشكركم على حسن تعاونكم والله الموفق

الباحثة

استمارة وضع الأهداف في صورتها المبدئية

أولاً: أهداف الأداء الكيفية

أن تؤدي الطالبة مهارة الارسال المواجه من أعلى بصورة صحيحة من خلال :

الأهداف	الدرجة	مدى تحقيق الأهداف	ما تم تحقيقه من أهداف
<u>وقف الاستعداد :</u>	8		
- الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً.	2		
- أن تشير أصابع القدم للملعب الآخر.	2		
- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.	2		
- حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين.	2		
<u>أن تؤدي مرحلة قذف الكرة بطريقة صحيحة كما يلي :</u>	14		
- أن يكون قذف الكرة لأعلى وللأمام.	2		
- أن يكون اتجاه طيران الكرة فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً	2		
- أن تكون الكرة على ارتفاع 12 – 18 بوصة خارج الجسم في مستوى الكتف للذراع الضاربة.	2		
- تنتهي الذراع الضاربة أماماً – عالياً – خلفاً.	2		
- تكون اليد القاذفة صلبة عند الرسغ.	2		
- يكون اتجاه طيران الكرة أعلى وللأمام – في مستوى عمودي على إصبع القدم الكبير.	2		
- معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين.	2		
<u>أن تؤدي مرحلة ضرب الكرة بطريقة صحيحة :</u>	6		
- أن يكون مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام.	2		
- ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة.	2		
- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.	2		
<u>أن تؤدي مرحلة المتابعة بصورة صحيحة :</u>	2		
- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية.	1		
- ميل الجذع قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.	1		

المحاولات الصحيحة	الأهداف
	أن تؤدي 10 محاولات للإرسال من عند خط الهجوم
	أن تؤدي 10 محاولات للإرسال على بعد 6 من خط المنتصف
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 4
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 4
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 4
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أى نقطة إلى المنطقة (3) اليمنى (خمس درجات)
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أى نقطة إلى المنطقة (3) اليسرى (خمس درجات)
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أى نقطة إلى المنطقة (4) الخلفية (خمس درجات)

مرفق (6 ب)

استمارة وضع الأهداف في صورتها النهائية

أولاً: أهداف الأداء الكيفية

أ - أن تؤدي الطالبة مهارة الارسال المواجه من أعلى بصورة صحيحة من خلال المراحل التالية:

الأهداف	الدرجة النهائية	مدى تحقيق الهدف	ما تم تحقيقه من الهدف
<u>وقفة الاستعداد :</u>	4		
- تقف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً.	1		
- تشير أصابع القدم للملعب الآخر.	1		
- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.	1		
- تحمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة قذف الكرة بطريقة صحيحة كما يلي :</u>	7		
- تقذف الكرة لأعلى وللأمام.	1		
- تراعي أن يكون اتجاه طيران الكرة فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً	1		
- تراعي أن تكون الكرة على ارتفاع 12 – 18 بوصة خارج الجسم في مستوى الكتف للذراع الضاربة.	1		
- تثني الذراع الضاربة أماماً – عالياً – خلفاً.	1		
- تجعل اليد القاذفة صلبة عند الرسغ.	1		
- تراعي أن يكون اتجاه طيران الكرة أعلى وللأمام – في مستوى عمودي على إصبع القدم الكبير.	1		
- معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة ضرب الكرة بطريقة صحيحة :</u>	3		
- تمد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام.	1		
- تضرب الكرة وهي في أعلى نقطة.	1		
- تنتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة المتابعة بصورة صحيحة :</u>	1		
- تنتقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية.	0.5		
- تميل بالجذع قليلاً للأمام وتتابع الدخول للملعب.	0.5		

ب -

- أن تحصل الطالبة على 50% من درجة الاستمارة كحد أدنى.
- أن تحصل الطالبة على 60% من درجة الاستمارة كحد أدنى.
- أن تحصل الطالبة على 75% من درجة الاستمارة كحد أدنى
- أن تحصل الطالبة على 80% من درجة الاستمارة كحد أدنى

ثانياً: أهداف الأداء الكمية

المعيار للمعلمة	المحاولات الصحيحة	الأهداف
حد أدنى 6 إرسالات		أن تؤدي 10 محاولات للإرسال من عند خط الهجوم
حد أدنى 6 إرسالات		أن تؤدي 10 محاولات للإرسال على بعد 6 من من خط المنتصف
حد أدنى 4 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 6 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 8 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 4
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 4
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 4
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليمنى (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليسرى (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (4) الخلفية (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة

مرفق (7)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول

تحديد القدرات البدنية الخاصة

بمهارة الارسال المواجه من أعلى

في الكرة الطائرة

إعداد : الباحثة

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

**استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة
بمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة واختباراتها لطالبات الفرقة الثالثة
(شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية**

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ...

تعد الباحثة / **نيفين فاروق هريدي** دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في
التربية الرياضية بعنوان :

**برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في
الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية**

وقد قامت الباحثة بمسح للمراجع والرسائل السابقة التي تناولت القدرات البدنية الخاصة
بمهارة الارسال المواجه من أعلى، وقد تم حصرها في القدرات التالية في الاستمارة.
ولخبرة سيادتكم في مجال الكرة الطائرة، برجاء التقضل بالاطلاع على هذه الاستمارة
وتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالارسال المواجه من أعلى والاختبار الذي يقيس كل قدرة من
هذه القدرات وذلك بوضع علامة (/) أما القدرات الموضحة بالاستمارة، وكذلك الاختبار الذي
يقيس هذه القدرات.

ولسيادتكم الشكر لإضافة أي مقترحات تجدونها مناسبة ولازمة لهذا الاستطلاع ولم ترد في

القائمة المقترحة من الباحثة.

البيانات الشخصية :

الإسم : -----

الوظيفة : -----

عدد سنوات الخبرة : -----

القدرات البدنية	الرأي	الاختبارات التي تقيسها	الرأي
- الرشاقة		- اختبار 9 - 3 - 6 - 3 - 9 - اختبار الخطوة الجانبية (لمس خطي الهجوم)	
- الدقة		- اختبار الصويب باليد على الدوائر المتداخلة	
- توافق عين - يد		- تمرير كرة السلة على الحائط لمدة 30 ث	
- قوة القبضة للذراع الضاربة		باستخدام جهاز المانوميتر	
- قوة دفع الرجلين (قوة عضلات الرجلين)		- استخدام جهاز الديناموميتر	
- المرونة الخلفية للعمود الفقري		- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	
- سرعة الاستجابة		- مسك المسطرة باليد	
- قوة مميزة بالسرعة : 1. للذراع الضاربة 2. بالذراعين		- دفع كرة طبية (3كجم) بي واحدة - انبطاح مع ثني ومد الذراعين لأكبر عدد في 10 ث - دفع الكرة الطبية باليدين معاً	
- مرونة مفصل الكتف الخلفية		- اختبار مدى المفصل (المقياس الزاوي)	
- قوة مميزة بالسرعة للرجلين		- الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات	
- التوافق العام (الكلي)		- اختبار نط الحبل (عدد المحاولات الصحيحة من خمس محاولات)	
- التوازن الثابت		- اختبار الوقوف بالقدمين على العارضة	
- قوة عضلات الظهر		- استخدام جهاز الديناموميتر	

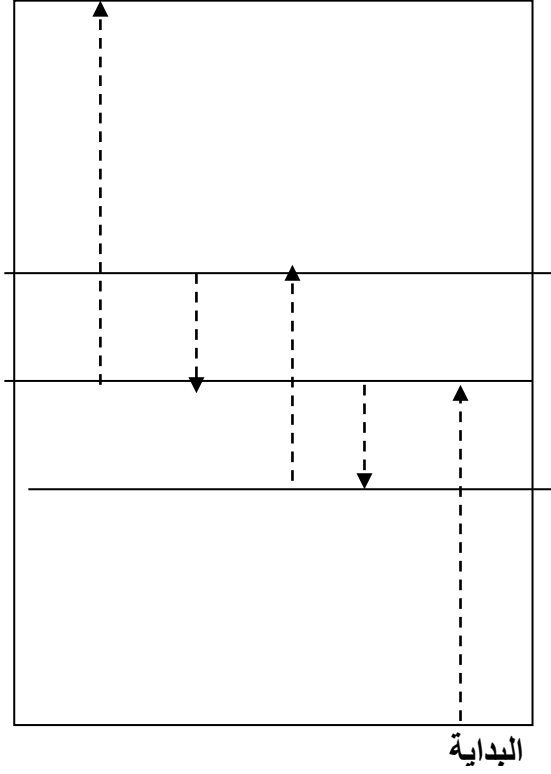
مرفق (8)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة
الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

اختبارات القدرات البدنية

1- الرشاقة : اختبار 9 - 3 - 6 - 3 - 9

النهاية



شكل (1)

اختبار 9-3-6-3-9

- الأدوات : ملعب كرة طائرة بدون شبكة، ساعة إيقاف)

- مواصفات الأداء :

تقف الطالبة خلف خط النهاية كما بالشكل، وعند سماع الإشارة تقوم بالجري في اتجاه مستقيم لتلمس خط المنتصف (9م) باليد اليمنى، ثم تستدير لتجري تجاه خط المنطقة الهجومية وتلمسه، ثم تقوم بالجري للملعب الآخر وتلمس خط المنطقة الهجومية ثم تستدير لتلمس خط المنتصف، ثم تستدير وتجري بأقصى سرعة الى خط النهاية في الملعب الآخر.

- التسجيل :

يحسب للطالبة الزمن الذي تستغرقه. (63)

2- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .

- الأجهزة والأدوات :

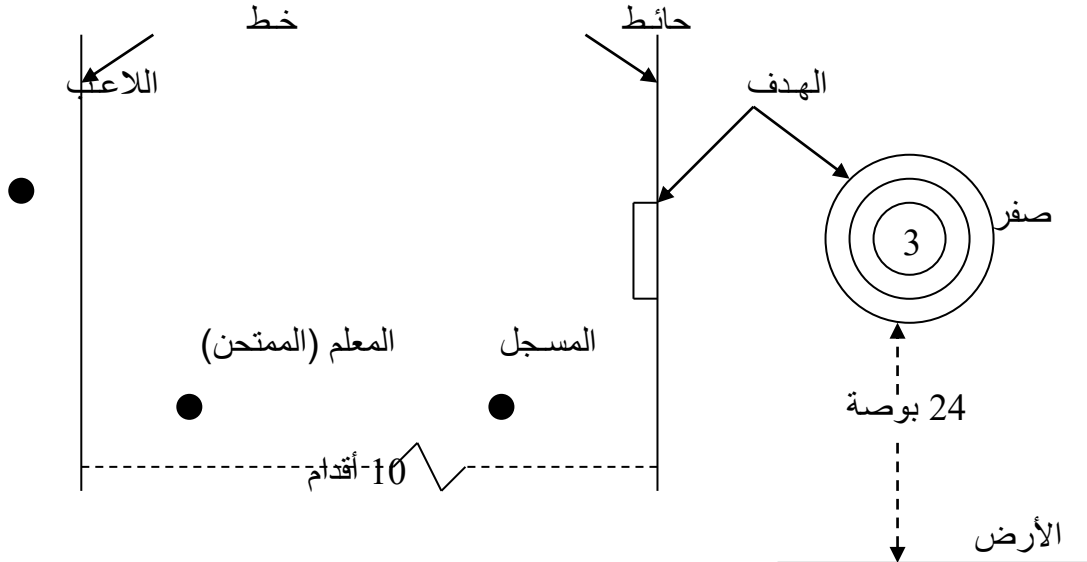
خمس كرات سلة - حائط أمامه أرض مستوية - يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل رقم (6)، الحد السفلي للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (24) بوصة - يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (10) عشرة أقدام.

- تنفيذ الاختبار :

تقف الطالبة خلف الخط ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولة إصابة الدائرة الصغيرة، للمختبرة الحق في استخدام أي من اليدين أو كليهما معاً في التصويب.

- التسجيل :

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة ثلاث درجات.
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة درجتان.
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحسب للطالبة صفر.
- تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة في (5) محاولات. (465:62)



شكل (2) اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

3- اختبار تمرير كرة سلة على حائط لمدة (30 ث) :

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد.

- الأجهزة والأدوات :

- كرات سلة
- حائط ذو سطح أملس عمودي على الأرض
- ساعة إيقاف
- خط للبداية مرسوم على الأرض على بعد (2.75م)

- تنفيذ الاختبار :

- تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها كرة السلة وفي مواجهة الحائط.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة تراها ثم تتسلمها ثانية لتقوم بتمريرها مرة أخرى ... وهكذا بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة (30) ثانية.

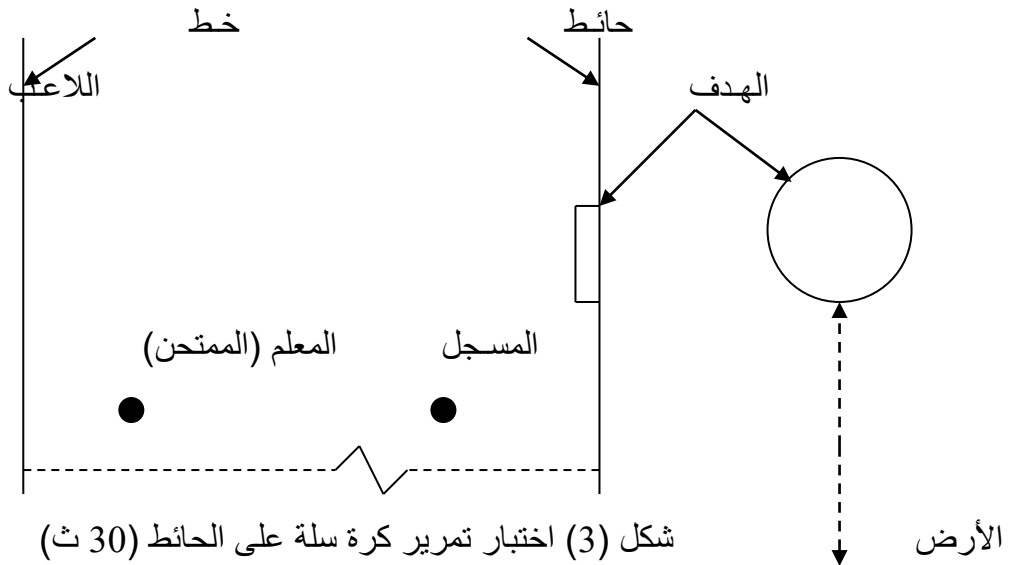
- تعليمات خاصة بالاختبار :

- يجب أن تحتفظ الطالبة بالقدمين خلف خط البداية أثناء تمرير الكرة نحو الحائط.
- إذا قطعت الطالبة خط البداية أثناء لحظة تمرير الكرة نحو الحائط لا تحتسب التمريرة في العد.
- إذا سقطت الكرة بين الحائط وخط البداية فللطالبة حق اجتياز خط البداية واستعادة الكرة والعودة بها خلف الخط قبل استئناف التمرير من جديد على الحائط.
- تعطى للطالبة محاولتين بينهما فترة راحة.

- التسجيل :

- الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال زمن (30 ث).

- تحتسب للطالبة المحاولة الأفضل.(161:82)



4- اختبار قوة القبضة :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة القبضة.

- الأجهزة والأدوات : المانوميتر Manometer

- تنفيذ الاختبار :

تمسح اليد بمسحوق الماغنسيوم لمنع انزلاق الجهاز، تمسك الطالبة بالمانوميتر في قبضة اليد ثم تقوم بالضغط بقوة عليه وتسجل القراءة بالكيلوجرام.

- تعليمات الاختبار :

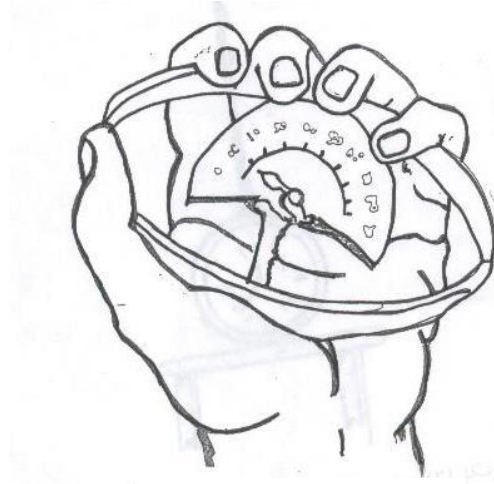
- تمنح كل طالبة ثلاث محاولات لكل يد على أن يسجل لكل يد أفضل محاولاتها.

- يجب تجنب حركات النظر أو المرجحة للذراع وذلك أثناء الأداء.

- يجب عدم ملاسة الذراع القابضة الديناموميتر لأي جسم خارجي أو جسم الطالبة نفسها أثناء الأداء.

- التسجيل :

تسجل القراءة بالكيلوجرام. (61 : 28)



القبضة

شكل (4) اختبار قوة

5- اختبار قوة عضلات الرجلين Leg lift strength test

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة Extensor للرجلين، حيث تدل نتائجها على القوة الكلية لهما.

- الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح بين 50 إلى 55سم.

- طريقة الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفيه في نهايتي البار الحديدي.



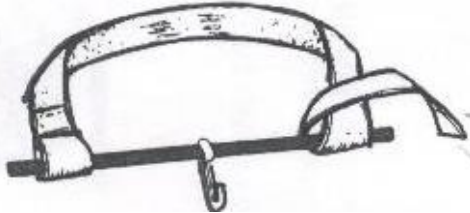
شكل (5) ديناموميتر

قياس عضلات

الظهر والرجلين والصدر

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.



شكل (6) الحزام الذي يلف حول وسط المختبر عند قياس قوة الرجلين باستخدام الديناموميتر

- تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

- حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان وتحتسب له نتائج أفضلها مقربة الى أقرب نصف كيلو جرام.
- يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض. (23:61)

6- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف :

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

- الأجهزة والأدوات : حزام من الجلد أو القماش – شريط القياس.

- تنفيذ الاختبار :

من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام تقوم الطالبة بثني الجذع خلفاً الى أقصى مدى ممكن.

- تعليمات الاختبار :

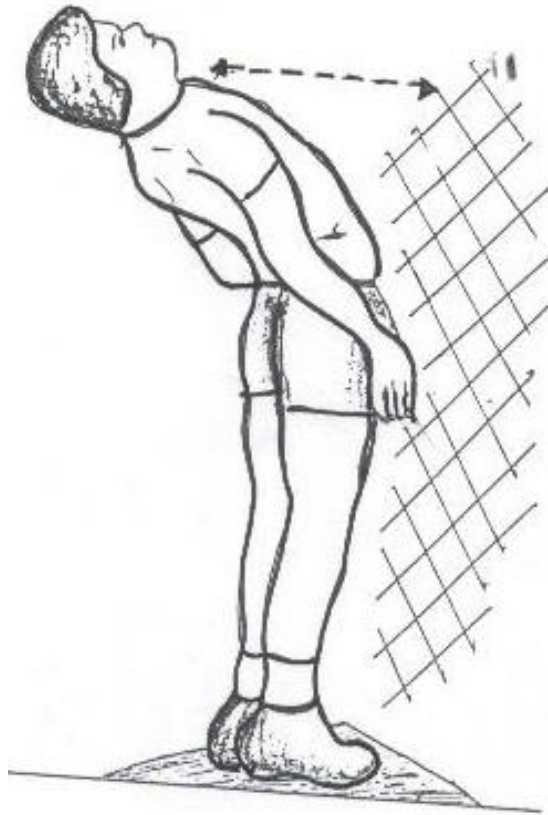
- يجب عدم تحريك القدمين.

- لكل طالبة محاولتان تحتسب أفضلها.

- يجب الثبات عند آخر مسافة تصل لها الطالبة لمدة ثانيتين.

- التسجيل :

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر. (112:7)

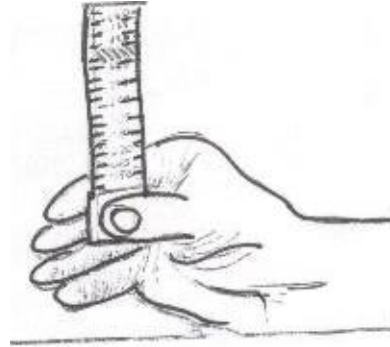
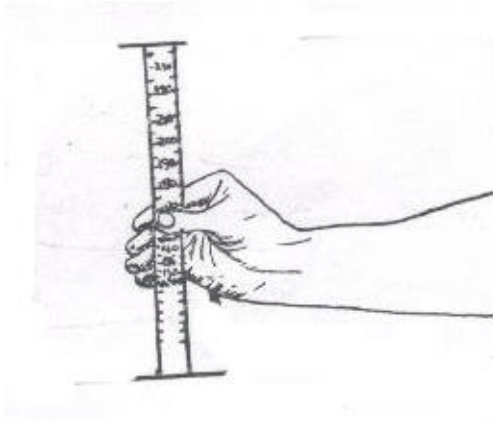


الجذع خلفاً من الوقوف

شكل (7) اختبار ثني

7- اختبار المسطرة (سرعة رد الفعل - سرعة الاستجابة) :

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة استجابة اليد.
- الأجهزة والأدوات : مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 120 سم، 130 سم - منصدة بارتفاع مناسب - كرسي.
- طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة.
- يكون وضع اليد بحيث يواجه السبابة وتكون اليد بارزة عن المنضدة بمقدار من (3 : 4) بوصة.
- يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة المختبر، مع ملاحظة أن تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأصبعي الإبهام والسبابة للمختبر.
- يجب أن يركز المختبر النظر على المسطرة بحيث لا يجب أن يوجه نظره إلى المحكم.
- يترك المحكم المسطرة لتسقط عمودياً على أن يحاول المختبر أن يمسك بها بواسطة الإبهام والسبابة ما أمكن.



شكل (8) اختبار سرعة رد الفعل

- التسجيل :

إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة تكون استجابة سليمة. (223:61)

8- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين)

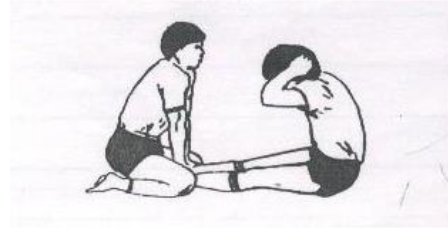
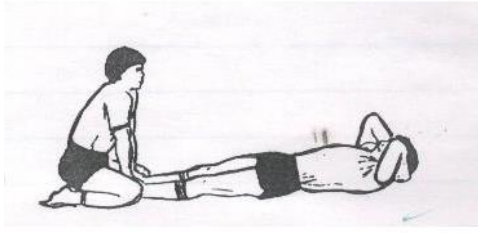
Sit- up-legs Straight

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية لمجموعات البطن والعضلات المثنية للذراع.

الأدوات اللازمة : بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر.

- طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر.
- يقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراع لإتخاذ وضع الجلوس الطويل مع ملاحظة أن تظل الركبتان ممدودتان.



شكل (9)

اختبار الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين

- تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بوضع الركبتين ممدودتين.
- انتهاء الاختبار في وضع الجلوس الطويل.

- حساب الدرجات :

- تحسب عدد مرات الأداء الصحيحة. (46:61)

9- اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة :

- الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراع :

- الأجهزة والأدوات :

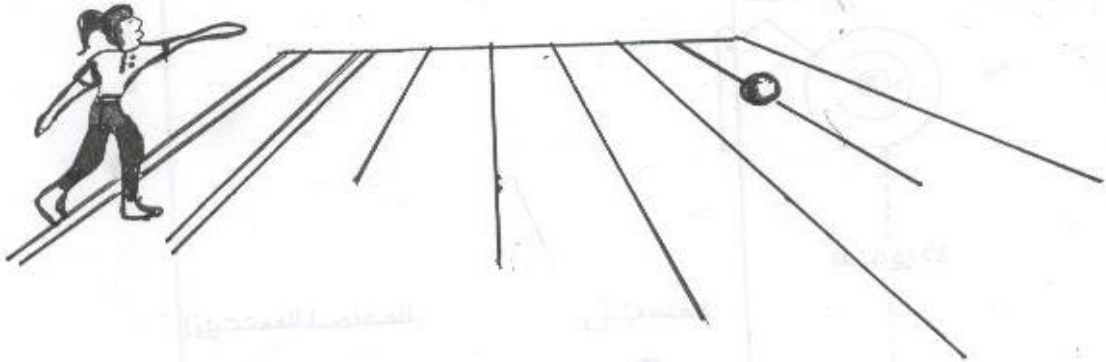
ملعب كرة سلة - شريط قياس - عدد (3) كرات طبية متساوية الوزن والحجم (3كجم) - يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة، كما تحدد منطقة للرمي طولها ست (6) ياردات تقوم الطالبة بالرمي من بينها.

تنفيذ الاختبار :

- تقف الطالبة خلف الخط المرسوم على الأرض - خط البداية - والذي يحدد بداية قطاع الرمي، تقوم الطالبة برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة وذلك من مستوى الكتف باليد اليمنى أماماً. - للطالبة 3 محاولات وتحسب لها الأفضل.

- التسجيل :

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الأرض لأقرب سنتيمتر. (86:61)



شكل (10) اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة

10 - اختبار المرونة الإيجابية لمفصل الكتف فى حركة القبض (الأيمن)

الغرض من الاختبار:

قياس المرونة الإيجابية لمفصل الكتف

الأدوات اللازمة :

- أوراق وبطاقات التسجيل

- المنقلة المدرجة ذات المؤشر

وصف الأداء

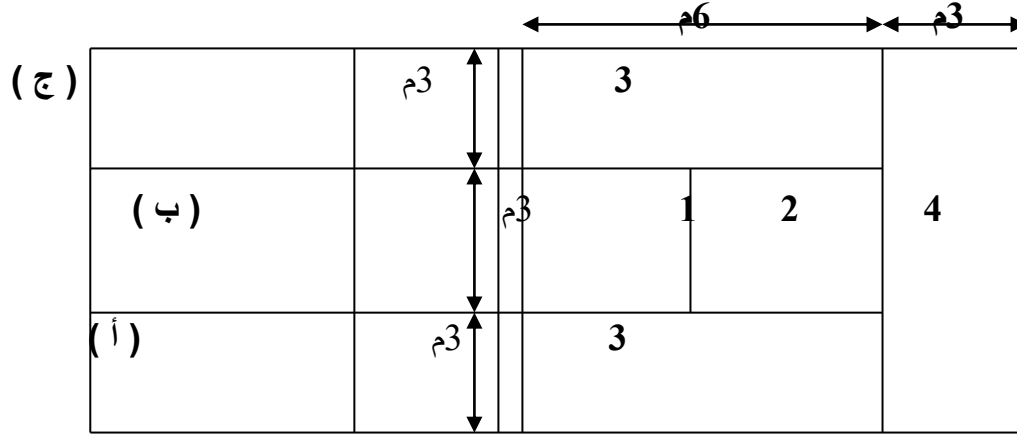
- من وضع الانبطاح للمختبر ، الذراعين أماماً والرأس بينهما، الكتفين، والحوض فى وضع ثابت على الأرض، يوضع مركز المنقلة على النتوء الأخرى لعظم اللوح.
- يرفع المختبر الذراع المراد قياس مرونتها ويحرك المؤشر إلى أن يصل موازياً للذراع المرفوعة.
- التسجيل: يتم تسجيل الدرجة التى حصل عليها المختبر. (61: 280)

مرفق (9)

اختبار الارسال المواجه من أعلى

في الكرة الطائرة

اختبار الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
لقياس دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة



شكل (13)

اختبار الإرسال المواجه من أعلى

تعليمات الاختبار :

- تؤدي الطالبة (10 محاولات)
- تترك للطالبة حرية الوقوف في أي مكان خلف خط الإرسال (منطقة الإرسال القانونية)
- التسجيل : تأخذ الطالبة درجة كل منطقة تقع بها الكرة.

(253 : 20)(16 : 6)

مرفق (10)

استمارة تقييم الأداء لمهارة
الارسال المواجه من أعلى
في الكرة الطائرة

إعداد الباحثة

استمارة ملاحظة

لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة
(شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ...

تقوم الباحثة / نيفين فاروق هريدي بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان :

برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في
الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

وقد تم تصميم هذه البطاقة لتقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
ولكي تكون هذه الاستمارة صادقة وصالحة للتطبيق والاستخدام فلا بد من التعرف على وجهة
نظركم ومقترحاتكم حول أهم النقاط التي تحتويها الاستمارة والتي يجب ملاحظتها عند أداء الطالبات
للمراحل الفنية للمهارة.

وكذلك مساعدة الباحثة في وضع درجة لكل عنصر ودرجة لكل مرحلة ودرجة نهائية
للاستمارة لمساعدتها في التقييم.

لذا تأمل الباحثة في رأي سيادتكم حتى يكون الدليل والمرشد الذي تهتدي به في وضع
استمارة التقييم – كما يمكنكم إضافة أي نقاط فنية أخرى ترونها مناسبة.

والباحثة تشكر سيادتكم على حسن تعاونكم والله الموفق ...

الباحثة

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

**لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
في صورتها الأولية**

م	مراحل الأداء	النقاط الفنية لمراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	مدى تحقيق مكونات الأداء	درجة لكل مرحلة
1.	وقفة الاستعداد	- الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً وتشير أصابع القدم للملعب الآخر. - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين . - النظر موجه للشبكة.		
2.	مرحلة قذف الكرة	- قذف الكرة لأعلى وللأمام بحيث يكون اتجاه طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً، وعلى ارتفاع 12-18 بوصة خارج الجسم وفي مستوى كتف الذراع الضاربة. - ثني الذراع الضاربة أماماً - عالياً - خلفاً. - تكون اليد القاذفة للكرة صلبة عند الرسغ. - يكون طيران الكرة أعلى وللأمام بحيث يكون في مستوى عمودي أمام إصبع القدم الكبير. - معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.		
3.	مرحلة ضرب الكرة	- مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام. - ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة بكف اليد والرسغ ثابت. - نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب. - ميل الجذع للأمام لإكساب القوة اللازمة للضرب.		
4.	مرحلة المتابعة	- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية. - ميل الجسم قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.		

مرفق (10 ب) استمارة ملاحظة

لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
في صورتها النهائية

اسم الطالبة :

الرقم الكودي لها :

م	مراحل الأداء	النقاط الفنية لمراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	الدرجة	تقييم المحكم
1.	وقفة الاستعداد	أ. الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً (الضارب الأيمن) وتشير أصابع القدم للملعب الآخر. ب. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين .	2/1 1	
2.	مرحلة قذف الكرة	ج. قذف الكرة لأعلى وللأمام بحيث يكون اتجاه طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً، وعلى ارتفاع 12-18 بوصة خارج الجسم وفي مستوى كتف الذراع الضاربة. د. ثني الذراع الضاربة أماماً -عالياً- خلفاً. هـ. تكون اليد القاذفة للكرة صلبة عند الرسغ. و. يكون طيران الكرة أعلى وللأمام بحيث يكون في مستوى عمودي أمام إصبع القدم الكبير. ز. معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.	1 1 1 1 1	
3.	مرحلة ضرب الكرة	ح. مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام. ط. ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة بكف اليد والرسغ ثابت. ي. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.	1 1 1	
4.	مرحلة المتابعة	ك. نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية وميل الجسم قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.	2/1	
		المجموع	10 درجات	

مرفق (11)

أسماء السادة الخبراء

خبراء الكرة الطائرة

الإسم

1. أ. د. إلين وديع فرج

مجال التخصص

أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم التدريب الرياضى

-التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

أستاذ الكرة الطائرة غير المتفرغ بكلية التربية
الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ- كلية التربية الرياضية
للبنين- جامعة الإسكندرية.

أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
للبنات جامعة الاسكندرية

أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
للبنات جامعة الاسكندرية

أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية.

2. أ. د. نادر العوامري

3. أ.د.زكى محمد حسن

4. أ. د. صفاء الغرباوي

5. أ. د. ايزيس سامي جرجس

6. أ. د. عفاف توفيق

7. أ. د. الهام عبد الرحمن

خبراء علم النفس الرياضى

الإسم

1. أ. د. أحمد أمين فوزى

2. أ. د. محمود عبد الفتاح عنان

3. أ.د. طارق بدر الدين

مجال التخصص

أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ -قسم العلوم
التربوية والنفسية والاجتماعية -كلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ -قسم علم النفس
الرياضى -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
حلوان

أستاذ علم النفس الرياضى-قسم العلوم التربوية
والنفسية والاجتماعية-كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

خبراء فى التشريح

الإسم

1. أ.د. إبراهيم خليل إبراهيم

مجال التخصص

أستاذ الطب الطبيعى - كلية الطب - جامعة
الإسكندرية

مرفق (12)

أسماء السادة الخبراء المحكمين للاستشارة

الإسم	مجال التخصص
1. أ. د. صفاء الغرباوي	أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
2. أ. د. ايزيس سامي جرجس	أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
3. أ. د. عفاف توفيق	أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

مرفق (13)

مقرر الكرة الطائرة

للفرقة الثالثة شعبة تعليم

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

مرفق (13أ)

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي
للمجموعة التجريبية
(بدني - مهاري - عقلي)

إعداد الباحثة

مرفق (14)

وحدات التدريب العقلي المقترحة

إعداد الباحثة

مرفق (15)

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة
(بدني – مهاري)

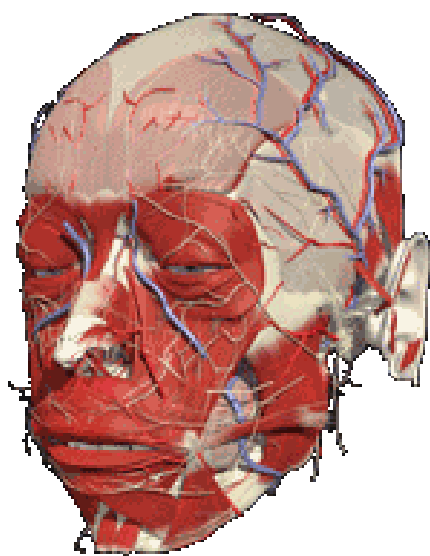
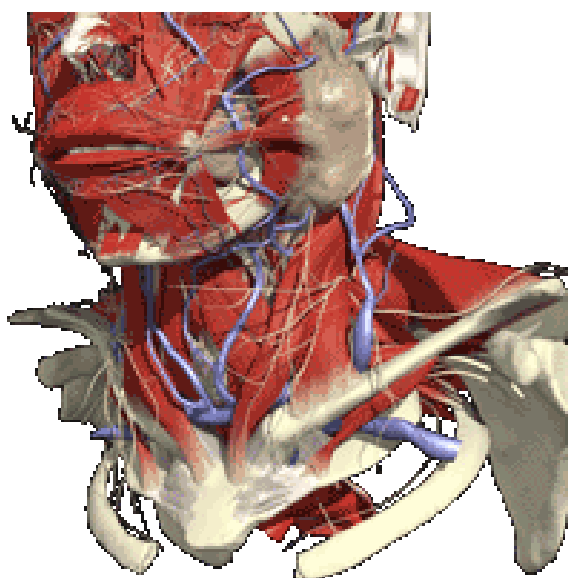
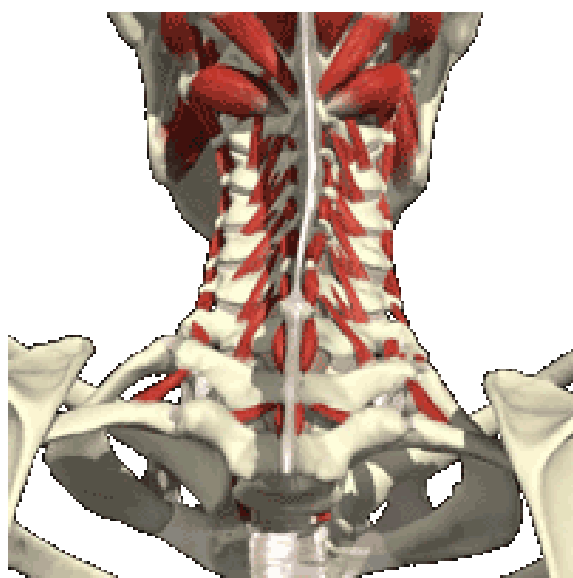
اشتمل البرنامج التعليمى للمجموعة الضابطة على نفس التدريبات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية دون التدريب العقلى واتفق البرنامجان فى الزمن الكلى للدرس واختلفا فى زمن التدريب العقلى ، النشاط التعليمى، النشاط التطبيقى.

مرفق (16)

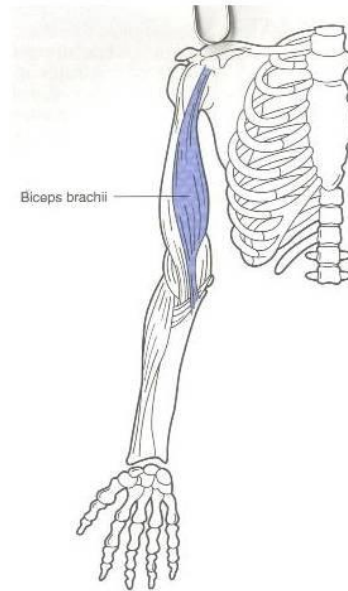
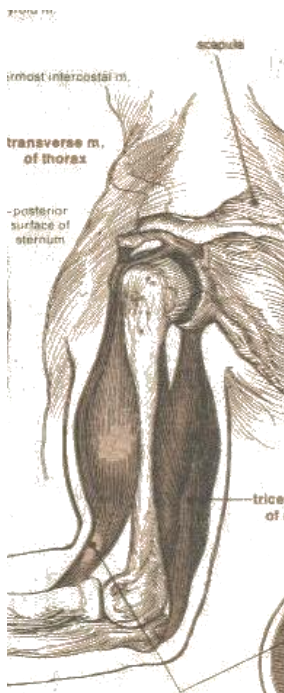
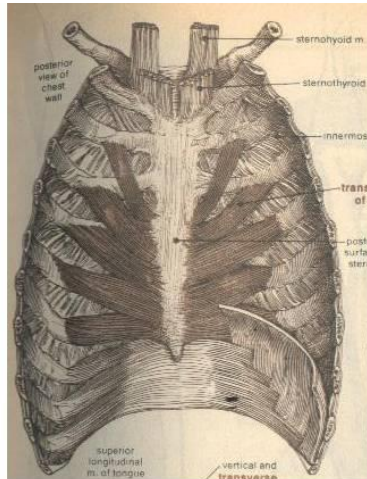
نموذج شفافية لبعض العضلات الكبيرة

اعداد الباحثة

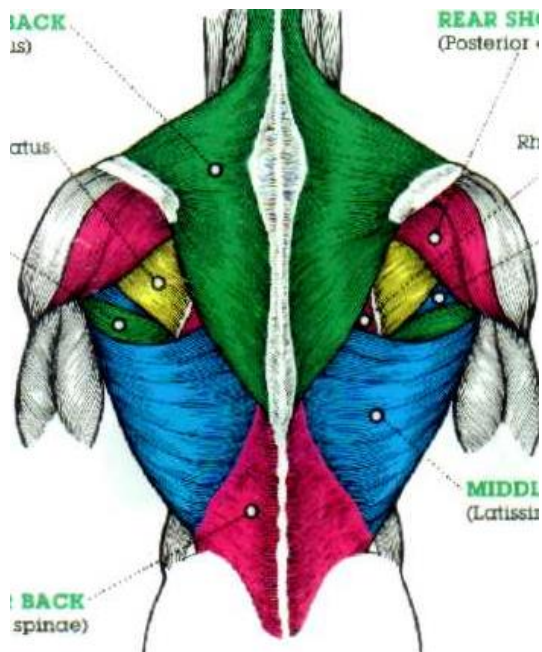
مجموعة عضلات الرأس (الوجه والفك والرقبة)



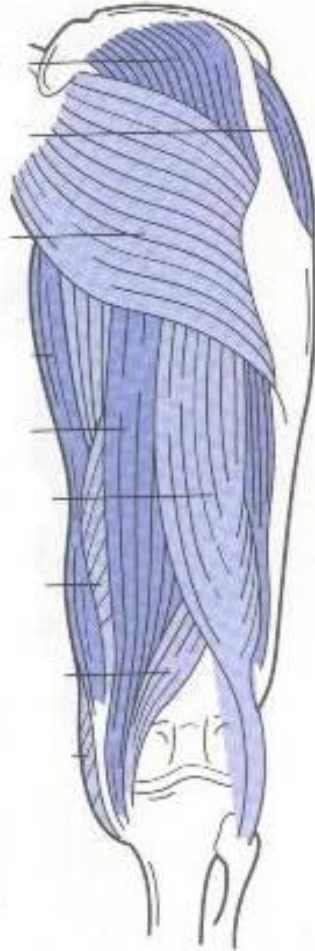
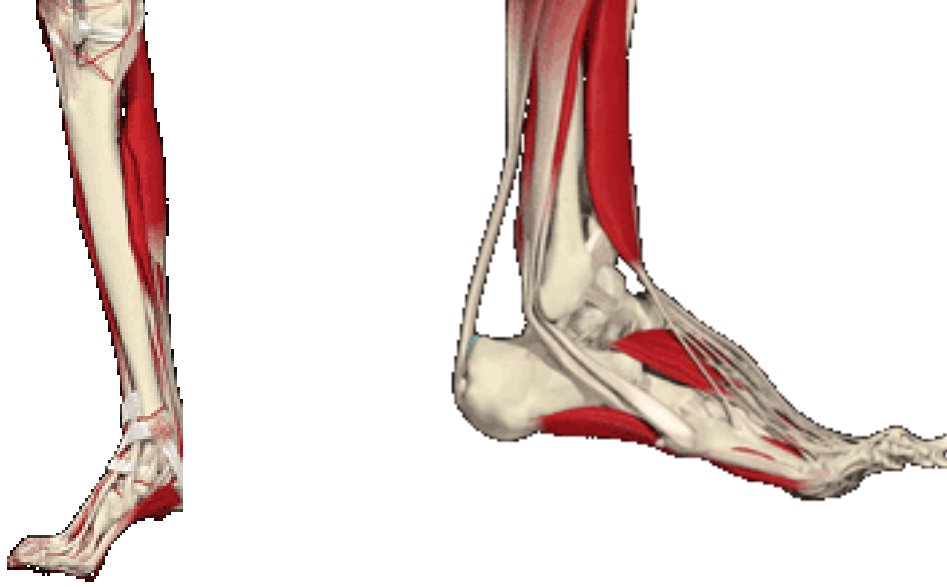
مجموعة عضلات الذراعين (الكتف - الصدر - الذراعين)



مجموعة عضلات الجذع (البطن - الظهر - الجذع)



مجموعة عضلات الرجلين (الفخذ - الساق - القدم)



مرفق (17)

الكتيب المصغر لتدريبات الاسترخاء العضلي

إعداد الباحثة

مرفق (17)

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كتاب مصنف لمساعدة الطالبات في أداء تدريبات الإشراف

إعداد

م. م / نيفين فاروق هريدي

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية

عزيزتي الطالبة :

هذا الكتيب أعد خصيصاً من أجلك لكي يساعدك في أداء تدريبات الاسترخاء وهي من التدريبات العقلية الهامة لإتقان وتحسين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة ومنها مهارة الارسل المواجه من أعلى.

عزيزتي :

يهدف هذا الكتيب الى إكسابك مهارة الاسترخاء العضلي بصورة صحيحة وأن تؤديها بمفردك كلما أمكن.

والآن

يجب أن تتبعي الارشادات وتحاولي تنفيذها بمنتهى الدقة لتحقيق الاسترخاء المطلوب :

← ركزي كل اهتمامك في التدريبات داخل الكتيب.

← إبعدي عن أي مثير خارجي قد يشتت انتباهك.

والآن ننقل الى كيفية استخدام هذا الكتيب :

أولاً : عليك بقراءة الجزء النظري الخاص بالاسترخاء.

ثانياً : قراءة التعليمات لتنفيذها بمنتهى الدقة.

ثالثاً : عليك قراءة كل تدريب وأن تحاولي تنفيذه وتكرري المحاولة عدة مرات، ثم تنتقلي للتدريب الذي يليه وتكرري نفس ما سبق، وإن وجدت صعوبة في الأداء عليك بقراءة التدريب جيداً وأن تتوجهي للمعلمة لمساعدتك في أداء التدريب.

- يجب أن تؤدي هذه التدريبات بكل إهتمام حتى تستطيعي الأداء بصورة صحيحة في الدرس التطبيقي.

والآن ... هيا نتعلم مهارة الاسترخاء من خلال عرض لبعض المعلومات والصور التي تساعدك في الأداء

عزيزتي الطالبة :

يعتبر الاسترخاء من أهم المهارات العقلية التي يجب أن تؤديها بانتظام مع تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري.

وللإسترخاء أنواع عديدة ولكن المطلوب منك هو تدريبات الاسترخاء التعاقبي وهو انخفاض التوتر في العضلات الى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول الى الدرجة المناسبة لتطبيق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

وفي هذا الكتيب سوف نتعلم تدريبات الاسترخاء التعاقبي :

لنتعرف على الاسترخاء

والآن نطلق عليه بالانجليزية Relaxation وهو عبارة عن انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بالاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والمهارية.

وإتقانك لتدريبات الاسترخاء يساعدك على :

خفض مستوى القلق والضغط لديك، كما يساعدك على الوصول الى الراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، ويخلصك من التوتر والأرق الذي قد يقيدك في بعض الأحيان أثناء الأداء أو الامتحان، كما أنه يساعدك على التخلص من التوتر العضلي مما يساعد على رفع مستوى الأداء وإتقانك للمهارات الرياضية المختلفة ومنها مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

والآن ...

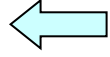
هل أنت مستعدة لأداء تدريبات الاسترخاء ؟

هيا إتبعي التعليمات الآتية حتى تكوني مستعدة.

أولاً : عليكي اختيار مكان هادئ بعيداً عن الازعاج.

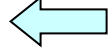
هل وجدتني هذا المكان ؟

الخطوة الأولى :



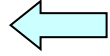
يجب أن تكون ملابسك واسعة ابتعدي عن الملابس الضيقة، ويجب أن تكون ملابسك مريحة لك وجافة غير مبللة بالعرق أو غير ذلك.

الخطوة الثانية :



إخلعي الساعة أو أي خواتم أو أساور أو ما شابه، إخلعي الحذاء، إخلعي أي شيء في الرأس من توك أو طرحة ضيقة وارتدي الطرحة الواسعة بدون وضع دبوس فيها. يراعى عدم الأكل والشرب.

الخطوة الثالثة :



إذا كان هناك بعض الزميلات معك في الأداء فيجب مراعاة المسافة بينكم.

والآن عليك الرقود على الظهر مع مراعاة المواصفات التالية :

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر الى أعلى.
- تساوي ضغط الكتفين الى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكتفان.
- أن يكون الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في شكله الطبيعي.
- مد الذراعين مائلاً أسفل والكفان مواجهان لأعلى.
- الفخذان والساقان متباعدتان قليلاً.



وقبل أداء تدريبات الاسترخاء سوف نتعلم الطريقة الصحيحة للاستيقاظ :

- تنفس عميق – قبض أصابع اليدين وبسطها.
- اهتزاز الرجلين – قدم الرجلين – ثني أصابع القدمين وفردها (حركة الاهتزاز) بندولية.
- تحريك الذراعين (كب – بطح) ببطء.
- فتح العينان – رفع الرأس قليلاً.

- ثني الرجل اليسرى مرتين وفردها.
- ثني الرجل اليمنى مرتين وفردها.
- ثني الرجلين معاً وفردها مرتين.
- ثني الركبتين ثم الدوران على الوجه للوصول لوضع الجلوس.

معلومة هامة

انقباض جميع المجموعات العضلية لمدة خمس ثوان فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ثلاث ثوان فقط.

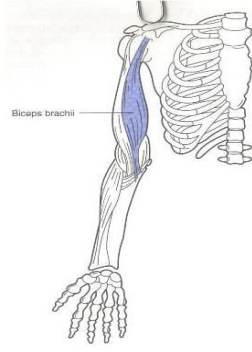
كرري أداء كل انقباض مرتين.

يلي كل انقباض إنبساط في المجموعة العضلية ويكون تدريجي .

والآن .. هيا لنبدأ ..

1. عضلات اليدين :

- قبض أصابع اليد اليسرى.
- قبض أصابع اليد اليمنى.



2. عضلات الذراعين :

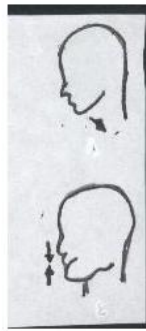
- ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية

3. عضلات الكتفين :

- ضغط الكتفين لأسفل.
- رفع الكتفين في اتجاه الرقبة.

4. عضلات الرقبة :

- ضغط الرأس الى أسفل.
- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.
- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.



5. عضلات الوجه :

• قبض عضلات الجبهة.

• قبض عضلات العينين.

• قبض عضلات الفم.

• قبض عضلات اللسان.

6. عضلات القدم :

• مد مشط القدم اليسرى أماماً.

• مد مشط القدم اليمنى أماماً.

• ثني مشط القدم اليسرى خلفاً.

• ثني مشط القدم اليمنى خلفاً.

• ثني أصابع القدم اليسرى أماماً.

• ثني أصابع القدم اليمنى أماماً.

• مد أصابع القدم اليسرى خلفاً.

• مد أصابع القدم اليمنى خلفاً.

7. عضلات الفخذ والساق :

• ضغط كعب الرجل اليسرى الى أسفل.

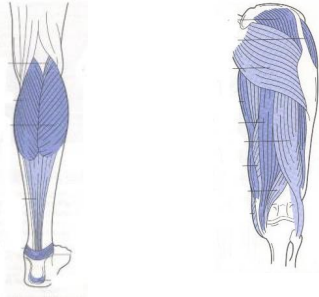
• ضغط كعب الرجل اليمنى الى أسفل.

• رفع كعب الرجل اليسرى الى أعلى قليلاً عن الأرض.

• رفع كعب الرجل اليمنى الى أعلى قليلاً عن الأرض

العضلة ذات البطن

العضلة ذات الرأسين



الأخمصية

الفخذية

8. العضلات الإليية :

• انقباض العضلات الإليية.

9. عضلات الظهر :

• انقباض عضلات الظهر.

10. عضلات الصدر :

• انقباض عضلات الصدر.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : شبكة المعلومات

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إجلال حافظ نوار (1987): "تقييم بعض طرق التغذية المرتدة في إطار أسلوب النظم على تعلم الإرسال في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
- 2- إجلال علي حسن (1999): "تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة"، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة القاهرة.
- 3- أحمد أمين فوزي (1992): علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 4- _____ (2003): سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 5- أحمد زكي صالح (1959): الأسس النفسية للتعليم الثانوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 6- أحمد عبد الدايم، علي مصطفى طه (1999): دليل المدرب في الكرة الطائرة (اختبارات – تخطيط – تسجيل)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك (1996): القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 8- أحمد مصطفى السويدي (1982): "تأثير برنامج تمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء للرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 9- أسامة كامل راتب (1994): الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- _____ (1995): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- _____ (1997): الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- _____ (2000): علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- _____ (2000): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- _____ (2004): النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 15- أكرم زكي خطابية (1996): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 16- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (2001 – 2004): القواعد الرسمية للكرة الطائرة، معتمدة من الاتحاد الدولي والاتحاد العربي.
- 17- إلهام عبد الرحمن، اجلال حافظ (1997): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على رفع المستوى المهاري للضربة الساقطة المستقيمة في الكرة الطائرة وعلاقتها بالتصور البصري المكاني"، المجلد التاسع، مجلة علوم وفنون (العدد 1، 2، 3)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 18- إلين وديع فرج (1990): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 19- _____ (2003): خبرات في الألعاب للكبار ولصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 20- _____ (2004): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 21- إيزيس سامي جرجس (1983): "برنامج مقترح لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع للدراسات وبحوث التربية الرياضية (ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من 18 سنة إلى 25 سنة) الجزء الأول، فبراير، جامعة حلوان.
- 22- تغريد محمد سالم العراقي (1997): "تحليل مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للفرق الأفريقية وتأثيره على نتائج المباريات"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 23- جيهان رمضان الحمصاني (1997): "أثر برنامج تعليمي مبرمج على تعلم مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 24- حامد ابراهيم الكومي (1993): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائة لناشئي كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 25- حمدي عبد المنعم (1984): الكرة الطائرة، مهارات – خطط – قانون، مؤسسة كليوباترا للنشر، القاهرة.
- 26- حنان عبد الفتاح خضر (2003): "أثر التدريب وفقاً لنظم انتاج الطاقة الحيوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ولقدرات الحركية والمهارية للناشئين في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

- 27- دينا علي سعيد (2006): "فاعلية التوافق البدني وإدراك الزمن على تحسين مستوى الأداء والمستوى الرقمي لسباحة الصدر"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 28- رضا سعد يس (1998): "تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخلاً على جهاز حصان القفز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 29- زكي محمد حسن (1998): الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 30- زكي محمد حسن (2000): تقنيات حديثة في التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية.
- 31- ————— (2002): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم – تدريس – تطبيق – تقويم)، الطبعة الأولى، مكتبة الاشعاع، الاسكندرية.
- 32- سلوى عز الدين فكري (1991): "تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية.
- 33- سهير طلعت اللقاني (2004): "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الارسل ورد الارسل وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السابع والعشرون، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 34- صلاح محسن عيسوي (1997): "تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع الجلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 35- طارق محمد بخيت (2002): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الارسل لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 36- عبد العاطي عبد الفتاح السيد (1998): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (1995)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بورسعيد، جامعة قناة السويس.

- 37- عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (2001): "تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمي للرياضة والعولمة، المجلد الأول، أبريل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 38- _____ (2003): نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- 39- عبد العلي الجسماني (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية، الدار العربية للعلوم، الرياض.
- 40- عزة خليل الجمل (1995): "تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 41- عصام الدين عبد الخالق (1994): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الاسكندرية.
- 42- عفاف أحمد توفيق (1980): "القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 43- علي حسنين حسب الله، علي مصطفى طه، حازم عبد المحسن (2000): الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبد، القاهرة.
- 44- علي مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 45- فاطمة أحمد حسين (2001): "فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 46- قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (2003): الدليل الأكاديمي لقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
- 47- ليلي حامد صوان (1998): "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والذات المهارية ومستوى الأداء المهاري في الضرب الساحق لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق"، سبتمبر، مجلة المنيا لعلوم الرياضة، العدد الواحد والعشرون، المجلد العاشر، كلية التربية، جامعة المنيا.
- 48- ماجدة محمد اسماعيل، محمد العربي شمعون (1983): "أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية"، صحيفة التربية، السنة الرابعة والثلاثون، العدد الرابع.

- 49- مجدي أحمد حجازي (1992): "فعالية أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للدول المشاركة في دورة الألعاب الأفريقية الخامسة بالقاهرة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 50- محمد العربي شمعون (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 51- _____ (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
- 52- محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال (1996): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 53- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 54- _____ (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 55- محمد حسن علاوي (1987): علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة.
- 56- _____ (1992): علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة.
- 57- محمد حسن علاوي (1994): علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة.
- 58- _____ (1997): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
- 59- _____ (2001): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 60- محمد حسن علاوي ، سعد الدين جلال (1983): علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- 61- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 62- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 63- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 64- محمد محمود كمال (2000): "تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الارسل للاعب الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 65- محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرية والتطبيق والتجريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 66- محمود متولي بنداري (2000): "تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الرابع والثلاثون، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 67- مدحت محمود ابراهيم (2005): "التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 68- مديحة عز الدين محمد (2003): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الارسال من أعلى في الكرة الطائرة جلوس"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 69- مديحة محمد اسماعيل (1987): "تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت 16 سنة"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول (التربية الرياضية والبطولة) المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 70- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (2004): المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع،
- 71- ميلاد بشاي (1987): المعجم الطبى الجديد، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- 72- نبيلة عبد المنعم شحاتة (1999): "تنمية الادراك الحس - حركي كتنظيم سبرينتي وأثره على تعلم الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 73- نرمين رفيق محمد (2000): "تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 74- نسيم محمود والي (1986): "تأثير استخدام استراتيجيات التدريس الفردي الارشادي في تعليم الارسال في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 75- هناء محمد عبد الوهاب (1990): "أثر التدريب العقلي على الوثب العالي (بالطريقة الظهرية) لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية"، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الرابع، جامعة الزقازيق.
- 76- وفيفة مصطفى سالم (2001): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف، الاسكندرية.

- 77- وليد الدمرداش شبل (2004): "تأثير أسلوب الاكتشاف والتعلم الذاتي على مفهوم الذات المهارية ومستوى أداء الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة)" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة : الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 78- وليد السيد الطناحي (1999): "أثر استخدام التدريب البدني على الارتقاء بمستويات الأداء المتباينة لمسابقة الوثب الثلاثي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- 79- وليد محمد أحمد (1997): "تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء بعض مكونات الكاتا للاعبي الكاراتي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 80- American sport education Program (2001) : Coaching Youth volleyball, 3rd ed, Human Kinetics, U.S.A.
- 81- Anshel, m. (2003): Sport psychology (from theory to practice), 4th ed., Benjamin Cummings, San Francisco
- 82- Baumgartner, T.A.,& Jackson A.S.(1995) : Measurement for evaluation in physical education and exercise science, Dubuque, Brown& Beneh mark
- 83- Behnke, R. (2006): Kinetic Anatomy, 2nd ed., Human Kienetics, U.S.A.
- 84- Choboy, J. A., (1994) : " Influence of mental imagery on Tennis service microform Pub"., Int., Institute for sport and human performance, Univ., of Oregon, Eugene, Ore.
- 85- Cox, R. (2002) : Sport psychology, concepts and application, brown, 5th Ed. U.S.A.
- 86- Crisfield, D.W. (1995) : Winning volleyball for girls, Facts on file, New York
- 87- Dauer, V.P.& Pangrazi, R.P. (1992) : Dynamic physical education of elementary school children, Macmillan Pub. com., New York.
- 88- Driskell, J. E., Cooper, C., Moran A. (1992) : " Does mental practice enhance performance?" Journal of applied psychology. 79(4), 481-492.
- 89- Ganice, M (1992) : " Effect of mental imagery on serving Accuracy of male high school volleyball players", southern, connect citrate, university, Canada.
- 90- Harris, D.V., Harris, B. L. (1984) : The Athlete's guide to sport psychology mental, leisure press Champaign Illinois, U.S.A.
- 91- Hird, J.S., Landers D.H., Thomas , J.R.& Haram , J .J. (1991) : "Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and

motor task", international Journal of sports & exercise psychology, vol 18

- 92- Joel, D. (2003) : Volleyball fundamentals, Human Kinetics, Canada.
- 93- Kus, S. (2004) : Coaching volleyball successfully, Human Kinetics, Canada.
- 94- Lenberg, K. (2006) : Volleyball skills and drills, American volleyball coaches association, Human Kinetics, Canada.
- 95- Morgan, W. (1972): Ergogenic aids and muscular performance, New York, Academic Press.
- 96- Nideffer, R. (1981): The athletes and practice of applied sport psychology, menoughtan gum. Michigan
- 97- Richard, A. (1983) : Imagery, Definition and types in I.B. wiener (Ed) Imagery, Current theory, research, and application, New York.
- 98- Rosental, G. (1983) : Volleyball, the games& how to play it, lip. Of congress, U.S.A.
- 99- Roure, R et al. (1998) : "Autonomic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volleyball training", Fur J., Appl. physiology 78(2).99-108
- 100- Savoy, C. (1993) : "A yearly mental training program for college basketball player", sports psychologist Champaign, 111, 7 (2) ,173-190.
- 101- Singer, R. (1972): Coaching athletic and psychology, New York
- 102- Singer, R.N., et al (1994) : " Mental Training quickness in beginning and intermediate tennis player", In R. Svealy (ed), Journal of the sport psychology, vol. (8) no3, Human kinetics, pub, INC
- 103- Stroub, W. F. (1989) : " The effect of three different methods of mental training on dart throwing performance", sport psychology, vol3, no2, june.
- 104- Terry, O. (2000) : In pursuit of excellence, how to win in sport and life through mental training, 3rd edition, human kinetics, Canada
- 105- Unestahl , L. (1989): effects of systematic and long term training of mental skills , Orebro University.
- 106- Wise, M. (1999) : Volleyball Drills for champion university of Florida, editor, Human Kinetics, U.S.A.
- 107- Zartman S.,& Zartman P., (1997) : Youth volleyball, the guide for coaches & parents, better way books, ohayo, U.S.A.

ثالثاً : شبكة المعلومات :

- 108-** Fulgham, A. (1999) : "Implementing A psychological skills training program in high school volleyball athletes" [http://www. clearinghouse. Missouri western. Edu / manuscripts/ 78.asp](http://www.clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/78.asp)., Missouri Western State University

- 109- Godin, W. (2000) : " Visualization and mental rehearsal ", [http// www. Tisane. U.net psych / index.htm](http://www.Tisane.U.net/psych/index.htm).
- 110- Karthik C. (2000) : Mental imagery and mind training in sport. [http://www. Skatetiondia. 8m.com /mind- training. Html](http://www.Skatetiondia.8m.com/mind-training.Html).
- 111- Lindal, M., (2002) : "Mental prep in the Game of volleyball", [http://www. Volleyball Victoria home page. Htm](http://www.VolleyballVictoria.homepage.Htm).
- 112- Mc Nab D. (1999) : Mental skills training. [http:// www. Usra.org/ usra / pubetref/ guide/ mental. Htm](http://www.Usra.org/usra/pubetref/guide/mental.Htm).
- 113- Murray J. (1995) : The essence of imagery in tennis. [http://www, tennis serve ,com/ mental-equipment/ me 11-95.htm](http://www.tennisserve.com/mental-equipment/me11-95.htm).
- 114- Plessinger A. (1999) : The effect of mental imagery on athletic performance. [http://www. Vanderbilt. Edu/ Ans / Psychology health- psychology/ mental imagery, html](http://www.Vanderbilt.Edu/Ans/Psychologyhealth-psychology/mentalimagery.html).
- 115- Reddy, M. (2005) : 'Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball ', [http://www. Ifi. ku. dk/ fepsac](http://www.Ifiku.dk/fepsac).
- 116- Rushall B. (1991) : Imagery training in sports. [http:/ www-rohan. Sdsu. Edu / dept/ coachsci / vol 26/ rushall 3. htm](http://www-rohan.Sdsu.Edu/dept/coachsci/vol26/rushall3.htm).
- 117- Rushall B. , Lipman L. G. (1997) : " The role of imagery in physical performance" international Journal of sports psychology. [http:/ www . rohan. Sdsu.edu/ dept/coachsci/vol26/ rushall5.htm](http://www.rohan.Sdsu.edu/dept/coachsci/vol26/rushall5.htm).
- 118- White, S. (1996) : "Psychological skills: Differences between volleyball players on the youth National team and those involved in the 145 high- performance camp." [http://www. Avca.org/ sportsmen/sm particles/ smpcpsycho skills.ht](http://www.Avca.org/sportsmen/smparticles/smpcpsycho skills.ht)

عزيزتي الطالبة :

هذا الكتيب أعد خصيصاً من أجلك لكي يساعدك في أداء تدريبات الاسترخاء وهي من التدريبات العقلية الهامة لإتقان وتحسين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة ومنها مهارة الارسال المواجه من أعلى.

عزيزتي :

يهدف هذا الكتيب الى إكسابك مهارة الاسترخاء العضلي بصورة صحيحة وأن تؤديها بمفردك كلما أمكن.

والآن

يجب أن تتبع الارشادات وتحاولي تنفيذها بمنتهى الدقة لتحقيق الاسترخاء المطلوب :

ركزي كل اهتمامك في التدريبات داخل الكتيب.

إبعدي عن أي مثير خارجي قد يشتت انتباهك.

والآن ننتقل الى كيفية استخدام هذا الكتيب :

أولاً : عليك بقراءة الجزء النظري الخاص بالاسترخاء.

ثانياً : قراءة التعليمات لتنفيذها بمنتهى الدقة.

ثالثاً : عليك قراءة كل تدريب وأن تحاولي تنفيذه وتكرري المحاولة عدة مرات، ثم تنتقلي للتدريب الذي يليه وتكرري نفس ما سبق، وإن وجدت صعوبة في الأداء عليك بقراءة التدريب جيداً وأن تتوجهي للمعلمة لمساعدتك في أداء التدريب.

- يجب أن تؤدي هذه التدريبات بكل إهتمام حتى تستطيعي الأداء بصورة صحيحة في الدرس التطبيقي.

والآن ... هيا نتعلم مهارة الاسترخاء من خلال عرض لبعض المعلومات والصور التي تساعدك في الأداء

عزيزتي الطالبة :

يعتبر الاسترخاء من أهم المهارات العقلية التي يجب أن تؤديها بانتظام مع تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري.

وللإسترخاء أنواع عديدة ولكن المطلوب منك هو تدريبات الاسترخاء التعاقبي وتدريبات الاسترخاء العقلي.

وفي هذا الكتيب سوف نتعلم تدريبات الاسترخاء التعاقبي :

لنتعرف على الاسترخاء

والآن

ويطلق عليه بالانجليزية Relaxation وهو عبارة عن انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بالاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والمهارية.

3

وإتقانك لتدريبات الاسترخاء يساعدك على :

خفض مستوى القلق والضغط لديك، كما يساعدك على الوصول الى الراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، ويخلصك من التوتر والأرق الذي قد يقيدك في بعض الأحيان أثناء الأداء أو الامتحان، كما أنه يساعدك على التخلص من التوتر العضلي مما يساعد على رفع مستوى الأداء وإتقانك للمهارات الرياضية المختلفة ومنها مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

والآن ...

هل أنت مستعدة لأداء تدريبات الاسترخاء ؟

هيا إتبعي التعليمات الآتية حتى تكوني مستعدة.

أولاً : عليك اختيار مكان هادئ بعيداً عن الازعاج.

هل وجدتني هذا المكان ؟

4

الخطوة الأولى :

- اهتزاز الرجلين – قدم الرجلين – ثني أصابع القدمين وفردها (حركة الاهتزاز) بندولية.
- تحريك الذراعين (كب – بطح) ببطء.
- فتح العينان – رفع الرأس قليلاً.
- ثني الرجل اليسرى مرتين وفردها.
- ثني الرجل اليمنى مرتين وفردها.
- ثني الرجلين معاً وفردها مرتين.
- ثني الركبتين ثم الدوران على الوجه للوصول لوضع الجلوس.

معلومة هامة

- انقباض جميع المجموعات العضلية لمدة خمس ثوان فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ثلاث ثوان فقط.
- كرري أداء كل انقباض مرتين.
- يلي كل انقباض إنبساط في المجموعة العضلية ويكون تدريجي .

والآن .. هيا لنبدأ ..

يجب أن تكون ملابسك واسعة ابتعدي عن الملابس الضيقة، ويجب أن تكون ملابسك مريحة لك وجافة غير مبللة بالعرق أو غير ذلك.

الخطوة الثانية :

إخلعي الساعة أو أي خواتم أو أساور أو ما شابه، إخلعي الحذاء، إخلعي أي شيء في الرأس من توك أو طرح ضيقة وارتدي الطرح الواسعة بدون وضع دبوس فيها. يراعى عدم الأكل والشرب.

الخطوة الثالثة :

إذا كان هناك بعض الزميلات معك في الأداء فيجب مراعاة المسافة بينكم.

والآن عليك الرقود على الظهر مع مراعاة المواصفات التالية :

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر الى أعلى.
- تساوي ضغط الكتفين الى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكتفان.
- أن يكون الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في شكله الطبيعي.
- مد الذراعين جانباً والكتفان مواجهان لأعلى.



وقبل أداء تدريبات الاسترخاء سوف نتعلم الطريقة الصحيحة للاستيقاظ

تنفس عميق – قبض أصابع اليدين وبسطها.

1. عضلات اليدين :

- قبض أصابع اليد اليسرى.
- قبض أصابع اليد اليمنى.



2. عضلات الذراعين :

- ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية



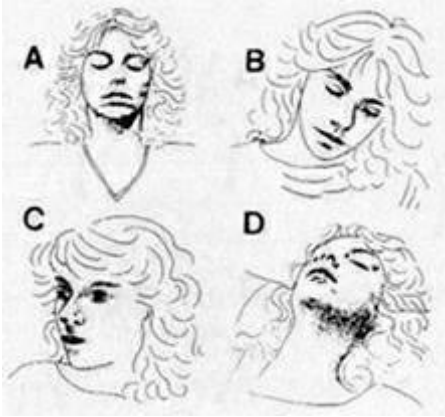
- رفع الكتفين في اتجاه الرقبة.

4. عضلات الرقبة :

- ضغط الرأس الى أسفل.
- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.

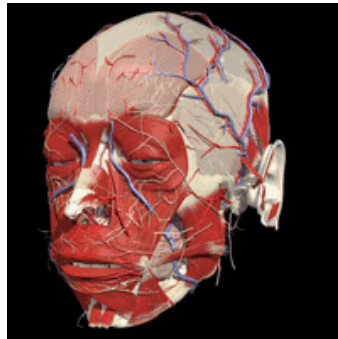
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.

- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.



5. عضلات الوجه :

- قبض عضلات الجبهة.



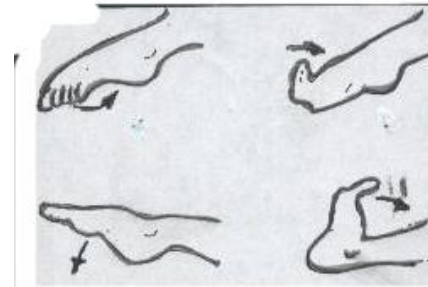
● عضلات الكتفين :

- ضغط الكتفين لأسفل.

● قبض عضلات العينين.

● قبض عضلات الفم.

● قبض عضلات اللسان.



عضلات القدم :

9

● مد مشط القدم اليسرى أماماً.

● مد مشط القدم اليمنى أماماً.

● ثني مشط القدم اليسرى خلفاً.

● ثني مشط القدم اليمنى خلفاً.

● ثني أصابع القدم اليسرى أماماً.

● ثني أصابع القدم اليمنى أماماً.

● مد أصابع القدم اليسرى خلفاً.

● مد أصابع القدم اليمنى خلفاً.

7. عضلات الفخذ والساق :

● ضغط كعب الرجل اليسرى الى أسفل.

● ضغط كعب الرجل اليمنى الى أسفل.

● رفع كعب الرجل اليسرى الى أعلى قليلاً عن الأرض.

● رفع كعب الرجل اليمنى الى أعلى قليلاً عن الأرض.

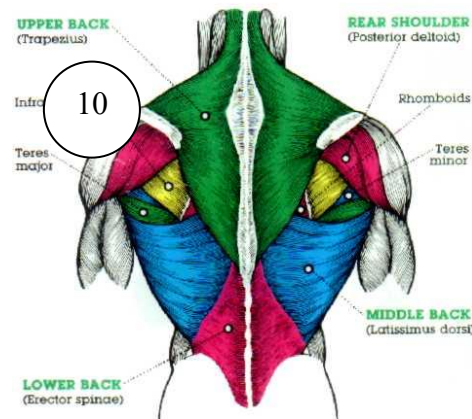
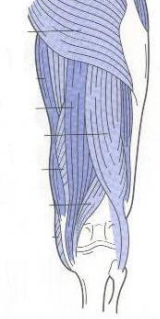
8. العضلات الإليية :

● انقباض العضلات الإليية.

9. عضلات الظهر :

● انقباض عضلات الظهر.

عضلات الصدر :



10

• انقباض عضلات الصدر.



الكرة الطائرة

الأهداف :

تؤدي الطالبة المهارات الأساسية- تفهم القانون الدولي وتطبقه - تعد تدريبات فردية وزوجية وجماعية- تطبيقات عملية على تدريس وتعليم المهارات الأساسية والخطط الفردية للتميزات المرحلة الابتدائية.

المحتوى النظري :

الإعداد البدني - المهارات الحركية الخاصة بالمبتدئين (الإعداد - الإرسال - الضرب الساحق - الدفاع عن الملعب والإرسال والصد) - طرق تدريس المهارات الأساسية والخطط الفردية- القانون الدولي للكرة الطائرة.

المحتوى التطبيقي :

الإعداد البدني العام والخاص مراجعة على المهارات الحركية (إعداد - إرسال - ضرب ساحق - دفاع عن الإرسال والملعب - الصد)- طرق تدريس المهارات الحركية الأساسية - ممارسة الكرة الطائرة المصغرة Mini Volley مع تطبيق القانون - التقييم.



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات

الدليل الأكاديمي

قسم المناهج
وطرق تدريس التربية الرياضية



THE DEPARTMENT OF CURRICULAM
AND TEACHING METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

مرفق (1)

اختبار الذكاء المصور

إعداد : أحمد زكي صالح

(1978)

مرفق (2)

بطاقة مستويات التوتر العضلي
Muscular tension Level Sheet

إعداد

ماجدة اسماعيل

محمد العربي

بطاقة مستويات التوتر العضلي

إعداد

ماجدة اسماعيل

محمد العربي

عزيزتي الطالبة :

تهدف هذه البطاقة الى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة المرتبط بالأداء الجيد.

والمطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعرين بها لحظة القيام بعمل هذه البطاقة.
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجدين 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.
- القيام بأداء هذا العمل في التدريب والمنافسات.
- القيام بأداء هذا العمل وفقاً للعوامل المختلفة مثل (بداية ونهاية المنافسة، مهارات مختلفة، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة)
- مقارنة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل الى تحديد مستوى الاستثارة المطلوب، والتدريب في محاولة لتحقيقه.

بطاقة مستويات التوتر العضلي

إسم الطالبة : _____

نوع النشاط: _____

التاريخ : _____

[illegible]

مرفق (3)

مقياس القدرة على الاسترخاء
Ability to Relax Scale

إعداد

أحمد مصطفى السويدي محمد حسن علاوي

مقياس القدرة على الاسترخاء

Ability to Relax Scale

عزيزتي الطالبة :

من فضلك اقرئي هذه الأسئلة بعناية ثم أجبي عنها بوضع علامة (/) أمام الاستجابة التي تري أنها مناسبة من وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، كما أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول استجابة تشعرين بها دون تردد، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون اجابة.

كما أرجو ملئ البيانات التالية :

الاسم :

تاريخ الميلاد :

التاريخ

مع خالص شكري وتقديري

الباحثة

مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	هل تميل الى التغيير في حياتك ؟				
2.	هل تشعر بنوبات من القلق ؟				
3.	هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟				
4.	هل أنت خالي من العصبية أو النرفزة الشديدة ؟				
5.	هل تتأبك نوبات من الصداع ؟				
6.	هل تقوم بهز رجليك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظافرك ؟				
7.	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟				
8.	هل ينتابك توتر وهل يمكنك التخلص منه ؟				
9.	هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم ؟				
10.	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط ؟				
11.	عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك شيء آخر ؟				
12.	هل تستيقظ منتعش في الصباح ؟				
13.	هل يسهل عليك النوم ليلاً ؟				
14.	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً ؟				
15.	هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ؟				

مفتاح تصحيح مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
.1		1	2	3	4
.2		1	2	3	4
.3		4	3	2	1
.4		4	3	2	1
.5		1	2	3	4
.6		1	2	3	4
.7		1	2	3	4
.8		4	3	2	1
.9		4	3	2	1
.10		4	3	2	1
.11		1	2	3	4
.12		4	3	2	1
.13		4	3	2	1
.14		4	3	2	1
.15		4	3	2	1
	المجموع				
	المجموع الكلي				
	التقدير				

60 درجة ممتاز
45 درجة جديد جداً
30 درجة جيد
15 درجة مقبول

مرفق (4)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

محمد العربي ماجدة اسماعيل

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

محمد العربي ماجدة اسماعيل

عزیزتی الطالبة :

بعد التحية والتقدير

ستجدي عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بأبعاده المختلفة في أربعة مواقف رياضية هي "الممارسة الفردية، مشاهدة الزميل، اللعب مع الآخرين، الأداء في الامتحان" اقرئي كل عبارة بعناية ثم قرري :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور الشخصي.

- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة

المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترين أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي لك مع مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.

- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.

- رجاء الاجابة على جميع العبارات في كل موقف.

- ليس هناك وقتاً محدداً للاجابة

وقبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكرني أن :

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل

- يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى السمع، اللمس، الشم، ويتم الاستجابة

لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية :

1. وضوح الصورة 2. درجة نقاء الصورة

3. الاحساس الحركي 4. الحالة الانفعالية المصاحبة

5. التحكم في الصورة 6. التصور العقلي من منظور داخلي

تعليمات عامة :

1. يجب التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
2. يجب التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول الى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
3. استخدام مهارة التصور العقلي في الوصول الى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور المواقف أو المهارات.

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

1. التفكير في الموقف الرياضي المحدد أو المهارات الحركية المعينة.
2. التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي أو المهارة المعينة.
3. غلق العينين مع التنفس عدة مرات للوصول الى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.
4. عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
5. الاحتفاظ بغلق العينين للوصول الى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.

الموقف الأول :

1. اختاري احدى مهارات الكرة الطائرة ولتكن (مهارة الارسال المواجه من أعلى).
2. تصوري نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان التي تتدربي فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن تري نفسك في هذا المكان تستمعي الى الأصوات، تشعرين بجسمك أثناء أداء الحركة.
4. حاولي أن تكوني واعية بحالتك العقلية والانفعالية.
5. حاولي أن تري نفسك من داخل جسمك.

قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1.	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف تشعرين بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4.	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل

5	4	3	2	1	5. الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟

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

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

1. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة مع وجود كل من المعلم والزميلات.
2. التصور العقلي للأداء الخطأ الذي لاحظته الجميع.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
4. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.
5. حاولي أن تري الصورة من داخل جسمك.

قدري 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 تماماً
1.	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعري بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

1. التفكير في الزميلة أو أحد اللاعبين تؤدي نفس المهارة السابقة أو موقف معين في المنافسة.

2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .

3. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الامكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1.	كيف رأيت زميلتك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف رأيت نفسك تستمعي للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعري بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الرابع : الأداء في الامتحان :

1. التصور العقلي لأداء نفس المهارة.

2. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي من أعضاء اللجنة والزميلات.

3. غلق العينين لمدة دقيقة.

4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.

قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تريه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً

1.	كيف رأيت زميلتك في موقف الاختبار ؟	1	2	3	4	5
2.	كيف استمعتي للأصوات في موقف الاختبار ؟	1	2	3	4	5
3.	كيف شعرت بالأداء الناجح في الاختبار ؟	1	2	3	4	5
4.	كيف تشعرني بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5.	الى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة
6.	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

مفتاح التصحيح للاختبار :

يمكن تقدير الدرجات في هذا القياس وفقاً لما يلي :

أولاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.

ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.

ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل التصور الحس حركي.

رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادساً : الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

Grid Concentration test

إعداد : محمد العربي

2/5

اختبار شبكة التركيز Grid Concentration Test

الإسم : التاريخ :
السن : النشاط :

التعليمات :

- مدة الاختبار دقيقة واحدة.
- يبدأ الاختبار مع إشارة البدء.
- يتم تحديد رقم البداية.
- يبدأ شطب المربعات في ترتيب رقمي بداية من الرقم الذي سبق تحديده.

- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات.

- يتم احتساب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	2	92	4	97	90	31	57	29	33
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	83	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

مرفق (6)

استمارة الأهداف المهارية للإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة

إعداد : الباحثة

2/6

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول
تحديد الاهداف المهارية للإرسال المواجه من اعلى فى الكرة الطائرة

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ... ،

تقوم الباحثة / نيفين فاروق محمود احمد هريدى باجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفه فى التربية الرياضية بعنوان :

برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى اداء مهارة الارسال المواجهة من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

ولتحقيق الهدف من البحث لابد من وضع قائمة الاهداف المهارية لمهارة الارسال المواجهة من اعلى فى الكرة الطائرة حيث قامت الباحثة بوضع قائمة بالأهداف الكيفية والكمية. ولكي تكون هذه الاستمارة صادقة وصالحة للتطبيق والاستخدام فلا بد من التعرف على وجهه نظركم ومقترحاتكم حول صحة تلك الاهداف من حيث سلامة الصياغة وانها تغطى جوانب المحتوى المهارى لمهارة الارسال المواجهة من اعلى، ومساعدة الباحثة فى وضع درجة لكل هدف ودرجة نهائية للاستمارة .

لذا تأمل الباحثة فى رأى سيادتكم حتى يكون الدليل والمرشد الذى تهتدى به فى وضع استمارة الاهداف - كما يمكنكم إضافة أى أهداف اخرى ترونها مناسبة من وجهة نظر سيادتكم . والباحثة تشكركم على حسن تعاونكم والله الموفق

الباحثة

3/6

مرفق (6 أ)

استمارة وضع الأهداف في صورتها المبدئية

أولاً: أهداف الأداء الكيفية

أن تؤدي الطالبة مهارة الارسال المواجه من أعلى بصورة صحيحة من خلال :

الأهداف	الدرجة	مدى تحقيق الأهداف	ما تم تحقيقه من أهداف
<u>وقفة الاستعداد :</u>	8		
- الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً.	2		
- أن تشير أصابع القدم للملعب الآخر.	2		
- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.	2		
- حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين.	2		
<u>أن تؤدي مرحلة قذف الكرة بطريقة صحيحة كما يلي :</u>	14		

		2	- أن يكون قذف الكرة لأعلى وللأمام.
		2	- أن يكون اتجاه طيران الكرة فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً
		2	- أن تكون الكرة على ارتفاع 12 – 18 بوصة خارج الجسم في مستوى الكتف للذراع الضاربة.
		2	- تنتهي الذراع الضاربة أماماً – عالياً – خلفاً.
		2	- تكون اليد القاذفة صلبة عند الرسغ.
		2	- يكون اتجاه طيران الكرة أعلى وللأمام – في مستوى عمودي على إصبع القدم الكبير.
		2	- معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين.
		6	أن تؤدي مرحلة ضرب الكرة بطريقة صحيحة :
		2	- أن يكون مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام.
		2	- ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة.
		2	- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.
		2	أن تؤدي مرحلة المتابعة بصورة صحيحة :
		1	- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية.
		1	- ميل الجذع قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.

4/6

ثانياً: أهداف الأداء الكمية

المحاولات الصحيحة	الأهداف
	أن تؤدي 10 محاولات للإرسال من عند خط الهجوم
	أن تؤدي 10 محاولات للإرسال على بعد 6 من من خط المنتصف
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 4

	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 4
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 1
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 2
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 3
	أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 4
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليمنى (خمس درجات)
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليسرى (خمس درجات)
	أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (4) الخلفية (خمس درجات)

مرفق (6 ب)

استمارة وضع الأهداف في صورتها النهائية

أولاً: أهداف الأداء الكيفية

أ - أن تؤدي الطالبة مهارة الارسال المواجه من أعلى بصورة صحيحة من خلال المراحل التالية:

الأهداف	الدرجة النهائية	مدى تحقيق الهدف	ما تم تحقيقه من الهدف
<u>وقفة الاستعداد :</u>	4		
- تقف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً.	1		
- تشير أصابع القدم للملعب الآخر.	1		
- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.	1		
- تحمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة قذف الكرة بطريقة صحيحة كما يلي :</u>	7		
- تقذف الكرة لأعلى وللأمام.	1		
- تراعي أن يكون اتجاه طيران الكرة فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً	1		
- تراعي أن تكون الكرة على ارتفاع 12 – 18 بوصة خارج الجسم في مستوى الكتف للذراع الضاربة.	1		
- تثني الذراع الضاربة أماماً – عالياً – خلفاً.	1		
- تجعل اليد القاذفة صلبة عند الرسغ.	1		
- تراعي أن يكون اتجاه طيران الكرة أعلى وللأمام – في مستوى عمودي على إصبع القدم الكبير.	1		
- معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة ضرب الكرة بطريقة صحيحة :</u>	3		
- تمد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام.	1		
- تضرب الكرة وهي في أعلى نقطة.	1		
- تنتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.	1		
<u>أن تؤدي مرحلة المتابعة بصورة صحيحة :</u>	1		
- تنتقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية.	0.5		
- تميل بالجذع قليلاً للأمام وتتابع الدخول للملعب.	0.5		

ب -

- أن تحصل الطالبة على 50% من درجة الاستمارة كحد أدنى.
- أن تحصل الطالبة على 60% من درجة الاستمارة كحد أدنى.
- أن تحصل الطالبة على 75% من درجة الاستمارة كحد أدنى
- أن تحصل الطالبة على 80% من درجة الاستمارة كحد أدنى

ثانياً: أهداف الأداء الكمية

المعيار للمعلمة	المحاولات الصحيحة	الأهداف
حد أدنى 6 إرسالات		أن تؤدي 10 محاولات للإرسال من عند خط الهجوم
حد أدنى 6 إرسالات		أن تؤدي 10 محاولات للإرسال على بعد 6 من من خط المنتصف
حد أدنى 4 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 6 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 8 إرسالات صحيحة		أن تؤدي 10 محاولات صحيحة للإرسال من منطقة الإرسال القانونية
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (أ) إلى المنطقة 4
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ب) إلى المنطقة 4
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 1
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 2
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 3
حد أدنى 4 إرسالات		أن تؤدي 6 إرسالات متتالية من النقطة (ج) إلى المنطقة 4
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليمنى (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (3) اليسرى (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة
حد أدنى 6 محاولات		أن تؤدي الطالبة 10 محاولات صحيحة من أي نقطة إلى المنطقة (4) الخلفية (خمس درجات) نصف درجة لكل محاولة

مرفق (7)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول

تحديد القدرات البدنية الخاصة

بمهارة الارسال المواجه من أعلى

في الكرة الطائرة

إعداد : الباحثة

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

**استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة
بمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة واختباراتها لطالبات الفرقة الثالثة
(شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية**

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ...

تعد الباحثة / **نيفين فاروق هريدي** دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في
التربية الرياضية بعنوان :

**برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في
الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية**

وقد قامت الباحثة بمسح للمراجع والراسات السابقة التي تناولت القدرات البدنية الخاصة
بمهارة الارسال المواجه من أعلى، وقد تم حصرها في القدرات التالية في الاستمارة.
ولخبرة سيادتكم في مجال الكرة الطائرة، برجاء التقضل بالاطلاع على هذه الاستمارة
وتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالارسال المواجه من أعلى والاختبار الذي يقيس كل قدرة من
هذه القدرات وذلك بوضع علامة (/) أما القدرات الموضحة بالاستمارة، وكذلك الاختبار الذي
يقيس هذه القدرات.

ولسيادتكم الشكر لإضافة أي مقترحات تجدونها مناسبة وللازمة لهذا الاستطلاع ولم ترد في

القائمة المقترحة من الباحثة.

البيانات الشخصية :

الإسم : -----

الوظيفة : -----

عدد سنوات الخبرة : -----

القدرات البدنية	الرأي	الاختبارات التي تقيسها	الرأي
- قوة مميزة بالسرعة : 1. للذراع الضربة 2. بالذراعين		- دفع كرة طبية (3كجم) بي واحدة - انبطاح مع ثني ومد الذراعين لأكبر عدد في 10 ث - دفع الكرة الطبية باليدين معاً	
- قوة مميزة بالسرعة للرجلين		- الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات	
- قوة القبضة للذراع الضاربة		باستخدام جهاز المانوميتر	
- التوافق العام (الكلي)		- اختبار نط الحبل (عدد المحاولات الصحيحة من خمس محاولات)	
- توافق عين – يد		- تمرير كرة السلة على الحائط لمدة 30 ث	
- سرعة الاستجابة		- مسك المسطرة باليد	
- الرشاقة		- اختبار 9 – 3 – 6 – 3 – 9 - اختبار الخطوة الجانبية (لمس خطي الهجوم)	
- مرونة مفصل الكتف الخلفية		- اختبار مدى المفصل (المقياس الزاوي)	
- المرونة الخلفية للعمود الفقري		- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	
- التوازن الثابت		- اختبار الوقوف بالقدمين على العارضة	
- قوة دفع الرجلين		- استخدام جهاز الديناموميتر	
- قوة عضلات الظهر		- استخدام جهاز الديناموميتر	
- الدقة		- اختبار الصويب باليد على الدوائر المتداخلة	

مرفق (8)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة
الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

اختبارات القدرات البدنية

أ. اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة :

- الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراع :

- الأجهزة والأدوات :

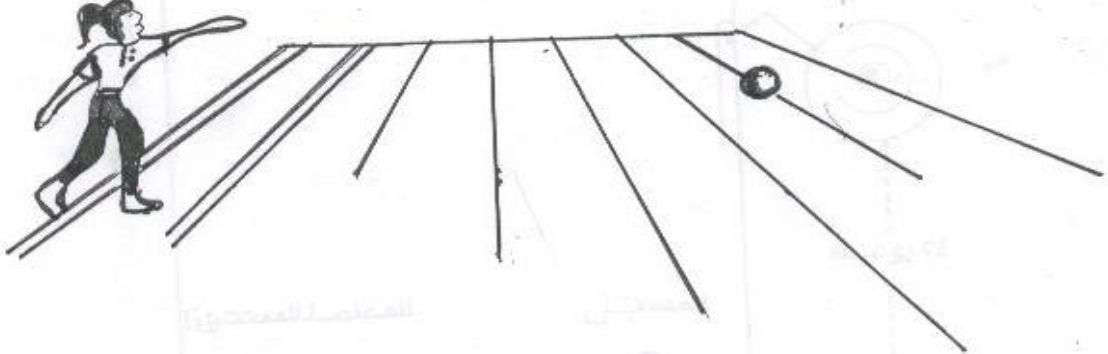
ملعب كرة سلة - شريط قياس - عدد (3) كرات طبية متساوية الوزن والحجم (3كجم) - يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة، كما تحدد منطقة للرمي طولها ست (6) ياردات تقوم الطالبة بالرمي من بينها.

تنفيذ الاختبار :

- تقف الطالبة خلف الخط المرسوم على الأرض - خط البداية - والذي يحدد بداية قطاع الرمي، تقوم الطالبة برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة وذلك من مستوى الكتف باليد اليمنى أماماً. - للطالبة 3 محاولات وتحسب لها الأفضل.

- التسجيل :

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الأرض لأقرب سنتيمتر. (86:61)



شكل (1) اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة

ب. اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .

- الأجهزة والأدوات :

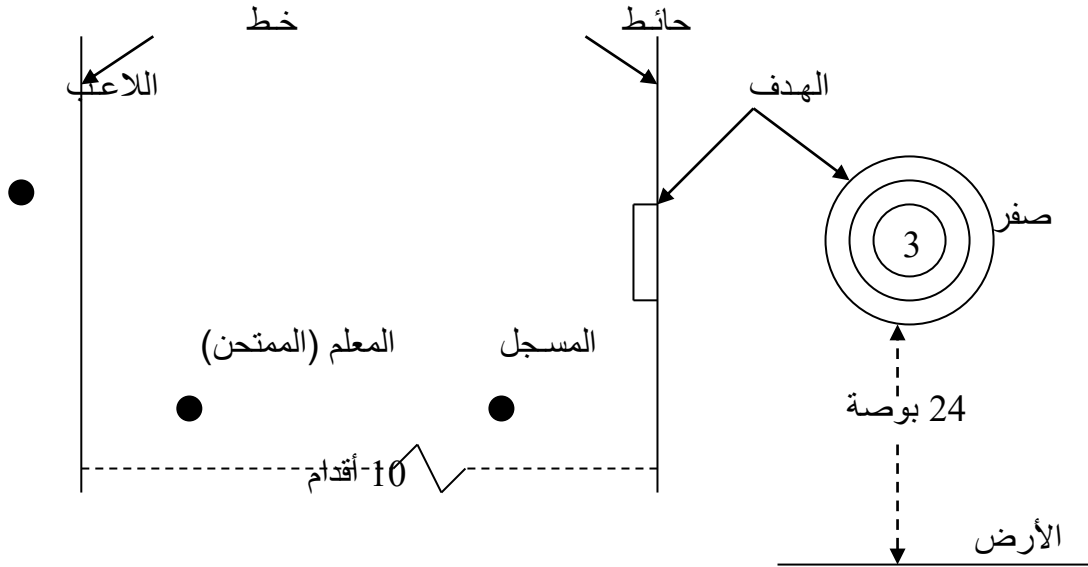
خمس كرات سلة - حائط أمامه أرض مستوية - يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل رقم (6)، الحد السفلي للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (24) بوصة - يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (10) عشرة أقدام.

- تنفيذ الاختبار :

تقف الطالبة خلف الخط ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولة إصابة الدائرة الصغرى، للمختبرة الحق في استخدام أي من اليدين أو كليهما معاً في التصويب.

- التسجيل :

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة ثلاث درجات.
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة درجتان.
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للطالبة درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحسب للطالبة صفر.
- تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة في (5) محاولات. (465:62)



شكل (2) اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد.

- كرات سلة - حائط ذو سطح أملس عمودي على الأرض
- ساعة إيقاف - خط للبداية مرسوم على الأرض على بعد (2.75م)

- تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها كرة السلة وفي مواجهة الحائط.

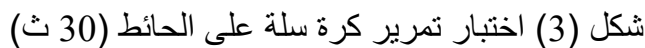
- تعليمات خاصة بالاختبار :

- إذا قطعت الطالبة خط البداية أثناء لحظة تمرير الكرة نحو الحائط لا تحتسب التمريرة في العدد.

- تعطى للطالبة محاولتين بينهما فترة راحة.

- الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال زمن (30 ث).

- تحتسب للطالبة المحاولة الأفضل. (161:82)



د. اختبار قوة القبضة :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة القبضة.

- الأجهزة والأدوات : المانوميتر Manometer

- تنفيذ الاختبار :

تمسح اليد بمسحوق الماغنسيوم لمنع انزلاق الجهاز، تمسك الطالبة بالمانوميتر في قبضة اليد ثم تقوم بالضغط بقوة عليه وتسجل القراءة بالكيلوجرام.

- تعليمات الاختبار :

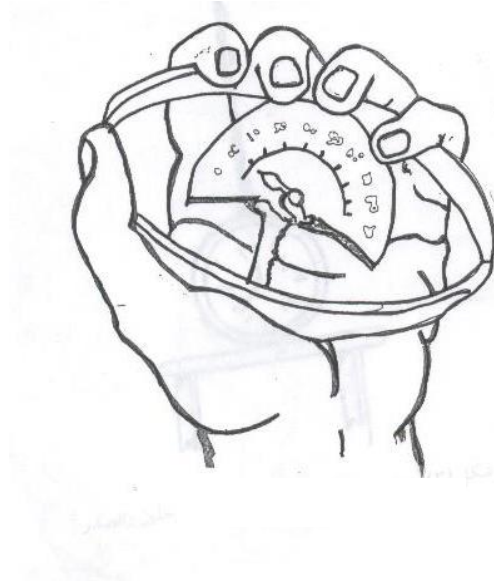
- تمنح كل طالبة ثلاث محاولات لكل يد على أن يسجل لكل يد أفضل محاولاتها.

- يجب تجنب حركات النظر أو المرجحة للذراع وذلك أثناء الأداء.

- يجب عدم ملامسة الذراع القابضة الديناموميتر لأي جسم خارجي أو جسم الطالبة نفسها أثناء الأداء.

- التسجيل :

تسجل القراءة بالكيلوجرام. (61 : 28)



القبضة

شكل (4) اختبار قوة

هـ . اختبار قوة عضلات الرجلين Leg lift strength test

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة Extensor للرجلين، حيث تدل نتائجها على القوة الكلية لهما.

- الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح بين 50 إلى 55سم.

- طريقة الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفيه في نهايتي البار الحديدي.

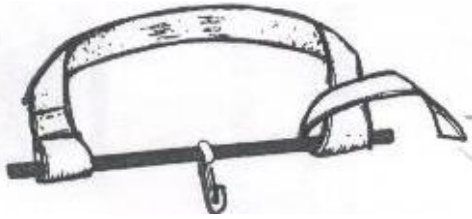


شكل (5)

ديناموميتر قياس عضلات

الظهر والرجلين والصدر

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.



شكل (6) الحزام الذي يلف حول وسط المختبر عند قياس قوة الرجلين باستخدام الديناموميتر

- تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

- حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان وتحتسب له نتائج أفضلها مقربة الى أقرب نصف كيلو جرام.
- يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض. (23:61)

و. اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف :

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الأجهزة والأدوات : حزام من الجلد أو القماش – شريط القياس.

- تنفيذ الاختبار :

من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام تقوم الطالبة بثني الجذع

خلفاً الى أقصى مدى ممكن.

- تعليمات الاختبار :

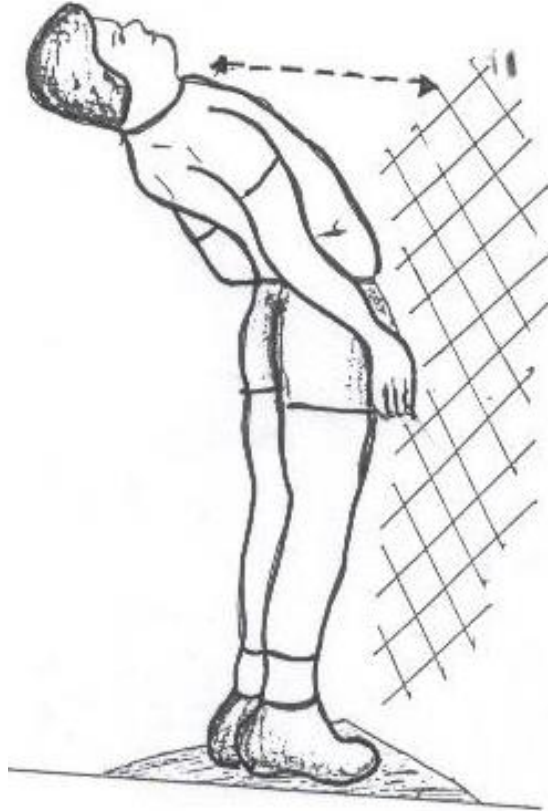
- يجب عدم تحريك القدمين.

- لكل طالبة محاولتان تحتسب أفضلها.

- يجب الثبات عند آخر مسافة تصل لها الطالبة لمدة ثانيتين.

- التسجيل :

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر. (112:7)



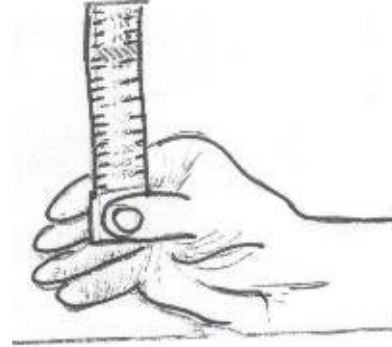
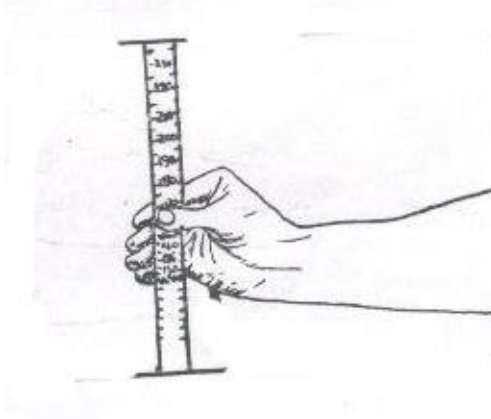
شكل (7) اختبار ثني

الجذع خلفاً من الوقوف

(7/8)

ز. اختبار المسطرة (سرعة رد الفعل – سرعة الاستجابة) :

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة استجابة اليد.
- الأجهزة والأدوات : مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 120سم، 130سم – منضدة بارتفاع مناسب – كرسي.
- طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة.
- يكون وضع اليد بحيث يواجه السبابة وتكون اليد بارزة عن المنضدة بمقدار من (3 : 4) بوصة.
- يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة المختبر، مع ملاحظة أن تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأصبعي الإبهام والسبابة للمختبر.
- يجب أن يركز المختبر النظر على المسطرة بحيث لا يجب أن يوجه نظره إلى المحكم.
- يترك المحكم المسطرة لتسقط عمودياً على أن يحاول المختبر أن يمسك بها بواسطة الإبهام والسبابة ما أمكن.



شكل (8) اختبار سرعة رد الفعل

- التسجيل :

إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة تكون استجابة سليمة. (223:61)

(8/8)

ح. اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين)

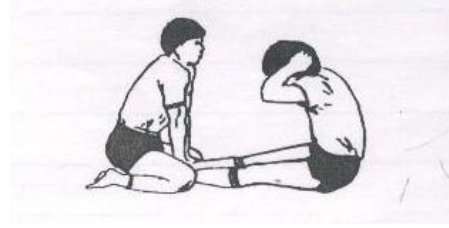
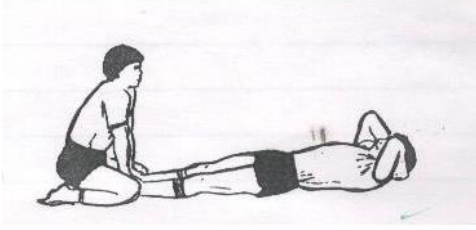
Sit- up-legs Straight

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية لمجموعات البطن والعضلات المثنية للذراع.

الأدوات اللازمة : بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر.

- طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر.
- يقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع لإتخاذ وضع الجلوس الطويل مع ملاحظة أن تظل الركبتان ممدودتان.



شكل (9)

اختبار الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين

- تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بوضع الركبتين ممدودتين.
- انتهاء الاختبار في وضع الجلوس الطويل.

- حساب الدرجات :

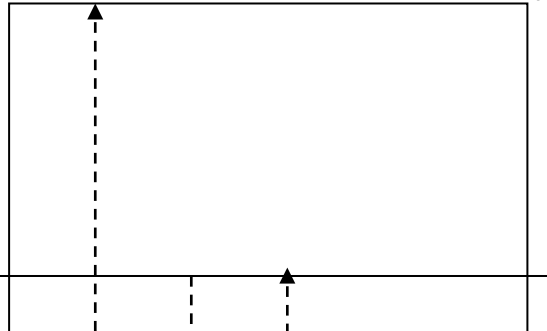
- تحسب عدد مرات الأداء الصحيحة. (46:61)

(9/8)

ط. الرشاقة : اختبار 9 - 3 - 6 - 3 - 9

النهاية

- الأدوات : ملعب كرة طائرة بدون شبكة، ساعة إيقاف)



- مواصفات الأداء :

تقف الطالبة خلف خط النهاية كما بالشكل،
وعند سماع الإشارة تقوم بالجري في اتجاه مستقيم
لتلمس خط المنتصف (9م) باليد اليمنى، ثم تستدير
لتجري تجاه خط المنطقة الهجومية وتلمسه، ثم تقوم
بالجري للملعب الآخر وتلمس خط المنطقة الهجومية
ثم تستدير لتلمس خط المنتصف، ثم تستدير وتجري
بأقصى سرعة الى خط النهاية في الملعب الآخر.

- التسجيل :

يحسب للطالبة الزمن الذي تستغرقه. (63:)

شكل (10)

اختبار 9-3-6-3-9

ى - اختبار المرونة الإيجابية لمفصل الكتف فى حركة القبض (الأيمن)

الغرض من الاختبار:

قياس المرونة الإيجابية لمفصل الكتف

الأدوات اللازمة :

- أوراق وبطاقات التسجيل

- المنقلة المدرجة ذات المؤشر

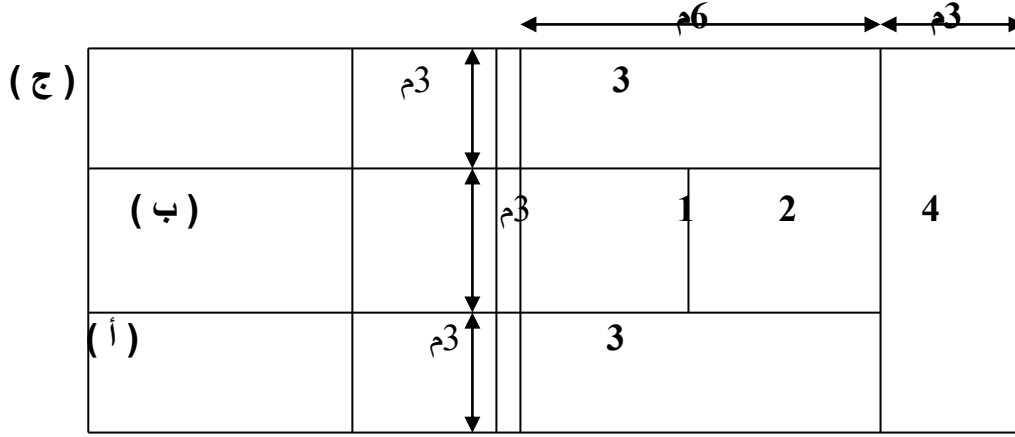
وصف الأداء

- من وضع الانبطاح للمختبر ، الذراعين أماماً والرأس بينهما، الكتفين، والحوض فى وضع ثابت على الأرض، يوضع مركز المنقلة على النتوء الأخرى لعظم اللوح.
- يرفع المختبر الذراع المراد قياس مرونتها ويحرك المؤشر إلى أن يصل موازياً للذراع المرفوعة.
- التسجيل: يتم تسجيل الدرجة التى حصل عليها المختبر. (61:)

اختبار الارسال المواجه من أعلى

في الكرة الطائرة

اختبار الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
لقياس دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة



شكل (13)

اختبار الإرسال المواجه من أعلى

تعليمات الاختبار :

- تؤدي الطالبة (10 محاولات)
- تترك للطالبة حرية الوقوف في أي مكان خلف خط الإرسال (منطقة الإرسال القانونية)
- التسجيل : تأخذ الطالبة درجة كل منطقة تقع بها الكرة.

(253 : 20)(16 : 6)

مرفق (10)

استمارة تقييم الأداء لمهارة
الارسال المواجه من أعلى
في الكرة الطائرة

إعداد الباحثة

استمارة ملاحظة

لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة
(شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ...

تقوم الباحثة / نيفين فاروق هريدي بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان :

برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في
الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

وقد تم تصميم هذه البطاقة لتقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
ولكي تكون هذه الاستمارة صادقة وصالحة للتطبيق والاستخدام فلا بد من التعرف على وجهة
نظركم ومقترحاتكم حول أهم النقاط التي تحتويها الاستمارة والتي يجب ملاحظتها عند أداء الطالبات
للمراحل الفنية للمهارة.

وكذلك مساعدة الباحثة في وضع درجة لكل عنصر ودرجة لكل مرحلة ودرجة نهائية
للاستمارة لمساعدتها في التقييم.

لذا تأمل الباحثة في رأي سيادتكم حتى يكون الدليل والمرشد الذي تهتدي به في وضع
استمارة التقييم – كما يمكنكم إضافة أي نقاط فنية أخرى ترونها مناسبة.

والباحثة تشكر سيادتكم على حسن تعاونكم والله الموفق ...

الباحثة

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

**لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
في صورتها الأولية**

م	مراحل الأداء	النقاط الفنية لمراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	مدى تحقيق مكونات الأداء	درجة لكل مرحلة
1.	وقفة الاستعداد	- الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً وتشير أصابع القدم للملعب الآخر. - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين . - النظر موجه للشبكة.		
2.	مرحلة قذف الكرة	- قذف الكرة لأعلى وللأمام بحيث يكون اتجاه طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً، وعلى ارتفاع 12-18 بوصة خارج الجسم وفي مستوى كتف الذراع الضاربة. - ثني الذراع الضاربة أماماً -عالياً- خلفاً. - تكون اليد القاذفة للكرة صلبة عند الرسغ. - يكون طيران الكرة أعلى وللأمام بحيث يكون في مستوى عمودي أمام إصبع القدم الكبير. - معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.		
3.	مرحلة ضرب الكرة	- مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام. - ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة بكف اليد والرسغ ثابت. - نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب. - ميل الجذع للأمام لإكساب القوة اللازمة للضرب.		
4.	مرحلة المتابعة	- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية. - ميل الجسم قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.		

مرفق (10 ب) استمارة ملاحظة

لتقييم الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
في صورتها النهائية

اسم الطالبة :

الرقم الكودي لها :

م	مراحل الأداء	النقاط الفنية لمراحل الأداء المهاري للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة	الدرجة	تقييم المحكم
1.	وقفة الاستعداد	أ. الوقوف في وضع المشي مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً (الضارب الأيمن) وتشير أصابع القدم للملعب الآخر. ب. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع حمل الكرة على اليد الحرة في ارتفاع الكتفين .	2/1 1	
2.	مرحلة قذف الكرة	ج. قذف الكرة لأعلى وللأمام بحيث يكون اتجاه طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وللأمام قليلاً، وعلى ارتفاع 12-18 بوصة خارج الجسم وفي مستوى كتف الذراع الضاربة. د. ثني الذراع الضاربة أماماً -عالياً- خلفاً. هـ. تكون اليد القاذفة للكرة صلبة عند الرسغ. و. يكون طيران الكرة أعلى وللأمام بحيث يكون في مستوى عمودي أمام إصبع القدم الكبير. ز. معظم ثقل الجسم يقع على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً.	1 1 1 1 1	
3.	مرحلة ضرب الكرة	ح. مد الذراع الضاربة لأعلى وللأمام. ط. ضرب الكرة وهي في أعلى نقطة بكف اليد والرسغ ثابت. ي. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة الضرب.	1 1 1	
4.	مرحلة المتابعة	ك. نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية وميل الجسم قليلاً للأمام ومتابعة الدخول للملعب.	2/1	
		المجموع	10 درجات	

مرفق (11)

أسماء السادة الخبراء

خبراء الكرة الطائرة

الإسم

1. أ. د. إلين وديع فرج

مجال التخصص

أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم التدريب الرياضى

-التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية
أستاذ الكرة الطائرة غير المتفرغ بكلية التربية
الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
أستاذ الكرة الطائرة- كلية التربية الرياضية للبنين-
جامعة الإسكندرية.
أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية
أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
للبنات جامعة الاسكندرية
أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية.

2. أ. د. نادر العوامري
3. أ.د.زكى محمد حسن
4. أ. د. صفاء الغرباوي
5. أ. د. ايزيس سامي جرجس
6. أ. د. عفاف توفيق
7. أ. د. الهام عبد الرحمن

خبراء علم النفس الرياضى

مجال التخصص
أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ -قسم العلوم
التربوية والنفسية والاجتماعية -كلية التربية
الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ -قسم علم النفس
الرياضى -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
حلوان
أستاذ علم النفس الرياضى-قسم العلوم التربوية
والنفسية والاجتماعية-كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

1. أ. د. أحمد أمين فوزى
2. أ. د. محمود عبد الفتاح عنان
3. أ.د. طارق بدر الدين

خبراء فى التشريح

مجال التخصص
أستاذ الطب الطبيعى - كلية الطب - جامعة
الإسكندرية

1. أ.د. إبراهيم خليل إبراهيم

مرفق (12)

أسماء السادة الخبراء المحكمين للاستشارة

الإسم	مجال التخصص
1. أ. د. صفاء الغرباوي	أستاذ الكرة الطائرة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
2. أ. د. ايزيس سامي جرجس	أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
3. أ. د. عفاف توفيق	أستاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

مرفق (13)

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي
للمجموعة التجريبية
(بدني – مهاري – عقلي)

إعداد الباحثة

مرفق (14)

وحدات التدريب العقلي المقترحة

إعداد الباحثة

مرفق (15)

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة

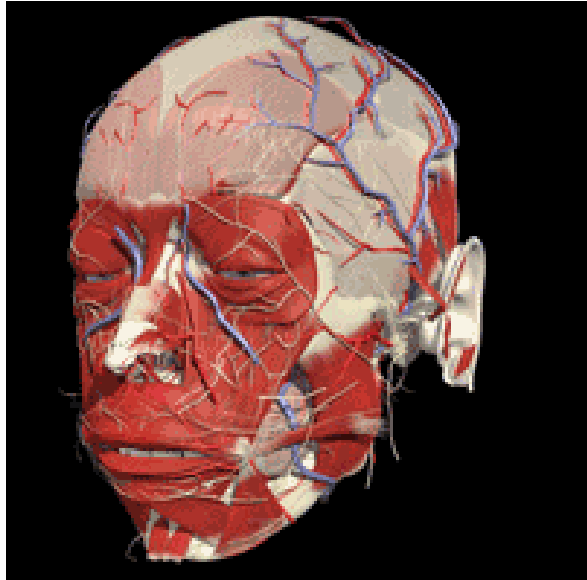
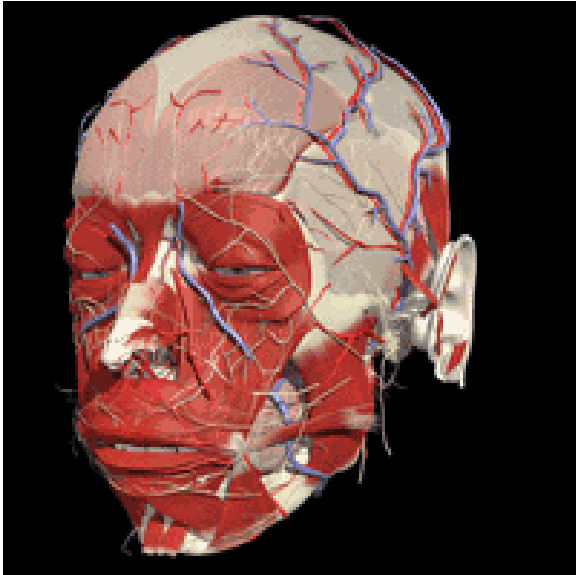
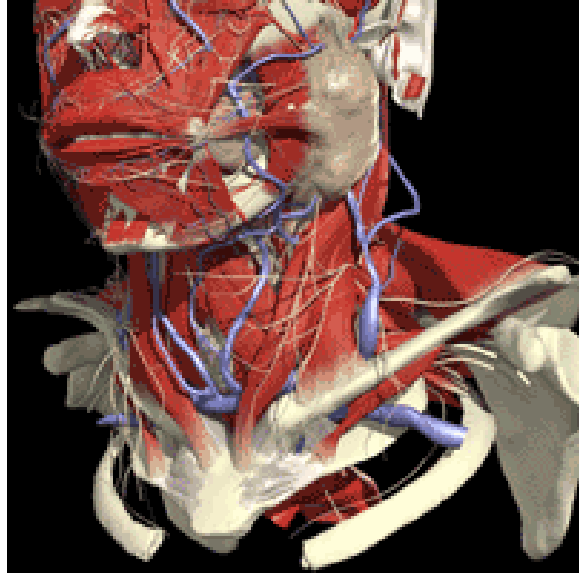
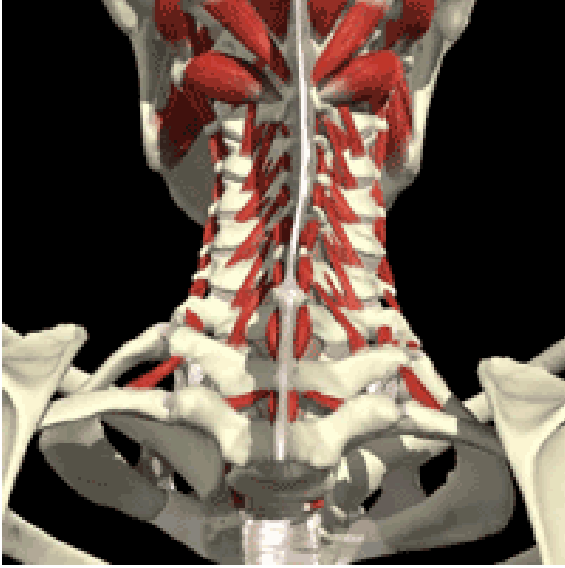
(بدني – مهاري)

مرفق (16)

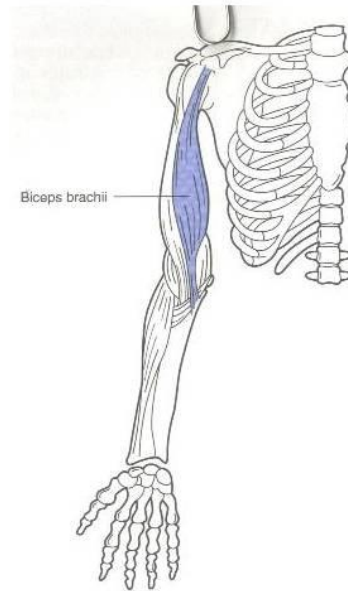
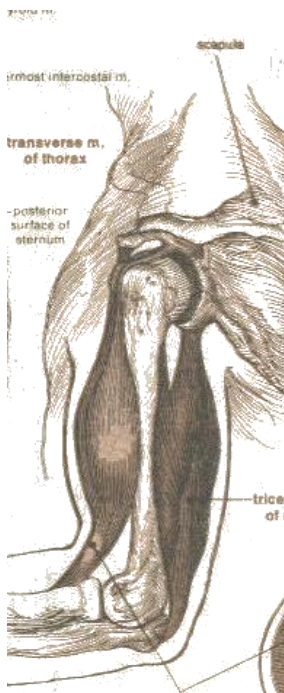
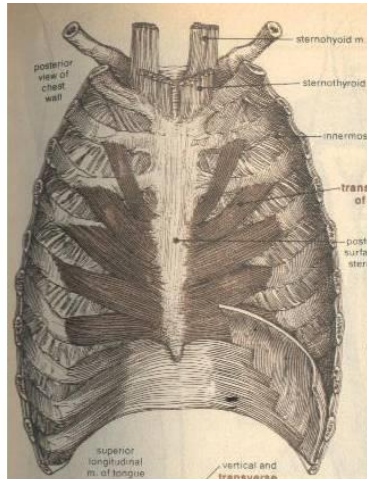
نموذج شفافية لبعض العضلات الكبيرة

اعداد الباحثة

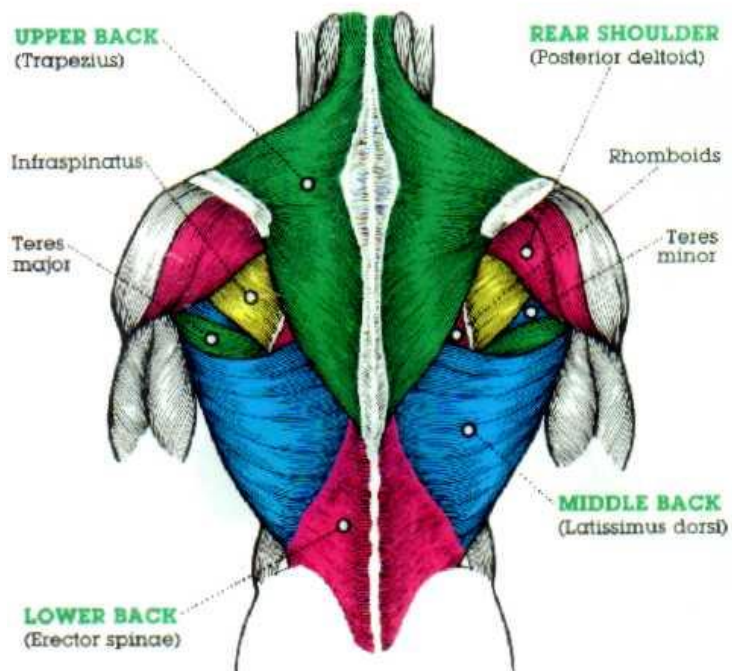
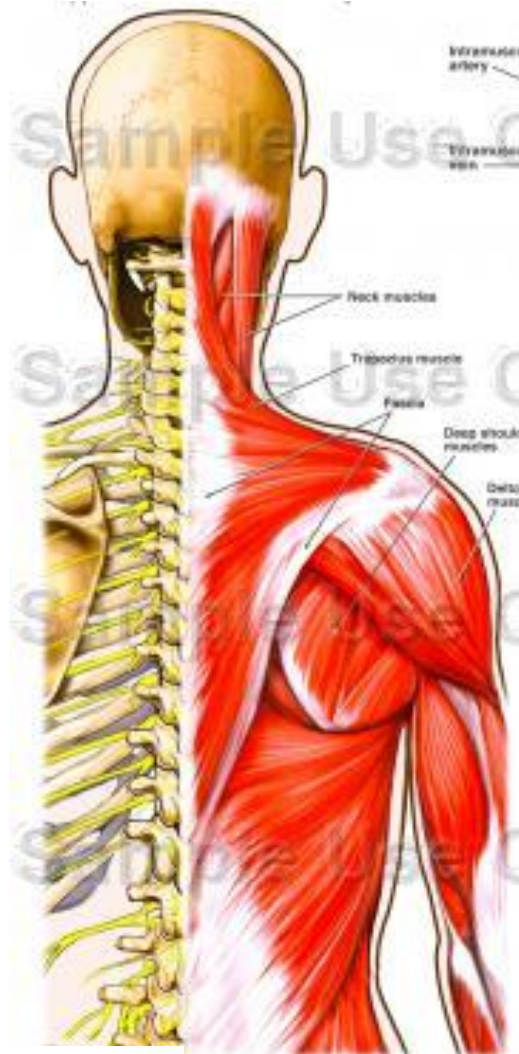
مجموعة عضلات الرأس (الوجه والفك والرقبة)



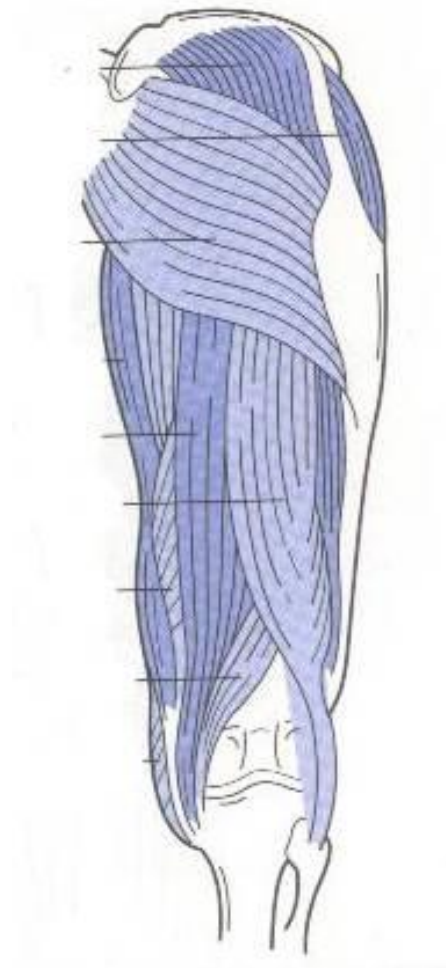
مجموعة عضلات الذراعين (الكتف - الصدر - الذراعين)



مجموعة عضلات الجذع (البطن - الظهر - الجذع)



مجموعة عضلات الرجلين (الفخذ - الساق - القدم)



مرفق (17)

الكتيب المصغر لتدريبات الاسترخاء العضلي

إعداد الباحثة

مرفق (17)

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كتاب مصنف لمساعدة الطالبات في أداء تدريبات الإشراف

إعداد

م. م / نيفين فاروق هريدي

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية

عزيزتي الطالبة :

هذا الكتيب أعد خصيصاً من أجلك لكي يساعدك في أداء تدريبات الاسترخاء وهي من التدريبات العقلية الهامة لإتقان وتحسين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة ومنها مهارة الارسال المواجه من أعلى.

عزيزتي :

يهدف هذا الكتيب الى إكسابك مهارة الاسترخاء العضلي بصورة صحيحة وأن تؤديها بمفردك كلما أمكن.

والآن

يجب أن تتبعي الارشادات وتحاولي تنفيذها بمنتهى الدقة لتحقيق الاسترخاء المطلوب :

← ركزي كل اهتمامك في التدريبات داخل الكتيب.

← إبعدي عن أي مثير خارجي قد يشتت انتباهك.

والآن ننقل الى كيفية استخدام هذا الكتيب :

أولاً : عليك بقراءة الجزء النظري الخاص بالاسترخاء.

ثانياً : قراءة التعليمات لتنفيذها بمنتهى الدقة.

ثالثاً : عليك قراءة كل تدريب وأن تحاولي تنفيذه وتكرري المحاولة عدة مرات، ثم تنتقلي للتدريب الذي يليه وتكرري نفس ما سبق، وإن وجدت صعوبة في الأداء عليك بقراءة التدريب جيداً وأن تتوجهي للمعلمة لمساعدتك في أداء التدريب.

- يجب أن تؤدي هذه التدريبات بكل إهتمام حتى تستطيعي الأداء بصورة صحيحة في الدرس التطبيقي.

والآن ... هيا نتعلم مهارة الاسترخاء من خلال عرض لبعض المعلومات والصور التي تساعدك في الأداء

عزيزتي الطالبة :

يعتبر الاسترخاء من أهم المهارات العقلية التي يجب أن تؤديها بانتظام مع تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري.

وللإسترخاء أنواع عديدة ولكن المطلوب منك هو تدريبات الاسترخاء التعاقبي وهو انخفاض التوتر في العضلات الى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول الى الدرجة المناسبة لتطبيق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

وفي هذا الكتيب سوف نتعلم تدريبات الاسترخاء التعاقبي :

لنتعرف على الاسترخاء

والآن نطلق عليه بالانجليزية Relaxation وهو عبارة عن انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بالاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والمهارية.

وإتقانك لتدريبات الاسترخاء يساعدك على :

خفض مستوى القلق والضغط لديك، كما يساعدك على الوصول الى الراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، ويخلصك من التوتر والأرق الذي قد يقيدك في بعض الأحيان أثناء الأداء أو الامتحان، كما أنه يساعدك على التخلص من التوتر العضلي مما يساعد على رفع مستوى الأداء وإتقانك للمهارات الرياضية المختلفة ومنها مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

والآن ...

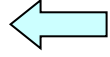
هل أنت مستعدة لأداء تدريبات الاسترخاء ؟

هيا إتبعي التعليمات الآتية حتى تكوني مستعدة.

أولاً : عليكي اختيار مكان هادئ بعيداً عن الازعاج.

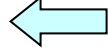
هل وجدتني هذا المكان ؟

الخطوة الأولى :



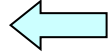
يجب أن تكون ملابسك واسعة ابتعدي عن الملابس الضيقة، ويجب أن تكون ملابسك مريحة لك وجافة غير مبللة بالعرق أو غير ذلك.

الخطوة الثانية :



إخلعي الساعة أو أي خواتم أو أساور أو ما شابه، إخلعي الحذاء، إخلعي أي شيء في الرأس من توك أو طرحة ضيقة وارتدي الطرحة الواسعة بدون وضع دبوس فيها. يراعى عدم الأكل والشرب.

الخطوة الثالثة :



إذا كان هناك بعض الزميلات معك في الأداء فيجب مراعاة المسافة بينكم.

والآن عليك الرقود على الظهر مع مراعاة المواصفات التالية :

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر الى أعلى.
- تساوي ضغط الكتفين الى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكتفان.
- أن يكون الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في شكله الطبيعي.
- مد الذراعين مائلاً أسفل والكفان مواجهان لأعلى.
- الفخذان والساقان متباعدتان قليلاً.



وقبل أداء تدريبات الاسترخاء سوف نتعلم الطريقة الصحيحة للاستيقاظ :

- تنفس عميق – قبض أصابع اليدين وبسطها.
- اهتزاز الرجلين – قدم الرجلين – ثني أصابع القدمين وفردها (حركة الاهتزاز) بندولية.
- تحريك الذراعين (كب – بطح) ببطء.
- فتح العينان – رفع الرأس قليلاً.

- ثني الرجل اليسرى مرتين وفردها.
- ثني الرجل اليمنى مرتين وفردها.
- ثني الرجلين معاً وفردها مرتين.
- ثني الركبتين ثم الدوران على الوجه للوصول لوضع الجلوس.

معلومة هامة

انقباض جميع المجموعات العضلية لمدة خمس ثوان فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ثلاث ثوان فقط.

كرري أداء كل انقباض مرتين.

يلي كل انقباض إنبساط في المجموعة العضلية ويكون تدريجي .

والآن .. هيا لنبدأ ..

1. عضلات اليدين :

- قبض أصابع اليد اليسرى.
- قبض أصابع اليد اليمنى.

2. عضلات الذراعين :

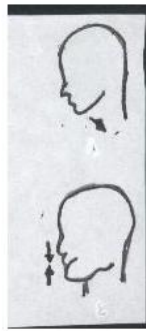
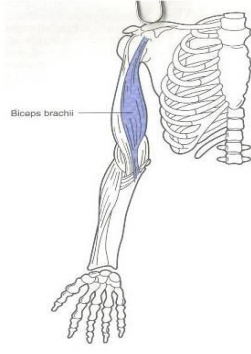
- ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية

3. عضلات الكتفين :

- ضغط الكتفين لأسفل.
- رفع الكتفين في اتجاه الرقبة.

4. عضلات الرقبة :

- ضغط الرأس الى أسفل.
- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.
- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.



5. عضلات الوجه :

• قبض عضلات الجبهة.

• قبض عضلات العينين.

• قبض عضلات الفم.

• قبض عضلات اللسان.

6. عضلات القدم :

• مد مشط القدم اليسرى أماماً.

• مد مشط القدم اليمنى أماماً.

• ثني مشط القدم اليسرى خلفاً.

• ثني مشط القدم اليمنى خلفاً.

• ثني أصابع القدم اليسرى أماماً.

• ثني أصابع القدم اليمنى أماماً.

• مد أصابع القدم اليسرى خلفاً.

• مد أصابع القدم اليمنى خلفاً.

7. عضلات الفخذ والساق :

• ضغط كعب الرجل اليسرى الى أسفل.

• ضغط كعب الرجل اليمنى الى أسفل.

• رفع كعب الرجل اليسرى الى أعلى قليلاً عن الأرض.

• رفع كعب الرجل اليمنى الى أعلى قليلاً عن الأرض

العضلة ذات البطن

8. العضلات الإليية :

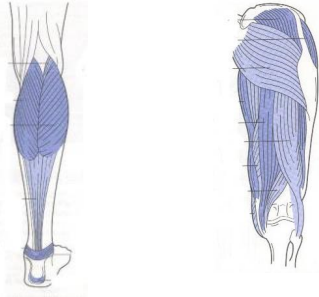
• انقباض العضلات الإليية.

9. عضلات الظهر :

• انقباض عضلات الظهر.

10. عضلات الصدر :

• انقباض عضلات الصدر.



العضلة ذات الرأسين

الفخذية

الأخمصية

ملخص البحث
برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء
مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة
لطلبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

اسم الباحثة / نيفين فاروق محمود هريدي
المقدمة وأهمية البحث :

التدريب العقلي Mental training هو أحد طرق التدريب الخاصة بالعمليات العقلية العليا لتنظيم المعارف وتعزيز العملية التعليمية والمؤثرة في التغيرات الحادثة في السلوك والأداء المهاري والحركي ومن ثم يمكن اعتباره حلقة الوصل بين علم النفس الرياضي كمجال يعمل على تطوير السلوك والتحكم فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسية التي يكتسبها الفرد، وبين العملية التعليمية المسؤولة عن تطبيق هذه الخبرات على الأداء المهاري للمتعلم، وترجع أهميته الى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات وذلك عن طريق الإمداد بالمعلومات عن الأداء ووضع الأهداف وتقديم الخبرة الإيجابية ونماذج الأداء والتشجيع على الابتكار، وكذلك توفير جو التدريب الأمثل، وتعميم رموز التعلم، ودمج الحركات وتركيز انتباه الانتباه، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في بعض الدول، واحتل خمس عشرة دقيقة من درس التربية الرياضية.

ويعتبر التدريب العقلي عملاً مكماً وليس بديلاً عن التدريب المهاري، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها.

وتدريب المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه ووضع الأهداف يساهم في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، كما أن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

والإرسال المواجه من أعلى The overhead Serve من أهم أنواع الإرسال المواجه في الكرة الطائرة حيث يعتمد عليه المبتدئين والناشئين وفرق البنات المستويات العالية في تحقيق هدف مباشر، كما أنه من المهارات التي تدرس لطلبات كلية التربية الرياضية فهو ضمن مقرر الفرقة الثانية والثالثة والرابعة، لذلك فهو يحقق أحسن نتيجة إذا تم أدائه بصورة صحيحة وفقاً لمرحلة الأداء الفنية، وقانون اللعبة يعطى اللاعب المرسل (8 ثوان) يؤدي خلالها الإرسال مما يتيح له تصور صحيح للمهارة قبل الأداء، كما أن صغر مساحة المنطقة المراد توجيه الإرسال إليها يتطلب من اللاعب القدرة على تركيز الانتباه لتوجيه الإرسال في المنطقة المحددة، وحتى يصل اللاعب إلى التصور العقلي في الزمن المحدد فإنه يلزمه أن يكون في حالة من الاسترخاء والبعد عن التوتر عند أداء الإرسال، وطول زمن المباراة في بعض الأحيان يتطلب من اللاعب قدرة على مقاومة التعب والتغلب على الألم، والدافعية نحو الاستمرار في بذل الجهد

أهداف البحث :

- وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام التدريب العقلي لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطلبات كلية التربية الرياضية والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :
1. تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وضع الأهداف).
 2. تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطلبات الفرقة الثالثة.
 3. التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، وضع الأهداف) لصالح القياس البعدي لكل منهما .
2. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن للمهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للإرسال المواجه من اعلي في الكره الطائره لصالح القياس البعدي لكل منهما.

4. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار التحسن لمستوى الاداء المهاري للارسل المواجهة من اعلى في الكره الطائره لصالح المجموعة التجريبية.

5. توجد فروق في النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

خطه البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي

التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي والأخرى ضابطة وطبق عليها البرنامج التعليمي (بدني – مهاري)

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (36) طالبة من الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام

الجامعي (2005/2004) مقسمة الى مجموعتين (18) تجريبية، (18) ضابطة 0

ادوات البحث :

1. اختبار الذكاء المصور لاحمد زكى صالح(1978)

2. اختبارات المهارات العقلية:

- مقياس القدرة على الاسترخاء (محمد علاوى)
- بطاقة مستويات التوتر العضلي (محمد العربى وماجدة إسماعيل)
- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى (محمد العربى وماجدة إسماعيل)
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (محمد العربى)
- استمارة وضع الأهداف (إعداد الباحثة)

3. اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من اعلى

4. اختبارات مستوى الاداء المهاري للإرسال المواجه من اعلى

• اختبار الإرسال المواجه من اعلى

• استمارة تقييم مستوى الاداء للإرسال المواجه من اعلى

5. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال المواجه من اعلى

اجراءات البحث :

الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في (5/2003) بهدف التعرف على مدى الاهتمام بتدريب المهارات العقلية فى درس الكرة الطائرة

- الدراسة الاستطلاعية الثانية من (1/6 الى 31/6/2004) بهدف إعداد البرنامج التعليمي باستخدام التدريب العقلي

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة من (1/10 الى 31/10/2004) بهدف تجريب اختبارات المهارات العقلية على الطالبات.

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة من (2/11 الى 30/11/2004) بهدف تقنين ادوات البحث.

- القياسات القبليه من (7/2 الى 12/2/2005) :

تم اجراء القياسات القبليه والتكافؤ بين المجموعتين فى :

1. متغيرات مرتبطة بخصائص افراد العينة (الطول – الوزن – السن)

2. اختبار الذكاء المصور .

3. المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف)

4. القدرات البدنية المرتبطة بالإرسال المواجه من أعلى

5. مستوى الاداء المهاري (اختبار الإرسال المواجه من اعلى - استمارة تقييم مستوى الاداء)

الدراسة الاساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي لمدة (12) اسبوع فى الفترة من (16/2 حتى 5/5/2005)

القياسات البعديه :

اجريت القياسات البعديه فى الفترة من (7/5 وحتى 12/5/2005) فى المتغيرات :

1. المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه – وضع الأهداف)

2. اختبارات مستوى الاداء المهاري (اختبار الإرسال المواجه من أعلى – استمارة تقييم مستوى الاداء)

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) الفروق
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن
- مقدار التحسن

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والقياسات المستخدمة، واستناداً الى ما أسفرت عنه المعالجات الاحصائية أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي ذو تأثير نوعي على أهم المتغيرات المهارية والعقلية المرتبطة بمستوى اداء الارسال المواجه من أعلى يتضح ذلك فيما يلي:
- العضلات المؤثرة في الأداء هي الأكثر تأثراً بتدريبات الاسترخاء العضلي حيث حققت مجموعة عضلات (الجزع – الرجلين – الذراعين) أعلى معدلات تغير.
- أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء هي الأكثر تأثراً بالبرنامج المقترح حيث حقق التصور الانفعالي أعلى معدل تغير يليه التصور السمعي.
- المراحل الفنية الهامة في الأداء هي الأكثر تأثراً بالتدريبات التي اشتمل عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي (مرحلة قذف الكرة)
- كان أقل معدل تغير بالنسبة للمتغيرات المهارية في دقة توجيه الإرسال (اختبار الإرسال المواجه من أعلى) في الكرة الطائرة. وذلك ارتباطاً بانخفاض معدل تغير مهارة تركيز الانتباه.
- البرنامج التعليمي المقترح أثبت فاعليته في تنمية المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
- تزداد نسبة تحسن مستوى الأداء بتنمية المهارات العقلية الخاصة.

التوصيات :

في ضوء خطة وإجراءات هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجها توصي الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لمهاره الارسال المواجه من أعلي في الكرة الطائرة كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال التعليمي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في العملية التعليمية الحديثة.
2. في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج عن مدى أهمية نسب التوزيع للمهارات العقلية في الكرة الطائرة وذلك من حيث نوع المهارة والظروف المحيطة بالعملية التعليمية والفروق الفردية بين اللاعبين، يجب في هذا المجال أن:
 - يراعى في تدريبات الاسترخاء العضلي التركيز على أهم العضلات المؤثرة في الأداء (الرجلين – الزراعين – الجزع) .
 - يراعى في تدريبات التصور العقلي أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم ابعاد التصور العقلي المرتبطة بمهاره الارسال المواجه من اعلي في الكرة الطائرة .
 - ينبغي إعطاء مساحة أكبر لتدريبات تركيز الانتباه نظراً لأهميتها كمتطلب أساسي لضمان تحسين مستوى الأداء.
 - اتباع مبادئ وضع الأهداف من بداية البرنامج التعليمي.
3. ضرورة تعليم وتنمية المهارات العقلية لطالبات بجانب تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية، مع أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للتدريب العقلي داخل دروس الكرة الطائرة لباقي المهارات .
4. خلق الاتجاه الإيجابي نحو برامج التدريب العقلي ودورها في العملية التعليمية حتى يمكن تحقيق الأهداف، وعدم بذل الجهد فيما لا يعود بالفائدة على الطالبات.
5. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مهارة الارسال المواجه من أعلى في دروس الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية

المستخلص

برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة
لطلّبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

اسم الباحثة / نيفين فاروق محمود هريدى :

هدف هذا البحث الى إعداد برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لمهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة، وقياس فاعلية البرنامج فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلى -تركيز الانتباه- بناء الأهداف)، وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبيّ ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وباستخدام القياس القبلى والبعدى وقد اشتملت عينة البحث على (36) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام الجامعى (2004/2005)، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (18) طالبة وضابطة (18) طالبة، واستخدمت الباحثة اختبارات المهارات العقلية الأساسية، واختبار الأداء الحركى للإرسال ، و استمارة تقييم مستوى الأداء فى جمع البيانات.

وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التدريب العقلى فى تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى ، وأوصت الدراسة بأن يكون الإعداد العقلى جزء أساسى فى تحسين مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى درس الكرة الطائرة إلى جانب الإعداد البدنى والإعداد المهارى حتى يتم تحقيق الإعداد المتكامل للطلّبات ، واستخدام البرنامج المقترح لما ثبت له من أهمية واضحة فى تحسين مستوى الأداء لمهارة الإرسال المواجه من أعلى.

Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Curriculum and Teaching methods

**Educational Program Using Mental Training To Enhance Performance of
Volleyball Over Hand serve Skill Level For Female Students Of Faculty Of
At Physical Education Alexandria**

A thesis Presented by

Neveen Farouk Mahmoud Ahmed Haridy

Assistant lecturer in
Department of Curriculum and Teaching methods
Faculty of Physical Education for Girls,
Alexandria

Submitted in partial fulfillment of Requirements for PH .D in physical education

Supervisors

Prof .Dr. Mohamed Alaraby Shamoun

Prof Of sport psychology at
Department of Sports Psychology
Faculty of Physical Education for men
Helwan University

Prof .Dr .Safaa Metwally El Ghrabawy

Prof of volleyball at Department of
Curriculum and Teaching methods
Faculty Of Physical Education for Girls
Alexandria University

Prof. Dr. Mohsen Basyouny Alnahriry

Prof Of sport psychology and Head of the
Department of Educational, Psychological, Social Science
Faculty Of Physical Education for Girls
Alexandria University

1427-2006

Thesis Summary
Educational Program Using Mental Training to Enhance Performance of Volleyball Over
Hand Serve Skill For Female Students of Faculty of Physical Education At Alexandria
University

Researcher : Neveen Farouk Mahmoud Haridy

Introduction and thesis importance

Mental training is one of special training methods for high mental abilities to organize knowledge and enhance educational operation, which affect the changes in behavior and skill and motor performance, so it could be considered as connecting ring between sport psychology which aims to develop and control behavior through mental drills organize the person learned perception experiences, and the educational operation which aims to apply these experiences on the learned skill performance. The mental training usage is not only in sport competitions, but also in kinematics and motor skills learning, it is playing great role in learning operation through introducing information about performance, setting objectives, introduce positive experience, performance models, encourage creation, also providing the ideal training environment, generalizing learning symbols, combining movements, attention "concentrating. Mental training has been major part in school syllabus, and 15 minutes in physical training lessons have been allocated to it.

Mental training supplementing skill training and not substituting it, mentally producing movement situation 'usually enhance skill performance controlling ad for suitable timing, eurhythmics for different skill parts, so it become reference for learner by fixing the movement path in his mind through forming mental image for movement components before performing it.

Training of basic mental skills as relaxation, imagination, attention concentration and setting goals contribute in enhancing self confidence. This should be coinciding developing basic physical fitness elements and basic skills. There is correlation in between mental abilities as enhancing one of them effectively contributes in enhancing other mental abilities.

The overhead serve is one of the most important kinds of volleyball serve, it is used by beginners, juniors, senior girl's teams in scoring direct points, it is also one of the skills which in the syllabus of 2nd, 3rd, and 4th grade in faculty of physical study, so it gives better results if performed correctly as per technical stages, The serve player has 8 sends – as per volleyball rules- to play the serve , this give chance to correct imagination of the skill before performing it, The small area which the ball should be directed to require ability for attention focus to direct the serve to the correct area . the player have to be relaxed to arrive to the mental relaxation in the time available. The long time for volleyball match require the ability to resist tiredness' and has the incentive and desire to give effort.

Research objectives

Setting suggested educational program using mental training for Overhand serve skill in volleyball for Faculty of physical education for girls students and identifying its effectiveness in

- 1- Developing basic mental skills (relaxation, imagination, attention concentration and setting goals
- 2- Enhancing volleyball Overhand serve skill performance for third year students
- 3- Identifying the effectiveness for the suggested educational program using mental training

Research hypothesis

- 1- There are statistically significant difference between pre and post measurements for both control and experimental groups for basic mental skills (relaxation, imagination, attention concentration and setting objects) in favor of post measurement for both groups
- 2- There are statistically significant differences between control and experimental groups in enhancement value for basic mental skills (relaxation, imagination, attention concentration and setting objects) in favor of experimental group
- 3- There are statistically significant differences between pre and post measurements for both control and experimental groups in Overhand serve skill performance level in favor of post measurement for both groups
- 4- There are statistically significant differences between control and experimental groups in enhancement value for overhand serve skill performance level in favor of experimental group
- 5- There are statistically significant difference in improvement's rates between control and experimental group in favor of post measurement for experimental group

Research plan

Research approach

The researcher used the experimental approach.

Experimental design

The experimental design depending on pre-and post measurement have been used with two groups experimental which used the suggested educational program and control group which used the normal educational program in the faculty (physical-skills)

Research sample

The research sample selected randomly and it consisted of 36 students in 3rd year educational section in the year (2004/2005) divided into two equal groups control and experimental.

Research tools

- 1- Intelligence pictured test (Ahmed Zaky Saleh), 1978
- 2- Mental abilities tests
 - Ability to Relaxation scale (Mohamed Alawy)
 - Muscle tension levels sheet (Mohamed Alarby)
 - Mental imagination scale in sports field
 - Grid concentration test
 - Goal setting sheet
- 3- Test for physical skills related to Overhand serve skill
- 4- Tests for Overhand serve skill level
 - Movement performance test for Overhand serve
 - Evaluation sheet for Overhand serve performance level
- 5- The suggested educational program using mental training to enhance Overhand serve performance level

Research procedures

Pilot studies

- First pilot study (5/2003) aimed to identifying interest level with mental training as part of volleyball lesson
- Second pilot study (1/6-30/6/2004) aimed to prepare the educational program using mental training
- Third pilot study (2/11-30/11/2004) aimed to rationing research tools

Pre-measurements (27/2-12/2/2005)

Pre-measurements and equivalence test have been done for :

- 1- Sample characteristics (Height, weight and age)
- 2- Pictured inelegance test
- 3- Mental skills relaxation, imagination, attention concentration and goal setting)
- 4- physical abilities related to Overhand serve skill
- 5- Skill performance level (movement performance test for Overhand serve, Performance level evaluation sheet)

Main study

The suggested educational program using mental training applied for(.12jweeks in the period (16/2-5/5/2005)

Post-measurements (7/5-12/5/2005)

Post-measurements have been done for :

- 1- Mental skills relaxation, imagination, attention concentration and setting objects)
- 2- Skill performance level (movement performance test for Overhand serve, Performance level evaluation sheet)

Statistical methods:

- Mean
- Correlation
- Standard deviation
- T test
- Improvement's rate

Conclusions

With reference to research objectives and hypothesis, limited to research sample and used measurements and based on statistical results the researcher concluded the following

- 1- The suggested educational program using the mental training has specific effect on the most important skill and mental variables related to skill performance as follows :
 - the muscles which affect performance had the highest affect by muscle relaxation , the highest improvement rate was in (trunk - legs - arms) muscles
 - The mental imagination aspects which related to performance was highly affected by the suggested program , the highest improvement rate was for affective imagery and audible imagery
 - The important technical performance stage (Ball throwing stage) was much affected by the drills in the suggested educational program
 - The lowest improvement rate was for serve direction accuracy due to the low

improvement for attention concentration skill

- The suggested training program was effective in developing mental skills and improving skill performance level for overhead serve in volleyball
- Skill performance level percentage increased with developing special mental skills

Recommendations

With reference to research procedures and results the researcher recommends the following:

- 1- More attention should be given to basic and volleyball special mental skills for volleyball overhead skill serve as an introductory method to use mental training in educational field, as it is considered main aspect in recent educational methods
- 2- Due to the importance of mental skills distribution percentage in volleyball overhead serve skill and individual differences the following should be done
 - In muscle relaxation training, concentration should be on the muscles which affect performance
 - In mental imagination , concentration should be on the important aspects which related to volleyball skills
 - More time should be given to attention concentration skills should to improve performance level
 - Setting goals principles should be used from the start of educational programs
- 3- Mental skills should be reached and developed side by side with physical abilities and basic skills developing, suitable time should be allocated for mental training in volleyball lessons for all other volley ball skills
- 4- Creating positive attitude towards mental training programs and its role in educational operation to fulfill goals
- 5- Applying the suggested educational program in volleyball lessons in faculty of physical education

Abstract

Educational Program Using Mental Training to Enhance Performance of Volleyball Overhand Serve Skill For Female Students of Faculty of Physical Education At Alexandria University

Researcher : Neveen Farouk Mahmoud Haridy

This research aimed to set suggested educational program using mental training for Overhand serve skill in volleyball students and identifying its effectiveness in 'Developing basic mental skills (relaxation, imagination, attention concentration and setting objects) and enhancing volleyball Overhand serve skill performance for third year students. The research sample selected randomly and it consisted of 36 students in 3rd year educational section in the year (2004/2005) divided into two equal groups control and experimental. The researcher used Basic mental ability test and serve movement performance test, and Evaluation sheet for performance level

The results proved the effectiveness of the suggested educational program using mental training in enhancing some of the mental skills and developing performance level of overhand serve, the study recommended that mental training should be basic part in overhead serve skill in volleyball lessons beside the physical and skill preparation to integrate student preparation and using of the suggested program as it proved its importance in enhancing performance

