

أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط

The effect of a proposed program for physical activities and sports on developing the of mental perception among intermediate education pupils

نبيل خضراوي^{*1}

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (الجزائر)، nabil.khadraoui@univ-msila.dz

تاريخ الاستقبال: 2021/04/30؛ تاريخ القبول: 2021/07/02؛ تاريخ النشر: 2022/01/31

ملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على التصور العقلي، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة (تصميم المجموعتين) ويمثل مجتمع البحث تلاميذ التعليم المتوسط، أخذت منه عينة قصدية(عمدية) بلغت (26) تلميذ تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، ولجمع المعلومات والبيانات إعتد الباحث على الأدوات التالية: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الذي وضعه مارتنز (1982) وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996)، وتم معالجة البيانات والمعلومات بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وإستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (Man-Whitney U). ومن نتائج الدراسة مايلي:

• للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على نمو التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .
الكلمات المفتاحية : البرنامج؛ النشاط البدني الرياضي ؛ المهارة العقلية ؛ التصور العقلي ؛ المراهقة.

Abstract: The study aims to know the effect of physical and sports activities on mental perception where the researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of the study, the research community is represented by middle school pupils, from whom an intentional sample of (26) pupils were taken and divided equally into two groups (experimental - witness), and to collect information and data, the researcher relied on the following tools: mathematical mental perception scale developed by (Martens1982) was Arabized and legalized by Muhammad Al-Arabi Shimoun and Majda Ismail in the year (1996), the data and information has been processed using the social Sciences Statistical Package Program (SPSS), in addition to the following statistical methods : Arithmetic average, standard deviation, test (Man-Whitney U) and the results of the study include: The proposed program has a positive impact on the development of mental skills (focus attention, mental perception, relaxation) among middle school pupils.

Keywords: program ; physical sportif activity ; mental skill ; mental perception ; adolescence.

I- تمهيد :

ارتقت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية ، حيث أن تطور هذه العلوم كشف مدى أهمية كثير من العلوم والمعارف في ميدان التربية ومن هذه العلوم النشاط البدني الرياضي ، الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه.

وعلى الرغم من وجود النشاط البدني الرياضي في جميع المراحل التعليمية ووجود مناهج معتمدة للمادة لجميع المراحل التعليمية إلزامية ممارستها، إلا أن النظرة العامة للتربية البدنية والرياضية لم ترتق إلى المستوى المطلوب من بعض التربويين ولعل السبب في ذلك يعود إلى عدم الفهم الصحيح للدور الإيجابي للنشاط البدني الرياضي في إعداد التلميذ من النواحي الصحية والتربوية بصفة عامة والعقلية بصفة خاصة¹.

كما أن دراسة المهارات العقلية من أهم موضوعات التي تمّ المدرسين والعاملين في الحقل التعليمي فالمجال الرئيسي لهذه الدراسة هو البحث الكمي للفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية الأخرى وتفسير هذه الفروق تفسيراً علمياً، فيتم بيان طبيعة هذه الفروق، وكيف تتأثر بعوامل النمو والتدريب، وكيف ترتبط المهارات العقلية في صورة تنظيم معين إلى غير ذلك من النواحي التي ترتبط أساساً بهذا الموضوع الرئيسي من موضوعات علم النفس ، كما يمتد أيضاً إلى وسائل قياس المهارات العقلية والشروط الواجب توفرها في هذه الوسائل².

ويعتبر التصور العقلي أكثر مجرد رؤية ، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر على الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً وأن حاسة البعد تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك³.

1. الإشكالية :

إزداد الإهتمام بعلم النفس في المجال الرياضي في السنوات الأخيرة، حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للإستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية الأمر الذي قد يسهم في تطور الأداء وتنميته، ويرى كل من محمد شمعون وماجدة إسماعيل(2001): إلى أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معا ، من هنا تبرز أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الإستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة⁴.

ويري التربويون أن تدريب المتعلمين على المهارات العقلية من الأهداف الأساسية للتربية العامة وتدرّس العلوم ولهذا لا بد أن تركز مناهج العلوم على هدف تنمية المهارات العقلية ، وقد أصبح من الضروري أن يتزود الفرد المتعلم بالمهارات والمبادئ الأساسية والعلمية لكي تمكنه من العيش في العصر الحالي ويشارك فيه بذكاء وفعالية ثم يحقق لنفسه حياة ملائمة أفضل مع التغيرات والتطورات المختلفة التي تحدث في العالم ، وتأكيد على هدف المهارات العقلية تكفي الإشارة إلى أن إهتمام الدول الصناعية المتقدمة بهذا الهدف الأساسي في برامجها العلمية والتعليمية كان من العوامل الأساسية التي ساعدت على تقدمها العلمي والتكنولوجي الحديث.

إن الإهتمام بموضوع تنمية المهارات العقلية وتطورها يعود إلى أن المتعلم لا يستطيع أن يصل إلى التبصر والإدراك من دون توظيف حقيقي لعملياته العقلية ولا يستطيع أن يتابع عملية تعلمه من غير وعي حقيقي لما يوظفه من إستراتيجيات إدراكه والتحكم بها وعليه فالحاجة ماسة إلى تطبيق طرائق وأساليب وإستراتيجيات تدريسية حديثة تناسب إستراتيجيات إدراك المتعلمين ومنسجمة مع كيفية تخزين المعلومات في ذاكرتهم⁵.

والنشاط البدني الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها ، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي (البدنية،العقلية،النفسية،الإجتماعية)تحت إشراف قيادة واعية ، حيث يعتبر من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته من جميع النواحي ، ويوضح ويليجوس (Willgoose) إن أهداف التربية الرياضية هي تنمية اللياقة البدنية ، تنمية المهارات الحركية ، الكفاءة الإجتماعية ، النمو المعرفي ، تنمية المهارات العقلية⁶.

ومن خلال عمل الباحث مدرساً لمادة التربية البدنية والرياضية، ومعرفته بمستوى التلاميذ، والضرورة الملحة لوجود هذه برامج لتنمية المهارات العقلية بأشكالها المختلفة، فقد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة، بهدف التعرف على أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2. تساؤلات الدراسة :

1.2 التساؤل العام:

هل للبرنامج المقترح أثر في نمو التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .؟

2.2 التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي .؟
2. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي .؟
3. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي .؟

3. الفرضيات:

1.3 الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح أثر في نمو التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

2.3 الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي .
2. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي .
3. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

4. أهمية الدراسة:

يساهم النشاط البدني الرياضي بتنمية شخصية المتعلم ، بحيث لا يقتصر على تحقيق أهداف محددة وبجانب واحد من تعلم المهارات الحركية والرياضية ، وإنما يجب أن تتعدى ذلك إلى تحقيق أهداف لجوانب متعددة أخرى ونقصد هنا الجانب العقلي بالإضافة إلى الأهداف البدنية والمهارية الخاصة بالنشاط الرياضي، فهناك جوانب معرفية ووجدانية وعقلية ونفسية مكتملة لعميلة التعلم وعامل مساعد في إتقان الأداء الفني الصحيح لمختلف المهارات الرياضية، لذا وجب على المختصين بالتربية البدنية والرياضية إقتراح إستراتيجية أو برامج تهدف إلى تنمية الجوانب العقلية والنفسية للمتعلمين حيث أن هذه الأخيرة تعتبر عامل مساهم في التعلم والتحصيل الدراسي.

وفي ضوء ماتقدم فإن أهمية الدراسة تظهر في النقاط التالية:

1. إبراز تأثير النشاط البدني الرياضي على الجانب العقلي.
2. أهمية التصور العقلي في عملية تعلم المهارات الحركية .

3. تقديم أنشطة بدنية وحركية تستهدف مهارة التصور العقلي يمكن إستخدامها في حصص التربية البدنية والرياضية.

5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5 البرنامج:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه يشمل الزمن، المدرس الطريقة الإمكانيات ، المحتوى، التنظيم ، طرق التقويم⁷.

✓ التعريف الإجرائي:

مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية مهارة التصور العقلي عند تلاميذ التعليم المتوسط .

2.5 المهارة العقلية:

✓ التعريف اللغوي :

مهر الشئ وفيه وبه :أحكمه وصار حاذقا،فهو ماهر ،ويقال مهر في العلم والصناعة وفي غيرها.

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعني الأداء الذي يقوم به الفرد في سهولة ودقة ،سواء كان الأداء جسميا أم عقليا⁸.

ويعرفها كل من :

❖ صادق وفؤاد أبو حطب (1994) خصائص للنشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة.

❖ رحاب (1997) شئ يمكن تعلمه أو إكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة والتدريب ،وإن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها⁹.

✓ التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس مهارة التصور العقلي .

3.5 النشاط البدني الرياضي:

✓ التعريف الإصطلاحي:

يرى (عمرو بدران) أن النشاط الرياضي بأشكاله، هو: ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية فردى أو جماعى، وفقاً لقوانين وقواعد محددة ،بحيث يحدث تغيرات: (بدنية، عقلية، إجتماعية نفسية) تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به¹⁰.

✓ التعريف الإجرائي:

يمثل مختلف التمارين والحركات والمهارات الرياضية والتي تعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية الإنفعالية بإضافة لمدى تأثيره الإيجابي على الناحية العقلية.

4.5 التصور العقلي:

✓ التعريف اللغوي:

جاء في لسان العرب لابن منظور، مادة (ص،و،ر) الصورة في الشكل، والجمع صور وقد صور فتصور وتصورت الشيء توهمت صورته، فتصور لي، والتصوير: التماثيل

قال ابن الأثير: الصورة ترد في اللسان العربي على ظاهرها، وعلى معنى حقيقة الشيء وهيئته وعلى معنى صفته، يقال: صورة الفعل كذا وكذا أي هيئته وضورة كذا وكذا أي صفته¹¹.

✓ التعريف الإصطلاحي:

جاء تعريف المصطلح في معجم علم النفس: إلى إعادة تشكيل الإدراكات السابقة من خلال إيجاد صور أو أفكار جديدة لها فكأنه لا يستبعد الصور أو الأفكار أو المدركات القديمة وما إليها كما هي بل ينشئها إنشاءً جديداً مبدعاً يتسم بإمكانية التحقق مع أصالتها إذا لم تكن شائعة أو معروفة من قبل.

والتخيل بهذا المعنى شبيه بالتصور الذهني وإن اختلفت معه في الدرجة كما أن العملية التخيلية فيه قد تكون توقعية¹².

✓ التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس التصور العقلي.

5.5 المراهقة:

✓ التعريف اللغوي:

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو راهق¹³.

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعني الإقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesce)¹⁴.

وتعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى (10) سنوات.

هناك فرق بين المراهقة والبلوغ: فالبلوغ يعني إكمال الوظائف الجنسية عنده وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظائفها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة¹⁵.

✓ التعريف الإجرائي:

هي مرحلة تتميز بتغيرات في جميع النواحي، الجسمية والعقلية، النفسية، الاجتماعية، الإنفعالية والفسولوجية.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6 الدراسات الجزائرية:

❖ دراسة بن عمر مراد(2010) إستخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية،هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وإشتملت عينة الدراسة على (140) تلميذ وتلميذة، أختيرت بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الرابع للتعليم

المتوسط، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم الاستعانة بمقياس التصور العقلي ل:لرينز مارتنز ، ترجمة محمد العربي-ماجدة إسماعيل وأستخدمت الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار (T) وتحليل التباين الأحادي ، وإختبار توكي على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من بينها:وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمرى حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح الأسلوب الأمرى في التدريس.

❖ **دراسة حمزة الصديق (2014) تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام الدراسة والرياضة، رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية ،جامعة الشلف،**هدفت الدراسة لمعرفة مستوى التصور العقلي لدي عينة البحث وأهمية التصور العقلي في تنمية وتحسين التعلم الحركي من خلال الأداء الحركي إنطلاقاً من التدريب على التصور العقلي ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث وقدرت عينة البحث (40) تلميذ من أقسام الرياضة والدراسة ولجمع البيانات المعلومات تم الإستعانة بمقياس التصور العقلي ل:لرينز مارتنز ترجمة محمد العربي ماجدة إسماعيل، وعولجت البيانات بأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار تحليل التباين (ANOVA) ،معامل الثبات ألفا كرونباخ ومن نتائج الدراسة : مستوى التصور العقلي منخفض لدى تلاميذ أقسام الرياضة والدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة على التصور العقلي.

2.6 الدراسات العربية:

❖ **دراسة الكعبي محمد عيسى (2005) تأثير منهج تعليمي مقترح بإستخدام التصور العقلي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه،جامعة البصرة ،** وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير المنهج المقترح والفروق بين القياسات ،وقد إستخدام المنهج التجريبي بإستعمال التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقدرت ب: (30) طالب، تم تقسيمها إلى مجموعتين ولجمع البيانات والمعلومات إستخدمت الأدوات التالية: مقياس التصور العقلي مقياس الإسترخاء ،ومقياس الإنتباه، ومن نتائج الدراسة : أن المنهج التعليمي المقترح بإستخدام تدريب التصور العقلي ساعد في تعلم المهارات الأساسية وتحسين محاور التصور العقلي بشكل أفضل،وجود فروق في محاور التصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

❖ **دراسة عبدالعزيز،أحمد فاروق أحمد،(2004) تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الإنتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت (14) سنة،** ويهدف البحث إلى محاولة التعرف على: تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الإنتباه في القدرات على الإسترخاء،التصور العقلي، تركيز الإنتباه للناشئين في كرة القدم تحت(14) سنة ،وتأثير البرنامج على مستوى أداء المهارات الأساسية، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم وإشتملت على (20) لاعب ومن أدوات جمع البيانات القياسات البدنية مثل: العدو(30)م بدء على لقياس السرعة،التصويب لقياس الدقة،وفي القياسات المهارية :التمرير والاستقبال،المراوغة، وقياس الجوانب العقلية : إختبار الذكاء المصور لأحمد زاكي، إختبار بطاقة مستويات التوتر العضلي لقياس الإسترخاء العضلي إعداد العربي شمعون ،ماجدة (2001)، مقياس التصور العقلي وضعه مارتينز وقام تعريبه محمد شمعون (1996) ،إختبار شبكة تركيز الإنتباه لدورثي هاريس وقام محمد علاوى بتعريبه وتقينته (1998) وإستخدم الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي،الوسيط،الإنحراف المعياري،الإلتواء،معامل الارتباط سبيرمان-إختبار مان وتين-إختبار لكسون، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: البرنامج العقلي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية ساعد بصورة إيجابية في تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء التصورالعقلي،تركيزالإنتباه)،فاعلية البرنامج العقلي المستخدم بجانب البرنامج التدريبي التقليدي في تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.جموعة التجريبية.

3.6 الدراسات الأجنبية:

❖ دراسة لاميراند و ريني (Lamirand, M, and Rainey – 1994) بعنوان: التصور العقلي والإسترخاء ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج العقلي على أداء الرمية الحرة والعلاقة بين التصور والإسترخاء وأداء الرمية الحرة في كرة السلة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت العينة على (18) لاعبة في كرة السلة، ومن أدوات جمع البيانات، مقياس القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي في المجال الرياضي ودقة أداء الرمية في كرة السلة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي والإسترخاء ومستوى الأداء المهاري وفاعلية البرنامج العقلي وتأثيره الإيجابي على أداء الرمية الحرة.

❖ دراسة تيم وأخرون (Tim, A, el-2003) بعنوان: مناقشة أوجه التصور في الرياضة وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على التصويب في كرة السلة وقلق المنافسة الرياضية وإستخدم المنهج التجريبي، وإشتملت العينة على (18) لاعب في كرة السلة ومن أدوات جمع البيانات: مقياس قلق المنافسة كسمة وكحالة ومقياس الإسترخاء الذاتي والتصور العقلي وإختبار دقة الرمية الحرة في كرة السلة وجهاز لقياس النبض، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها: أن المشاركين في البرنامج التدريبي يمكنهم السيطرة على إستشارتهم وإنخفاض في معدل نبض القلب وإرتفاع مستوى التصويب على السلة.

4.6 الإستفادة من هذه الدراسات السابقة:

- صياغة إشكالية الدراسة ووضع الفرضيات.
- الإستفادة من الجانب النظري للدراسات السابقة والمشاهدة وتدعيم الدراسة الحالية.
- التعرف على أسلوب العينة.
- إستعان الباحث بمقياس التصور العقلي وذلك من خلال هذه الدراسات.
- التعرف على طرق حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة و إجراءات تطبيقها.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المنتهجة.

II – الطريقة والأدوات :

1.1 الدراسة الإستطلاعية :

يجسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة إستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه، أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى إستعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم¹⁶.

وعليه قام الباحث بتوزيع مقياس مهارة التصور العقلي على عينة بلغت (28) تلميذ من السنة الثالثة متوسط والذين يزاولون الدراسة بمتوسطة بن عزوز عمر/ المسيلة في السنة الدراسية (2018-2019) حيث تم إختيار العينة الإستطلاعية من مجتمع الدراسة وتم إستبعادهم من العينة الأساسية للدراسة وكان ذلك بتاريخ (14 نوفمبر 2018).

ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ التأكد من ملائمة المقاييس لأفراد عينة البحث.
- ✓ فحص الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- ✓ التعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج.

2. منهج الدراسة:

نعني بمنهج البحث ما يقوم به الباحث للحصول على نتائج لدراسته، وهو عملية منظمة ذات أهداف والإجراءات المستخدمة فيها ليست أنشطة عشوائية ولكنها عمليات يتم التخطيط لها بعناية للحصول على البيانات وتحليلها بغرض الوقوف على طبيعة مشكلة من المشكلات¹⁷.

وإنطلاقاً من محاولة الوقوف على أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، فقد إعتد الباحث على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

3. متغيرات الدراسة :

إن من مميزات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحفاً دقيقاً لكي يتأكد فيما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ومتغيرات ترجع إلى العينة تؤثر في المتغير التابع، وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها¹⁸.

1.3 المتغير المستقل:

هو المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث، والمقصود بالمعالجة تقديم مستويات مختلفة من المتغير، أي عمل أشياء مختلفة لمجموعات مختلفة من الأفراد.

وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير المستقل: (البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية).

2.3 المتغير التابع :

المتغير التابع يقيس أثر أو نتائج المعالجة التي يتعرض لها المتغير المستقل، ويتغير وفقاً لأثر المتغير المستقل، وبمعنى آخر فإن المتغير التابع يتغير وفقاً لسلوك الفرد وأدائه ضمن مستوى معين أو مجموعة معينة للمتغير المستقل، لذلك فإن مهمة المتغير التابع هي تحديد أثر المتغير المستقل¹⁹.

ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه²⁰.

وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير التابع : **التصور العقلي.**

وهناك متغيرات يطلق عليها المتغيرات الغير تجريبية أو الدخيلة قد تشوش على المتغير المستقل و تنافسه في التأثير على المتغير التابع لهذا تم ضبط هذه المتغيرات بتحقيق التجانس لعينة الدراسة .

4. تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية:**1.4 من حيث الجنس (ذكور-إناث):**

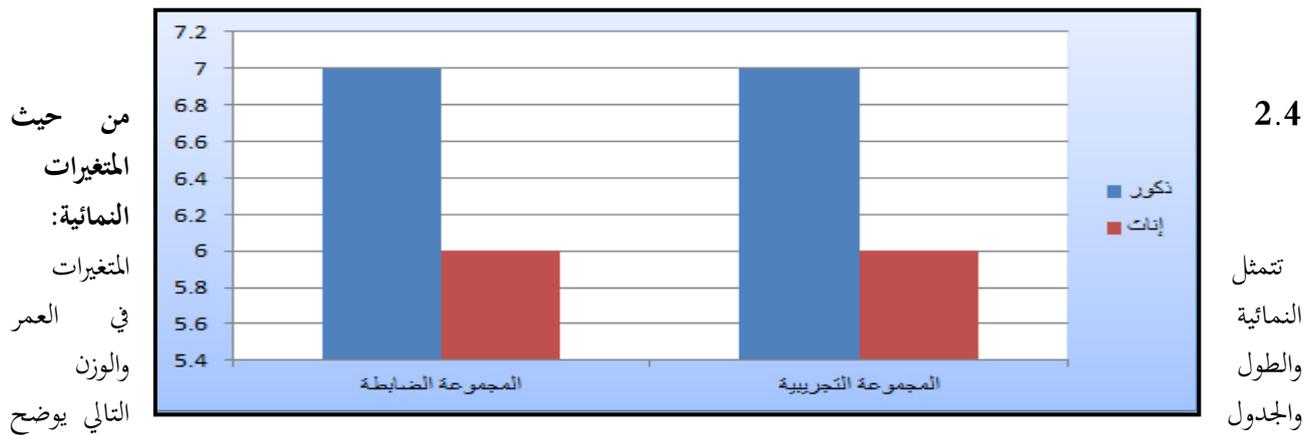
تم تحقيق التكافؤ للعينة الضابطة والتجريبية في الجنس (ذكور، إناث)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في متغير الجنس.

| المجموع | | الجنس | | | | المجموعة |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|---------------|
| | | أنثى | | ذكر | | |
| النسبة (%) | العدد | النسبة (%) | العدد | النسبة (%) | العدد | |
| 100 | 13 | 46.2 | 6 | 53.8 | 7 | الضابطة |
| 100 | 13 | 46.2 | 6 | 53.8 | 7 | التجريبية |
| 100 | 26 | 46.2 | 12 | 53.8 | 14 | المجموع الكلي |

نلاحظ من خلال الجدول رقم(1): أن تكرار الذكور في العينة الضابطة يساوي(7) بنسبة تقدر ب(53.8%)، بينما تكرار الإناث يساوي (6) بنسبة تقدر ب(46.2%) ونفس التوزيع بالنسبة للعينة التجريبية، ومنه فإن هناك تكافؤ في توزيع الجنس بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

شكل رقم (1) يبين توزيع الجنس في عينة الدراسة



2.4

تمثل
النمائية
والطول
والجدول

تكافؤ هذه المتغيرات للعينة الضابطة والعينة التجريبية:

جدول رقم (2) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمائية.

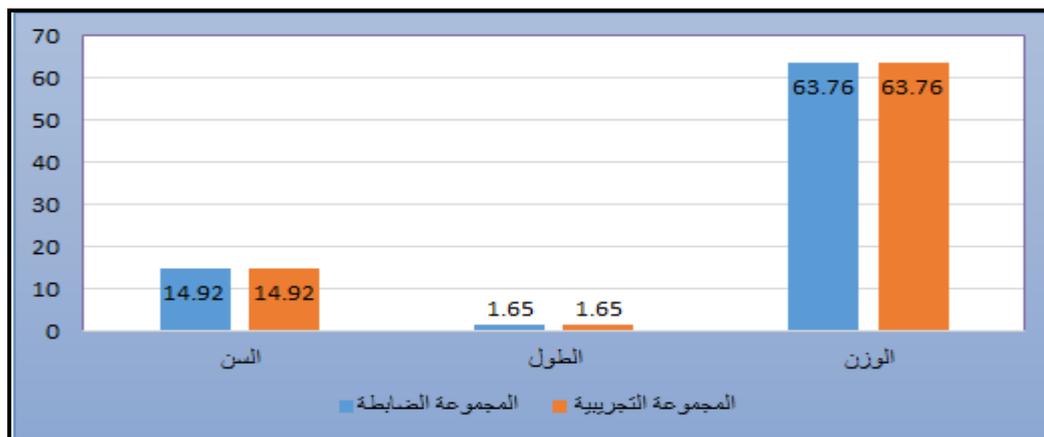
| المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | Sig | قيمة Kolmogorov- (Smirnov Z) | الفروق |
|-----------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|------------------------------|----------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| السن | 14.92 | 1.187 | 14.92 | 1.187 | 1.000 | 0.000 | غير دالة |
| الطول | 1.65 | 0.263 | 1.65 | 0.270 | 1.000 | 0.196 | غير دالة |
| الوزن | 63.76 | 2.586 | 63.76 | 2.454 | 1.000 | 0.392 | غير دالة |

المصدر: مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2):

- أن قيمة (Z) للفروق بين درجات العينة الضابطة والتجريبية في السن تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في الطول تساوي (0.196) بقيمة معنوية قدرها (1) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في الوزن تساوي (0.392) بقيمة معنوية قدرها (1) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05). منه فإن الفروق غير دالة.
- هذا يعني أن العينة الضابطة والتجريبية متكافئتان في الخصائص النمائية (السن، الطول، الوزن).

شكل رقم (2) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمائية.



3.4 من حيث التصور العقلي:

جدول رقم (3) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في التصور العقلي.

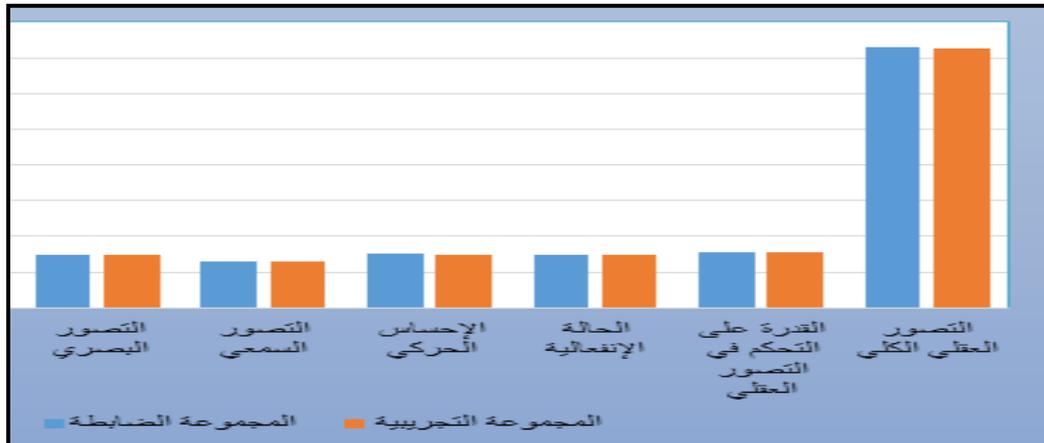
| الفروق | Sig | قيمة Z | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | التصور العقلي | أبعاد مقياس التصور العقلي |
|----------|-------|--------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| غير دالة | 1.000 | 0.000 | 2.794 | 14.84 | 2.794 | 14.84 | التصور البصري | |
| غير دالة | 1.000 | 0.196 | 2.267 | 12.84 | 2.215 | 12.92 | التصور السمعي | |
| غير دالة | 1.000 | 0.196 | 2.672 | 14.84 | 2.738 | 15.00 | الإحساس الحركي | |
| غير دالة | 1.000 | 0.000 | 3.767 | 14.76 | 3.767 | 14.76 | الحالة الإنفعالية | |
| غير دالة | 1.000 | 0.196 | 2.467 | 15.384 | 2.433 | 15.38 | التحكم في التصور | |
| غير دالة | 1.000 | 0.196 | 9.621 | 72.69 | 2.433 | 72.92 | التصور العقلي الكلي | |

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم(3): نجد أن:

- قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور البصري تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور السمعي تساوي (0.196) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات الإحساس الحركي تساوي (0.196) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في الحالة الإنفعالية تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التحكم في التصور العقلي تساوي (0.196) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
 - قيمة (Z) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور العقلي الكلي تساوي (0.196) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- كما سبق ذكره فإن النتائج بينت عدم وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، وبالتالي فإن المجموعتين متجانستين في التصور العقلي.

شكل رقم (3) يبين متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في التصور العقلي.



5. مجتمع وعينة البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة موضع الدراسة، وبعد تحديد المجتمع الأصلي وعمل قائمة تشتمل على جميع أفرادها تصبح عملية إنتقاء أفراد العينة من القائمة عملية أيسر نسبيا وذلك بإختيار أفراد من قائمة المجتمع الأصلي بحيث تشتمل على جميع خصائص هذا المجتمع وتمثله تمثيلا تاما، بحيث يحتفظ في هذه العينة بالصفات في علاقتها ببعض البعض بنفس الشكل الذي تتخذه في المجتمع الأصلي²¹.

والمجتمع في الدراسة الحالية يمثل تلاميذ السنة الثالثة متوسط ويزاولون الدراسة بمتوسطة الشهيد بن عزوز عمر ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019) والبالغ عددهم (94) تلميذ.

وتعتبر العينة جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي²².

وأختيرت العينة الأساسية بالطريقة العمدية (القصدية) من مجتمع البحث، وقدر أفرادها (26) تلميذ، تم تقسيمها على مجموعتين، مجموعة ضابطة (13) تلميذ، ومجموعة تجريبية (13) تلميذ.

6. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تم الإستعانة في هذه الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الذي صمم من طرف مارتنز (Martens1982) وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (1996) وتطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي²³.

ويهدف إلى التعرف على درجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي وذلك من خلال أربع محاور تمثل مواقف التصور المختلفة وهي: (التدريب الفردي، مشاهدة الزميل، الممارسة مع الآخرين، الأداء في المنافسة). ويشمل كل محور على عدة أبعاد تمثل مجالات التصور العقلي وهي كتابي: (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة).

وتم التأكد من صدق وثبات اداة جمع البيانات والمعلومات (مقياس التصور العقلي) كمايلي:

أولا/ الصدق:

❖ الصدق الظاهري:

يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة إلى ما يبدو أن الإختبار يقيسه أي أن الإختبار يتضمن فقرات يبد أنها على صلة بالمتغير الذي تقاس وأن مضمون الإختبار متفق مع الغرض منه ومن المرغوب فيه²⁴.

تم عرض مقياس التصور العقلي على مجموعة من الأساتذة المحكمين وتم التأكيد على أنها قابلة لتطبيقها على العينة الأساسية كما أن الأداة سبق التحقق من صدقها في البيئة الجزائرية، بإضافة إلى ذلك تم حساب الصدق:

✓ الصدق التمييزي لمقياس التصور العقلي :

جدول رقم (4) يبين نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس التصور العقلي.

| العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة α | درجة المعنوية Sig | دلالة الفروق |
|--------------|-------------|-------------|----------|------------------------|-------------------|--------------|
| القيم الدنيا | 7 | 28 | -3.144 | 0.05 | 0.002 | دالة |
| القيم العليا | 7 | 77 | | | | |

المصدر: مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول (4) أن: نتائج اختبار المقارنة الطرفية بين ما قيمته (27%) من القيم العليا و (27%) من القيم الدنيا لدرجات المقياس، تبين تمتع مقياس التصور العقلي بصدق تمييزي جيد.

ثانيا/ الثبات:

ويقصد به في علم القياس النفسي، دقة الإختبار في القياس والملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، وإتساقه فيما يزودونا به من معلومات عن سلوك المفحوص، ويمكن التحقق من هذه الموثوقة بصفة عامة بإحدى الوسيلتين: إما بتكرار تطبيق الإختبار نفسه على المفحوصين تحت نفس الشروط والظروف أو إستخدام إختبارات مماثلة²⁵.

❖ الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

❖ حساب الثبات لمقياس التصور العقلي:

تم حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (5): يبين نتائج إختبار ألفا كرونباخ لمقياس التصور العقلي.

| عدد العبارات | قيمة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach |
|--------------|----------------------------------|
| 20 | 0.882 |

المصدر: مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول (5) : أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.882) وهي قيمة جيدة تبين ثبات مقياس التصور العقلي.

7. البرنامج المقترح:

1.7 مصادر بناء محتوى البرنامج:

تم إعداد البرنامج وبناء محتواه بالإعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع منها:

• الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة.

• الدراسات السابقة التي تناولت مهارة التصور العقلي.

2.7 الأبعاد الأساسية للبرنامج:

يتضمن البرنامج المقترح وحدات تهدف لتنمية مهارة التصور العقلي ومن أهدافه:

✚ توظيف بعض الأنشطة البدنية والرياضية لها علاقة بالتصور العقلي.

✚ تنمية مهارة التصور العقلي.

✚ المساعدة في خفض حدة التوتر والقلق .

3.7 إجراءات تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية :

1.3.7 التوجيه :

قام الباحث في هذه الخطوة بتقديم وشرح مهارة التصور العقلي لأفراد العينة، مبينا أهمية كل منها في العملية التعليمية ومدى مساهمتها في التحصيل الدراسي بدرجة أولى وفي المجال الرياضي بصفة ثانية، نظرا لوجود بعض صعوبات التعلم لدى بعض التلاميذ ، وذلك بإستعانة على بعض الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحسين مستوى التصور العقلي.

2.3.7 التقييم المبدئي:

تم توزيع مقياس التصور العقلي على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، مع التركيز على متابعة التلاميذ في عملية الإجابة، ومن خلال هذه الخطوة حقق الباحث مايسمى بالإختبار القبلي.

3.3.7 جلسات التلاميذ:

يتم تحديد كل مايتعلق بالبرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية :

❖ المجال الزمني للبرنامج.

❖ عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع .

❖ الوقت الزمني لكل حصة .

4.7 تقديم البرنامج:

تم وضع البرنامج المقترح حيز التنفيذ ابتداء من (06 جانفي 2019) بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع .

5.7 التقييم النهائي :

ونقصد به القياس البعدي، حيث نقوم بنفس الخطوات في الإختبار القبلي، كي نثبت أو ننفي صحة الفرضيات من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

6.7 تطبيق البرنامج:

لقد راعى الباحث قبل تنفيذ البرنامج مايلي :

☒ إختيار الفترة المناسبة لمباشرة العمل خلال الأسبوع.

☒ إختيار المكان المناسب حيث يكون التلميذ بعيد عن مصادر الإزعاج وتشتت الإنتباه .

☒ ضرورة إنتظام عمل عينة البحث .

☒ تم تحديد محتوى البرنامج من خلال المسح المرجعي لأهم الأبحاث المرتبطة بموضوع البحث.

☒ أما في ما يخص التوزيع الزمني للبرنامج المقترح، فقد أكد حسن علاوى أن التدريب على المهارات العقلية تتطلب فترات تدريبية مابين(15)دقيقة إلى (30)دقيقة لثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع.

8. مجالات البحث:

1.8 المجال البشري :

يتمثل في تلاميذ التعليم المتوسط

2.8 المجال الزمني:

قام الباحث في البداية بتوزيع أداة جمع البيانات والمعلومات على الأساتذة المحكمين مع البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية وعليه تم الإتفاق على ملائمة الأدوات للدراسة الحالية وبعض التعديلات في البرنامج المقترح ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة تم تطبيق البرنامج المقترح بداية من تاريخ (6جانفي 2019 إلى 24 فيفري 2019).

3.8 المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية في متوسطة بن عزوز عمر، ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019).

9. خطوات الدراسة والمعالجة الإحصائية:

1.9 خطوات وتصميم الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء الخطوات التالية:

- ✓ الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بهذه الدراسة.
- ✓ تطبيق أدوات جمع البيانات والمعلومات على العينة الإستطلاعية وذلك لإجراء الخصائص السيكومترية(الصدق،الثبات،الموضوعية).
- ✓ تحديد أفراد العينة الأساسية للدراسة وتحقيق التجانس والتكافؤ في المتغيرات النمائية مثل: الطول،الوزن،التصور العقلي.
- ✓ تطبيق البرنامج المقترح.
- ✓ القيام بجمع المعلومات والبيانات وتفرغها وتحليلها إحصائيا ومعالجة فروض الدراسة.
- ✓ تفسير النتائج المتوصل لها وعلى ضوء النتائج تقديم بعض المقترحات.

2.9 الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط القيم.
- الإنحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- إختبار التجانس Kolmogorov-Smirnov Z.
- إختبار (Man-Whitney U) لمعرفة دلالة الفروق بين رتب عينتين مستقلتين.

- إختبار Wilcoxon لمعرفة دلالة الفروق بين رتب عينتين مستقلتين مع حساب حجم الأثر: قيمة Z تقسيم الجذر التربيعي لـ N
- ## II- النتائج ومناقشتها :

1. عرض وتحليل النتائج:

1.1 الفرضية الجزئية الأولى:

تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة الضابطة وبين القياس القبلي والبعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (6) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

| الفروق | Sig | قيمة Z Wilcoxon | القياس البعدي | | القياس القبلي | | التصور العقلي | |
|----------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| غير دالة | 0.317 | -1.000 | 2.812 | 14.92 | 2.794 | 14.84 | التصور البصري | أبعاد مقياس التصور العقلي |
| غير دالة | 0.317 | -1.000 | 2.160 | 13.00 | 2.215 | 12.92 | التصور السمعي | |
| غير دالة | 0.317 | -1.000 | 2.752 | 15.07 | 2.738 | 15.00 | الإحساس الحركي | |
| غير دالة | 0.317 | -1.000 | 3.715 | 14.84 | 3.767 | 14.76 | الحالة الإنفعالية | |
| غير دالة | 0.317 | -1.000 | 2.470 | 15.46 | 2.433 | 15.38 | التحكم في التصور | |
| غير دالة | 0.059 | -1.890 | 9.681 | 73.30 | 9.639 | 72.92 | التصور العقلي الكلي | |

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (6) نجد مايلي:

متوسط درجات التصور البصري في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (2.794)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (14.92) بإنحراف معياري قدره (2.812)، وتشير قيمة إختبار (Z) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.317) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات التصور السمعي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.92) بإنحراف معياري قدره (2.215) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (13.00) بإنحراف معياري قدره (2.160)، وتشير قيمة إختبار (Z) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.317) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات الإحساس الحركي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.00) بإنحراف معياري قدره (2.738) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (15.07) بإنحراف معياري قدره (2.752)، وتشير قيمة إختبار (Z) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.317) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

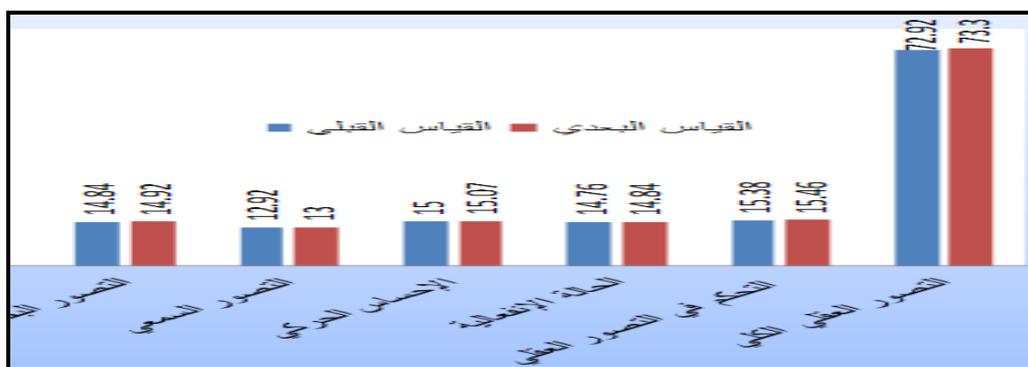
متوسط درجات الحالة الإنفعالية في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.76) بإنحراف معياري قدره (3.767) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (14.84) بإنحراف معياري قدره (3.715)، وتشير قيمة إختبار

(Z) الى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.317) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات القدرة على التحكم في التصور العقلي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.38) بإختلاف معياري قدره (2.433) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (15.46) بإختلاف معياري قدره (2.470)، وتشير قيمة إختبار (Z) الى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات التصور العقلي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (72.92) بإختلاف معياري قدره (9.639) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (73.30) بإختلاف معياري قدره (9.681)، وتشير قيمة إختبار (Z) الى (-1.890) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.059) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

شكل رقم (4) يبين متوسطات درجات التصور العقلي في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة.



2.1 الفرضية الجزئية الثانية:

تنص على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (7) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

| حجم الأثر | الفروق | Sig | قيمة Z Wilcoxon | القياس البعدي | | القياس القبلي | | التصور العقلي |
|-----------|--------|-------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| | | | | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | |
| 0.52 | دالة | 0.007 | -2.684 | 17.23 | 1.535 | 14.84 | 2.794 | التصور البصري |
| 0.57 | دالة | 0.003 | -2.951 | 15.84 | 0.898 | 12.84 | 2.267 | التصور السمعي |
| 0.53 | دالة | 0.006 | -2.729 | 17.23 | 1.423 | 14.84 | 2.672 | الإحساس الحركي |
| 0.52 | دالة | 0.007 | -2.677 | 17.30 | 1.031 | 14.76 | 3.767 | الحالة الإنفعالية |
| 0.47 | دالة | 0.015 | -2.442 | 17.61 | 1.120 | 15.38 | 2.467 | التحكم في التصور |
| 0.62 | دالة | 0.001 | -3.183 | 85.23 | 2.681 | 72.69 | 9.621 | التصور العقلي الكلي |

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (7) نجد مايلي:

متوسط درجات التصور البصري في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.84) بإنحراف معياري قدره (2.267)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (15.84) بإنحراف معياري قدره (0.898)، وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-2.684) بقيمة معنوية تقدر ب (0.007) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (52%).

متوسط درجات التصور السمعي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.84) بإنحراف معياري قدره (2.267)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (15.84) بإنحراف معياري قدره (0.898)، وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-2.951) بقيمة معنوية تقدر ب (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (57%).

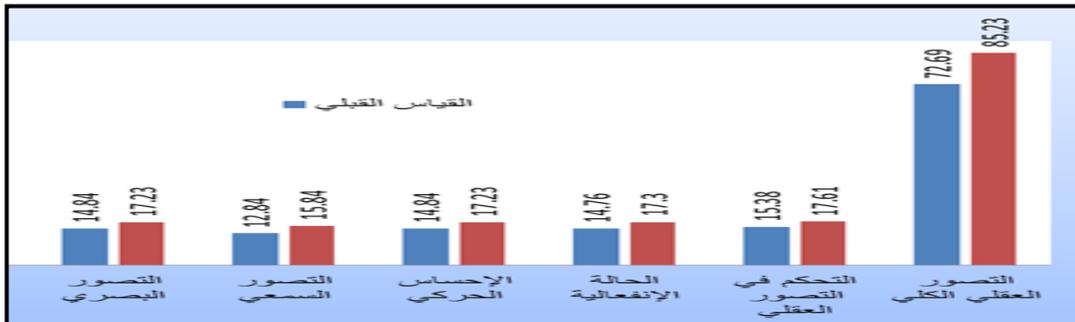
متوسط درجات الإحساس الحركي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (2.672) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.23) بإنحراف معياري قدره (1.423) وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-2.729) بقيمة معنوية تقدر ب (0.006) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (53%).

متوسط درجات الحالة الإنفعالية في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.76) بإنحراف معياري قدره (3.767)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.30) بإنحراف معياري قدره (1.031)، وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-2.677) بقيمة معنوية تقدر ب (0.007) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي. وتشير نسبة التطور إلى (52%).

متوسط درجات القدرة على التحكم في التصور العقلي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.38) بإنحراف معياري قدره (2.467)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.61) بإنحراف معياري قدره (1.120)، وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-2.442) بقيمة معنوية تقدر ب (0.015) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (47%).

متوسط درجات التصور العقلي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (72.69) بإنحراف معياري قدره (9.621)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (85.23) بإنحراف معياري قدره (2.681)، وتشير قيمة إختبار (z) إلى (-3.183) بقيمة معنوية تقدر ب (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (62%).

شكل رقم (5) يبين متوسطات درجات التصور العقلي في القياس القبلي والقياس البعدي للعيينة التجريبية.



3.1 الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (8) دلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية.

| الفروق | Sig | قيمة Z Mann- Whitney | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | التصور العقلي |
|--------|-------|----------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| دالة | 0.030 | -2.175 | 17.23 | 1.535 | 14.92 | 2.812 | التصور البصري |
| دالة | 0.001 | -3.283 | 15.84 | 0.898 | 13.00 | 2.160 | التصور السمعي |
| دالة | 0.041 | -2.039 | 17.23 | 1.423 | 15.07 | 2.752 | الإحساس الحركي |
| دالة | 0.043 | -2.028 | 17.30 | 1.031 | 14.84 | 3.715 | الحالة الإنفعالية |
| دالة | 0.002 | -3.160 | 17.61 | 1.120 | 15.46 | 2.470 | التحكم في التصور |
| دالة | 0.000 | -3.779 | 85.23 | 2.681 | 73.30 | 9.681 | التصور العقلي الكلي |

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (8) نجد مايلي:

متوسط الحسابي لدرجات التصور البصري للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (14.92) بإنحراف معياري قدره (2.812)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.23) وإنحراف معياري قدره (1.535)، وقيمة (Z) تساوي (-2.175) بمستوى معنوية قدره (0.030) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات التصور السمعي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (13.00) بإنحراف معياري قدره (2.160)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (15.84) وإنحراف معياري قدره (0.898)، وقيمة (Z) تساوي (-3.283) بمستوى معنوية قدره (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

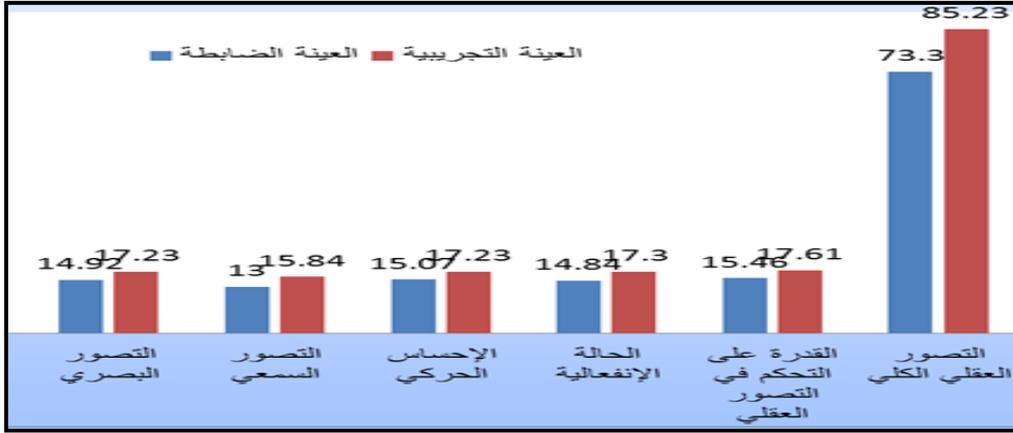
متوسط الحسابي لدرجات الإحساس الحركي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (15.07) بإنحراف معياري قدره (2.752)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.23) وإنحراف معياري قدره (1.423)، وقيمة (z) تساوي (-2.039) بمستوى معنوية قدره (0.041) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات الحالة الإنفعالية للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (3.715)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.30) وإنحراف معياري قدره (1.031)، وقيمة (Z) تساوي (-2.028) بمستوى معنوية قدره (0.043) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات القدرة على التحكم في التصور العقلي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (15.46) بإنحراف معياري قدره (2.470)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.61) وإنحراف معياري قدره (1.120)، وقيمة (Z) تساوي (-3.160) بمستوى معنوية قدره (0.002) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات التصور العقلي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (73.30) بإنحراف معياري قدره (9.681)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (85.23) وإنحراف معياري قدره (2.681)، وقيمة (z) تساوي (-3.779) بمستوى معنوية قدره (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفرق دالة.

شكل رقم (6) يبين متوسطات درجات التصور العقلي للعينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي .



2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقق فروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية:

1.2 مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من جدول رقم (6): عدم وجود فروق دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التصور العقلي، ويرجع الباحث ذلك لعدم إخضاع المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح، وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوي (2002): على أن المعلم عندما يطلب من التلميذ أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل التلميذ في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق تمام الإنطباق على مطالبة التلميذ بأن يركز في حين أن المعلم لم يدرّب على كيفية تركيز الإنتباه، التصور العقلي والإسترخاء²⁶.

2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (7): وجود فروق دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التصور العقلي لصالح القياس البعدي، هذا يعني أن هناك تحسن واضح في التصور العقلي لأفراد العينة ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج المقترح والذي طبق على أفراد العينة التجريبية مما ساعدهم على تكوين صور عقلية عن المهارات الحركية وكيفية أدائها.

ويرجع الباحث سبب وجود فروق في القياس البعدي الي تأثير مختلف المواقف والتمارين التي تضمنها البرنامج وهذا ما ساهم في تحسن في مهارة التصور العقلي، وأشار له محبوب في أن: التمرين الذهني يمكن إستخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية وأن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسؤولة عن توجيه الحركة بصورة فعلية²⁷. وكون التدريب منتظماً و متنوعاً و مدعماً بأشرطة الفيديو، هذا ما ساعد التلاميذ في تثبيت صور بصرية في العقل أكثر وضوحاً و تحكماً.

كما يتفق مع قول باهي و جاد: أن مشاهدة الفيديو يزيد في التصور العقلي البصري، وأنّ التنوع ضروري كما يجب أن يتم التدريب على أساس، فالعقل كأى عضلة، تفقد كفاءتها كلما توقفت تدريبها²⁸.

ونرى أن البرنامج ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي وفي جميع أبعاده ، حيث أن إستخدام التصور البصري أدى إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء، إذ يؤكد (محمد عبد الحسين) "إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية الى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي والمعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار والإستجابة المناسبة له²⁹.

وأن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك تكوين صور أفضل للعمل المراد تعلمه وبالتالي تكوين برامج حركية اشتمل وتحتوي على ابعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره الى تعلم افضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة وهذا ما اكده شمعون(1995) الذي اشار الى أن: "الدماغ يأخذ صور عن المحيط إما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية والوصفية الى صورة تدخل الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل"³⁰.

والتوافق العصبي العضلي له دور كبير في توجيه الإستجابة الحركية وهذا ما رفع قيمة معامل الإرتباط، إذ أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح إي إستجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة أم مركبة ،وهذا ما يتفق مع (معيوف، 1987) والذي أكد على "أن الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة"³¹.

وكذلك كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الإستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث السيطرة على إنفعالاتهم وعزلها إذ أن الفكرة تؤكد المزاج يولد التصرف، ويؤكد محمد حسن علاوي (1998) على أن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة"³².

ويؤكد أسامة كامل راتب أن: التصور العقلي هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء وأن مهارة التصور العقلي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الأفراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي أو المهاري، كما يؤكد أيضا محمد العربي شمعون على أن التصور العقلي يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف³³.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة حمزة الصديق (2014) دراسة الكعبي محمد عيسى (2005) التي وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3.2 مناقشة الفرضية الثالثة:

يتضح من نتائج الجدول رقم(8): وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجات التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية ويعود إلى فاعلية البرنامج المقدم لأفراد العينة التجريبية، والسبب في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة هو أن المجموعة الضابطة لم تطبق أي تمرين قد يساهم في تنمية مهارة التصور العقلي وبالعكس فالمجموعة التجريبية مارست أنشطة متنوعة تتضمن تمارين التصور العقلي التي ساهمت بدرجة كبيرة في جعل التلميذ قادر على التخلص من التوتر الحاصل على مستوى أعضاء جسمه وسمح له كذلك برسم صور عقلية عن بعض المهارات الحركية مكنته وساعدته في أدائها فعليا. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبد العزيز أحمد فاروق أحمد (2004) ودراسة الكعبي محمد عيسى(2005) بالإضافة إلى دراسة لاميراند وربني (Lamirand, M, and Rainey) التي أشارت نتائجهم على التأثير الإيجابي للبرامج المقدمة.

IV- الخلاصة:

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تم عرضها ومناقشتها في الفصل السابق، نقدم الإستنتاجات التالية:

1. لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدى.
2. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدى.
3. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات التصور العقلي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى.

وهذا يعنى أن البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية الذي مارسته المجموعة التجريبية ساهم في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

وإنطلاقاً من ضرورة إثارة مشكلات بحثية جديدة تحفز الباحثين على إستكمال وإستمرار ما بدأته هذه الدراسة فإن الباحث يقترح مايلي:

1. توعية الأساتذة بأهمية مهارة التصور العقلي في التعلم الحركي بصفة خاصة والعمل على إدراج مواقف وتمارين في الوحدات التعليمية ومساعدة التلاميذ على إستخدام جميع الحواس لديهم .
2. التأكيد على أن التدريب على مهارة التصور العقلي يكون بشكل مستمر ومنتظم.
3. إجراء المزيد من البحوث التي مهارة التصور العقلي في مراحل التعليم المختلفة.

- الإحالات والمراجع :

- 1 أحمد زيوش . (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي ، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية. جامعة الجزائر3ص.
- 2 وجيه محجوب ، نزار مجيد (1987) التحليل الحركي . بغداد . مطبعة التعليم العالي ص 1 .
- 3 عبدالستار جبار الصمد. (2000). التصور العقلي في الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي ص197.
- 4 محمد العربي شمعون ، و ماجدة محمد إسماعيل. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ص57.
- 5 سماح عبد الكريم، و عباس الفتلى. (2015). إستراتيجية حوض السمك وفاعليتها في تنمية المهارات العقلية لطلبة قسم الفيزياء وتحصيلهم الدراسي. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية /جامعة بابل، ص 319.
- 6 ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي (المجلد الأولى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع ص57.
- 7 كمال درويش. (2004). إتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي ص54.
- 8 فاروق عبده فلية، و أحمد عبد الفتاح الزكي. (2004). معجم مصطلحات التربية لفظاً وإصطلاحاً. الاسكندرية: دار الوفاء ص240-241.
- 9 عادل نورجان، و محمود ده مير. (2014). المكتب الجامعي الحديث (المجلد الأولى). العراق ص 20-21.
- 10 عمرو حسن بدران. (2005). علم النفس الرياضي. القاهرة ص155.
- 11 جمال الدين ابن منظور أبو الفضل . (بلا تاريخ). لسان العرب. بيروت: دار صادر ص492.
- 12 عبد القادر طه فرج، و وآخرون. (بلا تاريخ). معجم علم النفس والتحليل النفسي (المجلد الأولى). دار النهضة العربية ص107.
- 13 فؤاد إفرايم السبتياني. (1995). منجد الطالب. بيروت: دار المشرق ص265.
- 14 علي فالح الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. لبنان: دار الكتاب الجامعي ص288.
- 15 ناصر الشافعي. (2009). فن التعامل مع المراهقين (المجلد الأولى). دار البيان ص 13-14.
- 16 محمود عبد الحليم منسي. (2011). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. مصر: كلية التربية جامعة الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ص60.
- 17 سناء محمد سليمان. (2009). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس (المجلد الأولى). القاهرة: عالم الكتب ص31.
- 18 فأن دالين، و بولو دير. (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة : مكتبة الأجلو المصرية ص398.

- ¹⁹ محمود أبو علام رجاء. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (المجلد الخامسة). مصر: دار النشر للجامعات ص 61.
- ²⁰ عبد اليمين بوداود، و أحمد عطا الله . (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ص 141.
- ²¹ محمود عبد الحليم منسي. (2011). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. مصر: كلية التربية جامعة الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ص 73-74.
- ²² رشيد زرواتي. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الكتاب الحديث ص 181.
- ²³ محمد العربي شمعون . (1999). التدريب العقلي في المجال الرياضي. مصر : دار الفكر العربي ص 342.
- ²⁴ مروان عبد المجيد. (1998). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للإختبارات والقياس في التربية الرياضية ص 22.
- ²⁵ فؤاد أبو حطب، سيد عثمان، و أمال صادق. (2008). التقويم النفسي (المجلد الرابعة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ص 135.
- ²⁶ محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي ص 202-203.
- ²⁷ محجوب وجيه. (2000). التعلم الحركي وجدولة التدريب. بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية ص 194-195.
- ²⁸ مصطفى جاد سمير باهي. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (المجلد الأولى). مصر : الدار العالمية للنشر و التوزيع ص 126.
- ²⁹ محمد عبد الحسين. (بلا تاريخ). تأثير تداخل التدريب العقلي والبدني والمهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، أطروحة دكتوراه. العراق: كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد ص 44.
- ³⁰ محمد العربي شمعون. (1995). التدريب العقلي في المجال الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي ص 68.
- ³¹ معيوف ذنون حنتوش. (1987). علم النفس الرياضي. جامعة الموصل ص 42.
- ³² محمد حسن علاوى. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ص 87.
- ³³ محمد العربي شمعون . (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد الأولى). مصر : دار الفكر العربي ص 222.

– ملاحق :

❖ البرنامج المقترح:

| الوحدة | المحتوى |
|--------|---|
| 1 | يقوم كل تلميذ بإختيار زميله ، يجلس معه ويحاول أن ينظر إليه ويأخذ صورة بعينه ويحاول بعد ذلك في عدم وجود الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له ، كملامح الوجه ، الجسم التعبيرات ، الملابس الخ |
| 2 | يتصور التلميذ زميله يتحدث إليه ويحاول أن يتصور وذلك بالتركيز على وجهه ، وتصور كل تعبيراته وتعبيرات وجهه أثناء حديثه معه . يحاول التلميذ أثناء التصور أن يتذكر شعوره وإحساسه نحو هذا الزميل زعما إذا كان إحساسه نحوه إحترام أو إعجاب أو صداقة .. |
| 3 | تصور مهارة التمرير (الإعداد) في كرة الطائرة: حاول أن تتصور أصابع اليدين إلى أعلى وبفتحة مناسبة بينهما، الإحساس بالأصابع ممدودة وبدون شد عضلي او توتر، التركيز على أن الأصابع هي التي تلامس الكرة فقط، الإحساس بمرونة الذراعين: تصور ثني اليدين من المرفقين وسحب الكرة قليلا في اللحظة التي تمس فيها الكرة الأصابع. |
| | البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة التمرير: |

| | |
|--|----------|
| <p>✓ تصور الوقوف منتظرا تمرير الكرة حيث تكون رجل متقدمة عن الأخرى.</p> <p>✓ تصور رفع اليدين في علو الوسط وتجهان للأعلى.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة في إتجاه الكرة مع إثناء بسيط للركبتين.</p> <p>✓ تصور فتح اليدين لتمرير الكرة.</p> <p>✓ التركيز على ملامسة الأصابع للكرة فقط دون راحتي اليدين.</p> <p>✓ تصور سحب الذراعين نحو الأسفل قليلا وبعدها دفع الكرة للأعلى.</p> | <p>4</p> |
| <p>✓ تصور أنك تقوم بتمريرة جيدة.</p> <p>✓ لاحظ كمية التوتر العضلي الذي تشعر به في جسمك.</p> <p>✓ الآن تصو نفسك تؤدي تمريرة فاشلة ، لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء الجسم.</p> <p>✓ قارن الفرق بين التوتر العضلي بين التمريرة الجيدة والتمريرة الفاشلة .</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تصوة مهارة التمرير لأعلى ،تصور أنك ترفع الكرة عالية فوق الكتفين.</p> <p>✓ تصور أن الذراعين تشكلان زاوية قائمة عند المرفق.</p> <p>✓ تصور أنك تقوم بدفع الكرة لأعلى.</p> <p>✓ تصور إمتداد الذراعان لأعلى.</p> <p>✓ تصور حركة الرجلين.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة لأعلى.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة للأمام عند أداء مهارة التمرير.</p> <p>✓ تصور إندفاع الجسم خلف الكرة.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تحريك أصابع اليدين والرجلين فتح العينين والنهوض.</p> | <p>5</p> |
| <p>✓ مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة التمرير.</p> <p>✓ إيقاف الشريط.</p> <p>✓ غلق العينين الاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل.</p> <p>✓ فتح العينين.</p> | <p>6</p> |

| | |
|--|----------|
| <p>✓ القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة التمرير ثم مشاهدة الفيديو.</p> | |
| <p>✓ الجلوس طويلا يطلب من التلاميذ غلق العينين.</p> <p>✓ تصور نفسك في حالة إنفعال شديد.</p> <p>✓ حاول التمييز بين أنواع الأحاسيس المرتبطة لكل حالة إنفعالية.</p> <p>✓ الآن تصور نفسك في حالة إنفعالية شديدة وأنت تؤدي مهارة التمرير من على مستوى الكتف غضب قلق خوف.</p> <p>✓ لاحظ نوع الأداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية هل يؤثر على مهارة التمرير.</p> <p>✓ الآن حاول أن تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وإن تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الإنفعال.</p> <p>✓ لاحظ نوع الأداء المصاحب .</p> <p>✓ قارن الأداء في الحالتين.</p> <p>✓ تكرار التصور لمهارة التمرير.</p> | <p>7</p> |
| <p>✓ الإسترخاء العقلي ، غلق العينين.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تصور مهارة التمرير لأعلى بشكل مجزء.</p> <p>✓ تكرار تصور المهارة بشكل كامل.</p> <p>✓ فتح العينين ، فترة راحة.</p> <p>✓ الآن اغلق العينين.</p> <p>✓ تصور أنك تقف أو تنهض.</p> <p>✓ تصور أنك تمشي عبر الغرفة وتصل إلى الجانب الاخر.</p> <p>✓ إستدر وإرجع إلى المكان الذي كنت فيه.</p> <p>✓ الآن يطلب من التلاميذ فتح العينين بعد إكمال هذا التمرين أجب عن الاسئلة:</p> <p>❖ هل كنت قادرا على التصور بصورة واضحة ؟</p> <p>❖ هل كانت التصورات بألوان ؟.</p> <p>❖ هل رأيت سلسلة من التصورات الخاطفة أو السريعة ؟</p> <p>❖ عندما تصورت قيامك بالحركة هل كنت قادر على الشعور بالحركات .</p> | <p>8</p> |

| | |
|--|-----------|
| <p>❖ هل كنت تشعر بتغير في مستوى الشد العضلي في العضلات ؟</p> | |
| <p>يطلب من التلاميذ الجلوس بشكل مريح مع غلق العينين.</p> <p>✓ تصور مهارة التمير من أعلى بشكل مجزء.</p> <p>✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين وسحب القدمين بإتجاه الصدر.</p> <p>✓ فتح العينين ثم النهوض.</p> <p>✓ الجلوس بشكل مريح ومسترخي.</p> <p>✓ غلق العينين ، تصور أنك في الملعب ، تصور المكان خالي ...وأنتك موجود لوحدهك وجه النظر للاشياء الموجودة حولك الان تصور أنك في الملعب وأنه يوجد جمهور ويشاهدون المنافسة.</p> <p>✓ حاول أن تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة.</p> <p>✓ لاحظ الزملاء.</p> <p>✓ حاول أن تستمع إلى الأصوات التي تحيط بك المحادثات مع زملائك في الفريق معلمك يشجعك والأصوات الصادرة في المنافسة.</p> <p>✓ فتح العينين.</p> <p>✓ راحة تكرار التصور.</p> <p>✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا وسحب الركبتين بإتجاه الصدر.</p> <p>✓ فتح العينين والنهوض.</p> | <p>9</p> |
| <p>✓ الإسترخاء العقلي التام .</p> <p>✓ غلق العينين وتصور التمير من أعلى.</p> <p>✓ التنفيذ الصحيح للمهارة.</p> <p>✓ ثم يطلب تجزئة المهارة لأجزاء.</p> <p>✓ ميل الجسم للخلف قليلا ن تصور ثني الركبتين ن تصور الذراعان عموديتان على الرأس.</p> <p>✓ التركيز على أن تكون الاصابع متراخية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها.</p> <p>✓ متابع الكرة في إتجاهها لأعلى.</p> | <p>10</p> |

| | |
|--|----|
| <p>✓ تصور دفع الكرة فوق الجسم وإلى الأعلى قليلا مع الاحساس بوزن الكرة يتناقص شيئا فشيئا.</p> <p>✓ تصور أداء المهارة ككل.</p> <p>✓ الرجوع للحالة الطبيعية تحريك الاصابع وفتح العينين والنهوض.</p> | |
| <p>✓ الإحساس الحركي لمهارة التمرير من أعلى.</p> <p>✓ هل شعرت بحركة إرتفاع الكتفين لأعلى.</p> <p>✓ إحس بشدة ضغط الكرة على الكتفين.</p> <p>✓ تغير ثقل الجسم من القدمين إلى أجزاء أخرى من الجسم.</p> <p>✓ إذا كانت حركتك سريعة يجب الإبطاء منها.</p> <p>✓ إذا كانت بطيئة عليك الإسراع منها.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تصور المهارة ككل تحريك الاصابع وفتح العينين والنهوض.</p> | 11 |
| <p>✓ الإسترخاء التام.</p> <p>✓ تنظيم عملية التنفس.</p> <p>✓ بعد الرؤية والسمع والإحساس الحركي إستمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة.</p> <p>✓ تصور أنك تأخذ شريط فيديو لها ، شاهد الفيديو بسرعات مختلفة.</p> <p>✓ تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم إلى أربعة أضعاف ثم السرعة الإعتيادية.</p> <p>✓ تشغيل الشريط بالتصوير البطيء إلى معدل نصف سرعته ثم إلى صورة واحد كل مرة.</p> <p>✓ عودة الشريط إلى سرعته العادية.</p> <p>✓ تصور المهارة لعدة مرات.</p> <p>✓ فتح العينين ثم النهوض.</p> | 12 |
| <p>✓ البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة الاستقبال، تصور ميلان الجسم قليلا أتجاه الكرة.</p> <p>✓ تصور بسط اليدين لاسفل وتجهان للأعلى.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة في إتجاه الكرة مع إنشاء بسيط على مستوى الركبتين.</p> <p>✓ التركيز عم ملامسة ظاهر الكفين للكرة.</p> | |

| | |
|----|---|
| 13 | <p>✓ تصو سحب الذراعين مع كسر المرفقين نحو الصدر مع أخذ خطوة إلى الخلف لإمتصاص قوة التمريرة.</p> <p>✓ تكرار تصور مهارة الإستقبال مرة أخرى.</p> <p>✓ يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم فتح العينين والنهوض.</p> |
| 14 | <p>✓ تصور مهارة الإستقبال في كرة الطائرة بنفس الخطوات السابقة.</p> <p>✓ مشاهدة شريط فيديو مسجل للمهارة.</p> <p>✓ غلق العينين والإسترجاع البصرى لنفس المهارة وفي الاخير فتح العينين.</p> |
| 15 | <p>✓ إعادة تشغيل الفيديو مرة أخرى للتأكد من التصور العقلي الداخلي.</p> <p>✓ القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة الإستقبال.</p> <p>✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم النهوض.</p> <p>✓ يمكن التكرار.</p> |
| 16 | <p>✓ الإسترخاء العقلي التام .</p> <p>✓ أغلق العينين، الإستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل عن المهارة.</p> <p>✓ غلق الجهاز ويطلب من التلاميذ محاولة تقليد النغمة والنبرة وتركيب الصوت.</p> <p>✓ تشغيل الجهاز مرة أخرى.</p> <p>✓ المقارنة بين صوتك والذي تسمعه.</p> <p>✓ تكرار العملية حتى يتم تقليد الصوت إلى أقرب دجة ممكنة.</p> |
| 17 | <p>✓ يطلب من التلاميذ غلق العينين ، حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت تسمعه داخل العقل.</p> <p>✓ حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلى وبين الصوت المتفجع والمنخفض والحاد والناعم والحشن.</p> <p>✓ تصور صوت شخص يقوم بأنتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك لاحظ تنوع أحاسيسك .</p> <p>✓ الآن تحدث بإنفعال أثناء القيام بتنفيذ مهارة إستقبال الإرسال لاحظ نوعية الاداء</p> <p>✓ القيام بإستلام الكرة مرة أخرى.</p> <p>✓ لاحظ نوعية الإستلام.</p> |
| | <p>✓ الآن تصور أنك تؤدي إستلام غي صحيح.</p> |

| | |
|----|---|
| 18 | <p>✓ أنقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل.</p> <p>✓ لاحظ كمية التوتر في الجسم، الآن توقف عن النقد.... بدون تفكير القيام بإستقبال الإسال مرة أخرى.</p> <p>✓ لاحظ نوعية الإستلام.</p> <p>✓ هل كان الإستقبال في المرة الثانية أفضل أو أسوء من الاول.</p> <p>✓ الآن حاول تعي صوت النقد بصوت هادئ ومشجع، إعطاء نفسك تعليمات إيجابية حو لإستقبال الكرة.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تحريك أصابع اليدين والقدمين وفتح العينين والنهوض.</p> |
| 19 | <p>✓ تصور مهارة التصويب في كرة السلة.</p> <p>✓ تصور أداء التصويب من الثبات.</p> <p>✓ تصور في أثناء التصويب نحو السلة ، الزملاء المعلم.</p> <p>✓ تصور أداء رمية بصورة خاطفة وهنا يطلب من الزملاء تركيز الإنتباه على الخطأ ومحاولة تصحيحه ذهنيا.</p> <p>✓ تحريك الأصابع فتح العينين والنهوض.</p> |
| 20 | <p>✓ نفس المهارة (التصويب في كرة السلة).</p> <p>✓ تصور بأنك تؤدي المهارة بصورة صحيحة وناجحة وخالية من الأخطاء.</p> <p>✓ تصور الإحساس بحركات الجسم والعضلات المشتركة.</p> |
| 21 | <p>مشاهدة فيديو لمهارة الرمية الحرة في كرة السلة لأحد اللاعبين المتميزين ثم يتم غلق الأعين وتصور أداء ذلك اللاعب لهذه المهارة (تصور خارجي). ويطلب من التلاميذ تصور أنفسهم لكن بنفس طريقة أداء اللاعب المتميز في أداء الرمية الحرة في كرة السلة (تصور خارجي).</p> |
| 22 | <p>غلق العينين: تصور أداء الرمية الحرة في كرة السلة وأن يرون أنفسهم يقومون بالتصويب رغم التشويش الصادر من الزملاء أو المنافس وأن يتصوروا الإحساس الحركي عند الأداء كما يحاولون تصور الاسباب التي أدت إل نجاحهم في هذا الأداء مثل: تركيز الإنتباه ، الثقة بالنفس ، إنخفاض درجة التوتر.</p> |
| 23 | <p>تصور الآن فشل في أداء مهارة الرمية الحرة وحاول إسترجاع ذلك الموقف والأسباب التي أدت إلى ذلك ومحاولة تصحيح الأخطاء.</p> |
| 24 | <p>يقوم التلاميذ بالتصور العقلي لأداء الرمية الحرة المثالية مع تركيز الإنتباه على المشكلات التي قد تواجههم أثناء التصويب مثل (التوتر ، القلق ، الضوضاء.....) والعمل على مواجهة الضغوط بحيث لا تؤثر على الأداء المهاري لهم.</p> |