

# "تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة"

أ.لبشيري أحمد  
جامعة المسيلة

د.براهيمي عيسى  
جامعة بسكرة

## The abstract

This study aims to determine the effect of the use of mental perception in the physical preparation to improve skills development programs in volleyball, through the application of mental visualization program on the experimental group the general and specific physical.

The study concluded that the use of mental perception at this stage improves the skills development the players according to differences in the statistical treatment, and that the most important results obtained it to emphasize the importance of using these programs to develop the skills capacity of the volleyball player.

## المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث طبق برنامج التصور العقلي على المجموعة التجريبية من أجل معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، حيث كانت أهم النتائج تؤكد على استخدام هذا الأخير وفق المعالجة الإحصائية وحسب معامل التجديد، وقد اظهرت النتائج مدى فاعلية استخدام التصور العقلي في مرحلة التحضير البدني العام والخاص لتطوير القدرات المهارية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة

## تمهيد:

يعتبر التصور العقلي أحد أهم الأساليب في وصول الرياضي إلى إنجاز المتطلبات المهارية والحركية بصورة جيدة من خلال ما يقدمه من استراتيجيات فعالة تنظم وتزيد في فاعلية الأداء الرياضي، خاصة أن المتطلبات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة لها ارتباطات مباشرة بالناحية العقلية خاصة التصور العقلي كألية فعالة

تستخدم في برامج التدريب بدرجات متفاوتة وبرامج ونماذج تتحدد طبقاً لنوع وخصائص كل نشاط رياضي.

ولعل أبرز اهتمامات الدراسة الحالية التي تقدم صرة شاملة عن برامج الإعداد البدني في المرحلة التحضيرية بشقيه العام والخاص واشتقاق الخصائص والمتطلبات الخاصة بكل مرحلة يعطي نوعاً من الوضوح والتحكم في هذه النماذج باعتبار التصور العقلي محدد ضابط لكل الخطوات المنهجية التي اعتمدت في ذلك.

وتشكل برامج الإعداد البدني أحد أهم محاور التدريب الرياضي قياساً بالمكونات والفعالية النسبية لكل محاور التدريب وذلك في إطار برامج الإعداد البدني العام والخاص كمرحلة لها خصوصيات يمكن استغلالها وفق الأهداف النوعية الخاصة بالبرنامج الأساسي المطبق ليكون هناك التجانس النوعي والتطبيقي في الأهداف هذا من جهة، والوصول إلى الاستنتاجات الإحصائية والميدانية عن أهم المتطلبات البدنية التي لهما ارتباطات مباشرة بصورة أو بأخرى، والتي تجسد الخصائص المستقاة من برامج الإعداد البدني العام والخاص لتكون المحور الأساسي الذي يبنى عليه كل المتغيرات المهارية وفق نموذج التدريب المطبق والبرنامج الأساسي في التصور العقلي.

### 1. اشكالية الدراسة:

التدريب الرياضي عملية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى أداء بدني ومهاري ممكن (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012:57)، وكذلك تنمية خطط اللعب والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب وكذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستويات في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية وذلك من خلال التنمية العامة والخاصة للقدرات البدنية والتركيز على المتطلبات البدنية الخاصة وفق خصائص ومتطلبات الكرة الطائرة

والتي تمثل التحضير البدني، مع الاهتمام والتركيز على الأداء المهاري والذي يتضمن السرعة والمهارة في الانجاز، باعتبار التحضير البدني بشقيه العام والخاص الضامن الأساسي للوصول إلى أعلى المستويات خاصة أن المتطلبات البدنية والمهارية للاعب الكرة الطائرة تخضع لبرامج الإعداد البدني.

الإعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة، وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة خاصة أثناء المنافسة ويذكر "لاري كيش" أن الإعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي المؤثر في نتيجة المنافسة هذا لو كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء المهاري والخططي، ويشكل هذا الأخير وكذا عوامل التدريب الأخرى مجموع محصلات للإعداد البدني وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال انعكس ذلك على المتطلبات المهارية بصورة أفضل (زكي محمد حسن، 1998:49)

ويشكل الإعداد البدني المدخل الأساسي للوصول بلاعب الكرة الطائرة إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للرياضي، فالإعداد البدني حسب "وجدي عبد الفتاح" يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقا للبرامج التي يضعها، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب.

ويمثل ارتباط التحضير البدني بالشمولية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة العنصر الأساس في أداء مهاري عالي في الكرة الطائرة فالمتطلبات البدنية لهذه الأخيرة لها علاقة ارتباطية بالمتطلبات المهارية انطلاقا من المستويات وبرامج الإعداد البدني التي يخضع لها لاعب كرة الطائرة حيث تعتبر القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة لكون القدرات البدنية الدعامية الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة

وسليمة، والممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى القدرات البدنية، فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى إلا أن هذه المتطلبات تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال، حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبا.

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

التصور العقلي وسيلة إعداد للأداء، فالمتطلبات الحركية للأداء هي مركبات للقدرات البدنية والأداء المهاري، والتي تسمح بالوصول إلى الأهداف المرجوة من الأداء والانجاز في برامج الإعداد البدني خاصة التي تسمح بتحسين وتطوير القدرات الخاصة للاعب الكرة الطائرة.

خاصة أن هناك برامج تدريبية للتصور العقلي الهدف منها تحسين الأداء الحركي باعتبار هذا الأخير امتدادا للممارسة الفعلية للأداء البدني والمهاري في الكرة الطائرة، ويعرف التصور العقلي على أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي (حسن عباس، 2011:245).

ويشير محمد سعد زغلول في هذا الجانب " أن ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني"، ويشير محمد عنان أن ممارسة التصور العقلي كاستراتيجية أكثر فاعلية من

عدم الممارسة ويجب استخدامه بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء أفضل النتائج (محمد سعد، محمد لطفي، 2001: 17).

إن اعتماد برامج الإعداد البدني لعدة آليات وميكانزمات يمكن أن يظهر نوعاً من الاستراتيجيات الخاصة بالتحضير البدني العام والخاص من خلال استخدام التصور العقلي في هذه البرامج، والأهم من ذلك هو الآلية التي يعمل من خلالها التصور العقلي لتحسين الأداء ومنه القدرات البدنية والمهارية وان استخدامات التصور العقلي لا تقتصر على تحقيق وتطوير نموذج الأداء.

بل يتعداه إلى التأثير وفق محددات ضابطة لبرامج الإعداد البدني العام والخاص في الكرة الطائرة، حيث يتضح من خلال ما سبق طرح إشكالية البحث في التساؤل التالي: ما هو تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

## 2. فرضية الدراسة:

❖ يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين القدرات المهارية (الارسال/ الاعداد/ الاستقبال / الصد/ السحق ) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

## 3. أهمية الدراسة:

- التأثير المتوقع لاستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لتحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي التوصل إلى أهم المراحل تأثيراً على تحسين القدرات البدنية والمهارية من خلال أنماط وأشكال التصور العقلي.
- استنباط الميكانزمات الأساسية للعلاقة بين القدرات المهارية والتصور العقلي في برامج الإعداد البدني خاصة ومعرفة أي الجوانب والاستراتيجيات الميدانية للتصور العقلي تأثيراً لتطوير القدرات المهارية، بالإضافة إلى معرفة أهم

الصفات المهارية حسب "معامل الانحدار الخطي المتعدد" تأثراً باستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني.

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

#### 4. أهداف الدراسة:

- وضع آليات ميدانية لكيفية استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني مع التوصل إلى التأثير الايجابي لاستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لتطوير القدرات المهارية عند لاعبي الكرة الطائرة.
- التوصل إلى استراتيجية حديثة في كيفية تحسين القدرات المهارية بالإضافة إلى البرامج التدريبية الأساسية وإبراز أهمية التصور العقلي كأحدى الطرق الحديثة في تحسين الأداء الرياضي بالإضافة إلى مدى تطابق نماذج التصور العقلي مع الواقع التدريبي للرفع من الأداء الرياضي النخبوي.

#### 5. تحديد المصطلحات:

**التصور العقلي:** يعرف التصور العقلي بأنه "أن التصور العقلي هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة"، (وجيه محجوب، 2002: 49) كما يشير هذا المصطلح إلى أن التصور العقلي "مهارة عقلية أو هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، وهذه المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة." (محمد حسن علاوي، 2002:248)

**برامج الإعداد البدني:** تهدف برامج الإعداد البدني إلى تطوير قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة في المرحلة التحضيرية المرتبطة باللعبة وإتقانها بالقدر الوافي، بحيث يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم البدنية بطريقة جيدة، لكي يستطيعوا التغلب على

صعوبة المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية كالكرة الطائرة؛ لأن رياضة الكرة الطائرة تحتاج مهاراتها لقدرات بدنية عالية لكي يتم إتقانها حتى يمكن تحقيق أداء مهاري بمستوى عالي.

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

#### **الإجراءات المهيبة للدراسة:**

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

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

**8. مجتمع البحث:** من الناحية الاصطلاحية هو: "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، لاعبين، تلاميذ، مدارس... الخ أو أي

وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان، 2003:14)، إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع لاعبي الكرة الطائرة لنادي رائد المسيلة صنف أكابر والبالغ عددهم 16 لاعبا.

### 9. عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني "أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007:344)

ولذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة، وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي الكرة الطائرة لنادي رائد المسيلة صنف أكابر والبالغ عددهم 12 لاعباً، وهذا ما يمثل نسبة 75% من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تتدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية.

وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 6 لاعبين لكل مجموعة، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر التصور العقلي المطبق في المرحلة التحضيرية لتحسين القدرات المهارية لدى عينة الدراسة.

### 10. تجانس واعتدالية عينة الدراسة:

للتأكد من وقوع لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين لاعبي المجموعتين في بعض المتغيرات المختارة أو ما يطلق عليها (المتغيرات البارومترية) أو معدلات النمو، ودرجة التصور العقلي وفي نتائج القدرات المهارية.

وذلك باستخراج بعض القيم الإحصائية ذات الدلالة العلمية لحساب التجانس بين المجموعتين، من أجل إرجاع الفوارق إلى العامل التجريبي.  
الجدول رقم(01): يوضح التجانس في متغيرات الدراسة (العمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي) ومستوى التصور العقلي للمجموعتين التجريبيية والضابطة.

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

## القدرات المهارية:

الجدول رقم (02): يوضح التجانس في متغير القدرات المهارية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الاحتمال المعنوية Sig	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س	
0.05	0.807	4.81	32	4.36	32.66	الإرسال.
0.05	0.835	4.80	30.5	2.82	31	الإعداد.
0.05	0.759	1.94	15.16	1.72	14.83	السحق.
0.05	0.835	1.21	36.33	1.47	36.16	الاستقبال
0.05	0.401	0.75	4.16	0.54	4.5	الصد.
الدلالة الإحصائية: غير دال.		درجة الحرية ( 10 ).				

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

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

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

➤ **الاختبارات المهارية:** تستهدف هذه النوعية من الاختبارات تقييم المتطلبات المهارية في الكرة الطائرة، وعلى الباحث أن يراعي درجة صعوبة الاختبار بالنسبة للاعبين

بحيث لا يمثل الاختبار المختار درجة عالية من الصعوبة، وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في قياس المتطلبات المهارية وحصولها على أعلى النسب، ومن هذا المنطلق كذلك تم تحديد المتطلبات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة، ومن هذا المنطلق كذلك تم تحديد القدرات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة بما يحدد القدرات المدروسة في البحث انطلاقاً من المسح المرجعي لبعض الكتب والدراسات وتحديدها وفق أعلى النسب.

### ➤ برنامج التصور العقلي المقترح.

## 12. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تشكل الأساليب الإحصائية المستخدمة الحجر الأساس للوصول إلى النتائج والحقائق من خلال ما تقدمه من نتائج ذات دلالة كبيرة للبحث، وانطلاقاً من كل النتائج المتوصل إليها في الاختبارات القبليّة و البعدية يمكن للباحث تحديد أهم الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة بما يضمن الوصول إلى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الإحصائية لكل اختبار إحصائي مطبق، و لقد تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي:

### ➤ الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة.

### ➤ اختبار "ت" ستودنت ( درجة الاحتمال المعنوية sig )

### ➤ اختبار ألفا لحجم التأثير.

كل هذه الأساليب الإحصائية السابقة تضمن الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في إشكالية البحث، وهي بذلك محدد أساسي في الدراسة الحالية من ناحية أهمية كل المعطيات الإحصائية السابقة والتي من خلالها يبني فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية spss.

## 13. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

للتصور العقلي والقدرات المهارية:

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

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

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

المحاور المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية للتصور العقلي.	0.000	-12.562	دال إحصائياً
التصور البصري.	0.000	-5.489	دال إحصائياً
التصور السمعي.	0.000	-9.909	دال إحصائياً
التصور الحسي الحركي.	0.000	-5.259	دال إحصائياً
تصور الحالة الانفعالية.	0.000	-9.687	دال إحصائياً
التحكم في التصور العقلي	0.002	-4.653	دال إحصائياً
التصور العقلي البصري الداخلي.	0.87	-1.896	غير دال إحصائياً
حجم العينة 12	مستوى الدلالة	مستوى الثقة 95%	

من خلال الجدول 03 نلاحظ أن قيم درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي بلغت 0.000،

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

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

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

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

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

يتضح من خلال قراءة الجدول **04** أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري الإرسال بلغت **0.035** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي للإرسال لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الإرسال والدالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين الإرسال مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%.

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

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

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

ينتضح من خلال قراءة الجدول 05 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري الإعداد بلغت 0.040 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للإعداد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية **sig** لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الإعداد والدالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين الإعداد مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة **0.05** ومستوى ثقة **95%**، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي الفروق لا ترجع إلى الصدفة بل إلى البرنامج المطبق.

**3.14 عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الصد:**

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

المتغيرات الإحصائية القدرات مهارية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الصد.	0.092	-1.861	غير دال إحصائياً
حجم العينة 12	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال قراءة الجدول **06** أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري الإعداد بلغت **0.092** وهي أكبر من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للإعداد.

وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الصد غير الدالة إحصائياً المحك للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص لم يؤدي إلى تحسين الصد وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين لا ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية كما تفسر عدم الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية متقاربة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

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

الجدول رقم (07): يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة السحق.

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

يتضح من خلال قراءة الجدول 07 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري السحق بلغت 0.024 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للسحق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري للسحق والدالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين السحق مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي الفروق لا ترجع إلى الصدفة بل إلى البرنامج المطبق.

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

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

المتغيرات الإحصائية القدرات المهارية	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاستقبال.	0.030	-2.530	دال إحصائيا
حجم العينة 12	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال قراءة الجدول 08 أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتطلب المهاري السحق بلغت 0.024 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي للتحقق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر قيمة درجة الاحتمال المعنوية **sig** لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتطلب المهاري الاستقبال والدالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني العام والخاص يؤدي إلى تحسين الاستقبال مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها بالنسبة للمجموعة الضابطة وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة **0.05** ومستوى ثقة **95%**، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي الفروق لا ترجع إلى الصدفة بل إلى البرنامج المطبق.

**15. عرض نتائج اختبار "حجم التأثير" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات  
المهارية:**

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

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

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

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

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

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

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

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

نلاحظ من خلال الجدول 10 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.35 وهذا ما يفسر على أن 35 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 65 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت"

المحسوبة 2.355- الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير المهاري الإعداد.

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

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

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

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

4.15. عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للاستقبال:

الجدول رقم (12): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للاستقبال.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
10	-2.530	0.39	% 39	% 61

نلاحظ من خلال الجدول 12 أن قيمة مربع إيتا بلغت 0.39 وهذا ما يفسر على أن 39 % من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 61 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة 2.530- الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرنامج الذهنية الخاصة بالمتغير المهاري الاستقبال.

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

الجدول رقم (13): يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبار البعدي للدرجة الكلية للتصور العقلي.

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

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

انطلاقاً مما سبق عرضه وتحليله لكل المعطيات الإحصائية الخاصة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي لكل مجموعة والوصول إلى النتائج ذات الدلالة الإحصائية وفق الفروقات بين كل مجموعة في حد ذاتها وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية، من أجل الوصول إلى السياق المنهجي ومناقشة الفرضيات

على ضوء النتائج المتوصل إليها، كل هذه النتائج تم الاعتماد عليها في تحليل الفرضيات من خلال القيم التي تم التوصل إليها، كذلك يعتبر هذا العرض الأساس الأول في تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الحقائق وفرضيات الدراسة بما تشمله من نتائج إحصائية يمكن الاعتماد عليها في الدراسة ، وعلى غرار كل ما فرض من فرضيات تبقى كل المتغيرات الوصفية خاضعة لقيم الاختبارات الاستدلالية حيث يتم في كل دراسة جمع البيانات لمحاولة تقديم حل للمشكلة أو الإجابة عن التساؤلات وتلك البيانات في حد ذاتها لا تقدم الحل ولا تجيب على التساؤلات إلا إذا تم تحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة.

### 17. تحليل نتائج حجم التأثير "مربع إيتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية:

إن قيم مربع إيتا تختلف من الناحية الإحصائية لنظيرتها في المتطلبات المهارية الخاصة بالمجموعة التجريبية من حيث الدلالة الإحصائية التي كانت في اغلب القدرات المهارية والملاحظ لقيم حجم التأثير أنها تتقارب فيما بينها من الناحية النسبية وليس التفسيرية والتحليلية لأن لكل مهارة خصوصياتها ومتطلباتها، إن نسبة التأثير في الجانب المهاري الخاص بالإرسال والتي بلغت 37% أو ما قيمته 0.37 لمربع إيتا يعكس القيمة الحقيقية لتأثير التصور العقلي على الجانب المهاري من ناحية التحسن باعتبار عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) لها مستوى عالي في القدرات المهارية، ولعل ما يشد الباحث نحو تحليل هذه القيمة أن الفرق بين المتوسطين له دلالة أيضاً بما انه احد المؤشرات لتحديد اتجاه الفروق، ونلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي للمتطلب المهاري الإرسال 2.431- وما الإشارة السالبة لهذه الأخيرة إلا دليل على أن الفرق بين المتوسطين لصالح المجموعة التجريبية، وبما أن حجم العينة ودرجة الحرية لها التأثير المباشر، ويرى الباحث أن قيمة البرنامج المقترح قد راعت خصوصيات مهارة الإرسال وان الوصول إلى أفضل المستويات المهارية يمر حتماً على القدرة الجيدة على استثمار

جوانب التصور العقلي والتي من خلالها يستطيع لاعب الكرة الطائرة إدراك العلاقة الزمانية والمكانية بين كل المتطلبات المشاركة لأداء هذا المتطلب المهم في الكرة الطائرة، وعلى الرغم أن قيمة حجم التأثير متوسطة إلا أن دلالتها اكبر من قيمتها بما أن الفروق دالة إحصائياً وهذا ما يعطي للباحث فكرة على أن العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي والقدرات المهارية حتى وإن كانت دالة إحصائياً فالتحليل والتفسير الخاص بها يخضع لقيمة معامل التحديد ومنه حجم التأثير كأسلوب إحصائي له قيمته العملية لتحسين ما وضع لأجله.

أما فيما يخص قيمة حجم التأثير لمهارة الإعداد والتي بلغت **0.35** أو ما نسبته **35%** فإن الباحث يحلل القيم الإحصائية على ضوء نقطتين الأولى أن هذه النسبة لها دلالتها الإحصائية وبالتالي فالبرنامج المقترح للتصور العقلي في المرحلة التحضيرية ساهم بما نسبته **35%** في تحسين هذه الأخيرة وهذا ما يظهر جلياً في تباين الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، أما النقطة الثانية فهي قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت **2.355-** وأن الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ولكن ما يهمنا هنا هو أنه كلما زادت قيمة الفروق بين المجموعتين ولا أقول الفرق بين المتوسطين بمعنى قيمة "ت" المحسوبة لأنه الأولى تحسب بالمتوسط الكلي أما الثانية فتراعي قيمة المتوسط النسبي بين المتوسطين للمجموعة الضابطة والتجريبية وبالتالي تقل هذه النسبة كلما قلت قيمة "ت" المحسوبة، ولذا يرى الباحث أن القيمة الحقيقية للاستفادة من قيمة مربع إيتا تكمن في أنها تعطينا معنى ودلالة للفروق المتوصل إليها وكيفية استغلال هذه القيمة الإحصائية لتقويم البرنامج والاستفادة منها في تحسين الجانب المهاري ومنه مهارة الإعداد هذا من جهة.

ومن جهة أخرى نلاحظ قيم مربع إيتا للسحق والاستقبال بلغت **0.41** و **0.39** على التوالي وهذا ما يمثل **41%** و **39%** لكل منهما، والملاحظ لقيمة حجم التأثير للسحق يستنتج أن قيمة "ت" المحسوبة هي التي تتحكم في زيادة أو نقصان قيم التأثير، والأکید أن كل هذه المعطيات تصب في خانة التأثير الإحصائي الحقيقي

انطلاقاً من الدلالة الإحصائية الثابتة، أما قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي للاستقبال قد بلغت **2.530**- وبفروق لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد كل التحليلات السابقة، وأن البرنامج المقترح للتصور العقلي له ارتباطات مشتركة في الخصوصيات الخاصة بالجانب المهاري لدى المجموعة التجريبية.

وفي الأخير نلاحظ أن قيمة مربع إيتا بلغت **0.91** للتصور العقلي وهذا ما نسبته **91 %** وبالتالي فقيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت **12.562**- هي التي حددت حجم التأثير وبالتالي فالبرنامج المقترح ساهم وبشكل كبير جداً في رفع القدرة ومستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وهذا ما تجلى في قيمة "ت" المحسوبة، والشيء الذي يريد الباحث طرحه هو أنه هناك عدة معطيات لا بد من الأخذ بها والتي لها القدرة على رفع وتحسين حجم التأثير حسب رأي الباحث هي:

❖ قيمة "ت" المحسوبة.

❖ حجم العينة ودرجة الحرية.

❖ قيمة الانحراف المعياري وتباين المتغيرات.

### مناقشة النتائج:

تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصراً هاماً في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها نظرياً وميدانياً، ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الأخرى، ومن جهة أخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من افتراضات حددها الباحث ليصل إلى جملة من الحقائق التي تثبت أو تنفي تلك الافتراضات.

إن الوصول إلى نتائج على أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنتها بالافتراضات من أجل الحكم الموضوعي ولتجسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء هذه الأخيرة، ولعل الباحث في هذا الأمر المهم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً

من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المنافية لهذه النتائج.

"يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة":

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجداول (4، 5، 7، 8) وقيم درجة الاحتمال المعنوية sig لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لكل من الإرسال، الإعداد، السحق، الاستقبال ومقارنتها بمستوى الدلالة تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للقدرات المهارية السابقة، مما يؤكد أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد العام والخاص حسن من القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولقد أشارت عديد الدراسات منها دراسة الباحث " عبد الناصر عابدين 2008 " أن من أهم المتطلبات الفعالة لمهارة الإرسال المتطلبات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يعتبر أحد المتطلبات المهمة في التعلم الحركي المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج الباحث " محمد محمود عبد الحميد 2000 " على أن تأثير التصور العقلي على الأداء المهاري للإرسال وأن استخدام هذا الأخير كان بنسب أفضل منها للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وبالتالي استخدام التصور العقلي مع الأداء المهاري له فاعلية أفضل من الأداء المهاري للإرسال فقط، وتشير دراسة الباحث " مسعد رشاد العيوطي 2004 " أن استخدام التصور العقلي مع الأداء المهاري والتصور الحركي للسحق يزيد من فاعلية هذا الأخير لدى لاعبي الكرة الطائرة، ويرى الباحث أن البرنامج الأساسي للتصور العقلي الذي مارسه المجموعة التجريبية ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي للأداء المهاري وبأبعاده المختلفة والارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بالأداء المهاري للقدرات السابقة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن يحتوي التصور العقلي

على كل ما يخص المهارة المراد تصورها، ومن هنا تظهر أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء، وقد توصل "مارتنيز" 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 العامة (محمد مطر عراق، 2003:24)، والملاحظ للنتائج المتوصل إليها يعرف أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أن السبب يعود في ذلك إلى استخدام التصور العقلي الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة وهذا متأت من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر عند استعمال التصور العقلي من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي للقدرات المهارية (أمين الخولي واخرون، 1998:199).

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

المتوقع حدوثها من خلال بناء ثقة الرياضي بذاته، وهو بذلك يتيح للرياضي فرص متعددة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عملياً خلال التدريب (رقيق ساعد، 2014:332) ،زيادة على ذلك يرى الباحث أن تباين الفروق ودلالاتها الإحصائية يرجع إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول تمثل في الأداء المهاري في برامج الإعداد البدني الخاص والشكل الثاني يتمثل في استخدام التصور العقلي، وهذا ما أشار إليه "دينس" أن التدريب العقلي يحقق فعالية عالية إذا ما اندمج مع الجانب المهاري خلال تعلم المهارات الحركية (موسى طلعت ابراهيم، 1998:72)، لذلك أشارت دراسات كل من "بوخراز رضوان 2008" و"محمد عيسى الكعبي 2005" و"محمد كامل عاشور 2003" أن التصور العقلي له تأثير ايجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية، كما أشار كل من "أحمد صبحي سالم 2004" و"أحمد ربيع رضوان 2002" إلى تأثير التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري وبصورة جيدة من خلال أنه يستعمل الطرائق والأساليب الفاعلة لتطوير المهارات الحركية، ويذكر في هذا الباب "موسى طلعت 1998" أنه بالرغم من توافر حقائق علمية كثيرة تتعلق بأهمية التصور العقلي فالتدريب العقلي يتم استخدامه غالباً لتسهيل عملية التعليم وتحسين المهارات الحركية وتمييزها وتطويرها وكذلك يعمل التدريب العقلي على أن يألف الرياضي مكان المنافسة وكذلك مسارات الحركة وخطط اللعب كما أنه يشكل إمكانية جيدة للتدريب الخططي (موسى طلعت ابراهيم، 1998:6)، ويساعد كذلك في إعطاء الصور العقلية الواضحة عن المتطلبات الخاصة بكل القدرات مهارية، وبالتالي زيادة القدرة على التصور العقلي الواضح لكل المهارات في الكرة الطائرة، وبالتالي عرض المهارة من قبل النموذج أو من خلال الشرح التفصيلي والتعليق المناسب على هذا العرض أعطى فرصة جيدة لأفراد المجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفة الحركة تفصيلياً، فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية الألعاب الرياضية

ومنها القدرات المهارية في الكرة الطائرة، لذا فاستخدام التصور العقلي أعطى فرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تتطبع في الدماغ، وتلافي الأخطاء(محمد مطر عراك،2003:76)، ويشير الباحث في هذا الصدد بأن النتائج المتوصل إليها بالنسبة للقدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة من ناحية التحسن وأفضلية التطور مقارنة بالمجموعة الضابطة يتأكد من خلال ما سبق طرحه حيث يشير الباحث "أيمن صارم شكيب 2011" و"عماد صالح عبد الحق 2011" بأن تعتمد العملية التدريبية على ترابط التصور العقلي بالأداء المهاري وخاصة أثناء تعلم المهارات الجديدة، ويرى الباحث أن استخدام التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري في برامج الإعداد البدني الخاص يؤدي إلى نتائج أفضل، وهذا يحقق صحة الفرضية التي وضعناها لهذه التجربة التي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية، أما فيما يخص نتائج مهارة الصد فترجع إلى المتطلبات البدنية الخاصة بهذه المهارة والتي تتطلب القدرة اللازمة للأداء البدني المتكرر وتوقع الخصائص المهارية والحركية الخاصة بها، وعلى ذلك تقرر قبول الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني يؤدي إلى تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### نتائج الدراسة:

- من خلال الجانب التطبيقي وما يحتويه من عناصر منهجية تبحث كلها عن الحقائق من الإجراءات المنهجية للدراسة إلى غاية عرض وتحليل ومناقشة النتائج أوضحت كل المعطيات والنتائج الإحصائية ما يلي:
- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإرسال) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإعداد) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الاستقبال) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لم يؤدي إلى تحسين القدرات المهارية (الصد) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- اقتراحات وبحوث مستقبلية:
- تفعيل استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أفضل النتائج.
- دراسة علاقة مستويات التصور العقلي بالمستويات البدنية لدى الرياضيين.
- دراسة فاعلية التصور العقلي في مراحل التدريب السنوية على الأداء البدني والمهاري.
- تحليل العلاقة من الناحية الإحصائية لكل مستويات التصور العقلي وتأثيرها على الأداء الرياضي.
- دراسة الفروق في الأداء البدني والمهاري انطلاقاً من تحديد مستوى التصور العقلي.
- دراسة أكثر المراحل إسهاماً في زيادة تباين الفروق في المستويات البدنية.
- دراسة الآليات الميدانية لتفعيل عملية التصور العقلي في برامج الإعداد البدني.
- دراسة الخصائص والاشتراطات الخاصة بأنماط التصور العقلي حسب كل تخصص رياضي.
- العمل على تخصيص برامج خاصة بالتصور العقلي للوصول إلى المستوى العالي.

- تخصيص برامج مخطط لها باستراتيجية التصور العقلي ضمن برامج الإعداد تراعي خصوصيات كل نشاط والفئات العمرية له.
- مراعاة الخصائص التدريبية لكل مرحلة من مراحل الإعداد بما يتماشى مع الأهداف النوعية المستخدمة في برامج الإعداد سواء المتعلقة بالجانب البدني أو المهاري.
- إدراج التصور العقلي ومنه التدريب العقلي كالية مصاحبة للتعلم الحركي.
- دراسة الفروق بين اللاعبين في مستوى التصور العقلي انطلاقاً من مراكز اللعب.
- دراسة درجة ارتباط أبعاد التصور العقلي بالإنجاز الرياضي.

### قائمة المراجع:

1. محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002.
2. محمد سعد زغول، محمد لطفي السيد: "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
3. محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية" ، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، 2003 .
4. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: "أسس ومبادئ البحث العلمي"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
5. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1 ، الجزائر ، 2007 .
6. زكي محمد حسن "أ": "الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية"، منشأة المعارف ،ب ط ،الإسكندرية، 1998.
7. أمين الخولي وآخرون: "التربية الرياضية المدرسية ( دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية )" ، دار الفكر العربي ، ط 4، القاهرة، 1998.
8. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2012.

9. إبراهيم مروان: "الموسوعة العلمية للكرة الطائرة"، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ب ط، عمان، 2001.
10. وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، ب ط، عمان، 2002.
11. أحمد ربيع رضوان: "مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2000.
12. أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2004.
13. أيمن صارم شكيب، دنيا علي: "تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 14 سنة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد3، المجلد 11، 2011.
14. بوخراز رضوان: "التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2008.
15. حسن عباس: "نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد1، المجلد4، العراق، 2011.
16. رقيب ساعد: "دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2014.
17. عبد الناصر عابدين محمد عثمان: "أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2008.
18. عماد صالح عبد الحق: "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة الجامعة الإسلامية، العدد1، المجلد19، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2011.
19. محمد محمود عبد الحميد: "تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 2000.

20. محمد مطر عراك: "أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003.
21. مسعد رشاد العيوطي: "تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر، 2004.
22. موسى طلعت ابراهيم: "استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى الأداء مجموعات اللكم لناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 1998.