

تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم واحتفاظ مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلاب

م. إبراهيم غيدان علي أ. د. توانا وهبي غفور

العراق. جامعة كرميان. كلية التربية الأساسية، قسم التربية

twana.ghafoor@univsul.edu.iq

تاريخ نشر البحث ٢٨/١٠/٢٠٢٣

تاريخ استلام البحث ٥/٧/٢٠٢٣

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الاختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعات البحث في الاحتفاظ لمهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلاب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية- كلية التربية الاساس - جامعة كرميان، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)، وتكونت عينة البحث من (٣٦) طالب، وقد قُسموا إلى ثلاث مجموعات متكافئة مجموعتان تجريبيتان والأخرى ضابطة، ولكل مجموعة (١٢) طالب، ثم قام الباحثان بإعداد المناهج التعليمية الخاصة بالتدريب الذهني المتداخل مع تمرين المتسلسل المتغير في الكرة الطائرة لمهارة الارسال، وتتكون منهج تعليمي من (٦) وحدة تعليمية لكل مجموعة، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، وزمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، تمرين المتسلسل المتغير، مهارة الارسال، الكرة الطائرة.

The effect of mental training and its interaction with the variable sequence exercise on learning and retaining the volleyball serving skill for students

Teacher . Ibrahim Ghaidan Ali porf. Dr.. Tawana Wehbe Ghafoor

Iraq. Garmian University. College of Basic Education, Department of Education
twana.ghafoor@univsul.edu.iq

Date of receipt of the research: 12/6/2023 Date of publication of the research: 28/10/2023

Abstract

The research aims to identify the effect of mental training and its interaction with the variable sequence exercise between the pre- and post-tests in learning the skill of serving with volleyball for students, and to identify the differences between the research groups in the post-tests to identify the best educational method among these methods in learning the skill of serving with volleyball for students. And to identify the differences in mathematical settings between the research groups in retaining the skill of serving in volleyball for students. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research community was chosen intentionally from third-year students in the Department of Physical Education - Faculty of Basic Education - Garmian University, for the academic year. (2021 - 2022), and the research sample consisted of (36) students, who were divided into three equal groups, two experimental groups and the other a control group, and each group had (12) students. Then the researchers prepared educational curricula for mental training overlapping with the variable sequence exercise in volleyball. For the skill of sending, the educational curriculum consists of (6) educational units for each group, with two educational units per week for each group, and the time of each educational unit is (90) minutes.

Keywords: mental training, variable sequence exercise, serving skill, volleyball.

١- المقدمة:

يعد التعلم الحركي من العلوم الرياضية الذي يقود المتعلم إلى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة، وأن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة، وذلك من خلال الاستعانة بعدد من المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصاداً بالجهود بذلك وصولاً إلى الهدف المرسوم بكل دقة. ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً بالدراسات المتعلقة بالتدريب الذهني لأنها أحد الوسائل الحيوية والحديثة التي حظيت باهتمام المختصين في مجال التعلم الحركي، وعلم النفس الرياضي، لما له من دور إيجابي وفَعَالٍ في تنمية وتطوير مستوى الأداء المثالي، ذلك بعد أن أصبحت المهارات الذهنية ذات أهمية في الارتقاء بالمستوى الصحيح للأداء المهاري لدى الطالب. فالقدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يشير (النقيب) إلى أن المتعلم تستخدم التدريب الذهني لغرض تثبيت الأداء، عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة، يستطيعون بالتدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل، ومن ثم يصححون الاستجابات الخاطئة.

(النقيب، ١٩٩٠، ص ٢٢٣).

وقد أشارت عدة مصادر ودراسات في المجال الرياضي، إلى وجود نوعين من التدريب الذهني هما: "التدريب الذهني بالأسلوب المباشر، إذ يتم استخدام التصور الذهني بأنواعه للمهارات الحركية، وبعض مظاهر الانتباه، والتدريب الذهني غير المباشر، ويتم استخدام عدة وسائل سمعية، وبصرية، ومشاهدة نماذج للأداء، ومشاهدة الأفلام، والصور، وغيرها".

(شمعون، ٢٠٠١، ص ٤٥)

ومن الأسئلة المهمة أيضاً في هذا الشأن: هل أثناء الدمج بين نوعين من التدريب الذهني (المباشر، غير المباشر) تقديم التدريب الذهني المباشر على التدريب الذهني غير المباشر يؤثر أكثر؟ أم بالعكس تقديم التدريب الذهني غير المباشر على التدريب الذهني المباشر. ويعد جدول التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية إذ حقق نصيباً كبيراً من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية، لأنه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ من خلال إتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه للمهارة، وقد مزج الباحثان بالتداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير للخروج بأساليب جديدة "إذ إن التداخل هو عبارة عن اندماج أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق أفضل تعلم".

(الدليمي، ٢٠٠٢، ص ٤٠)

والمزج بين التمرين المتسلسل والمتغير بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية قبل الانتقال إلى المهارة الثالثة وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. ويشير (خاطر وآخرون) أن الاحتفاظ بالمهارات الحركية التي تم تعلمها تماماً تخزن أو يمكن الاحتفاظ بها أكثر من المهارات اللفظية، إذ إن المهارات التي نكرها مرات متعددة كل يوم ولمدة تمتد لأشهر وسنوات يكون قد تعلمها تماماً، ويمكن الاحتفاظ بها لمدة زمنية طويلة.

(خاطر وآخرون، ١٩٧٨، ص ١١٠)

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تُعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة، وللمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في العملية التعليمية على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها "وتمتاز الكرة الطائرة بتعدد المهارات الأساسية فيها، كمتطلبات واجبة للأداء الأمثل، والتي ينبغي على الطالب تعلمه، وإتقانه، والإلمام بكافة الجوانب الفنية، والتعليمية الخاصة بها، إذ بدون إتقانهم المهارات الأساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب عليهم تنفيذ الواجبات المهارية سواء كان ذلك فردياً أم جماعياً، ولغرض الوصول بالأداء المهاري إلى المستوى المطلوب بات لزاماً على المدرس اختيار أفضل الطرائق في التعلم للوصول إلى الهدف بأسرع وقت وأقل جهد. (الدليمي، ٢٠٠٥، ص ١٢)

واستناداً على ما تقدم يمكن أن نحدد أهمية البحث في إمكانية استخدام أساليب جديدة من التدريب الذهني المباشر، وغير المباشر، وتداخله مع تمريني المتسلسل المتغير، أثناء دروس الكرة الطائرة، وذلك لمعرفة تأثيرهما في تعلم واحتفاظ مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب. وأن اهتمام الباحثين والمدرسين في تطوير المناهج التعليمية على استخدام طرائق وأساليب حديثة لتعلم وتطوير الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة. ومن خلال خبرة وعمل الباحثان كمدرس الكرة الطائرة لاحظا عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان والاحتفاظ في مستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة وخاصة مهارة الإرسال على الرغم من توافر الأدوات اللازمة والجهد المبذول مع هؤلاء الطلاب في التدرج بالمهارة التعليمية، ويرجع الباحثان عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان واحتفاظ في مستوى الأداء بالمهارات إلى ما يشعر به الطالب من ملل وتششت ذهني نتيجة للطريقة المتبعة التي تعتمد على

مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المدرس، يتبعه عرض النموذج دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي، وهذا الأمر يتطلب من القائم بعملية التعليم البحث عن طريقة للتعليم يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً وجذاباً، وتعمل أيضاً على توصيل المعلومة للمتعلمين بسهولة وبدون ملل وتجنب انتباههم ودافعيتهم وثبتت الخبرات التعليمية وبذلك تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة للوصول إلى أفضل النتائج. لذلك توصل الباحثان إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم واحتفاظ مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب، ويأمل الباحثان أن يقدم بعض الحلول العلمية والتي قد تساهم في الارتقاء بالمستوى المهارة لهذه اللعبة.

ويهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٢- التعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الاختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٣- التعرف على الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعات البحث في الاحتفاظ لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة؛ الطلاب عددهم (٤٤)، والطالبات عددهن (٦) موزعين على شعبتين هي (A, B)، وتم تقسيمهم على ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم وكما هو مبين في الجدول (١)، أما العدد الكلي لعينة البحث فقد يتكون من (٣٦) طالب، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (٧٢%) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية:

- ١- الطالبات وعددهن (٦) طالبة، كون البحث يقتصر على الطلاب فقط.
- ٢- الطلاب الممارسين للكرة الطائرة، والمسجلين بفرق رياضية، إذ بلغ عددهم (٢) طالب.

٣- الطلاب الذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) طالب.

الجدول (١) يبين مجاميع البحث الثلاث والطريقة التعليمية المستخدمة وحجم العينة

المجاميع	الطريقة التعليمية	حجم العينة
التجريبية الأولى	تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير	12
التجريبية الثانية	تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير	12
الضابطة	الطريقة المتبعة	12
المجموع		36

٢-٣ التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار، ذات الاختبارين القبلي والبعدي). ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (١):

المجموعات	الاختبار القبلي	الطريقة المستخدمة في التعلم	الاختبار البعدي	الاختبار الاحتفاظ
التجريبية الأولى	مهارة الارسال	تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير	مهارة الارسال	مهارة الارسال
التجريبية الثانية		تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير		
الضابطة		الطريقة المتبعة		

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٢-٤ التكافؤ في اختبارات المهارة (القبلي):

قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية قام الباحثان بتوزيع العينة على مجاميع البحث، وللتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة، استخدم الباحثان الأسلوب الإحصائي تحليل التباين لمهارة الارسال، كما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين نتائج اختبار تحليل التباين بين مجاميع البحث في مهارة الارسال

المعالم الاحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	الاحتمالية	الدلالة
الارسال	بين المجموعات	2.722	2	1.361	0.665	0.521	غير معنوي
	داخل المجموعات	67.500	33	2.045			
	المجموع	70.222	35				

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (غير معنوية) بين مجاميع البحث الثلاثة في متغير مهارة الارسال، مما يدل على تكافؤ مجاميع البحث بتلك المتغير.

٢-٥ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عددها (٢)

- جهاز كمبيوتر نوع (DELL) للعرض عددها (١)

- جهاز عرض البيانات (Data Show Projector) نوع (Canon) عددها (١)

- كرات طائرة قانونية نوع (Molten) عددها (١٢) كرة، صافرة نوع (Fox ٤٠) عددها (١)

- شريط قياس جلدي بطول (٥٠م)، شباك حاملة الكرات عددها (٢)

- مقعد سويدي

- صندوق كرات

- مرتبة إسفنج

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢-٦ الاختبار المهاري المستخدم في البحث:

٢-٦-١ الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى (التنسي)

(الصميدعي وآخرون، ٢٠١٠، ص ٣٨٠)

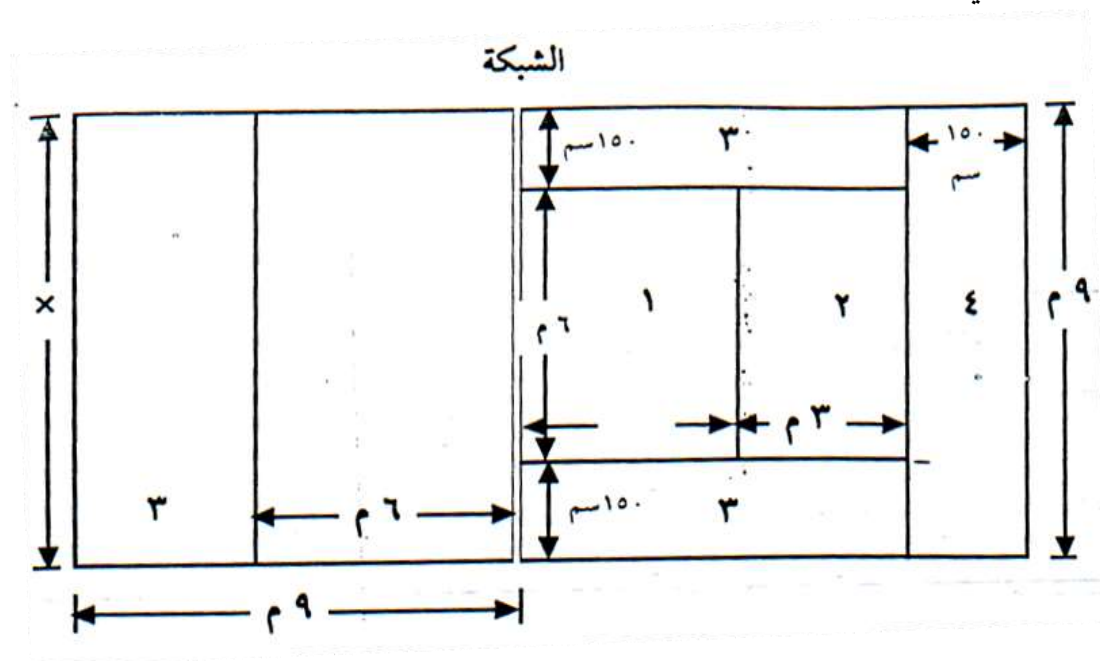
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات: ملعب قانوني للكرة الطائرة، كرات طائرة قانونية عدد (١٠)، مسجل.

وصف الأداء: يقف الطالب في نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط خلف خط ٩ أمتار من الشبكة). يقوم الطالب بالإرسال المواجه للأمام من الأسفل، لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط. كما هو موضح في الشكل (٢).

الشروط:

- لكل طالب عشر محاولات.
- في حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط، أو خروجها للخارج يحسب محاولة للطالب (من ضمن المحاولات العشرة).
- التسجيل: يجب أن ترسل الكرة للمناطق المحددة، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (١-٤) درجات، فإنّ الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) درجة.
- ملحوظة: في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للطالبة درجة المنطقة الأعلى.



الشكل (٢) يوضح اختبار الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى (التتسي)

٢-٧ الوحدات التعريفية:

قبل البدء بتنفيذ التجربة الاستطلاعية قام الباحثان بتنفيذ وحدة تعريفية واحدة لطلاب عينة البحث وقد أجري الوحدة التعريفية لمهارة الارسل المواجه الامامي من الأعلى (التنسي) في (٢٠٢٢/٣/٦)، من أجل تعريف عينة البحث بالمهارة المبجوتة، وكانت هذه الوحدة خارج وحدات المنهج التعليمي.

٢-٨ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربتين استطلاعيتين إحداهما على الاختبارات المستخدمة في البحث، والأخرى على المنهج التعليمي المعد على عينة مكونة من (٦) طلاب خارج عينة البحث الرئيسية، وقد أُجري التجربة الاستطلاعية للاختبار والمنهج لمهارة الارسال من الأعلى (التنسي) في (٢٠٢٢/٣/٧)، وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- تبين ملائمة الاختبار المهاري مع عينة البحث.
- إمكانية إجراء الاختبار للمهارة المبحوثة في يوم واحد.
- تبين ملائمة منهج التدريب الذهني مع عينة البحث.
- إمكانية الباحثان في ضبط الزمن المستغرق للتدريب الذهني بـ (٣) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (٣) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و (٣) دقائق بعد مرور (٣٠) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

٢-٩ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٩-١ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمهارة الارسال المواجه الامامي من الأعلى التنسي لعينة البحث في القاعة الداخلية في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الاساس - جامعة كرميان، وقد اجري الاختبار القبلي للمهارة في (٢٠٢٢/٣/٨).

٢-٩-٢ التجربة الرئيسية (المنهج التعليمي (منهج التدريب الذهني):

يتكون كل منهج تعليمي من (٦) وحدة تعليمية لكل مجموعة، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، أي ما يعادل (١٨) وحدة تعليمية لجميع المجموعات البحث، وزمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:

- ١- القسم التحضيري (١٥) دقيقة.
- ٢- القسم الرئيس (٧٠) دقيقة موزعة كالاتي:
 - النشاط التعليمي (١٠) دقيقة.
 - النشاط الذهني (٣) دقيقة لكل مرة ٢ x مرة يساوي ٦ دقائق.
- وشملت: إعطاء التدريب الذهني بـ (٦) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (٣) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و (٣) دقائق بعد مرور (٣٠) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.
- النشاط التطبيقي (٥٤) دقيقة.

٣- القسم الختامي (٥) دقائق.

ونفذت مجاميع البحث الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

٢-٩-٢-١ المجموعة التجريبية الاولى:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (٦) وحدة تعليمية لمهارة الارسال، وقام مدرسو المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (٣) دقائق على مهارة الارسال بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة، بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الارتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والاتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (٣) دقائق التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (بين مأتَم وبين ما يجب أن يتم) (تصحيح وتصور مستقبلي) وذلك بعد مرور (٣٠) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. قام مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، وتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتالية لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم تم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث تم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في الملحق (١).

٢-٩-٢-٢ المجموعة التجريبية الثانية:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (٦) وحدة تعليمية لمهارة الارسال، وسيقوم مدرسو المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج التدريب الذهني غير المباشر والمباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (٣) دقائق على مهارة الارسال بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة، بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الارتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والاتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (٣) دقائق التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف

يحدث (بين مأتَم وبين ما يجب أن يتم) (تصحيح وتصور مستقبلي) وذلك بعد مرور (٣٠) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. سنقوم مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابعة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في النموذج الملحق (٢).

٢-٩-٣ المجموعة الضابطة:

نفذ هذا المجموعة الطريقة المتبعة من قبل مدرس المادة وبواقع (٦) وحدات تعليمية لمهارة الارسال، وقام مدرس المادة بتنفيذ وحداته للمنهج التعليمي بدون التدريب الذهني المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير، وتمرين بطريقة متبعة على مهارة الارسال.

٢-٩-٣ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على مجموعات البحث الثلاث وبأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي، من حيث الظروف، والوقت، وتم إجراء الاختبار البعدي لمهارة الارسال المواجه من الأعلى التنسي في (٢٠٢٢/٣/٣١).

٢-٩-٤ اختبار الاحتفاظ:

قام الباحثان بإجراء الاختبار الاحتفاظ بعد مرور (٧) أيام على إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٧ لمعرفة مستوى التعلم الحقيقي ومدى بقاء المعلومات المخزونة في الذاكرة ونسبة النسيان الحاصلة فيها، وعلى ألا يمارس المتعلم أداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ، وسيتم تهيئة الأحوال نفسها للاختبار البعدي، وقد استخدم الباحثان اختبار الاحتفاظ المطلق.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS واستخراج مايلي: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T)، تحليل التباين، اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق في قيم مهارة الارسال بين الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣) يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والاحتمالية لمهارة المناولة

المعالم الإحصائية المجاميع	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		T المحسوبة	الاحتمالية *	الدالة
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
التجريبية الأولى	12.41 6	25.750	0.79 2	3.467	13.3 34	0.000	معنوي
التجريبية الثانية	13.08 33	18.166	1.56 4	2.249	15.0 83	0.000	معنوي
الضابطة	12.83 3	20.416	1.74 9	1.505	7.58 3	0.000	معنوي

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0,05)$.

- وحدة القياس/ درجة.

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وفروق الأوساط، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبدي لمهارة المناولة، لمجاميع البحث الثلاثة، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الاختبار القبلي هو (١٢,٤١٦)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البدي (٢٥,٧٥٠)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (١٣,٣٣٤)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (٠,٧٩٢)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البدي (٣,٤٦٧)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (١٢,٨٢٥)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي. وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر في الاختبار القبلي هو (١٣,٠٨٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البدي (١٨,١٦٦)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (١٥,٠٨٣)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٥٦٤)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البدي (٢,٢٤٩)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (١٦,٧٦٠)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت منهج المتبع (منهج المدرس)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (١٢,٨٣٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٠,٤١٦)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (٧,٥٨٣)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٧٤٩)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (١,٥٠٥)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (١١,٥٤٩)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

ووفقاً لما تقدّم في الجداول (٣) ظهرت فروق معنوية في مهارة الارسل لمجاميع البحث الثلاثة، وتغزو الباحثان سبب ذلك إلى إخضاع عينة البحث لمنهج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر، والتدريب الذهني غير المباشر والمباشر والمنهج المتبع (منهج المدرس).

ويرى الباحثان أن سبب ذلك إدخال التدريب الذهني بنوعيه الذي لعب دوراً مهماً في تحسين مستوى الأداء من جهة والتدريب المهاري بشكل الدمج بين التمرين المسلسل والمتغير، القائم على تكرارات الأداء كناعية تطبيقية من جهة أخرى، وبمعنى الربط بين الجانب الذهني والمهاري، إذ تؤكد (الدليمي) أن "الدمج بين التدريب الذهني والمهاري يضمن الوصول بالمتعلم الى درجات متقدمة في مقدار التعلم الحركي، لذلك فإن العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً".

(الدليمي، ٢٠١٦، ص

١٤٠) ويشير (شمعون) أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي، ويساهم الإعداد الذهني أيضاً في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

(شمعون، ٢٠٠١، ص

٤٦) ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Rainer)، إذ أثبتت تأثير التدريب الذهني في تحسين دقة المهارة وتنشيطه Rainer، ٢٠١١، ويضيف (شمعون واسماعيل) الى أن "التدريب الذهني عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، فهو عند التصور الذهني للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، وتؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كاعيه لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية"

(شمعون واسماعيل، ٢٠٠١، ص ٧٩)

ويعزى الباحثان سبب التقدم والتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الارسل في المجموعة الضابطة إلى أن المنهج الذي استخدمه المدرس تضمن على الانتظام والتدرج في التمارين المهارية استناداً

الى تكرار الأداء مقروناً بالتغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء في حالة حدوثها من قبل المدرب "أن من الظاهر الطبيعية لعملية التعلم والتدريب هو أنه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء مادام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته".

(Magill، ٢٠٠٤، ص ٢٧٣)

ويشير (أحمد) نقلاً عن (عفي، ٢٠٠٦) إلى أهمية الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) والتي لا يمكن إغفالها، حيث أنها ساهمت بطريقة إيجابية في التعليم.

(أحمد، ٢٠١٠، ص ١٠٤)

ويذكر (محمد) نقلاً عن (سلطح، ٢٠١٢) أن الأسلوب المتبع له تأثير إيجابي على تحسين المستوى المهاري للطلاب

(محمد، ٢٠١٨، ص ٤١٦)

٣-٢ عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة في اختبار مهارة الارسال البعدية وتحليلها:

الجدول (٤) يبين نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة للاختبار البعدي في مهاره الارسال

المعالم الاحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(F) المحسوبة	الإحتمالية *ة	الدالة
الارسال	بين المجموعات	377.389	2	188.694	29.257	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	212.833	33	6.449			
	المجموع	590.222	35				

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≤ 0.05 .

يتبين من الجدول (٤) ما يأتي:

وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة الارسال، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لتلك المهارة (٢٩,٢٥٧)، وإنّ القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥). وأن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى الفروقات لصالح أي مجموعة في مهارة الارسال، لذلك استُخدم أقل فرق معنوي (L.S.D) لمقارنة المهارة.

١-٢-٣ عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الارسال وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الارسال

المجاميع	الوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	الاحتمالية	الدلالة
1-2	25.750 – 28.166	-2.416	0.026	معنوي
1-3	25.750 – 20.416	5.334	0.000	معنوي
2-3	28.166 – 20.416	7.750	0.000	معنوي

* إنّ القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≤ 0.05 .

- وحدة القياس بالدرجة.

يتبين من الجدول (٥) ما يأتي:

١- إن الفرق بين (م١) و (م٢) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-2.416)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٢٦)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

٢- إن الفرق بين (م١) و (م٣) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (5.334)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

٣- إن الفرق بين (م٢) و (م٣) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (7.750)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (٠,٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يتبين من نتائج الجدولين (٤، ٥) اختبار تحليل التباين، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال. وأظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول (٥) تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المجاميع الأخرى في مهارة الإرسال. ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استخدام التدريب الذهني غير المباشر والمباشر معاً وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير لدى الطلاب، ويتفق ذلك مع ما توصل به (غفور) إلى أن التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) معاً ذو تأثير فعال في مهارة الإرسال لدى الطلاب.

(غفور، ٢٠١٣، ص ١٣١) فضلاً عن أن الفترة المخصصة للتدريب الذهني غير المباشر والمباشر ب(٦) دقائق لكل مهارة، وذلك (٣) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس بمعنى قبل البدء بالتمرين على المهارات المبحوثة، و(٣) دقائق بعد مرور (٣٠) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث، تصحيح وتصوير مستقبلي للمهارة)، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارات المبحوثة بأسلوب الدمج بين التمرين المتسلسل والمتغير.

ويرى (الدليمي) أن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد، لذا لا بد من الاهتمام بهذين النوعين من التمرين من أجل زيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير مستوى الأداء المهاري وثباته.

(الدليمي، ٢٠١٦، ص ١٤١)

ويرى الباحثان أن التداخل بين التدريب الذهني غير المباشر والمباشر والدمج بين جدولة التمرين المتسلسل والمتغير كان له التأثير الكبير في التقدم والتطور في نتائج هذه المجموعة، وذلك نتيجة استثمار الموصفات الإيجابية لكل أسلوب ودمجها في أسلوب واحد، مما ساعد على زيادة تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة بشكل جيد ومناسب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (المياحي) والتي أشارت إلى أن عملية التداخل بين عدد من الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول عملية التعلم (المياحي، ٢٠٠٢)، ويتفق ذلك مع دراسة (مصلح ومحمد) على أنه بالإمكان الخلط والتداخل الأكثر في الأسلوب تعليمي، ووضعه في إطار واحد، وهذا سوف يخدم الأهداف التعليمية، لكي تتم الاستفادة القصوى من هذين الأسلوبين في إزالة الرتابة والملل، ويزيد في اندفاع المتعلمين لبذل الجهد.

(مصلح ومحمد، ٢٠١٦، ص ٤٥ -

٦٢) وتؤكد (الدليمي) على أهمية التمرين المتسلسل والمتغير وأن المتعلم يركز عند استخدامه أسلوب المتسلسل على المهارة ومن كافة جوانبها، ويتفرغ للتركيز عليه فقط، حتى يصل إلى مستوى أداء جيد قبل انتقاله إلى تعلم مهارة أخرى، فهو يعطي المتعلم فرصة لأداء المهارة فقط وبشكل آلي (أوتوماتيكي)، ويفيد المتعلم من استخدامه في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يضع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها، وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول تنفيذه بصورة ناجحة ولو مرة واحدة، لهذا يكون هذا الأسلوب أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكر لتعلم المهارة من قبل المتعلم المبتدئ، بسبب أنه يسهل عملية الأداء، ويؤكد أيضاً أن التمرين المتغير يعد وسيلة مهمة ومؤثرة في أثناء عملية التعلم، وذلك من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعيات مختلفة في كل محاولة إن أمكن ذلك، مع إعطاء خبرات متعددة للمتعلم وأبعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافات والاتجاهات والتوقيت والمسار الحركي وغيرها، وتعمل على مساعدة المتعلم في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب أو المباراة.

(الدليمي، ٢٠١٦، ص ١٣٢-١٣٤)

٣-٣ عرض نتائج اختبار الاحتفاظ لمجاميع البحث الثلاث لمهارة الارسال بالكرة الطائرة ومناقشتها:
لغرض التعرف على مدى قدرة الطالب على استرجاع المعلومات التي سبق تعلمها، تم تطبيق اختبار الاحتفاظ من خلال مقدار الاحتفاظ، فضلاً عن مقدار فقدان في ذاكرة الأداء والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦) يبين نتائج قيم الاختبار البعدي والاحتفاظ بين مجموعات البحث الثلاث لمهارات الارسال

ت	المهارة	المجاميع	س البعدي	س الاحتفاظ	مقدار فقدان ذاكرة الأداء
---	---------	----------	----------	------------	--------------------------

1	الارسال	م ت ١	25.750	24.333	1.417
		م ت ٢	28.166	27.083	1.083
		م ض	20.416	17.166	3.250

- يتبين في ضوء ما سبق عرضه أن النتائج النهائية لمجاميع البحث الثلاث جاءت حسب تسلسل أفضلها في الاحتفاظ وكالاتي:

- ١- المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر + التمرين المتسلسل المتغير).
- ٢- المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر + التمرين المتسلسل المتغير).
- ٣- المجموعة الضابطة (الطريقة المتبعة).

حيث إن المجموعة التي تحصل على أقل من الدرجات هي الأولى في الاحتفاظ. ويعزو الباحثان سبب الاحتفاظ الجيد فيها إلى ملائمة المنهج التعليمي المستخدم على وفق أسس علمية صحيحة التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر مع دمج التمرين المتسلسل والمتغير والاحتفاظ الجيد لدى الطلاب، مراعيًا دور التنظيم الجيد للوحدات التعليمية، ويرى الباحثان إمكانية استرجاع واستدكار المهارات المبحوثة من الطالب بعد مدة زمنية محددة، وهذا يرجع إلى الأثر المتبقى عن الخبرة الماضية وعملية استبقاء آثار عملية التعلم، ويؤكد ذلك (خيون) وهو يقول أنه "كلما كان القياس للأداء قريباً بعد فترة الاحتفاظ من القياس لآخر أداء بعد فترة التدريب، كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً" (خيون، ٢٠١٠، ص ٥٣)

ويرى (علاء الدين والصباغ) كلما ارتفع مستوى استعاب المهارة الحركية، كلما زادت درجة الاحتفاظ ببقائها بعد فترات الانقطاع عن التدريب.

(علاء الدين والصباغ، ٢٠٠٧، ص

١٢٦) ويشير (عبد الحسين) إلى "أن تكرار تعلم ما تعلمه الفرد في السابق يعزز من قيمة الاحتفاظ ويسهل التذكر"

(عبد الحسين، ٢٠١٥، ص ١٢٣)

كلما كان تعلم المهارة بدرجة عالية من الدقة، أمكن الاحتفاظ بالمهارة لأطول مدة ممكنة، وخلاف ذلك سيؤدي إلى فقدان تذكر المهارة وعدم تطورها

(الربيعي، ٢٠١١، ص

٩٨) كلما زاد التمرين على المهارة طالت مدة تذكرها وقلت نية نسيانها للمتعلّم وعليه يلعب تكرار التمرين دوراً أساسياً في نقل المهارة أو المعلومة إلى الذاكرة طويلة المدى.

(صالح، ٢٠١٠، ص

٥٠) وهذا ما يؤكد على أن مرحلة الاحتفاظ كانت جيدة، مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثانية كانت بمستوى أفضل في مرحلتي الاكتساب والاحتفاظ، مما يؤكد على أهمية الأسلوب المستخدم في تعلم المهارة الإرسال، وذلك بمستوى جيد، وقد عزز ذلك (Magill) وقرر أن التداخل والتنوع وتوزيع التمارين يقود إلى نتائج عالية في الاحتفاظ ونقل الأداء.

(Magill، ١٩٩٨، ص

(٢٣

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي وفعل في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٢- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) على كل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٣- إن تداخل أو الدمج بين التمرين المتسلسل والتمرين المتغير للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التعلم لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٤- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) على كل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) والمجموعة الضابطة في الاحتفاظ لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٤-٢ التوصيات:

١- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير والطريقة المتبعة مع الطلاب لتأثيرها الإيجابي في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٢- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب.

٣- إجراء اختبار الاحتفاظ لمعرفة مقدار التعلم الحقيقي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة، نتيجة استخدام التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل والتمرين المتغير.

٤- إجراء بحوث مشابهة باستخدام التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) و (المباشر وغير المباشر) في تعلم المهارات الأخرى بالكرة الطائرة، وكذلك على فئات عمرية مختلفة وعلى الطالبات لمعرفة تأثيرها عليهن، وفي الفعاليات الرياضية الأخرى.

المصادر

- أحمد، منار خيرت على (٢٠١٠)؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
- حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (١٩٩٧)؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب.
- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٢)؛ المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- خاطر وآخرون، أحمد (١٩٨٧)؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دار المعارف.
- خيون، يعرب (٢٠١٠)؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط٢، بغداد، الكلمة الطيبة.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢)؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تطوير مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٥)؛ تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع.

- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠١٦)؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط١، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- الربيعي، محمود داود (٢٠١١)؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط١، النجف، دار البيضاء للطباعة والتصميم.
- الصميدعي، لؤي غانم (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١: (أبريل، ب.م، ٢٠١٠).
- شمعون، محمد العربي (٢٠٠١)؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة محمد (٢٠٠١)؛ اللاعب والتدريب العقلي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- صالح، هلال عبد الكريم (٢٠١٠)؛ علم النفس الرياضي في التعلم - الإنجاز - القياس النفسي، ط١، بغداد، منشورات المكتبة الرياضية.
- طه، على مصطفى (١٩٩٩)؛ الكرة الطائرة تأريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الحسين، وسام صلاح (٢٠١٥)؛ التعلم المتناغم مع الدماغ، ط١، بيروت، دار الكتب العلمية.
- علاء الدين، جمال والصباغ، ناهد أنور (٢٠٠٧)؛ الاسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، الاسكندرية، منشأة المعارف.
- غفور، توانا وهبي (٢٠١٣)؛ تأثير أنواع التدريب الذهني وتداخله مع تمريني العشوائي والمتغير في تنمية بعض القدرات العقلية والمهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة للطلبات، أطروحة دكتورا، جامعة كويه، فاكلتى التربية.
- محمد، جمعة ضوى محمد (٢٠١٨)؛ تأثير استخدام الرسوم المتحركة ثلاثية الأبعاد على تعلم بعض المهارات الحركية للجمباز والتحصيل المعرفي بمقرر التطبيقات التدريسية للطلاب المعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، يناير، المجلد (٢)، العدد (٨٢).
- مصلح، حسين حبيب ومحمد، نوفل قحطان (٢٠١٦)؛ تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد (٥)، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- المياحي، على مكي مهدي (٢٠٠٢)؛ توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- النقيب، يحيى كاظم (١٩٩٠)؛ علم النفس الرياضي، الرياض، معهد إعداد القادة.

- Magill, A, Richard (1998); Motor Learning, Boston Meglrethill, Fifth Edition.
- Magill, A (2004); Motor Learning and Control, baton. Mc.
- Rainer Kiefer (2011); Improvement of Soccer Penalty Kick Precision Through Mental Training, Master Thesis, University of Konstanz, Faculty of Humanities Interactional Studies in Sport Sciences.

الملحق (١)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (دمج تدريب ذهني مباشر وغير مباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
النشاط الذهني	٣ دقائق	١- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني: - البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (٥ ثا X ٣ت). - يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (٥ ثا X ٣ت). - التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (٣٠ ثا). ٢- التصور الذهني الداخلي (المباشر): - التصور الذهني لمهارة الارسال. (٣٠ ثا). - محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة مهارة الارسال. (٥ ثا X ٣ت). - محاولة توزيع الانتباه لمهارة الارسال. (٥ ثا X ٣ت). ٣- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر): - مشاهدة الأفلام الخاصة لمهارة الارسال. (٥ ثا).

- التصور الذهني لمهارة الارسال. (٣٠ثا).		
- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة مهارة الارسال. (٧,٥ثا).		
- محاولة توزيع الانتباه لمهارة الارسال. (٧,٥ثا).		

الملحق (٢)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (دمج تدريب ذهني غيرمباشر ومباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
النشاط الذهني	٣ دقائق	١- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني: - البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (٥ثا X ٣ت). - يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (٥ثا X ٣ت). - التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (٣٠ثا). ٢- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر): - مشاهدة الأفلام الخاصة لمهارة الارسال. (١٥ثا). - التصور الذهني لمهارة الارسال. (٣٠ثا). - محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة مهارة الارسال. (٧,٥ثا). - محاولة توزيع الانتباه لمهارة الارسال. (٧,٥ثا). ٣- التصور الذهني الداخلي (المباشر): - التصور الذهني لمهارة الارسال. (٣٠ثا). - محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة مهارة الارسال. (٥ثا X ٣ت).

محاولة توزيع الانتباه لمهارة الارسال. (٥٣ X ٣ت).		
--	--	--