استخدام أسلوبين في التدريس (الأمري والتدريبي) وأثرهما على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

أ. مراد بن عمر
معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي – جامعة المسيلة

مخلص:
هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوبين في التدريس (الأمري والتدريبي) على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وقد اشتملت عينة الدراسة على (110) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية، من تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط في بلدية المسيلة.
وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، على مجموعتين تجريبيتين (مجموعة الأسلوب الأمري، مجموعة الأسلوب التدريبي)، باستخدام الأساليب التدريسية قيد الدراسة، هذا وتم الاستعانة بمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي واختبار توكي (TUKEY) على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عنـــد مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري ولصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عنـــد مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد العينة، ولصالح الأسلوب الأمري في التدريس.

Utiliser deux méthodes d'enseignement (injonctive, d'entraînement) et leur impact sur la conception mentale chez les élèves de l'enseignement moyen.

RESUME
Cette étude vise à reconnaître l'effet de l'utilisation de certaines de ces deux méthodes d'enseignement en Education Physique et Sportive (injonctive, d'entraînement) sur le développement les dimensions de la compétence de la conception mentale (conception visuelle; conception auditive, la sensation de mouvement, l'état émotif accompagnateur) chez les élèves de l'enseignement moyen, ont inclus une étude de l'échantillon (110) élèves mâles et femelles ont été choisis au hasard, des élèves de quatrième année à enseigner à la moyen à la Commune de M'sila.
Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale sur deux groupes expérimentaux (groupe de la méthode injonctive, groupe de la méthode d'entraînement), en utilisant des méthodes d'enseignement à l'étude, cette échelle a été l'utilisation de la visualisation mentale dans le domaine sportif.
Les moyennes de calculs et les déviations de mesure ont été utilisés ainsi que le T-test; l'analyse de mono disparité, test de Tukey sur la mesure de la conception mentale dans le domaine sportif.
L'étude a abouti aux résultats suivants:
- Existence de différences à signification statistique au niveau de la signification ($\alpha \leq 0.05$) entre les mesures d'avant et d'après des moyennes de degrés des individus de l'échantillon sur la mesure de la conception mentale dans la méthode injonctive et en faveur de la mesure d'après.
- Inexistence de différences à signification statistique au niveau de la signification ($\alpha \leq 0.05$) entre les mesures d'avant et d'après des moyennes de degrés des individus de l'échantillon sur la mesure de la conception mentale dans la méthode d'entraînement.
- Existence de différences à signification statistique au niveau de la signification ($\alpha \leq 0.05$) entre les méthodes en cours d'étude sur la mesure de la conception mentale chez les membres de l'échantillon de l'étude et en faveur de la méthode injonctive dans l'enseignement.

مقدمـــة وأهمية الدراسة:
يعتبر التعليم هو الركيزة الأولى للتقدم وهو الأساس اللازم لمسايرة التطور فمن خلاله يتم استثمار الموارد البشرية لتزويد الإنسان بالقيم الدينية والسلوكية والمعرفية والتخصصية في شتى المجالات حتى يصبح الإنسان مهيئا للمساهمة في بناء المجتمع الحديث.
حيث يتفق معظم دعاة الإصلاح على أن زيادة فاعلية المدرسين وحنكتهم عامل حاسم في نجاح الجهود التي تبذل حاليا لإصلاح التعليم. (جابر، 2000، 397)
ذلك أن المعلم هو الذي يقود العملية نحو تحقيق الهدف، فإذا شبهنا المنظومة التعليمية بالسفينة فإن المعلم هو قائدها وقطب الرحى فيها، لأنه هو من يتوقف عليه تحقيق أهدافها وغاياتها، وترجمتها على واقع ملموس، فليس هناك منهج أو وسيلة للتعلم ترتفع فوق

مستوى المعلم، فأي برنامج تربوي أو تعليمي مهما بلغت دقة تخطيطه لا يغني عن مقدرة المعلم، ولا فائدة منه إذا لم يحسن المعلم تنفيذه ولذلك فإن أي تطوير للعملية التربوية لا يأخذ في اعتباره المعلم لن يكتب له النجاح، ومع ما يمثله المعلم من أهمية إلا أنه قد لا يحظى بالاهتمام الذي يتناسب مع عطائه في المنظومة التربوية. (الشعراوي 2002، 436)

فلذلك تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطور المجتمعات وتقدمها على عاتق المعلمين ومثل هذه العملية كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات، فلا يكاد يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك إلى الكثير من المطالب والمتغيرات، منها ما يرتبط بطبيعة العملية التربوية ومنها ما يتعلق بنظرة المجتمع إلى المهنة، في حين أن البعض الآخر يرتبط بالجوانب النفسية والشخصية للعاملين في القطاع، كما تتطلب مهنة التعليم القدرة على التعرف إلى حاجات وخصائص المتعلمين النمائية، ومراعاة الفروق الفردية، والمساهمة في تشخيص مشكلاتهم النفسية وحلها. (خليفات والزغلول، 2003، 65)

وبالتالي فإن أهداف التعليم تنطلق من خلال إستراتيجية عامة للتربية تأخذ في اعتبارها طبيعـــة الإنسان، والتغيرات والتحولات الحادثة في المجتمع، هذا بالإضافة إلى الآثار الناتجة عن ضغوط تكنولوجيا المعلومات في عصر الانفجار المعرفي على المناهج التعليمية بهدف إعداد جيل من المتعلمين القادرين على استخدام هذه التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية.

ومن سمات العصر الحديث التقدم التكنولوجي في شتى مجالات ومواقف الحياة حيث أصبح التغير السريع هو سمة العصر الذي نعيش فيه، فقد حقق العلم بفضل التطور التكنولوجي طفرة كبير وما زال يخطو في إطراء مستمر بخطوات ثابتة لتحقيق المزيد من التطور حيث أصبح المحك الأساسي على مصداقية الموضوعات المختلفة.

وبالتالي يعتبر التعليم من أهم المظاهر التي تلعب دورا كبيرا في تقدم الشعوب، وذلك لتأثيره الإيجابي في إعداد الأجيال الجديدة على أسس علمية سليمة وحديثة، ويمكن التعرف على هذا التقدم من خلال معرفة هذه الشعوب بطرق ووسائل وأساليب ونظريات التدريس والتعليم الحديثة، وتشهد هذه الفترة محاولات جادة لتطوير التعليم في جميع مراحله، حيث احتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن آليات التطوير باعتبارها عملية تتناول جميع جوانب الشخصية للمتعلم.

وبالتالي فإن عملية تطوير التعليم وإصلاح مساره تعد عملية مستمرة، يسعى إليها العالم كله، وتعكف على دراستها المنظمات والهيئات الدولية في محاولات جادة لإيجاد صيغ جديدة تعود بالخير والرخاء على البشرية، "والتعليم بمفهومه الاجتماعي وسيلة تتخذها المجتمعات لتحقيق نهضتها وضمان تطورها وارتقائها ، لذلك تمعن فيها النظر وتحكم التدبير والتقويم والتطوير لكي تجعل من نظامها التعليمي وسيلة مؤدية لتحقيق تطلعاتها بأقصى ما تطبقه إمكاناتها المتاحة". (أحمد، 1983، 3)

والجزائر دولة اهتمت بميدان التربية البدنية والرياضية بحيث خصصت لذلك أوقات زمنية محددة ضمن البرامج التربوية لمختلف الأطوار الدراسية، بما فيها الطور الثالث (12-15سنة) الذي يعتبر فترة الإعداد المهاري الصحيح، لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من تغيرات فيزيولوجية نفسية واجتماعية.

من هذا المنطلق يعد درس التربية البدنية والرياضية ركنا هاما في تكوين النشىء حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الحركية، وكذا العادات الصحية والاجتماعية، وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا وجب أن يأخذ قسطا وافرا في العملية التربوية داخل المدارس لما يحتويه من طرق وأساليب متنوعة في التدريس.

فيجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار أثناء تخطيط درس التربية البدنية والرياضية طابع الحيوية والتنويع غير المباشر، حتى نلاحظ في الميدان أن المهارات الحركية للتلميذ واستجاباته العقلية والاجتماعية تتماشى جنبا إلى جنب مع حاجات التلميذ المختلفة، وكذا اهتماماته من درس التربية البدنية والرياضية ويعمل على إشباعها.

ولهذا الغرض فالطريقة أو طرق التدريس التي يحددها المدرس لتقديم درسه يجب أن تكون ملائمة ومتماشية مع الأهداف المسطرة، فكما ذكرنا في الجانب النظري لا نستطيع أن نقول أن هناك طريقة مثلى، أو تفضيل طريقة على أخرى، فكلما تنوعت النشاطات تنوعت الطرق والأساليب.

حيث أن هناك نقاش قديم متجدد حول أفضل الطرق وأكثرها فاعلية في العملية التدريسية لذلك فإن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة ومعقدة، وأن اختيار الأسلوب وطريقة التدريس يعتمد على عناصر عديدة من أهمها: الهدف من الدرس، والبيئة التعليمية، ونوع المهارة، ومدى معرفة الطالب، والإمكانيات المتاحة. (Salvara, et al, 2006)

فالتدريس أصبح نظاما واحدا له مدخلاته، عملياته ومخرجاته، إذ تتمثل المدخلات في النتاجات والمناهج والوسائل التعليمية، وتتمثل العمليات في أساليب التدريس وطرقه المتبعة، أما المخرجات فتتمثل في تحقيق النتاجات التي وضعها المعلم، أو النتاجات العامة للتربية.

كما لاحظنا من خلال الدراسة أن التنويع في طرق التدريس له دور كبير في إنجاح الدرس وإشباع رغبات وحاجات التلاميذ، فهؤلاء يفضلون المدرس الديمقراطي الذي يشارك تلاميذه النشاط والتسيير والتنظيم، كما يقاسمهم المرح والترويح، ويعرف كيفيات احتواء مشاكلهم، ومعالجتها في تعلمهم، بعكس المدرس الأوتوقراطي الذي يقوم بكل شيء بنفسه، ويكون تدريسه مباشرا ينقصه الاستمتاع والحيوية.

كما لا يكون للتلاميذ دور إيجابي في عملية التعلم، وبالتالي فإن: "دور المعلم لم يعد يقتصر على تنمية قدرات التلاميذ، ونقل المعرفة إليهم، أو اكتشافها فحسب، بل ينبغي أن يدرك المعلم أن فعالية التدريس والتربية المدرسية تعتمد بشكل كبير على مدى تطوير العلاقات الشخصية بين المعلم والتلاميذ". (الأزرق، 2000، 236)

وأن عملية الإسهام الفاعل في صناعة القرار التربوي، تأتي من خلال البحوث والدراسات المنطلقة من الحاجات التربوية، وتوظيف نتاجات هذه البحوث في تفعيل العملية التربوية، والإفادة منها بما ينسجم ومقومات النظام التربوي، "فإذا كان النظام التربوي مسؤولا عن إعداد المتعلمين ليكونوا أعضاء فاعلين في الاقتصاد العالمي، فيجب أن يؤخذ بالحسبان طبيعة الاقتصاد الذي سيتعايشون معه، لذلك تعد البنية التحتية لثقافة المعلومات والاتصالات لبلد ما عاملا مهما في تحديد قدرته على الانتقال والتحول نحو الاقتصاد العالمي المبني على المعرفة". (زرنوفة، 2001)

وتكمن أهمية هذه الدراسة كونها تبحث في ثلاثة أساليب تدريس تقع ضمن أساليب التدريس المباشرة، يقوم فيها المدرس باتخاذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم، وتجعله محور العملية التعليمية، وأثر هذه الأساليب في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي.

وكذلك تتناول هذه الدراسة موضوع التصور العقلي وهو من الموضوعات الهامة، إذ يسهم في تنمية قدرات التلاميذ وتطويرها وتكييفها مع أوضاع الحياة الواقعية، وينمي مهارات التفكير لديهم، حيث أن هذه الدراسة قد تكون الدراسة الأولى التي تتناول أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية والتصور العقلي كمهارة من المهارات العقلية.

مشكلة الدراسة:

نحن اليوم في أمس الحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى نواتج تعليمية تتناسب ومتطلبات الحياة المعاصرة، الأمر الذي يستدعي أساليب متنوعة في تدريس هذه المواد بما يتفق مع طبيعتها والهدف من تدريسها. (عدس، 1998، 11)

وكذلك هناك إغفالا واضحا للأساليب التدريسية في تدريس التربية البدنية والرياضية التي تركز على دور المتعلم ومشاركته الايجابية في العملية التعليمية – التعلمية.

هذه الأمور مجتمعة دفعتنا إلى إجراء هذه الدراسة لتسليط الضوء على استخدامات الأساليب التدريسية قيد الدراسة وتأثيرها على تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، في رياضتي الكرة الطائرة وألعاب القوى.

مما دعا الحاجة إلى إجراء مثل هذه الدراسة كمحاولة من الباحث للتعرف على أهمية الأساليب التدريسية المستخدمة (الأسلوب الأمري، الأسلوب التدريبي والأسلوب التبادلي) في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي وبعد الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وعلى ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما هو تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) في تنمية مهارة التصور العقلي.

2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) في تنمية مهارة التصور العقلي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

- مجتمع الدراسة وعينته:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الإكماليات في بلدية المسيلة، للعام الدراسي (2009/ 2010) والبالغ عددها (03) إكماليات، ممثلة في تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط في ثلاث (03) إكماليات من مديرية التربية لولاية المسيلة (بلدية المسيلة)، والبالغ عددهم (560) تلميذ وتلميذة والجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث فيما تكونت عينة الدراسة من (110 تلميذ وتلميذة)، والجدول (01) يوضح ذلك.

الجدول رقم(01): يبين توزيع أفراد مجتمع البحث وعينته.

العدد الكلي / الإكماليات	مجتمع البحث	عينة البحث
إكمالية أبو الخير الاشبيلي	200	35
إكمالية 700 الجديدة	110	35
إكمالية حي النسيج	250	35
المجمـوع	560	110

وعليه بلغ عدد أفراد عينة البحث (140) تلميذاً وتلميذة، بواقع (72) تلميذاً و(68) تلميذة وتم تقسيمهم بالقرعة إلى ثلاث مجموعات متساوية.

إذ مارست المجموعة التجريبية الأولى الأسلوب الأمري ومارست المجموعة التجريبية الثانية الأسلوب التدريبي ومارست المجموعة التجريبية الثالثة الأسلوب التبادلي بينما مارست المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدي، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

الجدول رقم (02): مجتمع البحث وعينته.

العدد الكلي	القسم	المجموعة	أسلوب التدريس	عد الذكور	عدد الإناث
	أ	**التجريبية الأولى**	**الأمري**	18	17
	ب	**التجريبية الثانية**	**التدريبي**	18	17
	ج	**الضابطة**	**ـــــ**	18	17

المجـــــموع	**03**	**03**	72	68

- ثبات المقياس

من أجل حساب ثبات مقياس التصور العقلي، استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، على عينات استطلاعية قوامها (13) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الإكماليات من مجتمع الدراسة ومن خارج أفراد العينة، وتم حساب معامل الثبات، حيث بلغت قيمة (ر=0,75)، وتشير هذه النسبة إلى درجة عالية من الثبات.

- إجراءات تطبيق مقياس التصور العقلي:

تم فيها الإجراءات الأساسية لتجربة الدراسة على مجموعات البحث حيث:

- ◊ قام الباحث بالإشراف المباشر على توزيع أداة الدراسة (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) على أفراد العينة من تلاميذ الإكماليات حيث تم توزيع (280) استمارة في القياس القبلي في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2009-2010م وذلك في الفترة الممتدة من (2010/01/05م) ولغاية (2010/03/10م).
- ◊ تم جمع أداة الدراسة (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) من أفراد العينة تلاميذ الصف الرابع للاكماليات الثلاث ببلدية المسيلة، وبعد استرجاع الاستمارات الموزعة، بلغ عدد الاستمارات التي تمت معالجتها إحصائيا (560) استمارة، في القياسين القبلي والبعدي.

- المعالجات الإحصائية:

تم تفريغ البيانات وتصنيفها على نماذج خاصة ثم أدخلت البيانات إلى الحاسوب لمعالجتها إحصائياً، إذ قام الباحث باستخدام نظام الحاسب الآلي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، حيث استخدم في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2- اختبار T- test .
3- تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA).
4- اختبار توكي (TUKEY) لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات.

(التكريتي والعبيدي، 1996، 101-279)

- عرض ومناقشة النتائج:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات في ضوء متغيرات الدراسة إلى:

الجدول رقم(03): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة.

العينات غير المستقلة: ن= ن-1 / درجة الحرية : 34=(35-1).

مهارة التصور العقلي	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
التصور البصري	المجموعة الضابطة	القبلي	35	12,80	1,11	0,91	غير دال
		البعدي	35	12,74	1,07		
التصور السمعي	المجموعة الضابطة	القبلي	35	12,60	1,09	0,56	غير دال
		البعدي	35	12,74	0,95		
الإحساس الحركي	المجموعة الضابطة	القبلي	35	12,86	1,29	0,21	غير دال
		البعدي	35	12,69	0,80		
الحالة الانفعالية	المجموعة الضابطة	القبلي	35	12,94	1,53	0,26	غير دال
		البعدي	35	12,69	0,96		
الكل	المجموعة الضابطة	القبلي	35	51,34	3,24	0,59	غير دال
		البعدي	35	51,00	2,34		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في الرياضة الجماعية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (51,34) أما في الاختبار البعدي فهو يساوي (51,00).

ومنه فإن قيمة ت =(**0,59**) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \geq 0,05$).

الجدول رقم(04): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري.

العينات غير المستقلة: ن= ن-1 / درجة الحرية : 34=(35-1).

مهارة التصور العقلي	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة	الدلالة

التصور البصري	الأسلوب الأمري	القبلي	35	12,94	1,26	5,21	دال عند 0,00	لصالح البعدي
		البعدي	35	16,71	1,69			
التصور السمعي	الأسلوب الأمري	القبلي	35	12,63	1,57	2,80	دال عند 0,01	لصالح البعدي
		البعدي	35	15,66	1,61			
الإحساس الحركي	الأسلوب الأمري	القبلي	35	12,60	1,42	2,63	دال عند 0,01	لصالح البعدي
		البعدي	35	15,91	1,58			
الحالة الانفعالية	الأسلوب الأمري	القبلي	35	11,80	1,21	1,27	غير دال	
		البعدي	35	15,40	1,63			
الكل	الأسلوب الأمري	القبلي	35	49,94	3,24	4,81	دال عند 0,00	لصالح البعدي
		البعدي	35	63,69	4,03			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الأسلوب الأمري في الرياضة الجماعية في القياسين القبلي والبعدي وفي صالح القياس البعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد مجموعة الأسلوب الأمري في الاختبار القبلي يساوي (49,94) أما في الاختبار البعدي فجاء مرتفعا وعند حد (63,69).

ومنه فإن قيمة ت =(**4,81**) وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \leq 0,05$).

الجدول رقم(05): نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.

العينات غير المستقلة: ن= ن-1 / درجة الحرية : 34=(35-1).

مهارة التصور العقلي	المجموعات	القياس	عدد الأفراد " ن "	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور البصري	الأسلوب التدريبي	القبلي	35	11,63	1,40	-1,35	غير دال	
		البعدي	35	13,06	1,24			
التصور السمعي	الأسلوب التدريبي	القبلي	35	11,66	1,73	-1,15	غير دال	
		البعدي	35	13,14	1,09			
الإحساس الحركي	الأسلوب التدريبي	القبلي	35	11,77	1,21	-1,75	دال عند 0,04	لصالح البعدي
		البعدي	35	13,03	0,92			
الحالة الانفعالية	الأسلوب التدريبي	القبلي	35	11,51	1,42	0,72	غير دال	
		البعدي	35	13,26	1,17			
الكل	الأسلوب التدريبي	القبلي	35	46,54	3,72	-1,52	غير دال	
		البعدي	35	52,49	3,26			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطي درجات أفراد مجموعة الأسلوب التدريبي في الرياضة الجماعية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي، حيث نجد متوسط درجات أفراد مجموعة الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي يساوي (46,54) أما في الاختبار البعدي فجاء مرتفعا وعند حد (52,49).

ومنه فإن قيمة ت =(**1,52-**) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند المستوى ($\alpha \leq 0,05$).

الجدول رقم (06): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة تأثير الأسلوب التدريسي المنتهج في تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصور البصري	بين المجموعات	341,97	3	113,97	64,70	0,00
	داخل المجموعات	239,60	136	1,76		
	المجموع	581,57	139			
التصور السمعي	بين المجموعات	175,10	3	58,36	40,12	0,00
	داخل المجموعات	197,82	136	1,45		
	المجموع	372,93	139			
الإحساس الحركي	بين المجموعات	220,37	3	73,45	58,00	0,00
	داخل المجموعات	172,22	136	1,26		

	المجموع	392,60	139			
الحالة الانفعالية	بين المجموعات	145,77	3	48,59	33,14	0,00
	داخل المجموعات	199,37	136	1,46		
	المجموع	345,14	139			
المقياس ككل	بين المجموعات	104,07	3	1142,36	101,36	0,00
	داخل المجموعات	164,05	136	11,27		
	المجموع	4959,85	139			

يبين الجدول رقم (06): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لأساليب التدريس في النشاط الجماعي في القياس البعدي وباستعراض قيم (ف) المحسوبة نجد جميع هذه القيم كانت دالة إحصائيا لان قيم مستوى الدلالة كانت على أبعاد مهارة التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية) قد جاءت كلها تساوي على التوالي (0.00، 0.00، 0.00، 0.00) وجميع هذه القيم أقل من (0.05) مما يعني وجود فروق بين متوسطات أبعاد مهارة التصور العقلي في النشاط الجماعي موزعة تبعا لأساليب التدريس في القياس البعدي.

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين المتوسطات.

المحـــــــاور	المجموعات	فرق المتوسطات	الدلالة	الدلالة لصالح
بعد التصور البصري	الضابطة _ الأمري	-3,97	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	-0,31	0,75	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	3,65	0,00	الأسلوب الأمري
بعد التصور السمعي	الضابطة _ الأمري	-2,91	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	-0,40	0,50	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	2,51	0,00	الأسلوب الأمري
بعد الإحساس الحركي	الضابطة _ الأمري	-3,22	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	-0,34	0,58	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	-2,88	0,00	الأسلوب الأمري
بعد الحالة الانفعالية	الضابطة _ الأمري	-2,71	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	-0,57	0,20	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	-2,14	0,00	الأسلوب الأمري
المقياس ككل	الضابطة _ الأمري	-12,82	0,00	الأسلوب الأمري
	الضابطة _ التدريبي	-1,62	0,18	الضابطة
	الأمري _ التدريبي	-11,20	0,00	الأسلوب الأمري

يبين الجدول رقم (07) نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة في أبعاد مهارة التصور العقلي في القياس البعدي تبعا لمتغير أساليب التدريس في النشاط الجماعي، ويظهر من قيم فروق المتوسطات المبينة في الجدول أعلاه أن الفروق كانت دالة إحصائيا بين الأسلوب الأمري والتبادلي على الأبعاد الأربعة لمهارة التصور العقلي قيد الدراسة (التصور البصري التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية)، وهذه الدلالة لصالح الأسلوب الأمري عند مستوى الدلالة ($0.05\geq \alpha$).

- مناقشة النتائج:

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات المنبثقة عنها، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مر حلة التعليم المتوسط.

- **الفرضية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) في تنمية مهارة التصور العقلي.

وهذا من خلال الجدول رقم (04)،: واللذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري.

نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية بالنسبة لأبعاد مقياس التصور العقلي في القياسات البعدية أكثر منها في القياسات القبلية، وبالتالي فإن قيمة "ت" المحسوبة والتي جاءت تساوي (4,81) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ($0.05\geq\alpha$).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في الرياضتين، مما يعني أن الأسلوب الأمري في التدريس يسهم في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من: عبد السلام النداف (2004)، Boyce (1992)، وليد وعد الله الشريفي وقصي حازم الزبيدي (2006)، غازي محمد خير إبراهيم الكيلاني (2003)، محمد بن شكري زمزمي (2008)، والدراسة التي أجراها عبد السلام حسين (2008) حيث توصل إلى أن أسلوب التدريس الأمري حقق نتائج ايجابية في مستوى التعليم، حيث جاءت النتائج في صالح القياسات البعدية، إلا أن هناك فروقا ذات

دلالة إحصائية بين الأساليب التدريسية قيد الدراسة، بينما دراسة عطاء الله أحمد **(**2004**)** توصلت إلى نتيجة مفادها أنه كلما صعبت وتعقدت المهارة نتجه إلى الأسلوب الأمري في تعليمها، لأنه يتطلب الدقة والصرامة، وكلما كانت سهلة تعطى الحرية للمتعلم وأن هذا الأسلوب يتميز بسهولة التنفيذ وأن المحاولة والتكرار والتغذية المباشرة من المعلم تساعد على التعلم خاصة لدى التلاميذ الذين يعتمدون على المعلم في قيادة العملية التعليمية.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نافع (2005) والتي هدفت التعرف إلى مدى فعالية استخدام الوسائل المتعددة على تنمية التصور العقلي، والتي أظهرت أهم نتائجها الأثر الواضح للبرنامج التدريبي على تنمية وتطوير المهارات العقلية قيد الدراسة (مهارة التصور العقلي).

حيث تؤكد هذه الدراسات إسهامات أساليب التدريس في التعلم والتدريب، وبالتالي فإن نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب الأمري أثر إيجابا على تنمية مهارة التصور العقلي، حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في رياضة ألعاب القوى (النشاط الفردي)، للإشارة فقط أن كل هذه الدراسات تقريبا تناولت الأداء في مختلف الرياضات، في حين انفردت هذه الدراسة بمهارة التصور العقلي، كما تناولنا نوعين من الرياضات رياضة (الكرة الطائرة) وهي لعبة جماعية، ورياضة (ألعاب القوى) وهي رياضة فردية، والتي أرى أن هناك دراسات قليلة في هذا المجال خاصة في مجال الرياضات الفردية.

كما يرى الباحث أن درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة يهدف للمساهمة في بناء الشخصية المتكاملة للفرد، بما يضمن تحقيق النمو الجسمي من خلال تحسين مستوى اللياقة البدنية والنمو العقلي من خلال اكتساب القدرة على التفكير في اكتساب تفاصيل دقيقة عن المهارات، وفي استيعاب النواحي الفنية الخاصة بالمهارة (تعلم أحسن وأسرع).

ومنه فالفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمري ولصالح القياس البعدي محققة.

- **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) في تنمية مهارة التصور العقلي.

وهذا من خلال الجدول رقم (05): واللذي يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي.

نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية بالنسبة لأبعاد مقياس التصور العقلي في القياسات البعدية أكثر منها في القياسات القبلية، وبالتالي فإن قيمة "ت" المحسوبة والتي جاءت تساوي (1,52-) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول أبعاد مهارة التصور العقلي، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النداف (2001) التي أشارت إلى أنه قد توجد معوقات تساهم في تطبيق الأساليب التدريسية المتنوعة، ومن بين هذه الأساليب التدريسية الأسلوب التدريبي.

في حين أن دراسة عمر عيسى عمور (2009) أوضحت أن الأسلوب التدريبي في التدريس أثر إيجابا على تنمية المهارات الحياتية حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية في كل لعبة على حدا، وكذا دراسة عبد الجبار سعيد محسن (2006) التي بينت أن الأسلوب التدريبي كأحد الأساليب التعليمية يؤثر إيجابا في تعلم المهارات الحركية في كرة السلة، مما يعني أن الأسلوب التدريبي في القسم التعليمي لدرس التربية الرياضية قد ساهم في تطور المهارات في كرة السلة، ويرجع عدم وجود فروق بين أفراد عينة البحث إلى أن تطبيق هذا الأسلوب على أرض الواقع كان بدرجة قليلة مما يؤكد اعتقاد الباحث لقلة استخدام أو اهتمام الأساتذة بهذا الأسلوب وإبقاء الوضع في أغلب الأحيان بالأسلوب الأمري.

وهذا من خلال الدراسة التي قام بها غازي محمد الكيلاني وصادق الحايك وعمر عمور**(**2008**)** حول إجراء دراسة مقارنة لمعرفة واستخدام أساليب التدريس والصعوبات التي تواجه المعلمين في الأردن والجزائر، وكذا معرفة الصعوبات التي تواجه استخدام الأساليب التدريسية حسب الدولة.

ومن بين الصعوبات المتوصل إليها أن استخدام أساليب التدريس لدى المعلمين الأردنيين كانت أكثر حدة من زملائهم بالجزائر وهذا نابع من معرفتهم لها والسعي لتطبيقها على أرض الواقع عكس نظرائهم الجزائريين، عموما يميل المعلمين في الأردن إلى استخدام الأساليب التدريسية المباشرة، بينما يميل المعلمين في الجزائر إلى استخدام الأساليب التدريسية غير المباشرة.

ومنه فالفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عنـــد مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي ولصالح القياس البعدي غير محققة.

- **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة، للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الأحادي one way ANOVA لأبعاد مهارة التصور العقلي في القياسات البعدية، لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0,05$) في مقياس التصور العقلي لكل أسلوب تدريسي، ولتحديد دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أحد الاختبارات البعدية وهو اختبار توكي (TUKEY)، والجدول رقم (06) يوضح ذلك.

حيث يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (ف) المحسوبة على أبعاد مهارة التصور العقلي في النشاط الفردي كانت جميعها (0.00) وهي أقل من (0.05) مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين أساليب التدريس على هذه الأبعاد.

كما يشير الجدول رقم (07) إلى نتائج اختبار (TUKEY) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة لأبعاد مهارة التصور العقلي في القياس البعدي بين أساليب التدريس وباستعراض قيم فروق المتوسطات المبينة في الجدول يتبين أن هنالك فروق دالة إحصائيا بين الأساليب التدريسية على أبعاد مهارة التصور العقلي ولصالح الأسلوب الأمري.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج على أبعاد مهارة التصور العقلي قيد الدراسة (التصور البصري التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى أفراد عينة الدراسة، إلى أن لعبة الكرة الطائرة من النشاطات الجماعية، والتلاميذ

يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية، وهذا ما يتفق مع دراسة (الحايك والحموري، 2005) التي هدفت التعرف على الفروق بين طلبة الألعاب الجماعية (كرة السلة) وطلبة الألعاب الفردية (ألعاب المضرب) في درجة تفضيلهم للأساليب التدريسية المتناولة بالدراسة، والتي أظهرت أهم نتائجها تفوق طلبة الألعاب الجماعية (كرة السلة) على طلبة الألعاب الفردية (ألعاب المضرب)، وبالتالي فإن الأداء المهاري لهذه الحركات المختلفة تنظمه وترتبه مجموعة من العمليات العقلية المرتبطة بالتفكير، وهذا يعني أنه يجب استخدام إستراتيجيات وأساليب تدريسية متناسبة ومتمشية مع طبيعة متطلبات هذه الرياضة.

وتدل هذه النتائج أيضا على أن الأسلوب الأمري كان له أثر ايجابي ودال على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي قيد الدراسة، ويرى الباحث أنه وعلى الرغم من القيود التي يفرضها الأسلوب الأمري الذي يطلب من التلاميذ أن يخضعوا ويستجيبوا باعتبارهم شخص واحد لمؤثر واحد، وأن يلتزموا بتوقيت واحد، وأن يحولوا جهدهم لتحقيق مستويات يقررها شخص واحد، إلا أن الأسلوب الأمري يتميز بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذا الأسلوب من تخطيط وتنفيذ وتقويم ودور المتعلم من الناحية الأخرى هو أن يؤدي، وأن يتابع، وأن يطيع، إلا أن الأساس في هذا الأسلوب العلاقة المباشرة بين منبهات المعلم واستجابة المتعلم، وهذا يتفق مع ما أشارت له عبد الكريم (1994) في أن الفقرة اللفظية في الأسلوب الأمري قد تخص دور المتعلم لتنمية قيم مثل التكيف مع الجماعة، والتعاون والروح الرياضية، والأمانة وهكذا، وبالتالي فإن الأسلوب الأمري له فائدة في تلقين التلاميذ النشاط الهادف بطريقة يتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة، لأن المعلم يملك قدرا أكبر للسيطرة على ما يحدث وأن الأسلوب الأمري يكون أنسب الأساليب عندما يكون المطلوب تقديم قدر كبير من المعلومات خاصة لدى التلاميذ الذين يعتمدون على المعلم في قيادة العملية التعليمية، ولهذا يرى الباحث أنه كان هناك أثر دال للأسلوب الأمري في تنمية مهارة أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة.

ومنه فالفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة محققة، ولصالح الأسلوب الأمري، ثم الأسلوب التدريبي.

- الاستنتاجات:

انطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع، وفي حدود إمكاناتنا حاولنا إثبات أن أساليب التدريس (قيد الدراسة) في التربية البدنية والرياضية لها تأثير على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، وهذا من خلال أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة، وعرض ومناقشة النتائج، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- للأسلوب الأمري تأثير على التلاميذ في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
- تفوق الأسلوب الأمري على الأسلوب التدريبي في توظيف أبعاد مهارة التصور العقلي.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن التنويع في استخدام الطرق التدريسية في ميدان التربية البدنية والرياضية يساعد في تنمية التصور العقلي لدى الأفراد، باعتبار أن كل جيل بحاجة إلى نوع مختلف من التعليم عما احتاجته الأجيال الأخرى، وبطرق مختلفة لاسيما إذا علمنا أن التدريس اليوم أصبح عملا علميا معقدا، يعتمد على عدة عناصر نذكر منها: الهدف من الدرس، البيئة التعليمية، نوع المتعلم، نوع المهارة، ومدى معرفة الطالب بها (مهارة جديدة، أو مهارة سبق تعلمها) الإمكانات المتاحة، نوع النشاط ... مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله عن الآخر في ظل ظروف محددة؛ فالمدرس وحده القادر على تحديد الأسلوب الذي يناسب وحدة تعليمية معينة، والذي يمكن أن يكون له تأثير فعال على تعلم التلاميذ، ولكي يكون التدريس ناجحا يجب أن يكون هناك تطابق بين الهدف المطلوب من جهة وما يحدث بالفعل في الدرس من جهة أخرى، ولا يتأتى ذلك (من خلال هذه الدراسة) إلا باختيار الأسلوب التدريسي القادر على إحداث ذلك التطابق، كل هذا ينبغي أن يتم خصوصا إذا علمنا أن نجاح المدارس، أو فشلها مرهون وبالدرجة الأولى على نوعية مدرسيها، وما يتوفر لديهم من مهارات.

قائمة المراجع

أولا: المراجع باللغة العربية:

1- أحمد، محمد عبد القادر (1983)**: إستراتيجية التربية العربية**، ط(1)، مكتبة النهضة المصرية.

2- الأزرق، عبد الرحمن صالح **(**2000**): علم النفس التربوي للمعلمين**، ط(1)، دار الفكر العربي بيروت**.**

3- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (1996): **التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

4- الحميدان، إبراهيم عبد الله (2005): **التدريس والتفكير**، ط(1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

5- السايح، مصطفى محمد (2001): **اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية**، ط(1) مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

6- السامرائي، عباس أحمد صالح والسامرائي، عبد الكريم محمود (1991): **كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية**، جامعة بغداد.

7- الهيجاء، فؤاد حسن (2001): **أساسيات التدريس ومهاراته وطرقه العامة**، دار المناهج، عمان.

8- جابر، عبد الحميد (2000): **مدرس القرن الحادي والعشرين**، ط(1)، دار الفكر العربي القاهرة.

9- جامل، عبد الرحمن عبد السلام (2002): **"طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس"**، عمان، الأردن.

10- شلتوت، نوال إبراهيم وخفاجي، ميرفت على (2002): **طرق التدريس في التربية الرياضية "الجزء الثاني" التدريس للتعليم والتعلم**، الطبعة الأولى، الإسكندرية.

11- شمعون، محمد العربي (2001): **التدريب العقلي في المجال الرياضي،** ط(2)، دار الفكر العربي القاهرة. **12-** عدس، عبد الرحيم محمد (1998): **فن التدريس،** ط(1)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن.
13- علاوي، محمد حسن (2002): **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية،** دار الفكر العربي، القاهرة.
14- قطامي، يوسف وآخرون (2000): **تصميم التدريس،** ط(1)، دار الفكر للمطبوعة والنشر، عمان.
15- محجوب، وجيه (2002): **نظريات التعلم والتطور الحركي،** دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
16- أني بليسينجر (2004): **تأثيرات التصور العقلي على الأداء الرياضي**.
http://www.plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/.
17- زرنوفة، صلاح سالم (2001): **قراءة في مفهوم اقتصاد المعرفة،** مركز الأهرام للدراسات السياسية والإستراتيجية، القاهرة.
http:// www.aham.org.eg/acpss/.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

18- Salvara. M, Jess. M, Abbott. A and Bognar. J (2006): **A Preliminary Stady to Investigate the Influence of Different Teaching Styles on Pupils goal Orientation in Physical Education**, European Physical Education,
Review, 12, 1, 15
19- Mosston, M., and Ashworth, S. (1991): **teaching physical education form command to discovery**, Charles, Merrill publishing, and Rutgers, the state university of New Jersey.
20- Murray, J (1995): **The Essence of Imagery in Tennis**.
Web Site: http:// www.tennisserquipment/meII95.html.com/mental.