



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://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 <sup>1</sup>  

University of Mosul / College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences<sup>1</sup>

### 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

### 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.

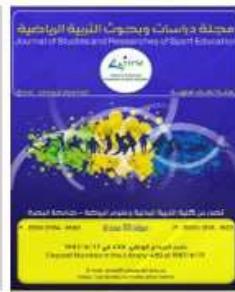


website



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



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

علي فتاح رشيد 

جامعة الموصل / كلية التربية الابتدائية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على أثر الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والأسلوب المتبعة من قبل المدرس في تنمية التصور الحركي الرياضي لمجاميع البحث الثلاث واعتمد الباحث واستخدم المنهج التجاري بتصميم المجموعات المتكافئة وكانت عينة البحث هم (45) طالب من طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الابتدائية / جامعة الموصل في العام الدراسي 2023/2022، واستنتاج الباحث هناك تأثيراً إيجابياً للوسائل المتعددة والأسلوب المتبعد في تنمية التصور الحركي الرياضي وعليه أوصى ضرورة استخدام الوسائل 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:

الوسائل المتعددة - التدريب الذهني - التصور

الحركي الرياضي - مهارات الكرة الطائرة

التعريف بالبحث - 1

## 1-1 مقدمة البحث و أهميته :

اصبح التعليم يعتمد وبشكل كبير على التوظيف الأمثل لـ تكنولوجيا الوسائل المتعددة ، التي تعتبر ظاهرة تقنية جديدة في مجال التعليم ، ووسيلة اتصال سمعية بصرية تزود المتعلم بمناخ تربوي تعليمي ، توفر فيه وحدة متكاملة من المعلومات المنتقة من عدة مصادر لتكون نظاما معلوماتيا ، القدرات العقلية احدى المكونات المهمة التي يحتاجها المتعلمون إذ إنها تساعدهم على تتميم قدراتهم الحركية وتعلمهم لمهارات اللعبة اذ تعمل على ربط تسلسل الحركات بالتصور العقلي وتركيز الانتباه وتحسين من تادية المهارات الحركية ، وللقدرات العقلية اثرها الإيجابي على أداء المتعلمون بالكرة الطائرة و تعطى الكثير من الثقة على الاحساس بالاداء والوصول الى افضل مستوى .

يرتبط التصور العقلي ارتباطاً وثيقاً بالعملية التعليمية بصورة عامة وبمجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانب معرفي بالاداء من خلال رؤية الاداء كاملاً ثم استدعاء تلك الصور لإعادتها كاملاً 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 للاداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للاداء" . "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 واعادة الصورة الحركية المتعلم سابقاً يتم التقدم وصولاً 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 الوسائل المتعددة والذي يكون مصحوب بالتمرين الذهني غير المباشر من قبل طلاب السنة الدراسية الأولى لتنمية التصور الحركي الرياضي وتعلمه لمهارات الكرة الطائرة والتي هي من ضمن المقررات الدراسية لهم لينستفيد العاملون في مجال تعليم مهارات الكرة الطائرة منها من نتائج هذه الدراسة.

## مشكلة البحث:

تبعد مشكلة البحث الحالي من عدم الاهتمام بالجانب العقلي كما هو الحال فيما يخص الجانبين المهاري والبدني في المحاضرات العملية وقلة استخدام للوسائل التعليمية المتعددة ومواكبة ثورة التطور التكنولوجي الذي يؤكّد على الازدحام الاعتيادي قابلية المتعلمين البدنية والعقلية والتعبير عن ذاتهم وامكانياتهم الحركية كلا حسب مستوى وقراراته، ويرزّع مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل أن الوسائل المتعددة المصووبة بالتمرين الذهني غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تتميم 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 إلى الكشف عن:

- 1 اثر الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبوع من قبل المدرس في تنمية التصور الحركي الرياضي لمحامي البحث الثالث.
  - 2 اثر الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والاسلوب المتبوع 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 :

- 4-1-4-1 توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعات البحث في تربية التصور الحركي الرياضي لطلاب المرحلة الاولى .
- 4-1-4-2 توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعات البحث في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاولى .
- 4-1-4-3 لا توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في تربية التصور الحركي الرياضي لطلاب المرحلة الاولى .
- 4-1-4-4 لا توجد فروقات ذي دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاولى .

## 5-1 مجالات الدراسة :

- 5-1-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية 2022 / 2023 .
- 5-1-2 المجال الزماني : للفترة من 2022/12/20 الى 2023/3/9 .
- 5-1-3 المجال المكاني : الملعب المغلق كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل .
- 6-1 المصطلحات البحث :

## 6-1-1 الوسائل المتعددة:

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

## 6-1-2 التدريب الذهني غير المباشر:

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

## 6-1-3 التصور الحركي:

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

## 2- الاجراءات الميدانية :

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

2-2 مجتمع البحث وعيته : حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاولى / جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022 - 2023 ، وعدهم تسعه وخمسين طالب وزعوا على ثلاث شعب هي (أ ، ب ، ج ) ، عدد طلاب شعبه أ 19 طالب والشعبه ب 20 طالب والشعبه 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 المستبعدين	عدد افراد العينة النهائي
الاولى	الضابطة	اسلوب المدرس المتابع	19	4	15
الثانية	التجريبية الاولى	الوسائل المتعددة	20	5	15
الثالثة	التجريبية الثانية	الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر	20	5	15
المجموع			59	14	45

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

4-2 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 والمقياس).

5-2 التجا نس : اجري التجا نس لأفراد العينه بالمتغيرات الآتية العمر - الطول - الكتلة .

### الجدول (2)

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

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

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.

### 5- الاختبارات القبلية:

أولا: الاختبار القبلي لمقياس التصور الحركي الرياضي:

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

ثانيا: الاختبارات القبلية لمهارات الكرة الطائرة (قيد الدراسة):

أجريت الاختبارات القبلية 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 تجريبتين لكل مهارة، بعدها وزعت استمرارات تقييم الأداء الفني للمقيمين الثلاث<sup>(1)</sup>، ويكون التقييم حسب البناء الظاهري للحركة وعن طريق الملاحظة العلمية المباشرة، بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب ثلاثة محاولات وكل مهارة على وفق الأداء الفني الخاص بها، ومن ثم جمع الاستمرارات من المقيمين الثلاث وجمع الدرجات كل على حدة وكل مهارة، وبعدها استخرج الوسط الحسابي للمهارات (قيد الدراسة)، وسجلت النتائج في استمرارات خاصة اعدت لهذا الغرض وكل مجموعة على حدة، وبهدف التأكد من موضوعية التقييم بين المقيمين الثلاث تم اختبار إحدى المهارات عشوائيا 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.

## 6-2 تكافؤ مجاميع البحث:

## 2-6-1 التكافؤ في التصور الحركي الرياضي:

اجرى الباحث عملية التكافؤ في التصور الحركي للمقياس المعد من قبل (Shamoon, 2021) والذي يتكون من (20) فقرة ومن اربعة محاور وكل محور يتكون من (5) فقرات علما انه م.GetFileName ويتمنى بالاسس العلمية للاختبارات ، ولأجل تثبيت فقرات المقياس وبيان صلاحيتها بالنسبة للعينة ومدى امكانية 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) يبيّن التكافؤ في التصور الحركي الرياضي.

الجدول (3)

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

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

من (الجدول 3) هناك فروق ذي 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 الاساسية بالكرة الطائرة:

اجرى الباحث عملية التكافؤ في المهارات الاساسية 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

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

			0.302	42	12.667	داخـل المـجمـوعـات			
				44	12.800	المـجمـوع			
غير معنوي	0.864	0.147	0,067	2	0.133	بـيـن المـجمـوعـات	درجة التمرير من الاعلى للأمام	4	
			0,454	42	19.067	داخـل المـجمـوعـات			
				44	19.200	المـجمـوع			

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

## 7-2 الأدوات المستخدمة في البحث: (استمرارة تقويم الاداء واستمرارة تفريغ النتائج ومقاييس التصور الحركي الرياضي).

### 8-2 المجموعة الضابطة:

يؤدي أفراد المجموعة الضابطة الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي بالأسلوب المتبعة 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 الطالب مستعينا بالطالب النموذج، وبعدها يؤدي الطالب التمارين الموضوعة من قبل المدرس في الجزء التطبيقي.

### 9-2 المجموعة التجريبية (الوسائل المتعددة):

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

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

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

### 11-2 التجربة الرئيسية: تم البدء بالوحدات التعليمية لمجاميع البحث يوم الثلاثاء الموافق 20/12/2022، 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 لمجاميع 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.

### 12-2 الاختبارات البعدية النهائية:

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

#### 12-2-2 الاختبار البعدى لتقييم الاداء المهارى: طبق هذه الاختبار يوم الاحد الموافق 12/3/2023 في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحا لمجاميع البحث الثالث، 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.

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

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-1-3 عرض نتائج الفرضية الأولى: تجود فروقات ذي دلالات إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية 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) وبالبالغة مما يشير الى وجود فروق ولصالح نتائج الاختبار البعدي.

ويعزى الباحث هذا التحسن الى الدروس العملية ومصاحبها من شرح وعرض للمهارة المراد تعلمتها حيث ان مرور الفرد المتعلم باي خبرة جديدة سيهتم 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 تبدا بفهم الواجبات المطلوب تعلمتها 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 للوسائل المتعددة الدور الفعال في تنمية التصور الحركي لأفراد هذه المجموعة وهذا يعود الى التي الوسائل المستخدمة في الوحدة التعليمية اسهمت وبشكل واضح في تكوين التصور الحركي للمهارات المراد تعلمتها.

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

1-2-3 عرض نتائج الفرضية الثانية: تجود 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 والبعدية للمجموعة (الضابطة) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

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

\* معنوية عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$

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

(الجدول7)

يبين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة (التجريبية1) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

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

\*معنوية عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  (

من الجدول (7) هناك فروقات ذوات دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة (التجريبية1) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ (0.00، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ( وأمام درجة حرية (14) .

(الجدول8)

يبين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة (التجريبية2) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة

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

\*معنوية عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  (

من الجدول (8) هناك فروقات ذوات دلالات احصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة (التجريبية2) في تعلم عدد من مهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ بلغت قيمة نسبة الخطأ (0.00، 0.000، 0.000) وهي اصغر من نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ( وأمام درجة حرية (14) .

فيما يخص الجدول (6) فيعزى 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 والتمرين 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) يتبيّن لنا تقدّم افراد المجموعة التجريبية اولى نتيجة لفعالية الوسائل المتعددة في المحاضرات العملية والتي اسهمت بشكل فعال لا يقبل الشك من خلال مقارنة النتائج الخاصة لافراد هذه المجموعة الى ان الافراد تعلّموا مهارات الكرة الطائرة نتيجة لاستخدامهم لتلك الوسائل مما انعكس ايجابياً على ادائهم العملي. ويتفق كلامنا هذا مع (Shalash & Sobhi, 2000) "أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتمرين والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتمرين عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناصق الحركي في أدائه" (Ahmed et al., 2009)

ويعزى الباحث الى تعلم المهارات الدراسية الحالية والمبنية في جدول (8) الى فاعلية التدريب الذهني الذي سبق الاداء بعد الاستعانة بالوسائل المتعددة في الوحدة التعليمية اسهم وبشكل واضح في الفرق بين نتائج الاختبارين القلبي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ، 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 البعدى لمجاميع البحث في تتمية التصور الحركي الرياضي لطلاب السنة الدراسية الاولى .

الجدول (9)

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

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

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  (0.05) وأمام درجتي حرية (2-42)

من الجدول (9) هناك فروقات ذي دلالات احصائية بين مجموعات الثلاثة في تتمية 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 الاحصائية للفروقات المعنوية (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما اذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية، والجدول (10) يبيّن ذلك.

الجدول (10)

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

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

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

ويعزّز الباحث إلى سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الأولى والضابطة إلى الآخر الذي أحدثته الوحدات التعليمية باستخدام الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر اسهم بشكل واضح من خلال تطبيق الوحدة التعليمية التي تكوين الصور الخاصة بالمهارات المزارات تعلمها وتنبيتها وخذنها في الذاكرة وهذا ما اوجدته 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 التكتيكي المراد منه تطبيقه وتعلمها والولوج لل نقاط 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.

4-1-3 عرض نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدى لمجاميع البحث فى تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الاولى.

الجدول (11)

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

مستوى الدلالة	قيمة Sig	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مربع المربعات	التباین	وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات	ت
معنوي	0,001	*21.472	6.067	2	12.113	بين المجموعات	درجة	الإرسال المواجه من الاسفل	1
			0.283	42	11.867	داخل المجموعات			
				44	24.000	المجموع			
معنوي	0,001	*10.880	6.450	2	12.900	بين المجموعات	درجة	الإرسال من الاعلى	2
			0.593	42	24.900	داخل المجموعات			
				44	37.800	المجموع			
معنوي	0,001	*28.500	3.800	2	7.600	بين المجموعات	درجة	التمرير من الاسفل	3
			0.133	42	5.600	داخل المجموعات			
				44	13.200	المجموع			
معنوي	0,001	*15.132	2.822	2	5.644	بين المجموعات	درجة	التمرير من الاعلى للأمام	4
			0.187	42	7.833	داخل المجموعات			
				44	13.478	المجموع			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0,05$  وأمام درجتي حرية (42-2) من الجدول (11) يوجد فروقات ذي دلالات احصائية بين مجاميع البحث في الاختبار البعدى 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 صالح أي منها لحاً الباحث إلى الوسيلة الاحصائية (d. s. a) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتosteات فيما اذا 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

مستوى الدلالة	قيمة Sig	الفرق في المتوسطات	المجاميع	وحدة القياس	المتغيرات	ت
معنوي	0.009	*0.533-	مج ت1	مج	الإرسال المواجه من الاسفل	1
معنوي	0.000	*1.266-	مج ت2	ض		
معنوي	0.009	*0.533	مج ض	مج		
معنوي	0.000	*0.733-	مج ت2	ت1		
معنوي	0.000	*1.266	مج ض	مج		
معنوي	0.000	*0.733	مج ت1	ت2		

الرسال من الاعلى	2
درجة	
التمرير من الاسفل	3
درجة	
التمرير من الاعلى للأمام	4
درجة	

من الجدول (12) تبين هناك فروقات ذي دلالات احصائية لتعلم مهارات الدراسة الحالية بين مجتمع البحث الثالث، لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر) وتلتها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الوسائل المتعددة) وتلتها المجموعة الضابطة والمستخدمة (أسلوب المدرس المتبعة).

ويعزى الباحث الى الفروق لنتائج المجموعة (2) الى الاثر الذي احدثه الوحدات التعليمية باستخدام الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر اسهم بشكل واضح من خلال تطبيق الوحدة التعليمية التي تكون الصور الخاصة بالمهارات المرات تعلمها وتشتيتها وتخزنها 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 إضافةً إلى الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية ساعد الطلاب من الأفراد المنضوين تحت مظلة هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة لمهارة

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

- 1- اظهرت النتائج تأثيرا ايجابيا لأفراد مجتمع البحث الثالث في التصور الحركي.
- 2- اظهرت النتائج تأثيرا ايجابيا للوسائل المتعددة والمصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر والأسلوب المتبوع في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.
- 3- تفوقت المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة في تتميم التصور الحركي .
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الوسائل المتعددة والمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبوع في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحث وضع التوصيات الآتية:

- 1- ضرورة استخدام الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر في العملية التعليمية.
- 2- اجراء دراسات وبحوث باستخدام الوسائل 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](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 الوسائل المتعددة المصحوبة بالتدريب الذهني غير المباشر**

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة.

عدد الطلاب: 20 طالب

الأهداف التعليمية: 1-أن يتعلم مهارة الارسال التنسبي.

2-أن يتعلم الطالب طريقة الاسترخاء الذهني الصحيح.

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

الحركات الأرضية

2-تعويد الطالب على الضبط والالتزام.

الحركات المستخدمة: بساط

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

		<p><b>1-تمارين الاسترخاء الذهني:</b></p> <p>أ-الاهتمام بتمارين الشهيف والزفير حيث تكون التمارين بطيئ مع جعل عضلات الذراعين والكتفين والرجلين في حالة استرخاء عن الزفير.</p> <p>ب- يتمأخذ شهيف 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><b>2-التصور الذهني الداخلي</b></p> <p>1-مشاهدة صور متحركة لمهارة الارسال التنسى ( 60 ) ثا</p> <p>2-التصور الذهني للصور المتحركة للمهارة ( 5 × 12 ) ثا</p> <p>3-مشاهدة أفلام CD لمهارة الارسال التنسى ( 60 ) ثا</p> <p>4-التصور الذهني لمهارة الارسال التنسى ( 5 × 12 ) ثا</p>	5	النشاط الذهني	الرئيسي 55
		<p>الوقف خلف خط الارسال من اجل الاحساس بالمسافة وكذلك ارتفاع الشبكة.</p> <p>الوقف الصحيح مع تطبيق الحركة بدون كرة.</p> <p>قف الكرة الى الاعلى بدون ضربها من اجل الاحساس بالمسافة والقوة.</p> <p>يقف متعمق مقابل متعلم المتعلم المرسل يطبق العركة مع ضرب الكرة الممسوكة</p> <p>تنفيذ الحركة مع ضرب الكرة بشكل خفيف مع التأكيد التكنيك الصحيح</p> <p>تأدية الحركة بشكل كامل.</p>	5 5 5 5 5 5 15	الجزء التطبيقي 40	
		<p>تمارين تهدئة وتنفس من خلال المشي</p> <p>الوقف بشكل نسق وترديد شعار الانصراف</p>	3 2	تمارين تهدئة الانصراف	الختامي 5

-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 بزمن متطابق لزمن العمل ( 1:1 )

-يتم اعطاء فترة راحة بين كل تمارين وآخر.

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