



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using multimedia accompanied by indirect mental training in developing sports motor perception and learning a number of volleyball skills

Ali Fattah Rashid ¹  

University of Mosul / College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences¹

Article information

Article history:

Received 2/12/2024

Accepted 12/1/2025

Available online 15, Jan, 2025

Keywords:

multimedia - mental training - sports
motor perception - volleyball skills



website

Abstract

The research aimed to identify the effect of multimedia accompanied by indirect mental training and the method followed by the teacher in developing the sports motor perception of the three research groups. The researcher adopted and used the experimental method by designing equivalent groups. The research sample was (45) students from the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Mosul in the academic year 2022/2023. The researcher concluded that there is a positive effect of multimedia and the method followed in developing the sports motor perception. Accordingly, he recommended the necessity of using multimedia accompanied by indirect mental training in the educational process.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر استخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر في تنمية التصور الحركي الرياضي وتعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

علي فتاح رشيد

جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى التعرف على اثر الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبع من قبل المدرس في تنمية التصور الحركي الرياضي لمجاميع البحث الثلاث واعتمد الباحث واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة وكانت عينة البحث هم (45) طالب من طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل في للعام الدراسي 2023/2022، واستنتج الباحث هناك تأثيرا ايجابيا للوسائط المتعددة والاسلوب المتبع في تنمية التصور الحركي الرياضي وعليه أوصى ضرورة استخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر في العملية التعليمية.

معلومات البحث:

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/12/2

القبول: 2025/1/ 12

التوفر على الانترنت: 15, يناير, 2025

الكلمات المفتاحية:

الوسائط المتعددة - التدريب الذهني - التصور

الحركي الرياضي - مهارات الكرة الطائرة

1- التعرف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أصبح التعليم يعتمد وبشكل كبير على التوظيف الأمثل لتكنولوجيا الوسائط المتعددة ، التي تعتبر ظاهرة تقنية جديدة في مجال التعليم ، ووسيلة اتصال سمعية بصرية تزود المتعلم بمناخ تربوي تعليمي ، تتوفر فيه وحدة متكاملة من المعلومات المنتقاة من عدة مصادر لتكون نظاما معلوماتيا ، القدرات العقلية إحدى المكونات المهمة التي يحتاجها المتعلمون إذ إنها تساعدهم على تنمية قدراتهم الحركية وتعلمهم لمهارات اللعبة اذ تعمل على ربط تسلسل الحركات بالتصور العقلي وتركيز الانتباه وتحسن من تادية المهارات الحركية ، وللقدرات العقلية اثرها الايجابي على أداء المتعلمون بالكرة الطائرة و تعطي الكثير من الثقة على الاحساس بالاداء والوصول الى افضل مستوى . يرتبط التصور العقلي ارتباطا وثيقا بالعملية التعليمية بصورة عامة وبمجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانب معرفي بالاداء من خلال رؤية الاداء كاملا ثم استعداد تلك الصور لإعادتها كاملا او تجزئتها والتمرن عليها لتصحيح الاداء وزيادة الاستثارة للاداء ، حيث ان التصحيح اثناء الاداء هو ذلك الجانب المعرفي للتصور العقلي ، حيث يذكر (Khayoun, 2002) "بان التصور العقلي له اتجاهين الاول اتجاه يمكن استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والثاني يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للإداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للإداء" . ورغم اعطاء التصور العقلي للمتعلم صورة عامة وضعيفة في بدايات التعلم الا انها تعطي صورة ذهنية لهذه الحركة يرتبط بقدرته على تقليد الحركة" . (Mahjoub, 2000) ثم مع المزيد من التكرارات والخبرات وإعادة الصورة الحركية المتعلمة سابقا يتم التقدم وصولا الى صفة المهارة.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تحتاج إلى التطوير المستمر والتحديث في مهاراتها فان القدرات العقلية تعد من (Shabib et al., 2024) الاتجاهات المهمة والحديثة في عملية التطوير هذه ، وفي ضوء ما تقدم فقد أشار كل من (Shamoon, 2021) إلى أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية إذ إن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبحت محط اهتمام المدربين والرياضيين "وتكمن أهمية البحث الحالي في مدى الفائدة المرجوة تحقيقها من تطبيق الوسائط المتعددة والذي يكون مصحوب بالتمرين الذهني غير المباشر من قبل طلاب السنة الدراسية الأولى لتنمية التصور الحركي الرياضي وتعلمهم لمهارات الكرة الطائرة والتي هي من ضمن المقررات الدراسية لهم ليستفيد العاملون في مجال تعليم مهارات الكرة الطائرة منها من نتائج هذه الدراسة.

1-2 مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث الحالي من عدم الاهتمام بالجانب العقلي كما هو الحال فيما يخص الجانبين المهاري والبدني في المحاضرات العملية وقلة استخدام للوسائط التعليمية المتعددة ومواكبة ثورة التطور التكنولوجي الذي يؤكد على الاخذ بنظر الاعتبار قابليات المتعلمين البدنية والعقلية والتعبير عن ذاتهم وامكانياتهم الحركية كلا حسب مستواه وقدراته، وبرزت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل أن للوسائط المتعددة المصحوبة بالتمرين الذهني غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تنمية التصور الحركي الرياضي وتعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

- 1- اثر الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبع من قبل المدرس في تنمية التصور الحركي الرياضي لمجاميع البحث الثلاث.
- 2- اثر الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة.
- 3- الفروق بين مجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية في تنمية التصور الحركي الرياضي .
- 4- الفروق بين مجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة .

4-1 فرضيات البحث :

1-4-1 توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعات البحث في تنمية التصور الحركي الرياضي لطلاب المرحلة الاولى .

1-4-2 توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعات البحث في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاولى .

1-4-3 لا توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعات البحث في تنمية التصور الحركي الرياضي لطلاب المرحلة الاولى .

1-4-4 لا توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعات البحث في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاولى .

5-1 مجالات الدراسة :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية 2022 / 2023.

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2022/12/20 الى 2023/3/9.

1-5-3 المجال المكاني : الملعب المغلق كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

6-1 المصطلحات البحث :**1-6-1 الوسائط المتعددة:**

عرفه (Kojak, 2008) بأنها: وهي "الاستراتيجية التي تستعمل عندما يكون هناك متعلمون يختلفون مستوياتهم المعرفية أو المهارية ويدرسون نفس المفاهيم ويتعلمون أداء مهارات معينة ، فهذا الاختلاف في المستوى لا يؤهلهم لتناول المعرفة أو أداء المهارة من نقطة بداية واحدة أو في نفس الوقت المحدد للجميع" .

1-6-2 التدريب الذهني غير المباشر:

-عرفه (Salami, 2002) بأنه: " أداء اللاعب للمهارة عقليًا وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد أن تم شرحها وذلك من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية والاستماع للوصف الفني للمهارة المراد تعلمها

1-6-3 التصور الحركي:

-عرفه (Qasim, 2005) بأنه: محاولة استرجاع الإحداث أو الخبرات الحسية السابقة وبناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة

2- الاجراءات الميدانية :

1-2 منهج المستخدم : تم استخدام بالمنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينه : حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاولى / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022 - 2023, وعددهم تسعة وخمسين طالب وزعوا على ثلاث شعب هي (أ ، ب ، ج)، عدد طلاب شعبة أ 19 طالب والشعبة ب 20 طالب والشعبة ج 20 ، اما المتغيرات البحث تم توزيعها على مجموعات البحث عن طريق القرعة (الجدول 1)

(الجدول 1)**مجتمع البحث والعينة والاسلوب المستخدم**

القاعة الدراسية	مجاميع البحث	المتغير المستقل	العدد الكلي	الطلاب المستبعدون	عدد افراد العينة النهائي
الاولى	الضابطة	اسلوب المدرس المتبع	19	4	15
الثانية	التجريبية الاولى	الوسائط المتعددة	20	5	15
الثالثة	التجريبية الثانية	الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر	20	5	15
المجموع			59	14	45

2-3 التصميم التجريبي للبحث: أقدم الباحث على استخدام "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة و البعديّة المحكمة الضبط". (Vandalen, 1985)

2-4 وسائل جمع البيانات: أستخدم الباحث وسائل بحثية عديدة لجمع المعلومات للوصول إلى البيانات والنتائج المطلوبة على وفق ما يأتي: (1-الاستبيان.2-المصادر والمراجع العلمية.3-الملاحظة.4-المقابلات الشخصية.5-الاختبارات والمقاييس).

2-5 التجانس : اجري التجانس لأفراد عينه بالمتغيرات الآتية العمر - الطول - الكتلة .

الجدول (2)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	مصدر التباين	مج المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمته F	نسبة الخطأ	مستوي الدلالة
العمر	شهر	بين المجموعات	12,667	2	6,333	0,097	0,91	غير معنوي
		داخل المجموعات	2931,313	42	65,140			
		المجموع	2943,979	44				
الطول	سم	بين المجموعات	18,500	2	9,250	0,405	0,67	غير معنوي
		داخل المجموعات	1027,313	42	22,829			
		المجموع	1045,813	44				
الكتلة	كغم	بين المجموعات	13,625	2	6,813	0,151	0,86	غير معنوي
		داخل المجموعات	2023,625	42	44,969			
		المجموع	2037,250	44				

من (الجدول 2) هناك فروقات ذي دلالات غير احصائية بين مجاميع البحث الثلاث في كل من (العمر و الطول و الكتلة) إذ تراوحت قيمة (sig) على التوالي (0,91)، (0,67)، (0,86)، وهي أكبر من نسبة خطأ $\geq (0,05)$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

2-5 الاختبارات القبليّة:

أولاً: الاختبار القبلي لمقياس التصور الحركي الرياضي:

أجري الاختبار القبلي لمقياس التصور الحركي الرياضي في القاعات الدراسية في القسم، ولمجاميع البحث الثلاث وقبل البدء بالاختبارات المهارية.

ثانياً: الاختبارات القبليّة لمهارات الكرة الطائرة (قيد الدراسة):

أجريت الاختبارات القبليّة على مجاميع البحث الثلاث ، بمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة، وقبل البدء بتطبيق الاختبارات من قبل الطلاب، قام مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب لكل مهارة من مهارات البحث (قيد الدراسة) وهي (الارسال المواجه من الاسفل، الارسال من الاعلى، الاستقبال من الاسفل، الاعداد) ليأخذ الطلاب فكرة عن كيفية أداء الاختبارات مع السماح لكل طالب بأداء محاولتين تجريبيتين لكل مهارة، بعدها وزعت استمارات تقييم الأداء الفني للمقيمين الثلاث⁽¹⁾، ويكون التقييم حسب البناء الظاهري للحركة وعن طريق الملاحظة العلمية المباشرة، بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب ثلاث محاولات ولكل مهارة على وفق الأداء الفني الخاص بها، ومن ثم جمع الاستمارات من المقيمين الثلاث وجمع الدرجات كل على حدة ولكل مهارة، وبعدها استخرج الوسط الحسابي للمهارات (قيد الدراسة)، وسجلت النتائج في استمارات خاصة اعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على حدة، وبهدف التأكد من موضوعية التقييم بين المقيمين الثلاث تم اختبار إحدى المهارات عشوائياً وهي مهارة (استقبال الارسال)، وتم حساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث وكانت (0,85) وهو معامل ارتباط عالٍ في تقييم المهارات الحركية وهذا يدل على أن عملية التقييم كانت موضوعية.

(1) م.د. عمار مؤيد عمر تدريب رياضي / الكرة الطائرة
م.د. فراس يونس دنون بايو ميكانيك / الكرة الطائرة
م.د. عمر ابراهيم صالح بايو ميكانيك / الكرة الطائرة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل..

2-6 تكافؤ مجاميع البحث:

2-6-1 التكافؤ في التصور الحركي الرياضي:

أجرى الباحث عملية التكافؤ في التصور الحركي للمقياس المعد من قبل (Shamoon, 2021) والذي يتكون من (20) فقرة ومن أربعة محاور وكل محور يتكون من (5) فقرات علماً أنه مقنن ويتمتع بالأسس العلمية للاختبارات ، ولأجل تثبيت فقرات المقياس وبيان صلاحيتها بالنسبة للعينة ومدى إمكانية تطبيقه عليهم وتم عرضه بصورة استبيان على مجموعة من الخبراء في مجال (الكرة الطائرة والتعلم الحركي) وبعد جمع الاستبيانات تم الموافقة عليه من قبل جميع الخبراء والجدول (3) يبين التكافؤ في التصور الحركي الرياضي.

الجدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبار القبلي بين مجاميع البحث الثلاث في مقياس التصور الحركي الرياضي

المعالم الإحصائية المتغيرة	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة Sig	مستوى الدلالة
التصور الحركي الرياضي	درجة	بين المجموعات	0.311	2	156.0	0.01	0.98	غير معنوي
		داخل المجموعات	399.600	42	9.514			
		المجموع	399.911	44				

من (الجدول 3) هناك فروق ذات دلالات غير احصائية للمجاميع الثلاث لمقياس التصور الحركي الرياضي، إذ بلغت قيمة (sig) (0,98) وهي أكبر من نسبة خطأ $\geq (0,05)$ مما يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في مقياس التصور الحركي الرياضي وهي بمثابة اختبار قبلي.

2-6-2 التكافؤ في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

أجرى الباحث عملية التكافؤ في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بين مجاميع البحث وهو يعد كاختبار قبلي كما مبين في الجدول (4)

(الجدول 4)

يبين نتائج (F) للاختبار القبلي لمجاميع البحث الثلاث في تعلم

عدد من مهارات الكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرة	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
1	الارسل المواجه من الاسفل	درجة	بين المجموعات	0.233	2	0.117	0,039	0,962	غير معنوي
			داخل المجموعات	22.767	42	0.542			
			المجموع	23.000	44				
2	الارسل من الاعلى	درجة	بين المجموعات	0.33	2	0.017	0,215	0,80	غير معنوي
			داخل المجموعات	18.167	42	0.433			
			المجموع	18.200	44				
3	التمرير من الاسفل	درجة	بين المجموعات	0.133	2	0.067	0.221	0,803	غير معنوي

			0.302	42	12.667	داخل المجموعات			
				44	12.800	المجموع			
			0,067	2	0.133	بين المجموعات			
غير معنوي	0,864	0.147	0,454	42	19.067	داخل المجموعات	درجة	التمرير من الاعلى للأمام	4
				44	19.200	المجموع			

من (الجدول 4) هناك فروقات ذي دلالات غير احصائية لمجاميع البحث في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة حيث بلغت نسبة الـ (sig) على التوالي (0.56، 0.64، 0.07، 0.09) وهي أكبر من نسبة خطأ (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث في مهارات الدراسة الحالية وهي بمثابة اختبار قبلي.

2-7 الأدوات المستخدمة في البحث: (استمارة تقويم الاداء واستمارة تقريغ النتائج ومقياس التصور الحركي الرياضي).

2-8 المجموعة الضابطة:

يؤدي أفراد المجموعة الضابطة الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي بالأسلوب المتبع من قبل المدرس ، بحيث يقوم مدرس المادة بشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل في الجزء التعليمي من القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية، ثم يقوم بأداء المهارة امام الطلاب مستعينا بالطلاب النموذج، وبعدها يؤدي الطلاب التمارين الموضوعة من قبل المدرس في الجزء التطبيقي.

2-9 المجموعة التجريبية (الوسائط المتعددة):

تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الاولى الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية لتمرينات الوسائط المتعددة وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرضها الباحث على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس فضلا عن مدرس المادة لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، حيث ان الطالب في الجزء التطبيق من الوحدة يقوم بملاحظة وقراءة التمرينات الخاصة مستعينا بالوسائط المتعددة التي تعينه على تصور المهارة المراد تعلمها بعدها يقوم بتنفيذ المهارة عن طريق التمرينات والتكرارات كل تمرين.

2-10 المجموعة التجريبية (الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر):

تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الثانية الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية لتمرينات الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر لفترة ثمانية أسابيع في كل اسبوع تعطى وحدة واحدة وزمن الوحدة (90 د) وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرضها الباحث على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس فضلا عن مدرس المادة لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، حيث ان الطالب في الجزء التطبيق من الوحدة يقوم بالتدريب الذهني غير المباشر لفترة (3-5) دقائق مستعينا بالوسائط المتعددة التي تعينه على تصور المهارة المراد تعلمها بعدها يقوم بتنفيذ المهارة عن طريق التمرينات والتكرارات كل تمرين.

2-11 التجربة الرئيسية: تم البدء بالوحدات التعليمية لمجموعات البحث يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/20، وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع الواحد، تنفذ يوم (الأحد) من كل أسبوع وتم تنفيذ الخطط الخاصة بكل مجموعة من قبل مدرس المادة في تعلم الاداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة وحسب المنهج المقرر لمجموعات البحث في القاعة المغلقة في كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل، وكان مجموع عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة لمجاميع البحث وبواقع ثمان وحدات تعليمية لكل مجموعة وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) د.

2-12 الاختبارات البعدية النهائية:

2-12-1 الاختبار الخاص التفكير الایجابي: طبق هذه الاختبار يوم الاحد الموافق 2023/3/12 في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا لمجاميع البحث الثلاث، مع مراعات الظروف والاجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبلية والزمن المحدد علما انها نفذت في القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-12-2 الاختبار البعدي لتقييم الاداء المهاري: طبق هذه الاختبار يوم الاحد الموافق 2023/3/12 في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحا لمجاميع البحث الثلاث، مع مراعات الظروف والاجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبلية والزمن المحدد علما انها نفذت في القاعة المغلقة لكلية التربية الاساسية /جامعة الموصل، عن طريق الملاحظة العلمية المباشرة من قبل المقيمين الثلاث.

2-13 الوسائل الإحصائية: تمت معالجة البيانات التي توصل إليها الباحث إحصائياً من خلال الحقيبة الإحصائية (Spss V.11.5).

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى: توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعات البحث (الضابطة والتجريبيتين) في تنمية التصور الحركي الرياضي لطلاب السنة الدراسية الأولى.

(الجدول 5)

يبين الفروقات بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجاميع البحث في تنمية التصور الحركي الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة الخطأ	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	مجاميع البحث
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.00	*9.89	4.01	56.00	3.15	41.73	التصور الحركي الرياضي	الضابطة
معنوي	0.00	*16.14	3.56	61.20	3.08	41.93		التجريبية الأولى
معنوي	0.00	*23.62	3.84	67.66	3.02	41.86		التجريبية الثانية

من الجدول (5) هناك فروقات ذي دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في التفكير الايجابي ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ على التوالي (0.000، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) والبالغة مما يشير الى وجود فروق ولصالح نتائج الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التحسن الى الدروس العملية ومصاحبها من شرح وعرض للمهارة المراد تعلمها حيث ان مرور الفرد المتعلم باي خبرة جديدة سيهم وبشكل لا يقلب الخطأ تعلم الافراد المندمجون والمنضمون لتلك العملية التعليمية، مما كون لديهم صورة اولية عن عملية التعلم من خلال الجزئين في الوحدة التعليمية (التعليمي والتطبيقي)، ويشير (Meinl, 1987) (مراحل التعلم تبدأ بفهم الواجبات المطلوب تعلمها ويتم من خلال الشرح و العرض للمهارات في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن طريق خط سير الحركة ولا يزال بشكله الخام)

فيما يخص المجموعة التجريبية الأولى فيرى الباحث ان للوسائط المتعددة الدور الفعال في تنمية التصور الحركي لأفراد هذه المجموعة وهذا يعود التي الوسائط المستخدمة في الوحدة التعليمية اسهمت وبشكل واضح في تكوين التصور الحركي للمهارات المراد تعلمها.

اما بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية فان سبب تحسن وتنمية التصور يعود الى التدريب الذهني الذي سبق الاداء لان عملية التعلم تعتمد بشكل كبير ومتربط بين الجانبين العقلي والبدني.

3-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الضابطة والتجريبيتين في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الأولى.

(الجدول 6)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة (الضابطة) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
			± ع	س	± ع	س		
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	3.73	0.49	5.73	0.45	*9.94	0.000
2	الارسال من الاعلى	درجة	3.66	0.72	5.06	0.59	*5.13	0.000
3	التمرير من الاسفل	درجة	5.00	0.53	6.06	0.25	*6.95	0.000
4	التمرير من الاعلى للأمام	درجة	3.53	0.91	5.13	0.35	*5.87	0.000

*معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

من الجدول (6) هناك فروقات ذات دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (الضابطة) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة , إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ (0.00)، (0.000، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14).

(الجدول 7)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية 1) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
			ع ±	س	ع ±	س		
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	0.84	3.70	0.45	6.26	*10.54	0.00
2	الارسال من الاعلى	درجة	0.50	3.60	0.83	5.86	*7.54	0.00
3	التمرير من الاسفل	درجة	0.51	4.86	0.51	6.46	*8.41	0.00
4	التمرير من الاعلى للأمام	درجة	0.50	3.40	0.50	5.60	*12.60	0.00

*معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (7) هناك فروقات ذات دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية 1) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة , إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ (0.00)، (0.000، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14).

(الجدول 8)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية 2) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
			ع ±	س	ع ±	س		
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	0.82	3.56	0.65	7.00	*14.11	0.00
2	الارسال من الاعلى	درجة	0.71	3.63	0.85	6.36	*8.55	0.00
3	التمرير من الاسفل	درجة	0.59	4.94	0.25	7.06	*12.91	0.00
4	التمرير من الاعلى للأمام	درجة	0.51	3.46	0.42	6.00	*14.70	0.00

*معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (8) هناك فروقات ذات دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية 2) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة , إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ (0.00)، (0.000، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14).

فيما يخص الجدول (6) فيعزو الباحث الى ان افراد المجموعة الضابطة نتيجة مرورهم بالوحدات التعليمية من خلال التكرار والممارسة ادى الى تعلمهم لمهارات الكرة الطائرة نتيجة الخبرة التي تم اكتسابها من تلك الوحدات، كذلك يشير (Mahjoub, 2001) (أن التدريب والتمرن على تطبيق مهارة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة خبرة المتعلم في قابلياته الذهنية والبدنية وامتلاكه لكم من المعلومات يمكن الرجوع إليها"

بالنسبة لنتائج المعروضة بالجدول (7) يتبين لنا تقدم افراد المجموعة التجريبية اولى نتيجة لفعالية الوسائط المتعددة في المحاضرات العملية والتي اسهمت بشكل فعال لا يقلل الشك من خلال مقارنة النتائج الخاصة لافراد هذه المجموعة الى ان الافراد تعلموا مهارات الكرة الطائرة نتيجة لاستخدامهم لتلك الوسائل مما انعكس ايجابيا على ادائهم العملي. ويتفق كلامنا هذا مع (Shalash & Sobhi, 2000) "أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتمارين والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتمارين عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق الحركي في أدائه" (Ahmed et al., 2009)

ويعزو الباحث الى تعلم المهارات الدراسة الحالية والمبينة في جدول (8) الى فاعلية التدريب الذهني الذي سبق الاداء بعد الاستعانة بالوسائط المتعددة في الوحدة التعليمية اسهم وبشكل واضح في الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعديّة ، ونعزز كلامنا هذا بكلام (Al-Dhamd, 2000) إن الفرد يستدعي الصور الذهنية كما لو انه

يشاهد شريط سينمائي ويسترجع تلك الصور الخاصة بالمهارة بكافة الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل).

3-1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة: ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث في تنمية التصور الحركي الرياضي لطلاب السنة الدراسية الأولى.

الجدول (9)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث في مقياس التصور الحركي الرياضي

المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس	مصدر التباين	مج المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
التصور الحركي الرياضي	درجة	بين المجموعات	1024.844	2	512.422	*35.182	0.00	معنوي
		داخل المجموعات	611.733	42	14.565			
		المجموع	1636.578	44				

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتى حرية (2-42)

من الجدول (9) هناك فروقات ذي دلالات إحصائية بين مجموعات الثلاثة في تنمية التصور الحركي الرياضي في الاختبارات البعدية ، إذ بلغت قيمة (Sig) (0,000)، وهي أصغر من نسبة خطأ $\geq (0,05)$. ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاث ولا لصالح أي منها لجأ الباحث إلى الوسيلة الإحصائية للفروقات المعنوية (L. S. D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية، والجدول (10) يبين ذلك.

الجدول (10)

يبين اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغير البحث

المتغير	وحدة القياس	المجاميع	الفرق في المتوسطات	قيمة Sig	مستوى الدلالة
التصور الحركي	درجة	مج ض	مج ت1	*5.200-	0.001
			مج ت2	11.666-	0.000
		مج 1	مج ض	*5.200	0.001
			مج ت2	*6.466-	0.000
		مج 2	مج ض	11.666	0.000
			مج ت1	6.466	0.000

من الجدول (10) هناك فروقات ذي دلالات إحصائية في التصور الحركي بين مجموعات الثلاثة ، لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر) وتليها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الوسائط المتعددة) وتليها المجموعة الضابطة والمستخدم (أسلوب المدرس المتبع).

ويعزو الباحث إلى سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى والضابطة إلى الأثر الذي أحدثته الوحدات التعليمية باستخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر اسهم بشكل واضح من خلال تطبيق الوحدة التعليمية التي تكوين الصور الخاصة بالمهارات المرات تعلمها وتثبيتها و تخزينها في الذاكرة وهذا ما أوجدته النتائج البعدية عند مقارنة البرامج الثلاث ونرى هنا تفوق المجموعة الثانية، كما يضيف (Naseef, 1987) أن المتعلم من الضروري أن تكون لديه فكرة واضحة ومفصلة عن التكنيك المراد منه تطبيقه وتعلمه والولوج للنقاط المهمة للسير الحركي ومتى يستعمل القوة ، وبعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة عن طريق التصور الذهني والشرح من قبل المعلم وتقديم نموذج الأداء تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة وبعدها يتم أداء المهارة.

3-1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الأولى.

الجدول (11)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية بين المجاميع الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	التباين	مج المراتب	درجات الحرية	متوسط المراتب	قيمة F	قيمة Sig	مستوى الدلالة
1	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	بين المجموعات	12.113	2	6.067	*21.472	0,001	معنوي
			داخل المجموعات	11.867	42	0.283			
			المجموع	24.000	44				
2	الارسال من الأعلى	درجة	بين المجموعات	12.900	2	6.450	*10.880	0,001	معنوي
			داخل المجموعات	24.900	42	0.593			
			المجموع	37.800	44				
3	التمرير من الأسفل	درجة	بين المجموعات	7.600	2	3.800	*28.500	0,001	معنوي
			داخل المجموعات	5.600	42	0.133			
			المجموع	13.200	44				
4	التمرير من الأعلى للأمام	درجة	بين المجموعات	5.644	2	2.822	*15.132	0,001	معنوي
			داخل المجموعات	7.833	42	0.187			
			المجموع	13.478	44				

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجتي حرية (2-42)

من الجدول (11) يوجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين مجموعات البحث في الاختبار البعدي في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ، إذ بلغت قيمة (Sig) (0.001، 0.001، 0.001، 0.001)، وهي أصغر من نسبة خطأ $\geq (0,05)$.

ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاث ولا لصالح أي منها لجأ الباحث إلى الوسيلة الإحصائية (l. s. d) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12)

يبين اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجاميع	الفرق في المتوسطات	قيمة Sig	مستوى الدلالة
1	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	مج 1	مج 2	*0.533-	معنوي
			مج 2	مج 3	*1.266-	معنوي
			مج 3	مج 4	*0.533-	معنوي
			مج 4	مج 5	*0.733-	معنوي
			مج 5	مج 6	*1.266-	معنوي
			مج 6	مج 7	*0.733-	معنوي

2	الارسال من الاعلى	درجة	مج	مج ت 1	-0.800*	0.007	معنوي
			ض	مج ت 2	-1.300*	0.000	معنوي
			مج	مج ض	-0.800*	0.007	معنوي
			ت 1	مج ت 2	-0.500*	0.008	معنوي
			مج	مج ض	-1.300*	0.000	معنوي
			ت 2	مج ت 1	-0.500*	0.008	معنوي
3	التمرير من الاسفل	درجة	مج	مج ت 1	-0.400*	0.005	معنوي
			ض	مج ت 2	-1.00*	0.000	معنوي
			مج	مج ض	-0.400*	0.005	معنوي
			ت 1	مج ت 2	-0.600*	0.000	معنوي
			مج	مج ض	-1.00*	0.000	معنوي
			ت 2	مج ت 1	-0.600*	0.000	معنوي
4	التمرير من الاعلى للأمام	درجة	مج	مج ت 1	-0.466*	0.005	معنوي
			ض	مج ت 2	-0.866*	0.00	معنوي
			مج	مج ض	-0.466*	0.005	معنوي
			ت 1	مج ت 2	-0.400*	0.015	معنوي
			مج	مج ض	-0.866*	0.000	معنوي
			ت 2	مج ت 1	-0.400*	0.015	معنوي

من الجدول (12) تبين هناك فروقات ذي دلالات احصائية لتعلم مهارات الدراسة الحالية بين مجاميع البحث الثلاث، لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر) وتليها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الوسائط المتعددة) وتليها المجموعة الضابطة والمستخدمة (أسلوب المدرس المتبع).

ويعزو الباحث الى الفروق لنتائج المجموعة (2) الى الاثر الذي أحدثته الوحدات التعليمية باستخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر اسهم بشكل واضح من خلال تطبيق الوحدة التعليمية التي تكوين الصور الخاصة بالمهارات المرات تعلمها وتثبيتها وخزنها في الذاكرة وهذا ما اوجدته النتائج البعدية عند مقارنة البرامج الثلاث ونرى هنا تفوق المجموعة الثانية، ويتفق كلامنا هذا مع (Anouya, 2002) أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يتضمن كتابة التعليمات مشاهدة الأفلام واستماع الوصف الفني الجيد واسترجاع الصور المطلوبة والجيدة إضافة إلى الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية ساعد الطلاب من الأفراد المنضوين تحت مظلة هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للمهارة

4-الاستنتاجات والتوصيات:

- 1-اظهرت النتائج تأثيرا ايجابيا لأفراد مجاميع البحث الثلاث في التصور الحركي.
- 2-اظهرت النتائج تأثيرا ايجابيا للوسائط المتعددة والمصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبع في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.
- 3- تفوقت المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة في تنمية التصور الحركي.
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر على المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الوسائط المتعددة والمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وضعنا التوصيات الآتية:

- 1-ضرورة استخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر في العملية التعليمية.
- 2-اجراء دراسات وبحوث باستخدام الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر.
- 3-الاهتمام بالتصور الحركي لما له دور كبير في عملية تعلم المهارات الرياضية والوصول بالأداء الى افضل المستويات

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الاولى في جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية
البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية 2022 / 2023

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

علي فتاح رشيد <https://orcid.org/0009-0005-1907-9876>

References

- Ahmed, N. H., Omar, A. F., & Hammad, F. (2009). *The Effect of Complex Exercises Using the Strategy of Pressure Game to Develop the Energy Expended for the Heart and the Speed of the Skilled Performance of the Football Players*.
- Al-Dhamd, A. S. J. (2000). *Physiology of mental processes in sports – analysis – training – measurement*. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution.
- Anouya, T. O. (2002). *Athlete's Guide to Psychological Preparation* (p. 96). Wael Printing and Publishing House.
- Khayoun, Y. (2002). Motor learning between principle and application. *Al-Sakhra Library for Printing, Baghdad, Iraq*, 65.
- Kojak, K. H. (2008). *Diversifying Classroom Instruction: A Teacher's Guide to Improving Teaching and Learning Methods in Arab Schools* (p. 131). UNESCO Regional Library for Education in the Arab States.
- Mahjoub, W. (2000). *Learning and Scheduling Sports Training* (p. 49). Al-Adel Library for Technical Printing.
- Mahjoub, W. (2001). *Lectures on motor learning for doctoral students* (p. 4). College of Physical Education.
- Meinl, K. (1987). *Motor Learning* (2nd ed, p. 152). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Naseef, A. A. (1987). *Training in Wrestling* (2nd ed, p. 162). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Qasim, L. S. (2005). *Topics in Motor Learning* (p. 56). Al-Jumaa Press.
- Salami, A. R. (2002). *The effect of a proposed program of two methods in mental training on some basic skills and the level of motor satisfaction in football* [Unpublished master's thesis]. University of Mosul.
- Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852>
- Shalash, N. M., & Sobhi, A. M. (2000). *Motor learning* (p. 65). University of Mosul.
- Shamoon, M. A.-A. (2021). *Mental training in the sports field* (ed. (2), p. 362). Dar Al-Maaref.
- Vandalen. (1985). *Research methods in education and psychology* ((translated) by Muhammad Nabil and others, Ed.). Anglo-Egyptian Library.

أنموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الوسائط المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة.

الأهداف التعليمية: 1- أن يتعلم مهارة الارسال التنسي.

عدد الطلاب: 20 طالب

2- أن يتعلم الطالب طريقة الاسترخاء الذهني الصحيح.

الأهداف التربوية: 1- تعزيز ثقة الطالب بنفسه من خلال الأداء الصحيح.

الحركات الأرضية

2- تعويد الطلاب على الضبط والالتزام.

القسم	النشاط	الزمن	شرح الفعاليات الحركية	التشكيلات	الملاحظات
الاعدادي 30 د	المقدمة	5د	تجهيز الأدوات اللازمة للوحدة التعليمية	xxxxxxxxxxxx	الوقوف بشكل نسق
	الأحماء العام	10د	تهيئة الجسم من أجل الواجب الرئيسي للوحدة التعليمية أي يشمل جميع أجزاء الجسم.	xxxxxxxx x x x	الأحماء الجيد للجسم
	التمارين الخاصة	15د	تمارين تمطية للجسم تخص المهارة. تمارين مرونة للذراعين والاكثاف. تمارين مرونة الرجلين.	x x x x x x x x x x x	التأكيد على احماء كافة العضلات والمفاصل.
	الجزء التعليمي	10د	يستخدم الطلاب الوسائط المتعددة التي تم توفيرها للطلاب من اجل تعلم وتطبيق مهارة الارسال التنسي.	xxxxxxxx x x x x	التأكيد على استخدام الطلاب للوسائط المتعددة

الرئيسي 55د	النشاط الذهني	5د	<p>1-تمارين الاسترخاء الذهني:</p> <p>أ-الاهتمام بتمارين الشهييق والزفير حيث تكون التمارين ببطن مع جعل عضلات الذراعين والكفين والرجلين في حالة استرخاء عن الزفير.</p> <p>ب- يتم أخذ شهيق سريع وعمل حركة التكوير بقوة ويكون التنفس من المعدة بعدها يتم مد الرجلين وفي نفس الوقت يطرح الزفير.</p> <p>ج-التمرين على الاسترخاء البدني لمدة (50 – 60) ثا</p> <p>2-التصور الذهني الداخلي</p> <p>1-مشاهدة صور متحركة لمهارة الارسال التنسي (60) ثا</p> <p>2-التصور الذهني للصور المتحركة للمهارة (5 × 12) ثا</p> <p>3-مشاهدة أفلام CD لمهارة الارسال التنسي (60) ثا</p> <p>4-التصور الذهني لمهارة الارسال التنسي (5 × 12) ثا</p>		
	الجزء التطبيقي 40د	5د 5د 5د 5د 5د 15د	الوقوف خلف خط الارسال من اجل الاحساس بالمسافة وكذلك ارتفاع الشبكة. الوقوف الصحيح مع تطبيق الحركة بدون كرة. قذف الكرة الى الاعلى بدون ضربها من اجل الاحساس بالمسافة والقوة. يقف متعلم مقابل متعلم المتعلم المرسل يطبق الحركة مع ضرب الكرة الممسوكة تنفيذ الحركة مع ضرب الكرة بشكل خفيف مع التاكيد التكنيك الصحيح تأدية الحركة بشكل كامل.		
الختامي 5د	تمارين تهدئة	3د	تمارين تهدئة وتنفس من خلال المشي		
	الانصراف	2د	الوقوف بشكل نسق وترديد شعار الانصراف		

-يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الأولى في التدريب الذهني. (شمعون , 1996 , 176)

-يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمان متطابق لزمان العمل (1:1)

-يتم اعطاء فترة راحة بين كل تمرين وآخر.

(علماً أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد