

فاعلية التدريب الذهني على تطوير الأداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة

المدرس المساعد علي غضبان مهدي، Mustansiriyah University

aliagma1981@uomustansiriyah.edu.iq رقم الهاتف: 07752616115

أ.د نادية رشوان عطية/ جامعة الاسكندرية @gmail.com Prof. Dr. Nadia Rashwan

د. نبيلة احمد محمود/ جامعة الاسكندرية @gmail.com Prof. Dr. Nabila Ahmed

تاريخ التقديم: 2023/9/3

تاريخ القبول: 2023/10/5

تاريخ النشر: 2024/1/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

تهدف هذه الدراسة الى تطوير الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة ، وذلك من خلال : تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الذهني لتطوير الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الذهني في تطوير الاداء المهارى في الكرة الطائرة استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية واحدة ، و يبلغ مجتمع البحث (24) ناشئ كرة طائرة تحت (17) سنة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكرة الطائرة بجمهورية العراق والبالغ عددهم (24) ناشئ ، ويتم تقسيمهم كلاتي : عينه البحث التجريبية وعددهم (14) ناشئ ليطبق عليه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الذهني، العينة الدراسة الاستطلاعية ويبلغ عددهم (10) ناشئ لتقنين الاختبارات المهارية . وكانت أهم النتائج : ان البرنامج التدريبي أدى الى تحسن تحسين دقة الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة.

The effectiveness of mental training on developing the skill performance of young volleyball players

Assistant teacher Ali Ghadhban Mahdi Mustansiriyah University

Prof. Dr. Nadia Rashwan eatia Alexandria University

Prof. Dr. Nabila Ahmed Mahmoud Alexandria University

المقدمة والاهمية:

تعد الرياضة من اهم مجالات الحياة في وقتنا الحاضر، ورياضة الكرة الطائرة هي احدى اجزاء وتخصصات هذا المجال، ولها كثير من المحبين والممارسين لما تشغله من اهمية كبيرة، وان ماوصلت اليه اللعبة من انتشار واسع في وقتنا الحاضر من تقدم وانتصارات منتخبات على اخرى، كان سبب ذلك كله التطور العلمي في عملية التعليم والتدريب بجميع اقسامه وطرقه، وما يحتويه من اعدادات بدنية ومهارية وخططية ونفسية ومعرفية .

ويري فريد خشبة وآخرون (2004م) أن رياضة الكرة الطائرة تعتبر من الأنشطة الجماعية التي حظيت باهتمام ممارسيها في جميع أرجاء العالم ويرجع ذلك إلى كونها إحدى الألعاب الجماعية التي احتلت مكانه بارزة في المجال التربوي والترويحي لمناسبتها لجميع الأعمار وعدم حاجاتها للعديد من التجهيزات أو الأدوات وارتباطها بالمرح والسرور كما أنها لعبة تنافسية لها طابعها المميز من حيث طريقة اللعب ويظهر ذلك بوضوح في كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات المختلفة وكيفية احتساب النقاط . (7 : 2)

ويعتبر الاداء المهاري الجيد في رياضة الكرة الطائرة هو احد السمات والخصائص والصفات الاساسية التي يتميز بها الفريق ذو المستوى العالي، ويشير لامب Lamp (2004) إلى أن تقدم المستويات الرياضية يعتمد علي عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري ويأتي ذلك عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب التي تهدف إلي تحسين النتائج والوصول إلي أعلى مستويات الإنجاز حيث تلعب طرق التدريب دورها الهام نحو تحقيق هذا الهدف ، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة التي تهدف إلى تحسين مكونات الحالة التدريبية لدى اللاعب من خلال اتباع الأسلوب العلمي.(14: 127)

ويري ألن سكينس Allen E.Scates (2003) إلى أن اتقان المهارات لها تأثير جوهري على نتائج المباريات ومن ناحية أخرى تلعب دورا هاما في الوصول لأعلى فاعلية في المباراة وكذلك التركيز للوصول للهدف بمستوى عالي في الكرة الطائرة كما أنها تشكل الجزء النهائي من الخطط والوسيلة الأولى في إحراز النقاط. (13: 122)

وتشير روز غازي عمران (2015) أنه في ظل التطور الحادث في علم التدريب الرياضي أصبح هناك تقارب واضح في طرق الإعداد البدني والمهاري ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية والذهنية للاعبين وربطها بأدائهم المهاري. (5: 97)

ويري محمد العربي شمعون (2006) أن التدريب الذهني يعتبر الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والموقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأوتات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزء من التدريب الرياضي، حيث يزيد من قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحي للأنماط الحركية وقدرته 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. (8: 301)

ويشير مفتي ابراهيم حماد(2002) أن التدريب الذهني يسهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وذلك بالتدريب اليومي للتدريب الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور الذهني للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء. (11: 110)

ويساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف.(1: 145)

وتتجلى أهمية البحث بتطوير الاداء المهاري بتأثير التدريب الذهني بما يتناسب مع التطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة للوصول باللاعبين إلى مستوى أفضل من حيث الأداء المهاري. حيث يعتبر هذا البحث محاوله علميه للتعرف على تطوير الاداء المهاري باستخدام التدريب الذهني والارتقاء بالقدره على تطوير المهارات الهجوميه لناشئ كرة الطائرة .

حيث ان الكرة الطائرة تتميز بالعديد من المميزات ذات طابع خاص تميزها عن باقي الانشطة الرياضية الاخرى حيث انها تتمتع بتنوع وكثرة المهارات والتي تعتبر احد الجوانب الهامه التي يبني على اساسها الجوانب المهارية للعب وكما انها تتميز بالانتقال السريع من الدفاع للهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجوميه والدفاعية طوال المباراة .

مشكلة البحث

وتعد رياضة الكرة الطائرة لعبة عقلية لها صفة الخصوصية تميزها عن باقي الرياضات الاخرى حيث سرعة الادراك الحركي مع التغيير السريع لمواقف اللعب التي لا تستمر على وتيرة واحدة، لهذا فإن الاداء المهاري السليم وحسن التصرف في المواقف المختلفة للعب من الموضوعات التي تتطلبها المنافسات أو

المباريات واستخدام القدرات الذهنية لمواقف اللعب يرجح فريق عن الآخر في الفوز أو الهزيمة حيث أن دقة الاداء المهاري في الكرة الطائرة يحتل وضعاً رئيسياً في اللعب لأهمية في تفوق الفرق المتنافسة ومن خلال المسح المرجعي لنتائج العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت التدريب الذهني والتي تؤكد على أهمية استخدام التدريب الذهني في تنمية الاداء المهارى ، ومن هذه الدراسات دراسة محمد حسن الدوسكي (2006) (9) ، أحمد حامد أحمد السويدي (2004) (2) ، حسام الدين عبد العزيز عطية (2001) (4) حيث يؤكدون أن استخدام التدريب الذهني له تأثير إيجابي لكل الأنشطة الرياضية المختلفة، ويمتاز عن غيره من الأساليب التدريبية الأخرى في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى، كما ان التركيز على الجانب المهاري له أهمية كبيرة في وصول اللاعب إلى مستوى المطلوب فقد أظهر فاعلية وأهمية وساهم بقدر كبير في تحقيق التفوق ، وإن أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التعلم والتدريب الحديث في الإرتقاء بمستوى الاداء هو التدريب الذهني إذ أن الاداء الجيد يتطلب قدراً كبيراً من تدخلات للمهارات الذهنية لإصدار القرارات أثناء التعلم والتدريب.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع بعض مدربي الكرة الطائرة وعددهم (15) مدرب وعدد من لاعبي الكرة الطائرة وعددهم (20) لاعب، أتضح ان هناك نسبة ليست بالقليلة منهم وصلت الي (74%) من المدربين لا يهتمون بتدريب القدرات العقلية واستخدام التدريب الذهني كجزء من الوحدة التدريبية اليومية ، علاوة علي عدم اهتمام المدربين بمعرفة مستوي القدرات العقلية للناشئين أثناء عمليات التدريب باعتبارها مؤشر هام للاداء المهاري، كما اتضح ان هناك ضعف واضح في المهارات العقلية والنفسية لدي اللاعبين والتي تمثلت في ضعف القدرة علي التركيز وعدم القدرة علي أداء مهارات التصور العقلي وهناك توتر عضلي مستمر لدي عدد من اللاعبين وصلت نسبتهم الي (65%) ، كما وجد الباحث العديد من المشكلات المتعلقة بالنواحي التدريبية للناشئين منها:

- قلة الوعي الكافي من قبل المدربين بأهمية القدرات والمهارات العقلية والنفسية كمؤشر لتطوير المهارات الحركية والخطوية في الكرة الطائرة.
- ضعف اهتمام المدربين بتنمية القدرات والمهارات النفسية والعقلية وإدراجها ضمن برامج التدريب المخصصة للناشئي كرة الطائرة..
- قلة استخدام التدريب الذهني جزء من الوحدات التدريبية اليومية من قبل المدربين.
- ضعف مستوي القدرات والمهارات النفسية والعقلية لدي عدد من ناشئي كرة الطائرة.
- علاوة على عدم وعي المدربين بالعلاقة بين القدرات البدنية و المهارات النفسية والعقلية وبين الاداء المهاري لناشئي كرة الطائرة، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة .
- لذا يرى الباحث أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث الميداني التجريبي من خلال وضع برنامج باستخدام التدريب الذهني والذي قد يساعد في بناء تنمية وتطوير الاداء المهارى للاعبين وتنمية دقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .
- كما يوضح كلا من محمد شمعون (2006) (8) مفتي ابراهيم (2002) (11) أسامة راتب (2004) (3) أن التدريب الذهني يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، وأن التدريب الذهني يعتبر الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات ، كما يعمل على تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الأداء والسلوك والمشاعر، والمهارات العقلية ، ويهدف التدريب الذهني إلى إعداد العقل والجسم للوصول للحالة الذهنية والعقلية التي تحقق أقصى أداء .
- أهداف البحث :
- يهدف هذا البحث الي تطوير الاداء المهارى باستخدام التدريب الذهني لناشئي الكرة الطائرة ، وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الذهني لتطوير الاداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الذهني في تطوير الاداء المهارى في الكرة الطائرة .

فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات والذهنية والمهارية للمجموعة التجريبية لنادي الكرة الطائرة.

مجالات البحث

المجال المكاني : اجريت الدراسة على ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهوبين للكرة الطائرة بالعراق.
المجال الزمني : تم تطبيق البحث خلال الموسم الرياضي للعام 2021 - 2022.
المجال البشري : نادي الكرة الطائرة تحت سن 17 سنة .

الدراسات المرجعية:

- دراسة أحمد حامد أحمد السويدي (2004)(2) بعنوان : أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، و هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث (24) طالباً، وظهرت النتائج فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين.
 - دراسة محمد حسن الدوسكي (2006)(9) بعنوان : تأثير اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وهدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية التدريب الذهني بموقعه (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وبعد (20) دقيقة من بدء النشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وبفترتيه (3-5) دقائق و(8-10) دقائق والمصاحب للمنهج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية ، والذي نفذ ضمن البرنامج التعليمي. وتوصل الباحث الى ان البرنامج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه للمجموعات التجريبية الاربع.
 - دراسة Nguyen and Manoryk (2017)(15) بعنوان " تنمية متطلبات خطط الهجوم الحديثة لدى فرق النخبة لرجال الكرة الطائرة على مستوى العالم، ويهدف البحث الى التعرف على طرق تنمية متطلبات خطط الهجوم الحديثة لدى فرق النخبة لرجال الكرة الطائرة على مستوى العالم، واستخدم المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من بطولات فرق النخبة لرجال الكرة الطائرة، واستخلص تنمية خطط الهجوم باستخدام الهجوم السريع والتشكيلات الثلاثية والرباعية بشكل جماعي هي متطلبات الهجوم الحديث في الكرة الطائرة للرجال
 - دراسة عبير فهد فهد (2020)(6) بعنوان " تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت" هدف البحث : يهدف البحث إلي وضع برنامج للتدريب العقلي والتعرف علي تأثير هذا البرنامج علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة (الإرسال من أسفل مواجهه – التمرير من أعلي للأمام) لطالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف التاسع ، وإشتملت العينة علي (60) طالبة، واستنتجت الباحثة الفعالية والتأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي المستخدم في تطوير وتحسين وتنمية الإسترخاء العضلي ، و التصور العقلي، وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة (مهارة الإرسال من أسفل المواجه ومهارة التمرير من أعلي للأمام) لدي طالبات الصف التاسع بدولة الكويت.
- إجراءات البحث
- منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة. مجتمع وعينة البحث :

يبلغ مجتمع البحث (24) من ناشئ كرة طائرة تحت (17) سنة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكرة الطائرة بجمهورية العراق والبالغ عددهم (24) ناشئ ، ويتم تقسيمهم كالاتي :

- عينة البحث التجريبية وعددهم (14) ناشئ ليطبق عليه البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الذهني.

- العينة الدراسة الاستطلاعية ويبلغ عددهم (10) ناشئ لتقنين الاختبارات المهارية . شروط اختيار العينة:

- أن يكون ناشئ بمرحلة تحت (17) سنة.
- ان يكون الناشئين مسجلون بالاتحاد العراقي للكرة الطائرة تحت (17) سنة ، في الموسم الرياضي (2022/2021)

- ضرورة الالتزام بالحضور طوال فترة التطبيق.
- عدم اشتراك أفراد عينة البحث في أي أبحاث أخرى لتجنب التأثير على النتائج قيد البحث.
- ان يكون لديه الرغبة في الاشتراك في البرنامج .
تجانس العينة :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن) والتوصيف الاحصائي في القياسات الاساسية لناشئ الكرة الطائرة تحت (17 سنة) كما يلي :

جدول (1)

التوصيف العددي لمجتمع البحث

م	العينة	عدد اللاعبين (ن)	النسبة المئوية من المجتمع
2	عينة الدراسة الأساسية	14	58.33 %
3	عينة الدراسة الاستطلاعية	10	41.67 %
المجموع		24	100 %

جدول (2)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة ن = 14

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	16.3	16.30	0.43	-0.13	-1.26
الطول	سم	180.7	180.0	4.92	0.20	-1.48
الوزن	كجم	72.7	72.50	2.45	0.49	0.69
العمر التدريبي	سنه	4.38	0.707	-0.693	-0.655	0.38

يتضح من جدول (2) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (-0.13 إلى 0.49) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتراوح قيم معامل التفلطح ما بين (± 3) ، مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

وسائل جمع البيانات :

اختبارات الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة تحت (17 سنة) . مرفق (2)

- اختبار أداء الإرسال الأمامي من أعلى
- اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الامامية
- اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية
- اختبار حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي

وقد قام الباحث بعرض الاختبارات السابقة على السادة الخبراء مرفق رقم (1) لآخذ آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات المهارية لهدف البحث وأتفقت آراء الخبراء على صلاحية الاختبارات الموضوعة من قبل الباحث بنسبة موافقة تراوحت ما بين (80% : 100%) وبالتالي سوف يتم الاستعانة بالاختبارات السابق ذكرها في في قياس الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة

اختبارات الذهنية لناشئ الكرة الطائرة تحت (17 سنة) .

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (محمد العربي شمعون) ملحق(5)
- التصور العقلي (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التحكم فى التصور العقلى) (محمد العربي شمعون وماجة اسماعيل) ملحق(4)
- التوتر العضلى (عام - رجلين - جذع - ذراعين - رأس) (محمد العربي شمعون وماجة اسماعيل)

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الذهنى اعداد الباحث . مرفق رقم (6)
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية .
- ميزان طبي (لقياس الوزن)
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ملعب كرة طائرة
- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب 1 سم
- كرات طائرة قانونية
- كرات طبية وزن 4 كجم
- أقماع تدريب
- سلم تدريبي .

تجارب البحث الاستطلاعية (المعاملات العلمية للاختبار) :

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على المعاملات العلمية لاختبارات بعض القدرات البدنية وأداء العمل الخططي لناشئ الكرة الطائرة تحت (17 سنة) على عينة عددها (10) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات كالتالى :

الصدق:

إيجاد معامل صدق الاختبارات : للتأكد من صدق الاختبارات قام الباحث بإيجاد معامل الصدق من خلال صدق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لعينة إستطلاعية 10 لاعبين وجدول رقم (3)، (4) الخاصة بمعامل صدق الاختبارات .

جدول (3)

المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات الذهنية قيد البحث

ن=10

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=4		الأرباع الأعلى ن=4		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات الذهنية
				±ع	س	±ع	س		
0.91	0.00	5.42	3.50	0.58	4.50	1.15	8.00	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
0.88	0.00	4.64	11.0	3.40	23.8	3.30	34.8	درجة	اختبار الذكاء
0.83	0.01	3.58	2.25	1.26	15.8	0.00	18.0	درجة	التصور العقلى التصور البصرى

0.94	0.00	6.79	3.25	0.96	13.8	0.00	17.0	درجة	التصور السمعي
0.85	0.02	3.13	1.75	0.50	14.8	1.00	16.5	درجة	التصور الحس حركي
0.96	0.00	8.66	2.50	0.00	14.0	0.58	16.5	درجة	الحالة الانفعالية
0.95	0.00	7.20	2.75	0.58	13.5	0.50	16.3	درجة	التحكم في التصور العقلي
0.81	0.01	3.42	8.00	4.57	74.3	0.96	66.3	درجة	عام
0.91	0.00	5.28	5.50	1.63	25.0	1.29	19.5	درجة	رجلين
0.84	0.01	3.87	5.00	2.38	21.5	1.00	16.5	درجة	جذع
0.86	0.01	4.04	3.25	1.29	16.5	0.96	13.3	درجة	ذراعين
0.83	0.01	3.61	3.25	1.71	18.8	0.58	15.5	درجة	رأس

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = (2.44)$

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين الأرباع الاعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات الذهنية لإيجاد معامل صدق الاختبارات ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.44)$ في جميع الاختبارات، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين $(0.81, 0.96)$ ، مما يؤكد أن الاختبارات قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله ، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

جدول (4)

المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات المهارية قيد البحث

$n=10$

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى $n=4$		الأرباع الأعلى $n=4$		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات الخططية
				س±	س	س±	س		
0.92	0.00	5.81	3.25	0.50	10.3	1.00	13.5	درجة	اختبار أداء الإرسال الأمامي من أعلى
0.87	0.01	4.24	3.00	1.15	13.0	0.82	16.0	درجة	اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الامامية
0.97	0.00	9.55	12.25	1.73	56.5	1.89	68.8	درجة	اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية
0.82	0.01	3.46	2.00	0.82	7.00	0.82	9.00	درجة	اختبار حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = (2.44)$

يتضح من جدول (4) الخاص بالفروق بين الأرباع الاعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات الخططية لإيجاد معامل صدق الاختبارات ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.44)$ في جميع الاختبارات، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين $(0.82, 0.97)$ ، مما يؤكد أن الاختبارات قيد البحث

الثبات:

تم التحقق من معامل الثبات للاختبارات البدنية والاختبارات الذهنية والاختبارات الخطية عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها (Test – Retest) على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط ، وذلك بفصل زمني (15) يوم من التطبيق الأول . وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (5)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات الذهنية لإيجاد معامل الثبات
(بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات) $n = 10$

معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للاختبارات الذهنية
			س	ع±	س	ع±	س	ع±		
0.97	0.00	0.94	0.67	0.30	1.96	6.40	1.85	6.10	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
0.67	0.00	0.64	0.65	0.50	3.81	53.7	3.66	54.2	درجة	اختبار الذكاء
0.97	0.00	0.95	0.42	0.20	1.29	17.1	1.29	16.9	درجة	التصور البصري
0.95	0.00	0.91	0.67	0.30	1.55	15.8	1.65	15.5	درجة	التصور السمعي
0.98	0.00	0.96	0.32	0.10	1.07	15.6	1.08	15.5	درجة	التصور الحس حركي
0.98	0.00	0.97	0.32	0.10	1.17	15.4	1.25	15.3	درجة	الحالة الانفعالية
0.98	0.00	0.97	0.32	0.10	1.33	15.0	1.37	14.9	درجة	التحكم في التصور العقلي
0.97	0.00	0.94	1.65	1.50	4.81	74.7	4.66	73.2	درجة	عام
0.98	0.00	0.97	0.67	0.30	2.95	22.6	2.87	22.3	درجة	رجلين
0.96	0.00	0.92	1.27	0.50	3.17	19.4	2.81	18.9	درجة	جذع
0.94	0.00	0.88	0.97	0.40	2.06	15.3	1.79	14.9	درجة	ذراعين
0.97	0.00	0.94	0.67	0.30	1.90	17.4	1.85	17.1	درجة	رأس

* معنوى عند مستوى $(0.05) = (0.602)$

يتضح من جدول (5) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات الذهنية لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة فيها ما بين (0.88 إلى 0.97) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (0.602)$ ، وبمستوى دلالة أقل من (0.05) ، وتراوحت قيم معامل الثبات ما بين (0.94 إلى 0.99) ، مما يؤكد أن الاختبارات الذهنية تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

جدول (6)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية لإيجاد معامل الثبات
(بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات) $n = 10$

معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للاختبارات الخطية
			س	ع±	س	ع±	س	ع±		

اختبار أداء الإرسال الأمامي من أعلى	درجة	11.8	1.69	12.0	1.83	-0.20	0.63	0.94	0.00	0.97
اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الامامية	درجة	14.5	1.65	14.7	1.70	-0.20	0.42	0.97	0.00	0.98
اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية	درجة	62.4	6.02	63.0	5.60	-0.60	1.07	0.99	0.00	0.99
اختبار حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي	درجة	8.00	1.15	8.10	1.10	-0.10	0.32	0.96	0.00	0.98

* معنوى عند مستوى (0.05) = (0.602)

يتضح من جدول (6) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات الخطية لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة فيها ما بين (0.94 إلى 0.99) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.602)، وبمستوى دلالة أقل من (0.05)، وتراوحت قيم معامل الثبات ما بين (0.97 إلى 0.99)، مما يؤكد أن الاختبارات المهارية تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج التدريبي :

تصميم البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الذهني :

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي وتحقيق ذلك قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت له .

خطوات وضع البرنامج المقترح للتدريب الذهني:

مرحلة المسح المرجعي لتحديد، ودراسة برامج التدريب الذهني، والتي تم تطبيقها في الأنشطة الرياضية المختلفة، وكذلك الاختبارات المناسبة لها، بالإضافة لتحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج، ونتيجة لذلك تم اتباع الخطوات التالية:

أ - الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف برنامج التدريب الذهني إلى تطوير الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة وذلك من خلال تنمية بعض المهارات الذهنية (القدرة على الاسترخاء، التصور الذهني، تركيز الانتباه) وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية هي:

- التعرف على أهمية الإعداد النفسى لدى ناشئ الكرة الطائرة.
- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريبات والمنافسات.
- العمل على إزالة التوتر العضلى والقلق لإكساب الاسترخاء العضلى.
- الوصول إلى الاسترخاء الذهني من خلال تدريبات التحكم فى التنفس.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم فى الحالة الإنفعالية من خلال تدريبات التصور الذهني.
- تنمية الشعور بالوعي الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية وذلك لتطوير الأداء الخطي للناشئين.
- الوصول إلى التحكم فى الانفعالات وتوجيهها خلال المنافسات لتحقيق الأهداف المرجوة.

- استرجاع الخبرات الناجحة من خلال نموذج أو أدائه عن طريق شريط فيديو (عرض مرئي).
- ب - أسس وضع برنامج التدريب الذهني:
- 1- الإحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء إنقباضها وانقباضها وتعاقب الإنقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمى هذا النوع بالاسترخاء العضلي "التعاقبي".
- 2- استخدام الربط بين الرموز (شهيق، زفير، استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء الذهني.
- 3- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور الذهني (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي، التحكم في التصور) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور الذهني للمتغيرات "قيد البحث".
- 4- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.
- خطوات إعداد البرنامج :
- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحث بإعداد البرنامج .
- تم تطبيق الاداءات الخططية والتدريب الذهني في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي .
- التخطيط الزمني للبرنامج :
- مدة البرنامج 12 أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية اسبوعياً .
- عدد الوحدات الكلية 36 وحدة تدريبية .
- أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .
- زمن الوحدة التدريبية من (45) ق .
- تجارب البحث الدراسة الرئيسية :
- تم اجراء الدراسة الاساسية في الفترة من 22 / 8 / 24 الى 22 / 11 / 23 على لاعبي الكرة الطائرة وطبقاً للخطوات التالية :
- الاختبارات القبليّة :
- تم اجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة في الفترة من 22 / 8 / 24 الى 22 / 8 / 26 لعينة البحث الاساسية وقد اعتمد الباحث على نتائج هذه المتغيرات والتي طبقت على مجموعة البحث واعتبرها الباحث بمثابة القياس القبلي .
- تطبيق البرنامج التدريبي :
- تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 22/8/29 الى 22/11/18 و كانت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج (3 شهور) واجمال عدد الوحدات (36) وحدة بواقع (3) وحدات اسبوعيا .
- الاختبارات البعديّة :
- وتم فيه تطبيق الاختبارات المختارة في الفترة الزمنية من 2022/11/21 الى 2022 / 11 / 23 وبنفس طريقة القياس في القياس القبلي ونفس الظروف .
- المعالجات الإحصائية :
- تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 25 فيما يلي :
- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Median.
- معامل الالتواء Skewness
- معامل التفلطح Kurtosis
- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبليّة البعديّة. Paired Samples T test

- النسبة المئوية % Percentage

- نسبة التحسن % The percentage of improvement

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج فرض البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات والذهنية والمهارية للمجموعة التجريبية لنادي الكرة الطائرة.

جدول (7)

الدلالات الإحصائية للاختبارات الذهنية ونسبة التحسن لعينة البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = 14

الدلالات الإحصائية الاختبارات الذهنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	5.50	1.79	11.4	1.39	5.86	2.32	9.46	0.00	74.7%
اختبار الذكاء	درجة	53.0	5.60	41.7	3.68	27.3	3.00	34.1	0.00	60.4%
التصور العقلي	التصور البصري	15.1	1.83	19.1	1.21	3.93	2.27	6.48	0.00	92.0%
	التصور السمعي	13.9	1.69	18.5	1.74	4.57	2.77	6.18	0.00	87.5%
	التصور الحس حركي	14.1	1.27	19.9	1.54	5.86	1.92	11.4	0.00	89.1%
	الحالة الانفعالية	14.1	1.17	19.5	1.22	5.36	1.50	13.4	0.00	91.3%
	التحكم في التصور العقلي	13.9	1.41	19.0	1.18	5.14	1.88	10.3	0.00	91.5%
التوتر العضلي	عام	59.0	5.60	31.7	5.68	27.3	3.00	34.1	0.00	90.4%
	رجلين	12.5	1.16	7.50	0.85	5.00	0.88	21.3	0.00	93.2%
	جذع	18.4	3.03	8.71	3.54	9.71	1.07	34.0	0.00	80.8%
	أذراعين	14.0	1.88	5.07	2.16	8.93	2.23	14.9	0.00	84.6%
	رأس	14.1	1.77	10.4	1.45	3.64	1.01	13.5	0.00	89.7%

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.16

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات الذهنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.18 إلى 34.1) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل من 0.05 وتراوحت نسب التحسن ما بين (74.7 % إلى 92.0 %) ولصالح القياس البعدي.

جدول (8)

الدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية ونسبة التحسن لعينة البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = 14

الدلالات الإحصائية للاختبارات الخطئية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع	س	±ع			
اختبار أداء الإرسال الأمامي من أعلى	درجة	9.71	1.49	16.6	1.22	6.93	1.49	17.4	0.00	70.9%
اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الامامية	درجة	12.5	1.65	19.4	2.41	6.86	2.25	11.4	0.00	55.2%
اختبار الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية	درجة	56.9	3.71	87.2	15.7	30.3	15.9	7.14	0.00	53.2%
اختبار حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي	درجة	6.07	1.00	12.1	1.27	6.00	1.62	13.9	0.00	99.3%

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.16$

يتضح من الجدول رقم (8) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات الخطئية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.14 إلى 17.4) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل من 0.05 وتراوحت نسب التحسن ما بين (53.2 % إلى 99.3 %) ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث التحسن في مستوى الاداء المهارى الهجومي نتيجة لوضع برنامج تدريبي بدني ذهني وفق قواعد مقننه لناشئين الكرة الطائرة تحت (17) سنة .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد حسن الدوسكي (2006) (9) ان البرنامج المطبق علي المجموعة التجريبية ادي الي تحسن واضح في المهارات والاداء الخططي لناشئ الكرة الطائرة.

وتتفق ايضا مع نتائج دراسة حسام الدين عبد العزيز (2001) (4) حيث كانت نسبة نتائج المجموعة التجريبية عالية في الاختبارات البدنية وبالتالي كانت عالية في الاختبارات المهارية .

وتؤكد نتائج دراسة أحمد حامد أحمد السويدي (2004) (2) الي ان البرنامج المقترح لتطوير بعض مكونات التوقع الحركي البدنية والعقلية يؤثر ايجابيا علي الاداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة

وتؤكد نتائج دراسة عبير فهد (2020) (6) حيث كانت النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في جميع المتغيرات ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبي الموضوع بناء علي مقياس ذهني او معرفي مباشر او غير مباشر الذي ادي الي تحسن المجموعة التجريبية في الاداء الخططي.

ويؤكد ايضا محمد العربي شمعون (2001) أن مهارات الانتباه التي يمكن تعلمها وتنميتها 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 الأدائية ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارة ضرورية للأداء الأمثل و أنه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه وترجع الأهمية أيضاً إلى أنه عند تطوير مهارة إلى درجة عالية من التحكم ارادياً يمكن الوصول إلى حالات الوعي، كما يساهم الانتباه في مساعدة اللاعب على توجيه طاقته النفسية والدخول إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى. (8: 58)

ويعزو الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي وذلك لتطبيق البرنامج البدني الذهني من قبل الباحث والذي اتبع الباحث فيه اهم الاسس العلمية المناسبة للمرحلة السنية تحت (17) سنة للاعبي الكرة الطائرة والتي ادت بدورها لتحسن المجموعة التجريبية وتوقعها بشكل ملحوظ في جميع الاختبارات المهارية.

من خلال ما سبق يستنتج الباحث ان استخدام المقياس الذهني لتحديد اهم النقاط التي يبني عليها البرنامج البدني الذهني بناء علي اسس علمية ادي الي تحسن المجموعة التجريبية في الاداء المهارى وبهذا يتحقق الفرض الاول

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث و في حدود العينة و اجراءات الدراسة استنتج الباحث ما يلي :

الاستنتاجات :

- ان البرنامج التدريبي المطبق باستخدام التدريب الذهني اسهم في تحسين الاداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات الذهنية والمهارية .
- أثر البرنامج المقترح على تحسين الاختبارات الذهنية بنسبة موافقة تراوحت ما بين (74.7% إلى 92.0 %)
- أثر البرنامج المقترح على تحسين الاختبارات المهارية بنسبة موافقة تراوحت ما بين (53.2% إلى 99.3 %)

التوصيات :

من خلال نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الذهني لتحسين الأداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة .
- تطبيق نتائج الدراسة الحالية على مراحل سنية أخرى لما لها من تأثير ايجابي .
- تقنين التدريبات والاداءات المهارية في البرامج التدريبية لناشئ الكرة الطائرة للارتقاء بمستوى الأداء .
- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات الذهنية ووضعها في تدريبات متدرجه الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها اكثر تشويقا وتشابها لما يحدث في المباريات .

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1- أحمد أمين فوزى (2006) : مبادئ علم النفس الرياضى: المفاهيم – التطبيقات, القاهرة, دار الفكر العربى .
- 2- أحمد حامد أحمد السويدي (2004) : أثر استخدام أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل .
- 3- أسامة كامل راتب (2004) : تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى, القاهرة، دار الفكر العربى .
- 4- حسام الدين عبد العزيز(2001) : السلوك الخطي لصانع اللعب وعلاقته بالهجوم في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان .
- 5- روز غازي عمران(2015): مهارات التدريب في كرة الطائرة ، مكتبة النشر والتوزيع ، عمان الاردن.
- 6- عبيد فهد فهد (2020): تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- 7- فريد خشبة ، جميل الديب ، حسام خليفة (2004) : اساسيات الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، مركز ايات للطباعة ، الزقازيق .
- 8- محمد العربى شمعون (2006) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى, (ط-2), القاهرة, دار الفكر العربى .
- 9- محمد حسن الدوسكي (2006) : تأثير الاختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .مختار سالم (2015) : الكرة الطائرة، ط1، القاهرة المكتبة المصرية للنشر والتوزيع .
- 10- مفتي ابراهيم حماد (2002) : المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 11- وسام رفعت محمود يحيى (2012) : تأثير تدريبات نوعية لبعض المواقف الخططية على تطوير قدرة التفكير الخططى للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

المراجع الأجنبية:

- 12- Allen. Scates Winning Volley ball, 4Ed., Library of congress, U.S.A, 2013
- 13- Lamp.D :Physiology of exercise responses and adaptation, 2nd, ed., Macmillan publishing company, New Yourk, USA. 2004
- 14- Nguyen and Manoryk, 2017 : The cognitive behavioral management of anxiety, anger and pain", a keynote address presented at the seventh Banff international conference on behavior modification.