

## Mental Movement Imagery and Its Contribution to the Development of Some Basic Volleyball Skills Among Secondary School Students

Dr. Bendjafer Ramdane \*<sup>1</sup> , Dr. Bentoumi Bilal \*<sup>2</sup>

1: Faculty of Humanities and Social Sciences, University of M'sila, algeria,

[bendjafer28@gmail.com](mailto:bendjafer28@gmail.com)-[Ramdhane.bendjafer@univ-msila.dz](mailto:Ramdhane.bendjafer@univ-msila.dz)

2: Institute of Science and Technology of Physical Activities and Sports, University of M'sila,

[bilal.bentoumi@univ-msila.dz](mailto:bilal.bentoumi@univ-msila.dz)

Received:21/06/2024, Published: 17/12/2024

### Abstract:

This study aimed to investigate the contribution of mental imagery to the development of some basic volleyball skills, as well as to understand the correlation and harmony between the mental and physical aspects for good motor performance. We relied on the descriptive methodology, where this study was applied to a sample of 50 high school students, randomly selected, We used a questionnaire as a data collection tool. The results showed that students highly affirm that mental imagery helps them improve and develop the skill of serving in volleyball, enhances cognitive abilities, increases focus during performance, improves offensive skills such as spiking, defensive skills such as blocking, with a great motivation for outstanding motor performance.

### Keywords:

Physical education, secondary education, mental imagery, basic skill, volleyball.

التصوّر العقلي للحركة وإسهامه في تنمية بعض المهارات الأساسية

في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

د. بن جعفر رمضان \*<sup>1</sup>، د. بن التومي بلال \*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة، [bendjafer28@gmail.com](mailto:bendjafer28@gmail.com) / [Ramdhane.bendjafer@univ-msila.dz](mailto:Ramdhane.bendjafer@univ-msila.dz)

<sup>2</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، [bilal.bentoumi@univ-msila.dz](mailto:bilal.bentoumi@univ-msila.dz)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على كيفية مساهمة التصوّر العقلي للحركة في تنمية بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وكذا معرفة الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني للأداء الحركي الجيد، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة بلغ حجمها (50) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية، اختيرت بشكل عشوائي، واستخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد أظهرت النتائج أن التلاميذ يؤكدون بنسبة عالية على أن التصوّر العقلي يساعدهم في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، وينمي القدرات الذهنية ويزيد التركيز أثناء الأداء، ويحسن المهارات الهجومية مثل السحق، والمهارات الدفاعية مثل الصد، مع دافعية كبيرة للأداء الحركي المتميز.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، مرحلة التعليم الثانوي، التصوّر العقلي، المهارة الأساسية، الكرة الطائرة.

## 1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً من التربية العامة ومظهر من مظاهر التربية الكلية، وتهتم التربية الرياضية الحديثة بعناية العقل وصقله مقدار رعايتها بالجسم وصحته، ما دفع أهل الاختصاص إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي الرياضي في كل مرحلة من مراحل نموه.

ومن بين الأنشطة الرياضية التي تدرج ضمن التربية البدنية والرياضية رياضة كرة الطائرة التي تعتبر القاعدة الأساسية لجميع الألعاب الرياضية، كما أن مهاراتها تعتبر من بين أصعب المهارات أداءً مما يلزم التلميذ إضافة إلى قدراته تطوير قدراته العقلية كالذكاء والانتباه والتصور، هذا الأخير (التصور) الذي يعتبر من أهم الصفات العقلية في الكرة الطائرة، كونه يساعد التلميذ على الاستيعاب الجيد والفهم الدقيق للحركة، ويعد كأداة لكشف عن المستوى الحقيقي للممارس من خلال قدرته على التوفيق بين قدراته البدنية والعقلية وأي ممارس لرياضة الكرة الطائرة عليه الاعتناء بهذا الجانب، كونه لا يستطيع الوصول إلى أعلى المستويات دون الإلمام به. ونظراً لكون مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات فيزيولوجية و نفسية كبيرة وجب تسليط الضوء عليها حيث ارتأينا في دراستنا هذه معرفة دور التصور العقلي في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

الجدير بالذكر أن هناك اعتقاد خاطئاً في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها، لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق وتعب اللاعبين وتعرضهم إلى إصابات جسيمة.

لذا نجد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني والتدريب الذهني. (Katrine BUIXAN, 1994. P24)

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" والأستاذ "سمير جاد" " أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم وأن يتحدث الجسم إلى العقل. (مصطفى باهي، سمير جاد، 2004، ص 67)

إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمه هي التدريب الذهني، ويقدم التدريب الذهني عن طريق التصور الذهني وتركيز الانتباه وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام.

إن التلميذ 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 يمكن تفعيله بفضل التصور الذهني الذي ينتج عنه نشاط عضلي محدود جداً ولكن فعال لإحداث هذا الدعم. (يحيى كاظم النقيب، 1990، ص 316)

وترجع فاعلية التصور العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي للأتمات الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، ومن هذا يمكن أن نستخلص أن التصور العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج من خلال الأداء الحركي.

هذا ومن جهة أخرى يؤثر التصور الذهني على الجانب المعرفي بحيث يقوي التركيز ويسهل فهم المعلومات التي يحملها الموقف في مهمة معينة. (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص 56)

وهذا يعتبر عامل هام جدا في عملية اكتساب المعارف وتعلم مهارات جديدة، حيث أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور العقلي في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات، حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة أو التدريب ويؤكدون على الدور الذي لعبته هذه التقنيات في وصولهم إلى منصات التتويج.

وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي والقدرات العقلية في طليعة حيث اهتمت بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيّل وكذا التصور العقلي، هذا الأخير الذي هو موضوع هذه الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة الكرة الطائرة.

من هذا المنطلق طُرحت إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي:

## 1-1/ التساؤل العام للدراسة:

هل التصور العقلي للحركة يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### 1-1-1/ التساؤلات الجزئية:

- س1/ هل التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- س2/ هل التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- س3/ هل التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الصّد في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### 1-2/ فرضيات الدراسة:

#### 1-2-1/ الفرضية العامة للدراسة:

التصور العقلي للحركة يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### 1-2-2/ الفرضيات الجزئية:

- ف1/ التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ف2/ التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ف3/ التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الصّد في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### 2/ أهداف الدراسة:

حاولنا من خلال هذه الدراسة الحالية تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

- 1- محاولة طرح تصور نظري وفكري لبعض المفاهيم الواردة ضمن هذه الدراسة لاسيما مصطلح التصور العقلي للحركة أيضا مصطلح الإرسال، السحق، الصّد.
- 2- محاولة الإجابة على بعض التساؤلات الغامضة وإمكانية قراءة وتحليل هذه الدراسة من منظور سوسيو- تقني-رياضي.
- 3- محاولة معرفة مختلف التحديات التي تواجه التلاميذ أثناء تنفيذهم لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- 4- محاولة معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي ومدى قدرته على تحسين الأداء الحركي.
- 5- محاولة معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني اللذان يعملان على الأداء الجيد للمهارة.
- 6- محاولة التحقق من صدق وصحة الفرضيات المقترحة كحلول لهذه الدراسة الحالية.
- 8- محاولة التوصل إلى نتائج واقتراحات تساعد متخذي القرار لتبني فلسفة رياضية ذهنية حديثة من شأنها تطوير مختلف عمليات التصور الذهني لمختلف الحركات الرياضية لاسيما في رياضة الكرة الطائرة.

### 3/ أهمية الدراسة: تبرز أهمية هذه الدراسة الحالية في النقاط التالية:

**3-1/ الأهمية العلمية:** تظهر الأهمية العلمية لهذه الدراسة في طبيعة الموضوع المدروس في حد ذاته وهو التصور العقلي للحركة وعلاقته بتسمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في زيادة التراكم المعرفي من خلال النتائج التي تلقي الضوء حول أهمية التصور العقلي في أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، كما تكمن أيضا في كونها من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع التصور العقلي للحركة.

هذه الدراسة هي إضافة جديدة في مجال البحوث والدراسات التكنو-رياضية والتي تضاف إلى المكتبات الجامعية.

**3-2/ الأهمية العملية:** يعتبر موضوع التصور العقلي من بين المواضيع المهمة والمطروحة على طاولة النقاش، كونها تكتسي أهمية بالغة في حياة المتدربين على المهارات الحركية وأيضاً أهمية بالغة في حياة المدربين المختصين والمهتمين دوماً بإيجاد آليات حديثة تساهم بشكل جذري في تنمية مختلف المهارات الأساسية في كل الرياضات، لاسيما رياضة الكرة الطائرة لما لها من مكانة شعبية بين الجمهور الرياضي.

**3-3/ الأهمية التربوية والرياضية:** إن هذه الدراسة تتناول مفهوم تربوي-تقني-رياضي للتصور العقلي للحركة وهو حديث في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، كما أنها توضح الرابطة الموجودة فعلا بين التصور العقلي والأداء الحركي للمهارة.

**4/ أسباب ودواعي اختيار الموضوع:** يعتبر اختيار موضوع ما للدراسة من أهم مراحل خطوات البحث العلمي بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص، فهذه الخطوة تعكس مدى قدرة وطموح الباحث للتقصي والإحاطة بالموضوع من كل جوانبه، وعليه فإن أسباب ودواعي اختيارنا لموضوع التصور العقلي للحركة واسهامه في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يعود إلى عدة أسباب ومبررات منها ما هو موضوعي ومنها ما هو ذاتي:

### 4-1/ الأسباب الموضوعية:

- 1- محاولة معرفة وتشخيص معنى مفهومي التصور العقلي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة ودورها في حياة التلميذ المتمدرس لاسيما أثناء ممارسة حصة التربية البدنية بالثانوية.
- 2- قابلية الموضوع للدراسة وإمكانية النزول به إلى الميدان.
- 3- إبراز الأهمية الكبيرة التي يؤديها عقل الانسان في تصوره للحركات الرياضية المختلفة عند التلاميذ المتمدرسين بالثانوية.
- 4- إعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس للتلميذ لزيادة دافعيته من أجل بناء أنماط للأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

### 4-1/ الأسباب الذاتية:

- 1- الرغبة الملحة والميول الشخصي لدراسة هذا الموضوع سواء في جانبه النظري أو جانبه التطبيقي.
- 2- شعوري كباحث بقيمة وأهمية هذا الموضوع في الدراسات التكنو- تربوية- رياضية.
- 3- قلة الدراسات في هذا الموضوع التي ربطت بين متغيري التصور العقلي وكذا المهارات الأساسية في الكرة الطائرة في المجال الرياضي.

### 5/ الكلمات والمصطلحات الدالة في الدراسة:

### 5-1/ التربية البدنية والرياضية:

**5-1-1/ التعريف الاصطلاحي:** التربية البدنية والرياضية هي مظهر من مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهي جزء من التربية العامة والمتمثلة في درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيينه على مساهمة العصر في تطوره ونموه. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 6)

**5-1-2/ التعريف الإجرائي:** التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة، تعمل على أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه، من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة؛ وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية.

### 5-2/ التصور العقلي:

**5-2-1/ التعريف اللغوي:** تصوّر، تصوّرا [ صور ] الشيء: توهم صورته وتخيّله. ( المنجد الأبيدي، 1967، ص 257 )

تصوّر- يتصوّر- تصوّرا- الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه. ( علي بن هادية، 1991، ص 195 )

**5-2-2/ التعريف الاصطلاحي:** التصوّر العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفسيولوجي للتصوّر هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصوّر. (عبد الستار جبار الصمد:2000، ص 197)

**5-2-3/ التعريف الإجرائي:** التصوّر العقلي هو استرجاع الفرد للخبرات السابقة سواء قام بها من قبل أو لم يقم بها أو شاهد شخصا آخر وهو يؤديها والتصوّر بالإضافة إلى حاسة البصر يتضمن مجموعة من الحواس مثل: السمع واللمس أو تركيبات منها.

### 5-3/ المهارة:

**5-3-1/ التعريف اللغوي:** المهارة هي الحدق في الشيء (المنجد الأبيدي، 1967، ص 709)

**5-3-2/ التعريف الاصطلاحي:** المهارة هي فن وكيفية تحكّم في الكرة تحت ظروف اللعب. (kamel Imovi :1999.p37)

ويعرف عصام عبد الخالق المهارة على أنها خاصية حركية للفرد الرياضي التي تُظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي. (محمد حسن علاوي، ب س، ص 21)

**5-3-3/ التعريف الإجرائي:** المهارة هي الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالدقة في تنفيذ الحركات الأساسية لتلك المهارة المراد تطبيقها والتي تكون ثابتة وألية في مختلف الوضعيات، وهي خاصية حركية يتسم بها الفرد وتختلف من شخص إلى آخر وقد تكون موهبة أو تتأتى بالتكرار والتدريب المتواصل.

### 5-4/ المراهقة:

**5-4-1/ التعريف اللغوي:** المراهقة [رهق]: الغلام الذي قد قارب الحلم (يقال) "صلى الصلاة مراهقا" أي بعد فوات وقتها. (المنجد الأبيدي: 1967، ص 931)، والمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (توكي رابح عامرة، 1990، ص 242)

**5-4-2/ التعريف الاصطلاحي:** المراهقة اصطلاحا هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترّب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (توكي رابح عامرة، 1990، ص 242)

**5-4-3/ التعريف الإجرائي:** المراهقة مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد وتمتد غالبا ما بين 11 إلى 21 سنة، وتعتبر من أصعب مراحل العمر، مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة (كأساليب التربية الخاطئة، الفراغ الروحي...) إضافة إلى ضغوطات اجتماعية (كجماعة الرفاق، المدرسة، الحي...).

### 5-5/ المهارات الأساسية:

**5-5-1/ التعريف الإجرائي:** المهارة الأساسية تعرف بأنها كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون الكرة الطائرة سواء كانت هذه المهارات دفاعية أو هجومية.

### 5-6/ الكرة الطائرة:

**5-6-1/ التعريف اللغوي:** الكرة الطائرة هي لعبة رياضية تلعب على ملعب مستطيل مقسم بشبكة عالية، يتبارى فيها فريقان كل منهما مؤلف من ستة لاعبين، يقذف كل فريق منهما الكرة إلى منطقة الفريق الآخر عبر الشبكة دون أن تقع على الأرض. (المعجم الوسيط، 2004، ص155)

**5-6-2/ التعريف الاصطلاحي:** الكرة الطائرة هي رياضة جماعية 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 قانونيا فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن بضرب الكرة وبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة. (عقيل عبد الله رشيد، 1987، ص 16)

**5-6-3/ التعريف الإجرائي:** الكرة الطائرة هي لعبة رياضية جماعية تقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في جهة الفريق المنافس وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة الفاصلة بين الفريقين، وكل فريق يتكون من 6 لاعبين على الميدان ولكل فريق الحق في 3 لمسات للكرة قبل إسقاطها في ملعب المنافس، وتحسب النقطة إذا سقطت الكرة على الأرض أو تم ارتكاب خطأ.

#### **5-7/ مرحلة التعليم الثانوي:**

**5-7-1/ التعريف الاصطلاحي:** مرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة تعليمية مدتها ثلاث سنوات تنتهي بشهادة البكالوريا، هذه الشهادة تسمح لصاحبها للالتحاق بالجامعة دون شروط، فالتعليم الثانوي مرحلة مهمة من مراحل المنظومة وكذا النمو النفسي للتلميذ يقابل مرحلة المراهقة أي أنها تتوسط مرحلتين تعليميتين هما مرحلة التعليم الابتدائي من جهة والتعليم العالي من جهة والتكوين المهني من جهة أخرى. (بو ثلجة غياث، 1993، ص 33)

**5-7-2/ التعريف الإجرائي:** مرحلة التعليم الثانوي هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط حيث يستغل التلاميذ في هذه المرحلة مختلف طاقاتهم الذهنية للاكتشاف، وهي مرحلة تمتاز بالفروقات الفردية أين يظهر ذلك من خلال التحصيل العلمي لكل تلميذ على حدا سواء لا سيما في مادة التربية البدنية والرياضية، وتستخدم كل هذه القدرات من أجل اجتياز مرحلة هامة في حياة التلميذ المراهق ألا وهي امتحان البكالوريا في المواد الأساسية والتربية البدنية تمهيدا للدخول إلى مرحلة التعليم العالي (الجامعة).

#### **6/ الدراسات السابقة والمرتبطة:**

**6-1/ الدراسة الأولى/ صاحب الدراسة: بن عمر مراد أطروحة دكتوراه، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2010، بعنوان "استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"،** حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (140) تلميذ وتلميذة اختبروا بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط في بلدية المسيلة، حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ( الأمرى، التدريبي، التبادلي) على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي ( التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك في نوعين من النشاط ( فردي وجماعي)، استخدم الباحث أداة تمثلت في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

#### **أهم نتائج هذه الدراسة:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمرى حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التدريبي حسب نوع النشاط.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التبادلي حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي جاءت محققة في شطرها الأول والذي يخص الأسلوب التبادلي في الرياضة الفردية، وهي غير محققة في جزئها الثاني والذي يخص الأسلوب التبادلي في الرياضة الجماعية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب الأمري والثانية باستخدام الأسلوب التدريبي لصالح التجريبية الأولى (الأسلوب الأمري) في تنمية مهارة التصور العقلي حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي.

**6-2/ الدراسة الثانية: صاحب الدراسة: بوخراز رضوان، 2008، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر،** بعنوان التحضير الذهني للمهام الحركية وفعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، حيث استخدم الباحث ثلاث محاور لهذه الدراسة، المحور الأول اتبع فيها المنهج الوصفي، أراد من خلاله تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة. حيث اشتملت عينة الدراسة على 18 مدربا من أصل 32 مدربا القائمين على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية، والأداة المستخدمة هي الاستبيان، أما المحور الثاني من الدراسة فقد استخدم فيه الباحث المنهج الوصفي أيضا، حيث أراد من خلاله اجراء دراسة ارتباطية بين مهارة التصور الذهني والمهارات الحركية، واشتملت عينة الدراسة على 100 رياضي من رياضيي النخبة الوطنية المستقبلية من أصل 287 كمتجمع أصلي، بالنسبة للأداة المستخدمة في هذا المحور فهي مقياس التصور العقلي المصمم في أصله من طرف مارتنز (Martens) 1982 وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 1996.

أما المحور الثالث من الدراسة فقد استخدم فيه الباحث المنهج التجريبي، حيث أراد من خلاله اجراء تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني، واشتملت عينة الدراسة على التلاميذ المتواجدين بمؤسستين للتربية والتعليم لولاية الجزائر، إحداهما لطور المتوسط والأخرى للطور الثانوي، المجموعة التجريبية (30) تلميذا والمجموعة الضابطة (30)، أي مجموع كلي 60 تلميذا، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطباقية للمجتمع الأصلي، في هذا المحور الثالث استخدم الباحث أداة: برنامج تدريبي مهاري + برنامج للتدريب العقلي، اختبار فني لتقنية التسديد، مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي وهو مقياس تيل وفلورانس.

**أهداف هذه الدراسة:** هدفت الدراسة في محورها الأول إلى معرفة كيفية استعمال التحضير الذهني في التدريبات والمنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب، وهدفت في محورها الثاني إلى معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني ومستوى الأداء الرياضي، كما وأنها هدفت في محورها الثالث إلى معرفة مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.

#### **أهم نتائج هذه الدراسة:**

اتضح من خلال النتائج المحصل عليها قبل وبعد برنامج التدريب الذهني أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من الحصص التدريبية لتطوير واستعمال التصور الذهني، أي أن هناك فرق دال إحصائيا لقدرة التصور الذهني قبل وبعد البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة ألفا 0.01، وعلى هذا الأساس نقول بأن هناك فعالية للتدريب الذهني لتنمية المهارات النفسية وعلى وجه الخصوص التصور الذهني الذي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة.

وتوصل الباحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح للتصور الذهني + البرنامج التعليمي قد حققت تطورا ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاور.

**6-3/ الدراسة الثالثة: صاحب الدراسة: إسلام محمد قذري عباس 2005**، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، بعنوان أثر التصوّر الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة. طرح الباحث اشكالية تمثلت في "هل للتصوّر الذهني أثر على إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة؟"، حيث اتبع المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 22 لاعب من لاعبي نادي الأرينا الأردني تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

**هدفت الدراسة** للتعرف على أثر التصوّر الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (تصويب، تمرير ومحاوره). وشملت الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي، اختبارات مهارية (اختبار التمريرة الصدرية والمحاوره من بطارية نوكس واختبار التصويب من بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح).

**6-4/ الدراسة الرابعة: صاحب الدراسة: محمد مطر عراك 2003**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بابل العراق بعنوان أثر منهج تجريبي للتصوّر العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير منهج تدريب التصوّر العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي بالعراق، بأعمار (14-15) سنة، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة. الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي، استمارة استبيان، اختبارات بدنية (التمرير والاستقبال الطبطبة المتعرجة التصويب من الثبات والسقوط واختبار التصوّر العقلي).

**أهم نتائج هذه الدراسة:**

\*التدريب على التصوّر العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

\*التدريب على التصوّر العقلي له تأثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين.

\*التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات.

**7/ الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:**

**7-1/ الدراسة الاستطلاعية:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية في أوائل شهر ديسمبر 2014، حيث شملت تلاميذ ثانوية عبد الرحمان بن عوف ببلدية عين الخضراء ولاية المسيلة، وتم الاتصال بمدير المؤسسة من أجل تسهيل مهمة العمل الاستطلاعي، والاتصال بأستاذة مادة التربية البدنية والرياضية وعائنا المكان والملاعب المخصصة لإجراء النشاطات الرياضية، حيث طرحنا أسئلة مختلفة تخدم موضوع الدراسة الحالية وكانت الإجابات مختلفة.

وتهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة بالدراسة الحالية، وكذا التعرف على أهميتها وتحديد فروضها والبدء في وضع النقاط والخطوات الأولى للتخطيط للدراسة، كما وأنها تهدف أيضا إلى التأكد من مدى ملائمة مكان الدراسة، ومدى صلاحية الأداة المستعملة في هذه الدراسة، وبعدها تمت الإحاطة بجميع هذه المعلومات والجوانب الخاصة بهذه الأخيرة استطعنا بذلك تحديد الأداة العلمية المناسبة لهذه الدراسة ألا وهي "الاستبيان".

وهذه الدراسة الاستطلاعية مكنتنا من الوقوف على بعض الحقائق حسب ما أكده لنا أساتذة المادة وهي:

هناك فرق واضح في طريقة التدريس التقليدية والطريقة الحديثة، بعض التلاميذ يستخدمون التصوّر الذهني أثناء المباراة ويتلاشى هذا التصوّر بعدها مباشرة ما عدا الموهوبين منهم، التلاميذ لهم قابلية لأداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة ولهم أيضا جاهزية للأداء وكل هذه العوامل يرجع سببها حسب تصريحات أساتذة التربية البدنية بثانوية عبد الرحمان بن عوف ببلدية عين الخضراء ولاية



المسيلة إلى ما يلي: قابلية التلميذ لتعلم مهارة ما، طريقة تدريس الأستاذ، كفاءة الأستاذ من حيث الشرح الجيد مع الأداء الجيد والمبسط للمهارات الوسائل المتاحة والمتوفرة.

**ملخص القول** أن هذه الدراسة الاستطلاعية أفادتنا في مدى إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية الحالية، وأيضاً مدى توافق الأداة المستخدمة الاستبيان مع العمل الميداني الذي أجري لاحقاً في شهر مارس 2015.

## 7-2/ المنهج المتبع في الدراسة :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، فمن خلاله يمكننا جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، الذي يستخدم لدراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66).

استخدمنا في هذه الدراسة **المنهج الوصفي** والذي يعد من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آراءهم وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

## 7-3/ مجتمع الدراسة:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى). (عمار بوحوش، محمود ذنبيات، 1995، ص56)

**المجتمع الأصلي** للدراسة الحالية هم تلاميذ الطور الثانوي والبالغ عددهم الإجمالي 452 تلميذ وتلميذة بثانوية عبد الرحمان ابن عوف ببلدية عين الخضراء ولاية المسيلة.

## 7-4/ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

العينة هي مجموعة أفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من مجموع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً، وحرصاً منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة البحث **بالطريقة العشوائية**، ويكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر من قبل الباحث، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة المطلوبة. (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: 2002، ص105)

وفي دراستنا الحالية قدر حجم العينة بـ 50 تلميذ وتلميذة من أصل 452 من ثانوية عبد الرحمان بن عوف بلدية عين الخضراء بولاية المسيلة وقدّرت نسبة هذه العينة 11%، أخذت بشكل عشوائي.

## 7-5/ حدود ومجالات الدراسة:

**المجال البشري:** شملت هذه الدراسة تلاميذ وتلميذات الطور الثانوي.

**المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة الميدانية بثانوية عبد الرحمان بن عوف بلدية عين الخضراء ولاية المسيلة.

**المجال الزمني:** نظرياً [من الأسبوع الثاني لشهر ديسمبر 2014 إلى غاية نهاية شهر فيفري 2015].

**تطبيقياً [من بداية شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أفريل 2015].**

## 7-6/ متغيرات الدراسة:

**المتغير المستقل:** " التصور العقلي للحركة "

المتغير التابع: "المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"

7-7/ أدوات الدراسة: "الاستبيان"

يعرف الاستبيان على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت والجهد، كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي، بدون سنة، ص205)

7-8/ - إجراءات التطبيق الميداني للأداة: استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات، حيث تضمنت استمارة الاستبيان 21 سؤالاً مغلقاً ومفتوحاً، تم توزيعه وجمعه بعد عطلة الربيع 2015، ثم قمنا بتحليل نتائجه في أواخر شهر أبريل 2015.

7-8-1/ الأساليب الإحصائية: بعد تفرغ جميع البيانات المستوفية للإجابات في الحاسب الآلي واستعمال البرنامج الإحصائي spss لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف الدراسة والنتائج المتوصل إليها، حيث استخدمنا الأساليب الإحصائية: 7-8-1-1/ اختبار كاي تربيع (كا<sup>2</sup>) حيث: تح: عدد التكرارات الحقيقية المتوقعة، تن: عدد التكرارات النظرية المتوقعة يتم حساب عدد التكرارات النظرية من خلال المعادلة:

$$كا^2 = \text{مع}(\text{تح} - \text{تن})^2 / \text{تن} \quad \text{أيضا} \quad \text{ت} = \text{ن} / \text{و}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة و: عدد الاختبارات الموضوعية للاستبيان

7-8-1-2/ النسبة المئوية: س ← 100% فإن: ع = س × 100 / س

× ← ع%، حيث X: النسبة المئوية. ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات). س: عدد أفراد العينة.

7-8-1-3/ الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أ/ صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة، أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقام الباحث بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والصدق البنائي لمجاور الاستبيان.

ب/ صدق المحكمين (صدق الظاهري): تم عرض أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية قبل توزيعه للتحكيم من قبل مجموعة من الأساتذة المختصين وهذا بغية التأكد من سلامة بناء الاستبيان من مختلف الجوانب، خاصة من حيث دقة صياغة الأسئلة وصحة العبارات؛ مدى شمولية الاستبيان لمعالجة مشكل الدراسة؛ ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي ينتمي إليه، هذا بالإضافة إلى اقتراح ما يرويه ضرورياً من تعديل، صياغة العبارات، حذفها أو إضافة عبارات جديدة.

ت/ صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 16 مفردة وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور التابعة له كما يلي:

ج/ الصدق الداخلي لفقرات المحور الأول:

جدول رقم 1 يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المحور الأول والدرجة الكلية له.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط r	الدلالة الاحصائية
1.	هل يساعدك التصور العقلي في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟	0,610**	دال
2.	هل تدربك على التصور العقلي يكسبك التحكم في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟	0,860**	دال

3.	هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على إتقان مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟	0,975**	دال
4.	هل يمنحك التصور العقلي فرصة التعامل مع مهارة الإرسال بشكل أفضل؟	0,629**	دال
5.	هل تصور الحركة قبل تنفيذها يؤدي إلى تحسين وتطوير مهارة الإرسال؟	0,712**	دال
6.	هل يساعدك التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟	0,908**	دال
7.	هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالثقة بالنفس؟	0,779**	دال

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على نتائج قيمة  $r$  الجدولية: 0.606 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 2 .

#### التعليق على الجدول:

من خلال قراءة معطيات الجدول رقم 1 نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الأول والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولية ومنه تعتبر فقرات المحور صادقة ومتسقة داخليا لما وضعت لقياسه.  
ح/ الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني:

جدول رقم 2 يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المحور 02 والدرجة الكلية له

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط $r$	الدلالة الاحصائية
1.	هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الهجومية؟	0,880**	دال
2.	هل للتصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء عملية السحق؟	0,980**	دال
3.	هل تعتقد أن التصور العقلي له دور في تعلم مهارة السحق؟	0,795**	دال
4.	هل للتصور العقلي دور في إيجاد الحلول المناسبة أثناء اللعب الهجومي؟	0,729**	دال
5.	كيف تمارس التصور العقلي للحركة؟	0,882**	دال
6.	هل تشعر أن تدريبك على التصور العقلي يساعدك على تنمية الثقة بالنفس؟	0,978**	دال
7.	هل تصور الحركة قبل تنفيذها يؤدي إلى تحسين وتطوير مهارة السحق؟	0,809**	دال

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على نتائج قيمة  $r$  الجدولية: 0.606 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 2 .

#### التعليق على الجدول:

من خلال قراءة معطيات الجدول رقم 2 نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، ومنه تعتبر فقرات المحور صادقة ومتسقة داخليا لما وضعت لقياسه.  
خ/ الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث:

جدول رقم 3 يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثالث والدرجة الكلية له

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط $r$	الدلالة الاحصائية
1.	هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الدفاعية؟	0,860**	دال
2.	هل التصور العقلي يحسن مهارة تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية؟	0,780**	دال

3.	هل التصور العقلي يساعد التلميذ على إنجاز مهارات تقنية في كرة الطائرة ؟	0,845**	دال
4.	هل يساعدك التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي الحركي أثناء الحصة؟	0,629**	دال
5.	هل تعتقد أن التصور العقلي له دور في تعلم مهارة الصد؟	0,782**	دال
6.	هل تدربك على التصور العقلي يكسبك التحكم في مهارة الصد في الكرة الطائرة؟	0,958**	دال
7.	هل يمنحك التصور العقلي فرصة التعامل مع مهارة الصد بشكل أفضل؟	0,909**	دال

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على نتائج قيمة  $r$  الجدولية: 0.606 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 2 .

#### التعليق على الجدول:

من خلال قراءة معطيات الجدول رقم 3 نجد أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الثالث والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائيا، حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، ومنه تعتبر فقرات المحور صادقة ومتسقة داخليا لما وضعت لقياسه. د/ الصدق البنائي للاستبيان: تم حساب الاتساق البنائي لفقرات الاستبيان على عينة استطلاعية بلغ حجمها 16 تلميذا وتلميذة، وذلك بحسب معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان كما يلي: يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم: 4 يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

الرقم	المحاور الاستبيان	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	المحور الأول	0,840**	دال
2	المحور الثاني	0,793**	دال
3	المحور الثالث	0,987**	دال

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على نتائج قيمة  $r$  الجدولية: 0.606 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 2.

#### التعليق على الجدول:

من خلال النظر إلى معطيات الجدول رقم 4 نجد أن معاملات الارتباط بين كل محور من الدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائيا، حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، ومنه تعتبر محاور الاستبيان صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه. د/ ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاستبيان أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة من خلال معامل ألفا كرونباخ.

جدول رقم 5: يبين قيمة يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان:

عنوان المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronch'slph
المحور الأول	07	0,789

0,728	07	المحور الثاني
0,831	07	المحور الثالث
0,880	21	جميع فقرات الاستبيان

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على نتائج فقرات الاستبيان، ومعامل ألفا كرونباخ.

#### التعليق على الجدول:

نلاحظ من خلال بيانات الجدول رقم (5) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.728-0.831) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.880، وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدل على أن أداة الدراسة ذات ثبات كبير، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها. تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (1-0)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال وكلما اقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات، ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعددها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

كما قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي (IM SPSS Statistiques V22)، حيث قام الباحث باستخدام الأدوات الإحصائية التالية: اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات استمارة الاستبيان. معامل الارتباط بيرسون لقياس صدق فقرات الاستبيان. حساب التكرارات والنسب المئوية لتحليل اجابات افراد عينة الدراسة والتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة، اختبار كاي تربيع للدلالة الاحصائية على وجود فروق في اجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة: حيث  $f_o$  هي التكرارات المشاهدة و  $f_e$  هي التكرارات النظرية وهي ناتج قسمة مجموع التكرارات المشاهدة على عدد فئات المتغير النوعي وهي نفسها بالنسبة لكل الخانات..

#### 7-9/ عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة:

لاختبار فرضيات الدراسة تطرقنا أولا إلى تحليل وعرض بيانات اجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة كل محور على حدى باستخدام النسبة المئوية، والاختبار الاحصائي  $\chi^2$  لسهولة وفائدته العلمية فهو يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة بالتكرارات المتوقعة، والقاعدة المعتمدة على تبيان وجود فروق في اجابات أفراد العينة على أسئلة محاور الاستبيان أو الدلالة الاحصائية لكل سؤال هي: دالة إذا كان  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة أي يوجد اختلاف في اجابات العينة لصالح القيمة الأكثر تكرارا أو أن الباحث متأكد بنسبة 95% من وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%. بينما الغير دال إذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة ومنه لا يوجد اختلاف في اجابات العينة لصالح القيمة الأكثر تكرارا وأن الباحث متأكد بنسبة 95% من عدم وجود اختلاف موضوعي بين أفراد العينة في تفضيلهم لبدائل السؤال مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%، وبعد التحليل وعرض بيانات الفرضيات نقوم بمناقشتها مستدلين بالجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة:

#### 7-9-1/ عرض وتحليل اجابات أفراد العينة لأسئلة محاور الاستبيان:

7-9-1-1/ عرض وتحليل اجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول (الفرضية الأولى) " يساهم التصور العقلي للحركة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

السؤال الأول: هل يساعدك التصور العقلي في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تحسين وتطوير مهارة الإرسال.

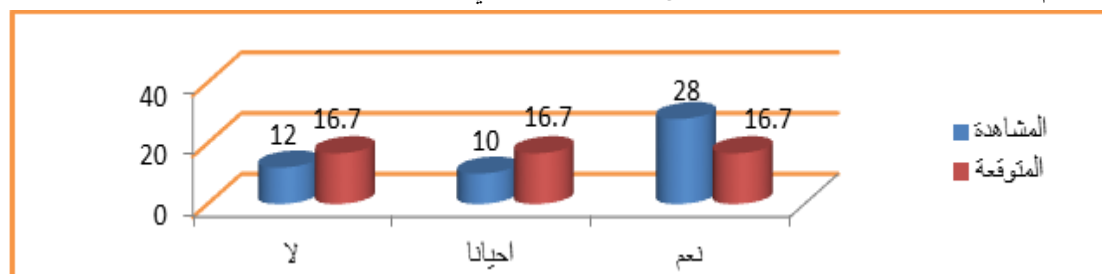
الجدول رقم (6) : يمثل نتائج السؤال رقم 01

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات		الإجابات
			المجدولة	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.99	11.680	24.0	12	16.7	لا
					20.0	10	16.7	أحيانا
					56.0	28	16.7	نعم
					100.0	50		المجموع

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22

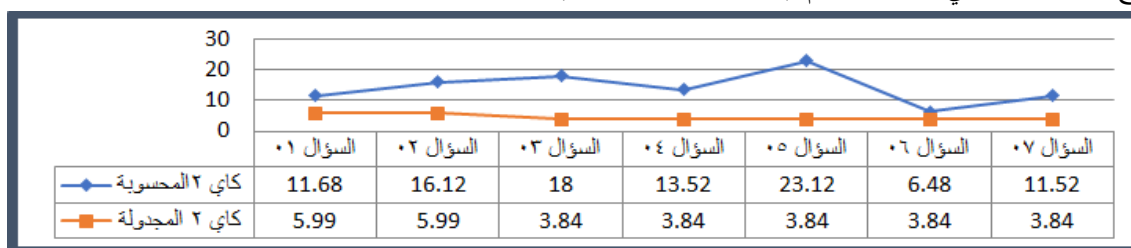
التعليق على الجدول: من خلال معطيات الجدول رقم: 6 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح البديل نعم بقيم مشاهدة بلغت 28 أي بنسبة % 56,0، بينما بقية أفراد العينة كانت لصالح البديل أحيانا بقيم مشاهدة بلغت 10، وبنسبة % 20.00 ولصالح البديل لا بقيم مشاهدة بلغت 12، وبنسبة % 24.0 وهو ما يوضحه الشكل أدناه.

في حين أن كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 11.680 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا وهي البديل [نعم]، وبنسبة % 56,0. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة % 56,0 على أن التصور العقلي يساعد في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، بينما ترى نسبة 24% أنه لا يساعد في تطوير مهارة الإرسال، أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 20% فترى بأنه يساهم في بعض الأحيان فقط، وهذا يؤكد على أهمية التصور العقلي في تحسين وتطوير مهارة الإرسال.



الشكل رقم 1: رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الأول.

وبصفة عامة من خلال عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الأول نجد: أن جميع أسئلة المحور الأول دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة في كل الحالات، كما هو مبين في الشكل أدناه وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة الدراسة، أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة الأكثر تكرارا، ومنه نستنتج أن التصور العقلي للحركة يساهم في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.



الشكل رقم (2) رسم بياني يوضح قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة لجميع أسئلة المحور 01

7-1-9-2/ عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني (الفرضية الثانية) " يساهم التصور العقلي للحركة في تنمية مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

السؤال رقم 08: هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الهجومية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى مساعدة التصور العقلي في تحسين المهارات الهجومية السحق.

الجدول رقم (7) : يمثل نتائج السؤال رقم 08

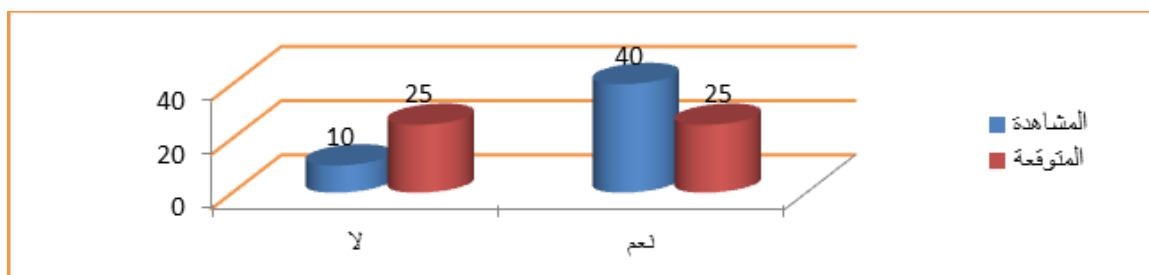
الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" Chi-Square		%	التكرارات		الإجابات
			المجدولة	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	1	0.05	3.84	18,000	20,0	10	25.0	لا
					80,0	40	25.0	نعم
					100.0	50		المجموع

المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22

التعليق على الجدول:

من خلال بيانات الجدول رقم 7 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح البديل نعم بقيم مشاهدة بلغت 40 أي بنسبة 80% ، بينما بقية أفراد العينة كانت لصالح البديل لا بقيم مشاهدة بلغت 10، وبنسبة 20% ، وهو ما يوضحه الشكل أدناه، حيث نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 18,000 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 03.84 عند مستوى الدلالة ألفا 0.05 وبدرجة حرية 01 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا وهي البديل [نعم] وبنسبة 80% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للتلاميذ المستجوبين يؤكدون وبنسبة 80% على أن التصور العقلي يساعد في تحسين المهارات الهجومية المختلفة وهو ما يساعد في تحسين الأداء الهجومي، بينما ترى نسبة 20% بأن التصور العقلي لا يساعد في تحسين المهارات الهجومية.



الشكل رقم (3) رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الثاني.

وبصفة عامة من خلال عرض وتحليل ومناقشة إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثاني أي الفرضية الثانية نجد:

أن جميع أسئلة المحور الثاني جاءت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة في جميع الحالات، كما هو مبين في الشكل أدناه، وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة الدراسة أي يوجد اختلاف في إجابات العينة لصالح القيمة الأكثر تكرارا، ومنه نستنتج: أن التصور العقلي للحركة يساهم في تنمية مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.



	السؤال 08	السؤال 09	السؤال 10	السؤال 11	السؤال 12	السؤال 13	السؤال 14
كا <sup>2</sup> المحسوبة	18	6.48	8	9.68	8	9.76	15.68
كا <sup>2</sup> الجدولة	3.84	3.84	3.84	3.84	3.84	5.99	3.84

الشكل رقم (4) رسم بياني يوضح قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة لجميع أسئلة المحور الثاني.

### 7-9-1-3/ عرض وتحليل اجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثالث (الفرضية الثالثة)

يساهم التصور العقلي للحركة في تنمية مهارة الصّد في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

**السؤال 15:** هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الدفاعية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى مساعدة التصور العقلي في تحسين المهارات الدفاعية الصّد.

### الجدول رقم (08) : يمثل نتائج السؤال رقم 15

الإحصائي	الاستنتاج	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> "كا <sup>2</sup> تربيع"		%	التكرارات		الإجابات
				المجدولة	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال		1	0.05	3,84	5,120	34,0	17	0,25	لا
						66,0	33	0,25	نعم
						100,0	50		المجموع

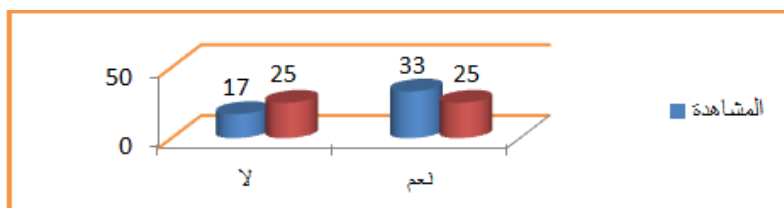
المصدر: من إعداد الباحث واعتمادا على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22

التعليق على الجدول:

من خلال النظر إلى معطيات الجدول رقم: 08 نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح البديل [نعم] بقيم مشاهدة بلغت

33 أي بنسبة 66,0%، بينما بقية أفراد العينة كانت لصالح البديل [لا] بقيم مشاهدة بلغت 17 وبنسبة 34,0% وهو ما يوضحه الشكل أدناه، وأن كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 5,120 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا [غالبا] وبنسبة 66,0%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 66,0% على أن التصور العقلي يساعد في تحسين المهارات الدفاعية بصفة عامة بالشكل المناسب وبالتالي تحقيق الأهداف المطلوبة، بينما ترى نسبة 34% أن التصور العقلي لا يساعد في تحسين المهارات الدفاعية مثل الصّد.





الشكل رقم (5) رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 15 من المحور الثالث.

وبصفة عامة من خلال عرض وتحليل اجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثالث نجد:

أن جميع أسئلة المحور الثالث دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث  $K^2$  المحسوبة أكبر من  $K^2$  الجدولة في كل الحالات كما هو مبين في الشكل أدناه وذلك ما يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة الدراسة، أي يوجد اختلاف في اجابات العينة لصالح القيمة الأكثر تكرارا ، ومنه نستنتج أن التصور العقلي للحركة يساهم في تنمية مهارة الصّد في الكرة الطائرة.



	السؤال 15	السؤال 16	السؤال 17	السؤال 18	السؤال 19	السؤال 20	السؤال 21
$K^2$ المحسوبة	5,12	25,92	28,88	16	11,52	13,96	23,12
$K^2$ الجدولة	3,84	3,84	3,84	5,99	3,84	5,99	3,84

الشكل رقم (6) يوضح قيم  $K^2$  المحسوبة أكبر من  $K^2$  الجدولة لجميع أسئلة المحور الثالث.

خاتمة:

على ضوء الخلفية النظرية والعمل الميداني لموضوع الدراسة الحالية وفروض الدراسة وبناء على النتائج المتوصل إليها يتضح لنا الدور الكبير الذي يلعبه التصور العقلي في الأداء الجيد للمهارات الرياضية، مما يعني أن الجانب العقلي إضافة إلى الجانب البدني عاملان أساسيان في تحسين أداء الرياضي بصفة عامة وأداء التلميذ بصفة خاصة.

ومن المؤسف أن نرى اليوم بعض الأساتذة المدربين يركزون فقط على الجانب البدني ضنا منهم بأن التدريبات الشاقة والمتكررة هي العامل الوحيد للنجاح الرياضي، لهذا جاءت هذه الدراسة لثبوت من خلالها أن للتصور العقلي الحركي دور كبير في الأداء الجيد، لذلك توجب على أهل الاختصاص الاهتمام بهذا الجانب بشكل أفضل.

ومن خلال دراستنا تبين لنا أن موضوع التصور العقلي في المجال الرياضي موضوع معقد ودقيق، وربما لهذا السبب يتهرب المختصون من الخوض فيه، ومن بين صعوبات هذا الموضوع نقص المراجع ونقص الدراسات السابقة.

وعليه يمكننا تلخيص نتائج هذه الدراسة كالتالي:

النتائج العامة للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها واستنادا إلى نتائج الدراسات السابقة والمعالجات الإحصائية وتحليل النتائج نستنتج:

- أن التلاميذ يؤكدون بنسبة عالية على أن التصور العقلي يساعد في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، وأنه يساعدهم على تنمية القدرات الذهنية وزيادة التركيز أثناء الأداء.
- أن التصور العقلي للحركة يشعر التلاميذ بالراحة والثقة بالنفس والانسيابية في الأداء الحركي أثناء عملية الإرسال.
- معظم التلاميذ المبحوثين أكدوا بأن التصور العقلي للحركة يساعدهم في تنمية المهارات الهجومية مثل السحق، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء الهجوم.

- أكد معظم تلاميذ الثانوية أن التصور العقلي للحركة يساعدهم في تحسين المهارات الدفاعية مثل الصّد ويعطيهم نوع من الدفاعية للإنجاز، وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة، كما وأنه يمنحهم فرصة التعامل مع مهارة الصّد بشكل أفضل.

#### الاقتراحات والتوصيات:

- تشجيع التلاميذ للتدرب على المهارات الأساسية في مختلف الرياضات الجماعية والفردية والتدرب على التصور العقلي للحركات الرياضية لاسيما المعقدة منها وذلك في أوقات غير أوقات حصّة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة استخدام التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري في البرامج التعليمية، إذ أنه يساهم وبشكل كبير وإيجابي في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة خاصة والألعاب الرياضية الأخرى عامة.
- يجب استعمال التصور العقلي في حصّة التربية البدنية من أجل مساعدة التلميذ للتكفل بنفسه وجعل أدائه أكثر دقة.
- ينبغي الاهتمام بتوفير مراجع وكتب خاصة بالتصور العقلي الحركي في المكتبات الجامعية والمعاهد الرياضية المتخصصة.

#### الأفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء دراسات مشابحة على فئات عمرية متفاوتة ومهارات أساسية أخرى في رياضات جماعية أو فردية.
- إجراء دراسات موسعة حول التصور العقلي للحركة وإدماج بعض المهارات العقلية الأخرى في رياضات جماعية أو فردية.
- إعداد برامج رياضية على أشرطة الفيديو واستعمالها أثناء حصّة التربية البدنية بطريقة عقلانية لتنمية التصور العقلي للتلميذ.

#### المراجع باللغة العربية:

1. مصطفى باهي، سمير جاد (2004): مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع، مصر.
2. يحي كاظم النقيب (1990): علم النفس الرياضي، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية، مطابع الأيوبي المملكة العربية السعودية.
3. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
4. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر.
5. المنجد الأبجدي، (1967): دار المشرق، ط4، بيروت، لبنان.
6. علي بن هادية، بلحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحي (1991): القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط3، الجزائر.
7. عبد الستار جبار الصمد (2000): فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن.
8. المنجد الأبجدي، (1967): دار المشرق، ط4، بيروت، لبنان.
9. محمد حسن العلاوي (1994): علم التدريب الرياضي، ب ط، القاهرة .
10. تركي رابح عمارة (1990): أصول التربية والتعليم، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
11. المعجم الوسيط (2004): مكتبة الشروق الدولية، ط4، مصر.

12. عقيل عبد الله رشيد (1987): الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيك الفردي، دون طبعة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق.
13. بوتلجة غيات (1993): التربية ومتطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
14. حسين عبد الحميد رشوان (2003): في مناهج العلوم؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
15. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات (1995): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
16. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 الإسكندرية، مصر.
17. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل (د. س.): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.  
الأطروحات والرسائل الجامعية:
18. بن عمر مراد (2010): استخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
19. محمد بوخراز رضوان (2008): التحضير الذهني للمهام الحركية وفعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
20. إسلام محمد قدرى عباس (2005): أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
21. مطر عراك (2003): أثر منهج تجريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.  
المراجع باللغة الأجنبية:

22. Katrine BUIXAN (1994) : la psychologie du sport, vigot, Paris.

23. kamel Imovi (1999): foot ball technique jeux, entrinement, information.

### References In English:

1. Mustafa Bahi, Samir Jad (2004): Introduction to Modern Trends in Sports Psychology, 1st ed., Dar Al Arabiya for Publishing and Distribution, Egypt.
2. Yahya Kazem Al-Naqib (1990): Sports Psychology, Saudi Committee for Physical Education and Sports, Al-Iyubi Press, Saudi Arabia.
3. Mohamed Al-Arabi Shimon and Majida Mohamed Ismail (2001): The Player and Mental Training, Maktab Al-Kitab Publishing Center, 1st ed., Cairo, Egypt.
4. Mohamed Awad Al-Basuni, Faisal Yassin Al-Shatit (1992): Theories and Methods of Physical Education, Diwan Al-Matbouaat Al-Jameia, 2nd ed., Algeria.
5. Al-Munjed Al-Aabjadi, (1967): Dar Al-Mashriq, 4th ed., Beirut, Lebanon.
6. Ali Ben Hadia, Belhassen Al-Balish, Al-Jilani Ben Al-Haj Yahya (1991): The New Dictionary for Students, National Foundation for Books, 3rd ed., Algeria.
7. Abdul Sattar Jabbar Al-Samad (2000): Physiology of Mental Processes in Sports, Dar Al-Fikr, 1st ed., Amman, Jordan.

8. Al-Munjed Al-Aabjadi, (1967): Dar Al-Mashriq, 4th ed., Beirut, Lebanon.
9. Mohamed Hassan Al-Alawi (1994): Sports Training Science, B Edition, Cairo.
10. Turki Rabeh Amamra (1990): Principles of Education and Teaching, 2nd ed., National Foundation for Books, Algeria.
11. Al-Muajam Al-Wasit (2004): Dar Al-Shorouk International Library, 4th ed., Egypt.
12. Aqeel Abdullah Rashid (1987): Tactical Volleyball and Individual Tactics, No edition, College of Physical Education and Sports, University of Baghdad, Iraq.
13. Bouthelja Ghiath (1993): Education and Its Requirements, Diwan Al-Matbouaat Al-Jameia, Algeria.
14. Hussein Abdel Hamid Roshan (2003): In the Curricula of Sciences; Shabab Al-Jami'a Foundation, Alexandria, Egypt.
15. Amar Bouhosh, Mohamed Mahmoud Al-Dhannabiat (1995): Scientific Research Methods and Research Preparation Methods, Diwan Al-Matbouaat Al-Jameia, Algeria.
16. Fatima Awad Saber, Mervat Ali Khafaga (2002): Foundations and Principles of Scientific Research, Al-Ishaa Technical Library and Printing House, 1st ed., Alexandria, Egypt.
17. Hussein Ahmed Al-Shafie, Ridwan Ahmed Marseli (Dr. S): Principles of Scientific Research in Physical Education and Sports, Manshurat Al-Ma'arif, Alexandria, Egypt.

### **Theses and Dissertations:**

18. Ben Omar Murad (2010): The Use of Some Teaching Methods in Physical Education and Its Impact on the Development of Mental Imagery Among Middle School Students, PhD Thesis, Institute of Physical Education and Sports, University of Algiers, Algeria.
19. Mohamed Boukhraz Redwan (2008): Mental Preparation for Motor Tasks and the Effectiveness of Mental Imagery in Performance and Motor Control Among Algerian Athletes, PhD Thesis, Institute of Physical Education and Sports, University of Algiers, Algeria.
20. Islam Mohammed Qadri Abbas (2005): The Impact of Mental Imagery Accompanying Motor Performance on Learning Some Basic Skills in Basketball for the Age Group 14-16 Years, Master's Thesis, Faculty of Graduate Studies, University of Jordan, Jordan.
21. Matar Arak (2003): The Impact of an Experimental Curriculum for Mental Imagery in Teaching Beginners Some Basic Handball Skills, Master's Thesis, College of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
22. Katrine BUIXAN (1994): Sports Psychology, Vigot, Paris.
23. • Kamel Lmovi (1999): Football: Technique, Games, Training, Information.

الملاحق:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية  
استمارة استبيان  
موجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية

التصوّر العقلي للحركة واسهامه في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

نرجوا منكم الإجابة على أسئلة الاستمارة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، اجاباتكم ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

إعداد الباحثان:

\*1 بن جعفر رمضان

\*2 بن التومي بلال

السنة الجامعية: 2015/2014

الأسئلة :

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة

اخور الأول: ف1/ التصوّر العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

س1: هل يساعدك التصور العقلي في تحسين وتطوير مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟

نعم  لا  أحيانا

س2: هل تدربك على التصور العقلي يكسبك التحكم في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟

نعم  لا  أحيانا

س3: هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على إتقان مهارة الإرسال في الكرة الطائرة؟

نعم  لا

وضح ذلك .....

س4: هل يمنحك التصور العقلي فرصة التعامل مع مهارة الإرسال بشكل أفضل؟

نعم  لا

س5: هل تصور الحركة قبل تنفيذها يؤدي إلى تحسين وتطوير مهارة الإرسال؟

نعم  لا

س6: هل يساعدك التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟

نعم  لا

س7: هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالثقة بالنفس؟ نعم  لا

ف2/ التصوّر العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة السحق في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

س8: هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الهجومية؟

نعم  لا

س9: هل للتصور العقلي دور في إتخاذكم القرارات المناسبة أثناء عملية السحق؟

نعم  لا

وضح كيف يتم ذلك .....

س10: هل تعتقد أن التصور العقلي له دور في تعلم مهارة السحق؟

نعم  لا

س11: هل للتصور العقلي دور في إيجاد الحلول المناسبة أثناء اللعب الهجومي؟

نعم  لا

س12: كيف تمارس التصور العقلي للحركة؟

فرديا  جماعيا

س13: هل تشعر أن تدريبك على التصور العقلي يساعدك على تنمية الثقة بالنفس؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س14: هل تصور الحركة قبل تنفيذها يؤدي إلى تحسين وتطوير مهارة السحق؟

نعم  لا

ف3/ التصور العقلي الحركي يساهم في تنمية مهارة الصد في الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

س15: هل التصور العقلي يساعدك في تحسين المهارات الدفاعية؟

نعم  لا

س16: هل التصور العقلي يحسن مهارة تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

س17: هل التصور العقلي يساعد التلميذ على إنجاز مهارات تقنية في كرة الطائرة؟

نعم  لا

س18: هل يساعدك التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي الحركي أثناء الحصة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س19: هل تعتقد أن التصور العقلي له دور في تعلم مهارة الصد؟

نعم  لا

س20: هل تدريبك على التصور العقلي يكسبك التحكم في مهارة الصد في الكرة الطائرة؟

نعم  لا  أحيانا

س21: هل يمنحك التصور العقلي فرصة التعامل مع مهارة الصد بشكل أفضل؟ نعم  لا