

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة

بحث تجريبي على بعض أندية شباب بغداد بكرة الطائرة

أ . م . د. سهاد عبد علكم

الجامعة المستنصرية / كلية الادارة والاقتصاد

الملخص:

التعريف بالبحث :-

يتضمن المقدمة وأهمية البحث ومشكلة التي تبلورت في قلة استخدام التقنيات النفسية الحديثة المتمثلة (بالتصور العقلي والتنفس العميق) ضمن التدريبات البدنية والمهارية لما لها اهمية كبيرة في تطوير مستوى اداء المهارات المختلفة .

وفد تضمن اهداف البحث :

التعرف على مستوى اداء مهارة الارسال لبعض اندية بغداد للشباب بكرة الطائرة واعداد وتطبيق تمارين التقنيات النفسية الاسترخائية (التصور العقلي ، التنفس العميق) ومن ثم التعرف على تأثير تمارين التقنيات الاسترخائية على تطوير تركيز الانتباه اثناء اداء مهارة الارسال للاعبين كرة الطائرة للشباب ,

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث البالغة عددها (36) لاعب مثله نادي الكرخ وهم عينة البحث التجريبية والبالغ عددها (12) لاعبا و(12) لاعبا من نادي الصناعة وهم العينة الضابطة و(12) لاعبا طبق عليهم التجربة الاستطلاعية .

وكانت نتائج البحث:

— ان تمارين التقنيات النفسية الاسترخائية (التصور العقلي ، والتنفس العميق) له تأثير ايجابي في تطوير مستوى اداء مهارة الارسال للاعبين الكرة الطائرة من خلال تطوير تركيز الانتباه.

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علي

- ويوصي الباحث باستخدام التقنيات النفسية والاسترخائية ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبل المدرب فضلاً عن اقامة دورات تدريبية علمية خاصة بالجانب النفسي الى كافة المدربين لتطوير قدراتهم على اداء البرامج النفسية وكذلك اجراء

1 التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة :-

يتميز مستوى أداء بعض اللاعبين بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسات خلال الموسم الرياضي .

وأسباب عدم إستقرار أداء اللاعب لايعود الى القدرات البدنية والمهارية لأنها تتميز بالإستقرار ولايطرأ عليها التغير عادة الا بسبب الإصابة أو المرض .

وان السبب هو عدم إستقرار مستوى الأداء على وفق بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء ، لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف الى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وإنفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع إختلاف ظروف المنافسة .

فـ(القدرات البدنية) يتم التدريب عليها من خلال التحكم في أعمال التدريب من درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب .

أما (الطاقة النفسية) (الإعداد النفسي) يتم التدريب عليها من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الإنتباه والتحكم في الإنفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .

فالأداء الرياضي الأمثل يتحقق للاعب عندما يتم تدريب كل من القدرات البدنية (الإعداد البدني) من خلال تطوير القدرات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن .) والقدرات الرياضية أي المهارات الرياضية الخاصة لكل رياضي.

وكذلك تدريب على الإعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية ويتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الإنتباه ، والثقة بالنفس ومواجهة الضغوط النفسية والتصور

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علكم

العقلي⁽¹⁾ ومدى تأثير الواحدة منها على الأخرى ، ففي الرياضة غالباً ما يشعر الرياضي بالتهديد عندما يتوقع أن أدائه سيقوم سلباً من الآخرين ، أو يشعر بقلق المنافسة الرياضية . وتتصف حالة الإسترخاء بإستجابات فسيولوجية مضادة تماماً لإستجابات القلق إذ يقل إستهلاك الأوكسجين وتنخفض كمية ثاني أوكسيد الكربون وينخفض معدل ضربات القلب الى الحد الطبيعي لارتفاع مقاومة الجلد ويزداد نشاط . وتكمن هنا أهمية البحث : بمدى أهمية الإعداد النفسي في إكتساب اللاعب التأثير الإيجابي الذي يكسبه الثقة بالنفس والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والإستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط، وكذلك تركيز الإنتباه عند الأداء والإبتعاد عن الإنفعالات التي تؤدي الى تشتت الإنتباه والتركيز عند الأداء .

1-2 مشكلة البحث :-

إن دراسة الجانب النفسي للرياضيين يمكننا من تقييم أدائهم . فالأداء المهاري الجيد للاعب لا يعتمد فقط على الإعداد البدني والمهاري ، وإنما الإعداد النفسي له دور كبير في نجاح أداء المهارة بالشكل الصحيح ، وكذلك تأثيرها الإيجابي ضد الفريق المقابل فلعبة كرة الطائرة هي من الألعاب التي تتميز بمهارات أساسية ومهمة والتي تهتم بتقليل الأخطاء الأدائية لأن أي خطأ في الأداء المهاري يؤدي الى خسارة نقطة للفريق . ولكون مهارة الإرسال من المهارات المهمة والأساسية ، وكذلك من المهارات الهجومية والتي يتطلب من المرسل أن يقرر مسبقاً نوع الإرسال الذي سوف ينفذه ، وتحديد مكان الإرسال في ملعب المنافس ، ونقطة الضعف عندهم ومسؤولية انجاح الإرسال لتحقيق نقطة ، وفضلاً عن تغيير نتيجة المباراة . وهذه الأمور كلها يضعها المرسل في عقله ومن ثم يبدأ بتنفيذ الإرسال وهذا الكم من المعلومات كلها تجعله في حالة إنفعالية تتميز بالقلق والتوتر وقلة التركيز والإنتباه ، وهذا ناتج عن عدم الإعداد النفسي وعدم إستخدام تقنيات إستراتيجية قبل أداء مهارة الإرسال كون ان مهارة الإرسال هي التي تنتقل الفريق الى حالة اللعب وهي التي تجعل الفريق المقابل في حالة هجوم أو في حالة دفاع .

(1) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين . دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين الإداريين أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005 ، ص 390 .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سماد محمد علي

فالتقنيات الإسترخائية تؤدي الى التقليل من التوتر والقلق وبالتالي تؤدي الى التركيز والإنتباه عند الأداء .

لذلك لجأ الباحث الى استخدام تقنيات إسترخائية لجعل اللاعب أكثر تركيز وإنتباه نتيجة لتقليل التوتر والقلق الذي ينتابه .

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على أداء مهارة الإرسال أثناء المباراة لعينة البحث.
- 2- إعداد وتطبيق تمارين التقنيات الإسترخائية (التصور العقلي ، التنفس العميق) على عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير تمارين التقنيات الإسترخائية (التصور العقلي ، التنفس العميق) لعينة البحث .

1-4 فروض البحث :

- 1- لا توجد فروق معنوية في أداء مهارة الإرسال بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .
- 2- لا توجد فروق معنوية في أداء مهارة الإرسال بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة .
- 3- لا توجد فروق معنوية في أداء مهارة الإرسال بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق تمارين التقنيات الإسترخائية (التصور العقلي ، والتنفس العميق) .

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري :
شملت العينة على بعض أندية بغداد للشباب بكرة الطائرة للموسم (2012-2013)
- 2- المجال المكاني :
قاعة الشعب التي جرت فيها مباريات دوري الشباب بكرة الطائرة .
- 3- المجال الزمني :

المدة من 19 / 2 / 2013 الى 10 / 5 / 2013

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سهاد عبد علكم

6-1 تعريف المصطلحات :-

1- الإرسال : وهو وضع الكرة في اللعب بواسطة لاعب الصف الثاني المتواجد في منطقة الإرسال بيد واحدة أو الذراع (1).

2- التقنيات الإستراتيجية : وهي مجموعة من الأساليب الحديثة المتمثلة بالإسترخاء العضلي ، التصور العقلي ، النفس العميق ، التدليك ، اليوغا . التي يمكن للاعب من الإعداد النفسي لمواجهة قلق وتوتر المنافسة وكذلك الأداء (2).

2- الدراسات النظرية والمرتبطة:-

1-2 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الإعداد النفسي للرياضي :-

بعد الدراسة المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط ، ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والإنفعالية التي نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن تستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة ، فإذا إقتصرت إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخططية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي ، كما تجاهلت أيضاً التنظيم الإنفعالي للاعب كاملاً بالرغم من الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية الرياضية وهي (البدني ، العقلي ، الإنفعالي) إذاً المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام وذلك بتحديد البرامج والإجراءات العملية النفسية والإستراتيجية الواجب تنفيذها خلال مرحلة لإعداد وذلك عن طريق تنمية دوافعه وتطوير مهاراته العقلية وسماته الإنفعالية المطلوبة

(1) Fedevation intevnetionalde volley ball : Officid volley ball rules 1989 – 1992 , p.35 .

(2) سهاد عبد علكم ، " قياس بعض المتغيرات الفلسفية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهذئة النفسية في التخفيف منه " ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2007 ، ص 6 .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سماد محمد علي

للممارسة الرياضية عامة ولنوع النشاط الممارس وذلك بدلا من ترك الصدفة والمواقف العارضة أثناء التدريب والمنافسات لتنميتها وتطويرها. (1)

2-1 التقنيات الإسترخائية :-

يتكون كل كائن بشري من عقل وعاطفة وجسد وتتفاعل هذه الأجزاء المفضلة فيما بينها تفاعل وثيق فإن الشعور بتوتر عاطفي أو عصبي أو خوف أو غضب يؤدي الى توتر الجسد ، فالإحساس بالتوتر الجسدي يصعب على الفرد أن يكون هادئا عاطفياً كذلك لن يبقى عقله وهو القوة المفكرة فيه تحت سيطرته . وهناك قليل من الناس والباحثين يدركون أهمية فهم التفاعل بين العقل والعاطفة والجسد ومن تأثير الواحدة منها على الأخرى ففي الرياضة غالباً ما يشعر الرياضي بالتهديد عندما يتوقع ان أدائه سيقوم سلبياً من الآخرين أو يشعر بقلق المنافسة الرياضية ، وتتصف حالة الإسترخاء بإستجابات فسيولوجية مضادة تماماً لإستجابات القلق إذ يقل إستهلاك الأوكسجين وتنخفض كمية ثاني أكسيد الكربون وينخفض معدل ضربات الى الحد الطبيعي وإرتفاع مقاومة الجلد ويزداد نشاط موجات (ألفا) ويكون تركيزه وإنتباهه موجه نحو الهدف الذي يسعى اليه.(2)

ويحدث الإسترخاء فقط عندما يتبع الفرد بوعي كامل إجراءات أو تقنيات معينة .(2)

وهناك العديد من التقنيات الإسترخائية وهي :- (3)

1- الإسترخاء العضلي .

2- التدليك .

3- التصور العقلي .

4- اليوغا .

5- التنفس .

وقد استخدمت الباحثة نوعين من التقنيات لكونها مناسبة لأدائها قبل أداء الإرسال ليكون في حالة من التهيئة النفسية قبل الأداء .

(1) أحمد أمين فوزي ، " مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2003 ، ص161

(2) يحيى النقيب كاظم : علم النفس الرياضي، المملكة العربية السعودية، 1980، ص185 .

(2) يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، 1990، ص333 .

(3) شبكة الأنترنت : ديفتر ، وأيشمان مامي : الإسترخاء وخفض الضغط النفسي ، 1995، ص1 ،

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علي

2-1-1 : تقنية التصور العقلي :-

وهي إحدى التقنيات الإستراتيجية التي يتم من خلالها إسترجاع صور مختلفة سواء كانت هذه الصور حدثت سابقاً أو لم تحدث.⁽¹⁾

وأن التدريب على التصور العقلي يأخذ شكلين مختلفين الأول في مجال تعلم المهارة إذ أن هناك تحضيرات وتهدئة في أثناء التعلم والأداء والتنفس . أما الشكل الثاني فهو كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور العقلي.⁽²⁾

2-1-1-2 : كيف يعمل التصور العقلي :-

للتصور العقلي أهمية كبيرة في تحقيق الفهم الطبيعي لكافة الأمور والمعوقات ، وكذلك الفهم الطبيعي لأداء المهارات الخاصة بالجانب الرياضي ويأتي هذا عن طريق إسترخاء كافة أعضاء الجسم بإزالة القلق والتوتر وذلك بتصوير حالة أو موقف يساعد على الإسترخاء .

وهناك تفسيرين لتأثير التصور العقلي في أداء مهارة معينة لتطوير الأداء الفعلي لهذه المهارة :-⁽³⁾

1- أن التصور العقلي النشط لأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي لكنه محدود بينما فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة .

2- أما التفسير الثاني يفسر ان التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وهذا يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة في متطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في موقف اللعب والمنافسة .

2-1-2 : تقنية التنفس العميق :-

إن جميع أجهزة الجسم من (القلب والدماغ والأعضاء) لاتستطيع العمل بدون التنفس (أي بدون هواء) فالهواء هو الوقود الذي يشغل ما كبته الإنسان وطالما كانت صحة

(¹) اسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 25 .

(²) يحيى كاظم النقيب ، مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص 347 .

(³) يعرب خيون ، " التعلم الحركي " ، بغداد ، 2002 ، دار الكتاب للنشر والطباعة ، ص 119 .

استخدام تقنية التصوير العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علكم

الإنسان على مايرام كان تنفسه طبيعياً وكاملاً ، وإذا أصيب الشخص بمرض يبدأ تنفسه بالتأثير سلبياً مما ينتج تأثيراً سلبياً في الأعضاء فيزداد المرض شدة .

فمثلاً عندما يفقد الإنسان أعصابه وقيل له (خذ نفساً عميقاً مرات عديدة وفعل ذلك فإن توتره الشديد يبدأ بالتبخر) .والشيء نفسه في حالة الرعب فإن المرعوب يبدأ بالإطمئنان بعد أخذ أنفاس عميقة عديدة . من هنا نرى بأن التنفس لا يسيطر على الفعاليات البدنية فحسب وإنما على العواطف والعقل .⁽¹⁾

أما في المجال الرياضي فإن بعض الرياضيين يعتمد على التنفس بسرعة كبيرة عندما يصابون بالقلق ويؤدي ذلك عملياً الى خفض نسبة (CO_2) ثاني أوكسيد الكربون في الدم مما يؤدي بدوره الى ظهور بعض الأعراض الأخرى مثل ترميل الأصابع وتقلصات موجعة في الأيدي والأرجل وغيرها وللتخلص من تلك الأعراض يمكنهم أن يستعملوا الطريقة الصحيحة للتنفس .

2-1-2 : الطريقة الصحيحة للتنفس :-

ان الطريقة الصحيحة للتنفس هي : أن يتم التنفس طبيعياً عندما ترتفع المعدة عند الشهيق وتنخفض عند الزفير . لذا يجب أن يتم التنفس بالطريقة الطبيعية أي عن طريق إرتفاع المعدة فعندما نستنشق بعمق تندفع المعدة الى الأمام ثم تبدأ بملئ الرئتين بالهواء من الأعلى الى الأسفل ، وهذا يساعد على تمدد المعدة وبسطها للخارج . وعند الزفير فينبغي أن تجذب المعدة الى الداخل وطرده الهواء تدريجياً بأن نضغط على الرئتين عن طريق المعدة حين نقبضها الى الداخل .

فإن التنفس الصحيح هو أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل الى قاع الرئتين ، لذلك ينبغي أن تترك تجويف البطن يتسع الى آخر ما تستطيع ، ثم نجعل ضلوع الصدر تتفتح وكأنها مروحة . وأخيراً نرفع صدرنا لكن من دون أن نرفع كتفينا . وسوف نكتشف أن الرئة قد إستوعبت بهذه الطريقة كمية من الهواء أكثر بكثير مما إعتادت أن تستوعبه .⁽²⁾

2-2 : المهارات في الكرة الطائرة:-

(1) شبكة الإنترنت ، كي بلتير ، " الأسلوب الشمولي لمنع اضطرابات القلق " ، 2006 ، ص 4 .

(2) <http://alsheehanah.jeevan.com/eq/a3/cutef.gif.2006.p6>

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد حماد علي

ان المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج إيجابية والإقتصاد في المجهود البدني وتأخير ظهور التعب على اللاعبين (1).
ولتحقيق الأداء العالي في المهارات يجب مراعاة ما يأتي:- (2)

1- خضوعها لما نص عليه قانون اللعبة .

2- قدرة الحصول على أفضل النتائج مع الإقتصاد في بذل الجهد .

3- إرتباط الأداء المثالي بالعلوم الرياضية من علم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وغيرها من العلوم الرياضية .

كما أن الترابط المهاري في لعبة الكرة الطائرة يحتم على التقليل من الأخطاء المهارية لأن أي خطأ في الأداء المهاري يؤدي الى خسارة نقطة للفريق . فمهارة الإرسال هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة الطائرة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

" إن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة" (3) لذا فالمنهج التجريبي هو أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة المراد بحثها .

3-2 عينة البحث :-

بلغت عينة البحث عدد من لاعبي كرة الطائرة للشباب لأندية الكرخ والصناعة والجيش والبالغ عددهم (36) لاعباً . إذ اشتملت عينة البحث التجريبية (12) لاعباً من نادي الكرخ و (12) لاعباً من نادي الصناعة مثلت عينة البحث الضابطة ومن أجل أيجاد التكافؤ العينة في متغير (مهارة الارسال) أجرت الباحثة اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين في نتائج الارسالات في المباريات قبل تطبيق البرناتطالعية ،ومن مج والجدول (1)

جدول (1)

(1) سعد حماد الجميلي ، " الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم " ، منشورات جامعة السابع من أبريل ، ط2 ، 2002 ، ص23 .

(2) ناهدة عبد زيد ، " مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقتها بترتيب الفرق في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 ، ص6 .

(3) وجيه محبوب ، " البحث العلمي ومناهجه " ، الطبعة الأولى ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص81 .

استخدام تقنية التصوير العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علي

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى اداء مهارة الارسال في مباريات قبل تطبيق البرنامج.

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة 0.05
الارسال	العينة التجريبية	83430.	05914.	06293.	2.136	غير دال
	العينة الضابطة	88780.	06293.			

$$n - 2 = 24 - 2 = 22$$

ومن خلال ما تقدم اعلاه يبين الجدول (1) ان قيمة (t) المحسوبة لمهارة الارسال كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية ومستوى معنوية (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى اداء الارسال في المباريات قبل تطبيق البرنامج ، ومن خلال ما تقدم نجد ان هناك تكافؤ لمستوى اداء الارسال في المباريات قبل تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3-3 وسائل وأجهزة جمع المعلومات :-

إستفاد الباحث في أجهزة عديدة ووسائل علمية تتلائم وطبيعة المشكلة ، منها :-

1- المصادر العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث .

2- إستمارة تقويم أداء مهارة الإرسال .

3- المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والإختصاص

3-3-2 : الأجهزة المستخدمة

1- كاميرا فيديو لتصوير المباريات نوع Sony .

2- أشرطة فيديو SKC .

3- جهاز تلفاز للعرض حجم (21) مع جهاز فيديو نوع ناشيونال National .

3-4 : أدوات البحث :-

استخدام تقنية التصوير العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سماد محمد علي

أعدت الباحثة استمارة التقييم لأداء مهارة الإرسال من قبل اللجنة الفنية التابعة للاتحاد الدولي لكرة الطائرة بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال اللعبة لإقرار هدف محتواها وقد أكدوا صدقها وصحة التسجيل فيها . والملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين وكانت درجة تقييم أداء مهارة الإرسال (3 ، 2 ، 1 ، 0) كما مبين في الملحق (2) .

3-5 : إجراءات البحث الميدانية:-

3-5-1 التجربة الإستطلاعية :-

ان الغرض من التجربة الإستطلاعية هو :

- 1- التعرف على الأخطاء التي تواجه الباحث مسبقاً .
- 2- التعرف على الأدوات المساعدة المستخدمة .
- 3- التعرف على إمكانية الكادر المساعد .
- 4- التعرف على إمكانية تطبيق العينة للإختبار .
- 5- إختبار إستمارة تقييم أداء مهارة الإرسال .
- 6- التعرف على الوقت المستغرق للتطبيق .

أجريت التجربة الإستطلاعية في 15 / 2 / 2013 على نادي الجيش من خلال مبارياته مع نادي الطلبة ، وقد سجلت المباراة فيديوياً وعرضت على فريق العمل المختص (*) لتقييم أداء مهارة الإرسال لنادي الجيش . وبعد مرور (5) أيام تم عرض المباراة المسجلة على فريق العمل نفسه لتكرار عملية التأشير والتسجيل لتقييم مستوى أداء مهارة الإرسال وذلك لغرض الحصول على معامل الثبات لهذه الإستمارة .

..... (*) الخبراء :

- أ.م.د. أغاريد سالم ، الجامعة المستنصرية ، كلية الإدارة والإقتصاد ، الوحدة الرياضية ، اختصاص علم النفس الرياضي.

- م.د. سهير أكرم إبراهيم ، جامعة بغداد ، كلية الإدارة والإقتصاد ، الوحدة الرياضية ، اختصاص تعلم حركي.

3-6 : الأسس العلمية :-

3-6-1 : صدق المحتوى :-

من خلال عرض إستمارة تقييم أداء مهارة الإرسال على المختصين والخبراء للحكم على مدى ملائمة الأداة (إستمارة التقييم) للإختبار . فقد تم تحقيق صدق المحتوى من خلال ما قدره الخبراء والمختصون من تمثيل تلك الأداة لعينة البحث .

3-6-2 : الثبات

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة الإختبار للأداة باستخدام معامل الارتباط سبيرمان . إذ كانت المدة الزمنية بين تطبيق وإعادة الإختبار (5) أيام وتوصل الباحث الى أن قوة العلاقة (0.90) .

3-6-3 : الموضوعية

بما أن الباحث أخذ بجميع آراء الخبراء ومقترحاتهم وملاحظاتهم وبنسبة لا تقل عن (0.90) من آراءهم فهذا يدل على موضوعية الأداة .

3-7 التجربة الرئيسة

3-7-1 الإختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 2013/2/19 في المباراة التي جرت بين نادي الكرخ ونادي الصناعة في المرحلة الأولى (مباريات الذهاب) والتي تمثل عينة البحث .

3-7-2 تطبيق البرنامج المعد

تم تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحث على عينة البحث التجريبية (نادي الكرخ) بتاريخ 2013/ 2 /25 إذ تضمن البرنامج المعد على (10) أسابيع كل أسبوع وحدتان ، زمن كل وحدة يتراوح من (20-25) دقيقة . إذ شملت الوحدة التدريبية تمارين خاصة بالتصور العقلي والتنفس العميق كما موضح في الملحق رقم (3) بعد تطبيق العينة منهج المدرب إذ وزع الباحث إستمارة للتمارين التي تطبق في الوحدة الواحدة من وحدة الراحة بين خطوة وأخرى أثناء التمرين (1 ثانية) أما مدة الراحة بين تكرارات التمرين فهي (2 ثانية) وحدة الراحة بين تمارين الوحدة التدريبية الواحدة (5 ثانية) والملحق (3) يبين نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج المعد من قبل الباحث .

3-7-3 الإختبار البعدي

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سماد محمد علكم

تم إجراء الإختبار البعدي على عينة البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 2010/5/10 وبنفس الظروف التي تمت في الإختبار القبلي .

3-8 الوسائل الإحصائية (1) .

تم تحليل البيانات أحصائياً باستخدام إحدى الانظمة الجاهزة المسماة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية اصدار spss 11

Statistical package for spss.11 social sciences .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات التي حصلنا عليها من الأختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) ومعالجتها من خلال استعمال أختبار (t, test) لذى توصل اليه الباحث الى عدد من النتائج ارتأت عرضها على شكل جداول .

4_1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى اداء الارسال بعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (الكرخ) :-

الجدول (2)

يبين دلالة الفروق بين نتائج اداء مهارة الارسال للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

متغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	المعنوية 0.05
مهارة الارسال	التجريبية (الكرخ) قبلي	1.1500	0.88397	8.274	1.812	معنوي
	التجريبية (الكرخ) بعدي	1.8718	0.84888			

درجة الحرية = ن - 2 = 12 - 2 = 10

نلاحظ من الجدول (2) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (نادي الكرخ) لمستوى اداء مهارة الارسال قبل تطبيق البرنامج هو (1.1500) بأنحراف معياري (0.88397) ،اما بعد تطبيق البرنامج كان متوسط الحسابي لمستوى اداء مهارة

(1) وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصول / جامعة الموصل ، 1999 ، ص 277 .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علكم

الارسال هو (1.8718) وبانحراف معياري (0.84888) وأن القيمة t المحسوبة لهذه المهارة هي (8.274) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.812) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذو دلالة معنوية بين اداء مهارة الارسال قبل تطبيق البرنامج وبين اداء مهارة الارسال بعد تطبيق البرنامج .

ومن خلال ما تقدم من عرض النتائج نجد ان الاداء العالي في مستوى مهارة الارسال يعتمد على ثلاث اسس من الواجبات وهي خضوع الاداء على مانص عليه القانون وقدرة الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وارتباط الاداء المثالي بالعلوم الرياضية المختلفة كعلم النفس الرياضي وعلم التشريح وعلم الفسلجة (1). لذا كل ماتقدم يعتمد بدرجة الاساسية على تركيز انتباه اللاعب للأسس والواجبات التي تؤدي الى اداء متميز وهذا يعتمد على الجانب النفسي للاعب من خلال الحد من التوتر والقلق النفسي اثناء اداء مهارة الارسال او اي مهارة اخرى في المباراة وذلك عن طريق التدريب المستمر على الطرائق والوسائل الحديثة للاسترخاء لتقليل الشد والتوتر الذان يؤديان الى قلة التركيز عند الاداء وهذا ما لوحظ من خلال النتائج القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية (نادي الكرخ)

4 - 3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى اداء الأرسال للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة (نادي الصناعة):-

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى اداء مهارة الارسال للمجموعة الضابطة (نادي الصناعة)

متغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	الناتية الجدولية	المعنوية 0.05
مهارة الأرسال	الضابطة (الصناعة) قبلي	1.2576	6.88949	1.517	1.645	غير معنوي
	الضابطة (الصناعة) بعدي	1.3939	0.89916			

درجة الحرية = ن - 2 = 12 - 2 = 10

(1) ناهدة عبد زيد : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 6 .

استخدام تقنية التصوير العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد عليكم

نلاحظ من الجدول (3) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (نادي الصناعة) اداء مهارة الارسال للاختبارات القبلية هي (1.2576) بأنحراف معياري (6.88949)، اما الاختبارات البعدية كان متوسط الحسابي الاداء مهارة الارسال هو (1.3939) وبانحراف معياري (0.89916) وأن القيمة t المحسوبة لهذه المهارة هي (1.517) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1.645) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذو دلالة معنوية بين مستوى اداء مهارة الارسال بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة . ومن خلال ماتقدم من النتائج الخاصة بعينة البحث الضابطة نجدها لم تحقق اي فرقاً في اداء مهارة الارسال وكثرة الاخطاء عند الاداء الارسال وعدم التركيز على الواجبات المعطاة من قبل المدرب والارشادات خلال المباراة وذلك لتشوش فكره ولارتباك الواضح في ادائه ، وهذا دليل على التوتر والقلق الذي يصيب اللاعب قبل وعند بدء المباراة لضعف الثقة عند ادائه والخوف من المنافس ومن المباراة ككل ، وهذا ناتج لانعدام الاعداد النفسي للاعب من خلال عدم تدريب اللاعب على وسائل الاسترخاء النفسي خلال التدريب لاستخدامها اثناء المباراة لزيادة التركيز والانتباه اثناء ادائه اي مهارة ، اد ان من فوائد الاسترخاء الاخرى هي (1)

:

1- خفض نسبة التوتر وحدته

2- تنظيم دبدبات المخ

3- تحسين الذاكرة

4- تحسين من اداء العمل والتحصيل الدراسي .

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى اداء الارسال للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة .

(1)

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علي

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمستوى اداء مهارة الارسال للمجموعة
التجريبية والضابطة

متغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	المعنوية 0.05
مهارة الارسال	التجريبية (الكرخ)بعدي	1.8718	0.84888	5.416	1.717	معنوي
	الضابطة (الصناعة) بعدي	1.3939	0.89916			

درجة الحرية = $22 = 2 - 1 + 2$

نلاحظ من الجدول (4) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (نادي الكرخ) اداء مهارة الارسال للاختبارات البعدية (بعد تطبيق البرنامج) (1.8718) وبانحراف معياري (0.84888) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (نادي الصناعة) اداء مهارة الارسال للاختبارات البعدية كان (1.3939) وبانحراف معياري (0.89916).
اما قيمة (t) المحسوبة كانت (5.416) كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية (1.717) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية للاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة . ومن خلال عرض نتائج البحث لعينتين البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية أتضح ان البرنامج الأستراتيجي الذي تم تطبيقه من قبل عينة البحث التجريبية له دور فعال في تطوير التركيز الانتباه للاعب من خلال اداءه المتميز في مهارة الارسال مقارنة بالاختبارات القبلية .
وهذه النتيجة ناجمة عن الاعداد النفسي الجيد باستخدام التقنيات الاسترخائية التي تعمل على الحد من التوتر والقلق وعدم الثقة من الاداء لان هذه الامور تعطي نتائج غير مرضية للمدرب واللاعب على حد سواء .
إذ تعمل الوسائل الحديثة للاسترخاء على تطور الاداء من خلال تطوير تركيز الانتباه الناتج عن الاداء المتميز للمهارة بشكل خاص واداءه في المباراة بشكل عام .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد علي

اذ يعمل التصور العقلي على تذكير ومراجعة لما يجب ان يكون عليه الاداء كما ان التصور العقلي يساعد الرياضي على التخلص من القلق والتوتر وعدم الثقة بأنه يعد احد العوامل للحصول على التحكم الانفعالي والمساهمة في شعور بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع الاداء الامثل وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالاداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق .

اما بالنسبة الى وسيلة الاسترخاء (التنفس العميق) تكاد ان تكون هذه الوسيلة حلقة الوصل بين الجسم والعقل فإذا اصاب الجسم بالمرض وأحس بالألم أو أُنتابته حمى أو عسر الهضم أو صداع تغير عمق التنفس وتناسقه وكذلك الحال عندما يكون الانسان مضطرباً أو حزيناً أو قلقاً أو سعيداً أو مسترخياً ولذلك كان التحكم في التنفس وسيلة لتحقيق الاسترخاء والسيطرة على حالة الجسم والعقل معاً ⁽¹⁾ . لذا فأن استخدام طرائق التنفس تؤدي الى امكانية التحكم في التنفس وهي القدرة على تحويل من حالة نفسية سلبية الى حالة وسط على الاقل او الى حالة ايجابية .

ومن خلال ما تقدم نلاحظ ان الاعداد النفسي للاعب واستخدامه لوسائل الاسترخاء العلمية الحديثة تؤدي الى الاداء الامثل والتميز بعيداً عن التوتر والقلق وهذا ما توصل اليه الباحث من خلال تطبيقه للبرنامج الذي باتة واضحاً من خلال النتائج البعدية لعينة البحث التجريبية .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1 - البرنامج المعد من قبل الباحث له تأثير ايجابي على اداء الارسال للاعبين كرة الطائرة .
- 2- ان البرنامج المعد له تأثير ايجابي لجعل اللاعب في حالة من الهدوء النسبي أثناء اداء الارسال.
- 3- أن التدريب النفسي وتزامنه مع التدريب المهاري يجعل اللاعب او كفائة عالية في اداء الارسال .

(1) Bund zen ,p,&etal" aither native stae of consciousness nerdy mimics correlate teased brain mechan is ms ,n.l.mintal training for sport and life in russina ,orbed sveden , 1993, p 23.

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة
أ. م. د. سماد عبد علكم

4- استخدام التقنيات النفسية الحديثة مثل (التصور العقلي، التنفس العميق) يساعد اللاعب على استرجاع المعلومات المكتسبة من قبل المدرب أثناء اداء مهارة الارسال عن طريق تصور الاداء الصحيح.

5-2 التوصيات :-

- 1 - يوصي الباحث باستخدام التقنيات النفسية الحديثة أثناء التدريب المهاري .
- 2 - يوصي بأعداد برامج موازية لبرمج التدريب البدني والمهاري لما لها أهمية كبيرة في تحسين الأداء والتقليل من قلق المنافسة .
- 3 - يوصي بتطوير وأقامة دورات تدريبية علمية خاصة بالجانب النفسي الى كافة المدربين.
- 4 - يوصي باجراء بحوث مشابهة بأستخدام تقنيات نفسية أخرى على باقي الألعاب.

المصادر :-

المصادر العربية :-

- 1- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسى للناشئين، دليل الارشاد والتوجيه المدربين الاداريين واولياء الامور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005
- 2- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهئية النفسية في التخفيف منه، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2007.
- 3- احمد امين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2003 .
- 4- يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، 1990.
- 5- شبكة الانترنت : ديفتر ، وايشان مامي : الاسترخاء وخفض الضغط النفسى ، 1995 .
- 6- اسامة كامل راتب ، قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 7- يعرب خيون ، التعلم الحركي ، بغداد ، 2002 .
- 8- شبكة الانترنت ، كي بلتر ، الاسلوب الشمولي لمنع اضطرابات القلق ، 2006 .
- 9- سعد حمال الجميلي ، الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، منشورات جامعة السابغ من ابرل ط2 ، 2002 .
- 10- ناهدة عبد زيد ، مستوى اداء مهارات الدفاعية والهجومية وعلاقتها في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
- 11- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير اداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد عليكم

12- وديع ياسين وحسن محمد عيد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1999 .

13- يحي النقيب كاظم : علم النفس الرياضي، المملكة العربية السعودية، 1980

المصادر الاجنبية

13.Fedevation intievnetionalde volley boll :officid volley ball rules2003

14. http :// alsheehanah .geevan .com /eq /a3 /cutef.gif 2006 .

15.Bund zen ,p,&etal"aither native stae of consciousness nerdy mimics
correlate teased2009 .

16.brain mechan is ms ,n.l.mintal training for sport and life in russina
,orbed sveden , 1993 .

ملحق (1)

هيئة الخبراء والمختصين

الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
د. أحمد عربي	أستاذ	علم النفس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
د. منى عبد الستار	أستاذ	كرة الطائرة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
د. أغاريد سالم	أستاذ مساعد	علم النفس	الجامعة المستنصرية / كلية الادارة والاقتصاد
د. سهير اكرم ابراهيم	مدرس	تعلم حركي	جامعة بغداد / كلية الادارة والاقتصاد
علي سبهان	مدرس مساعد	كرة الطائرة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية

ملحق (2)

استمارة تقييم اداء مهارة الإرسال في كرة الطائرة

إسم الفريق المقابل:

إسم الفريق:

إسم المقوم:

رقم المباراة:

الملعب:

التاريخ:

0	1	2	3

• درجات تقييم اداء مهارة الإرسال في كرة الطائرة :

- 1- الإرسال الناجح الذي من جرائه يحصل الفريق على نقطة مباشرة يعطى (3) درجات .
- 2- الإرسال الناجح الذي من جرائه يتم التأثير في إستقبال الفريق المنافس بحيث يفشل هجومه يعطى (2) درجة .
- 3- الإرسال الناجح الذي من جرائه لايتأثر إستقبال الفريق المنافس بحيث يكون إستقبلاً جيداً يعطى (1) درجة.
- 4- الإرسال الفاشل فنياً وقانونياً ، يعطى (صفر) من الدرجات .

ملحق (3)

أنموذج لوحدة تدريبية للمنهج المعد من قبل الباحثة

الأسبوع الأول :

ويتضمن الآتي :

الوحدة التدريبية الأولى والثانية : يتراوح زمنها (20-25) دقيقة . وتضم هذه الوحدة التمارين التالية :

التمرين الأول : (التحكم في التنفس) زمنه (4 دقائق) :

1- إجلس أو قف في مكان تستطيع منه رؤية ساعة بوضوح ، وضع يديك على الجزء الأسفل من ضلوعك ، ثم عد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة . (العد المعتاد يصل ما بين (14-16)) .

2- تنفس بطريقة أسرع من المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف أن الإنسان يستطيع أن يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .

3- إستريح قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى تهدأ سرعة التنفس ثم كرر التمرين ولكن في هذه المرة حاول التنفس بطريقة أكثر بطأً من التنفس العادي في دقيقة كاملة . بالتمرين سوف تجد أنه من الممكن الإعتماد على التنفس البطيء بحيث يصل مرات تنفسك بالدقيقة الى (6) مرات فقط وهو المعدل العادي في تمارين التأمل .

التمرين الثاني : التصور (التخيل) زمنه (5 دقائق)

1- إجلس في مكان مريح وأغلق عينيك ثم تذكر أحد اللحظات في حياتك كنت فيها بالفعل هادئاً ومرتاحاً ، على سبيل المثال ، في أثناء قيامك برحلة ترفيهية الخ .

2- تخيل نفسك في ذلك المكان وحاول أن تغرق نفسك في محيطيه لتسترجع كامل مشاعر تلك التجربة التي خضعت لها ، ولكن واقعياً قدر الإمكان في إسترجاعك لتلك الأحداث ، واستخدامك لحواسك الخمس ، إخفض قليلاً من سرعة تنفسك .

3- بعد أن تشعر بالراحة والهدوء يشملان جسمك وذهنك حاول تثبيت هذا الشعور بجزء معين من جسديك . يقوم بعض الأشخاص مثلاً بتشكيل دائرة بين الإصبع الصغير والإبهام في أحد الأيدي . حافظ على هذا الشعور مدة طويلة نسبياً الى أن يتم إنشاء

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الارسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد محمد عليكم

الإرتباط بين الجزء المختار من جسدك وبين الإحساس بالراحة والهدوء . يستغرق ذلك حوالي (20 ثا) . قم بعد ذلك بفك هذا الإرتباط .

4- إختبر الإرتباط إذا أردت أن تقوي من شدته فعليك بتكرار إنشائه . يمكنك أيضاً إنشاء إرتباطات أخرى أيضاً شبيهة من تجارب مولدة للهدوء والطمأنينة وبين المكان نفسه الذي أنشأت فيه الإرتباط .

ملاحظة : عندما تثبت من إنشاء الارتباط قم بتحفيظه عن طريق الضغط على المكان الذي أنشأته عنده ، وذلك في كل مرة تشعر فيها بالقلق ، سوف تستعيد عندها الشعور بالهدوء والطمأنينة مباشرة .

التمرين الثالث : (التنفس العميق) زمنه (10) ثانية ، عدد التكرارات (10) مرات .
ويتضمن الآتي :

1- تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعاً معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .

2- أوقف تنفسك مدة قصيرة (5 ثا) .

3- زفير ببطء ، وانت تفكر بالإسترخاء (5 ثا) .

التمرين الرابع : (تصور نموذج الأداء) زمنه (5 دقائق) .

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء (أنموذج) يقوم به لاعب آخر متميز ، بمعنى أن الصورة الذهنية التي يستحضرها اللاعب تشمل أداءً متميزاً لمهارات أو الحركات الرياضية لبطل رياضي ، أو زميل متفوق في أداء هذه المهارات .

يجلس اللاعب في مقعد مريح ، العينان مغلقتان ، يستحضر الصورة الذهنية لأنموذج الأداء المثالي ، ويشاهد الصورة تفصيلاً ولمرات عديدة ، ويفضل بين كل مرة وأخرى الشهيق والزفير العميقان ، كذلك يلاحظ ضرورة الإحساس بأن الأداء قريباً من الأنموذج.

التمرين الخامس : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (20 ثانية) ، عدد التكرارات (4 مرات).

وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لإسترخاء الجسم كله ، ويتضمن الخطوات الآتية :

الخطوة الأولى : إبحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدوء وبلا حركة .

الخطوة الثانية : شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم وكما يأتي :

• شهيق من الأنف بالعدد حتى (4) ، ثم .

استخدام تقنية التصور العقلي والتنفس العميق لتطوير أداء ممارسة الإرسال في كرة الطائرة
أ . م . د. سماد عبد الحكيم

- زفير من الفم بالعدد حتى (4) ، ثم .
 - قم بالتركيز على إسترخاء أطراف أصابع اليد .
- الخطوة الثالثة :** أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على إسترخاء أصابع القدمين .
- الخطوة الرابعة :** قف وكرر في صمت {أنا أشعر بأني جاهز- أنا أشعر بأني على ما يرام}
- التمرين السادس :** (تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء) ، زمنه (5 دقائق) ، مع تحديد بعض المهارات الأساسية لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة .
- بعد أن يمارس اللاعب خطوات الأداء الأساسي للتصور ، يستحضر الصورة الذهنية لأدائه السابق بهدف إكتساب الشعور العام للأداء الجيد ، ويتحقق ذلك بتصور أفضل الظروف ملائمة من حيث المكان والزمان . وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل ؟ أين مكان الأداء ؟ ومع من يكون هذا الأداء ؟ .
- يكرر اللاعب إستحضار هذه الصورة الذهنية مصحوبة بالشعور العام الإيجابي نحو الأداء أكثر من مرة ، يتخللها الشهيق والزفير ، مع إعطاء المزيد من التركيز في كل مرة على الشعور الجيد للأداء بصفة عامة .