

أثر برنامج للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك

م . م . صون كول بلال مراد البياتي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت
La. Songol bilal murad

الملخص

هدف البحث الى التعرف على أثر برنامج للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذا الاختبار القبلي والبعدي على عينة مكونة من (18) لاعبة من مجتمع البحث. ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد برنامج للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحب لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك، وأسفرت نتائج البحث عن وجود أثر ايجابي في برنامج التدريب المباشر على تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (القوة العضلية، السرعة، المرونة)، بينما لم يكن هناك أثر ايجابي في برنامج التدريب غير المباشر على الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك، وبذلك تفوق برنامج التدريب المباشر على برنامج التدريب غير المباشر.

واستنتجت الباحثة وجود فروق دالة احصائيا في برنامج التدريب الذهني المباشر، وقد اوصت على استخدام برنامج التدريب المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد.
الكلمات مفتاحية:-

-التدريب الذهني، صفات بدنية، لاعبين كرة اليد.

The effect of the direct mental training program and indirect on the .development some physical features for handball players in Kirkuk.

La. Songol bilal murad

Abstract

The research aims to identify The effect of the direct mental training program and indirect on the development some physical features for handball players in Kirkuk .

The researchers used the experimental method in the two groups method with the tribal and remote test on a sample of 18 players from the research community.

To achieve the aim of the research, the researchers prepared a program for the direct mental training program and indirect with some physical features for handball players. The results of the research resulted in a positive effect in the the direct mental training program on the development of physical features for handball (Muscle power, speed and flexibility), while there was no positive effect In the direct mental training program gathered on physical features for handball players.

Thus, the direct mental training program outweighs the indirect training program. The researchers concluded that there is a statistically significant function in the direct mental training program and recommended the use of the direct mental training program in the training process. This has a positive effect on some of the of physical features for handball.

Key words: Direct mental training. Indirect mental training..

1-التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

يعد التدريب الذهني أحد استراتيجيات التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد ان أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء.

حيث يشير (روبرت، 1990) إلى أن الرياضيين ذوي المستويات العليا وأثناء التدريب على أداء الحركات عقليا في أية لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ، وأن الوقت الحقيقي يعتبر جزءاً مهماً وأساسياً للوصول لمستوى الانجاز العالي. (روبرت، 1990 ، 113)

وقد أشار (شمعون، 1996) إلى إن التدريب الذهني يمثل الجزء الأساسي في إعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية للدخول في المنافسات حيث يتضمن التدريب العقلي تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزة وأدوات ، وكذلك أن التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص. (محمد العربي، 1996،30،31)

ان كرة اليد من الألعاب التي تحتوي على مهارات متعددة يمكن أن يستخدم فيها التدريب المباشر وغير المباشر ولكن مدى نجاح هذه الأساليب في التطوير البدني غير معروف. وأن وجود هذه الصفات مع وجود أساليب التدريب يثير عدة تساؤلات؟ وهي هل استخدام التدريب الذهني المباشر وغير المباشر له فاعلية في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد، وأي منهما يحقق نتائج أفضل عند استخدامه

وقد أكدت معظم الدراسات على أن التدريب الذهني يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية القدرات البدنية في الأداء وتركيز الانتباه، إذ أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرات من الاستخدامات العقلية.

2-1 مشكلة البحث:

من الاستخدامات الذهنية اصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على تحقيق الانجاز. من خلال عمل الباحثة ك لاعبة ومدربة ومدرسة اتضح لديها ان لاعبة كرة اليد تفتقر الى التركيز في المنافسات مما يؤدي إلى حدوث تشتت في الانتباه نتيجة عوامل خارجية وداخلية مما يؤدي إلى انخفاض مستوى بعض الصفات البدنية أثناء المباريات. وأن قلة استخدام أساليب التدريب المباشر وغير المباشر بشكل علمي ودقيق يؤدي إلى عرقلة المسار الحركي حيث ظهرت بشكل واضح في الصفات البدنية للاعبين كرة اليد ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك، ومن أجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية.

3-1 هدف البحث:

1-3-1 التعرف على اثر برنامج للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في محافظة كركوك.

4-1 فرضا البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية.

2-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين مجموعتي البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبات اندية كركوك المتقدّمات المشاركات بدوري العراق بكرة اليد للموسم 2016-2017م.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2017/2/10م ولغاية 2017/5/10م.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب اندية كركوك بكرة اليد.

2- الإطار النظري:**1-2 مفهوم التدريب الذهني:**

زاد الاهتمام بالتدريب الذهني وأبعاده وتم التوصل إلى ان النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة، ومن المعتقد أن هناك مركزاً متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي، وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة.

وأن موضوع التدريب الذهني ليس حديثاً كما يظنه البعض، إذ ظهرت أول إشارة إليه في المراجع في جنوب شرق آسيا مع الساموراي (طبقة المحاربين الأرسقراطية اليابانية)، والتي استخدمت طرائق التأمل في تطوير المهارات النفسية، و كان أول كتاب أصدرته واشبورن عام (Washburn,1916) وقد تطرق هذا الكتاب إلى مظاهر التصور في الحركة، كما أن أولى المحاولات في الربط بين التدريب العقلي و الأداء كان عام (1890) ولقد كانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتمادا على التحليل، وهدفت إلى التحكم في الاسترجاع العقلي. (محمد العربي، 2001، 20)

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة محمد المالكي، (1998)

اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- 1- مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية و الذهنية في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها.
- 2- الوسيلة الأكثر تأثيرا في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها.

وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط بأعمار (13) سنة قوامها (45) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (15) طالبا لكل مجموعة وعلى النحو الآتي:

- 1- المجموعة الضابطة: استخدمت أسلوب التدريب البدني فقط.
- 2- المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت التدريب الذهني.
- 3- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت أسلوب التدريب البدني الذهني.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- 1- أن المجموعات الثلاث كان لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- ان نتائج المجموعة التجريبية الأولى هي أفضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم تليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة.

3- ان البرنامج التعليمي المستخدم له اثر كبير في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها من خلال التباين المعنوي بين المجاميع التعليمية الثلاثة. (محمد المالكي، 1998، 31-66)

2-2-2- دراسة عبدالرحيم سلامي، (2002)

اثر برنامج مقترح لأسلوبين في التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم
هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- 1- اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
 - 2- اثر التدريب على البرنامج التعليمي المقترح للتدريب المهاري فقط في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
 - 3- الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.
- تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (16) سنة وبالباغلة (45) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا أيضا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (15) لاعبا.

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

واستنتج الباحث ما يأتي:

- 1- أن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
 - 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
 - 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري.
- (عبدالرحيم سلامي، 2002، 44-83)

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين ذا الاختبار القبلي والبعدية

3-2- مجتمع البحث وعينته:

احتوى مجتمع البحث على لاعبات اندية محافظة كركوك بكرة اليد والبالغ عددهن (45) لاعبة مسجلات في الاتحاد العراقي لكرة اليد للموسم 2016-2017، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات اندية كركوك المتقدّمات المشاركات بدوري العراق بكرة اليد والبالغ عددهن (27) لاعبة، وتم استبعاد (9) لاعبات لمشاركتهن بالتجربة الاستطلاعية ليستقر العدد النهائي على (18) لاعبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين وبواقع (9) لاعبات لكل مجموعة، وتم توزيع البرامج التدريبية على مجموعتي البحث، وكما هو موضح في الشكل (1).

ت	المجموعة	الأسلوب المستخدم في البحث	العدد
1	المجموعة التجريبية الأولى	التدريب العقلي المباشر	9
2	المجموعة التجريبية الثانية	التدريب العقلي غير المباشر	9
المجموع			18

الشكل (1) يوضح توزيع أساليب التدريب على مجموعتي البحث.

3-3 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤها:

ولغرض تحقيق التكافؤ بين أفراد عينة البحث تم ضبط المتغيرات الآتية:

- التكافؤ في العمر مقاسا بالسنة.
- التكافؤ في الطول مقاسا بالسنتيمتر.
- التكافؤ في الوزن مقاسا بالكيلوغرام.
- التكافؤ في بعض العمليات الذهنية.

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ في بعض العمليات الذهنية حيث أشار (عبدالستار جابر) إلى أن العمليات العقلية التي يتميز بها الإنسان تعد من العوامل المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات والمهارات النفسية. (عبدالستار الصمد، 2000، 21)

وقد أعدت الباحثة استمارة اختبار (Raven, 1986) للذكاء واختبار (شبكة تركيز الانتباه) تصميم دروئي هاريس تعريب محمد حسن علاوي، ومقياس (التصور الذهني الرياضي المعرب)، وعرضها على مجموعة خبراء من ذوي الخبرة في مجال (علم النفس الرياضي وكرة اليد) فأكدوا على أهمية القدرات الذهنية واختباراتها في مثل هذه البحوث العلمية وبنسبة اتفاق بلغت بين (81% - 100%) ملحق (10)، والقدرات العقلية التي اتفقوا عليها هي:-

3-3-1- الذكاء:

استخدم اختبار رافن (Raven, 1986) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء الملحق (1). (Raven, 1998, 66)

3-3-2- تركيز الانتباه:

استخدم اختبار (شبكة تركيز الانتباه) لـ (Harris, 1984) قام بتعريبه محمد حسن علاوي الملحق (2). (محمد حسن، 1998، 53)

3-3-3 التصور الذهني:

استخدم مقياس التصور الذهني الرياضي المقتن لـ (Martinez, 1992) والمعرب من قبل أسامة كامل راتب، الملحق (3). (أسامة راتب، 2000، 131، 133)

وقد تم إجراء هذه الاختبارات والمقاييس في يوم الاحد الموافق 25 / 6 / 2017.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث استخدمت الباحثة معامل الالتواء لتكافؤ عينة البحث. الجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لمتغيرات

(العمر - الطول - الوزن - الذكاء - الانتباه - التصور) لعينة البحث الكلية (ن=18)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	24.605	1.553	0.583
الطول	171.071	7.967	0.090-
الوزن	72.857	3.871	0.290-
الذكاء	42.965	7.970	1.021
الانتباه	6.181	1.210	0.295-
التصور	50.746	12.010	0.711-

يتضح من جدول (1) إن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء - الانتباه - التصور) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

4-3 التكافؤ في بعض الصفات البدنية:

لغرض تحقيق التكافؤ في بعض الصفات البدنية بين مجموعتي البحث استخدمت الباحثة أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية في مجال بحثه وهي (المنعم ، 1997)، (ألباسطي 1998)، (ابراهيم، 1999)، (الجبالي، 2000)، (الكاتب، 1987)، (وديع التكريتي، ومحمد العبيدي، 1999)

حيث تم توزيع استمارة استبيان، أنظر الملحق (4) . يحتوي على الصفات البدنية و اختباراتها على عدد من الخبراء في لعبة كرة اليد و التدريب الرياضي طرائق التدريس وعلم النفس الرياضي بهدف تحديد بعض عناصر القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد المؤثرة في الدراسة و قد استخلصت الباحثة أهم الصفات البدنية واختباراتها من وجهة نظر المختصين و بنسبة اتفاق تزيد عن (77 %) ، إذ يشير (بلوم و آخرون) إلى انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75 %) فأكثر من آراء المحكمين الخبراء ملحق (4) . (بنيامين، 1983، 126) : (امرالله احمد، 1998، 143) : (عقيل الكاتب، وآخرون، 1987، 234)، (وديع التكريتي، ومحمد العبيدي، 1990، 176)

وأسفر التحليل عن تحديد بعض عناصر الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد وهي كالآتي:-

1-4-3 القوة العضلية:

القوة

الانفجارية للأطراف السفلى تم قياسها بواسطة اختبار الطفر العريض من الثبات لـ (سارجنت). ملحق رقم (5). (محمد حسانين، وعبد المنعم حمدي، 1997، 117)

2-4-3 السرعة:

السرعة الانتقالية تم قياسها بواسطة اختبار الركض السريع لمسافة (30) متراً من الوضع الطائر. ملحق رقم (6). (زهير الخشاب، وآخرون، 1999، 133) (Maccario, 1986, 66)

3-4-3 المرونة:

تم قياسها بواسطة اختبار ثني الجذع إلى الأمام و الأسفل من وضع الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري و العضلات الخلفية للفخذين. ملحق رقم (7). (احمد محمد، وفهمي البيك، 1978، 383)

وقد تم إجراء الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية على مجموعتي البحث في يوم الأثنين الموافق 2017/2/20، واستخدم الباحث معامل الالتواء للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء

في الاختبارات البدنية (القوة – السرعة – المرونة) لعينة البحث الكلية. (ن=18)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	3.012	0.097	0.379
السرعة الانتقالية	2.987	0.447	1.482
المرونة/مرونة الجذع والرجلين	3.860	0.866	0.061

يتضح من جدول (2) إن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات البدنية (القوة – السرعة – المرونة) قيد البحث قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

3-5 التكافؤ في الصفات البدنية بين مجموعتي البحث:

لغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث استخدمت الباحثة تحليل التباين باستخدام اختبار الرتب لكروسكال بين المجموعات في الاختبار القبلي.

جدول (3)

تحليل التباين بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار الرتب لكروسكال في القياسات القبالية (ن=18)

المتغيرات	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	قيمة كا2	الدلالة
القوة	14.02	13.82	1.065	غير دال
السرعة	9.65	10.33	3.976	غير دال
المرونة	10.97	12.11	0.431	غير دال

يتضح من جدول (3) انه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مجموعتي في جميع الاختبارات البدنية في القياسات القبالية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

6-3 شروط اختيار الخبراء:

تم اختيار الخبراء حسب المعايير المعتمدة لاختيار الخبير على ان يكونو من اصحاب الخبرة وان يمتلك مؤهل تعليمي عال في الاختصاص الدقيق للبحث.

7-3- وسائل جمع المعلومات:**1-7-3 المقابلة الشخصية:**

تمت المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء* في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث مثل (التدريب العقلي وأنواعه، التدريب الموزع والمتجمع، الصفات البدنية بكرة اليد والاختبارات الخاصة بها، وايضا حول كيفية تطبيق البرامج التدريبية).

2-7-3 استمارات الاستبيان:

- 1- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض العمليات الذهنية، الملحق (1-2-3).
- 2- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، الملحق (5، 6، 7).
- 1- استمارة الاستبيان الخاصة بصلاحية البرامج التدريبية، الملحق (8).

3-7-3 الاختبارات والمقاييس:

- قياس العمر و الطول و الوزن.
 - اختبار الذكاء الملحق (1).
 - اختبار شبكة تركيز الانتباه الملحق (2).
 - مقياس التصور الذهني الرياضي، الملحق (3).
 - اختبارات الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، الملحق (5، 6، 7).
- 8-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:-**

- جهاز حاسوب .
- حاسبة الكترونية.
- ساعة توقيت عدد (6).
- افلام (CD) + صور فوتوغرافية.
- ميزان طبي.
- شريط قياس.
- كرة يد عدد (12).
- حبل تمرين + اقماع عدد (12).

9-3 التصميم التجريبي:

- 1- أ.د. عبدالودود احمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكرست
- 2- ا. ابتسام حيدر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكرست
- 3- م.د. عبدالله محمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكرست

ويتضمن التجريب تشكيل الفروق واختبارها، والتصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحثة وإمكانيتها لتطبيق أسس التصميم التجريبي الجيد الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة. (ابراهيم سلامة، 1999، 82-90)

اما (الزوبعي و الغنام، 1981) فيشيران إلى أن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امراً ضروريا في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحثة السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة. (عبدالجليل الزوبعي، ومحمد احمد الغنام، 1981، 102) وعليه فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين ذا الاختبار القبلي.

10-3 متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

يتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، ولهذا لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحده بالتأثير في المتغير التابع. (محبوب، 2002 ، 242)

1-10-3 المتغيرات المستقلة للبحث:

وتتمثل بما يأتي:-

1- التدريب الذهني المباشر. 2- التدريب الذهني غير المباشر.

2-10-3 المتغيرات التابعة للبحث:

وتتمثل بما يأتي:

1- الصفات البدنية للاعبات كرة اليد.

3-10-3 المحكمون:

قام بإجراء الاختبارات القبالية والبعدية لعينة البحث فريق عمل من ذوي الاختصاص*.

11-3 خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عملية تصميم البرنامج التدريبي تعتبر عملية إنتاج وصياغة وتحديد للمواد التدريبية اللازمة على ضوء الهدف من التدريب.

12-3 البرنامج التدريبي :

من خلال إطلاع الباحثة على المصادر العلمية (شمعون، 2001) و(خيون ، 2002) و (الجبالي، 2000) ولخبرة الباحثة في مجال كرة اليد تم وضع برامج تدريبية لكرة اليد، البرنامج الأول يتضمن البرنامج التدريبي الصفات البدنية للاعبات كرة اليد مضافا إليه التدريب الذهني المباشر ملحق

1- م. سعاد كريم علي / المديرية العامة لتربية كركوك / وزارة التربية

2- م. رفل جاسم / المديرية العامة لتربية كركوك / وزارة التربية

3- م. اميرة علي / المديرية العامة لتربية كركوك / وزارة التربية

(9)، والبرنامج الثاني يتضمن نفس البرنامج الأول مضافا إليه التدريب الذهني غير المباشر ملحق (10). (محمد العربي، 2001، 54) : (يعرب خيون، 2002، 32) (عويس الجبالي، 2000، 112)

وقد تم عرض هذه البرامج التدريبية على مجموعة من الخبراء في مجال كرة اليد وطرائق التدريس وعلم النفس، لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه البرامج التدريبية، وتعديل ما يرونه مناسبا من حيث المدة الزمنية للبرامج والوحدات التعليمية، وتم الاتفاق على صلاحية البرامج التدريبية من الخبراء كافة بعد ان تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها الخبراء .

13-3 الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي :

تكون كل برنامج تدريبي من (10) وحدات تدريبية على مدى (10) أسابيع بواقع وحدة تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة تجريبية، ومدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:-

- القسم الإعدادي (15) دقيقة. - القسم الرئيسي (70) دقيقة. - القسم الختامي (5) دقائق.

14-3 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التدريبية على عينة البحث نفسه والبالغ عددها (9) لاعبات في يوم الاحد الموافق 2017/2/26 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من صلاحية فقرات البرامج التدريبية.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثة.
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدا في تنفيذ البرامج التدريبية.
- مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأساليب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ومدى استجابة اللاعبات لهذه الأساليب.

15-3 التجربة الرئيسة للبحث:

قامت الباحثة بوضع خطة لتنفيذ الوحدات التدريبية وفق التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وبعض الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، وهي كالاتي:

1-15-3 المجموعة التجريبية الأولى:

تقوم بتنفيذ برنامج التدريب الذهني المباشر فضلا عن استخدام الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، وقد قامت المدربة بشرح مفصل للمهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل عينة بالإضافة إلى الاسترخاء والتصور والانتباه، وتم التطبيق العملي من اللاعبين وتم استخدامها في تمارين القوة والسرعة والمرونة.

2-15-3 المجموعة التجريبية الثانية:

تقوم بتنفيذ برنامج للتدريب الذهني غير المباشر فضلا عن استخدام الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، وقد قامت المدربة بتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي حيث تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنماذج تتضمن صوراً وأفلام (CD) خاصة بالصفات البدنية المستخدمة بالبحث، وتم التطبيق العملي من اللاعبات وتم استخدامها في تمارين القوة والسرعة والمرونة.

3-16 الاختبارات القبلية وتنفيذ البرامج التدريبية والاختبارات البعدية:**3-16-1 الاختبارات القبلية**

تم إجراء جميع الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2017/2/28، لاختبارات الصفات البدنية للاعبين كرة اليد.

3-16-2 تنفيذ البرامج التدريبية

تم البدء بتنفيذ البرامج التدريبية في يومي الأربعاء والخميس من كل أسبوع وابتداءً من تاريخ 2017/3/1 ولمدة (10) أسابيع، بواقع وحدة تدريبية لكل مجموعة تجريبية أسبوعياً وكآلاتي:

- الأربعاء التدريب على الصفات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى.
 - الخميس التدريب على الصفات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية.
- وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التدريبية في يوم الخميس الموافق 2017./5/4

3-16-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث في يوم الأحد الموافق 2017/5/7، لاختبارات الصفات البدنية للاعبين كرة اليد.

3-17 المعاملات الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج برنامج (spss) ويشمل الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي . - الوسيط.
- اختبارات للعينات المتكافئة. - التباين
- معامل الالتواء. - الانحراف المعياري - اختبار دلالة الفروق بطريقة (ويلكسون). (24، 310)

4- عرض النتائج ومناقشتها:**4-1 عرض النتائج:**

تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة، وبغية التحقق من صحة الفروض التي وضعتها الباحثة فقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (spss) وذلك لتحقيق أهداف البحث.

4-1-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى في القياسين القبلي والبعدى.**جدول (4)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى التدريب العقلي المباشر بطريقة ويلكسون.

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	z قيمة	P احتمالية الخطأ
القوة	القبلي	0.00	-	0	0.00	2.543	0.037
	البعدى	2.00	+	5	13.00		
السرعة	القبلي	2.50	-	6	23.00	2.121	0.031
	البعدى	0.00	+	0	0.00		
المرونة	القبلي	0.00	-	0	0.00	2.333	0.031
	البعدى	2.50	+	6	23.00		

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي, إذ بلغت قيمة (z) لمجموعة البحث الأولى التدريب العقلي المباشر على التوالي (2.333, 2.121, 2.543)

2-1-4 عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية في القياسين القبلي والبعدي.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية التدريب غير المباشر بطريقة ويلكسون.

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	z قيمة	P احتمالية الخطأ
القوة	القبلي	0.00	-	0	0.00	1.654	0.047
	البعدي	2.50	+	3	90.00		
السرعة	القبلي	2.00	-	3	5.00	1.544	0.211
	البعدي	0.00	+	0	0.00		
المرونة	القبلي	0.00	-	0	0.00	2.110	0.064
	البعدي	2.50	+	5	20.00		

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي, إذ بلغت قيمة (z) لمجموعة البحث الثانية التدريب الذهني غير المباشر (1.645, 1.544, 2.110).

3-1-4 عرض نتائج تحليل التباين لمجموعتي البحث في اختبارات الصفات البدنية للاعبين كرة اليد في القياسات البعدية.

جدول (6)

تحليل التباين بين مجموعتي البحث في اختبارات الصفات البدنية لكروسكال في القياسات البعدية.

المتغيرات	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	قيمة كا2	الدلالة
القوة	13.22	9.65	11.88	دال
السرعة	12.32	12.60	9.244	دال
المرونة	13.98	8.72	16.32	دال

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين مجموعتي البحث في اختبارات (القوة, والسرعة, والمرونة) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التدريب الذهني المباشر.

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لمجموعتي البحث.

- فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية الأولى التدريب الذهني المباشر وأثره على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد، أظهرت نتائج البحث الموضحة في الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث (القوة، السرعة، المرونة) لصالح القياس البعدي.

حيث تشير (عبدالشافى، 2000)، بأن المتعلم لابد أن يكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها و خاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة، وتركيز الانتباه، والتكرار، فالنقاط هذه مهمة وتكون عند اللاعب النظرة الصحيحة و الواقعية للحركة. (عبله عبدالشافى، 2000، 162)

ويشير (خيون، 2002)، أن التعلم الناجح يعتمد و بشكل كبير على حجم التدريب و التكرار، حيث في عملية التكرار تتوحد الكثير من أجزاء المهارة و يمكن لهذا التوافق أن يتطور و يتحسن عن طريق التمرين على عملية التصور، إذ كل الأخطاء التي تظهر في الأداء خلال مرحلة التعلم نتيجة ضعف التوافق بين أجزاء الحركة الواحدة. (يعرب خيون، 2002، 126)

وتتفق النتائج التي توصل إليها الباحث مع دراسة كل و (احمد حامد، 2004) ودراسة (عبد الرحيم سلامي، 2002) و (محمد المالكي، 1998)، والتي أشارت إلى أن للتدريب الذهني المباشر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري و يساهم في سهولة و انسيابية الأداء.

و تشير الباحثة إلى أن تطور مستوى اللاعبين في مجموعة البحث الأولى يرجع إلى نجاح البرنامج التدريب و ما له من أثر في تحسين مستوى إنجازهم، حيث أن للتدريب الذهني المباشر فائدة كبرى في اكتساب الصفات البدنية الآتية (القوة، السرعة، المرونة)، وهذا يحقق صحة الفرض الأول من البحث. (احمد حامد، 2004، 58) : (عبدالرحيم سلامي، 2002، 77) : (محمد المالكي، 1998، 86)

- فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية الثانية التدريب الذهني غير المباشر وأثره على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد، حيث أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (5) عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (القوة، السرعة).

حيث أن التدريب الذهني غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور العقلي ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء وشرح كل مهارة من المدرب و عرض نموذج لها أيضا أدى إلى اكتساب اللاعبين تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط العقلي وبعد تمارين الاسترخاء التي أعطيت إليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني لكل مهارة على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تدريبية مع مشاهدة نماذج الأداء (صور، رسوم، أفلام) فاللاعب يستحضر الصورة العقلية كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة. (عبدالستار الصمد، 2000، 202)

ونتيجة لتكرار التصور العقلي للصفات البدنية للاعبين كرة اليد (القوة، السرعة، المرونة)، والتطبيق العملي لها فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي الأمر الذي أسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل الاختبار البعدي.

ويشير (احمد، 2006) إلى أن عرض المدرب للمهارة يؤدي إلى اكتساب اللاعبين تصور المهارة فضلا عن خبراتهم التعليمية السابقة وعندما يتم تطبيق المهارة من قبل اللاعب سيبدأ التعلم الفعلي، إذ أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح

وعرض الحركات، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام.(احمد فوزي، 2006، 152)

ونتيجة للتطبيق العملي للصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة) فضلا عن ممارسة اللعب ضمن وحدات البرنامج التدريبي الأمر الذي أسهم في تحسين مستوى الصفات البدنية بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل من الاختبار البعدي إذ "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب.

(نجاح محمد، واكم محمد، 2000، 129)

وتتفق النتائج مع كل من دراسة (كورت ماينل، 1987)، و (عبد الرحيم سلامي، 2002) و (احمد حامد، 2004).

وترى الباحثة أن الوسائل التدريبية وأفلام (CD) وممارسة التصور العقلي قد ساهمت في إعطاء اللاعبين فكرة كاملة عن الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، و ساعدتهن على فهم طبيعتها و ما المطلوب منهن عند أدائها. وهذا يتناقض مع الفرض الثاني للبحث.

2-2-4 مناقشة نتائج تحليل التباين بين مجموعتي البحث في اختبارات الصفات البدنية في القياسات البعدية.

أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (6) لاختبار تحليل التباين لمجموعتي البحث في الاختبارات البدنية البعدية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية الآتية: (القوة، السرعة، المرونة).

و تعزى هذه الفروق إلى اختلاف الأساليب التدريبية في الجزء التعليمي، إذ طبقت مجموعتي البحث برنامجا للتدريب البدني، حيث تم شرح المهارة و عرضها ثم تطبيقها بدنياً، فالمجموعة التجريبية الأولى طبقت برنامج للتدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب البدني، إذ بعد شرح المهارة من قبل المدرب تم عرض نموذج من قبل لاعبين متميزين ثم تبعها أداء التصور العقلي للمهارة المطلوبة ثم تطبيقها بدنياً، أما المجموعة التجريبية الثانية فقد طبقت برنامج للتدريب العقلي غير المباشر المصاحب للتدريب البدني، حيث تم عرض صور و أفلام (CD) تعليمية للاعبين متميزين ثم عقبها أداء المهارة بدنياً، إن هذا الاختلاف في الأساليب التدريبية في الجزء التعليمي أدى طبعاً بطبيعة الحال إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين في مجموعتي البحث ولكن بمستوى متفاوت.

ولمعرفة إلى من كانت الأفضلية في التعلّم بين مجموعتي البحث استخدمت الباحثة إختبار الرتب لـ (كروسكال والاس)، والنتائج الموضحة في الجدول (6) تشير إلى أن الفرق المعنوي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى في الصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة). وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث.

وتتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة مع دراسة كل من (احمد حامد، 2004)، و (فرات العزاوي، 2001) و(عبد الرحيم سلامي، 2002) و (محمد المالكي، 1998) والتي أشارت إلى أن للتدريب الذهني المباشر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء البدني و يساهم في سهولة وانسيابية الأداء، حيث ان هذه المهارات الثلاث المذكورة أنفاً تتطلب اكتساب عناصر مهمة جداً و الأهم من بينها الدقة و التوافق والانسيابية في الحركة. (Schmidt, 2005, 58) : (فرات العزاوي، 2001، 122)

5- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فقد استنتجت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في برنامج التدريب الذهني المباشر على تنمية الصفات البدنية (القوة ، السرعة، المرونة)، للاعبات كرة اليد،

وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في برنامج التدريب الذهني غير المباشر على تنمية الصفات البدنية (المرونة) للاعبات كرة اليد، اما فيما يخص الفروق بين المجموعات فقد اظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مجموعتي البحث التجريبية في اختبارات (القوة، السرعة) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى للتدريب الذهني المباشر.

وقد اوصت الباحثة على التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية للاعبات كرة اليد، والقيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني المباشر وغير المباشر للتدريب على الصفات البدنية في الالعاب الاخرى.

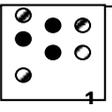
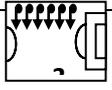
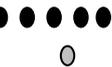
المصادر العربية:

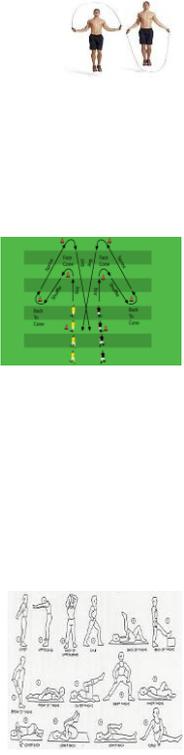
- 1- إبراهيم احمد سلامة (1999): مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- 2- أحمد أمين فوزي، (2006): مبادئ علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- احمد حامد (2004): اثر استخدام التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 4- أحمد محمد ، و على فهمي البيك (1978): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 5- أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- امر الله احمد (1998) : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية.
- 7- بلوم بنيامين ، و آخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني. ترجمة. أمين مفتي و آخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- 8- روبرت (1990): دليل الرياضي للتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا و آخرون، دار الحكمة للطباعة و النشر، الموصل.
- 9- زهير قاسم ، وآخران (1999): كرة القدم، ط2محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 10- عبد الجليل الزوبعي، و محمد أحمد الغنام (1981): مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد .
- 11- عبد الرحيم سلامي (2002) : اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 12- عبد الستار جابر الصمد (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن.
- 13- عبلة عبدالشافي مصطفى، (2000): القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بكفاءة الحكم في تحكيم مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

- 14- عقيل الكاتب، واخرون (1987): الكرة الطائرة – التكنيك الفردي والتكتيك الفردي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 15- عويس الجبالي، (2000): التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار G.M.S القاهرة.
- 16- فرات جبار العزاوي (2001): تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية لكرة القدم، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 17- محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- محمد العربي شمعون (2001): التدريب العقلي في المجل الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- محمد حسن علاوي (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20- محمد صبحي حسانين، وعبد المنعم حمدي (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 21- محمد عبد الحسين المالكي (1998) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 22- نجاح مهدي شلش، واکرم محمد محمود (2000) : التعلم الحركي ، ط2، دار الكتب والنشر، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.
- 23- وجيه محجوب (2002): التعلم و التعليم و البرامج الحركية، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان.
- 24- وديع ياسين التكريتي، و حسن محمد العبيدي (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 25- يعرب خيون (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد، العراق.
- المصادر الاجنبية:**
- 26- Maccario. B (1989): Théorie ET Pratique de L'évaluation Dans La Pédagogie Des A.P.S. édition vigot. Paris.
- 27- Raven J.C. (1986): Standard progressive matrices.
- 28- Schmidt, A. and Lee, W. (2005): Motor control and Learning , IL. Human Kentics, USA.

ملحق رقم (9)

برنامج التدريب الذهني المباشر للصفات البدنية

التنظيم	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	تسجيل الحضور	2 د	المقدمة	القسم التحضيري
	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة كرة يد صغيرة التمرير داخل مربع 10×10م. • تمارين إحماء للذراعين والجزع والرجلين. 	9 د	إحماء عام	
	<ul style="list-style-type: none"> • تمارين تمطية للجسم تخص المهارة • تمارين مرونة للرجلين والجزع والذراعين. 	4 د	إحماء خاص	
	<ul style="list-style-type: none"> • شرح وعرض تمارين القوة للأطراف السفلى. • شرح وعرض تمرين السرعة الانتقالية. • شرح وعرض تمارين المرونة. 	10 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
	<p>1- البدء بتمارين الاسترخاء العقلي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطئ مع جعل جميع عضلات الجسم في حالة استرخاء عند الزفير. (50-60 ثانية). • التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (50-60 ثانية). <p>2- التصور العقلي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتصور اللاعب أن الملعب خال وأنه موجود بمفرده (50-60 ثانية). • - يتصور اللاعب صورة الملعب الذي يتدرب عليه (5-60 ثانية). • التصور العقلي لتمارين القوة والتدرب عليه (50-60 ثانية). • التصور العقلي لتمارين السرعة والتدرب عليها (50-60 ثانية). • التصور العقلي لتمارين المرونة والتدرب عليها (50-60 ثانية). <p>3 - الانتباه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • محاولة تركيز الانتباه على حركة تمرين القوة (50-60 ثانية). • محاولة تركيز الانتباه على تمارين السرعة (50-60 ثانية). • محاولة تركيز الانتباه على تمارين المرونة (50-60 ثانية). 	10 د	النشاط العقلي	

	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق تمرين القوة للأطراف السفلى/ القفز بالحبل بكلتا القدمين من الوقوف (4×100). • راحة (2دقيقتين) بين المجموعات. • قبل الانتقال إلى التمرين الآخر تعطى فترة راحة (2دقيقتين). • تطبيق تمرين السرعة الانتقالية/ الركض بأقصى سرعة (30م) بين الشواخص مع تغيير الاتجاه (3×3مج). • راحة (2دقيقتين) بين المجموعات. • قبل الانتقال إلى التمرين الآخر تعطى فترة راحة (2دقيقتين). • تطبيق تمرين المرونة الوقوف مستقيما وكل قدم عن الأخرى مسافة خط الكتفين وضع اليدين على الجانبين عند منطقة الحوض إمالة الجزء العلوي إلى الناحية اليمنى ثم العودة إلى وضع الاستقامة ثم إمالة إلى الناحية اليسرى مع التأكيد على عدم إمالة الجسم للأمام أو الخلف (4×100مج). • راحة (2دقيقتين) بين المجموعات. • قبل الانتقال إلى التمرين الآخر تعطى فترة راحة (2دقيقتين). 	<p>50 د</p>	<p>النشاط التطبيق ي</p>	
	<p>تمارين تهدئة وتنفس</p>	<p>5 د</p>		<p>القسم الختامي</p>