

أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات
الأساسية في كرة الطائرة في الطور الثانوي

**An educational program using mental visualization
influenced the learning of some basic skills in volleyball in
the secondary phase**

عبد القادر زواوشة^{(1)*} . محمد أمين بومعزة⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة تيسمسيلت، مخبر البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان،
الجزائر، abdelkader.zouaoucha@cuniv-tissemsilt.dz

⁽²⁾ جامعة تيسمسيلت، مخبر البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان،
الجزائر، boumazamohamedlamine@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/08/19؛ تاريخ القبول: 2022/12/19؛ تاريخ النشر: 2022/12/31

ملخص:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الثانية ثانوي في مدينة المدية، في حين أخذت منه عينة قدرها (34) تلميذا، وهذه العينة تشكل 34.69% من مجتمع البحث وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، وبعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية، تم إجراء القياسات والاختبارات، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها توصل الباحثان إلى فاعلية كبيرة للتصور العقلي في تحسين عملية تعلم التلاميذ للمهارات.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي؛ المهارات الأساسية؛ كرة الطائرة.

Abstract:

The aim of this research was to find out the impact of an educational program using mental visualization in learning some basic skills in volleyball, and the research community was represented by second-year secondary students in the city of Medea, while a sample of (34) students was taken from it, and this sample makes up 34.69% of the research community and this sample was chosen deliberately .The researchers used the experimental approach with two equivalent groups (control and experimental) , and the research sample was divided into two equal and homogeneous groups, and after applying the proposed educational program to the experimental group, measurements and tests were carried out, and using appropriate statistical means, and through the results obtained, it was concluded The researchers pointed to the great effectiveness of mental visualization in improving the learning process of students for skills.

Keywords: Mental visualization; basic skills; volleyball.

المقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التي تهتم بالدراسات المطروحة على الساحة الرياضية وهي جزء 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 يرمي إليه المشرع الجزائري من خلال إدراج إجبارية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية لمادة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.

وقد تبين حديثا أن التباين في التركيب الجيني والمادي بين بني البشر لا يتجاوز 5% 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⁽¹⁾.

(1) هاني عبد الرحمان مكروم: التصور العقلي، مكتبة وهبة للطباعة والنشر، القاهرة، 1999، ص 06.

وعند النظر لمستوى التلاميذ أثناء تدريس المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة، تلك التي فيها ما يؤدي باليدين معا فوق الرأس كمهارة التمير، ومنها ما تستخدم فيها يد واحدة أسفل مستوى الرأس كمهارة الإرسال وكذلك مهارات تستخدم فيها اليدين معا من أسفل الاستقبال بالساعدين؛ لاحظ الباحثان من خلال عملهما في مجال التربية البدنية والرياضية أن هناك ضعف وتفاوت في المستوى بين تلاميذ هذه الثانوية في انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، خاصة وأنهم يتلقون نفس الجرعة التعليمية. ومن ناحية أخرى رأى الباحثان أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والذهني والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحثين لاحظوا بأن التصور العقلي لا يدخل ضمن البرنامج التعليمي الموضوع من طرف الوزارة الوصية إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذا ما اقترنت بالتصور العقلي لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل؛ ومن هذا المنطلق وبغية السير الحسن مع الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية حاول الباحثان المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج التصور العقلي للمصاحب للتعليم المهاري من أجل النهوض بمستوى التلاميذ من الناحية مهارات (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمير من الأعلى) في كرة الطائرة وعليه نتساءل عن نتيجة هذا البرنامج:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التصور العقلي للمصاحب

للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى أداء المهارات لصالح المجموعة التجريبية؟

الفرضيات: انطلقنا في دراسة هذا الموضوع من الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق برنامج التصور العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة. وسيتم اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:

الفرضية الفرعية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

الفرضية الفرعية الثانية:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

2- أهمية البحث:

* تحديد نوع العلاقة بين التطور في الاداء المهاري واستخدام التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة.

* التعرف على تأثير المتوقع للبرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم مهارات (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أهداف البحث:

يهدف من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق جملة من الأهداف أهداف علمية، أهداف عملية وهي كما يلي:

- الهدف العام:

إعداد برنامج للتصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري لتعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة (16-17) سنة في ثانوية موسى ابن نصير (المدية).

- الأهداف العلمية:

- زيادة الرصيد العلمي في مجال المهارات العقلية التي لها علاقة بالمجال الرياضي.
- الكشف عن أفضل أسلوب لتعلم المهارات في الكرة الطائرة.

- الأهداف العملية:

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتصور العقلي على انجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- الدمج بين الجانب البدني والجانب الذهني لتعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- فتح المجال لمزيد من البحوث المعرفة أثر التصور العقلي في تعليم المهارات المختلفة للألعاب الجماعية عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة.

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-4- 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"⁽¹⁾.

* إجرائياً: أنه مجموع النشاطات المنظمة القائمة على استخدام التصور العقلي

(1) عبد الحميد شرف: البرامج في التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 19.

التي أعدها الباحثين لتحسين درجة تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) سنة.

2-4- التصور العقلي:

* اصطلاحاً: "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماع وتكون أساس التأدية المتعلم للحركة"⁽¹⁾

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء⁽²⁾

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⁽³⁾

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

3-4- الكرة الطائرة:

وهي إحدى أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح..

الكرة الطائرة بالإنجليزية volleyball هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، وتحسب نقطة

(1) وجيه محبوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن(عمان)، 2002، ص 49.

(2) أسامة كمال راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر(القاهرة)، 2004، ص 131.

(3) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر(القاهرة)، 2002، ص248.

للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا .

إجرائيا:

كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أساسها على سرعة رد الفعل وتمارس على ميدان طوله 18 متر وعرضه 9 متر ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والصنف يتكون كل فريق من 6 لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد.

4-4-المهارات الأساسية:

اصطلاحا:

وتشمل المهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة والحقيقة أن للعبة ثلاثة أركان هامة بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني يراعى عند وضع مادة التدريب خلال الموسم الرياضي، وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب.

- المهارة": هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه.

- إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج جيدة.

إجرائيا: هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي إلى التهديف في إطار قانون كرة الطائرة سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها.

4-5- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه: " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تقذف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة⁽¹⁾

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (الأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج وأساليب لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الأخر يمارسها لزيادة كفاءة اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض الأخر يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤهله لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة والمباريات رياضة المستويات، بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من تلاميذ وطلاب المدارس والمعاهد والجامعات، ودورها في تربية وتكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة الجوانب⁽²⁾

ويعرفه العالم (هارا) بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى «كما يعرفه العالم ماتيفيف انه: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب

5- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة محمد مطر عراق (2004) تحت عنوان "اثر 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

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12.

(2) أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر، الإسكندرية، 1998، ص11.

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 الحلیم (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 ومقياس 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.

6-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

برغم من الدراسات السابقة تنوعت لثشتمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا أكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولت التصور الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال دراستنا.

- عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التصور الذهني نحو التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة كرة الطائرة بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الأجنبية.

- تناولت معظم الدراسات السابقة للتصور الذهني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الخبرة)، مما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة.

- أظهرت معظم الدراسات السابقة دور التصور الذهني في تطوير المهارات الحركية في كرة الطائرة.

- كما نستخلص من الدراسات السابقة أن التصور الذهني له دور مهم في تطوير المهارات الحركية.

7- منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث:

انطلاقا من محاولة الوقوف على تأثير التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، ونظرا لما يتطلبه البحث، فقد اعتمدنا (المنهج التجريبي)، ملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من تلاميذ السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية (16-17) سنة ثانوية موسى ابن نصير ولاية المدية للموسم الدراسي 2021/2022 والبالغ عددهم 98 تلميذ.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية من تلاميذ السنة الثانية ثانوية موسى ابن نصير ولاية المدية (34) تلميذ من أصل 98 حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (17) تلميذ للمجموعة التجريبية و(17) تلميذ للمجموعة الضابطة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري ومتغيرات النمو.

الدراسة الاستطلاعية للاختبارات:

الغرض اطمئناننا على إمكانية تطبيق المقاييس على العينة قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) تلاميذ من ثانوية موسى ابن نصير ولاية المدية تراوحت أعمارهم بين (15_ 17) سنة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة.

8- الأسس العلمية: (ثبات وصدق وموضوعية الاختبار):

ثبات الاختبار: ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات المهارية قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد المدة المذكورة أعلاه، وذلك على نفس العينة وفي نفس الظروف، ثم عولجت النتائج إحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبعد الكشف في الدلالة المعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيم المتحصل عليها تبدو قريبة من 01 حيث كانت أعلى قيمة

0.93 وأديني قيمة 0.85 مما يعني أن كل الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم (01): يبين معامل ثبات وصدق التجربة الاستطلاعية.

معامل الصدق	معامل الثبات (*)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.93	0.85	0.816	5	0.788	3.8	10	الإرسال من الأسفل
0.96	0.93	1.135	8.3	1.173	7.4		الاستقبال من الأسفل
0.95	0.91	2.406	8.2	1.751	7.2		التمرير من الأعلى

(*) دال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 حيث قيمة (ر) الجدولية (0.631)

المصدر: زواوشة عبدالقادر (2022).

صدق الاختبار:

استخدمنا طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على الخبراء والمتخصصين، حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله. ومن أجل التأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي المعامل ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 حيث وجد أن القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد الصدق الكبير للاختبارات.

موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات المهارية التي أجراها الباحثون بسيطة وسهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر، ثم عرضها على عدة أساتذة ودكاترة .

مجالات البحث:

المجال البشري:

تكونت عينة البحث في الدراسة التجريبية من 34 تلميذة من تلاميذ ثانوية موسى ابن نصير ولاية المدية تراوحت أعمارهم بين (15 - 17) سنة، بولاية المدية في الفصل الدراسي الثالث من عام 2022 م وتمثل 34.69% من المجتمع الأصلي لعينة البحث والتي تقدر بـ 98 تلميذ . وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 17 تلميذة كما يلي:

المجموعة الأولى ضابطة: وتعلمت المهارات قيد البحث بالطريقة التقليدية حيث قام الأستاذ بشرح المهارات وعرض نموذج لأدائها.

المجموعة الثانية تجريبية: تعلمت المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث المصاحبة للتصور العقلي بعد وصول التلاميذ للاسترخاء.

المجال المكاني:

- ملعب الكرة الطائرة ثانوية موسى ابن نصير ولاية المدية بالنسبة للاختبارات المهارية في الكرة الطائرة .

المجال الزمني:

امتدت هذه الدراسة من 10 _ 12 _ 2021 إلى غاية 07 _ 06 _ 2022، وكانت على النحو التالي:

9- النتائج المحصل عليها بعد التجربة:

بعد تطبيق البرنامج التعليمي (نفس البرنامج التعليمي المقرر العادي على مهارات الكرة الطائرة لكلا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج التصور العقلي الموجه لصالح المجموعة التجريبية)، مع الحرص عن عدم نقل المعلومات بين المجموعتين لكي لا يؤثر سلبا على نتائج التجربة وذلك الأسباب منهجية، كانت النتائج التالية:

الجدول (02) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية .

قيمة اختبار T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
8.468	1.729	7.647	0.618	3.588	درجة	الإرسال من الأسفل
8.448	3.157	12.705	0.785	6.352		الاستقبال من الأسفل
9.616	2.397	12	0.332	6.117		التمرير من الأعلى

قيمة (T) الجدولية = (2.457) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (32)

المصدر: زواوشة عبدالقادر (2022).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة (T) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمهارات الكرة الطائرة (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس البعدي والقبلي ولصالح القياس البعدي، ومنه ويرجع الباحثان سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية كبيرة في مستوى تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لأنها كانت ضمن محتويات برنامج التصور العقلي المقترح .

عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (03) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

قيمة اختبار T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات
	ع	س	ع	س		
4.257	0.866	5	0.701	3.647	درجة	الإرسال من الأسفل
4.315	1.870	8	0.485	6.117		الاستقبال من الأسفل
4.411	2.207	9	0.332	6.117		التمرير من الأعلى

قيمة (T) الجدولية = (2.583) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (16)

المصدر: زواوشة عبد القادر (2022).

نلاحظ من الجدول رقم (03) مستوى دلالة الفروق الاحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدى أن هناك تحسن في هذه المهارات ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى، وأيضا الانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى حيث كانت قيمة (T) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى للمهارات أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدى، وترجع نسبة هذا التقدم في المستوى المهارى، إلى البرنامج التعليمى المقرر، لكن هذا الفرق غير كافى بمعنى آخر أن التعليم المهارى بمفرده غير كافى لإحداث تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة في الظرف الزمنى المحدود، وبالتالي يمكن القول أنه بالرغم من تسجيل تحسن طفيف للتعلم المهارى بعد البرنامج التعليمى غير أن هذا التحسن يبقى غير كافى وضعيف.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة ومدى فاعلية البرنامج لكل مجموعة:

للتأكد من مدى التطور والتحسين في الأداء المهاري قيد البحث أثناء الحصص التعليمية، أراد الباحثان أن يقارنا بين النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لكلا المجموعتين، أي عند تلاميذ المجموعة الضابطة ليتأكد من مدى التقدم في المهارات المتعلمة باستعمال البرنامج التعليمي العادي المقرر، كذلك عند تلاميذ المجموعة التجريبية لتأكد من فعالية البرنامج التعليمي المتضمن التصور العقلي، وكانت النتائج المحصل عليها كما يلي:

دراسة التقدم في مستوى مهارات (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة:

الجدول رقم (04) يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ونسب التغير في قياس المهارات الأساسية (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة.

قيمة اختبار T	الفرق بين النسب المئوية لمقدار التقدم	العينة الضابطة			العينة التجريبية			وحدة القياس	المهارات
		مقدار التقدم	ع	س	مقدار التقدم	ع	س		
5.473	%76.029	37.098 %	0.866	5	113.127 %	1.729	7.647	درجة	الإرسال من الأسفل
5.128	%69.232	30.783 %	1.870	8	100.015	3.157	12.705		الاستقبال من الأسفل
3.685	%50.449	45.725 %	2.207	9	%96.174	2.397	12		التمرير من الأعلى

قيمة (T) الجدولية = (2.457) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (32)

المصدر: بومعزة محمد لين (2022).

نلاحظ من الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة (T) المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة

0.01 ودرجة الحرية 32 ومنه نؤكد على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى).

إن كل هذه القيم والمعطيات المبينة في الجدول تؤكد على فاعلية البرنامج المقترح التصور العقلي في تعلم المهارات الأساسية (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) ومدى تأثير التصور العقلي على تحسين عملية التعلم الحركي للمهارات المدروسة كما يظهر في نفس الجدول نسب التقدم المثوية في المستوى المهاري للمجموعة التجريبية والتي تمثلت في (96.174%) بالنسبة لمهارة الإرسال من الأسفل و(100.015%) بالنسبة للاستقبال من الأسفل و(113.127%) للتمرير من الأعلى) أكبر من نسب التغير المثوية للمجموعة الضابطة التي تمثلت في (37.098%) بالنسبة للإرسال من الأسفل و(30.783%) بالنسبة إلى للاستقبال من الأسفل و(45.725%) للتمرير من الأعلى)

وهذا يؤكد أن برنامج التصور العقلي أدى إلى زيادة معدل التغيير في مستوى تعلم المهارات الأساسية قيد البحث كما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي في مجال التدريب الرياضي عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة.

10- مناقشة وتحليل النتائج:

10-1- مناقشة الفرضية الأولى:

مناقشة نتائج تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

من خلال الجدول (03) اتضح أن قيمة (T) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسنا واضحة في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة كما نرجع هذه النتيجة إلى فعالية برنامج التصور العقلي المقترح المصاحب للتعلم المهاري الذي طبق على المجموعة التجريبية وهذا ما ساعد على إعطاء

أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صورة واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء للمهارات المطلوبة، حيث أن التلاميذ استطاعوا بفضل التصور العقلي فهم طبيعة المهارة كما ساعدهم على تركيز انتباههم على اتجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة لها وذلك من خلال عزل كل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء.

ونرى من خلال ما يقدمه التصور العقلي من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن التلاميذ من السيطرة على المهارة بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من دراسة محمد مطر عراك (2004) ودراسة محمد مطر عراك (2004) العيوطي (2004) ودراسة عبد الحليم (2004) ودراسة رضوان (2002) إلى أن التصور العقلي قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء، ويعتبر أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة.

10-2- مناقشة الفرضية الثانية:

على مستوى المهارات الأساسية (الإرسال من الأسفل والاستقبال من الأسفل والتمرير من الأعلى) في كرة الطائرة:

من خلال الجدول (04) أن قيمة (ت) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني أن هناك تحسنا واضحا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، لأفراد هذه المجموعة ونرجع هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية، واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل دراسة محمد مطر عراك (2004) ودراسة محمد مطر عراك (2004) وحيث أكدت كلها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين.

مما تقدم وبناء على ما توصلنا إليه من نتائج لم يتحقق الفرض الثاني للبحث فيما يخص متغير المهارات الأساسية للكرة الطائرة قيد البحث.

10-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى مهارات الكرة الطائرة الأساسية قيد البحث:

هناك تطور واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية.

ومن خلال الجدول (04) أن قيمة (T) المحتسبة لجميع الاختبارات المهارية أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية البرنامج المعد للتصور العقلي الذي أعطى الأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلي الأخرى والاستمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكده حامد محمد الكومي "عند استعمال التصور العقلي من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات "هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير التلميذ وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبدالها بأفكار إيجابية بناءً وتحقيق الأهداف المرجوة.

مما تقدم وبناء على ما توصل إليه الباحثون يتحقق الفرض الثالث للبحث وهو: "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، لصالح المجموعة التجريبية".

11- الاستنتاجات:

يعتبر التصور العقلي من أهم الطرق والوسائل التي تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهاري للتلاميذ وكذا تحسين الأداء على مستوى الفردي والجماعي، ونظرا لأهمية ودور المهارات في رياضة كرة الطائرة الحديثة وجب الاهتمام بها وتحسينها ومعرفة مدى تأثير التصور العقلي على المهارات.

ومن خلال مناقشتنا للفرضيات الجزئية تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات المدروسة

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للتصور العقلي تأثير على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة" قد تحققت

خاتمة:

لقد أدى عصر الانفجار المعرفي وتكنولوجيا المعلومات، إلى فرض ضغوط عديدة على المناهج التعليمية، من أجل إعداد أجيال من المتعلمين قادرين على استيعاب واستخدام التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية، فلم تعد مهمة مدرس التربية البدنية والرياضية قاصرة على الشرح وأداء نموذج وإتباع الأساليب التقليدية في التدريس، بل أصبحت تعتمد على رسم مخطط الاستراتيجية الدرس، تعمل فيه أساليب التدريس الحديثة والوسائل التعليمية المتطورة، التي أصبحت صمام العملية التعليمية، بعد أن كانت تكمله له في طريق تحقيقه للأهداف المطلوبة.

ويعتبر التصور العقلي أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي، والذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري، والارتقاء بمهارات اللعبة، لدى فقد أصبح دعامة رئيسية في المجال الرياضي، لاستخدامه العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء المهاري، وتحقيق أعلى مستويات الانجاز، حيث أشارت معظم الدراسات، ومن بينها دراسة شوية بوجمعة (2009)، بوخرار رضوان (2008)، سليمان البشير (2008) أن

التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية اللازمة، التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في أحسن الظروف، والنتائج التي تحصلنا عليها تشير إلى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الاختبارات المهارية للكرة الطائرة، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، هذا الاستنتاج يبرز مدى فعالية التصور العقلي وتأثيره الإيجابي على الأداء المهاري؛ في حدود عينة البحث وإجراءاته .

12- مقترحات الدراسة:

- بعد عرض ما تقدم في بحثنا ارتأى الباحثان 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 متقنة تعتمد على التصور العقلي من اجل مساعدة التلاميذ على زيادة أثر التعلم الحركي.
- اجراء بحوث أخرى تهتم بالتصور العقلي في المجالين التربوي والتدريبي وتوسيع مجال الدراسة ليشمل مهارات أخرى في كرة الطائرة.
- تكوين الاساتذة في مجال النشاط البدني الرياضي باستعمال التصور العقلي.
- تشجيع الاساتذة على تطبيق التصور العقلي خلال حصص التربية البدنية والرياضة .
- ضرورة وضع كل الامكانيات المادية والوسائل المناسبة والمساعدة على اخراج درس التربية البدنية بالاعتماد على أسلوب التصور العقلي .
- اجراء ندوات تربوية تكوينية لشرح اللبس والغموض المرتبط بالتصور العقلي.
- ضرورة التزام بين التدريب العقلي والاداء المهاري عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل اساتذة التربية البدنية والرياضة .

المراجع

- هاني عبد الرحمان مكرم: التصور العقلي، مكتبة وهبة للطباعة والنشر، القاهرة، 1999.
- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن(عمان)، 2002.
- أسامة كمال راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر(القاهرة)، 2004.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر(القاهرة)، 2002.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر، الإسكندرية، 1998.