

أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة(U15)

The effect of an educational program using mental visualization in learning some basic skills in volleyball(U15)

إبراهيم مروش^{1*}، رابح مجادي²

مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة البويرة، البويرة 10000، الجزائر"

¹ جامعة البويرة (الجزائر)، i.merrouche@univ-bouira.dz

² جامعة المسيلة (الجزائر)، Rabeh.medjadi@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/14

تاريخ الإرسال: 2021/06/05

الملخص:

هدف هذا البحث إلى معرفة الأثر الذي يلعبه التصور العقلي ومساهمة هذه المهارة الذهنية في تعلم المهارات الحركية الأساسية لدى الرياضيين الأصغر في الكرة الطائرة، وشملت الدراسة على عينة من 12 لاعب تم اختيارهم بالطريقة المقصودة، واعتمدنا في البحث على المنهج التجريبي، ومما توصلنا إليه أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وأن التدريب المهاري العادي كافٍ لتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ولكن مع زيادة مهارة التصور العقلي قد يسرع من عملية التعلم.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، المهارات الأساسية، الكرة الطائرة.

Abstract:

The aim of this research is to find out the effect that mental visualization plays and the contribution of this mental skill in learning basic motor skills for young athletes in volleyball. The study included a sample of 12 players who were chosen in the intended way, and we relied in the research on the experimental method, and from what we found that training on The mental visualization accompanying the skill education has an effective effect on the beginners' learning some basic skills.

Key words: MENTAL PERCEPTION, BASIC SKILLS, VOLLEYBALL

1- مقدمة البحث:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا سريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات. وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية والنفسية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدرّبين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. " فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ... إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي " (شمعون، 1996: 5)

ويعتبر التحضير النفسي بمحاوره المختلفة جزء أساسي من مكونات التدريب الرياضي حيث يهتم بالطاقات والقدرات النفسية التي يمتلكها الإنسان من أجل ضبط سلوكه وإبراز قدراته العقلية والحركية في أحسن الظروف (باهي و جاد، 2004: 28)، ومن المهارات العقلية الأساسية في التدريب العقلي هي القدرة على التصور العقلي والذي يعد من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء.

مشكلة وإشكالية الدراسة:

إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة، من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تتجز أهداف التدريب العقلي، فالتدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة بحيث أن العملية التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي تعتمد أساسا على الترابط

والتكامل بين كافة النواحي البدنية العقلية والحركية، والتنويع في استعمال أساليبها وهذا ما يتطلب الاهتمام بجميع الجوانب.

ومن خلال ملاحظة الباحث لعبة الكرة الطائرة واطلاعه ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ بأنَّ هناك قصورا في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططي بشكل تقليدي. "إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل". (عبدالفتاح، 1995: 343)

وبينت البحوث أن التصور الذهني له أهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم أو مراحل تطوير الأداء وإتقانه، ويعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداما توفر للفرد المهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق والضغوط النفسية. (الهزاع و النقيب، 1989: 84)

إن المتعلم الذي يحاول إتقان مهارة رياضية معينة، يحتاج إلى تكرار المحاولات العديد من المرات، فهو بذلك يقوي ويدعم الروابط العصبية التي تتحكم في توجيه العضلات المسؤولة عن أداء هذه المهارة، وتثبت نتائج البحوث أن تدعيم الروابط والممرات العصبية الخاصة بنقل المعلومات بين الجهاز العصبي والعضلات العاملة يمكن تفعيله بفضل التصور الذهني الذي ينتج عنه نشاط عضلي محدود جدا ولكن فعال لإحداث هذا الدعم. (النقيب، 1990: 316).

التساؤل الرئيسي:

هل هناك أثر لبرنامج التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لأصاغر الكرة الطائرة؟

الدراسات السابقة:

دراسة يوسف فتحي 2013، بعنوان اقتراح برنامج تدريبي لتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة باستخدام للوسائل السمعية البصرية. تهدف الدراسة إلى معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتحسين تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مدربي الفئات الصغرى "أصاغر، براعم " وهذا على مستوى الوطني، وفريق أصاغر أمل قوراية طبق عليه البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج أن هناك تأثيراً معنوياً في اكتساب وتحسن عملية تعلم مختلف المهارات الحركية الإرسال، الاستقبال، التمرير والسحق والصد.

دراسة إسلام محمد قذري عباس 2005، وكانت بعنوان أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة.

وهدفت الدراسة للتعرف أثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (تصويب تمرير ومحاورة)، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 22 لاعب من لاعبي نادي الارينا الأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أهم النتائج توصل الباحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التصور الذهني + البرنامج التعليمي قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة.

دراسة محمد مطر عراك 2003، بعنوان أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

هدف الدراسة معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، استخدام المنهج التجريبي، وعينة الدراسة اشتملت على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي العراق، بأعمار (14-15) سنة، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن أهم النتائج أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، ولمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين، وأن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات.

الفرضية الرئيسية:

هناك أثر لبرنامج التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لأصاغر الكرة الطائرة.

الفرضيات الفرعية:

- لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية للمهارات المطبق عليها.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في مهارة الاستقبال.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في مهارة الإرسال.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للبرنامج المطبق بين القياس القبلي والبعدي في العينة التجريبية.

2-الهدف العام من الدراسة:

معرفة الأثر الذي يلعبه التصور العقلي ومساهمته في تعلم المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة، وتوضيح التكامل بين الجوانب العقلية من مكتسبات معرفية للحركة والعمل على تعلمها بالطرق التدريبية الحديثة.

أهمية الدراسة:

إبراز أهمية ودور التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، والتطرق إلى التصور العقلي وإبراز مدى مساهمته في تعلم المهارات الحركية، وكذا إبراز أهمية تجسيد صورة الحركة المراد تعلمها قبل تطبيقها.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-**التعريف الاصطلاحي للتصور العقلي:** يعني " أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في عقولهم أو أن يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة، وأن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل ". (راتب، 2000: 135)

كما لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل (شمعون و الجمال، 1996: 50).

-**التعريف الإجرائي:** هذه المهارة تمكن الفرد من تصور أحداث أو مراجعة مهارات ومواقف سابقة لتحسين فرص التفكير والإبداع والحلول الملائمة لتعامل مع المواقف الجديدة.

-**التعريف الاصطلاحي للمهارات:** عرفها (احمد خاطر وآخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاءة والجودة في الأداء".

وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية: المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

-**التعريف الإجرائي:** هي الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالدقة في تنفيذ الحركات الأساسية لتلك المهارة المراد تطبيقها، والتي تكون ثابتة وآلية في مختلف الوضعيات.

-**التعريف الاصطلاحي للكرة الطائرة:** هي رياضة جماعية والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتها بردها قانونياً فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

4-1 الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

المنهج المتبع: إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل، لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي.

الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته النهائية". (عراك، 2003،: 48)

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (7) لاعبين وبأعمار (14-15) سنة. اختيرت بالطريقة العشوائية، وقد حققت نسبة (36%)، من مجتمع البحث. بدأت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/3/18 واستمرت لمدة (15) يوماً. قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين (السبت 2019/3/18 والثلاثاء 2019/3/20)، مدة الوحدة (60) دقيقة. كما قام الباحث بإعطاء وحدتين تعليميتين للتصور العقلي في نفس الأيام، مدة الوحدة (15) دقيقة. حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ 2019/3/25. أعيدت الاختبارات بعد مرور (7) أيام وتحت نفس الظروف التي تم بها القياس الأول بثانوية صلاح الدين الأيوبي (المسيلة).

العينة وطرق اختيارها:

اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا مبتدئا في نادي النجم الرياضي المسيلي، بأعمار (13-14) سنة، وهذه العينة تشكل نسبة ما يفوق (60%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (19) لاعبا، اختيرت بالطريقة المقصودة.

خصائص عينة الدراسة:

مجموعة العينة	عمر اللاعب	طول اللاعب(سم)	وزن للاعب(كغ)
المتوسط الحسابي(الشاهدة)	13.17	148	38.83
المتوسط الحسابي (التجريبية)	13.00	147.67	39.17

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

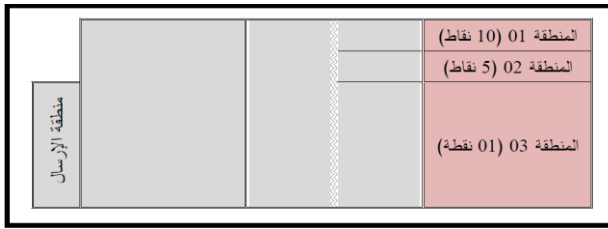
الاختبارات المهارية لكل من المهارات التالية: مهارة التمرير، مهارة الإرسال تتس ومهارة استقبال الإرسال.

صاحب الاختبارات: محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. (حسانين و حمدى، 1997: 221)

الفئة والجهة المعنية بتطبيق الاختبارات: هم لاعبي الكرة الطائرة.
الأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث في هذه الدراسة على الفيديو، برنامج التصور العقلي والاختبارات البدنية

اختبار مهارة الإرسال: غرضه قياس مهارة الإرسال من الأعلى أو من الأسفل
الشكل رقم (01): يمثل تقسيم المناطق في اختبار الإرسال



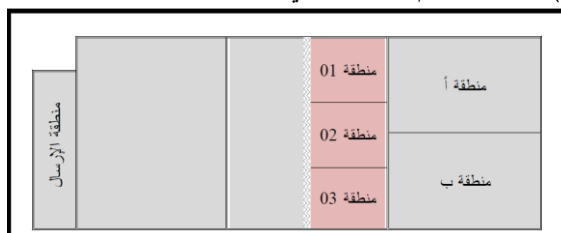
مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال (5 محاولات) إلى النصف الثاني للملعب على أن تتخطى الكرة الشبكة) دون ملامستها (محاولة إسقاطها في المستطيل رقم 01

شروط الأداء: يلتزم اللاعب بأداء الإرسال من الأعلى (إرسال التنس)، لكل فرد عشر محاولات على الاختبار تكون متتالية.

يتحصل اللاعب على 10 نقاط في المنطقة 01 و 05 نقاط في المنطقة 02 ونقطة في المنطقة 03 ، يحصل المختبر على 0 في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل أو خارج الملعب، يحصل المختبر على 0 في حالة سقوط الكرة خارج الملعب.

اختبار مهارة الاستقبال : غرضه قياس مهارة استقبال الإرسال عند اللاعب.

الشكل رقم (02): يمثل تقسيم المناطق في اختبار الاستقبال



مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقة أ، ويقوم المدرب بأداء أو لاعب معين لإرسال الكرة إلى اللاعب داخل المنطقة أ (5كرات) والمنطقة ب (5 كرات)، يعمل اللاعب على استقبال الكرة وإسقاطها في المنطقة 01 .

شروط الأداء: لكل فرد عشر محاولات على الاختبار تكون متتالية من كل منطقة أ و ب. يحصل المختبر على 03 نقاط في حالة إسقاط الكرة داخل المربع 01 ونقطتين 02 في حالة إسقاط الكرة المربع المجاور، يحصل المختبر على نقطة 01 في حالة سقوط الكرة خارج المناطق الثلاث وداخل الملعب، يحصل المختبر على 0 في حالة سقوط الكرة خارج الملعب

الخصائص السيكمترية للأداة: صدق وثبات اختبار مهارة الإرسال:

الجدول رقم (01): يوضح نتائج معامل الثبات وصدق اختبار مهارة الإرسال

اختبار مهارة الإرسال في الكرة الطائرة			
الاختبار Test		إعادة الاختبار Retest	
24,42		24.28	
9.18		8.82	
0,01			
الأسس العلمية للاختبار	معامل الثبات	0,98	
	صدق الاختبار	0.98	

معامل الثبات: عند تطبيق اختبار معامل الارتباط لمعرفة مدى الاختلاف الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.01، تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط 0.98، عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يبين أن هناك ارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وهي تعكس ثبات واضح للاختبار، وبالتالي فهي تؤكد المستوى الجيد من الثبات. (شقيير، 2003: 68)

صدق الاختبار: حسب أنستازي 1990 صدق الاختبار يعني ما يقبسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس بغية التأكد من صدق الاختبار (رضوان، 2006: 177). قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي الذي بلغ 0,98 وهو دال. صدق وثبات اختبار مهارة الاستقبال:

الجدول رقم (02): يوضح نتائج معامل الثبات وصدق اختبار مهارة الاستقبال

اختبار مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة			
اختبار Test		Retest إعادة الاختبار	
7.85		8	
1.06		1	
0,05			
الأسس العلمية للاختبار	معامل الثبات	0.83	
	صدق الاختبار	0.91	

معامل الثبات: عند تطبيق اختبار معامل الارتباط لمعرفة مدى الاختلاف الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05، تبين لنا أن قيمة معامل الارتباط 0.83، عند مستوى الدلالة 0.01 تبين أن هناك ارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وهي تعكس ثبات واضح للاختبار، وبالتالي فهي تؤكد المستوى الجيد من الثبات.

صدق الاختبار: بغية التأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي الذي بلغ 0.91 دال إحصائياً.

إجراءات التطبيق الميداني: قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية:

الاختبارات القبليّة لعينة البحث

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2019/4/3 في الساعة 5 عصراً. وقد أجريت جميع الاختبارات في صالة التدريب بثانوية صلاح الدين الأيوبي (المسيلة).

المنهج أو البرنامج التعليمي:

بُشِّرَ فعلياً بالمنهج التعليمي المهاري ومنهج تدريب التصور العقلي بتاريخ 2019/4/5، واستمر المنهج على مدى 12 حصة وبواقع 3 وحدات تعليمية في الأسبوع لكل من المنهج المهاري ومنهج التصور العقلي.

المنهج التعليمي المهاري:

اعتمد الباحث المنهج التعليمي المهاري الذي أعده المدرب، علماً أن عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (12) وحدة تعليمية وهي: (الإرسال، الاستقبال)، وأن زمن الوحدة التعليمية (من 60 إلى 75) دقيقة، وقام بعملية التعليم المهاري المدرب المختص، وبإشراف مباشر من الباحث.

تدريب برنامج التصور العقلي المقترح:

قام الباحث بإعداد برنامج للتدريب على التصور العقلي، يبغي الباحث من خلاله تنمية التصور العقلي لدى اللاعبين المبتدئين، وتم ذلك من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي: الوعي بالحواس، وضوح الصورة، التحكم في الصورة. (راتب، 2000: 134-143) قبل البدء بالوحدة التعليمية المهارية تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ برنامج تدريب التصور العقلي. وكانت مدة الوحدة لتدريب التصور العقلي من (15 إلى 20) دقيقة. كما أن الباحث أخذ رأي

الخبراء في وضع وإعداد برنامج التصور العقلي وحكم من قبل دكاترة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة:

-الدكتور: "عمريو زهير" خبير في التحضير الذهني.

- الدكتور "مجادي مفتاح" أستاذ مختص في التعلم الحركي.

- الدكتور "سعد سديرة" مختص في التدريب الرياضي والتدريب النفسي والعقلي.

الاختبارات البعدية:

بعد إكمال الوحدات التعليمية المهارية والتصورية، أجريت الاختبارات البعدية، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، حيث أُجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2019/5/3 على الساعة 5 عصرا.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث في حساباته الإحصائية: برنامج الحزم الإحصائية SPSS18.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سيحاول هنا عرضها وتحليلها ومن ثم مناقشتها طبقا لأهداف وفروض بحثه.

الفرضية الأولى: لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين

الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية للمهارات المطبق عليها.

الجدول رقم (04): يمثل القياسات القبلية للمهارات المطبق عليها في العينتين.

المتغير	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		T	sig	f	sig	النتيجة
	ع	س-	ع	س-					
إرسال قبلي	8.361	22.50	8.803	24.50	-0.404	0.695	0.150	0.707	غير دال
استقبال قبلي	1.329	7.83	2.510	8.50	-0.575	0.578	3.195	0.104	غير دال

من خلال ما تقدم من الجدول رقم 04 أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للعينة الشاهدة في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال كان (22.50)، وبانحراف معياري مقداره (8.361) والوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال كان (24.50)، وبانحراف معياري مقداره (8.803)، أما قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (-0.404)، حيث أن Sig قد بلغ (0.695)، وعند مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال بين العينتين.

أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للعينة الشاهدة في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال كان (7.83)، وبانحراف معياري مقداره (1.329) والوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال كان (8.50)، وبانحراف معياري مقداره (2.510)، أما قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (-0.575)، حيث أن Sig قد بلغ (0.578)، وعند مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال بين العينتين.

ومما تقدم يتضح لنا أنه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لمهارات الإرسال والاستقبال، وهذا أمر عادي إذ أن العينة متجانسة.

الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في مهارة الإرسال.

جدول (05) : يوضح الفروق في اختبار الإرسال بين العينتين بعدي

المتغير	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		T	sig	f	sig	النتيجة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع					
إرسال بعدي	22.17	7.548	38.33	5.164	-4.33	0.001	0.326	0.581	دال

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة (22.17)، وبانحراف معياري مقداره (7.548) والوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية (38.33)، وبانحراف معياري مقداره (5.164)، أما قيمة (ت) لمعرفة الفروق في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال بين المجموعتين فبلغ (-4.33)، حيث أن Sig قد بلغ (0.001)، وعند مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه يوجد فرق معنوي في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال بين العينتين لصالح العينة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا للتدريب على التصور العقلي قبل التطبيق الفعلي للمهارة وهذا ما أكدته مارتين Martin إلى " أن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة". (Martin & Hall, 1995, pp. 54-69)

إن للتصور الذهني أثر في تطوير مستوى الأداء المهاري وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة كل من إسلام محمد قذري عباس (عباس، 2005) ودراسة محمد مطر عراك (عراك، 2003) والذين أكدوا على ضرورة استخدام التصور الذهني في العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء.

الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في مهارة الاستقبال

جدول (06): يوضح الفروق في اختبار الاستقبال بين العينتين بعدي

المتغير	العينة الشاهدة		العينة التجريبية		T	sig	F	sig	النتيجة
	س-	ع	س-	ع					
استقبال بعدي	8.17	0.938	12.83	1.472	-6.458	0.000	0.413	0.535	دال

من خلال ما تقدم من الجدول رقم 06 يتضح أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينينة الشاهدة (8.17) ، وبانحراف معياري مقداره (0.938) والوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينينة التجريبية (12.83) ، وبانحراف معياري مقداره (1.472)، أما قيمة (ت) لمعرفة الفروق في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بين المجموعتين فبلغ (-6.458)، حيث أن Sig قد بلغ (0.000)، وعند مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنه يوجد فرق معنوي في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بين العينتين لصالح العينينة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب الفروق بين المجموعتين إلى استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب التصور الذهني كوسيلة مساعدة إلى جانب البرنامج التعليمي، حيث أن التدريب باستخدام التصور الذهني بحسب رأي الباحث أدى إلى زيادة عنصر التشويق والحماس والتجديد لدى اللاعبين، كما انه ساعد اللاعب على فهم تفاصيل المهارة ومحاولة استرجاعها وتنفيذها بالشكل الصحيح عن طريق معرفة تفاصيل المهارة عبر مشاهدتها في الفيديو ومن ثم تصورها وهذا ما أدى لتثبيقهم. وهذا ما يوافق دراسة يوسفى فتحي (يوسفى، 2013).

وهذا ما يتوافق مع نظرية التعلم بالاستبصار حيث يستطيع الفرد تعلم مهارات حركية بملاحظة الأشخاص الآخرين مثل ملاحظة أداء فني صحيح لرياضي مشهور سواء كان ذلك على المباشر أو باستعمال الفيديو، كذلك يمكنه تخيل الموقف من خلال التذكر و تجسيد الأداء معتمدا على الصور الذهنية حسب فونتين (Fontaine) (دورون و بارو، 1997: 701).

و يقول دوران (M. Durand) على الممارسة العقلية أو الذهنية على أنها "شرط للتعلم يقوم على التذكر العقلي و بشكل تكراري لإنجاز مهارة حركية معينة. تفقد هذه الممارسة إلى تقدم ملموس له دلالتة، خاصة عندما ترتبط بالممارسة البدنية. فهي فعالة بشكل خاص عند الأفراد الخياليين والذين يراقبون جيدا صورهم العقلية" (دورون و بارو، 1997: 836).

ويقول راتب أن "التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية" (راتب، 2000: 317)

الفرضية الخامسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للبرنامج المطبق بين القياس القبلي و البعدي في العينة التجريبية

الجدول رقم (08): يوضح الفروق في الاختبارات للعينة التجريبية (قبلي-بعدي)

المتغيرات	س ⁻	ع	س ⁻ للفروق	الخطأ المعياري للفروق	T المحسوبة	Sig	معامل الارتباط	Sig	النتيجة			
إرسال	قبلي	24.50	8.803	-	13.833	2.455	-	5.634	0.002	0.748	0.087	دال
	بعدي	38.33	5.164									
استقبال	قبلي	8.50	2.510	0.333	1.382	-	3.135	0.026	0.406	0.424	دال	
	بعدي	12.83	1.472									

من خلال الجدول (08) للأوسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في اختبار الإرسال للعينة التجريبية أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال كان (24.50) ، وبانحراف معياري مقداره (8.803) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي (38.33) ، وبانحراف معياري مقداره (5.164) ، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (-5.634)، حيث أن Sig قد بلغ (0.002)، وعند مستوى دلالة (0.05)، يعني أنه يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الإرسال عند العينة التجريبية. والوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال كان (8.50)، وبانحراف معياري مقداره (2.510)، والوسط الحسابي للاختبار

البعدي (12.83)، وبانحراف معياري مقداره (1.472)، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (-3.135)، حيث أن Sig قد بلغ (0.026)، وعند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الاستقبال عند العينة التجريبية. من خلال ما سبق في الجدول رقم (08) تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المطبق عليها في العينة التجريبية حيث أنه في كل الاختبارات لم تتعد قيمة Sig لـ ت المحسوبة مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني أنه توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في العينة التجريبية وهذا ما يعزى للبرنامج المطبق من قبل الباحث.

3- مناقشة النتائج وتفسيرها:

يعزو الباحث سبب التحسن في الأداء إلى البرنامج التعليمي المقترح والمستخدم في هذه الدراسة من تمارينات وإجراءات أدت إلى تطوير المهارات قيد الدراسة (الإرسال، الاستقبال) من جهة، وإلى استخدام أسلوب التصور العقلي قبل البدء بأداء التمارينات من جهة أخرى، حيث أن التصور العقلي بحسب رأي الباحث أدى إلى زيادة التوافق العضلي العصبي للاعبين، والذي عمل بدوره على تطوير عنصر السرعة عند هؤلاء اللاعبين، مما ساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شيفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى، أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفه وفهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي ساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية "أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير (علاوي، 2002)

كما أن الشرح الذي قام به الباحث للاعبين أثناء مشاهدتهم للمهارة وقبل قيامهم بتصورها ساعد في ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية، وفي هذا السياق يشير علاوي إلى أهمية استخدام

التصور الذهني إلى جانب التدريب المهاري القائم على أسس علمية، والذي ساهم بشكل مباشر في تعلم وتطوير المهارات، إذ يعتقد الباحث أن التصور الذهني عمل على زيادة الثقة بالنفس كما ساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. ويتفق هذا مع ما أشار إليه (راتب، 1995) في هذا المجال بأن تصور الأداء سيؤدي بالرياضي إلى النجاح بأداء حركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجيد وقابلية التوافق الحركي.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع ما أشار إليه عبد الرزاق (الخياط، 2001) بأن التدريب بالتصور الذهني أدى إلى تنمية وتطوير الأداء الفني لبعض المهارات في التنس الأرضي. وهذا ما توافق مع جل الدراسات السابقة مثل دراسة إسلام محمد قدرى عباس 2005 ودراسة محمد مطر عراك 2003.

-استنتاجات عامة:

أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

لمنهج التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.

إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه المهارات ولكن مع زيادة منهج التصور العقلي قد يسرع من عملية التعلم.

اقتراحات:

التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم.

تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).

ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي أو وجود مدرب يحسن تدريب المهارات النفسية للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.

المراجع المستخدمة في البحث:

1-الكتب:

- النقيب يحي كاظم. (1990)، علم النفس الرياضي، المملكة العربية السعودية، اللجنة السعودية للتربية البدنية و الرياضية.
- راتب أسامة كامل. (1995). علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات. القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب أسامة كامل. (2000). علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات (ط 1). القاهرة دار الفكر العربي.
- شمعون محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (ط1). القاهرة، دار الفكر العربي.
- شمعون محمد العربي، والجمال عبد النبي.(1996). التدريب العقلي في التنس (ط1). القاهرة، دار الفكر العربي.
- علاوي محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسانين محمد صبحي، و حمدي عبد المنعم. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- رضوان محمد نصر الدين. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- شقيير زينب محمود. (2003). مقياس التوافق النفسي (ط 1). القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- الهزاع محمد هزاع، و النقيب يحي كاظم. (1989). موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة: المملكة العربية السعودية، الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.

باهي مصطفى حسي، و جاد سمير عبد القادر. (2004). *المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي*. القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
عبدالفتاح ممدوح. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية (ط 1)*. القاهرة، دار الفكر العربي.
دورون رولان ، و بارو فرانسوا. (1997). *موسوعة علم النفس (المجلد 2)*. (فؤاد شاهين، المترجمون): لبنان، عويدات للنشر والطباعة.

15-2-الأطروحات:

عباس إسلام محمد قدري. (2005). أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة. كلية الدراسات العليا الجامعية الأردنية رسالة ماجستير الأردن.
عراك محمد مطر. (2003). أثر منهج تجريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. كلية التربية الرياضية جامعة بابل رسالة ماجستير العراق.

15-3-المقالات:

الخياط عبد الرزاق عمر محمد. (2001). تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال بلعبة التنس. *دراسات العلوم التربوية، العدد 1*.

Martin, k. A., & Hall, c. R. (1995). using mental imagery to enhance intrinsic motvation. *journal of sport and exercise psychology*(17).