

فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال)
في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14 سنة)

The effectiveness of a proposed mental perception program in learning some basic skills (low transmission and reception) in volleyball in middle-school students (12-14 years)

سعايدية هواري¹، نحال حميد²، بن الدين كمال³

^{2,1}المركز الجامعي تيسمسيلت (الجزائر).

³المركز الجامعي البيض (الجزائر).

تاريخ الاستلام : 2019-10-20؛ تاريخ المراجعة : 2020-08-31؛ تاريخ القبول : 2020-09-15

ملخص:

أظهرت العديد من الدراسات الدور الايجابي الذي يلعبه التصور العقلي في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والاعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور العقلي قبل وبعد المنافسة أو التدريب ويؤكدون على الدور الذي يلعبه في وصولهم إلى منصات التتويج وكمطلق من ذلك أردنا من خلال هذه الدراسة معرفة فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14 سنة) وللتأكد من فرضيات البحث تم تطبيق محتوى هذا البرنامج على أفراد عينة البحث، حيث تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة مقصودة من المجتمع الأصلي للبحث بشرط تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) وخلص الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بموضوع التصور العقلي في تعلم المهارات الأساسية المرتبطة بالأنشطة الحركية للألعاب الجماعية المدرجة خلال حصص التربية البدنية والرياضية لما لها من فاعلية كبيرة في تحسين عملية تعلم المهارات لدى التلاميذ.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي؛ - المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال).

Abstract:

Many studies have shown the positive role played by mental perception in the field of acquiring and developing motor skills and preparing to enter competitions where its spread and application has increased significantly, especially in high-level sports where we find many international teams using techniques of mental perception before After competition or training, they emphasize the role they play in their access to the podiums and as a starting point, we wanted to know the effectiveness of a proposed mental perception programme in learning some basic skills (low transmission and reception) in volleyball in mid-level students (12- 14 years) and to confirm the hypotheses of research the content of this program was applied to the members of the research sample, where the members of this sample were selected in a deliberate way from the original community to research provided that the two study groups (the control group and the experimental group) and concluded the need to pay attention to the subject Mental perception in the educational process, especially in the field of motor activities during physical and sports education classes, because of its great effectiveness in improving the process of motor learning students..

Keywords: Mental perception; basic skills (low transmission and reception).

1- مقدمة وإشكالية الدراسة: تعد التربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة ومظهرا من مظاهرها إذ تهتم بصقل الطفل وتنميته في كل المجالات الحياتية بالإضافة إلى تلقين التلميذ مختلف المهارات الرياضية للأنشطة البدنية والرياضية المقترحة خلال البرنامج السنوي، كما أن تطوير مستوى الأداء الرياضي وتنميته لدى التلميذ والوصول به إلى مستوى عالي من الإتقان والتحكم في مختلف المهارات الرياضية سواء للنشاطات البدنية والرياضية ذات طابع فردي أو جماعي هو كل ما يرمى إليه المشرع الجزائري من خلال إدراج إجبارية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية لمادة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.

ولقد تبين حديثاً أن التباين في التركيب الجيني والمادي بين بني البشر لا يتجاوز 05% لكن التباين في العقول شديد وواسع، ما يوحي بوجود فروق فردية في مستوى العمليات العقلية التي يتميز بها الكائن البشري ومن أهم هذه العمليات ما يسمى التصور العقلي (هاني عبد الرحمان مكرم ، 1999، ص06).

ويعد التصور العقلي من العمليات العقلية المهمة في حياتنا اليومية على اعتباره واحد من الأساليب الأكثر استخداماً لتذكر الماضي وهو نوع من المحاكاة التي تتم ذهنياً، فالتصور العقلي أو التدريب الذهني من أهم الموضوعات التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي لما له من أهمية بالغة في تلقين وتثبيت مختلف المهارات الرياضية لدى رياضي مختلف التخصصات، فقد أكد أغلب العلماء المهتمين بالتصور العقلي على أن استمرار الفرد في عملية التصور العقلي للمهارة ينتج عنه أدائها بأفضل الأشكال وبأداء مثالي وكل ذلك يحدث عندما يحاول الرياضي الرجوع إلى الشكل التصوري لأداء الحركة الذي قد رسخ في ذاكرته نتيجة عملية التصور العقلي .

فهناك عدة برامج تدريبية للتصور العقلي الهدف منها تحسين الأداء الحركي باعتبار هذا الأخير امتداداً للممارسة الفعلية للمهارات الحركية في ظروف مختلفة، فالتصور العقلي ما هو إلا وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات المطلوب اكتسابها (حسن عباس ، 2011، ص245) .

إن التصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى تحسين انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة فالتصور العقلي له دور إيجابي وفعال في تحسين درجة التعلم الحركي والرفع من مستوى وقيمة الأداء ومنه أردنا طرح التساؤل التالي: هل للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14 سنة)

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟

3- فرضيات البحث:

3-1- الفرضية العامة: للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14 سنة)

3-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟

4- أهمية الدراسة:

- تحديد نوع العلاقة بين التطور في الأداء المهاري والتصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على التأثير المتوقع للبرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط

5- أهداف البحث: نهدف من خلال هذا البحث إلى:

- ❖ التعرف على موضوع التصور العقلي في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي
- ❖ معرفة دور البرنامج المقترح للتصور العقلي أثره في تحسين تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- ❖ لفت الانتباه إلى موضوع التعلم الحركي باستعمال التصور العقلي ودوره في تحسن فعالية اكتساب المهارات الحركية
- ❖ محاولة وضع استراتيجيات حديثة لكيفية استخدام التصور العقلي كأداة ووسيلة فعالية في التعلم الحركي خلال درس التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي.

6- التعريف بمصطلحات الدراسة :**- البرنامج:**

- ***اصطلاحاً:** البرنامج كما عرفه **سرحان الدمرداش** "مجموعة من الخبرات المنظمة في ناحية من النواحي الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه في ذلك ومرتبطة بوقت محدد وإمكانيات خاصة" (**عبد الحميد شرف، 2002م، ص 19**)
- * **إجرائياً:** أنه مجموع النشاطات المنظمة القائمة على استخدام التصور العقلي التي أعدها الباحثين لتحسين درجة تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 -14 سنة)
- **التصور العقلي:**

- ***اصطلاحاً:** "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماع وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة " (**وجيه محمود، 2002، ص49**)

- "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء " (**أسامة كمال راتب، 2004، ص131**)
- "التصور العقلي مهارة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة وهي المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة
- " (**محمد حسن علاوي، 2002، ص248**)

- ***إجرائياً:** مجموعة الخبرات الحسية (النظر - السمع - اللمس - الشم...) التي يطبع بواسطتها العقل صور لمهارات حركية معينة ومحاولة استرجاعها وقت الحاجة إليها
- **المهارات الأساسية (المهارة):**

- ***اصطلاحاً :** "خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الأخرى خاصة العضلات" (**محمد حسن علاوي، 1998، ص21**)

- ***إجرائياً:** نقصد بالمهارات الأساسية في بحثنا هذا بعض المتطلبات الفنية للأداء لمهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في نشاط كرة الطائرة بغرض الوصول إلى الأداء المثالي والتحكم التام في المهارتين المذكورتين سابقاً

- 7 - الدراسات السابقة:** دراسة محمد مطر عراك (2004) تحت عنوان "أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد"، لجأ الباحث إلى المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين)، أما عينة الدراسة فتكونت من أربعة وعشرون (24) لاعبا مبتدئا من نادي القاسم الرياضي بحيث شملت العينة على مجموعتين ضابطة

وتجريبية بواقع اثنا عشر (12) لاعب في كل مجموعة ،وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها وتفسيرها توصل الباحث إلى أن استعمال التصور العقلي في عملية التدريب له فعالية في تحسين وتسريع عملية التعلم الحركي لمختلف المهارات الرياضية الأساسية لكرة اليد .

-دراسة أسمر ومحمد (2010) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي والأسلوب التقليدي في تعلم والاحتفاظ ببعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي محافظة دهوك"،اعتمد الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من ثلاثون (30) طالبة من المعهد الرياضي في محافظة دهوك،قسموا إلى مجموعتين متساويتين متجانستين في متغيرات الدراسة بواقع خمسة عشر (15) طالبة في كل مجموعة (ضابطة - تجريبية)،وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات خماسي كرة القدم ، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات البعدية في كل الاختبارات مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد .

-قام العيوطي (2004) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين كرة الطائرة تحت 17 سنة"،استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على عشرون (20) لاعب ناشئ كرة طائرة تحت سن سبعة عشر (17) سنة،حيث تم تقسيم أفراد عينة الدراسة المجموعتين ضابطة وتجريبية في كل مجموعة عشرة (10) لاعبين ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلي والجوانب العقلية الأخرى في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي هناك تأثير لبرنامج التصور العقلي على مستوى أداء الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئي الكرة الطائرة

-دراسة عبد الحليم (2004) بعنوان: "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم"، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ثلاثون (30) ناشئا لكرة القدم، قسموا إلى مجموعتين متساويتين متجانستين في متغيرات الدراسة بواقع خمسة عشر (15) لاعب ناشئ، في كل مجموعة ، وقد استعمل الباحث مقياس التصور العقلي -مقياس القدرة على الاسترخاء و مقياس تركيز الانتباه ، من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث انه يوجد تأثير لبرنامج التصور العقلي المقترح في تنمية دقة التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم

-دراسة رضوان (2002) تحت عنوان: "مدى فاعلية برنامج للتدريب العقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج للتصور العقلي والتعرف على مدى تأثير ، لجأ الباحث إلى المنهج التجريبي كمنهج ملائم لإجراء دراسته، أما عينة الدراسة فاشتملت على اثنان وثلاثون (32) ناشئ في كرة القدم تحت سن العشر سنوات ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري وقدرة التصور العقلي في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

8- الإجراءات المنهجية المتبعة:

8-1 المنهج: اختار الباحثين المنهج التجريبي وهذا لملائمته طبيعة مشكلة بحث المدرسة عن طريق وضع عينتين متجانستين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) حيث تم تعريض العينة التجريبية للبرنامج المقترح (التصور العقلي) مع ترك العينة الضابطة تعمل وفق البرنامج العادي

8-2 التصميم التجريبي للدراسة:اعتمد الباحثون على التصميم التجريبي "مجموعتين متكافئتين" بحيث يضمن هذا التصميم التجريبي تكافؤ وتجانس العينتين ومعادلتهما في كل متغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة مع تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل أي المؤثر والمتمثل في دراستنا في برنامج التصور العقلي وعدم تعريض أفراد المجموعة الضابطة للمتغير المستقل مع إمكانية إجراء قراءات وتحليلات إحصائية أفقية تتمثل في المقارنة النتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة على حدا بالإضافة إلى تحليلات إحصائية عمودية عن طريق المقارنة بين الاختبارات القبلي لكلا العينتين من جهة والاختبارات البعدية من جهة أخرى.

3-8 مجتمع الدراسة: في بحثنا هذا يضم مجتمع البحث تلاميذ مرحلة المتوسط (12-14 سنة) الذين يزاولون دراستهم بولاية تيسمسيلت للسنة الدراسية 2018-2019

4-8 عينة الدراسة: في بحثنا هذا بلغ حجم عينة البحث ثلاثون (30) تلميذا، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) بواقع 15 تلميذ في كل مجموعة، تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح (برنامج التصور العقلي لتعلم مهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة) في حين تركت المجموعة الضابطة تتعلم المهارتين المذكورتين بشكل عادي.

5-8 تجانس وتكافؤ عينة الدراسة: إن الاختيار الجيد لأفراد عينة البحث يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه وبمقدار تمثل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، وللتأكد من تجانس أفراد العينتين الضابطة والتجريبية في كل متغيرات البحث (مهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في الكرة الطائرة) وبعض المتغيرات البارومترية كالطول والوزن ومعدلات النمو المتمثلة خصوصا في سن التلميذ بالإضافة إلى درجات التصور العقلي

الدالة الإحصائية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية ن = 15		المجموعة الضابطة ن = 15		المجموعة المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
غير دال	1.32	96.3	13.48	3.87	13.4	العمر
غير دال	1.36	4.27	151	3.55	150	الطول
غير دال	1.52	4.42	50	5.13	51	الوزن
غير دال	1.77	5.29	54.31	5.38	54.75	درجة التصور العقلي
غير دال	1.21	0.71	4.74	0.76	4.05	الإرسال المنخفض
غير دال	1.14	0.89	4.11	0.82	4.14	الاستقبال

قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى الدلالة = 0.05 ودرجة الحرية = 28

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة (العمر، الطول، الوزن، درجة التصور العقلي، الإرسال المنخفض، الاستقبال)

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة الضابطة قدرت بـ 13.4 سنة بالنسبة لمتغير العمر وقد بلغت 150 سم بالنسبة لمتغير الطول و 51 كغ بالنسبة لمتغير الوزن أما متوسط درجات التصور العقلي فكان في حدود 54.75 وفيما يخص الإرسال المنخفض فقد بلغ 4.05 في حين بلغ 4.14 بالنسبة لمتغير الاستقبال، أما متوسطات الحسابية للعينة التجريبية فقد قدرت بـ 13.48 فيما يخص متغير العمر وبلغت 151 سم لمتغير الطول و 50 كغ بالنسبة للوزن وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 54.31 بالنسبة لدرجة التصور العقلي و 4.74 لمتغير الإرسال المنخفض وقد قدر بـ 4.11 فيما يخص الاستقبال، ومنه نؤكد على أن أغلب قيم المتوسطات بين العينتين التجريبية والضابطة متقاربة في كل المتغيرات الدراسية

بالرجوع إلى الجدول نجد أن قيم (ت) المحسوبة قدرت بـ 1.32 بالنسبة لسن التلاميذ (متغير العمر) في حين بلغت 1.36 بالنسبة للطول وكانت في حدود 1.52 بالنسبة للوزن وكانت في حدود 1.77 بالنسبة للتصور العقلي، وقد بلغت 1.21 بالنسبة لمتغير الإرسال المنخفض و قدرت بـ 1.14 بالنسبة لمتغير الاستقبال، فالتأمل في الجدول أعلاه يلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة في كل المتغيرات أصغر من (ت) الجدولية المقدره بـ 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية (2ن-2) أي 28 ومنه نؤكد بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية ومنه نستنتج تجانس العينتين وتكافؤهما في كل متغيرات الدراسة

إن تكافؤ أفراد العينتين في كل المتغيرات المحيطة والمرتبطة بالدراسة يضمن نوع من الشفافية والنزاهة والموضوعية في الدراسة الحالية فهذا التجانس في متغيرات الدراسة (العمر، الطول، الوزن، درجة التصور العقلي، ومهاري الإرسال المنخفض و الاستقبال في الكرة الطائرة) لدى العينتين شرط من شروط إجراء الدراسة.

6-8 أدوات الدراسة والبحث: تعد أدوات البحث المحرك الأساسي في منهجية البحث العلمي وحجر الأساس لعملية جمع البيانات لاي دراسة فقد اعتمد الباحثون على:

أ. مقياس التصور العقلي:

وصف المقياس : من خلال اطلاع الباحثين على مجموعة من المصادر والمراجع السابقة والمرتبطة بموضوع دراستنا نجد أن اغلب هذه الدراسات استخدمت مقياس التصور العقلي لرينر مارتنيز (1993) والذي اعد صورته العربية أسامة كمال راتب ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف تعليمية هي: (أسامة كمال راتب، 2000، ص221-222)

❖ أولاً: الممارسة الفردية

❖ ثانياً الممارسة الجماعية أي الممارسة مع الآخرين

❖ ثالثاً: مشاهدة الزميل

❖ رابعاً: الأداء في المنافسة

و يعتمد على الاستجابة لكل موقف عن طريق أبعاد هذا المقياس وهي خمسة أبعاد موزعة كما يلي:

❖ الجانب البصري

❖ الجانب السمعي

❖ الجانب الحسي حركي

❖ الحالة الانفعالية المصاحبة

❖ التحكم في التصور العقلي

ويحتوي هذا لمقياس على خمسة عشر (20) فقرة يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت خماسي (عدم وجود

صورة- صورة غير واضحة- صورة متوسطة الوضوح - صورة واضحة - صورة واضحة تماماً)

الرقم	الأبعاد	الموقف الأول	الموقف الثاني	الموقف الثالث	الموقف الرابع	الدرجة الكلية
01	الجانب البصري
02	الجانب السمعي
03	الجانب الحسي الحركي
04	الحالة الانفعالية المصاحبة
05	التحكم في التصور العقلي

الجدول رقم (2) يمثل توزيع أبعاد مقياس التصور العقلي في المواقف التعليمية الأربعة

- **صدق وثبات مقياس التصور العقلي:** صدق المحكمين : عرض الباحثون المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من 05 أساتذة من أعضاء الهيئة التدريسية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت ،وقد استجاب الباحثون لأراء و توصيات السادة المحكمين بما يتماشى مع خصائص العينة ويخدم الدراسة.

اسم المقياس	رأي المحكمين			النسبة المئوية للموافقة
	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	
مقياس التصور العقلي لرينر مارتنيز (1993)	05	لا يوجد	لا يوجد	100 / .

الجدول رقم (3) يوضح نتائج صدق المحكمين للمقياس المستخدم للدراسة

🚩 صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس :

قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على العينة الاستطلاعية قوامها تسعة (09) تلاميذ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد التابعة له، والجدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والذي يوضح أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وكذلك قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره ب (0.316) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (8)، وبذلك تعتبر فقرات الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه

المستوى المعياري	معامل الارتباط	الفقرة
الموقف الأول: الممارسة الفردية.		
0.000	0.607	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟
0.000	0.910	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟
0.000	0.872	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟
0.000	0.880	ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟
0.000	0.858	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟
الموقف الثاني : الممارسة الجماعية (مع الآخرين) .		
0.000	0.878	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟
0.000	0.811	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟
0.000	0.729	كيف الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟
0.000	0.725	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟
0.000	0.760	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟
الموقف الثالث: مشاهدة الزميل		
0.000	0.880	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟
0.000	0.758	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟
0.000	0.771	كيف الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟
0.000	0.826	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟
0.000	0.743	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟
الموقف الرابع:الأداء في المنافسة		
0.000	0.885	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟
0.000	0.792	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟
0.000	0.734	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟
0.000	0.865	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟
0.000	0.881	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟

جدول (4) يمثل معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للفقرات

ثبات المقياس: لقد أجرى الباحثون لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ

-طريقة التجزئة النصفية: تم إيجاد معامل الارتباط بين معدل الأسئلة فردية الرتبة ومعدل الأسئلة زوجية الرتبة لكل بعد من أبعاد المقياس، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون للتصحيح حسب المعادلة التالية : معامل الثبات = $1/2 + r$

حيث ر معامل الارتباط ، والجدول التالي يبين ان معامل الثبات الكلي بلغ (0.764) وهذا يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات تظمن الباحثين على تطبيق المقياس على عينة الدراسة .

الأبعاد (المواقف)	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الثبات
الموقف الأول: الممارسة الفردية.	05	0.759	0.882
الموقف الثاني: الممارسة الجماعية (مع الآخرين) .	05	0.696	0.820
الموقف الثالث: مشاهدة الزميل	05	0.488	0.502
الموقف الرابع: الأداء في المنافسة	05	0.504	0.752
المجموع	20	0.737	0.764

جدول (5) يمثل معاملات الثبات لفقرات المقياس والثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية

ملاحظة: تم استخدام معادلة جتمان في حساب الثبات لكل بعد لان النصفين غير متساويين

-طريقة ألفا كرونباخ: استخدم الباحثون طريقة أخرى لحساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس ، حيث حصلنا على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك

الأبعاد (المواقف)	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الموقف الأول: الممارسة الفردية.	05	0.824
الموقف الثاني: الممارسة الجماعية (مع الآخرين) .	05	0.754
الموقف الثالث: مشاهدة الزميل	05	0.734
الموقف الرابع: الأداء في المنافسة	05	0.743
المجموع	20	0.884

جدول (6) يمثل معاملات ألفا كرونباخ لفقرات المقياس والثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية

ينضح من الجدول رقم (06) أن معامل الثبات الكلي قد بلغ (0.884) و هذا يدل على أن مقياس التصور العقلي

المستخدم في دراستنا يتمتع بدرجة عالية من الثبات

ب. الاختبارات الفنية المهارية المطبقة:

-اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في الكرة الطائرة: إن الهدف من هذا الاختبار هو قياس مهارة التلميذ للإرسال المنخفض في نشاط الكرة الطائرة وتحديد مدى تحكم التلميذ في هذه المهارة من خلال الدقة في الإرسال، بالإضافة إلى قياس قوة التلميذ في إرسال الكرة إلى ابعده مسافة، ولإجراء هذا الاختبار يستلزم وجود شبكة بطاقة ملاحظة خاصة بمهارة الإرسال المنخفض في الكرة الطائرة، ملعب الكرة الطائرة، كرات الطائرة ، أقماع ، شواخص، صفارة ،وساعة إيقاف.

يقف التلميذ عند القمع الأول (على حافة خط الإرسال) وعند سماع الصفارة يحاول أن يقوم بمهارة الإرسال المنخفض للكرة إلى الجهة المقابلة في أماكن محددة مسبقا، في نهاية عملية الإرسال يسجل الأستاذ الملاحظات والنتائج على شبكة بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم المهارة

- اختبار تقويم و تقييم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة: إن الهدف من هذا الاختبار هو قياس مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة وتحديد مدى تحكم التلميذ في هذه المهارة من خلال امتصاص الكرة ،ولإجراء هذا الاختبار يستلزم وجود شبكة بطاقة ملاحظة خاصة بمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة، ملعب الكرة الطائرة، كرات الطائرة ، أقماع ، شواخص، صفارة ،وساعة إيقاف .

يقف التلميذ عند النقطة المحددة له سلفا ، ويقف الأستاذ ومعه الكرة على بعد خمسة (5) أمتار من التلميذ ، ثم يقوم الأستاذ برمي الكرة عاليا باتجاه التلميذ على مستوى أعلى من رأس التلميذ أو على مستوى أسفل بطن التلميذ ، ويقوم التلميذ باستقبال الكرة (استقبال علوي - استقبال سفلي)
-صدق وثبات الاختبارات الفنية المهارية المطبقة:

• **صدق المحكمين :** تم عرض الاختبارات المطبقة على مجموعة من المحكمين تألفت من سبعة (07) أساتذة من أعضاء الهيئة التدريسية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت، وذلك لإبداء رأيهم في دقة الاختبارات المطبقة ومدى ملائمتها لخصائص أفراد عينة الدراسة ،وصلاحية هذه الاختبارات لما وضعت لقياسه ، حيث تم تعديل وتصحيح وحذف كل ما أوصى به السادة المحكمين

رأي المحكمين	اسم الاختبار	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في الكرة الطائرة:	06	لا يوجد	01	01	1.85.71
اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة:	06	لا يوجد	01	01	1.85.71

الجدول رقم (7) يوضح نتائج صدق المحكمين للاختبارات المطبقة خلال للدراسة

• **الصدق الذاتي:** كما تم اللجوء إلى حساب الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث بلغ معامل الصدق الذاتي بلغ 0.912 وبذلك تعتبر الاختبارات المهارية المطبقة صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

المهارة	الاختبار المطبق	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الإرسال المنخفض	اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في الكرة الطائرة	0.832	0.912
الاستقبال	اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة	0.833	0.912

جدول (8) يمثل الصدق الذاتي للاختبارات المطبقة

-ثبات الاختبارات الفنية المهارية المطبقة : للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية المطبقة قام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة تكونت من تسعة (09) تلاميذ وهم نفسهم العينة الاستطلاعية لمقياس التصور العقلي ، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين عشرة (10) أيام ،وبعدها تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين القياسين وقد تبين أن معامل الثبات لكلا الاختبارين كان عالي، حيث بلغ **0.832** بالنسبة لاختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في الكرة الطائرة كان في حدود **0.833** بالنسبة لاختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.

المهارة	الاختبار المطبق	معامل الارتباط	معامل الثبات
مهارة الإرسال المنخفض	اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في الكرة الطائرة	0.712	0.832
مهارة الاستقبال	اختبار تقويم وتقييم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في الكرة الطائرة	0713	0.833

الجدول رقم (9) : يوضح معاملات الارتباط ومعاملات الثبات للاختبارات المطبقة

كما استخدم الباحثون طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبارات المطبقة ، حيث تبين أن معامل ألفا كرونباخ يعادل (0.894) لكلا الاختبارين وهذا يدل على أن الاختبارات المطبقة تتمتع بدرجة عالية من الثبات

جـ. برنامج التصور العقلي المقترح:

-وصف البرنامج: قام الباحثون بتصميم هذا البرنامج لغرض زيادة فاعلية التعلم وأثره لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 14 سنة) في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة، حيث لجا الباحثون في إعداد هذا البرنامج إلى بعض الدراسات السابقة المرطبة بموضوع الدراسة، حيث أصر الباحثون على مراعاة خصائص المرحلة العمرية لأفراد الدراسة انجازهم للبرنامج المطبق

أسس ومعايير بناء البرنامج: إن الخطوة الأولى لبناء أي برنامج تعليمي هي تحديد الأهداف المراد الوصول إليها من البرنامج، بحيث تم ترتيب وحدات وجلسات هذا البرنامج بشكل يضمن ويكفل فاعلية التعلم ، حيث تم اختيار محتويات هذا البرنامج من الناشطة وفقا لعدة معايير أهمها :

- أن تكون الأنشطة والتمارين الرياضية المبرمجة ذات علاقة بأهداف البرنامج.
- أن تتوافق مع خصائص النمو لفئة العمرية المستهدفة
- أن تتماشى مع الإمكانيات المتاحة (الوسائل، الوقت)
- أن يكون البرنامج قابل للتنفيذ
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد
- يعتمد البرنامج أساسا على مهارة التصور العقلي
- يساهم البرنامج في زيادة فاعلية تعلم العقلي لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال للكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 -14 سنة)

- وضع التلميذ في مواقف تعليمية جديدة باستمرار

- وضع أنشطة تعليمية تراعي مبدأ الأمن والسلامة خلال الجلسات التعلم

التوزيع الزمني للبرنامج :

○ حدد الباحثون مدة زمنية لكل جلسة جماعية قدرت بحوالي عشرون (20) دقيقة للتعلم باستعمال التصور العقلي ، يخضع أفراد المجموعة التجريبية إلى 15 حصة تعليمية تمثل البرنامج التعليمي المقترح بواقع ثلاث (3) حصص تعليمية أسبوعيا ولمدة خمسة (05) أسابيع متتالية ابتداء من يوم الأحد 03 فيفري 2019 إلى غاية يوم الخميس 07 مارس من نفس السنة

○ ضم البرنامج عدة أبعاد وجوانب لعملية التصور العقلي أهمها: الجانب البصري ،الجانب السمعي ،الجانب الحسي حركي ،الجانب الانفعالي

-جلسات البرنامج: احتوى البرنامج في صورته النهائية بعد التعديل على خمسة عشر (15) جلسة تعليمية (حصة تعليمية) بتوقيت عشرون (20) دقيقة لكل جلسة، حيث امتد البرنامج على مدار خمسة (05) أسابيع بواقع ثلاث حصص أسبوعيا، والجدول الموالي يوضح جلسات البرنامج

رقم الجلسة	تاريخ الجلسة	الهدف من الجلسة
01	الأحد: 2019/03/03	التعلم على التصور العقلي لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة
02	الثلاثاء: 2019/03/05	التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال المنخفض للكرة الطائرة
03	الخميس: 2019/03/07	التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال العلوي للكرة الطائرة
04	الأحد: 2019/03/10	التعلم على التصور العقلي لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة
05	الثلاثاء: 2019/03/12	التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال المنخفض للكرة الطائرة
06	الخميس: 2019/03/14	التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال العلوي للكرة الطائرة
07	الأحد: 2019/03/17	التعلم على التصور العقلي لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة

التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال المنخفض للكرة الطائرة	الثلاثاء: 2019/03/19	08
التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال العلوي للكرة الطائرة	الخميس: 2019/03/21	09
التعلم على التصور العقلي لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة	الأحد: 2019/03/24	10
التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال المنخفض للكرة الطائرة	الثلاثاء: 2019/03/26	11
التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال العلوي للكرة الطائرة	الخميس: 2019/03/28	12
التعلم على التصور العقلي لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة	الأحد: 2019/03/03	13
التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال المنخفض للكرة الطائرة	الثلاثاء: 2019/03/05	14
التعلم على التصور العقلي لمهارة الاستقبال العلوي للكرة الطائرة	الخميس: 2019/03/07	15

الجدول رقم (10) يمثل تواريخ وأهداف جلسات البرنامج التعليمي المقترح

-إجراءات تنفيذ البرنامج : تم تطبيق البرنامج من خلال عدة خطوات وسوف نستعرض هذه الخطوات

أ- التوجيه: قام الباحثون في هذه الخطوة بشرح مهارة التصور العقلي لأفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة والتجريبية) مبرزين أهميته وفائدته في تعلم بعض المهارات الرياضية، كما أعطى الباحثون بعض الأمثلة عن الاستخدامات التصور العقلي في المجال الرياضي وفي الاستعمالات اليومية

ب- التقييم المبدئي: بعد شرح وتفسير كل الخطوات وأسئلة المقياس المستخدم (مقياس التصور العقلي لرينز مارتينيز(1993) ،تم توزيع المقياس على أفراد العينة (المجموعة الضابطة والتجريبية) وطلب أفراد العينة الإجابة على عبارات المقياس بكل تركيز وبدون تسرع

قام الباحثون بالتأكد من تجانس وتكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي ومهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال للكرة الطائرة قبل تطبيق البرنامج

ج- جلسات التعلم: بعد التأكد من تجانس مجموعتي الدراسة وتكافؤهما في كل المتغيرات، انطلقنا في تطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية، بحث كانت جلسات التعلم باستعمال التصور العقلي عبارة عن جلسات جماعية، فكل أفراد المجموعة التجريبية تعملون في نفس الوقت.

د- الإرشاد الفردي: وهي وقفات أدرجت لبعض التلاميذ اللذين وجدوا صعوبة في فهم أو تطبيق البرنامج المقترح

ه- التقييم النهائي: وهو الاختبار البعدي للدراسة ، يتم بنفس إجراءات والظروف المحيطة التي تم فيها الاختبار القبلي ،وبعدها يتم مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكلا العينتين ونتائج الاختبارين لكل عينة على حدا للتأكد من صحة الفرضيات أو نفيها

-الأدوات والأجهزة المستعملة لتنفيذ البرنامج :

- استمارة جمع البيانات ، بطاقة ملاحظة، جهاز حاسوب محمول
- ميزان طبي، شريط قياس الطول
- ميدان الكرة الطائرة
- صفارة ،أفماغ، واخص
- شريط لاصق عريض، حبال ملونة لتقسيم الميدان ، كرات الطائرة

7-8 عرض نتائج الدراسة:

أولاً- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة ؟

المتغيرات	الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض		4.05	0.76	4.33	0.68	2.11	غير دل
الاستقبال		4.14	0.82	4.44	0.88	1.96	غير دل

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

جدول (11) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (9) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 4.05 بالنسبة للإرسال المنخفض و 4.14 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية لنفس العينة في الاختبار البعدي قد بلغ 4.33 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر ب 4.44 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متقاربة . بالرجوع للجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهاترين (2.11 بالنسبة للإرسال المنخفض و 1.96 بالنسبة للاستقبال) أصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن -1) أي 14 ومنه نؤكد على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة ومنه ويرجع الباحثون تقارب النتائج المتحصل عليها في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة إلى عدة عوامل نذكر منها :

- عدم تعرض أفراد العينة الضابطة إلى المتغير المستقل (برنامج التصور العقلي)
- تشابه الظروف التي اجري فيها الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة ما أدى إلى استقرار النتائج.

ثانياً- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

جدول (2) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة.

المتغيرات	الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض		4.05	0.76	4.33	0.68	2.11	غير دل
الاستقبال		4.14	0.82	4.44	0.88	1.96	غير دل

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي للعينة الضابطة قد بلغ 4.05 بالنسبة للإرسال المنخفض و 4.14 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية لنفس العينة في الاختبار البعدي قد بلغ 4.33 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر ب 4.44 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متقاربة. بالرجوع للجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهاترين (2.11 بالنسبة للإرسال المنخفض و 1.96 بالنسبة للاستقبال) أصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن -1) أي 14 ومنه نؤكد على انه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة ومنه يرجع الباحثين تقارب النتائج المتحصل عليها في الاختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة إلى عدة عوامل نذكر منها:

- عدم تعرض أفراد العينه الضابطة إلى المتغير المستقل (برنامج التصور العقلي)
- تشابه الظروف التي اجري فيها الاختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة ما أدى إلى استقرار النتائج.

ثالثا - عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينه التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة جدول (03) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

الاختبار المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض	4.74	0.71	7.92	0.83	3.65	دال
الاستقبال	4.11	0.74	7.58	1.14	4.26	دال

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي للعينه التجريبية كان في حدود 4.74 بالنسبة للإرسال المنخفض و4.11 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية لنفس العينه (التجريبية) في الاختبار البعدى قد بلغت 7.92 بالنسبة للإرسال المنخفض وقدر بـ 7.58 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متباعدة إذ يرى المتأمل في الجدول أن قيم المتوسطات الحسابية للاختبار البعدى أكبر من قيم المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي لهذه العينه. من الجدول رقم (04) يتضح أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهاترين (3.65) بالنسبة للإرسال المنخفض و4.26 بالنسبة للاستقبال) أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) أي (14) ومنه نؤكد على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينه التجريبية ولصالح الاختبار البعدى نظرا لارتفاع معدل متوسطات الحسابية لهذا الاختبار (الاختبار البعدى) مقارنة مع معدل متوسطات الحسابية للاختبارات القبليه في كلتا المهاترين. ويرى الدكتور محمد حسن علاوي أن استخدام تدريبات التصور العقلي يزيد من سرعة تعلم المهات الحركية المختلفة سواء كانت مهات بسيطة أو ذات طابع معقد ويحدث ذلك كله عن طريق استدعاء النموذج الصحيح للحركة أثناء أداء الواجب الحركي للمهارة التي سبق التدريب عليها سابقا

وفي هذا الصدد يشير أسامة كمال راتب "إلى أن التصور العقلي على هذا النحو ليس مجرد رؤية بصرية برغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل السمع والشم واللمس أو كل هذه التركيبات من هذه الحواس وهو ما يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهات الحركية بصفة سليمة في مواقف اللعب أو المنافسة كما تتفق نتائج دراستنا مع دراسة سابقة تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهات الأساسية في كرة اليد بجامعة بابل" والتي أكدت في النتائج التي توصلت إليها أن للتصور العقلي دور في تحسين تعلم للمبتدئين للمهات الأساسية في كرة اليد ويعزي الباحثان هذه الزيادة في النتائج للمهاترتين المدروستين لصالح القياس البعدى لأفراد العينه التجريبية إلى فاعلية البرنامج التصور العقلي المقترح الذي اشتمل على تمارين ذات نوعية وجودة عالية ساعدت التلاميذ على استيعان الصور الذهنية للحركة بكل دقة وانسيابية

رابعاً- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة جدول (04) يبين دلالة الفروق في الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض	4.33	0.68	7.92	0.83	3.26	دال
الاستقبال	4.44	0.88	7.58	1.14	3.15	دال

قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (28).

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار البعدي قد تباينت قيمه بين العينتين الضابطة والتجريبية فالنسبة للعيينة الضابطة كان في حدود 4.33 بالنسبة للإرسال المنخفض و 4.44 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية للعيينة الثانية (التجريبية) في نفس الاختبار (البعدي) قد بلغ 7.92 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر بـ 7.58 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متباعدة إذ يرى المتأمل في الجدول أن قيم المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعينة التجريبية أكبر من قيم المتوسطات الحسابية للعيينة الضابطة لنفس الاختبار.

بالرجوع للجدول رقم (05) يتضح أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهاترين (3.26) بالنسبة للإرسال المنخفض 3.15 بالنسبة للاستقبال) أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن) - أي (28) ومنه تؤكد على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية نظرا لارتفاع معدل متوسطات الحسابية لدى أفراد العينة التجريبية لمتغيرات الدراسة مقارنة مع متوسطات الحسابية للعيينة الضابطة لهذا الاختبار (الاختبار البعدي).

إن ارتفاع معدلات المتوسطات الحسابية ودرجات الانحراف المعياري للمهاترين قيد الدراسة لدى أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة مع نتائج المتوسطات الحسابية ودرجات الانحراف المعياري لنفس المهاترين لدى العينة الضابطة وفي نفس الاختبار أي الاختبار البعدي دليل واضح على فاعلية برنامج التصور العقلي المطبق على العينة التجريبية الذي ساهم بشكل واضح في معرفة التفاصيل الدقيقة للمهاترين المدروستين من قبل أفراد العينة التجريبية من خلال تركيز الباحثين على الشرح اللفظي للمهاترين وعرض النماذج التطبيقية للمهاترين بالاستعانة بالصور وشرائط الفيديو فالتصور العقلي ينمي لدى مستخدميه والمتدربين على آية استحضار الصور المرتبطة بالمهاترات الحركية وقت الحاجة إليها

9- مناقشة النتائج: من المعطيات والأرقام الموضحة في الجدول رقم (03) لقيم نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلا المهاترين المدروستين (الإرسال المنخفض والاستقبال) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد هذه المجموعة (التجريبية) ولصالح العينة الاختبار البعد، وعند الرجوع إلى نتائج الجدول رقم (04) الحامل لقيم ومعطيات وأرقام نتائج الاختبار البعدي لكلا العينتين نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية

إن كل هذه القيم والمعطيات المبينة في الجدولين السابق ذكرهما (الجدولين 03-04) تؤكد على فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ طور المتوسط (12-14 سنة) ومدى تأثير التصور العقلي على تحسين عملية التعلم الحركي للمهاترين المدروستين، فلقد أشارت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي في مجال التدريب الرياضي عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة الى فاعلية وتأثير هذا الأخير في تحسين درجات التعلم الحركي والأداء المهاري لمختلف المهارات الرياضية

وزيادة نسبة الإتقان والتحكم فيها، فالنتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا تتوافق مع نتائج دراسة الباحث "عبد الناصر عابدين محمد عثمان، 2008" التي توصلت إلى أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التحكم التام في مهارة الإرسال في نشاط كرة الطائرة هي المسببات والمتطلبات العقلية المتمثلة في التدريب المتواصل على هذه المهارة عن طريق التصور العقلي الذي يرسخ للاعب الحثيات الدقيقة وبصفة مفصلة لمهارة الإرسال

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "محمد محمود عبد الحميد، 2000" التي أكدت على أن تأثير برنامج التصور العقلي المطبق خلال الدراسة كان بنسب عالية لدى أفراد المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الإرسال مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة التي تدربت بشكل عادي دون إخضاعها لبرنامج التصور العقلي وقد أكد مارتينز "على أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة تنتج عنه نشاط عقلي يتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة" (محمد مطر عراك، 2003، ص24)

فالمداومة والاستمرار على التدريب العقلي لمهارة معينة خصوصا التصور العقلي ينتج عنه استجابات عضلية متزامنة ومتماثلة مع الاستثارة العصبية المرسله، فالتصور العقلي يتيح للرياضي فرص عديدة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عمليا خلال التدريب (رفيق ساعد، 2004، ص332)

10- الاستنتاج العام: من خلال ما قدمناه في دراستنا وخاصة في جانبها التطبيقي وما احتواه من عناصر منهجية تبحث كلها عن الحقائق ابتداء من إجراءات منهجية للدراسة إلى غاية عرض وتحليل ومناقشة النتائج أوضحت كل المعطيات والنتائج الإحصائية ما يلي :

- في القياسات القبلية لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي ومهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في الكرة الطائرة ، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية
- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة الضابطة لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال)
- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال) لصالح القياس البعدي
- في القياسات البعدي لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال) لصالح أفراد العينة التجريبية
- استخدام التصور العقلي من خلال البرنامج المقترح أدى إلى تحسين درجات تعلم أفراد العينة التجريبية لمهارة الإرسال المنخفض للكرة الطائرة
- استخدام التصور العقلي من خلال البرنامج المقترح أدى إلى تحسين درجات تعلم أفراد العينة التجريبية لمهارة الاستقبال للكرة الطائرة

11- مقترحات الدراسة: بعد عرض ما تقدم في بحثنا ارتأى الباحثون تقديم جملة من الاقتراحات نذكر منها:

- ضرورة الاهتمام بموضوع التصور العقلي في المجال التربوي خاصة في مجال الأنشطة الحركية خلال حصص التربية البدنية والرياضية لما له من فاعلية كبيرة في تحسين عملية التعلم الحركي لدى التلاميذ
- وضع برامج تعليمية متقدمة تعتمد على التصور العقلي من أجل مساعدة التلاميذ على زيادة أثر التعلم الحركي.
- إجراء بحوث أخرى تهتم بالتصور العقلي في المجالين التربوي والتدريبي وتوسيع مجال الدراسة ليشمل مهارات أخرى في كرة الطائرة كالسحق والصد مثلا
- تكوين الأساتذة في مجال النشاط البدني الرياضي باستعمال التصور العقلي.

- تشجيع الأساتذة على تطبيق التصور العقلي خلا حصص التربية البدنية والرياضية
- ضرورة وضع كل الإمكانيات المادية والوسائل المناسبة والمساعدة على إخراج درس التربية البدنية بالاعتماد على أسلوب التصور العقلي.
- إجراء ندوات تربوية تكوينية لشرح اللبس والغموض المرتبط بالتصور العقلي
- ضرورة التزامن بين التدريب العقلي والأداء المهاري عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية

الإحالات والمراجع:

- أسامة كمال راتب (2000)، علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أسامة كمال راتب (2004)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الحميد شرف، (2002)، البرامج في التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- رقيق ساعد، (2014)، دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة التصويب الرمية الحرة في كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03.
- رسمي مصطفى عليان وآخرون (2008)، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والأداء، ط1، دار صفا للنشر، عمان، الأردن.
- محمد حسن علاوي (1998)، اختبارات المهارة والفنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد مطر عراك (2014)، أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بابل، العراق.
- محمد محمود عبد الحميد (2000)، تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- وجيه محبوب (2002)، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

سعادية هواري، نحال حميد ، بن الدين كمال، (2020)، فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14 سنة)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 12(03) //2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرياح ورقلة، ص.ص 211-226.