

تأثير منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

أ.د. عزيمة عباس علي م. ديار خليل مصطفى

جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

الكلمات المفتاحية

- التصور الذهني
- الوعي بالذات
- المهارات الأساسية
- اللاعبين الناشئين
- الكرة الطائرة

الخلاصة: هدفت البحث إلى إعداد منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، فضلاً عن الكشف عن الفروق في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في الإختبارين القبلي والبعدي، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار التصميم التجريبي لـ(المجموعة التجريبية الواحدة) عشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي شقلاوة الرياضي في محافظة أربيل فئة الناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم إستبعاد (4) لاعبين لإجراء التجارب الإستطلاعية عليهم، أما عينة البحث فقد تمثلت بكامل مجتمع البحث لتصبح (10) لاعبين بنسبة (71.428%) من مجتمع الأصلي، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، توصل الباحث لعدة إستنتاجات أهمها: أظهرت الدراسة تأثير المنهج بتمارين التصور الذهني المعد من قبل الباحث في تطور الوعي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، وكذلك ظهور فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الإختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وتوصل الباحث إلى عدة التوصيات أهمها، إمكانية الإستفادة من منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: منهج بتمارين التصور الذهني، الوعي بالذات، دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التصور الذهني من المهارات النفسية الهامة ومن الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الإهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، وهو من المتغيرات المهمة التي تؤثر في أداء المهارات إذ تم إستخدامه لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً فضلاً عن ذلك التقليل من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، حيث أن "التصور الذهني يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية ويساعد اللاعب في تحقق مزيد من المعرفة والفهم

والإدراك لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة وتحقيق الإنجاز" (راتب، 2004، ص133)، في حين توصلت الدراسات الحديثة، إلى أن "اللاعبين الذين يستخدمون التصور الذهني يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غير المستخدمين" (مختار، 1996، ص135).

كما أن المدى المحدد لإستقرار الوعي بالذات للاعب بفعاليته الذاتية أثناء ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات قد يتوقف على بعض المحددات منها فكرة اللاعب المسبقة عن نفسه، وعن إمكاناته وقدراته ومعلوماته التي يمتلكها والوعي بذاته وبأفكاره ومشاعره، وإدراكه بحجم المهام التي سينجزها، وصعوبة المشكلات التي تعترضه وطبيعة الظروف أو الضغوط التي يواجهها، حيث أن "الأفراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها ويمتلكون البصيرة فيما يخص حياتهم الإنفعالية لكونهم شخصيات إستقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حال المزاج السيء إذ تساعدهم عقلانيتهم في إدارة إنفعالاتهم" (سعيد، 2008، ص17)، وبما أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة فالإنتقال من الهجوم إلى الدفاع بشكل سريع يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً لأنها تتميز بالإيقاع السريع ومهاراتها تكون متتالية ومتسلسلة فتتطلب مستوى عالي من دقة الأداء المتميز للمهارات الهجومية والدفاعية، وعلى الرغم من ذلك فهناك إعتقاد شائع بأن الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبين المستويات العليا أو على أقل تقدير فإنه يختص باللاعبين الكبار عمرياً، ولكن على العكس من ذلك فإن أهم وأخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسياً بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي، إذ أن "تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع إختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية والنفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل" (راتب، 1997، ص33).

1-2 مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة الشخصية للباحث كونه لاعباً ومدرساً في هذه اللعبة ومشاهدته للعديد من المباريات والوحدات التدريبية المحلية لاحظ أن أغلب المدربين لديهم قلة إهتمام بمدى أهمية تمارين التصور الذهني والإقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بشكل كافي بكيفية إدخالها ضمن وحداتهم التدريبية، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على إستخدام هذه التمارين وتوظيفها لصالح الأداء وإهمال الجوانب النفسية والذهنية وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وعليه يتم التركيز على الجوانب المهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية، لذا ارتأى الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة ومحاولة الكشف عن مدى تأثير منهج تمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

1-3 أهداف البحث :-

1-3-1 إعداد منهج بتمارين التصور الذهني لتطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

1-3-2 الكشف عن الفروق في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بين الإختبارين القبلي والبعدي.

1-4 فرض البحث :-

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولصالح الإختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : ناشئي نادي شقلاوة الرياضي بأعمار (14-16) وللموسم الرياضي (2017-2018).

1-5-2 المجال الزمني : من (2018/1/14) ولغاية (2018/4/2).

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة وقاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :- أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم التجريبي لـ(المجموعة التجريبية الواحدة) العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وذلك لملائته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه :-

تمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي شقلاوة الرياضي في محافظة أربيل فئة الناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم إستبعاد (4) لاعبين تم إجراء التجارب الإستطلاعية عليهم، أما عينة البحث فقد تمثلت بكامل المجتمع لتصبح (10) لاعبين بنسبة (71.428%) من المجتمع الأصلي، وتم إجراء التجانس للمتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الكتلة- الطول)، وبإستخدام قانون معامل الإلتواء أظهرت النتائج غير دالة إحصائياً ومحسوراً بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات كما في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	±ع	معامل الإلتواء
1	العمر الزمني	سنة	15.340	0.691	0.274-
2	العمر التدريبي	سنة	2.711	1.242	0.069-
3	الوزن	كغم	61.412	0.643	0.441
4	الطول	سم	176.220	0.049	0.380

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

1-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- جهاز قياس الطول.
- ميزان طبي نوع (Acs-23) لقياس الوزن.
- جهاز حاسوب نوع (hp) صيني المنشأ عدد(1).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث :-

- ملعب كرة طائرة قانوني.
- كرات طائرة قانونية نوع (Mikasa) عدد (20).
- شاشة عرض (Data Show).
- صور ملونة توضح طريقة الأداء الفني للمهارات المختارة قيد البحث.
- أقلام رصاص عدد (20).
- صافرة عدد (2).

3-3-2 وسائل جمع المعلومات :-

من أجل الحصول على المعلومات تم استخدام الوسائل الآتية :-

4-3-2 تحليل المحتوى :-

وقد استخدم أسلوب تحليل المحتوى لأجل الحصول على معلومات دقيقة تخص البحث وذلك من خلال تحليل المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية) والدراسات الخاصة بموضوع البحث وشبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).

5-3-2 الاستبانات :-

قام الباحث بتصميم الاستبانات لإستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال (علم النفس الرياضي والكرة الطائرة) حول الآتي: صلاحية فقرات المقياس الوعي بالذات الملحق (1)، بعض المهارات الأساسية

بالكرة الطائرة، الإختبارات المناسبة للمهارات المبحوثة، صلاحية وإمكانية إستخدام المنهج بتمارين التصور الذهني الملحق(4).

2-3-6 مقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث :-

2-3-6-1 مقياس الوعي بالذات :-

تم إستخدام مقياس الوعي بالذات المبني من قبل(القرة غولي،2011) والمطبق على عينة من طلبة الجامعة في العراق، ويتكون المقياس من(26) فقرة موزعة على بعدين هما(الوعي بالذات الخاص، الوعي بالذات العام- البيئي) وأمام كل فقرة ثلاثة بدائل للإجابة تراوحت من(3-1) للفقرة الموجبة ومن(1-3) لل فقرات السالبة وهي(تتطبق علي كثيراً:3 درجة)، و(تتطبق علي أحياناً:2 درجة)، و(لا تتطبق علي أبداً:1 درجة)، والدرجة الدنيا للمقياس(26) درجة وهي تعبر عن وعي بالذات منخفض جداً، أما الدرجة العظمى فهي(78) درجة وهي تعبر عن درجة مرتفعة جداً من الوعي بالذات.

2-3-6-2 تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وأنواعها وترشيح إختباراتها :-

لغرض تحديد المهارات الأساسية وأنواعها خاصة بلعبة الكرة الطائرة قام الباحث بتصميم إستمارة إستبانة خاصة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة لتحديد أهم المهارات الأساسية وأنواعها بما يتلائم مع البحث وعينته، وبعد تفريغ الإستمارات وإستخراج النسبة المئوية وترشيح المهارات الأساسية وأنواعها الملائمة التي حصلت على نسبة(75%) فما فوق ولكل مهارة، وإستبعاد المهارات التي حصلت على أقل نسبة من(75%) حسب آراء الخبراء والمختصين، وبعدها تم تصميم إستمارة أستبانة أخرى وعرضها على نفس المجموعة من الخبراء والمختصين لترشيح أهم الإختبارات المهارية وأنسبها التي تقيس دقة الأداء للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم ترشيحها، ومن ثم إختيار الإختبارات التي حصلت على نسبة إتفاق(75%) فما فوق ولكل مهارة حسب آراء الخبراء و المختصين، وكما مبين بالجدول(2).

الجدول(2) يبين النسبة المئوية لتحديد المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	المهارات الأساسية	أنواع المهارات	اسم الإختبار	الدرجة	النسبة المئوية	التفسير
1	الإرسال	المواجه من الأعلى(التنس)	إختبار قياس دقة الإرسال للمناطق المحددة	5	100%	<input type="checkbox"/>
2	الإعداد	من فوق الرأس للأمام	إختبار دقة مهارة الإعداد نحو المناطق المحددة	4	80%	<input type="checkbox"/>
3	الضرب الساحق	المواجه	إختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري والخطي	5	100%	<input type="checkbox"/>

2-3-7 الإختبارات المستخدمة في البحث :-

2-3-7-1 إختبارات دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :-

الإختبار الأول : إختبار الإرسال المواجه من الأعلى(التتس).

أسم الإختبار : إختبار دقة الإرسال للمناطق المحددة.

الغرض من الإختبار : قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، (30) كرة طائرة، مسجل.

موصفات الأداء : يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب(المنصف المواجه لنصف الملعب المخطط

على بعد(9م) عن الشبكة يقوم اللاعب بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل(1).

شروط الإختبار : لكل لاعب(10) إرسالات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة.

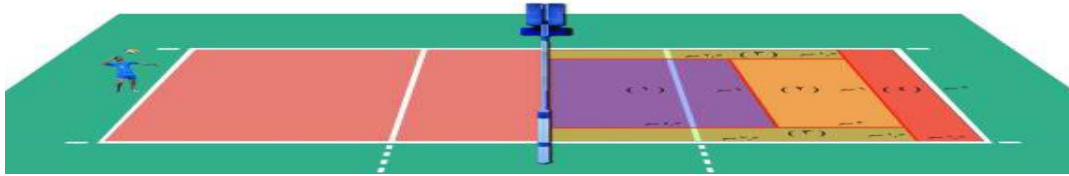
التسجيل: (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة(4)- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة(3)- (نقطتان لكل

محاولة داخل المنطقة(2)- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة(1)- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه

المناطق)، وعند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى- تلغى المحاولة

في حالة إرتكاب المختبر خطأ قانوني).

الدرجة العظمى للإختبار:(40) درجة. (الصميدعي وآخرون،2010، ص373-374).



الشكل(1) يوضح طريقة أداء إختبار دقة مهارة الإرسال للمناطق المحددة

الإختبار الثاني : إختبار دقة مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام :-

أسم الإختبار : إختبار دقة مهارة الإعداد.

الغرض من الإختبار : قياس دقة مهارة الإعداد.

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كرات طائرة، شريط لاصق، شريط قياس، حبل

طوله(3,30م) مع حامل لربط فيه، كما هو موضح في الشكل(3).

مواصفات الأداء : بعد أن يقوم المدرب بأداء المناولة من الأعلى وتوجيه الكرة إلى مركز(2) التي يتواجد

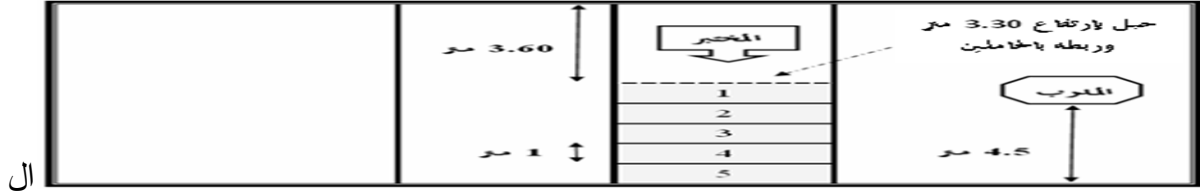
فيها المختبر وبعد وصول الكرة يقوم المختبر بأداء مهارة الإعداد(10) مرات بطريقة قانونية صحيحة بحيث

يعد الكرة فوق الحبل وإلى منطقة الهجوم في الملعب والمقسمة إلى مناطق كما في الشكل(2) وتعتبر كل

درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.

الشروط الإختبار :- يشترط لأداء الإعداد في كل مرة أن تكون على وفق الشروط القانونية للمهارة وفي حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى.

التسجيل :- تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالساحة فالدرجة العظمى تعطي (50) درجة ويعطي المختبر صفراً إذا أجتازت الكرة الحبل من الأسفل أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط (علي، 2017، ص 51-52).



شكل (2) يوضح طريقة أداء إختبار دقة مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام

الإختبار الثالث : إختبار دقة الضرب الساحق :-

أسم الإختبار : دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم (الخطي).

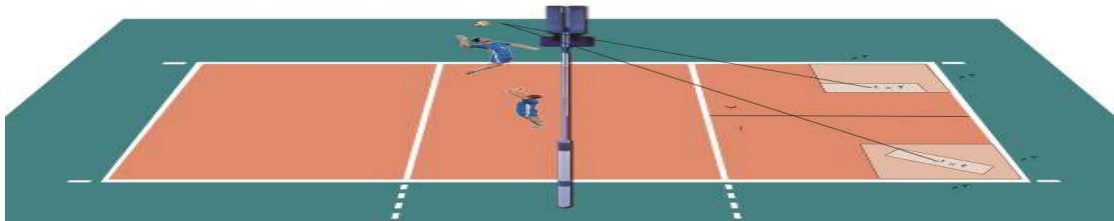
الغرض من الإختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، (30) كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما في الشكل (3).

مواصفات الأداء : الضرب من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب بإعداد الكرة له من المركز رقم (3) على المختبر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الإتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز (5) و (15) ضربة ساحقة أخرى نحو الإتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (1).

التسجيل :- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة - 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة - نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

الدرجة العظمى للإختبار : (120) درجة. (الصميدعي وآخرون، 2010، ص 373-374).



الشكل (3) يوضح طريقة أداء إختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم

2-3-8 التجارب الإستطلاعية :-

2-3-8-1 التجربة الإستطلاعية الأولى للمقياس وللإختبارات المهارية :-

تم إجراء التجربة إستطلاعية الأولى بتاريخ(2018/1/14)على عينة التجربة الإستطلاعية مكونة من(4) لاعبين والتي طبق فيها المقياس الوعي بالذات والإختبارات المهارية قيد البحث.

2-3-8-2 التجربة الإستطلاعية الثانية للمنهج :-

تم إجراء التجربة الإستطلاعية الثانية بتاريخ(2018/1/25) كوحدين تدريبيتين على عينة التجربة الإستطلاعية نفسها في القاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي، بعد إعداد المنهج لها.

2-3-9-2 الأسس العلمية للمقياس ولالإختبارات المهارية :-

2-3-9-3-1 صدق :-

لغرض التأكد من صدق المقياس والإختبارات المستخدمة في البحث لجأ الباحث إلى استخدام نوعين من أنواع الصدق وهما :-

2-3-9-3-1-1 الصدق الظاهري :-

يكون الإختبار صادقاً عندما يتميز بقياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها"الداهري والكيبسي،2000،ص53)، ولغرض التأكد من ذلك قام الباحث بعرض المقياس(الوعي بالذات) بعد إجراء بعض التعديلات على الفقرات غير الملائمة في المجال الرياضي لتكون أكثر ملائمة لعينة البحث، وكذلك المهارات الأساسية وأنواعها وترشيح إختباراتها على مجموعة من السادة من الخبراء والمختصين الملحق(2)، وعلى ضوء ذلك تم الأخذ بأراء الخبراء والمختصين حول تعديل قسم من الفقرات، وبعد جمع وتفرغ الإستبانات أسفرت النتائج عن نسبة إتفاق(90%) على فقرات مقياس(الوعي بالذات)، ومن ثم إختيار المهارات الأساسية وأنواعها وترشيح إختبارات التي حصلت على نسبة إتفاق(75%) فما فوق ولكل مهارة حسب آراء الخبراء والمختصين إلى أنه"على الباحث أن يحصل على نسبة إتفاق(75%) فأكثر من تقديرات الخبراء"(بلوم وآخرون،1983،ص126).

2-3-9-3-2 الصدق الذاتي :-

تم إستخراج الصدق الذاتي عن طريق أخذ الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس والإختبارات من خلال القانون الآتي :-

(باهي،1999،ص56).

الصدق الذاتي = $\frac{\text{معامل ثبات}}{\text{معامل ثبات}}$

2-3-9-3-2-1 الثبات :-

لغرض تأكد من ثبات أستخدام الباحث طريقة إعادة الإختبار طبق المقياس(الوعي بالذات) على(4) لاعبين بتاريخ(2018/1/14) وأعاد عليهم الإختبار بتاريخ(2018/1/24)، إلى أن تكون المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لا تقل عن أسبوع"(عريفج،1985،ص177)، وتم تطبيق الأول للإختبارات المهارية

بتاريخ (2018/1/15) ثم أعيد تطبيقه بعد مرور (7) أيام بتاريخ (2018/1/22) على العينة نفسها، وفي محاولة ضبط الظروف إلى حد كبير بشكل يشبه ظروف إجراء التطبيق الأول، إذ أن "لمعرفة ثبات الإختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام على الإختبار الأول" (عبيدات وآخرون، 1982، ص160)، وبعد إستخدام معامل إرتباط (بيرسون) بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول والثاني، حصل مقياس الوعي بالذات على قيمة معامل الإرتباط (0.87)، وكانت قيم معامل الإرتباط للإختبارات المهارية على التوالي (0.89 - 0.86 - 0.87)، وهي قيم الدالة على معامل إرتباط معنوي لقيمة ثبات المقياس والإختبارات وهذا يعني إن المقياس والإختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية، وبعد الجدول (3) بين معاملات الصدق الذاتي والثبات للمقياس وللإختبارات.

الجدول (3) يبين معاملات الصدق الذاتي والثبات للمقياس والإختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

ت	المقياس والإختبارات	الصدق الذاتي	الثبات
1	الوعي بالذات	0.95	0.87
2	إختبار دقة الإرسال للمناطق المحددة.	0.93	0.89
3	إختبار دقة مهارة الإعداد.	0.90	0.86
4	دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم (الخطي).	0.92	0.87

2-3-8 الخطوات العلمية لإعداد المنهج بتمارين التصور الذهني :-

2-3-8-1 إعداد التمارين :-

تم إعداد مجموعة من تمارين التصور الذهني من قبل الباحث وكذلك الإطلاع على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية وإستطلاع آراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والكرة الطائرة، والأخذ بنظر الإعتبار المكان والزمان والهدوء والأجهزة الخاصة المستخدمة لعرض المهارة على شكل فلم فيديو بجهاز شاشة عرض (Data show) وبعض الكمبيوترات وبعض الصور التوضيحية، وحدد بثلاث جوانب لتمارين التصور الذهني:-

- الجانب الأول: تمارين التحكم بالتنفس:- تدريب اللاعبين على عملية التحكم بالتنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول إلى الإسترخاء العضلي والذهني.
- الجانب الثاني: تمارين الإسترخاء الذاتي:- والذي يسهم في خفض الشد العضلي كما يساعد على سرعة الإستشفاء بعد المجهود إذ كانت مدة الإسترخاء ما بين (2-3) دقيقة.
- الجانب الثالث: تمارين التصور الحركي الذهني:- تساعد على زيادة إدراك اللاعب وتعمل على تحسين الأداء بتكرار المهارة ذهنياً أكثر من مرة مع إشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستخدمة في الأداء المهاري.

ومن ثم تم عرضهم على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق(2) لبيان رأيهم في مدى صلاحيتهم وملائمتهم لأفراد عينة البحث، وتم تفرغ الإستمارات وإستخراج النسبة المئوية والتعديل وترشيح التمارين التي حصلت على نسبة(75%) فما فوق، وإستبعاد التمارين التي حصلت على نسبة أقل من(75%).

2-3-8-1 صدق الظاهري للمنهج بتمارين التصور الذهني:-

بعد إعداد مجموعة من تمارين التصور الذهني تم إدخال هذه التمارين ضمن المنهج المخصص في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، ولقد راعى الباحث خلال إعداده للوحدات التدريبية على جملة من القواعد التدريبية ذات الأثر الإيجابي الفعال لتطوير المتغيرات قيد البحث لدى اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، وتم تصميم إستمارة أستبانة وعرضها على المجموعة من الخبراء والمختصين الملحق(2)، لبيان صلاحية وإمكانية إستخدام المنهج الملحق(4).

2-3-9 التجربة الرئيسية :-

2-3-9-1 طريقة إجراء الإختبارات النفسية والمهارية القبلية :-

تم إجراء الإختبارات النفسية والمهارية القبلية لعينة البحث التجريبية البالغ عددهم(10) لاعبين بتمام الساعة(5:00) عصراً على مدار ثلاثة أيام السبت والأحد والأثنين بتاريخ(27-28-29/1/2018) في القاعة المغلقة للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق(3)، كالآتي:

2-3-9-1-1 الإختبارات النفسية القبلية :-

1- اليوم الأول : بتاريخ(27/1/2018) أجريت الإختبارات النفسية القبلية بالإجابة عن المقياس(الوعي بالذات).

2-3-9-1-2 الإختبارات المهارية القبلية :-

1- اليوم الثاني : بتاريخ(28/1/2018) أجري إختبار دقة أداء مهارتي(الإرسال - الإعداد).

2- اليوم الثالث : بتاريخ(29/1/2018) أجري إختبار دقة أداء مهارة ضرب الساحق.

2-3-9-2 تنفيذ المنهج :-

بعد الإنتهاء من الإختبارات النفسية والمهارية القبلية تم تنفيذ المنهج على عينة البحث التجريبية البالغ عددهم(10) لاعبين داخل قاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية لكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي، ومن قبل المحاضر(أ.م.د سعيد نزار سعيد) وبإشراف مباشر من الباحث، وقد أستغرق المنهج بتمارين التصور الذهني(8) أسابيع وبمعدل(3) وحدات تدريبية في الأسبوع(السبت، الإثنين، الأربعاء) وبهذا بلغ عدد الوحدات التدريبية(24)، وفي القسم الرئيسي أي في الجزء الرئيسي(التطبيقي) من الوحدة التدريبية، وبلغ زمن لكل الوحدة التدريبية(20) دقيقة، كما بلغ الزمن الكلي للمنهج(480) دقيقة، إذ تم البدء بتنفيذ المنهج في يوم السبت بتاريخ(2018/2/3)، وأنتهى في يوم الأربعاء بتاريخ(2018/3/28).

2-3-9-3 الاختبارات النفسية والمهارية البعدية :-

بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات النفسية والمهارية البعدية تحت الظروف نفسها على البحث وعلى مدار ثلاثة أيام أيضاً السبت والأحد والأثنين وبتاريخ (3/31 و 1-2/4/2018) وبالطريقة نفسها التي إجريت الاختبارات القبلية.

2-3-9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS.22)، لإستخراج النتائج بالإعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- النسبة المئوية- معامل الإلتواء- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)- إختبار التائي لعينة واحدة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات

الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة :-

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي

والبعدي للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث

المهارات الأساسية	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (Sig) الاحتمالية	دلالة الفروق
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الوعي بالذات	درجة	47.90	1.595	59.60	1.452	6.754	0.000	معنوي
الإرسال	درجة	19.30	0.948	27.10	1.069	5.932	0.000	معنوي
الإعداد	درجة	27.90	0.875	38.20	1.732	7.050	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	58.40	1.577	74.60	1.534	5.833	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن قيم الأوساط الحسابية في الإختبار القبلي في المتغيرات (الوعي بالذات) ودقة أداء المهارات الأساسية (الإرسال- الإعداد- الضرب الساحق)، بلغت على التوالي (47.90، 19.30، 27.90، 58.40)، وإنحرافات المعيارية (1.595، 0.948، 0.875، 1.577)، في حين بلغ قيم الأوساط الحسابية في الإختبار البعدي في المتغيرات نفسها (59.60، 27.10، 38.20، 74.60)، وإنحرافات المعيارية (1.452، 1.069، 1.732، 1.534)، أما قيم (ت) المحسوبة فبلغت على التوالي (6.754، 5.932، 7.050، 5.833)، في حين كانت قيمة (Sig) الإحتمالية على التوالي (0.000، 0.000، 0.000، 0.000)، وهذه القيم وهي أقل من قيمة مستوى دلالة (0.05)، ولما كانت قيم (Sig) المحسوبة ولجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0.05) دل ذلك على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي

في الوعي بالذات ودقة أداء مهارات (الإرسال- الإعداد- الضرب الساحق)، ولمصلحة الإختبار البعدي، وهذا ما يحقق الفرض البحث.

يرى الباحث من خلال النتائج أعلاه أن تأثير تمارين التصور الذهني الخاصة بالمنهج المستخدم في البحث عمل على تطور الوعي بالذات لدى اللاعبين بشكل أفضل، فمن خلال ممارسة هذه التمارين يسمح للاعب بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من طاقاته البدنية والذهنية والإنفعالية بحيوية ونشاط، لكي يساعده على خفض حدة التوتر العضلي ومن ثم يساهم في حفظ التوتر الذهني والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتخلص من الإستثارة الإنفعالية الزائدة في الدماغ والتي ليست لها علاقة إيجابية مع المهارات المطلوب التفكير بها، حيث أن "عند ممارسة اللاعب التصور الذهني يستطيع الرياضي إنقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، والإنفعال والتحكم) فيسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وإنفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن إتخاذ الإستجابات المناسبة في المستقبل" (الضمد، 2000، ص202-203)، وأن "وعي الفرد بذاته وإنتباهه للحالات الداخلية التي يعيشها، ويساعده هذا الوعي على التأمل وملاحظة الخبرة، بما تتضمنه من إنفعالات، وغالباً ما يتم بناء الوعي بالذات على أساس السيطرة الذاتية على الإنفعالات المختلفة، ومن فوائد الوعي بالذات أحداث النجاح الحياتي في مجال العمل والحياة" (Sala, 2003, P10).

أما بالنسبة لدقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث فيرجع الباحث ذلك إلى المنهج الذي وضعه الباحث، إذ ركزت التمارين على أهمية التصور الذهني الوعي بالذات وتأثيره في تطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث، حيث أعطى المنهج للاعبين المزيد من الفهم والوضوح والقدرة على معرفة تفاصيل الدقيقة لأداء مهارة قيد البحث، مع التأكيد على دقة الأداء الصحيح في أثناء ممارسة لهذه المهارة، لكون الدقة "مكوناً أو صفةً مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تم قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لافائدة منها إذا أفترقت إلى صفة دقة الأداء" (حسانين وعبد المنعم، 1997، ص21)، لذا فإن التصور الصحيح لجميع أجزاء المهارة بشكل دقيق وواضح يعطي للاعب قدرة على أداء جيد تتسم بالدقة إلى جانب الأداء الحركي للمهارة، وقد توصل (Martenz, 1987) إلى أن "التصور الصحيح للمهارات الحركية ينتج عنه إستجابات عصبية وعضلية مماثلة للإستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور الذهني إلى إرسال إشارات من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة" (Martenz, 1987, P56).

4- الإستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الإستنتاجات :-

1- أظهرت الدراسة تأثير منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

2- ظهور فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدية للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

4-2 التوصيات :-

1- إعتقاد المنهج المعد من قبل الباحث كونه أثبت تأثير في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

2- التأكيد على إستخدام تمارين التصور الذهني بشكل كبير وجعلها جزءاً من الوحدة التدريبية نظراً لما تتمتع به من إيجابية واضحة في تطوير دقة أداء المهارات (الإرسال والإعداد والضرب الساحق).

3- التأكيد على مدربي كرة الطائرة في تخصيص وقت كاف لها خلال الوحدة التدريبية.

4- العمل على أن يكون هناك مختص نفسي ضمن فرق كرة الطائرة لأجل الإهتمام بإعداد اللاعبين وتأهيلهم نفسياً، لأن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.

المصادر :-

- باهي، مصطفى (1999) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- Buss, A.H (1980): Self- Consciousness and Social anxiety. San Francisco.

- بلوم، بنيامين وآخرون (1983) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة : المفتي، محمد أمين وآخرون، مطابع الكتب المصري الحديث، القاهرة.

- حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، وحمدى (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- الداھري، صالح حسن والكبيسي، وهيب نجيب (2000) : علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، أربد، الأردن.

- راتب، أسامة كامل (1997) : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.

- راتب، أسامة كامل (2004) : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

- سعيد، سعاد جبر (2008) : سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، ط1، عالم الكتب، عمان.

- الصميدعي، لؤي غانم وآخرون (2010) : الإحصاء والإختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل.

- الضمد، عبد الستار جبار (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل- تدريب- قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عبيدات، ذوقان وآخرون (1982) : البحث العلمي أدواته وأساليبه، شركة المطابع النموذجية، عمان.
- عريفج، سامي وخالد، حسين (1985) : القياس النفسي، ص1، عمان، الأردن.
- علاوي، محمد حسن وآخرون (2003) : الإعداد النفسي تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علي، كوسره ت حسين قادر (2017) : تأثير البرنامج التقيومي ومراحله بإستخدام الحاسوب في تطوير فن الأداء المهاري والإنجاز لبعض المهارات الأساسية لناشيء الكرة الطائرة وعلاقته، رسالة ماجستير غير منشورة، فاكلتي التربية/ سكول التربية الرياضية ، جامعة سوران.
- القره غولي، حسن احمد سهيل (2011) : الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الإجتماعية ومقاومة الإغراء لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- مختار، حنفي (1988) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Martenz, (1987): pusingmentullmagary to enhance intrinsic mothation journal of sport and exercise psychology.

الملحق (1) مقياس الوعي بالذات

ت	الفقرات	تطبق علي كثيراً	تطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
1	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما افكر فيه.			
2	أقدر عواظفي وانفعالاتي تقديراً دقيقاً.			
3	أعي بما أقوم به من التمارين اليومية.			
4	أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي أثناء التدريب.			
5	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على أخطائي المهارية.			
6	أتمكن من تحديد أخطائي المهارية.			
7	أهتم بمظهري كالرياضي باستمرار.			
8	أشعر بالثقة في نفسي معظم أوقات التدريب.			
9	تؤثر إنفعالاتي الحزينة في إتخاذ قراراتي المهمة.			

10	أهتم بأسلوبي الخاص في أداء المهارات التي أقوم بها.		
11	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة.		
12	عندما أشعر بالانزعاج فأنتي أجهد سببه.		
13	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي الرياضية.		
14	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة.		
15	أشعر بالحرج عندما أكون مع لاعبين أجهد معرفتهم.		
16	أقدر أسوء العقبات قبل الشروع في أي تمارين مع زملائي.		
17	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند لاعبي الفريق المنافس.		
18	أعتقد أن أفكاري محددة في تعاملتي مع المشكلات الرياضية.		
19	أسعى إلى تحقيق أهدافي الرياضية بأي وسيلة.		
20	أتردد في المبادرة في القيام بأي نشاط رياضي.		
21	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي كرياضي.		
22	أتمكن من تحديد ما يفكر به اللاعبين.		
23	أهتم بالطريقة التي تجعلني لاعبا" مميزاً أمام الجمهور.		
24	أحاول ان أكون مقبولاً" لدى المدربين الجدد.		
25	أسلوبي في التدريب يزجج زملائي اللاعبين.		
26	أعي القيم والمعايير الرياضية.		

الملحق (2) أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الأسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. حازم علوان منصور	علم النفس الرياضي/الكرة اليد	جامعة كوية/ كلية التربية الرياضية
2	أ.د. علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي/الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عبد الودود أحمد الزبيدي	علم النفس الرياضي/الكرة السلة	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي/الكرة القدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. آزاد حسن قادر	التعلم الحركي/ الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. ألان قادر رسول	علم النفس الرياضي/الكرة القدم	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. فراس أكرم سليم	طرائق التدريس/الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د. محمد عوفي راضي	طرائق التدريس/الكرة الطائرة	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	التعلم الحركي/الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3) أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسم	مكان العمل
1	أ.م.د مريوان شفيق طاهر	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د عوزير سعدي إسماعيل	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د شمال صلاح الدين أحمد	جامعة سوران/ فاكولتي التربية- سكول التربية الرياضية
4	دوتن كامران كريم	بكالوريوس كلية التربية الرياضية / مدرب عينة البحث

الملحق (4) نموذج لوحدة تدريبية بتمارين (التصور الذهني) لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

: الأسبوع: الثاني/ الوحدة: (4-5-6) / الزمن : (20د)

الملاحظات	الراحة بين		عدد التكرارات	زمن التمرين	محتوى الوحدة	وقت الكلي لتطبيق التمارين	اسم التمارين	القسم
	التكرارات	التكرارات						
تكرارات مناسبة المرتبطة بمناطق الجسم	5	--	1	15 ثا	1- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف ثم إحبس الهواء لمدة (10 ثواني) بعد ذلك يخرج الهواء عن طريق الفم مع مراعاة التنفس (شهيق- زفير) من البطن وليس الصدر.	(75 ثا) (1.25 د)	التحكم بالتنفس	
	5	--	1	15 ثا	2- خذ نفساً عن طريق الأنف فقط والفم مغلق لمدة (5 ثواني) ثم يخرج الهواء عن طريق الأنف لمدة (5 ثواني).			
	5	--	1	15 ثا	3- إرفع يديك إلى الجانبين وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق لمدة (10 ثواني).			
مراعاة الفروق الفردية	5	--	1	15 ثا	4- إرفع يديك إلى الأعلى وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق لمدة (10 ثواني).			
	5	--	1	15 ثا	5- تأكد التنفس مع الإيعاز من المدرب لمحاولة الوصول لألية ثابتة من التنفس ومحاولة توجيه إنتباه اللاعبين لنقطة معينة في الغرفة والإستمرار في التنفس لمدة (10 ثواني).			
أهمية إقناع اللاعبين لتحقيق النجاح	10	--	1	40 ثا	1- ركز كل إهتمامك في الرأس، أشعر بأي توتر في مقدمة رأسك، أشعر بالإسترخاء في مقدمة رأسك فقط. إسترخاء عميق... أعمق... أعمق... محاولة الإسترخاء في عضلات الوجه، محاولة الشعور بخروج توتر من الجبهة مع التنفس ثم الفك مع التنفس (الفك مسترخ واللسان في حالة سقوط داخل الفم) مع مراعاة الإنتظام في التنفس، العضلات المحيطة بالعينين مسترخية والجسم هادئ لمدة (30 ثانية).	(225 ثا) (3.75 د)	الإسترخاء الذاتي	
	10	--	1	40 ثا	2- الإنتقال الى الجسم كاملاً والشعور بأن الأرض تسحب الجسم من القدمين للأسفل وتسحب المقعد، وتسحب الذراعين، التركيز على التنفس المنتظم، محاولة تخفيف التوتر الحاصل على عضلات الظهر وعضلات الرقبة لمدة (30 ثانية).			

	1 0 ثا	-- --	1	40 ثا	3- تركيز على الذراع الضاربة ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس ثم عضلات الساعد، ثم عضلات اليد والأصابع مع التركيز على التنفس، الانتقال للذراع اليسرى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس، ثم عضلات الساعد واليد والأصابع مع التركيز على التنفس لمدة (30 ثانية).		
	1 0 ثا	-- --	1	40 ثا	4- أشعر بتوتر في أعلى الرجلين من الإمام والخلف ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم أجعلها في وضع الإسترخاء الكامل لهذه العضلات، أشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في أعلى الرجلين إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء... (توقف)، إسترخاء عميق... أعمق... أعمق. تذكر الإحتفاظ ببعض عضلات أسفل الرجلين مسترخية، الإحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية، شهيق عميق... زفير بطيء، أشعر بالإسترخاء في جميع هذه العضلات أشعر بالإسترخاء عميق... أعمق... أعمق، ثم أشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم أجعلها في وضع إسترخاء، الإسترخاء الكامل لهذه العضلات أشعر أن التوتر يخرج من جسمك، شهيق عميق... زفير بطيء، أشعر بإسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين، إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء (توقف)، إسترخاء عميق... أعمق... أعمق لمدة (30 ثانية).		
	5 ثا	-- -	1	60 ثا	5- إسترخاء كل الجسم إسترخاء كامل أشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات(الوجه...الذراعين والرجلين...الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن... أعلى الرجلين...أسفل الرجلين والقدمين)، شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في جميع جسمك إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير عميق(توقف) إسترخاء عميق... أعمق... أعمق لمدة (60 ثانية).		
الجلوس بوضع مريح	--	--	-----	30 ثا	1- مشاهدة الصور(الشفافة) لمهارة الإرسال(التنسي) لمدة (30 ثانية).		
التركيز على التنفس العميق بين التمارين	1 0 ثا	1 0 ثا	5	150 ثا	2- محاولة التصور للصور (الشفافة) لمهارة الإرسال (التنسي) بصورة بطنية لمدة(20 ثانية).		
التوجيهات بطيئة وبصوت هادىء	--	--	-----	90 ثا	3- مشاهدة أفلام (CD) لمهارة الإرسال (التنسي) لمدة (90 ثانية).		(15)
	1 0 ثا	1 0 ثا	5	150 ثا	4- محاولة التصور لأجزاء النموذج المعروض(Data show) لمهارة الإرسال(التنسي) لمدة (20 ثانية).		
	1 5 ثا	1 0 ثا	4	165 ثا	5- وضع كل من(القدمين، الركبتين، الجذع والذراعين)، تكررهما مع التنفس محاولة التصور للمهارة وتكرارها مع التنفس، لمدة (30 ثانية).		
	1 5 ثا	1 0 ثا	4	165 ثا	6- محاولة تركيز إنتباه اللاعبيين على الأداء الفني الصحيح لمهارة الإرسال (التنسي) وتكرارها مع التنفس لمدة (30 ثانية).		
	-- -	1 0 ثا	4	150 ثا	7- الإستعادة الذهنية لمهارة الإرسال (التنسي) وتكرارها مع التنفس لمدة (30 ثانية).		