

"تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة"

L'effet de l'utilisation de l'imagerie mental dans les programmes de préparation physique sur amélioration les conditions physiques et techniques cher les volleyeurs

"The impact of the use of mental perception in the annual physical preparation program to improve some of the physical and skill capabilities of volleyball players .

<p>الهاتف : 0559 55 01 16 البريد الإلكتروني : Lebchiri2013@gmail.com</p>	<p>المؤلف (1) : أ. لبشيري أحمد . الجامعة : جامعة الجزائر 3 . مخبر الالتقاء : /</p>
<p>معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 2017/12/13 - تاريخ المراجعة : 2018/02/14 - تاريخ قبول النشر : 2018/05/05</p>	<p>الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني على تحسين بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث طبق برنامج التصور العقلي على المجموعة التجريبية من أجل معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، حيث كانت أهم النتائج تؤكد على استخدام هذا الأخير وفق المعالجة الإحصائية وحسب معامل التجديد، وقد اظهرت النتائج مدى فاعلية استخدام التصور العقلي في مرحلة التحضير البدني العام والخاص لتطوير القدرات المهارة الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.</p>
<p>الكلمات المفتاحية : التصور العقلي، برامج الاعداد البدني ،القدرات البدنية، المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة</p>	<p>Résumé : L'objectif de cette étude est d'étudier l'effet de l'utilisation de l'imagerie mentale dans le programme de préparation physique sur l'amélioration de la condition physiques et technique des joueurs de volley-ball. Le programme de l'imagerie mentale a été appliqué au groupe expérimental pour connaître les différences entre les deux groupes. après le traitement statistique et selon le coefficient de détermine et les résultats ont effacé l'efficacité de l'utilisation de l'imagerie mentale dans la phase de préparation physique générale et spécifique pour développer les capacités de technique des joueurs de volleyball .</p>
<p>Mots-clés : l'imagerie mentale le programme de préparation physique condition physiques et technique volley-ball</p>	<p>Résumé : L'objectif de cette étude est d'étudier l'effet de l'utilisation de l'imagerie mentale dans le programme de préparation physique sur l'amélioration de la condition physiques et technique des joueurs de volley-ball. Le programme de l'imagerie mentale a été appliqué au groupe expérimental pour connaître les différences entre les deux groupes. après le traitement statistique et selon le coefficient de détermine et les résultats ont effacé l'efficacité de l'utilisation de l'imagerie mentale dans la phase de préparation physique générale et spécifique pour développer les capacités de technique des joueurs de volleyball .</p>

مقدمة :

يعتبر التصور العقلي أحد أهم الأساليب في وصول الرياضي إلى إنجاز المتطلبات المهارية والحركية بصورة جيدة من خلال ما يقدمه من استراتيجيات فعالة تنظم وتزيد في فاعلية الأداء الرياضي، خاصة أن المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة لها ارتباطات مباشرة بالناحية العقلية خاصة التصور العقلي كالية فعالة تستخدم في برامج التدريب بدرجات متفاوتة وبرامج ونماذج تتحدد طبقاً لنوع وخصائص كل نشاط رياضي، ولعل أبرز اهتمامات الدراسة الحالية التي تقدم صورة شاملة عن برامج الإعداد البدني في المرحلة التحضيرية بشقيه العام والخاص واشتقاق الخصائص والمتطلبات الخاصة بكل مرحلة يعطي نوعاً من الوضوح والتحكم في هذه النماذج باعتبار التصور العقلي محدد ضابط لكل الخطوات المنهجية التي اعتمدت في ذلك، وتشكل برامج الإعداد البدني أحد أهم محاور التدريب الرياضي قياساً بالمكونات والفعالية النسبية لكل محاور التدريب وذلك في إطار برامج الإعداد البدني العام والخاص كمرحلة لها خصوصيات يمكن استغلالها وفق الأهداف النوعية الخاصة بالبرنامج الأساسي المطبق ليكون هناك التجانس النوعي والتطبيقي في الأهداف هذا من جهة، والوصول إلى الاستنتاجات الإحصائية والميدانية عن أهم المتطلبات البدنية التي لها ارتباطات مباشرة بصورة أو بأخرى، والتي تجسد الخصائص المستتقة من برامج الإعداد البدني العام والخاص لتكون المحور الأساسي الذي يبني عليه كل المتغيرات المهارية وفق نموذج التدريب المطبق والبرنامج الأساسي في التصور العقلي.

1.1. الإشكالية:

التدريب الرياضي عملية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداداً متعدد الجوانب بديناً ومهارياً وفضياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى أداء بدني ومهاري ممكن (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012:57)، وكذلك تنمية خطط اللعب والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب وكذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستويات في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية وذلك من خلال التنمية العامة والخاصة للقدرات البدنية والتركيز على المتطلبات البدنية الخاصة وفق خصائص ومتطلبات الكرة الطائرة والتي تمثل التحضير البدني، مع الاهتمام والتركيز على الأداء المهاري والذي يتضمن السرعة والمهارة في الانجاز، باعتبار التحضير البدني بشقيه العام والخاص الضامن الأساسي للوصول إلى أعلى المستويات خاصة أن المتطلبات البدنية والمهارية للاعب الكرة الطائرة تخضع لبرامج الإعداد البدني. الإعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة، وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة خاصة أثناء المنافسة ويذكر "الاري كيش" أن الإعداد البدني يكون دائماً العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي المؤثر في نتيجة المنافسة هذا لو كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء المهاري والخططي، ويشكل هذا الأخير وكذا عوامل التدريب الأخرى مجموع محصلات للإعداد البدني وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال انعكس ذلك على المتطلبات المهارية بصورة أفضل (زكي محمد حسن، 1998:49)، ويشكل الإعداد البدني المدخل الأساسي للوصول للاعب الكرة الطائرة إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للرياضي، فالإعداد البدني حسب "وجدي عبد الفتاح" يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، و يمثل ارتباط التحضير البدني بالشمولية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة العنصر الأساس في أداء

مهاري عالي في الكرة الطائرة فالمتطلبات البدنية لهذه الأخيرة لها علاقة ارتباطية بالمتطلبات المهارية انطلاقا من المستويات وبرامج الإعداد البدني التي يخضع لها لاعب كرة الطائرة حيث تعتبر القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة لكون القدرات البدنية الدعامية الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، والممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى القدرات البدنية، فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى إلا أن هذه المتطلبات تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال، حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبات،

الأداء المهاري في الكرة الطائرة أحد الجوانب الرئيسية التي يبنى عليها الأداء، فالمتطلبات المهارية هي جميع القدرات الفنية التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة، وفي الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الأداء، وتشكل متطلبات الكرة الطائرة الفنية من مهارات الإرسال والإعداد والصد... الخ، مما يحتم أن تكون هذه المتطلبات في المستوى بهدف تحقيق أفضل أداء رياضي .

التصور العقلي وسيلة إعداد للأداء، فالمتطلبات الحركية للأداء هي مركبات للقدرات البدنية والأداء المهاري، والتي تسمح بالوصول إلى الأهداف المرجوة من الأداء والانجاز في برامج الإعداد البدني خاصة التي تسمح بتحسين وتطوير القدرات الخاصة للاعب الكرة الطائرة، خاصة أن هناك برامج تدريبية للتصور العقلي الهدف منها تحسين الأداء الحركي باعتبار هذا الأخير امتدادا للممارسة الفعلية للأداء البدني و المهاري في الكرة الطائرة، ويعرف التصور العقلي على أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي (حسن عباس، 2011:245).

وبشير محمد سعد زغلول في هذا الجانب " أن ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني"، وبشير محمد عنان أن ممارسة التصور العقلي كاستراتيجية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامه بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء أفضل النتائج (محمد سعد، محمد لطفي، 2001: 17).

إن اعتماد برامج الإعداد البدني لعدة آليات و ميكانيزمات يمكن أن يظهر نوعاً من الاستراتيجيات الخاصة بالتحضير البدني العام والخاص من خلال استخدام التصور العقلي في هذه البرامج ، والأهم من ذلك هو الآلية التي يعمل من خلالها التصور العقلي لتحسين الأداء ومنه القدرات البدنية والمهارية وان استخدامات التصور العقلي لا تقتصر على تحقيق وتطوير نموذج الأداء ، بل يتعداه إلى التأثير وفق محددات ضابطة لبرامج الإعداد البدني العام والخاص في الكرة الطائرة، حيث يتضح من خلال ما سبق طرح إشكالية البحث في التساؤل التالي: ما هو تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

التساؤلات الجزئية:

❖ هل يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني السنوي إلى تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

❖ هل يؤدي استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي إلى تحسين بعض القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

2. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

❖ يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

❖ يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني السنوي إلى تحسين بعض القدرات البدنية (سرعة رد الفعل / التوافق) لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

❖ يؤدي استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي إلى تحسين بعض القدرات المهارية (الارسال / الإعداد/ السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

3. أهمية الدراسة:

❖ التأثير المتوقع لاستخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني لتحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي التوصل إلى أهم المراحل تأثيراً على تحسين القدرات البدنية و المهارية من خلال أنماط وأشكال التصور العقلي.

❖ استنباط الميكانيزمات الأساسية للعلاقة بين القدرات المهارية و التصور العقلي في برامج الإعداد البدني خاصة ومعرفة أي الجوانب والاستراتيجيات الميدانية للتصور العقلي تأثيراً لتطوير القدرات المهارية و البدنية ، بالإضافة إلى معرفة أهم الصفات المهارية حسب "معامل الانحدار الخطي المتعدد" تأثيراً باستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني.

❖ الوقوف على أهم الفروق بين استخدام وعدم استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد ومدى إسهام التصور العقلي في مراحل الإعداد "العام والخاص" على تطوير المتطلبات المهارية.

4. أهداف الدراسة:

❖ وضع آليات ميدانية لكيفية استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني مع التوصل إلى التأثير الإيجابي لاستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارية عند لاعبي الكرة الطائرة.

❖ التوصل إلى إستراتيجية حديثة في كيفية تحسين القدرات المهارية بالإضافة إلى البرامج التدريبية الأساسية و إبراز أهمية التصور العقلي كإحدى الطرق الحديثة في تحسين الأداء الرياضي بالإضافة إلى مدى تطابق نماذج التصور العقلي مع الواقع التدريبي للرفع من الأداء الرياضي النخبوي .

5. تحديد المصطلحات:

التصور العقلي: يعرف التصور العقلي بأنه " أن التصور العقلي هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماع وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة،" (وجيه محجوب، 2002: 49) كما يشير هذا المصطلح إلى أن التصور العقلي " مهارة عقلية أو هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي

يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، وهذه المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة." (محمد حسن علاوي، 2002:248)

برامج الإعداد البدني: تهدف برامج الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة في المرحلة التحضيرية المرتبطة باللعبة وإتقانها بالقدر الوافي، بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة، لكي يستطيعوا التغلب على صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة؛ لأن رياضة الكرة الطائرة تحتاج مهاراتها لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها حتى يمكن تحقيق أداء محاري بمستوى عالي.

المتطلبات البدنية: يشير هذا المصطلح على أنها مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كماً ونوعاً، ويتفق العديد من العلماء والخبراء على تحديد أهم مكونات القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير المستوى الرياضي للفرد رغم اختلاف مسمياتها كالصفات البدنية

والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني في المكونات التالية: القوة العضلية، التحمل العضلي، والسرعة والرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي، والمرونة، والتوافق، والتوازن، والدقة (سلامة ابراهيم، 2000: ص2)

المتطلبات المهارية: المتطلبات المهارية في الكرة الطائرة تشمل كل المهارات الأساسية التي تمثل القاعدة لإنجاز أداء محاري عالي، ويرى بعض الخبراء في مجال الكرة الطائرة انه هناك شبه اتفاق في تحديد هذه المتطلبات المهارية والتي تشمل الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الصد، السحق كل هذه المتطلبات لها الأثر البالغ في عملية الوصول إلى المستويات العليا، ومن جهة أخرى تعني كل المتطلبات المهارية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون لعبة الكرة الطائرة سواء كانت هذه المتطلبات بالكرة أو بدونها ومنها الإرسال الإعداد الصد والسحق (ابراهيم مروان، 2001:176)

الإجراءات المنهجية للدراسة:

6.منهج الدراسة: إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأساليب وأهداف الدراسة، لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي بخطواته العلمية الملائمة لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

7.التصميم التجريبي الملائم: اختار الباحث التصميم التجريبي "المجموعتين المتكافئتين"، وهدف هذا التصميم هو معاملة مجموعتين متماثلتين معاملات مختلفة للوصول إلى نتيجة تتعلق بأثر هذه المعاملات المختلفة وبدون المجموعة الضابطة تصبح نتائج كثير من التجارب لا معنى لها، فالباحث يستخدم مجموعة ضابطة ليدعم اعتقاده بأن المتغير المستقل هو المسؤول فعلاً عن التغير الحادث في المتغير التابع (فاطمة عوض، ميرفت علي، 2002:70).

8.مجمع البحث: إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع لاعبي الكرة الطائرة لنادي رائد المسيلة صنف أكبر والبالغ عددهم 16 لاعبا.

9.عينية البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينه والتي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ

مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007:344)، وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي الكرة الطائرة لنادي رائد المسيلة صنف أكبر والبالغ عددهم 12 لاعباً، وهذا ما يمثل نسبة 75% من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة التصديية وهي تدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وواقع 6 لاعبين لكل مجموعة ، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر التصور العقلي المطبق في جميع مراحل الاعداد البدني لتحسين بعض القدرات البدنية و المهارية لدى عينة الدراسة.

10.تجانس واعتمادية عينة الدراسة :

للتأكد من وقوع لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت المنحنى الاعتمادي، قام الباحث بإجراء التجانس بين لاعبي المجموعتين في بعض المتغيرات المختارة أو ما يطلق عليها معدلات النمو، ودرجة التصور العقلي وفي نتائج القدرات المهارية، وذلك باستخراج بعض القيم الإحصائية ذات الدلالة العلمية لحساب التجانس بين المجموعتين، من أجل إرجاع الفوارق إلى العامل التجريبي .

الجدول رقم(01): يوضح التجانس في متغيرات الدراسة (العمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي) ومستوى التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الاحتمال المعنوية Sig	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±		
العمر	21	2.82	21.83	2.92	0.627	0.05
العمر التدريبي	2.66	1.21	2.83	0.98	0.799	0.05
الطول	184.83	5.41	185.33	5.81	0.881	0.05
الوزن	75	7.79	76.16	9.26	0.818	0.05
درجة الحرية (10) .			الدلالة الإحصائية: غير دال.			
المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الاحتمال المعنوية Sig	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±		
درجة التصور العقلي	64.83	6.46	65.83	4.87	0.768	0.05
درجة الحرية (10)			الدلالة الإحصائية: غير دال.			

القدرات المهارية:

الجدول رقم (02): يوضح التجانس في متغير القدرات البدنية و المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الاحتمال المعنوية Sig	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س	
0.05	0.807	4.81	32	4.36	32.66	الإرسال.
0.05	0.835	4.80	30.5	2.82	31	الإعداد.
0.05	0.759	1.94	15.16	1.72	14.83	السحق.
0.05	0.726	0.086	1.58	0.088	1.59	سرعة رد الفعل
0.05	0.609	0.32	11.77	0.42	11.74	الرفاق
الدلالة الإحصائية: غير دال.		درجة الحرية (10).				

يلاحظ من الجداول السابقة أنه هناك تماثل بين المجموعتين في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج في متغير المتغيرات البارومترية ومستوى التصور العقلي و المتطلبات البدنية و المهارية وأن هذه الفروق غير دالة إحصائياً وبالتالي التكافؤ في كل المتغيرات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، لأن درجة الاحتمال المعنوية sig أكبر من مستوى الدلالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

11. أدوات البحث: تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق مع العلم أنه تم حساب المعاملات العلمية للأدوات وأثبتت صدقها وثباتها النسبي .

➤ **مقياس التصور العقلي:** قام بإعداد هذا المقياس مارتنيز Martens.

➤ **الاختبارات البدنية والمهارية:** تستهدف هذه النوعية من الاختبارات تقييم بعض المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة، وعلى الباحث أن يراعي درجة صعوبة الاختبار بالنسبة للاعبين بحيث لا يمثل الاختبار المختار درجة عالية من الصعوبة، وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في قياس المتطلبات المهارية وحصولها على أعلى النسب، ومن هذا المنطلق كذلك تم تحديد المتطلبات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة، ومن هذا المنطلق كذلك تم تحديد القدرات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة بما يحدد القدرات المدروسة في البحث انطلاقاً من المسح المرجعي لبعض الكتب والدراسات وتحديدها وفق أعلى النسب.

➤ **برنامج التصور العقلي المقترح.**

12. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تشكل الأساليب الإحصائية المستخدمة الحجر الأساس للوصول إلى النتائج والحقائق من خلال ما تقدمه من نتائج ذات دلالة كبيرة للبحث، وانطلاقاً من كل النتائج المتوصل إليها في الاختبارات القبليّة و البعدية يمكن للباحث تحديد أهم الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة بما يضمن الوصول إلى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الإحصائية لكل اختبار إحصائي مطبق، و لقد تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي (الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة، اختبار "ت" ستودنت، اختبار ألفا لحجم التأثير)، كل هذه الأساليب الإحصائية السابقة تضمن الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في إشكالية

البحث، وهي بذلك محدد أساسي في الدراسة الحالية من ناحية أهمية كل المعطيات الإحصائية السابقة والتي من خلالها يبنى فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية spss.

13. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي والقدرات البدنية و المهارة :

انطلاقاً من النتائج البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج التصور العقلي والقدرات البدنية و المهارة يمكن عرض النتائج التالية:

1.13. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي:

الجدول رقم (03): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة التصور العقلي.

المغزات المحاور	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدالة الإحصائية
الدرجة الكلية للتصور العقلي.	0.000	-12.562	دال إحصائياً
التصور البصري.	0.000	-5.489	دال إحصائياً
التصور السمعي.	0.000	-9.909	دال إحصائياً
التصور الحسي الحركي.	0.000	-5.259	دال إحصائياً
تصور الحالة الانفعالية.	0.000	-9.687	دال إحصائياً
الحكم في التصور العقلي	0.002	-4.653	دال إحصائياً
التصور العقلي البصري الداخلي.	0.87	-1.896	غير دال إحصائياً
مجم العينة 12	مستوى الدلالة	مستوى العتبة 9695	

من خلال الجدول 03 نلاحظ أن قيم درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي بلغت 0.000، للأبعاد التالية التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحسي الحركي، تصور الحالة الانفعالية، و 0.002 للتحكم في التصور العقلي، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، أما التصور العقلي البصري الداخلي فبلغت قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig 0.87 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي، ومن جهة أخرى بلغت قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig للدرجة الكلية للتصور العقلي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وأن البرنامج المقترح ساهم في الرفع من مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية أفضل من مستوى المجموعة الضابطة.

14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للقدرات البدنية والمهارة:

1.14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال:

الجدول رقم (04): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال.

المتغيرات الإحصائية	درجة الاحتمال sig المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التدريبات الرياضية	0.035	-2.431	دال إحصائيا
الإرسال.	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	حجم العينة 12

يتضح من خلال قراءة الجدول 04 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري الإرسال بلغت 0.035 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي للإرسال لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الإرسال والدالة إحصائيا المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين الإرسال مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%.

2.14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الإعداد:

الجدول رقم (05): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الإعداد.

المتغيرات الإحصائية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الإعداد.	0.040	-2.355	دال إحصائيا
حجم العينة 12	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال قراءة الجدول 05 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري الإعداد بلغت 0.040 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للإعداد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الإعداد والدالة إحصائيا المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين الإعداد مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%.

3.14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة السحق:

الجدول رقم (06): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة السحق.

القدرات المهارية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
السحق.	0.024	-2.657	دال إحصائيا
حجم العينة 12	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال قراءة الجدول 07 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري السحق بلغت 0.024 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للسحق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري للسحق والدلالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين السحق مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي الفروق لا ترجع إلى الصدفة بل إلى البرنامج المطبق.

4.14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لسرعة رد الفعل:

الجدول رقم (07): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لسرعة رد الفعل.

القدرات البدنية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سرعة رد الفعل.	0.692	0.408	دال إحصائيا

من خلال الجدول 07 نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة رد الفعل بلغت 0.692 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لسرعة رد الفعل، ومن خلال قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig غير الدالة إحصائياً يتضح أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص لم يؤدي إلى وجود فروقات إحصائية بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين من الناحية البرهانية والدلالة الإحصائية بمستوى دلالة 0.05 وثقة إحصائية 95% مما يؤكد أن استخدام التصور العقلي في هذه المرحلة لم يحسن سرعة رد الفعل.

5.14. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتوافق:

الجدول رقم (08): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتوافق.

القدرات البدنية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التوافق.	0.007	3.382	دال إحصائيا

من خلال الجدول 08 نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة التوافق بلغت 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي للتوافق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ومن خلال قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig الدالة إحصائياً يتضح أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص أدى إلى وجود فروقات إحصائية بين المتوسطين الحاسبين للمجموعتين من الناحية البرهانية والدلالة الإحصائية بمستوى دلالة 0.05 وثقة إحصائية 95% مما يؤكد أن استخدام التصور العقلي في هذه المرحلة حسن من التوافق لدى المجموعة التجريبية أفضل منه عند المجموعة الضابطة.

15. عرض نتائج اختبار "حجم التأثير" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية: يمثل اختبار حجم التأثير أو ما يطلق عليه في بعض الكتب الإحصائية " مربع إيتا" أحد المحددات في اختبارات التباين للمتغيرات بالنسبة للمتغير المستقل، ويهدف هذا الأخير إلى معرفة حجم التأثير النسبي على المتغير التابع من أجل التحديد الجيد لمجالات وأبعاد تطوير وتحسين البرامج المقترحة، وذلك بهدف الربط المنطقي بين نتائج البرنامج وتأثيره العملي على عينة الدراسة.

1.15. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للإرسال:

الجدول رقم (09): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للإرسال.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	-2.431	0.37	37 %	63 %

نلاحظ من خلال الجدول 09 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.37 وهذا ما يفسر على أن 37 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 63 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة -2.431 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير المهاري الإرسال.

2.15. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للإعداد:

الجدول رقم (10): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للإعداد.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	-2.355	0.35	35 %	65 %

نلاحظ من خلال الجدول 10 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.35 وهذا ما يفسر على أن 35 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 65 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة -2.355 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير المهاري الإعداد.

3.15. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للسحق:

الجدول رقم (11): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للسحق.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	-2.657	0.41	41 %	59 %

نلاحظ من خلال الجدول 11 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.41 وهذا ما يفسر على أن 41 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 59 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة -2.657 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير المهاري السحق.

16. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للدرجة الكلية للتصور العقلي:

الجدول رقم (12): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للدرجة الكلية للتصور العقلي.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	-12.562	0.94	94 %	06 %

نلاحظ من خلال الجدول 13 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.94 وهذا ما يفسر على أن 94 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة كبيرة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح انطلاقاً من القيمة المتبقية 06 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة -12.562 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في زيادة مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية وما نسبة التباين إلا دليل واضح على القيمة الحقيقية لحجم التأثير في متغير التصور العقلي.

16. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتوافق:

الجدول رقم (13): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتوافق.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	3.382	0.53	53 %	47 %

نلاحظ من خلال الجدول 53 أن قيمة مربع إيتا أو حجم التأثير 0.53 وهذا ما يفسر على أن 53 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة في التوافق راجع إلى تأثير البرنامج المقترح، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح انطلاقاً من القيمة المتبقية 47 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة 3.382 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير التابع للتوافق.

مناقشة النتائج: إن الوصول إلى نتائج على أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنتها بالافتراضات من أجل الحكم الموضوعي ولتجسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء هذه الأخيرة، ولعل الباحث في هذا الأمر المهم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المناهية لهذه النتائج.

"يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين بعض القدرات المهارية (الإرسال، الاعداد، السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة":

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجداول (4، 5،6) وقيم درجة الاحتمال المعنوية sig لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لكل من الإرسال، الاعداد، السحق، ومقارنتها بمستوى الدلالة تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للقدرات المهارية السابقة، مما يؤكد أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد العام والخاص حسن من القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولقد أشارت عديد الدراسات منها دراسة الباحث " عبد الناصر عابدين 2008 " أن من أهم المتطلبات الفعالة لمهارة الإرسال المتطلبات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يعتبر أحد المتطلبات المهمة في التعلم الحركي المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج الباحث " محمد محمود عبد الحميد 2000 " على أن تأثير التصور العقلي على الأداء المهاري للإرسال وأن استخدام هذا الأخير كان بنسب أفضل منها للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وبالتالي استخدام التصور العقلي مع الأداء المهاري له فاعلية أفضل من الأداء المهاري للإرسال فقط، وتشير دراسة الباحث " مسعد رشاد العيوطي 2004 " أن استخدام التصور العقلي مع الأداء المهاري والتصور الحركي للسحق يزيد من فاعلية هذا الأخير لدى لاعبي الكرة الطائرة، ويرى الباحث أن البرنامج الأساسي للتصور العقلي الذي مارسه المجموعة التجريبية ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي للأداء المهاري وبأبعاده المختلفة والارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بالأداء المهاري للقدرات السابقة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن يحتوي التصور العقلي على كل ما يخص المهارة المراد تصورها، ومن هنا تظهر أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في أن اللاعب يستعمل نفس المرات العصبية التي تستعمل عند الأداء، وقد توصل "مارتنيز" إلى أن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح

فائدته في تقوية المرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة (محمد مطر عراق، 2003:24) ، والملاحظ للنتائج المتوصل إليها يعرف أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أن السبب يعود في ذلك إلى استخدام التصور العقلي الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على إعادتها أو أداؤها عقليا والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة وهذا متأث من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر 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 للقدرات المهارية(أمين الخولي واخرون، 1998:199).

إن تحقق هذه الفرضية يتفق مع ما أشار إليه "وجيه محبوب" في أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء، حيث يتصور اللاعبون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية، إذ أن تدريب المهارات العقلية واستخدامها ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسئولة عن برمجة وتوجيه الحركة بصورة فعالية ودقيقة، وقد توصل "مارتنيز" إلى أن التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية وعضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور العقلي إلى إرسال استشارات من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ

المهارة، ويساعد التصور العقلي على معايشة خبرة النجاح المتوقع حدوثها من خلال بناء ثقة الرياضي بذاته، وهو بذلك يتيح للرياضي فرص متعددة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عملياً خلال التدريب (رفيق ساعد، 2014:332)، زيادة على ذلك يرى الباحث أن تباين الفروق ودلالاتها الإحصائية يرجع إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول تمثل في الأداء المهاري في برامج الإعداد البدني الخاص والشكل الثاني يتمثل في استخدام التصور العقلي، وهذا ما أشار إليه "دينس" أن التدريب العقلي يحقق فعالية عالية إذا ما اندمج مع الجانب المهاري خلال تعلم المهارات الحركية (موسى طلعت ابراهيم، 1998:72)، لذلك أشارت دراسات كل من "بوخرار رضوان 2008" و"محمد عيسى الكعبي 2005" و"محمد كامل عاشور 2003" أن التصور العقلي له تأثير إيجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية.

"يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين بعض القدرات البدنية (سرعة رد الفعل، التوافق) لدى لاعبي الكرة الطائرة".

من خلال النتائج المتوصل إليها والتي أظهرها الجدول (08) وتحليل نتائجه، نجد أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتوافق بلغت 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التوافق وأن هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية وأن السبب في ذلك يرجع إلى استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص وبالتالي فإن استخدام التصور العقلي في هذه المرحلة حسن من هذه القدرة البدنية بنسب أفضل من المجموعة الضابطة والدليل وجود فروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين، ويشكل التصور العقلي أحد أهم المميزات للقدرة البنائية للتوافق من الناحية العصبية العضلية من جهة والقدرة الاستراتيجية الحسية من ناحية أخرى، وأن أهم ما يميز نقاط التحسن التي شكلت تفاصيلها هي أن التصور العقلي له ارتباطه بالجهاز العصبي المركزي من الناحية التطبيقية للبرامج الحركية المخزنة وأن العمل على التوافق بالطريقة الحسية الحركية مع التصور البصري الذي يعد كذلك أحد أهم محاوره الهامة فإن المرات العصبية يتحسن لديها التصور العقلي للتوافق وبالتالي كلما كان التصور العقلي بالطريقة الصحيحة للأداء أو النشاط الممارس كان هذا المتغير بالنسبة للأمثل، ويشير الباحث أن من بين المدركات الهامة التي لوحظت على المجموعة التجريبية أن دلالة متغير التوافق ربطت بالاختبار المطبق وأن البرامج الذهنية لديهم كان لها التوافق المناسب مع المخرجات، ويعتبر التوافق أحد أهم المتطلبات التي ترتبط بالجهاز العصبي المركزي وأن التصور العقلي له الارتباط والاشتراك نفسه وبالتالي يمكن الاستفادة من التصورات الحسية الحركية والبصرية لتحسين التوافق وهذا ما أكدته النتائج وأن التوافق تم تحسينه بنسب أفضل منها عند المجموعة التجريبية بدلالة المجموعة الضابطة وبالتالي قبول الفرض البديل الموجه المنبثق من الفرضية نفسها ورفض الفرض الصفري كما ان النتائج المتوصل إليها والتي أظهرها الجدول (07) وتحليل نتائجه، نجد أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية بلغت 0.692 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة رد الفعل، وبالتالي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لم

يحسن هذه الأخيرة، وما النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية إلا خير دليل على ذلك انطلاقاً من الإحصاء الوصفي ووصولاً إلى الإحصاء الاستدلالي، ويشير الباحث في هذا الباب أن خصوصيات سرعة رد الفعل كانت لتتطابق مع آلية التصور العقلي ولكن النتائج بينت غير ذلك، وتعتبر سرعة رد الفعل من أهم المتغيرات المتداخلة مع التصور الحسي والبصري وارتباطها بالجهاز العصبي المركزي من عدة نواحي، وفي هذا الصدد تؤكد أن عدد الحصص المخصصة والموجه للتصور العقلي للمتغيرات الحركية و البيوميكانيكية لسرعة رد الفعل لم تكن بالفاعلية المرجوة من قبلنا لعدة معطيات بالرغم من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل أبعاد التصور العقلي في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في التصور العقلي الحسي والبصري والحركي لديهم وبالتالي الفاعلية التطبيقية كما يمكن أن تحسن في الإرشادات والعلامات المستقبلية، ومن هنا قرر الباحث قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل الموجه المنبثق من الفرضية السابقة القائلة بأن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني يؤدي إلى تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي الكرة الطائرة.

نتائج الدراسة:

من خلال الجانب التطبيقي وما يحتويه من عناصر منهجية تبحث كلها عن الحقائق من الإجراءات المنهجية للدراسة إلى غاية عرض وتحليل ومناقشة النتائج أوضحت كل المعطيات والنتائج الإحصائية ما يلي:

- ❖ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإرسال/ الإعداد/ السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ❖ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لم يؤدي إلى تحسين القدرات البدنية (سرعة رد الفعل) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ❖ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات البدنية (التوافق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

قائمة المراجع:

- ❖ إبراهيم مروان: "الموسوعة العلمية للكرة الطائرة"، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ب ط، عمان، 2001.
- ❖ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2012.
- ❖ أحمد ربيع رضوان: "مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2000.
- ❖ أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2004.
- ❖ أمين الخولي وآخرون: "التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية)"، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 1998.
- ❖ أيمن صارم شكيب، دنيا علي: "تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 14 سنة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد3، المجلد 11، 2011.

- ❖ بوخراز رضوان: " التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2008.
- ❖ حسن عباس: "نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 1، المجلد 4، العراق، 2011.
- ❖ رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، الجزائر ، 2007 .
- ❖ رقيق ساعد: "دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2014.
- ❖ زكي محمد حسن : "الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية"، منشأة المعارف ، ب ط ، الإسكندرية، 1998.
- ❖ سلامة إبراهيم: "المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية"، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2000.
- ❖ عبد الناصر عابدين محمد عثمان: "أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2008.
- ❖ عماد صالح عبد الحق: "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناسيك لطلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد 1، المجلد 19، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2011.
- ❖ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: "أسس ومبادئ البحث العلمي"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
- ❖ محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002.
- ❖ محمد سعد زغول، محمد لطفي السيد: "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- ❖ محمد محمود عبد الحميد: "تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 2000.
- ❖ محمد مطر عراك: "أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان : "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، 2003 .
- ❖ مسعد رشاد العيوطي: "تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر، 2004.
- ❖ موسى طلعت إبراهيم: "استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى الأداء مجموعات اللكم لناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق، 1998.

❖ وجيه محبوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، ب ط، عمان، 2002.

- ❖ The use of mental perception in the annual physical preparation program to improve some of the skill (transmission / preparation / crushing) of volleyball players?
- ❖ -Objectives of the study:
- ❖ Develop field mechanisms for how to use mental perception in physical preparation programs with positive impact on the use of mental perception in physical preparation programs to develop some physical and skill capabilities of volleyball players.
- ❖ To reach a modern strategy in how to improve the skills in addition to the basic training programs and to highlight the importance of mental perception as one of the modern methods to improve the performance of sports as well as the compatibility of models of mental perception with the reality of training to raise the performance of elitist sports
- ❖ Methodological procedures for the study:

The methodology of the study: The nature of the phenomenon addressed by the researcher is the nature of the methodology used, and the study of several approaches vary depending on the type and method and objectives of the study, so the researcher adopted the experimental method of scientific steps to suit the nature of the problem of the study and its objectives.

- ❖ .7The appropriate experimental design: The researcher chose the experimental design of the "two equal groups". The aim of this design is to treat two identical sets of coefficients to reach a result related to the effect of these different parameters. Without the control group, the results of many experiments become meaningless. That the independent variable is really responsible for the change in the dependent variable (Fatima Awad, Mervat Ali, 2002: 70).
- ❖ The community is considered to include all the units of the phenomenon that we are studying, and this includes all the volleyball players of the club Raed Msila class senior who are 16 players.
- ❖ The research sample:
The sample of our research in the volleyball players of Raed Al-Mesaila was a senior class of 12 players .This sample represents 75% of the total population. The sample was chosen by the mean method and is included in the non-probabilistic sampling. The sample of the research was divided into two groups: the first one is control and the other experimental. 6 players per group. The exercises were conducted on the experimental group to determine the effect of mental perception applied in all stages of physical preparation to improve some physical and skill abilities in the study sample.

Results:

- ❖ Through the practical side and the elements of a methodology that are all looking at the facts from the methodological procedures of the study until the presentation, analysis and discussion of the results showed all the data and statistical results as **followed**:

- ❖ The use of mental perception in physical preparation programs has improved the skills (transmission / preparation / crushing) of volleyball players.
- ❖ The use of mental perception in physical preparation programs did not improve the physical abilities (reaction speed) of volleyball players.
- ❖ The use of mental perception in physical preparation programs has improved the physical abilities (compatibility) of volleyball players.