

فاعلية برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب) لدى تلاميذ الطور المتوسط

The effectiveness of a proposed educational program for mental visualization in learning some basic handball skills (passing, receiving, dribbling, shooting) for middle school students.

طوبال العربي¹، بوغربي محمد²، سعايدية هواري³

l.toubal@univ-bouira.dz جامعة البويرة، الجزائر، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية

m.bougherbi@univ-bouira.dz جامعة البويرة، الجزائر، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية

Saidia.houari@univ-tissemsilt.dz جامعة تيسمسيلت، الجزائر، مخبر القياس والتقييم في النشاطات البدنية والرياضية

تاريخ النشر: 2025-02-22

تاريخ القبول: 2025-01-07

تاريخ الاستلام: 2024-09-24

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط، ولهذا الغرض اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين متجانستين (ضابطة-تجريبية) ذات القياسات القبليّة والبعديّة، حيث بلغت عينة الدراسة 16 تلميذ تم تقسيمهم بالتساوي على مجموعتي الدراسة، و تمثلت أدوات الدراسة بعض الاختبارات البدنية للمهارات قيد الدراسة، وفي نهاية الدراسة تم توصل إلى أن للبرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب) لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي؛ المهارة الحركية، كرة اليد

Abstract: This study aims to identify the effectiveness of a proposed educational program for mental visualization in learning some basic handball skills for middle school students. For this purpose, we relied on the experimental method by designing two homogeneous groups (control-experimental) with divided equally pre- and post-measurements, where the study sample was 16 people. Students were into the two groups of the study. The study tools were some physical tests for the skills under study. At the end of the study, it was concluded that the proposed educational program for mental visualization had a positive impact on learning some basic handball skills (passing, receiving, dribbling, shooting) among students Intermediate stage.

Keywords: mental perception; Motor skill, handball.

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعد اختصاص الكرة اليد أحد الاختصاصات الرياضية الجماعية المقررة في مناهج التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي، فكرة اليد هي الرياضة الجماعية الرقم واحد من حيث نسب الممارسة لدى التلاميذ مقارنة بباقي التخصصات الجماعية الأخرى ككرة السلة والكرة الطائرة يرجع ذلك لكونها رياضة شاملة لمختلف التخصصات الجماعية الأخرى وتميزها بروح المنافسة والتشويق وضمائها للتفاعل المستمر والمتواصل للتلميذ

تعتبر المهارات الحركية المشكلة لأي رياضة بمثابة الركيزة الأساسية التي تقوم عليها تلك الرياضة، إذ ينظر إلى المهارة الحركية على أنها جوهر الأداء وعصبه، فإتقان أي المهارة الحركية لا يتم إلا من خلال الوصول إلى أفضل مستويات الأداء الفردي والجماعي وبأقل جهد بدني وفي أقل وقت ممكن، فإتقان المهارات الحركية المشكلة لأي رياضة والتحكم فيها يعتبر عنصر هاماً لتفوق ونجاح اللاعب والفريق ككل، ومن هذا المنطلق يجب على الأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية لمختلف الأطوار التعليمية العمل بشتى السبل على التلقين الجيد للتلاميذ لمختلف المهارات الحركية المشكلة للتخصصات الرياضية التي يدرسونها، مع الحرص أن يكون تلقين تلك المهارات الحركية للتلاميذ بأساليب وطرق أكثر حداثة ونجاعة.

يعد التصور العقلي أحد إستراتيجيات التعلم الحركي الحديثة التي حظيت باهتمام كثير من المختصين في المجال الرياضي لما له من فاعلية كبيرة في الارتقاء بمستويات الأداء وزيادة حجم أثر التعلم الحركي، فقد بينت البحوث والدراسات أن التصور العقلي ذات أهمية بالغة في المجال الرياضي سواء في المراحل الأولى للتعلم الحركي وتطوير الأداء وصولاً إلى مرحلة إتقان الحركة واليتها من خلال البحث عن التحكم التام في أداء المهارة وإتقانها، وتظهر أهمية التصور العقلي في مجال التعلم الحركي والحاجة إليه كون استخدام الرياضي للتصور العقلي وبشكل مستمر يسهل على الرياضي عملية استحضار تفاصيل جزئيات المهارة ومراحلها أثناء الأداء الفعلي أو خلال المنافسة، وليس هذا فقط بل يمكن للرياضي أن يتنبأ بأحداث ومواقف التي قد تحدث له أثناء الأداء أو المنافسة وبهذا يساعده التصور العقلي على الاستعداد الجيد لمواجهة تلك المواقف وحسن التعامل معها.

من خلال ممارسة التلاميذ لنشاط كرة اليد خلال حصص التربية البدنية والرياضية لاحظنا نوع من عدم التحكم في بعض المهارات الأساسية المشكلة للعبة مع وجود صعوبة في التحكم فيها وأدائها بالطريقة الصحيحة، ومن هذا المنطلق وبغية معالجة الخلل وتدارك ذلك النقص والقصور الواضح في عملية التعلم الحركي لبعض مهارات كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط قام الباحثون ببناء برنامج تعليمي في صورة وحدات تعليمية بالاعتماد على التصور العقلي كإستراتيجية مصاحبة لعملية التعلم الحركي بغية زيادة حجم وأثر التعلم بعض المهارات الحركية لكرة اليد، وبالتالي نطرح التساؤل التالي: هل للبرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب) لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية؟

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة: للبرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب) لدى تلاميذ الطور المتوسط

3-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية.

4- أهداف الدراسة:

- بناء وحدات تعليمية لمادة التربية البدنية والرياضية مبنية على التصور العقلي بهدف تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
- دراسة أثر البرنامج المقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط
- الكشف دلالة فروق لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- محاولة الباحثون الدمج بين الجانب العقلي والجانب المهاري لتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

5- أهمية الدراسة:

- تحديد حجم الأثر لبرنامج التصور العقلي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.
- محاولة لفت انتباه أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى دور التصور العقلي كإستراتيجية مساعدة للتعلم الحركي
- تعتبر هذه الدراسة نافذة لمزيد من الدراسات المستقبلية التي تتمحور حول دور التصور العقلي في التعلم الحركي

6- تعريف مصطلحات الدراسة إجرائيا:

- البرنامج التعليمي: مجموعة من الوحدات التعليمية للتصور العقلي تهدف إلى تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال والاستقبال، التنطيط، التصويب) لكرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التصور العقلي: استحضار المهارة الحركية بصورة عقلية من خلال استرجاعها عقليا على شكل استجابات حركية بكل أجزائها وفق كل الظروف المحيطة بأدائها.
- كرة اليد: رياضة الجماعية تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من سبعة لاعبين، يسعى كل فريق لتسجيل أكبر عدد من الأهداف من خلال إدخال الكرة في مرمى الخصم وبطرق قانونية.
- مهارة التمرير والاستقبال: تنقسم هذه المهارة إلى جزأين: التمرير: هو دقة إيصال الكرة إلى الزميل، الاستقبال: وهو التحكم الجيد في عملية إلتقاط الكرة باليدين وعدم فقدانها أو إسقاطها، وعموما مهارة التمرير والاستقبال هي عملية نقل الكرة بين لاعبين أو أكثر من خلال تبادل الكرة بينهم.
- مهارة التنطيط: ضرب الكرة بإحدى اليدين باتجاه الأرض باستمرار والتنقل بها دون حملها
- مهارة التصويب: هي مهارة هجومية، من خلال قذف الكرة بإحدى اليدين وبأقصى قوة ممكنة باتجاه المرمى، ويأتي التصويب دائما بعد المحاورة أو اللعب الجماعي.
- تلميذ الطور المتوسط: نقصد به التلميذ الذي يزاول دراسته في الطور المتوسط عموما، وتلميذ مستوى السنة الرابعة متوسط خصوصا، ويدخل التلميذ المقصود في دراستنا غالبا ضمن الشريحة العمرية للمراهقة المبكرة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة بوشهير الهواري (2018) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، سعت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث بلغ حجم عينة الدراسة 16 لاعبا لفريق الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية/ضابطة) بواقع 08 لاعبين في كل مجموعة، استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين والمتكافئتين، وقد توصلت الدراسة إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- دراسة قورين أحمد ومداني محمد (2021) بعنوان: أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئ الجمباز الفني (11-12 سنة)، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئ الجمباز الفني، لجأ الباحثان إلى الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين والمتكافئتين (ضابط/تجريبية) باستعمال القياسات القبليّة والبعديّة، فيما بلغ حجم العينة 20 ناشئ للجمباز الفني من مدرسة أفاق مستغانم تم اختيارهم بطريقة عمدية، حيث تم تقسيم أفراد العينة بالتساوي إلى مجموعتين، وقد توصلت الدراسة إلى إثبات الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي للتصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئ الجمباز الفني (11 – 12 سنة)،

- دراسة كل من إبراهيم مروش ورايح مجادي (2022) تحت عنوان: أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة (U15)، سعى الباحثان من خلال هذه الدراسة على إبراز أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى أصغر كرة الطائرة، لجأ الباحثان إلى الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين والمتكافئتين باستعمال القياسات القبليّة والبعديّة، فيما بلغ حجم عينة الدراسة 12 لاعبا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وقد توصلت الدراسة إلى إثبات الأثر الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة (U15).

- دراسة بنوار محمد (2023) بعنوان: تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة (دراسة ميدانية على تلاميذ من جنس الذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة)، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التصور العقلي على تعلم مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتجانستين والمتكافئتين باستعمال القياسات القبليّة والبعديّة، فيما بلغ حجم عينة الدراسة 16 تلميذا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية/ضابطة)، وقد توصلت الدراسة إلى إثبات الأثر الإيجابي لاستخدام تدريبات التصور العقلي على تعلم مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- دراسة قدرأوي براهيم (2023) بعنوان: التصور العقلي وعلاقته ببعض المتغيرات المهارية الدفاعية الأساسية لحراس المرمى بعض أندية ولاية الجلفة، سعت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التصور العقلي ببعض المتغيرات المهارية الدفاعية الأساسية لحراس المرمى، وللتأكد من فرضيات الدراسة لجأ الباحث إلى الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها، أما عينة الدراسة فقد بلغت 52 حارس المرمى من أندية ولاية الجلفة، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التصور العقلي وبعض المتغيرات المهارية الدفاعية الأساسية لحراس المرمى

8- منهج الدراسة وإجراءاته الميدانية:

- 1-8 منهج الدراسة: اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي لنظرا ملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها.
- 2-8 التصميم التجريبي المتبع في الدراسة: اعتمد الباحثون على التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين والمتجانستين والمتساويتان في العدد (الضابطة/التجريبية) بالاعتماد على قياسات قبليّة وبعديّة.

3-8- المجتمع الدراسة : شمل مجتمع البحث كل تلاميذ السنة الرابعة متوسط اللذين تتراوح أعمارهم أربعة عشر (14) سنة والذين يزاولون دراستهم بمتوسطة بتومي علي- تيسمسيلت للموسم الدراسية 2024/2023، وقد بلغ الحجم الكلي لمجتمع الدراسة 68 تلميذ

4-8- عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة ستة عشر (16) تلميذ، وقد تم تقسيمهم على مجموعتي الدراسة (ضابطة / تجريبية) بواقع ثمانية (08) تلاميذ في كل مجموعة، وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة بطريقة العينة القصدية مراعين عدة عوامل أهمها:

- العمر (السن): تتراوح أعمار التلاميذ أربعة عشر (14) سنة
- مستوى الأداء المهاري: مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة (التمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب) متوسط على العموم.
- البيئة: بيئة التمدرس واحدة، فكل أفراد العينة من مستوى السنة الرابعة متوسط، وهم يزاولون دراستهم بمتوسطة بتومي علي- تيسمسيلت للموسم الدراسية 2024/2023

5-8- تجانس وتكافؤ عينة الدراسة: حرص الباحثون على تكافؤ أفراد المجموعتين الدراسة (التجريبية، الضابطة) وتجانسهما في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة (الإرسال والاستقبال، التنطيط والمحاور، التصويب)، بالإضافة إلى بعض المتغيرات البارومترية كالطول والوزن ومعدلات النمو المتمثلة في سن التلاميذ. الجدول رقم (01): يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الدراسة (التجريبية / الضابطة) في بعض المتغيرات

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير دال	1.76	1.11	0.85	167	0.83	166	العمر (الشهر)
غير دال		1.18	1.33	145	1.36	147	الطول (سم)
غير دال		1.23	3.39	34.6	3.42	34.8	الوزن (كغ)
غير دال		1.49	1.12	08	1.09	07	التمرير والاستقبال
غير دال		1.07	0.95	06	0.94	05	التنطيط
غير دال		1.12	1.10	09	1.07	08	التصويب

درجة الحرية = 14

مستوى الدلالة = 0.05

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج SPSS.V26

بالرجوع إلى الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيم كل المتوسطات الحسابية كانت جد متقاربة في القياسات القبلية لدى أفراد مجموعتي الدراسة (الضابطة، التجريبية)، ونفس الأمر ينطبق على قيم الانحرافات المعيارية فهي الأخرى كانت جد متقاربة في القياسات القبلية لدى أفراد مجموعتي الدراسة وفي كل متغيرات الدراسة.

بالرجوع إلى نفس الجدول نلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة في كل المتغيرات الدراسة (العمر، الطول، الوزن، مهارة التمرير والاستقبال، مهارة التنطيط، مهارة التصويب) والتي بلغت قيمها 1.11، 1.18، 1.49، 1.23، 1.07، 1.12 على التوالي وهي قيم كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 1.76 عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية ن = 14، ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل متغيرات الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات القبلية، وبالتالي يمكننا الجزم والتأكيد على تجانس مجموعتي الدراسة وتكافؤهما في كل متغيرات الدراسة.

6-8- متغيرات الدراسة:

- أ- المتغير المستقل: تمثل المتغير المستقل في دراستنا في البرنامج المقترح للتصور العقلي.
- ب- المتغير التابع: تمثل هو المتغير التابع في دراستنا في التحسن والتطور في مستويات الأداء للمهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة اليد
- ت- المتغيرات المشوشة (العشوائية): تم ضبط المتغيرات العشوائية والمشوشة على النحو التالي:
 - الحرص على تجانس مجموعتي الدراسة في كل المتغيرات
 - الحرص على تنفيذ وتطبيق القياسات القبليّة والبعدية في نفس الظروف.
 - التأكد من عدم ممارسة أي فرد من أفراد مجموعتي الدراسة لكرة اليد خارج المتوسطة.
 - إبعاد كل تلميذ من أفراد المجموعة التجريبية تغيب عن حصة من حصص البرنامج المقترح، أو يظهر تهاونا أو ليست لديه الرغبة في ممارسة الحصص التعليمية للبرنامج المقترح.

7-8- مجالات الدراسة:

- أ- المجال الزمني: تمت الدراسة في الموسم الدراسي 2023-2024، وبالتحديد في الفترة الممتدة من 24 أكتوبر 2023 إلى غاية 05 ديسمبر من نفس السنة.

ب- المجال المكاني: أجريت الدراسة بمتوسطة بتومي علي- تيسمسيلت

ت- المجال البشري: أجريت الدراسة على تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين تتراوح أعمارهم 14 سنة

8-8- أدوات الدراسة: تم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات للمهارات الحركية قيد الدراسة:

1-8-8- اختبار سرعة التمرير والاستقبال على الحائط من مسافة 3 متر

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى الأداء لمهاري التمرير والاستقبال في كرة اليد
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: كرة اليد، حائط إسمنتي، استمارات للتسجيل المحاولات الناجحة والخاطئة
- طريقة الأداء: يقف التلميذ على خط يبعد ثلاث أمتار على الحائط، عند سماع صفارة البداية يقوم التلميذ بضرب الكرة على الحائط لترتد إليه ويمسكها ويعيد المحاولات وباستمرار حتى ينتهي الزمن المخصص للاختبار والمقدر بدقيقتين، ولا يحق للتلميذ أن يلمس أو يتجاوز خط الـ 3 أمتار
- التقويم والتنقيط: تحسب عدد المحاولات الناجحة والخاطئة، تمنح للتلميذ درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة.

2-8-8- اختبار قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين:

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى الأداء لمهارة التنطيط (الطبطبة) في كرة اليد
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: كرة اليد، ملعب كرة اليد بالمواصفات القانونية، استمارات للتسجيل الزمن والأخطاء
- طريقة الأداء: يقف التلميذ في أحد زوايا الملعب، عند سماع صفارة البداية يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بيده التي يستخدمها للتصويب وباستمرار ليكمل دورة واحدة حول الملعب، ثم يكرر نفس الأداء باليد الثانية.
- التقويم والتنقيط: تحسب عدد المحاولات الناجحة والخاطئة، تمنح للتلميذ درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة.

3-8-8- اختبار دقة التصويب:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: عدد من كرات اليد، مرمى كرة اليد، ستة دوائر بلاستيكية بقطر 70 سم، استمارات التسجيل للمحاولات الناجحة والفاشلة.
- طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط رمية الجزء (خط الـ 6 أمتار)، ويقوم بالتصويب على المرمى محاولا إدخال الكرة داخل الحلقات المثبتة في زوايا المرمى تحت العارضة في غياب حارس المرمى، بحيث تحمل الحلقات أرقام 1، 2، 3 (حلقتين

لكل رقم)، ولا يحق للتلميذ أن يلمس أو يتجاوز خط الـ 6 أمتار إلا بعد ترك الكرة يد التلميذ، يسمح للتلميذ بتصويب محاولتين على كل حلقة من الحلقات الستة أي ما إجماليه اثنا عشر (12) محاولة ..

- التقويم والتنقيط: يمنح الطالب نقطة إذا ادخل الكرة داخل الحلقة التي تحمل الرقم واحد، ويمنح الطالب نقطتين إذا ادخل الكرة داخل الحلقة التي تحمل الرقم اثنان، يمنح الطالب ثلاث نقاط إذا ادخل الكرة داخل الحلقة التي تحمل الرقم ثلاثة

4-8-8- الأسس العلمية للاختبارات المطبقة في الدراسة:

أ- الثبات: أجرى الباحثون خطوات حساب ثبات الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها خمسة (05) تلاميذ بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test – retest)، بالفارق الزمني بين تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار قدره عشرة (10) أيام، وقد لجأ الباحثون إلى حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني لكل الاختبارات المطبقة (اختبار سرعة التمرير والاستقبال على الحائط من مسافة 3 متر، اختبار قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين، اختبار دقة التصويب) حيث قدر معامل الثبات للاختبارات المطبقة بهذه الطريقة 0.93، 0.89، 0.96 على التوالي عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نؤكد على أن كل الاختبارات المطبقة تنسم بثبات جد عالي.

ب- الصدق: تم التأكد من صدق الاختبارات المطبقة بعدة طرق منها:

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض الاختبارات على ستة أساتذة من أعضاء الهيئة التدريسية لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت، وقد أكد السادة المحكمين على ملائمة الاختبارات المطبقة لأهداف الدراسة وتماشيها مع خصائص عينة الدراسة.

- الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي للاختبارات المطبقة (اختبار سرعة التمرير والاستقبال على الحائط من مسافة 3 متر، اختبار قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين، اختبار دقة التصويب) باللجوء إلى حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لكل اختبار، فقد بلغ معامل الصدق الذاتي للاختبارات المطبقة 0.96، 0.94، 0.97 على التوالي وبالتالي فقيم معاملات الصدق الذاتي لكل الاختبارات المطبقة جد عالية.

ت- الموضوعية: تم التأكد من موضوعية الاختبارات المطبقة من خلال الحرص على أن تكون هذه الاختبار تتميز بالوضوح والسهولة في التطبيق، حيث نجد أن جميع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية قد وجدوا سهولة في فهم إجراءات وخطوات تطبيق الاختبارات. كما التزم الباحثون بالحياد والنزاهة والأمانة العلمية، والابتعاد عن التعصب الشخصي والتحيزات وتقبل نتائج الدراسة مهما كانت.

5-8-8 البرنامج التعليمي المقترح:

1-5-8-8 وصف البرنامج المقترح: ضم البرنامج عشرون (20) وحدة تعليمية بواقع أربع وحدات تعليمية أسبوعية، فقد دام تطبيق هذا البرنامج خمس (05) أسابيع متتالية من 05 إلى 30 نوفمبر 2023، أما مدة كل وحدة تعليمية فكانت في حدود خمسة عشر (15) دقيقة عمل فعلي.

2-5-8-8 الهدف من البرنامج:

- تعريف أفراد المجموعة التجريبية على خطوات الصحيحة لاستخدام مهارة التصور العقلي
 - البحث عن الوصول إلى أعلى مستويات الأداء للمهارات الحركية قيد الدراسة بالاعتماد على التصور العقلي.
 - تحديد طبيعة العلاقة وحجمها بين التصور العقلي وتعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين مستويات أدائها.
- 3-5-8-8 أبعاد ومضامين البرنامج المقترح: تضمنت الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح للتصور العقلي عدة أبعاد هي:

✓ الاسترخاء العقلي و الاسترخاء العضلي

✓ التصور العقلي الأساسي.

✓ التصور العقلي متعدد الأبعاد.

✓ التصور العقلي لمهارات الحركة قيد الدراسة.

4-5-8-8- خطوات وإجراءات تنفيذ البرنامج:

- يجلس التلميذ في هدوء واسترخاء تام وهو مغمض العينين محاولا تصور الأداء الحقيقي للمهارة كأنه يؤديها في الواقع
- في نفس الوضعية الأولى وبنفس الشروط يبدأ التلميذ باستحضار صورة الأداء الواقعي والمثالي للمهارة بكل مراحلها، مع الحرص على التركيز على الظروف المحيطة بالأداء مع استخدام كل الحواس التي لها دخل في الأداء الحقيقي للمهارة مع مراعاة عملية التنفس
- إعادة نفس العملية مرة أخرى مع التركيز أكثر بتفاصيل الأداء، ثم التوقف للحظة يعقبها شهيق عميق وإخراج زفير بطيء.
- استرجاع المهارة ذهنيا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسية والمهمة للمهارة.
- إعادة مراجعة تصور الأداء ذهنيا بمزيد من الاهتمام بالأجزاء الرئيسية للمهارة الحركية مع التركيز على الانقباضات الحركية المصاحبة لأداء المهارة كما لو كانت تؤدي فعلا.
- مراجعة تصور الأداء مع التركيز على استرجاع الأجزاء الرئيسية والمهمة للمهارة الحركية عقليا بصفة متصلة ومتراطة وبنفس الوقت الحقيقي اللازم لتنفيذها.

5-5-8-8- شروط وإرشادات تنفيذ وتطبيق البرنامج المقترح:

- الحرص على توفر كل شروط الهدوء والراحة والاسترخاء التام للتلميذ، مع الابتعاد على كل ما يوتر التلميذ مع إلزامية أن يكون التلميذ مغمض العينين.
- ضرورة إتباع خطوات وإجراءات تنفيذ البرنامج بالترتيب، ولا يسمح بحذف أو تخطي خطوة من الخطوات.
- ضرورة استحضار المهارة الحركية بكامل أجزائها وبالترتيب وبكامل الظروف المحيطة بأدائها.
- ضرورة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية وبكل أجزائها وتفصيلها على التلميذ حتى يتجنب التلميذ استحضار المهارة بصورة خاطئة.

6-5-8-8- تحكيم وضبط البرنامج:

عرض الباحثون البرنامج المقترح للتصور العقلي في صورته الأولى على مجموعة من أساتذة بدرجة أستاذ دكتور وأستاذ محاضر (أ) منتمين لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت، وذلك قصد تحكيم البرنامج ومعرفة مدى صلاحية الوحدات التعليمية وتلائمها مع طبيعة الدراسة وأهدافها، وتوافقها مع خصائص العينة الدراسة، وقد أوصى السادة المحكمين بحذف وتعديل بعض الوحدات التعليمية وإضافة وحدات جديدة، وقد استجاب الباحثان لكل توصيات و آراء السادة المحكمين من خلال الالتزام التام بمقترحاتهم و آراءهم وتعديلاتهم، وبعد تنقيح البرنامج وتعديله، تم إعادة عرضه على نفس المحكمين ، وقد أبدى كل المحكمين رضاهم على النسخة النهائية للبرنامج وإعطاء الإذن للباحثون بتطبيقه

9- الأساليب الإحصائية المستعملة: اعتمد الباحثون في معالجة النتائج على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية SPSS نسخة وإصدار 26.

10- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

10-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (02): يمثل دلالة الفروق بين متوسطات بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		القياس البعدي		القياس قبلي		نوع المهارة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير دال	1.89	1.37	1.15	09	1.12	08	التمرير والاستقبال
غير دال		1.24	1.01	07	0.95	06	التنطيط
غير دال		1.42	1.14	10	1.10	09	التصويب

مستوى الدلالة = 0.05 درجة الحرية = 07

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج SPSS.V26

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لمهارات التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب لكرة اليد لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي كانت جد متقاربة، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة التمرير والاستقبال في القياس القبلي 08 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.12، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التمرير والاستقبال) 09 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.15، أما بالنسبة لمهارة التنطيط فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي في القياس القبلي 06 درجات وقيمة انحرافها المعياري 0.95، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التنطيط) 07 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.01، أما بالنسبة لمهارة التصويب فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي في القياس القبلي 09 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.10، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التصويب) 09 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.14 بالرجوع إلى نفس الجدول نجد أن قيم (ت) المحسوبة لمهارات التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب قد بلغت 1.37، 1.24 و 1.42 على التوالي وهي قيم اصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.89 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=07 و بالتالي نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

10-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (03): يمثل دلالة الفروق بين متوسطات بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		القياس البعدي		القياس قبلي		نوع المهارة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	1.89	2.37	2.31	21	1.09	07	التمرير والاستقبال
دال إحصائيا		2.29	2.13	16	0.94	05	التنطيط
دال إحصائيا		2.25	2.09	19	1.07	08	التصويب

مستوى الدلالة = 0.05 درجة الحرية = 07

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج SPSS.V26

المتأمل في نتائج الجدول رقم (03) يلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لمهارات التمرير والاستقبال، التنظي، والتصويب لكرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي كانت جد متفاوتة، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة التمرير والاستقبال في القياس القبلي 07 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.09، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التمرير والاستقبال) 21 درجة وقيمة انحرافها المعياري 2.31، أما بالنسبة لمهارة التنظي فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي في القياس القبلي 05 درجات وقيمة انحرافها المعياري 0.94، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التنظي) 16 درجة وقيمة انحرافها المعياري 2.13، أما بالنسبة لمهارة التصويب فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي في القياس القبلي 08 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.07، أما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التصويب) 19 درجة وقيمة انحرافها المعياري 2.09

من نفس الجدول نجد أن قيم (ت) المحسوبة لمهارات التمرير والاستقبال، التنظي والتصويب قد بلغت 2.37، 2.29، 2.25 على التوالي وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.89 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=07 وبالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

10-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدي.

الجدول رقم (04): يمثل دلالة الفروق بين متوسطات بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة اليد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نوع المهارة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	1.76	2.81	1.15	09	2.31	21	التمرير والاستقبال
دال إحصائيا		2.45	1.01	07	2.13	16	التنظي
دال إحصائيا		2.73	1.14	10	2.09	19	التصويب

درجة الحرية = 14

مستوى الدلالة = 0.05

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج SPSS.V26

من الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لمهارات التمرير والاستقبال، التنظي، والتصويب لكرة اليد لدى مجموعتي الدراسة في القياسات البعدي كانت جد متفاوتة، فلدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة التمرير والاستقبال 21 درجة وقيمة انحرافها المعياري 2.31، أما لدى أفراد المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التمرير والاستقبال) 09 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.15، أما بالنسبة لمهارة التنظي فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي للمجموعة التجريبية 16 درجة، وقيمة انحرافها المعياري 2.13، وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التنظي) 07 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.01، أما بالنسبة لمهارة التصويب فقد بلغت قيمة متوسطها الحسابي للمجموعة التجريبية 19 درجة، وقيمة انحرافها المعياري 2.09، وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس المهارة (مهارة التصويب) 10 درجات وقيمة انحرافها المعياري 1.14

المتأمل في قيم (ت) المحسوبة والجدولية المدونة في الجدول رقم (04) يلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة لمهارات التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب قد بلغت 2.81، 2.45، 2.73 على التوالي وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 1.76 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n=14$ وبالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين أفراد مجموعتي الدراسة في القياسات البعدية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

11- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

11-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تشير الفرضية الجزئية الأولى للدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة، فمن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج مستويات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة وبالرجوع إلى النتائج المبينة في الجدول رقم (2) يتضح لنا ثبات واستقرار مستويات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة في كل من القياسين القبلي والبعدى، ويعزى الباحثون تلك النتائج إلى عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي إجراءات تجريبية واكتفائهم بتعلم مهارات كرة اليد قيد الدراسة بالطريقة التقليدية وهذا ما لم يساعدهم على تعلم تلك المهارات واكتسابها بالكيفية المطلوبة، بالإضافة إلى تشابه إجراءات والظروف التي أجري فيها القياسين القبلي والبعدى لأفراد هذه المجموعة.

11-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية للدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، فمن المعطيات الموضحة في الجدول رقم (3) لقيم نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة لدى أفراد هذه المجموعة في القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، إذ تتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات كدراسة قورين أحمد ومداني محمد (2020) ودراسة قدرأوي براهيم (2023)، فكلتا الدراستين أكدتا على نجاعة وفاعلية التصور العقلي في تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية.

ويعزى الباحثون تلك النتائج إلى فاعلية ونجاعة البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي وتناسب محتوياته كما ونوعا مع أهداف الدراسة، فالبرنامج المقترح للتصور العقلي قد تم بناءه من أجل تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط وهو ما تم تحقيقه، كما أن البرنامج التصور العقلي ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تكوين صورة مثالية عن كيفية أداء كل مهارة والتعرف على مراحلها وأجزائها، كما سمح لهم بتصحيح الأخطاء وعزل جميع المثيرات التي قد تسبب ضعفا في أداء المهارة، وفي هذا الصدد يؤكد أغلب المختصين في علوم الحركة بأن عملية التصور العقلي لأي مهارة سواء كانت بسيطة أو معقدة ينتج عنها زيادة في عدد الرسائل التي يصدرها الجهاز العصبي إلى العضلات وهذا ما ينعكس إيجابا على تحفيز العضلات المتدخلة في أداء المهارة كما لو كانت تؤدي في الواقع.

11-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تشير الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية، فمن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج مستويات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة في القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة، وبالرجوع إلى النتائج المدونة في الجدول رقم (4) نلاحظ وجود اختلاف وتباين في نتائج مستويات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة في القياسات البعدية لدى أفراد مجموعتي الدراسة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع نتائج دراسات كل من بوشهبر الهواري (2018)، دراسة إبراهيم مروش ورايح مجادي (2022)، ودراسة بنوار محمد (2023)، وهي كلها دراسات تناولت تأثير التصور

العقلي وفعاليته في تعلم مختلف المهارات الحركية لتخصصات رياضية لدى عينات مختلفة، وقد توصلت كل هذه الدراسات سالفة الذكر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التعلم الحركي لمختلف المهارات في القياسات البعدية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار المختصين في مجال التعلم الحركي كون أن التصور العقلي إستراتيجية ذات أهمية بالغة في زيادة أثر التعلم الحركي وتحسينه وتسريع عملية اكتساب وإتقان مختلف المهارات الحركية.

ويعزي الباحثون النتائج المتوصل إليها بخصوص الفرضية الجزئية الثالثة إلى اختلاف الإجراءات التجريبية المتبعة مع مجموعتي الدراسة من جهة، و نجاعة برنامج التصور العقلي المقترح الذي ساهم في الرفع من مستويات درجات الأداء لمهارات كرة اليد قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية من جهة أخرى، ففي هذا الشأن يؤكد المهتمين بمجال التعلم الحركي أن الاستمرار في استخدام إستراتيجية التصور العقلي والمداومة عليها خلال عملية التعلم الحركي يساعد الرياضي على الإدراك الشامل والكلي للمهارة بكل أجزائها وللمواقف التي يصعب عليه أدائها واقعيًا خلال الأداء أو المنافسة من خلال استحضارها بصورة عقلية ذهنية.

- 12- إستنتاجات الدراسة: بعد المعالجة الإحصائية لمخرجات نتائج الدراسة، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
 - تقارب وتجانس أفراد مجموعتي الدراسة (الضابطة/التجريبية) في مستويات المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة .
 - استقرار وثبات مستويات المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة في المقارنة بين القياسات القبلية والبعدية.
 - في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة ولصالح القياس البعدى.
 - في المقارنة بين القياسات البعدية لدى مجموعتي الدراسة كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد الدراسة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
 - تحقق الفرضية العامة للدراسة، وبالتالي نؤكد على وجود تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب) لدى تلاميذ الطور المتوسط.
 - وجود العلاقة الطردية الايجابية بين التصور العقلي و تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لكرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- 13- اقتراحات وتوصيات الدراسة: بعد عرض حوصلة شاملة لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ارتق الباحثون تقديم جملة من الاقتراحات والتوصيات منها:
 - تشجيع الأساتذة المادة على استخدام التصور العقلي خلال حصص التربية البدنية والرياضية
 - الاهتمام بتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية لمختلف الأطوار التعليمية على كيفية استعمال التصور العقلي في التعلم الحركي.
 - إجراء مزيد من الدراسات حول استخدامات التصور العقلي في المجال الرياضي.
 - توسيع مجال الدراسة ليشمل مجتمعات دراسية ومهارات حركية أخرى وتخصصات رياضية غير كرة اليد.
 - ضرورة التركيز على التصور العقلي كتقنية هامة للتعلم الحركي وتطوير الأداء المهاري وتحسينه
 - بناء برامج رياضية باستخدام التصور العقلي المصاحب للتعلم المهاري بغية تعليم وتحسين وتطوير مختلف المهارات الحركية لدى التلاميذ
 - تحفيز التلاميذ وتشجيعهم على استعمال التصور العقلي لتعلم مختلف المهارات الحركية خلال أوقات فراغهم.

المراجع:

- إبراهيم مروش، رايح مجادي، (2022)، أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة (U15)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 7، العدد 1، ص 16-35
- بنوار محمد، (2023)، تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة، مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 1، ص 247 - 258
- بوشهير الهواري، (2018)، اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- قدر اوي براهيم، (2023)، التصور العقلي وعلاقته ببعض المتغيرات المهارية الدفاعية الأساسية لحراس المرمى بعض أندية ولاية الجلفة، مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 2، ص 423 - 437
- قورين أحمد، مداني محمد، (2021)، اثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئ الجمباز الفني (11 - 12 سنة)، مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 2، ص 112 - 127