

أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الذهني أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إذ تشير نتائج العديد من الدراسات إلى تأثيره في العمليتين إيجابيا من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب، ويتميز التدريب الذهني بطابع خاص فهو يحتوي داخل تركيبته على عدة عوامل لا تتوافر في أنواع التدريب الأخرى إذ يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي إلى أن استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده أثناء التدريب على أداء الحركات ذهنيا في أي لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتا "معينا" يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ، والوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على أداء الحركة أو المهارة ذهنيا"، والذي يفترض أن يكون مساويا للوقت الذي يتطلبه أداء المهارة بصورة فعلية ، وان القابلية في أداء الحركات ذهنيا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزء مهما" وأساسيا لمستوى الإنجاز العالي ، فالضغط النفسي والشعور بالقلق كلها عوامل تؤثر سلبيا على قدرة التحكم بالأداء ، وعندما يكون باستطاعة الرياضي استعادة الحركات أي التدريب عليها ذهنيا" وضمن الوقت الحقيقي فان تأثير القلق على الأداء يكون قليلا" (Day ghtrey, 1990,50)

وترجع أهمية التدريب الذهني إلى انه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وبخاصة" في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دورا" مهما" في عملية التعلم . (شمعون ، 1996 ، 30-31)

كما أن التدريب الذهني يساهم في دقة أداء مستوى المهارة، لهذا فان لعبة الكرة الطائرة والتي تقع ضمن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية -المكلا في جامعة حضرموت والتي تتضمن العديد من المهارات الأساسية ، والبحث يكتسب أهمية من خلال استخدام أسلوب التدريب الذهني الذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الأسلوب في دقة الأداء المهاري للطلاب ويحقق تقدم في مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج أفضل في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث

من خلال قيام أحد الباحثين بتدريس مادة الكرة الطائرة في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية -المكلا في جامعة حضر موت لاحظ قلة استخدام أسلوب التدريب الذهني ضمن المناهج التعليمية المخصصة لتدريس مادة الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى تفعيل استخدام هذا الأسلوب من أجل تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب القسم ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي (هل أن استخدام أسلوب التدريب الذهني يؤدي إلى الدقة في أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) .

3-1 أهداف البحث

- 1-3-1 الكشف عن اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج المقرر في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت .
- 2-3-1 الكشف عن اثر استخدام المنهاج المقرر في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت .
- 3-3-1 المقارنة في الاختبار ألبعدي بين اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المضاف للمنهاج المقرر والمنهاج المقرر في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت .

4-1 فروض البحث

- 1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 2-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 3-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية في كلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت
- 2-5-1 المجال الزماني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2006/2005
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 التدريب الذهني

عرفه (طه ، 2001) على انه " استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب " (طه ، 2001، 52)
ويعرفه (محبوب، 2000) بأنه " تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل حركي إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية" (محبوب، 2000، 188)
ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه :
عملية تكرار تصور المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ذهنيا والتي سبق وان تم تعلمها الطلاب مع التأكيد على مظاهر الانتباه واستخدام الوسائل التعليمية.

2-الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 خطوات التدريب الذهني

غرض التوصل إلى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب أتباع الخطوات الآتية :
أولا. تعلم الاسترخاء :

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

ويتفق كل من (راتب ، 1995) و (شمعون ، 1996) على تقسيم الاسترخاء إلى نوعين هما (الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني).

ثانيا. التصور الذهني :

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

2-1-2 التدريب الذهني والأداء

يعد التدريب الذهني شكلاً تقليدياً للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية وقد تم استخدامه في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء (Vlich, 1965, 364) والسؤال المطروح هو "هل أن التدريب الذهني يؤثر فيه أداء المهارة الحركية"، فيجيب (Schmidt, 1999) أن التمرين الذهني يدخل في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية للمهارة (Schmidt, 1999, 312)، ويطلق عليه (Heuer, 1985) (يتعلم كيف يعمل). وهذا الإجراء من خلال إعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية إلى المتعلم، وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول أي أنواع يحاول أداءها، ويبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة وهذا يأتي من خلال الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة وربما باستطاعته الابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح، ويجب أن نؤكد أنه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما أنه يساهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم (Heuer, 1985, 191-200).

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (الرحاحلة والخياط، 2001)

"تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام، والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة إنجاز مهارة الإرسال وسرعته. وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم 45 طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات وكما يأتي:

أ. المجموعة الضابطة: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة

الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي.

ب. المجموعة التجريبية الأولى: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية

مضافاً إليها مشاهدة أفلام الفيديو.

ج. المجموعة التجريبية الثانية: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافاً إليها

مشاهدة أفلام الفيديو وأداء التصور الذهني.

واستنتج الباحثان ما يأتي :

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

2. تطورت مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة . (الراحلة والخياط ، 2001 ، 35-48)

2-2-2 دراسة (سلامي ، 2002)

"اثر برنامج مقترح لأسلوبين في التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (16) سنة وباللغة (45) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا أيضا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (15) لاعبا .

تم تطبيق البرامج التعليمية المقترحة لمدة (12) أسبوعاً وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة.

واستنتج الباحث ما يأتي :

1. أن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

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

3. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري . (سلامي ، 2002 ، 44-83)

2-2-3 دراسة (السويدي ، 2004)

" أثر استخدام أسلوبين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير

بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (24) طالبا من المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل وتم توزيعهم إلى ثلاثة مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم التكافؤ بين المجموعات في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، مظاهر الانتباه، التصور العقلي الرياضي، بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية بالكرة الطائرة، يتضمن الأول البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة، والثاني يتضمن نفس البرنامج الأول مضافا إليه أسلوب التدريب الذهني المباشر، والثالث يتضمن نفس البرنامج الأول مضافا إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر 0

ويتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية طبقت على مدى (12) أسبوع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة 0 واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين، تحليل التباين باتجاه واحد، اختبار أقل فرق معنوي) لمعالجة البيانات 0 واستنتج الباحث ما يأتي :

- إن أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية الثلاثة ذو تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة 0
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- تساوت المجموعة التجريبية الأولى مع المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية -المكلا في جامعة حضرموت للموسم الدراسي 2005-2006 والبالغ عددهم (32) طالبا" ، أما عينة البحث فتكونت من (28) طالبا" تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع (14) طالبا" لكل مجموعة، وتم استبعاد (4) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية.

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

3 - 3 - 1 التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالشهر

3 - 3 - 2 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر

3 - 3 - 3 التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلو غرام

3 - 3 - 4 التكافؤ ببعض العمليات العقلية

بالاعتماد على المصادر العلمية تم تكافؤ مجموعتي البحث في (اختبار (رأفن)

للذكاء) (RAVEN,1986,6-66) واختبار (بوردين - انفي موف) المعدل للانتباه (خاطر والبيك ،492،1978) ومقياس (التصور العقلي الرياضي المعرب) (راتب ،131،2000-133)). وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في للفترة من 4-2006/3/8.

3-3-5 التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

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

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

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

3. مرونة العمود الفقري : تم قياسها بواسطة اختبار ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف (حسانين ،327،1995).

4. الرشاقة : تم قياسها بواسطة اختبار الركض المكوكي (4×10) متر .(حسانين،1995، 369) وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس يومي السبت والاثنين الموافقين 11 و 13/3/2006 .

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

الجدول (1)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-	ع +	س-	ع +	
1	العمر	شهر	267.1	4.31	263.6	5.15	1.879
2	الطول	سم	161.6	5.31	163.4	6.62	0.764
3	الكتلة	كغم	62.50	3.51	63.80	3.37	0.963
4	الذكاء	درجة	38.981	7.326	40.608	6.892	0.583
5	مظاهر الانتباه/ حدة الانتباه	درجة	112.19	9.065	117.23	8.925	1.428
6	تركيز الانتباه	درجة	8.326	3.849	7.452	4.501	0.532
7	توزيع الانتباه	درجة	9.082	2.310	8.981	2.643	0.103
8	التصور العقلي الرياضي /البعد البصري	درجة	15.650	2.083	15.931	2.611	0.303
9	البعد السمعي	درجة	14.780	2.389	15.053	2.346	0.294
10	البعد الحس-حركي	درجة	15.439	1.984	15.035	2.021	0.514
11	البعد الانفعالي	درجة	15.620	2.355	14.965	2.652	0.666
12	القوة الانفجارية للأطراف العليا	م	7.95	1.08	7.50	0.60	1.315
13	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	م	2.46	0.33	2.40	0.31	0.48
14	مرونة العمود الفقري	سم	3.18	1.58	2.95	1.26	0.41
15	الرشاقة	ثا	11.18	2.08	11.83	1.96	0.820

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (26) = 2.16

تم اختيار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام (الإعداد)، الدفاع عن الإرسال، الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووضعها الباحثان في استبيان (الملحق 1) وتم عرضها على مجموعة من المختصين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (80%) فأكثر ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق(75%) فأكثر من أراء المحكمين".(بلوم وآخرون،1983، 126) . وتم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات الأساسية في يوم السبت الموافق 2006/3/18، ثم قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
		س-	ع +	س-	ع +	
1 التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	6.85	1.43	6.15	1.33	1.293
2 الدفاع عن الإرسال	درجة	13.64	1.01	13.10	1.22	1.230
3 الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	23.50	1.99	22.45	1.93	1.367

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) = 2.06 .

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

3-4 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان (المقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس) كأدوات لجمع المعلومات

3-5 التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة والمحكمة الضبط (فان دالين ،1984، 384-398) ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح بالشكل (1)

الاختبار البعدي	المتغيرات	الاختبار القبلي	المجموعات
دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	التدريب الذهني+المنهاج المقرر بالقسم	دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	التجريبية
	المنهاج المقرر بالقسم		الضابطة

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3-6- البرنامج التعليمي

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية تم وضع برنامجين تعليميين الأول تضمن البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المستوى الثاني والثاني تضمن نفس البرنامج السابق فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني ، من ثم تم عرض هذين البرنامجين على مجموعة من المختصين* لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين المذكورين وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها و (المعلق 2) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين.

3-6-1 الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين

يتكون كل برنامج تعليمي من (9) وحدات تعليمية على نفذت على مدى (9) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدتها (90) دقيقة وبواقع (3) وحدات تعليمية لكل مهارة

3-6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية من اجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التعليمية على عينة بين طلاب المستوى الثاني والبالغ عددهم (4) طلاب وذلك في يوم الاثنين الموافق 2006/3/20 وكان الهدف من هذه التجربة هو :

- 1- التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين .
- 2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان .
- 3- مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوب التدريب الذهني ومدى استجابة الطلاب لهذا الأسلوب .

3-6-3 الاختبارات القبليّة

- * أ. د احمد سعيد الدباغ : كلية التربية الرياضية / جامعة الحديدة
- أ . د عبد الله المشهداني: كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
- أ . د عامر محمد سعودي: كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
- أ . د فاطمة ناصر حسين : كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم السبت الموافق 2006/3/18

3-6-4 التجربة الرئيسيّة للبحث (تنفيذ البرنامجين التعليميين)

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التعليميين على مجموعتي البحث ابتداء من يوم السبت الموافق 2006/3/25 وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التعليميين في يوم السبت الموافق 2006/5/20

3-6-4-1 المجموعة التجريبية

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المستوى الثاني فضلا عن استخدام أسلوب التدريب الذهني، وقد قام أحد الباحثين بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

3-6-4-2 المجموعة الضابطة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المستوى الثاني وقد قام أحد الباحثين بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

3-6-5 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق 2006/5/22

3-7 الوسائل الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .
- 4- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين . (التكريري ولعبيدي ، 1999 ، 103-310)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة

الجدول (3)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
			س-	ع +	س-	ع +	
1	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	6.85	1.43	8.62	1.40	4.682
2	الدفاع عن الإرسال	درجة	13.64	1.01	15.70	1.53	5.722
3	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	23.50	1.99	26.18	2.16	4.828

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (13) قيمة (ت) الجدولية = 2.06

4-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء بعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *
			س-	ع ±	س-	ع ±	
1	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	6.15	1.33	7.20	1.61	2.638
2	الدفاع عن الإرسال	درجة	13.10	1.22	14.40	1.45	3.611
3	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	22.45	1.93	24.15	2.09	3.148

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (13) قيمة (ت) الجدولية = 2.06

4-1-1-3 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الجدول (5)

يبين نتائج اختبار (ت) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة

أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	
1	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	1.40	8.62	1.61	7.20	2.402
2	الدفاع عن الإرسال	درجة	1.53	15.70	1.45	14.40	2.226
3	الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	2.16	26.18	2.09	24.15	2.436

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (26) قيمة (ت) الجدولية = 2.16

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة

أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدول (3) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المتضمن تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء ، إذ تم شرح كل مهارة من قبل أحد الباحثين وعرض نموذج لها أيضا مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية - مع مشاهدة نماذج الأداء (صور ، رسوم ، أفلام) فالطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فلما سينمائها ، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة فضلا عن التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل . (الضمد ، 2000 ، 202)

كما "أن المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن التكنيك الذي يريد تعلمه وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي ولحظات استعمال القوة ، بعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط المهمة مثل العرض والشرح والتصور تكوّن عند المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة ، والتي تتبعها مباشرة محاولة المتعلم لأداء [المهارة]" .

(نصيف ، 1987 ، 162)

ونتيجة لتكرار التصور الذهني لمهارات (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي))، والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي أسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الرحاحلة والخياط ، 2001) و (سلامي ، 2002) و (السويدي ،2004)

2-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

يتبين من نتائج الجدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث .

ويعزو الباحثان ذلك إلى الأثر الإيجابي الذي تركه البرنامج على دقة الأداء المهاري للطلبة وما يحتويه من مفاهيم أدراكية وطرائق تعليمية أدت إلى فهم كل مفردات المهارات وبالتالي اثر إيجابيا على النتائج فقد تم شرح كل مهارة وعرضها من قبل أحد الباحثين مما أدى إلى اكتساب الطلاب تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل الطالب سيبدأ التعلم الفعلي ، إذ أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام . (ما ينل ، 1987 ، 152) ونتيجة للتطبيق العملي لمهارات (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى) فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التعليمي الأمر الذي اسهم في تحسين مستوى المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي إذ "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب". (شلس ومحمود ، 2000 ، 129) . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سلامي ، 2002) و (السويدي ،2004) .

3-2-4 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في دقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث ، فقد تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي الذي تضمن المنهاج المقرر لطلاب المستوى الثاني فضلا عن أسلوب التدريب الذهني على المجموعة الضابطة في مهارات (التمرير من أمام الرأس للأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني الذي يؤدي إلى تطور الجانب المعرفي والتحصيري للمتعلم وذلك من خلال استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والجانب الآخر له علاقة بتهيئة الأداء إذ يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل ولهذا يكون التركيز على أن التدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري ويكون عبارة عن المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي وتمثل الصورة الأولية للحركة وبالتالي تنعكس إيجابيا" هذه التصورات على معرفة الحركة ويكون تأثيرها إيجابيا" على الأداء المهاري لمهارات (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) وعند تنفيذ التدريب الذهني تعطى أولا تمارين الاسترخاء ثم يتم تنفيذ تمارين التصور الذهني للمهارة على وفق ما هو مطلوب في الوحدة التعليمية ويطلب من الطالب تصور المهارة في داخله ومراجعتها لها بكل تفاصيلها وجزئياتها ، إذ يقدم التدريب الذهني عن طريق التصور العقلي وتركيز الانتباه قراءة النواحي الفنية للتعرف على الاستراتيجيات المؤثرة في المهارة . (طه،2001، 289) . وان الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقه من مجال الأداء المهاري إلى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي وبجانب الانطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباع وتعطي التصور الحركي (white & hardy,1995,169) ونتيجة للتطبيق العملي المستمر في الوحدات التعليمية وتكرار التصور الذهني لمهارات (التمرير من أمام الرأس للأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) مع ممارسة اللعب الجماعي ضمن الوحدات التعليمية اسهم في تقدم وتطور أداء المهارات بشكل جيد وتحققت النتائج الأفضل للمجموعة التجريبية ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الرحاطة والخياط،2001) و(سلامي ، 2002) و(السويدي ،2004) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-1-1 أثر البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلا عن التدريب الذهني) الذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية إيجابيا" في دقة أداء مهارات (التمرير من

أمام الرأس للأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي))
بالكرة الطائرة .

2-1-5 أثر البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر) الذي تم تنفيذه من قبل
المجموعة الضابطة إيجابيا" في دقة أداء مهارات (التمرير من أمام الرأس للأمام
والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) بالكرة الطائرة .

3-1-5 تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر
فضلا عن التدريب الذهني) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي
نفذت (المنهاج المقرر) في دقة أداء مهارات (التمرير من أمام الرأس للأمام
والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) بالكرة الطائرة .

2-5 التوصيات

1-2-5 الاستفادة من استخدام البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلا عن التدريب
الذهني) في تعليم طلاب المستوى الثاني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

2-2-5 التأكيد على الجانب المعرفي في الكرة الطائرة من اجل تطوير الإمكانيات البدنية
والمهارية والخطية لطلاب قسم التربية البدنية والرياضية.

3-2-5 ويقترح الباحثان ما يأتي :

- إجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (المستوى الدراسي ، المهارات والألعاب
الرياضية) .

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

- إجراء دراسة مماثلة للتدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري .

المصادر العربية والأجنبية

1. بلوم ، بنيامين ، وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ،

(ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكروهيل ، القاهرة .

2. التكريتي ، وديع ياسين ، والعيدي ، حسن محمد (1999) : التطبيقات

الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة

والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .

3. حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط2 ، ج2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
4. حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
5. خاطر ، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (1978) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
6. خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
7. راتب ، أسامة كامل (1995) : علم نفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
8. راتب ، أسامة كامل (2000) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. الرحاحلة ، وليد والخياط ، عمر (2001) : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد 28 ، العدد 1 ، الجامعة الأردنية .
10. سلامي ، عبد الرحيم (2002) : اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل ، الموصل .
11. السويدى، احمد حامد احمد(2004):اثر استخدام أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
12. شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، أكرم محمد صبحي (2000) : التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل .
13. شمعون ، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
14. الضمد ، عبد الستار جابر (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .
15. طه ، على مصطفى (2001) : الكرة الطائرة ، دار الكتاب الحديث ، الكويت.

16. عثمان ، محمد عبد الغني (1990) : موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، دار التعلم ، الكويت .
17. فان دالين ، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة ألا نجلو المصرية ، القاهرة .
18. ما ينل ، كورت (1987) : التعلم الحركي ، ط2 ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
19. محجوب، وجيه (2000): التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد.
- نصيف، ف، عبد علي (1987): التدريب في المصارعة، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
21. Day Ghtrey, (1990), Effect teaching in physical Education for secondary schools.
22. Heuer, H (1985): How does mental practice operate, psychologist rundschau, NO. 36, USA.
23. Raven J.C. (1986): Standard progressive matrices.
24. Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.
25. Vlich, E. (1965): Investigation in Sensomotor learning, Sellschaft for psychology. Germany.
26. White, M. & Hardy, L. (1995): Use of different imagery on the learning and performance of different motor skills, British journal of psychology, No. 9, London.

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (1)

استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

بروم الباحثان القيام بدراسة تهدف إلى (التعرف على اثر استخدام التدريب الذهني في
دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة).
وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة في هذا الاختصاص، لذا يرجى تفضلكم بتحديد اختبار
واحد لكل مهارة من المهارات الأساسية الثلاثة بالكرة الطائرة. (التمرير من أمام الرأس إلى الأمام
، الدفاع عن الإرسال ، الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)).

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الباحثان

المرفقات

بعض الاختبارات المهارية

مهارات التمرير من أعلى

الاختبار الأول:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني. الملعب يخطط، كرات طائرة، صندوق كرات، حبل، هدف.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتمرير من أعلى من الثلاث مناطق وتوجيهها إلى المنطقتين (A-B) ويقف المدرب في النصف الآخر من الملعب.
- الشروط: لكل لاعب 10 محاولات من كل منطقة (3، 2، 1) أي منطقة خمس كرات للمنطقة A، وخمس كرات للمنطقة B.
- التسجيل: تحسين نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.
- ملاحظات:
- يوضع الحبل فوق خط الهجوم وموازي له وعلى ارتفاع 3 متر .
- يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها لأعلى.

الاختبار الثاني:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة نحو لوحة السلة.
- الأدوات: لوحة كرة سلة، كرات طائرة.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة أعلى ثم يمررها إلى السلة محاولاً تمريرها بالسلة.
- الشروط: لكل لاعب 20 مرة. والشكل (3) يوضح ذلك .
- التسجيل:
- الكرة البعيدة عن السلة 1 نقطة
- لمس الكرة الحلقة 3 نقاط

5 نقاط

- مرور الكرة داخل الحلقة

مهارة استقبال الإرسال:

الاختبار الأول:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال.

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

طريقة الأداء : يقف اللاعب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة من المدرب الذي يقف في الملعب الآخر ،تم يكرر نفس الأداء ولكن من المنطقة (ب) ،يؤدي اللاعب خمس محاولات من كل منطقة ،يجب أن يوجه اللاعب الكرة إلى مركز (2) في اتجاه المنضدة التي يقف عليها لاعب (كهدف) .

شروط: يجب أن يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطقة المحددة له، وتوجيه الكرة للهدف.

التسجيل:

3 نقاط.	الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف (المنضدة أو الحلقة)
2 نقاط.	الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف (المنضدة أو الحلقة)
1 نقطة .	الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم
صفر .	الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وخارج منطقة الهجوم

الاختبار الثاني:

● الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الإرسال.

● الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، كرات طائرة، صندوق كرات، مرتبة إسفنج.

● طريقة الأداء : يقف اللاعب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الآخر (من الإرسال) ،ثم يكرر نفس الأداء ولكن من المنطقة (ب) ،ثم المنطقة (ج) ،يؤدي اللاعب عشر محاولات من كل منطقة ،يجب أن يوجه اللاعب الكرة إلى مركز (2) في اتجاه المرتبة التي يقف عليها لاعب (كهدف) .

● الشروط: يجب أن يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطقة المحددة له، وتوجيه الكرة للهدف.

● التسجيل:

4 نقاط .	- الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف
3 نقاط .	- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف
1 نقطة .	- الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم

- الكرة الخطأ

صفر .

مهارة الإرسال

الاختبار الأول:

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال لمناطق محددة
 - الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، كرات طائرة.
 - طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ويقوم بأداء مهارة الإرسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.
 - الشرط: لكل لاعب محاولات.
 - التسجيل: ياخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح.
- الاختبار الثاني:

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال لمناطق محددة .
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، 12 كرة طائرة، صندوق كرات، صفارة.
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف نهاية الملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري وإحضار الكرة من الصندوق ثم العودة لخط الإرسال لأداء مهارة الإرسال موجهة إلى المربع (1)، ثم تكرر نفس الأداء وتوجيه الكرة إلى المربع (2) ، وهكذا حتى يستكمل المربعات الستة .ثم يبدأ في عكس عملية التوجيه بان يبدأ بالمربع (6) يليه المربع (5) حتى ينتهي لكل لاعب 12 كرة .
- الشرط: لكل لاعب 12 كرة
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرق اللاعب حتى الانتهاء من هذه المحاولات، وأيضا درجة دقة التصويب

3 نقاط

- كرة داخل المربع

2 نقطة

- كرة خارج المربع

نموذج لوحة تعليمية باستخدام أسلوب التدريب الذهني

الملاحظات	الأنشطة والمهارات الرياضية	الزمن (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
- الوقوف على شكل صف واحد - التدرج بأداء التمارين من السهل إلى الصعب	- تسجيل الحضور - إحماء عام لكافة أعضاء الجسم - إحماء خاص لأعضاء الجسم العامل في المهارة الحركية	(15د)	القسم الإعدادي
	- شرح مهارة الإرسال التنسي - عرض مهارة الإرسال التنسي ----- *يتم تطبيق مهارة الإرسال التنسي من قبل الطلاب على وفق التمارين. التدريب الذهني (3-5) دقائق ----- أولاً: الاسترخاء (5و1- 2) دقيقة أ- الاسترخاء العقلي: أبعاد كافة الخواطر من الذهن وعدم التفكير بشي وإغماض العينين ب- الاسترخاء العضلي : التنفس العميق ثم التركيز على أرخاء الذراع اليمنى وبعدها التركيز على أرخاء اليد اليسرى ، ثم التركيز على أرخاء الرجل اليمنى وبعدها التركيز على أرخاء الرجل اليسرى ثم التركيز على استرخاء الجسم ككل ثانياً التصور العقلي (3- 5 و3) دقيقة ----- 1- يتصور التمرين (وقوف، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام بدون لمس الكرة . (1ثا x 6 تكرار = 6ثا 2- يتصور التمرين) وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (3) مرات ثم أداء مهارة الإرسال على الحائط. (3ثا x 6 تكرار = 18 ثا) 3- يتصور التمرين (وقوف مواجه للجدار، حمل الكرة) مرجحة الذراع الضاربة (5) مرات ثم أداء مهارة الإرسال على هدف مرسوم على الجدار. (5 ثا x 8 تكرارات = 40ثا)	(65د) (15د) 50) (د)	القسم الرئيس - النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي

	<p>4- - يتصور التمرين (وقوف مواجه للزميل، حمل الكرة) تصور تبادل أداء مهارة الإرسال إلى مع الزميل الواقف على خط الهجوم (3 ثا x 8 تكرار = 24 ثا)</p> <p>5- يتصور التمرين (وقوف مواجه للزميل، حمل الكرة) تبادل أداء مهارة الإرسال إلى ملعب الزميل الذي يمسك الكرة ويتحرك إلى منطقة الإرسال (3ثا x 8 تكرار = 24 ثا)</p> <p>6- يتصور التمرين (وقوف مواجه للملعب، حمل الكرة) أداء مهارة الإرسال إلى المنطقة (أ) ثم أداء الإرسال الثاني إلى المنطقة (ب) ثم أداء مهارة الإرسال الثالث إلى المنطقة (ج). (4 ثا x 6 تكرار = 24 ثا)</p> <p>7- يتصور التمرين (وقوف مواجه للملعب، حمل الكرة) أداء مهارة الإرسال إلى المنطقة (1) ثم أداء الإرسال إلى المنطقة (2) ثم المنطقة (3) وهكذا حتى المنطقة (6). (6 ثا x 4 تكرار = 24 ثا)</p>		
X X X X X X X	- الوقوف على شكل صف واحد وترديد شعار الانصراف	(10د)	القسم الختامي

نموذج للوحدة التعليمية الأولى للمجموعة الضابطة

الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
تسجيل الحضور	2 د	المقدمة	القسم التحضيري
1. هرولة مع تمارين تمطيه عضلات الرجلين . 2. تمارين إحماء للذراعين والجذع والرجلين .	9 د	إحماء عام	
1. تمارين تمطيه للجسم تخص المهارة. 2. تمارين مرونة للذراعين والأكتاف .	4 د	إحماء خاص	
شرح وعرض مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .	15 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيس
تطبيق مهارة الإرسال المواجه من الأعلى التنسي مع ممارسة اللعبة وشرح القانون وتطبيقه .	55 د	الجزء التطبيقي	
تمارين تهدئة وتنفس	5 د		القسم الختامي

ملخص البحث

اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.م.د. فلاح جعاز شاش

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وتكونت عينة البحث من (28) طالب من طلاب المستوى الثاني قسم التربية البدنية والرياضية في كلية التربية - المكلا بجامعة حضرموت ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وبواقع (14) طالب لكل مجموعة وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء ومظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الموثرة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة)

واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات وتم وضع برنامجين تعليميين يتضمن الأول البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المستوى الثاني والبرنامج الثاني تضمن البرنامج نفسه مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني ويتكون كل برنامج من (9) وحدات تعليمية طبقت على مدى (9) أسابيع ومدة كل وحدة (90) دقيقة واستخدم الباحثان (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين مرتبطين ، اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين) كوسائل إحصائية لمعالجة البيانات.

وتوصل الباحثان إلى أن المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التعليمي المتضمن (المنهاج المقرر فضلا عن التدريب الذهني) تفوقت في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي نفذت (المنهاج المقرر) في دقة أداء مهارات (التمرير من أمام الرأس للأمام والدفاع عن الإرسال والإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)) بالكرة الطائرة .

جامعة حضرموت للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية - المكلا

قسم التربية البدنية والرياضية

أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني في دقة أداء بعض المهارات
الأساسية بالكرة الطائرة

بحث مقدم من

قبل

أ.م.د. فلاح جعاز شلش أ.د. جاسم محمد نايف الرومي

2006