

تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس

من قبل

م.د حسين سبهان صخي

ملخص البحث

أهتم المدربون والخبراء في التدريب بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق

النتائج والأستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، وأن لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً، وترتبط اللعبة بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تنميتها من خلال عملية التدريب والتعلم، ونتيجة لذلك سوف يصبح من السهل على اللاعب استخدام جانب التصور الذهني، ومن هنا فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمارين للتدريب الذهني والمهاري لتطوير الاداء المهاري لتحقيق أفضل أداء ممكن، حيث تم اختيار العينة (١٥) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكرة الطائرة من الجلوس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لملائمته طبيعة المشكلة، وقد توصل الباحث الى عدة أستنتاجات منها أن العينة حققت تطوراً ايجابياً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، ثبات الانتباه) وفي اختبار محاور التصور الذهني (المحور البصري، المحور السمعي، المحور الحس-حركي، المحور الانفعالي، المحور التحكمي) وأن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات العينة في إستيعاب افضل للتدريب الذهني والمهاري، وقد توصل الباحث الى عدة توصيات منها التأكيد على استخدام تمارين التدريب الذهني والمهاري لما له من تأثير واضح وفاعلية في تطوير المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس، والتنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام الشرح والنماذج والوسائل البصرية والتموذج والتصوير الحركي بوصفه جزءاً مكماً وفعالاً مع التعلم المهاري.

Abstract

Coaches and experts were interested in preparing players mentally, physically and skillfully to reach the best results and responses that resemble realistic game situations. Sitting volleyball is one of the sports that witnessed great development in training and learning a matter that facilitated the players' use of mental training.

The importance of the research lies in designing mental training exercises as well as skill exercises for developing skill performance. The subjects were 15 sitting volleyball league players. The researcher used the experimental method and the results showed that the subjects developed in attention test (concentration, distribution of attention, shifting attention and consistency of attention as well as in mental training tests

(visual, auditory, sensory – motor, emotional and controlling axes). The researcher also concluded that relaxation helped in developing the abilities of the subjects in better comprehending mental and skill training.

Finally the researcher recommended using mental and skill training exercises due to their great effect on the development of sitting volleyball's basic skills. He also recommended variety mental training styles by using visual aids and models and motor imagery as part of skill learning.

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

أن التخطيط السليم المبني على اساس علمي في التعلم والتدريب، هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في الالعاب كافة، وعلى هذا الأساس أهتم المدربون والخبراء في التدريب بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج والأستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، وأن لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً، وشملت التطورات المهارات الفنية والخطوية، ونلاحظ التباين في الأيقاع الحركي لها من خلال أداء التشكيلات الهجومية والدفاعية المختلفة، كذلك الدمج بين أساليب التدريب والتعلم المختلفة ليس فقط في الجانبين البدني و المهاري، لكن هناك قدرات أخرى يجب أن لا تهمل وهي القدرات الذهنية التي لا تقل أهمية عن سواها من القدرات الاخرى البدنية والحركية، إذ أنها لا تلقى الأهتمام الكافي بما يتناسب مع أهميتها جنباً إلى جنب مع ممارسة التمارين البدنية والمهارية، وأن من الأسس المساعدة على التدريب والتعلم هي ترابط أو تداخل التمرينات المهارية والبدنية والذهنية لأنها تشكل ثقلاً في عملية الأداء المهاري والخططي وأتقانه وتطويره، إذ ليس بالإمكان التركيز على التمرينات المهارية فقط، ففي اللعب يحتاج اللاعب إلى متطلبات عقلية عالية بأستمرار، وعليه أن يفكر بطريقة مبدعة وإن تكون لديه القدرة على التصور المستقل ورأيه المميز في اللعب، وترتبط مهارات لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تنميتها من خلال عملية التدريب والتعلم، وبهذه الخبرات يصبح من السهل على اللاعب أستخدام جانب التصور الذهني، وكلما استخدم اللاعب عدداً أكبر من الحواس اثناء ممارسة التدريب الذهني كلما استطاع أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء المهاري، من ناحية السيطرة والتحكم في الأفكار، لذلك تكمن أهمية البحث في وضع تمارين للتدريب الذهني والمهاري لتطوير دقة الاداء المهاري للاعبين، وخلق أسهام فعال في أكتساب المهارات وأتقانها لتحقيق أفضل أداء ممكن في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

١ - ٢ مشكلة البحث

أن علوم التربية الرياضية متغيرة دائماً مع تغير أنماط الحياة والتقدم العلمي الحاصل في مجال التعليم والتدريب، وبهذا تظل الحاجة إلى مواجهة المشكلات والتغلب عليها ضرورة ملحة سعياً إلى الوصول إلى أفضل مستوى ممكن وأن مهارات لعبة الكرة الطائرة من الجلوس تحتاج إلى التدريب الذهني الذي يؤدي بالرياضي إلى نجاح حركاته، ويعطيه القابلية على إكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي فضلاً عن أن "الأشخاص الذين يمتلكون الإحساس الحركي

قادرون على أنجاز مهارات لا يستطيع الآخرون أنجازها¹، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للمنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة من وضع الجلوس، لاحظ ظهور طرائق عدة وأستراتيجيات تدريبية وتعليمية لم تأخذ مكانها في الاستخدام في تدريب المعاقين، ومنها التدريب الذهني وما له من اهمية كبيرة في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين، ومن هنا تبرز مشكلة البحث في قلة تسليط الضوء على الأستراتيجيات الحديثة عند تدريب المنتخبات الوطنية للمعاقين خصوصا وانها اصبحت رياضة انجاز، وأنّ استخدام هذا النوع من التدريب قد يثمر بنتيجة فاعلة، ويظهر تقدّم واضح للمستوى المهاري للاعبين، ونتيجة لذلك فقط اتجه الباحث إلى استخدام طريقة تربط بين التدريب الذهني والمهاري للوصول إلى تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

١ - ٣ أهداف البحث

١. أعداد تمارين التدريب الذهني لتطوير دقة بعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

٢. التعرف الى تأثير استخدام تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

١ - ٤ فروض البحث

هناك تأثير ايجابي لتمرين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس.

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري

لاعبو المنتخب الوطني العراقي للكرة الطائرة من الجلوس.

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني

القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد- الوزيرية.

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني

للمدة من ١٥ / ١ / ٢٠٠٨ م لغاية ١٠ / ٣ / ٢٠٠٨ م

¹ أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص ٣١٦.

الباب الثاني
الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ التدريب الذهني

يعد التدريب الذهني إحدى الطرائق الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام إذ اثبتت اغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الذهني إلى التقدم إيجابياً من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب، وقد وردت تعريفات عدة للتدريب الذهني منها تعريف (Schmidt 2000) بأنه " إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة، والرمز (الصوري) والاشكال الاجرائية لمهارة حركية بغياب الحركة العننية كما عرفها " (Schmidt 2008) هي عملية التفكير او تصور جوانب معينة من المهارة التي يتعلمها الفرد دون حركة".^١

٢ - ١ - ٢ أنواع التدريب الذهني^٢

١. التصور الذهني الخارجي: تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي، فعلى سبيل المثال فأن لاعب التنس يستخدم التصور الذهني المنظور الخارجي لأداء مهارة الارسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة الرأس وظهر اللاعب..... الخ.

٢. التصور الذهني الداخلي: تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر صورة ذهنية لأداء مهارات أو احداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي اللاعب ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة، فعلى سبيل المثال: فأن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الارسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية، فهو يرى منافسه، يتابع قذف الكرة، وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

¹ Schmidt.R.A.Craig.A.Wrisbers;*Motor Learning and Performance*:(Second Edibion, 2000) p. 130.

² Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisbers; *Motor Learning and Performance*2008.Humankinetics.usa.p246

³ أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٧، ص ٣١٧-٣١٨.

٢-١-٣ آثار التدريب الذهني على الرياضي^١

ان التدريب الذهني يؤثر على عدة أماكن في الجهاز الحركي الا إنه أيضا يدل على وجود نموذج ادراكي، أن التدريب الذهني يمكن ان يفعل التالي:

١. يفعل مراحل البرمجة الخاصة بالجوانب الذهنية والرمزية وإتخاذ القرار الخاصة بالمهارة.
٢. تقييم عملية برمجة الاستجابة معطيا صورة واضحة عن الحالة المرغوبة.
٣. تحفيز فعالية عصبية عضلية صغيرة جدا على أنتاج الحركة في الحبل الشوكي والعضلات المستخدمة اثناء الحركة الفعلية.
٤. تساعد المؤدي على تركيز أنتباهه على المؤشرات المهمة الخاصة بالمهارة وتؤدي الى أداء بدني فعال أكثر.

٢-١-٤ كيفية التدريب على التصور الذهني^٢

عند تعلم فعاليات جديدة يحتاج المتعلم الى إرشادات حول طرق التصور الذهني، حيث لا يكفي أن تقترح على المتعلم أن يذهب الى مكان ما ويتصور الاداء المهاري، أن أكثر الطرق نجاحا ان يذهب المتعلم الى مكان هادئ لا توجد فيه مقاطعات، لكي يرتاح بشكل كامل ويحاول الوصول الى حالة من الاسترخاء البدني وذلك بخلق العينين والتركيز على عملية التنفس مع تكراره لكلمة (استرخي) كل مرة يقوم فيها بالزفير، متى ما وصل المتعلم الى حالة الاسترخاء يمكنه أن يحاول تصور حدث بسيط بشكل واضح جدا حتى الألوان والاصوات وجميع التفاصيل الخاصة بذلك الحدث، يمكن للشخص أن يتصور الحركات أما من منظور داخلي (من خبرتهم الشخصية للحركة عندما يؤديون الحركة) او من منظور خارجي (من رؤية المهارة في شريط فيديو يظهر ادانهم)، ان المنظور الأفضل يعتمد على نوع المهارة، على سبيل المثال تشير الأبحاث على إن المنظور الخارجي هو أكثر فعالية من المنظور الداخلي بالنسبة للأشخاص ذوي المهارات المغلقة والذين يتم تقييمهم على الشكل مثل الجمناستك والكراتيه، أما لاعب كرة السلة عند تصوره الرمية الحرة يستفيد أكثر من المنظور الداخلي حيث أنه يربط بين الفعل والنتيجة المرغوبة، أن من أكثر التصورات فعالية بغض النظر على المنظور يجب أن تحاكي شكل الحركة الاصلية وأحاساسها، أن التصور الذهني إذا تم أداءه بهذا الطريقة فسوف يكون طريقة فعالة للتدريب المهاري حيث يمكن للشخص أداء التصور الذهني في أي وقت حتى بين محاولات الأداء، وفي أيام الأسترحة، وأثناء الاسترخاء في المنزل، أو حتى أثناء الرقود في الفراش، وكما هو الحال مع أي مهارة أخرى كلما زاد تكرار التصور الذهني كلما أصبح أكثر فعالية،

¹. Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisberg. op.cit.2008.p247.

². Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisberg. op.cit.2008.p246.

لذا لزيادة فعالية التصور الذهني يجب على المتعلم تخصيص أوقات محددة في اليوم للتدريب الذهني، أن الوحدة المثالية لا يجب أن تستغرق من ٥-١٥ دقيقة، ويجب التركيز على التدريب الفعال أي خلق تصورات مشابهة للحقيقة عوضا عن زيادة كمية التصورات.

٢-١-٥ التركيز والانتباه ودورهما في تطوير التدريب الذهني^١

يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية المهمة للرياضيين، وهي الأساس في نجاح عملية التدريب والتعلم أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الاداء المهاري، وان الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى ادانهم في المنافسة الى فقدان التركيز، وهناك فرق بين التركيز والانتباه، فالانتباه أهم من التركيز، والآخر نوع من تضيق الانتباه وتثييته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة أنتباه انتقائي يعكس مقدرة الرياضي على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق أستجابة أفضل، وان الرياضي الذي يفقد تركيزه ولو بشكل ضئيل سوف يؤثر سلبا على مستوى أدائه المهاري ولا يحقق الهدف المطلوب، "وان التصور الذهني يسهم في تحسين التركيز وخاصة فترة قبل السباق، ويتحقق عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لاداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة، فهذا الاجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة، ويمكن تحسين التركيز والانتباه بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتيت الانتباه وضعف التركيز، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارة بكفاءة عالية وهذا يساعد اللاعب في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة"^٢

الباب الثالث

منهج البحث وأجرانته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة المشكلة بأسلوب العينة التجريبية الواحدة (الاختبار القبلي والبعدي).

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وأشتملت على (١٦) من لاعبي المنتخب الوطني للكرة الطائرة من الجلوس بأعمار (١٨-٣٥) سنة، وتم أستبعاد لاعب واحد فقط لعدم التزامه بالتدريب ليصبح عدد العينة (١٥) لاعبا.

١. أسامة كامل راتب المصدر السابق. (١٩٩٧)، ص ٣٦١.

٢. أسامة كامل راتب نفس المصدر. ص ٣١٩.

٣ - ٣ الأجهزة والادوات

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية، تمت الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة لتنفيذ متطلبات البحث منها:

- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio).
- جهاز مشنت لتركيز الانتباه .
- شريط قياس لقياس المسافات (معدني) مع حبال .
- ملعب الكرة الطائرة من الجلوس قانوني.
- كرات طائرة عدد (٣٠) نوع (gala).
- شريط لاصق بعرض (٥ سم).
- عصابة عين من القماش الناعم الداكنة اللون عدد (٣).
- صافرة نوع (Fox).
- اطواق عدد (٤).
- شواخص عدد (١٢).

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣ - ٤ - ١ إختبارات التدريب الذهني

أولاً - إختبار الانتباه : إستخدم الباحث مقياس الانتباه الذي يعرف بأسم (بوردين- إنفيموف) وهو إختبار خاص بالرياضيين يقيس خمسة مظاهر للانتباه وهي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات)^١.

ثانياً - إختبار التصور الذهني : قام الباحث باستخدام استبانة التصور الذهني الرياضي الذي أعده (رينر مارتنز) تعريب أسامة كامل راتب^٢ وتتراوح الدرجة لكل محور من المحاور ما بين (٤) كحد ادنى و (٢٠) كحد أقصى وكلما أقتربت الدرجة الى (٢٠) يعني دل على مهارتك في هذا البعد والدرج المنخفضة تعني انك تحتاج الى تطوير هذا البعد من التصور.

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية^٣

١. الضرب الساحق (القطري والمستقيم).

٢. أستقبال الارسال.

^١ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧) ، ص ٥٢٤.

^٢ اسامة كامل راتب. المصدر السابق. ٢٠٠٧ ، ص ٣٢١ - ٣٢٣.

^٣ مروان عبد المجيد ابراهيم الكرة الطائرة للمعاقين حركيا "جلوس" ط١، عمان: مؤسسة الوراق للنشر، ٢٠٠٣، ص ١٥٠-١٩٥.

٣. الأرسال من الأعلى.

٣- ٤ التجربة الاستطلاعية

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها، أجرى الباحث تجربة استطلاعية وهي "دراسة أولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الأختبارات لأمكانية تفاديها مستقبلاً"، أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (١٠) لاعبين من منتخب الشباب في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات- وزيرية في يوم الاثنين المصادف ١٥ / ١ / ٢٠٠٨ طبقت الأختبارات المهارية وأختبارات التدريب الذهني، وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

١. التعرف الى المعوقات والاطعاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسية لتلافيها.
٢. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومستلزمات البحث وملائمتها البيئة البحثية.

٣. معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الأختبارات.

٣ - ٥ إجراءات البحث

٣ - ٥ - ١ الأختبارات القبليّة

أجرى الباحث الأختبارات القبليّة لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، وتم شرح أختبارات التدريب الذهني والأختبارات المهارية لهم وكيفية تطبيقها وإجري الأختبار القبلي في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف ٢٨ - ٢٩ / ١ / ٢٠٠٨، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالأختبارات جميعها مثل المكان والزمان وطريقة تنفيذ الأختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعدية .

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية

أشتمل المنهج التدريبي على (٢٤) وحدة تدريبية وبمعدل ستة وحدات تدريبية في الاسبوع، وأبتداء من تاريخ ٢٠٠٨/٢/٢ ولغاية ٢٠٠٨/٢/٢٩، وكانت تمارين التدريب الذهني تعطى في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة ١٥ دقيقة، حيث كان التركيز في أول وحدتين تدريبيتين على تعلم اللاعبين عملية الأسترخاء وكيفية حدوثها فقط في محاولة للوصول الى الأسترخاء الذاتي، وتم شرح طريقة الأسترخاء الذهني والعضلي الأراذي، وإبتداءً من الوحدة التدريبية الثالثة بدأ منهج

^١ قاسم حسن المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)، ص ١٠٧.

التدريب الذهني يطبق بشكل كامل من الانتباه والاسترخاء ثم التصور الذهني المهاري والتطبيقات
المهارية والخطئية، وسار هذا في الوحدات التدريبية كلها.

٣ - ٥ - الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية (المهارية_التدريب الذهني) بعد الانتهاء من تطبيق تمارين البرنامج
التدريبي بتاريخ ١-٢-٣/٣/٢٠٠٨ ، وأجريت هذه الاختبارات للتعرف على مدى فاعلية البرنامج
تدريبي في تطوير بعض مهارات الكرة الطائرة من الجلوس، وحرص الباحث على أن تكون الظروف
في الاختبارات البعدية مشابهة مع ظروف الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان والادوات.

٣ - ٦ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث البرنامج *SPSS* لاستخرج المعالجات الاحصائية المناسبة.

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج أختبارات التدريب

جدول (١)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في متغيرات الدراسة

الدلالة	درجة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	١,٧٥٣	٣,٣٧٨	٤,٩٨٣	١٨,٦٨ ٩	٤,١٤١	١٢,٨٨ ٠	حدة الانتباه
معنوي		٢,١١٤	١٠,٧٩ ٢	٢,٠٢٠	٦,١٨٣	٦,٣٧٢	تركيز الانتباه
معنوي		٧,٠١٧	١٠,٩٤ ٧	٤٠,٠٤ ٠	١٩,٣٥ ٦	٠,٠٨٤	توزيع الانتباه
معنوي		١,٨٠١	٣,٦٣٤	٠,٦٨٧	٢,٤٢٧	١,٤٣٣	تحويل الانتباه
معنوي		٧,٣٩٧	٠,٠٩٨	٠,٦٨٨	٠,١٥٩	٠,٣٣٨	ثبات الانتباه
معنوي		٥,٥٧٩	١,٣٦٢	١٨,٠٠ ٠	٣,٥٦١	١٢,٤٠ ٠	المحور البصري
معنوي		٧,٠٢٩	١,٦٠٣	١٨,٠٠ ٠	٢,٨٩٠	١١,٧٣ ٣	المحور السمعي
معنوي		٦,٥٩٥	١,٢٠٧	١٨,٢٠ ٠	٢,٧٧٢	١٢,٤٠ ٠	المحور الحس- حركي
معنوي		٥,٥٣٦	١,١٢٥	١٨,٥٣ ٣	٤,١٠٢	١٢,٤٠ ٠	المحور الانفعالي
معنوي		٥,٣٢٣	١,٧٥٩	١٧,٦٦ ٦	٣,٤٨١	١٢,٤٦ ٦	المحور التحكمي

تحت درجة حرية (١٤) ، مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) يتضح لنا ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارت قيد البحث وعلى النحو الاتي: في اختبار حدة الانتباه اظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة (٣,٣٧٨) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، أما اختبار تركيز الانتباه فقد اظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة (٢,١١٤) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، وأظهرت نتائج اختبار توزيع الانتباه ان قيمة (t) المحسوبة (٧,٠١٧) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، اما اختبار تحويل الانتباه فقد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (١,٨٠١) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، واطهرت نتائج اختبار ثبات الانتباه ان قيمة (t) المحسوبة (٧,٣٩٧) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، كما اظهرت نتائج اختبار المحور البصري أن قيمة (t) المحسوبة (٥,٥٧٩) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، كما ان قيم (t) المحسوبة في المحور السمعي (٧,٠٢٩) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، اما قيمة (t) المحسوبة للمحور الحس حركي (٦,٥٩٥) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣)، وأظهرت نتائج اختبار المحور الانفعالي قيمة (t) المحسوبة (٥,٥٣٦) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣) وكانت نتائج اختبار المحور التحكمي لقيمة (t) المحسوبة (٥,٣٢٣) اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٧٥٣).

٤ - ١ - ٢ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) في اختبار حدة الانتباه ظهرت هناك فروق معنوية ويعزو الباحث السبب في ذلك الى أن أحد الجوانب الرئيسية في التدريب الذهني هو الانتباه، ونلاحظ هنا تحسناً كبيراً جداً في حدة الانتباه نتيجة التزام اللاعبين بتنفيذ التمارين الذهنية الموضوعه وكانت الافادة اكبر من تمارين الانتباه لانها كانت تعطى في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية أي في قمة النشاط إذ أن "عملية الانتباه عند اداء المهارات الحركية تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حاداً وتارة اخرى يكون فيها الانتباه ضعيفاً ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب اجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي الى خمول في العمليات الحادثة في القشرة الداخلية في المخ "، أما في اختبار تركيز الانتباه فظهرت فروق معنوية، ويرى الباحث أن البرنامج الموضوع قد أثر بشكل فاعل في تحسين مستوى افراد العينة "إذ تعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دوراً هاماً في الوصول الى المستويات العليا لما لها من تأثير في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية "، وهذه النتيجة تؤكد تجاوب افراد العينة مع البرنامج الموضوع لها والافادة منه بشكل كامل، وفي اختبار

^١ اميرة حنا مرقس ؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) ، ص ٢٧.

^٢ احمد محمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس ، ط٣ : (مصر ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٦) ، ص ٣٢.

توزيع الانتباه ظهرت فروق معنوية، ويعزو الباحث ذلك، بأن لعبة الكرة الطائرة من الجلوس تحتوي على الكثير من المثيرات التي تجعل اللاعب يوزع انتباهه عليها كما أن الانتباه يعتبر الخطوة الأولى من خطوات التدريب الذهني وأن اللاعب الجيد هو الذي يحدد المثير الرئيس من مجموعة المثيرات التي تنقل عن طريق الحواس الى الدماغ ومن ثم القدرة على الانتباه لهذا المثير واختيار الاستجابة المناسبة له في الوقت المناسب^١، وهذه الفروق المعنوية تثبت أن لعبة الكرة الطائرة من الجلوس تحتاج الى الانتباه بدرجة كبيرة في أثناء تعلم وتدريب المهارات الحركية وهذه العملية تتطلب أعلى درجة أو مستوى من الانتباه لغرض فهم اللاعب اجزاء المهارة الحركية المطلوب تعلمها كافة، أما في اختبار تحويل الانتباه فنلاحظ ظهور فروق معنوية، ويعزو الباحث السبب الى احتواء البرنامج المطبق على تمارين لتنمية مظهر تحويل الانتباه من خلال اعطاء مواقف متغيرة ومتعددة في التمرين على المهارة وهذا يعمل على "سرعة توجيه الانتباه من نشاط الى نشاط آخر وبنفس الحدة"^٢، وإن لاعب الكرة الطائرة المدافع يفيد من تحويل الانتباه من خلال توجيه انتباهه نحو لاعب منافس معين يقوم بالضربة الساحقة ثم سرعة تحويل انتباهه نحو لاعب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة، "ونجاح تحويل الانتباه من مثير الى مثير آخر يرتبط بعامل التوقيت، إذ إن السرعة الزائدة أو البطء الشديد، أي التوقيت الخاطي لتحويل الانتباه، لا يساعد اللاعب على النجاح في الاداء"^٣.

أما في اختبار ثبات الانتباه فظهرت فروق معنوية، ويعتقد الباحث أن اعطاء اللاعبين تمارين تساعد على ثبات الانتباه لديهم ستعمل على تحسين مستواهم المهاري، وعلى الرغم من أن أهمية ثبات الانتباه لاتظاهي أهمية تحويل الانتباه كون أن لعبة الكرة الطائرة لعبة متغيرة الايقاع وسريعة الحركة، إلا أن لهذا المظهر أهمية كبيرة في بعض مواقف اللعب كما في مهارة الارسال ومهارة المناولة من الاسفل أو الدفاع عن الملعب إذ يقصد " قدرة اللاعب على الاحتفاظ بأنتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً"^٤، واخيراً فإن مظاهر الانتباه جميعها لها أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ماعدا مظهر ثبات الانتباه إذ يعد أقل مظهر يستخدم لان هذه اللعبة تتميز بالايقاع السريع والمتغير مما يجعل اللاعب دائم التغيير في اتجاه نظره مما يفقده الثبات الدائم في الانتباه .

مناقشة نتائج محاور التصور الذهني

^١ عمرو أبو المجد و ابراهيم شعلان ؛ التحليل الفني لطرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، ١٩٩٧) ، ص ١٥ .
^٢ عبد الرحمن محمد عيسوي ؛ علم النفس في المجال التربوي : (مصر ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٦) ، ص ٥٤ .
^٣ عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق ، ص ٦٨ .
^٤ عبد الستار جبار الضمد ؛ نفس السابق ، ص ٦٨ .

من خلال ملاحظتنا الجداول (١) يبين نتائج اختبار المحور البصري، ويعزو الباحث السبب في التحسن الى تأثير تمارين التدريب الذهني لاسيما في تحسين الصورة البصرية، وذلك من خلال ما تم عرضه عليهم من وسائل تعليمية موجهة نحو التصور البصري للداء الحركي، وهذا يعني انه كلما زادت الاشياء التي نراها زادت معرفتنا بها وهذا يؤكد القول المشهور " أن صورة واحدة أفضل من ألف كلمة "١، أما الكلام فهو مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق، وإن برنامج التدريب الذهني الذي تم اعطاؤه اعطى معلومات وتكرارات ذهنية كافية لضمان تحسين الصورة الداخلية للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة، وان استخدام التصور البصري للداء الحركي سيؤدي الى تكوين صورة واضحة ومفهومة للمتعلم بعد أن كانت غير واضحة، وهذا ما اكدته دراسة² (Orlick and Parting ton:1988) من أن التدريب على التصور البصري يوضح الصورة بعد أن كانت ضبابية (غير واضحة) في البداية، كما أن من محاسن استخدام التصور البصري انه يكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي، ومن ثم معرفة كيفية معالجتها عن طريق اعطاء تكرارات وطريقة تصحيح الاخطاء، ومن الجدير بالذكر يستعمل لاعبو الكرة الطائرة من الجلوس النظر في تحديد مكان واتجاه اللعب والكرة والمنافس والزملاء، كما أثبتت الدراسات أن (٩٠ %) من المعلومات التي يمتلكها لاعبو الكرة الطائرة مصدرها الرؤيا المحسوسة، ويصل مدى الرؤيا لديهم الى (٩٠) في حين يصل هذا المدى لدى اللاعبين الاولمبيين ما بين (١١٠ - ١٢٠) درجة^٣، أما في المحور السمعي فيعزو الباحث السبب الى أن تمارين التدريب الذهني الداخلة في البرنامج اظهرت تأثيراً فعالاً، من خلال أستماع اللاعبين الى شرح مفصل لمفردات البرنامج وتحويلها الى برامج تصويرية في الدماغ، أي أن الدماغ يأخذ صورة عن المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية، أو عن طريق السمع وتحويل الكلمات الوصفية الى صورة تدخل الى الدماغ، وفي المحور الحس - حركي يرى الباحث أن السبب في تحسن هذا المحور يعود لبرنامج التدريب الذهني وهو اعطاء فرصة جيدة للاعبين لملاحظة الاحساس الحركي للمهارة من خلال اعادتها وتكرارها ذهنياً خلال الاسترخاء، فضلاً عن تحليل الاجزاء الحركية التي تتكون منها المهارة الحركية، ومن ثم سيعزز دقة الاشارة الحسية الذاهبة والآتية من العضلات، أما في المحور الانفعالي فيعزو الباحث السبب في تحسن هذا المحور هو نتيجة لبرنامج التدريب الذهني الذي كان يحتوي على الاسترخاء الذاتي الذي يعطي للطالب فرصة السيطرة على الانفعالات بصورة جيدة وعزلها، "

¹ بفرلي، كولين جالين ؛ (١٩٩٣)، ، المصدر السابق، ص ٣٩

² Orlick and Parting ton; Mental links excellence: (*Sport Psychology*, 1988)p.p. 105 - 130.

³ محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ (١٩٩٧)، المصدر السابق، ص ٤١٢

ولان الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد التصرف "1 لذلك يجب السيطرة على الافكار عن طريق متابعة تمارين الاسترخاء والتركيز الداخلي وبهذا سنتخفف الانفعالات المصاحبة للاداء، وفي اختبار المحور التحكمي يعزو الباحث ذلك التطور الى احتواء برنامج التدريب الذهني على الاسترخاء الذاتي الذي يساعد اللاعب على كيفية التحكم بحركات الجسم والعضلات العاملة كما يعطي فرصة جيدة للاستقرار النفسي والتحكم الجيد في المواقف المختلفة "كما تساعد المراجعة الذهنية الرياضي على التهيؤ نفسياً والتحكم في الاداء المهاري "2.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية

٤ - ٣ - ١ عرض وتحليل الاختبارات المهارية

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات المهارية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت* المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الضرب الساحق	٧٠,٩٣	٢٣,٨٢	٩٢,٦٠	١٩,٤٥	٢,٦١	معنوي
استقبال الارسال	٣١,٩٣	٩,٠٩٠	٦٤,٠٦	١٤,٣١	٦,٣٦	معنوي
الارسال من الاعلى	١٦,٠٦	٤,٣٥	٣٦,٠٦	٦,٩٣	١٠,٢٦	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (١,٧٦) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح لنا ان هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات قيد البحث حيث اظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الضرب الساحق (٢,٦١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٦) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، اما نتائج اختبار مهارة استقبال الارسال فإن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٦,٣٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وأظهرت نتائج اختبار مهارة الارسال من الاعلى أن قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٢٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

1. Burns; *Felling Good*: (Burgees Comp U.S.A. 1978), p. 34¹

² يحيى كاظم النقيب؛ (١٩٩٠)، المصدر السابق، ص ٣٠٠.

٤-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية

يتبين من خلال عرض الجدول (٢) ان المهارات قيد الدراسة قد تطورت، وذلك من خلال البرنامج الموضوع ويعتقد الباحث أن السبب في التفوق الى ان اللاعبين مارسوا تمارين مكثفة جداً للتدريب الذهني الذي ساعدهم في التعرف على المهارة من جوانبها كافة، كذلك قيام اللاعب بتمرينات الانتباه والاسترخاء ثم يقوم بتصور نفسه وهو يؤدي المهارة، الامر الذي ادى الى سهولة الاداء عند المتدربين وانسيابيته بصورة جيدة فضلاً عن الاقتصاد بالجهد المبذول وعن ممارسة تمارين التدريب الذهني التي كانت مشتقة من المهارة نفسها الامر الذي اعطى تمارين مكثفة للمتعلم، ويذكر (سوستين وتوزف: ١٩٩٧) " أن التدريب الذهني قبل الاداء يساهم في سهولة الاداء وسرعة تسجيل ارقام افضل للرماة عند خط النار في التزلج على الثلج "١، وفي دراسة (هنا: ١٩٨٨) التي اثبتت " أن للتدريب الذهني البدني تأثيراً افضل من التدريب البدني فقط أو الذهني فقط في تعلم مهارة رمي السهم على هدف دائري "٢، وأن التصور العقلي هو جميع انواع الخبرات شبه الحسية والادراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور العوامل الحسية والادراكية الحقيقية "٣، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية التمارين التي مارسها اللاعبون، ويعزو الباحث هذا التفوق الى اهمية التدريب الذهني في اعطاء تسلسل حقيقي للبرنامج الحركي المرسوم في الدماغ وتصحيح الاخطاء الموجودة فيه مما يؤدي الى تنقية الصورة الحركية ومن ثم الاداء المثالي للمهارة الحركية، ومع الاستمرار في ممارسة التدريب الذهني تتحسن قابلية المتعلم الذهنية في اكتشاف التوقيت الصحيح لرفع الكرة أو مناوئتها، إذ أن التداخل هو الحالة السليمة في التدريب، كما أن التكامل بين التدريب الذهني والتدريب المهاري ينتج منه وصول اللاعب الى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة، فضلاً عن أن "الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء سليم متتابع وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة واتقانها "٤، أن تطوير مهارات الكرة الطائرة من الجلوس يتطلب عملاً متواصلاً واساليب تعليمية وتدريبية فعالة من قبل المدربين.

¹ سوستين وتوزف؛ تأثير التدريب الذهني على نتائج رياضي فعالية رمي السهم : (مجلة التربية الرياضية، بغداد، العدد ١٨، ١٩٩٧)، ص ١٥.

² هنا صالح محمود؛ مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية، (المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج٢، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٨٨)، ص ٨٦٧.

³ عبد الستار جبار الضمد؛ المصدر السابق، ص ١٩٩.

⁴ محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل؛ اللاعب والتدريب العقلي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١)، ص ٦٧.

⁵ نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٧٥)، ص ١٣٠.

الباب الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
١. من خلال النتائج التي أظهرتها الاختبارات تبين أن التمارين الموضوعية لها تأثير إيجابي كبير في تطوير دقة الاداء المهاري لعينة البحث.
 ٢. أن العينة حققت تطوراً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، ثبات الانتباه) وفي اختبار محاور التصور الذهني (المحور البصري، المحور السمعي، المحور الحس - حركي، المحور الانفعالي، المحور التحكمي).
 ٣. أن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات اللاعبين في إستيعاب أفضل للتدريب الذهني والمهاري.
 ٤. أن التنوع في التمارين واستخدام النماذج والصور والاشكال ساهم في تطور عينة البحث في التصور الذهني والمهاري.

٥ - ٢ التوصيات

- في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي :
١. التأكيد على استخدام تمارين التدريب الذهني والمهاري، لما لها من تأثير واضح وفاعلية في تطوير المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس.
 ٢. التنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام الشرح والنماذج والوسائل البصرية والانموذج والتصور الحركي بوصفه جزءاً مكماً وفعالاً مع التدريب والتعلم المهاري .
 ٣. يجب ان يكون هناك انسجام بين اللاعبين وموقف التعلم للتقليل من نسبة القلق والسماح لهم بالتركيز على عملية تحسين الاداء.
 ٤. فتح باب التواصل مع اللاعبين لتشجيعهم للتعبير عن رغباتهم وللحصول على معلومات حول انواع المساعدة التي يجدونها اكثر فائدة.
 ٥. مساعدة اللاعبين في تحديد اهم الاشياء لغرض التركيز عليها فيما يخص مختلف المهارات والمواقف.
 ٦. تشجيع اللاعبين على تغيير انتباههم من التركيز الخارجي الى الداخل أثناء الاداء المهاري.

المصادر العربية والاجنبية

١. أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
 ٢. أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم – التطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٧.
 ٣. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف، ١٩٨٧.
 ٤. قاسم حسن المندلوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الموصل: مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩.
 ٥. بفرلي وكولين جالين. التعلم من خلال التخيل. (ترجمة) خليل الخليلي (وآخرون). عمان، منشورات معهد التربية، اليونسكو، ١٩٩٣.
 ٦. اميرة حنا مرقس. بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤.
 ٧. احمد محمد عبد الخالق. أسس علم النفس، ط٣. مصر: دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٦.
 ٨. عمرو أبو المجد و ابراهيم شعلان. التحليل الفني لطرق اللعب الحديثة فى كرة القدم، ط١، القاهرة، مركز الكتب للنشر، ١٩٩٧.
 ٩. عبد الرحمن محمد عيسوي. علم النفس فى المجال التربوي. مصر، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٦.
 ١٠. يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضى : (الرياض ، معهد إعداد القادة ، ١٩٩٠)
 ١١. سوستين وتوزف. تأثير التدريب الذهني على نتائج رياضي فعالية رمي السهم ، مجلة التربية الرياضية ، بغداد ، العدد ١٨ ، ١٩٩٧).
 ١٢. هناع صالح محمود. مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية ، (المؤتمر العلمى الرياضى الرابع لكليات التربية الرياضية فى العراق ، ج ٢ ، مطبعة التعليم العالى ، الموصل ، ١٩٨٨).
 ١٣. محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل. اللاعب والتدريب العقلي ، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١.
 ١٥. نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، البصرة، دار الكتب للطباعة، ١٩٧٥.
1. Schmidt.R.A.Craig.A. Wrisbers; Motor Learning and Performance:(Second Edibion, 2000) .
 2. Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisbers; Motor Learning and Performance 2008 .Humankinetics.usa.

3.Orlick and Parting ton; Mental links excellence:(Sport Psychology), 1988.

4. Burns. Felling Good. Burgees Comp U.S.A. 1978.

الوحدة التدريبية : الثالثة
 النموذج يوضح وحدة تدريبية لتمارين التدريب الذهني والمهاري
 الهدف التعليمي : تكرار التعلم على الاسترخاء الذاتي مع تصور مهارة الضرب الساحق
 الزمن : ١٢٠ د

المحتويات	الزمن	القسم
تمارين الاحماء العامة والخاصة .	١٥ د	التحضيرى
١ . غلق العينين والاستلقاء على الظهر. ٢ . التنفس العميق (شهيق من الانف والزفير من الفم) بحيث يكون التنفس من البطن. ٣ . بعد ثبات الية التنفس يتم الانتقال الى اجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وادائه الصحيح بين جزء وآخر. ٤ . بعد الوصول الى مرحلة الاسترخاء ومحاولة تركيز انتباه اللاعبين لتصور المهارة مع مراعاة الانتظام في التنفس . ٥ . محاولة تركيز انتباه اللاعبين على اجزاء الضرب الساحق وكما يأتي: - تصور الحركة مع التركيز على عمل الذراعين بدون كرة وتكرارها مع التنفس. - تصور الحركة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس. - تصور الحركة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل مع وجود حائط الصد وتكرارها مع التنفس. ٦ . التنفس بعمق من ٤ - ٥ مرات. ٧ . محاولة تصور الحركة بسرعة اكبر مع التنفس. الجانب المهاري الجانب الخططي	الرئيسي الجانب التعليمي تمارين التدريب الذهني الجانب التطبيقي	
تمارين استرخاء وتهذنة	١٠ د	الختامي