

## تصميم برنامج تعليمى بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني وتأثيره على مراحل التحصيل المهارى ومستوى التهدف لمهاره الرميح الحره

\* م. د / عمرو عبدالله عبدالقادر

### مقدمة البحث :

يعد التقدم العلمى مهمة إنسانية من ضمن غاياتها فى المقام الأول استكشاف القدرات الكامنة التى وهبها الله عز وجل لتكريم الإنسان وتكريسها لتحقيق الحياة المتوازنة للفرد، فالبحث العلمى له أبعاد متشعبة العلوم والثقافات لم ولن تقتصر على تخصص بعينه فهو منظومة متكاملة تعمل فى تناغم للتوصل الى عظمة إبداع الخالق، ولقد برهنت وأثبتت التربية الرياضية فى سياق الجودة الشاملة هذه النظرية ونشرت ثقافتها فى مختلف المجتمعات لإثبات فاعليتها بالتكامل مع العلوم الأخرى كونها علم يقف على قدم المساواة بل ويوظف العلوم الأخرى فى سبيل الارتقاء بالإنسان .

ويشير ماك برايد Mac Bride (٢٠٠٠) عن وليام هاميلتون William Hamilton أحد أكبر علماء ما وراء الطبيعة (الباراسيكولوجى) الى أن أعظم ما فى الأرض هو الإنسان وأعظم ما فى الإنسان هو العقل، ولذلك اتجهت معظم الدراسات والنظريات الحديثة إلى تأكيد مفهوم التكامل والاعتماد المتبادل بين المخ والجسد والتى تعتبر الحقيقة الأساسية فى الحياة. (٦:٣٤)

\* مدرس دكتور بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

ويتفق كل من محمد العربي (٢٠٠١)، حسن علاوى (٢٠٠٢) على أن التصور الذهني يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٣٢:١٨) (٢٥٤:٢٠)

بينما يضيف أحمد أمين، طارق بدر الدين (٢٠٠١) أن التصور الذهني طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للرياضيين، وتكمن أهميته في التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة. (٢٠٨:٣)

وفى هذا الصدد تشير الدليمي (٢٠٠٨) الى التصور الذهني على أنه عبارة عن حلول ذاتية لبرنامج مقنن من المتعلم للتغلب على صعوبة الأداء الفني المركب، وهو عملية تكرار التصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة أو مهارة معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بمكان الحركة وزمانها فهو (نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي) إذ أن الصور العقلية التي تتكون خلال التصور الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، لأن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، حيث يتضمن تعلم الأداء البدني والفني الارتباط بالنشاط الذهني واسترجاع خطوات الأداء الفني ومن ثم الأداء العملي لها.

(١٣٣:٢٦)

ويؤكد كل من أمين الخولى ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٩) على أهمية استراتيجية التصور الذهني في كونها من استراتيجيات

التخزين التي تتم في شكل صور ذهنية، حيث تعتبر نظائر مباشرة للأشياء والأفعال، وتعتمد علي الخصائص الحسية والإدراكية العينية لهذه الأشياء، وتفيد هذه الاستراتيجية في زيادة معنى المعلومات من خلال الربط بينها وبين الخبرات الحسية لدى الرياضي (٨ : ٥٨٥)

وهذا ما أوضحه كارتك Karthik (٢٠٠٠) أن التصور الذهني يسهم في تمكين الرياضي من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية باستخدام التخيل والتصوير مع ضرورة توافر عنصر الهدوء خلال جميع مراحل التصور الذهني. (٢:٢٩)

ويعرف أحمد صبحي (٢٠٠٤) التصور الذهني بأنه العملية التي تتيح للفرد الفرصة لإبتكار أو تعديل وتقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن طريق تدريبها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثلها مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلاً جيداً للممارسة الحقيقية. (٤:٢١)

كما عرفه حسن علاوي (٢٠٠٢) نقلاً عن "هاريس Harris" بأنه استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة بما يعمل على إنشاء وإحداث الخبرات الماضية، ولا يقتصر التصور فقط على استرجاع هذه الخبرات، بل أفكار وخبرات جديدة (٥٥ : ٢٠)

ويضيف فين فرا Ven Phra (٢٠٠٠) أن هناك أصولاً قديمة للتصور الذهني ما تزال تمارس لدى بعض الديانات في جنوب شرق آسيا ، فهناك مذهب قديم يسمى التوسط Karuna-metta والذي يعنى الانتقال من وسط إلى آخر باستخدام العقل فقط، وقد

أثبتت الدراسات الحديثة وجود عدة فوائد لهذا المذهب، منها ارتفاع معدلات الأداء، وإنخفاض معدلات الخطأ، ارتفاع اللياقة العقلية وكذلك تنشيط المخ وتجديده، إضافة إلى تحمل المسؤولية والتغلب على مختلف الأزمات الصعبة، والمساهمة في تحقيق الأهداف التي كانت صعبة من قبل. (٧:٣٨)

وقد أكدت ليند **Lind S.** (١٩٩٩) على أهمية ممارسة التصور الذهني وأساليبه كالإسترخاء الذي يحقق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع آلاف البلايين من خلايا المخ بذل المجهود الذي يتناسب مع كم المعلومات المتوفرة، حيث أن المخ هو الحاسب الإنساني الذي تمر خلاله ملايين من الرسائل العصبية في كل ثانية بين جزئية الأيمن والأيسر سواء في حالة اليقظة أو النوم، حيث ينتقل المخ في حالة الإسترخاء التام من حالة الإدراك الخارجى إلى حالة الإدراك الداخلى والتي تشكل الحدود البينية بين النوم واليقظة. (٨:٣٠)

ويتفق كل من نجوين **Nguyen** (٢٠٠٣)، مانوريك **Manoryk** (٢٠٠٣) على أن التصور الذهني يساعد على تحسين مستوى الأداء من خلال استخراج أفضل ما داخل الفرد الرياضى بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين الرياضيين. (٢:٣٥) (٦٣:٣٣)

وقد لخص كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠١) و محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) ( فوائد التصور الذهني بالنسبة للرياضى الى (تحسين الاداء - تطوير استراتيجيه التعليم- سرعه تعلم المهارات الحركيه- تحسين التركيز- بناء الثقة بالنفس - مواجهه الاصابات- المساعدته على حل المشكلات) (٧: ١٢١) ، (٢٠: ٢٥١-٢٥٦)

يعتبر التهديد في لعبه كره السله هو الهدف الأساسي الذي يتوج أداء جميع المهارات في لعبة كرة السلة ، إذ يمكن للفريق الفوز في المباراة بإحراز نقاط أكثر من الفريق المنافس في نهاية وقت المباريات ، ومن بين أهم أنواع التهديد بكرة السلة هو التهديد من الرمية الحرة ، لما لها من أثر في نتائج المباريات ، والتي تمتاز بسهولة أدائها كونها تنفذ بدون وجود مدافع ، ولذلك فانها المهارة الوحيدة التي يتحمل اللاعب نتيجة النجاح او الفشل في احرازها ، ومن خلال عمل الباحث في تدريب ناشئي كره السله تحت ١٤ سنة و هي المرحلة التي ينتقل فيها الناشئ من مرحله الممارسه الى مرحله الاداء وتحمل المسئوليه والمنافسه لتحقيق الفوز على الفريق الخصم ، بجانب اختلاف مساحه الملعب وارتفاع برج السله وزياده حجم الكره بين مرحله براعم كره السله (تحت ١٢ سنة) ومرحلة ١٤ سنة مما يؤثر بالسلب على دقه التهديد لمهاره الرمي الحره بجانب التكنيك الحركي (النقاط الفنيه) لاداء المهارة ، فيرى الباحث ان اجتماع تلك العوامل ادى الى ضعف نسبه التهديد لدى ناشئي كره السله تحت ١٤ سنة وان التكرار في اداء مهاره الرمي الحره اثناء فتره الاعداد لا تأتي بنتيجه ايجابيه في نسبه التهديد اثناء فتره المنافسات لدى ناشئي كره السله تحت ١٤ سنة .

فكان من الضروري البحث عن اساليب حديثه يكون لها دور ايجابي وفعال في إتقان وتطوير مستوى الأداء ، وتعد المهارات الذهنية من الإستراتيجيات الفعالة للارتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري للرياضيين بشكل عام ولاعبى كره السله بشكل خاص، وخاصة بعد أن أصبحت لها أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء وذلك بمراجعة خطوات الأداء ذهنيا والتخلص من الأخطاء وتصور

الأسلوب الصحيح، إذ يتم مقارنة الاستجابة بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة .

وقد لاحظ الباحث وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج المسح المرجعي للدراسات السابقة افتقار أغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرسين والمدربين إلى التصور الذهني في إعداد وتهيئة ناشئي كره السله وبخاصة في مهاره الرميـه الحره، وفي حدود علم الباحث لم تتطرق أي من الدراسات السابقة الى دراسة تصميم برنامج بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني وتأثيرها على مراحل التحصيل المهارى ونسبه التهـديـف لمهاره الرميـه الحره لناشئي كره السله تحت ١٤ سنه مقارنة بالأسلوب (التقليدي)، وهذا ما دعى الباحث الى اجراء هذه الدراسة.

### **أهداف البحث :**

يهدف البحث إلى :

١. تصميم برنامج مقترح لناشئي كره السله تحت ١٤ سنه مبني على إستراتيجية التصور الذهني.
٢. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على كل من :
  - أ. مستوى التحصيل المهارى للرميه الحره (وضع الجسم - القدمين و الجذع - اليد المصوبه - المتابعه - التوافق الكلى) .
  - ب-مستوى التهـديـف لمهاره الرميـه الحره.
  - ج-مستوى مهارات التصور(التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الانفعالى- التحكم فى الصورة

(

### **فروض البحث :**

١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المهارى والتهـديـف لمهاره

الرميه الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهاره الرميـه الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق دالة احصائياً فى القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبيه والضابطة فى مستوى التحصيل المهارى والتهديف للمهاره الرميـه الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبيه

٤. توجد نسب تحسن فى مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهاره الرميـه الحره ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبيه.

### **مصطلحات البحث :**

#### **- استراتيجية التدريس :**

هى إطار خطة مقننة للتعليم فى الدرس، تؤدى حولها وظائف التدريس المختلفه، والتي تتمثل فى انتقاء المحتوى، أعمال التوصيل، التقدم بالمحتوى، التغذية الراجعة والتقويم. (١٩ : ٢١٨)

#### **- التحصيل المهارى :**

"مجموع الدرجات التى يحصل عليها لاعب كره السله لكل اختبار من الاختبارات الخاصه التى تقيس النقاط الفنيـه لمهاره الرميـه الحره قيد البحث" "تعريف إجرائي"

## - التصور الذهني :

التصور الذهني يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي. (١١:١٨٥)

## الدراسات المرتبطة

أجرى عظيمه عباس السلطاني ٢٠١٠ (١٣) ، مكي جبار المشرفين ٢٠٠٦ (٢١) ، خالد محمد خلاف ابو زيد ٢٠٠٥ م (٩) ، جاسم عباس على ٢٠٠٤ (٩)

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة قيد البحث في:-

- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

## إجراءات البحث

### - منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باجراء القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ومقارنة نتائج التحصيل المهاري قبل وبعد التجريب للتحقق من فروض البحث.

### - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كره السله للمرحلة السنوية تحت (١٤) سنة بالنادي الاهلي بالجزيره وبلغ عدد (١٨) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٩) ناشئين ، بالاضافه الى عدد(١٠) لاعبين من ناشئي كره السله تحت(١٤) سنة من نفس مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة بالدراسة الحالية .



## تجانس عينة البحث :

تم إجراء القياسات لعينة البحث فى معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية للعبه كره السله (مرفق ١) قيد البحث يوم ٢٠١٤/٦/١٣ م الموافق الجمعة وذلك لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح بين أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث) والتي يوضحها جدول (١)

### جدول (١)

## تجانس عينة البحث فى معدلات النمو والذكاء واختبارات القدرات الحركية لناشئى كره السله قيد البحث ن = (١٨)

م	المتغيرات (قيد البحث)	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	العمر الزمنى		سنة	١٣.٣	٠.٦	٠.٤٦-	١ -
٢	الطول		سم	١٥١.٦	١٠.٦	٠.٢٢-	٠.٤١-
٣	الوزن		كجم	٤٧.٧	١١.٥	٠.٦٤-	٠.٩ -
٤	الذكاء		درجة	٣٢	١.٨٢	٠.٥٣-	٠.٣-
٥	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (اختبار دفع كرة طبية (١ كجم))		متر	٢.٠٢٥	٠.٢٧	٠.٥٥-	٠.٢١٤
٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الوثب العمودى/م)		سم	٢٨.٣	٣.٠١٧	٠.١٧-	٠.١٩٦-
٧	الدقه (اختبار العمله والفتجان/ث)		ث	١١.٢	١.٦٥	١.٨ -	٠.١٩-
٨	التوافق (اختبار الدوائر المرقمه/ث)		ث	١٢.٤	١.٤٣	١.٣٩ -	٠.٧٩ -

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء فى كل من معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية (قيد البحث) لعينة البحث إنحصرت ما بين ما بين (٣±) (٠.٤٧، -٠.٤٦٢) مما يشير إلى تجانس عينة البحث .

## جدول ( ٢ )

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى معدلات النمو والذكاء واختبارات القدرات الحركية لناشئ كره السله قيد البحث (قبل بدء التجربة) (ن = ١ - ن = ٢ = ٩)

رقم	المعالجات الإحصائية المتغيرات (قيد البحث)		وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٩)		المجموعة التجريبية (ن = ٩)	
	ع ±	س		ع ±	س		
١	٠.٥٤	١٣.٩٤	سنة	٠.٣١	١٣.٣	العمر الزمنى	
٢	٠.١٨	١٥٢.٤	سم	١١.٧	١٥١.٢	الطول	
٣	٠.٠٣	٤٨.٩	كجم	٩.٢	٤٨	الوزن	
٤	٠.٥٢	٩١.٩	درجة	١٠.١٥	٨٩.٤	الذكاء	
٥	١.٣٣١	١.٣٣١	متر	١.٩٠٠	٢.١٣٨	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين( اختبار دفع كرة طبية (١ كجم/م)	
٦	٠.٨٢	٢٩.١	سم	٢.٠٣١	٣٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين(اختبار الوثب العمودى/س)	
٧	٠.٣١	١٤.٢	ث	١.٤٣	١٣.٩	الدقه(اختبار العمله والفتجان/ث)	
٨	٠.٤٠٥	١١.١	ث	٥٤.١	١١.٤	التوافق(اختبار الدوائر الرقميه/ث)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٩٢

تشير نتائج جدول ( ٢ ) إلى أن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية للاعبى كره السله قيد البحث غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات قبل بدء التجربة.

## جدول ( ٣ )

## تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهارى لمهاره الرميـه الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

(ن=١٠=٢-٩)

م	المعالجات الإحصائية		المجموعة التجريبية (ن = ٩)		المجموعة الضابطة (ن = ٩)		قيمة ت
	المتغيرات (قيد البحث)		ع±	س	ع±	س	
١	التحصيل المهارى لمهاره الرميـه الحره	وضع الجسم	١.٤٩	٠.١٩	١.٤٥	٠.١٣	٠.٤٦
		القدمين والجذع	١.٤٦	٠.١٥	١.٤	٠.١	٠.٩٦
		اليـد المصوبه	١.٥٤	٠.١٤	١.٤٥	٠.٠٧٦	١.٥٥
		المتابعه	١.٤٥	٠.٠٨	١.٤٥	٠.٠٨	٠.٠٠٠
		التوافق الكلى	١.٤٤	٠.١٢	١.٤٤	٠.٠٧٦	٠.١٧
		الدرجة الكلية	٧.٣٧	٠.٤	٧.٢	٠.١٨	١.٣٢
		اختبار الرميـه الحره	٥.٧٥	٢.٢٥	٤.٧٥	١.٥٨	١.٠٢٨
٢	مهارات التصور الذهني	البصرى	٧.٥	١.٥١	٦.٧٥	١.٢٨	١.٠٧
		السمعى	٧.٦٢	١.٤	٧.٤	٠.٩١	٠.٤٢
		الحس حركى	٧	٢	٥.٩	١.١٢	١.٤
		الانفعالى	٧.٤	١.٩٦	٧.٣٧	١.٠٦	٠.٦٣
		التحكم بالصورة	٦.٨٤	٠.٨١	٧.٥	١.٥١	١.٠٨
		درجة التصور الذهني	٧.٥	١.٥١	٧	١.٥٩	٠.٦١

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٩٢

تشير نتائج جدول ( ٣ ) إلى أن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهاره الرميـه الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات قبل بدء التجربة

### أدوات جمع البيانات :

- إعتمد الباحث فى جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات هى :
- المقابلات الشخصية.
  - جهاز الرستاميتير لقياس الطول، الوزن.
  - اختبار الرمية الحره لقياس مستوى التهديد . مرفق(١)
  - اختبار الذكاء المصور لاحمد زكى صالح . مرفق(٢)
  - اختبارات القدرات البدنيه والحركيه المساهمه فى اداء الرمية الحره وهى كالاتى :-
  - اختبار دفع الكره الطبيه (الكجم) لقياس القوه المميزه بالسرعه لعضلات للزراعين.
  - اختبار الوثب العمودى من الثبات لقياس القوه المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين .
  - اختبار العمله والفتجان لقياس السرعه و الدقه .
  - اختبار الدوائر المرقمه لقياس التوافق. مرفق(٣)
  - اختبارات مهاريه لقياس النقاط الفنيه لمهاره الرمية الحره (وضع الجسم- القدمين والجذع - اليد المصوبه - المتابعه - التوافق الكلى) مرفق ( ٤ ).
  - اختبارات لقياس مهارات التصور الذهنى (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الانفعالى-التحكم فى الصورة ) المستخدمه فى البرنامج التعليمى المقترح. مرفق(٤)
  - (مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى إعداد/ محمد العربي - ماجدة إسماعيل ٢٠٠١) ( مرفق ٥ )

### المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :

### - صدق اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) :

- تم حساب صدق التمايز لاختبارات المهارات الحركية ومستوى التهديد عن طريق تطبيق الاختبارات يوم ٢٠١٤/٦/١٥ م الموافق الأحد على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من الناشئين تحت بفريق (١٤) سنه إحداهما من الناشئين المميزين باداء مهاره الرميح الحره والاخرى من غير المميزين باداء مهاره الرميح الحره وتم ايجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٤).

#### جدول (٤)

### دلالة الفروق بين المجموعه المميزه وغير مميزه في مهاره الرميح الحره فى اختبارات المهارات الحركية

#### قيد البحث (ن=١-٢-٥)

قيمة ت	المجموعه المميزه		المجموعه غير مميزه		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع ±	س	ع ±	س		
-٨.٩	٠.١٤١٤	١.٦	٠.٨٩	١.٣٦	درجة	وضع الجسم
-٨١.٤	٠.١١	١.٥٤	٠.٠٩٤	١.٣٦	درجة	القدمين والجذع
-٣٢.٦	٠.١٠٩	١.٦	٠.٠٨٣	١.٢٤	درجة	اليده المصوبه
-١٦.٣	٠.٠٤٤	١.٥٢	٠.٠٨٣٦	١.٤٢	درجة	المتابعه
-٢٠٧.٣	٠.٠٨٣٦	١.٥٣	٠.٠٧	١.٤	درجة	التوافق الكلى
-٧١٥.٥	٠.٤٤٧	٦.٨١	٠.٥٤٧	٥.٤	درجة	الدرجة الكلية
-٤	١.٤	٨.٤	٠.٩	٥.٦	درجه	اختبار الرميح الحره

\* قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.31$

وعند مستوى دلالة  $0.01 = 3.36$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الناشئين غير المتميزين والمتميزين في مهاره الرميح الحره فى الاختبارات المهارية ومستوى التهديد لصالح مجموعة المتميزين،

الأمر الذى يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة.

### - ثبات اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) :

- تم حساب ثبات اختبارات المهارات الحركية ومستوى للرميه الحره واختبار الرمي الحره (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين بفاوق زمنى أسبوع فى الفترة من الأثنين ٦/١٦ الى الأحد ٢٢/٦/٢٠١٤ م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى وكذلك ايجاد معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) والذي يوضحه جدول ٣

### جدول (٥)

### معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى ومعامل الثبات لاختبارات المهارات الحركية لمهاره الرمي الحره (قيد البحث)

(ن = ١٠)

معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المهارات الحركية
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٦	٠.٧٨	٠.٨١	١.٤١	١١.٠	١.٤	درجة	وضع الجسم
٠.٨٣	٠.٧٢	٠.١٠٣	١.٤٢	٠.١٢٥	١.٤٣	درجة	القدمين والجذع
٠.٧٥	٠.٦٥	٠.٠٦٧	١.٤٧٨	٠.٠٩٤	١.٤٦	درجة	اليد المصوبه
٠.٨٩	٠.٨٠٦	٠.٠٨٤	١.٤٤	٠.٠٩٣	١.٤٣	درجة	المتابعه
٠.٧٧	٠.٦٥٣	٠.٠٦٧	١.٤٤	٠.٠٨٧	١.٤	درجة	التوافق الكلى
٠.٨٢	٠.٧٢٦	٠.٦٣	٥.٨	٠.٨٢	٥.٧	درجة	الدرجة الكلية
٠.٨٨	٠.٨	١.٣٢	٧	١.٥٢	٦.٩	درجة	اختبار الرمي الحره

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات المهارات الحركية لمهاره الرمييه الحره (قيد البحث) تراوحت بين (٠.٦٥)، (٠.٨٠٦) وجميعها دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا ما بين (٠.٧٧)، (٠.٨٩) وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير الى قدرة تلك الاختبارات على قياس ما وضعت من أجله.

### **مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي**

المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي- التحكم في الصورة) في المجال الرياضي (محمد العربي، ماجدة إسماعيل) (٢٠٠١)

#### **أولاً: صدق مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي :**

- تم حساب صدق التمايز لمقياس التصور الذهني في المجال الرياضي عن طريق تطبيق المقياس بأبعاده الخمس على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من الناشئين إحداهما من الممارسين المتميزين لمهاره الرمييه الحره والأخرى من غير المتميزين وتم ايجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٦).

## جدول (٦)

**دلالة الفروق بين لاعبي كرة السله المتميزين وغير المتميزين فى مهاره الرميهِ الحره فى مقياس التصور الذهني (قيد البحث) (ن=١-٢=٥)**

م	أبعاد مقياس التصور الذهني	وحدة القياس	المجموعه غير المميزه		المجموعه المميزه		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصرى	درجة	٥.٤	٠.٩٤٤	٢.٧	١.٠٩٥	٩.٠٠٠
٢	التصور السمعى	درجة	٧	١.٢٢	٨.٦	١.٤	٦.٥٣
٣	التصور الحس حركى	درجة	٥.٤	٠.٩٤	٨.٢	١.٧٨	٣.٠٥
٤	التصور الانفعالى	درجة	٧.٢	٠.٨٦٦	٨.٨	٢.١٦٨	٢.٣٦
٥	التحكم فى الصورة	درجة	٨.٧٠	١.٧٧	٧.٩٠	١.٢٠	١٤.٥٢
٦	المقياس ككل		٢٦.٤	٠.٩٤	٣٠.٤	٢.٠٧	٦.٣٢

\* قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٣١

وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٣.٣٦

ومن خلال جدول (٦) يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزه ودرجات المجموعة غير المميزه فى مقياس التصور الذهني ، حيث إن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥؛ ٠.٠١ الأمر الذى يشير إلى صدق المقياس.

### ثانيا: ثبات مقياس التصور الذهني فى المجال الرياضى:

تم حساب ثبات مقياس التصور الذهني (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين بفارق زمنى أسبوع فى الفترة من الثلاثاء ٦/٢٤ الى الأحد ٦/٢٩/٢٠١٤ م وإيجاد



معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومعامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي يوضحه جدول (٧)

### جدول (٧)

#### معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لأبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث)

(ن = ١٠)

م	أبعاد مقياس التصور الذهني	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
			س	ع±	س	ع±		
١	التصور البصري	درجة	٦.٤	٠.٩٦	٦.١	٠.٩٩٤	٠.٧٦٣	٠.٨٦٦
٢	التصور السمعي	درجة	٧	٠.٦٦	٧.١١	٠.٦٨	٠.٥١	٠.٦٦٧
٣	التصور الحس حركي	درجة	٥.٨	٠.٩١٩	٥.٧	٠.٦٧٥	٠.٦٠٨	٠.٧٣٥
٤	التصور الانفعالي	درجة	٧.٦	١.٧	٧.٢	٠.٦٣	٠.٦٢١	٠.٧٠٤
٥	التحكم في الصورة	درجة	٦.٤٠	١.٢٦	٧.٢٠	١.٨١	٠.٧٩	٠.٨٤٢
٦	المقياس ككل		٢٦.٨	٢.٤٤	٢٦	١.٦٣	٠.٧٨١	٠.٨٣٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في أبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث) تراوحت بين (٠.٥٠٠)، (٠.٧٨١) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، كما

تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦٦٧)، وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير الى قدرة ثبات مقياس التصور الذهني على قياس ما وضع من أجله.

### **خطوات بناء البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني (قيد البحث) :**

بعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية، وفى حدود ما توصل إليه الباحث واستناداً على تحليل المحتوى للمراحل الفنية لمهاره الرمي الحره ، قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٧/١ الى ٢٠١٤/٧/٨ م لإعداد البرنامج التعليمى فى صورته الأولى، حيث تم عرضه على الخبراء مرفق (٤) للتعديل أو الحذف أو الإضافة للوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية .

### **الهدف من البرنامج :**

- تحسين المستوى المهارى (وضع الجسم- القدمين والجزع - اليد المصوبه - المتابعه- التوافق الكلى) فى مراحل الأداء الفنى وبالتالي تحسين نسبه التهديد لدى ناشئى كره السله باستخدام إستراتيجية التصور الذهني، وحتى يتحقق ذلك فلا بد من :
- الوعى الذاتى وهو الخطوة الأولى لاستيعاب وتطوير التصور الذهني.
- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء والوصول إلى أعلى درجات تركيز الانتباه.
- زيادة القدرة على التصور الذهني من وضوح الصورة والتحكم والتصور الذهني متعدد الأبعاد
- التصور (البصرى - السمعى - الحس حركى - الانفعالى - التحكم فى الصورة).

### **محتوى البرنامج :**

- يحتوى البرنامج التعليمى على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٦) أسابيع بواقع اربع وحدات تعليمية اسبوعيا، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة تتكون من أربعة أجزاء رئيسية تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج ( مرفق ٥ )

### **أسس وضع البرنامج :**

روعي عند وضع البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني مراعاة الأسس التالية :

١. المراحل الفنية لمهاره الرميهِ الحره .
٢. اختيار وتطبيق إستراتيجية التصور الذهني التي تحقق هدف البحث.
٣. أن يحتوى البرنامج على وقتٍ كافٍ للتعلم.
٤. مراعاة الفروق الفردية لتقدم الناشئين.
٥. أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع والتكامل.
٦. أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع فى الأنشطة، مما يزيد من درجة التشويق لدى الناشئين.
٧. استخدام الأدوات المناسبة لهذه المرحلة ومنها (صور - كرات ملونه - موسيقى - صافرة).
٨. مراعاة القواعد العامة للتدريس الفعال ومنها (التدرج من السهل إلى الصعب، ومن الجزء للكل، ومن البسيط للمركب، ومن المعلوم الى المجهول).

### **الإطار الزمنى للبرنامج :**

- تطبيق البحث: تم تطبيق البحث في الفترة من الجمعة ١٣ / ٦ الى الخميس ٤ / ٩ / ٢٠١٤ على النحو التالي

١. القياسات القبليه : تمت في الفترة من (٦/١٠ الى ٦/٢٦ / ٢٠١١ م) بهدف التعرف على مستوى الاختبارات المهارية والنفسية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢. **تطبيق التجربة الأساسية :** تمت في الفترة من ( ٢٠١٤/٧/١٢ م الى ٢٠١٤/٨/١٩ م ) بهدف تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني على المجموعة التجريبية، والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وأثر كل من البرنامجين على مستوى التحصيل المهاري و التهديد للرميه الحره الحره ومهارات التصور الذهني .

٣. **القياسات البعدية :** تمت في الفترة من (السبت ٢٣ / ٨ الى الخميس ٢٧ / ٨ / ٢٠١٤ م) بهدف التعرف على المستوى التحصيل المهاري والتهديد للرميه الحره ومهارات التصور الذهني لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، وقد تم تصوير عينة المجموعة التجريبية بالفيديو أثناء أدائهم لمهاره الرمي الحره ثلاث محاولات لكل ناشئ (بناء على نتائج استطلاع رأي الخبراء، ثم وضعها على أسطوانة وإرسالها إلى ثلاث محكمين من اعضاء هيئه التدريس من لهم خبره بكره السله مع استمارة تقييم المستوى المهاري

### **المعالجات الإحصائية :**

شملت خطة التحليل الإحصائي على : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسب المئوية % - معامل الارتباط بطريقة بيرسون - اختبار (ت) الفروق - معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ - الارباع الأعلى والأدنى - معامل الالتواء - معامل التفلطح- نسبة التحسن .

### **عرض ومناقشة النتائج :**

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال فروض البحث :

#### **الفرض الأول :**

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهاري للمهاره الرمي الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي ."

للتحقق من صحة الفرض الأول تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية ومستوى التهديد لمهاره الرمي الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٨)

**جدول (٨)**  
**دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لناشئي المجموعة**  
**التجريبية في مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية**  
**ومستوى التهديف لمهاره الرمييه الحره ومهارات التصور الذهني**  
**”قييد البحث“ (ن = ٨)**

م	المتغيرات (قييد البحث)	المعالجات الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن %
			ع±	س	ع±	س		
١	التحصيل المهارى للمهارات الاساسية للرميه الحره	وضع الجسم	١.٤٩	٠.١٩	١.٧٥	٠.١٧	*٩.٩٨	١٧.٧%
٢		القدمين والجدع	١.٤٦	٠.١٥	١.٨	٠.١٣	*٥.٨	٢٣.٣%
٣		اليد المصوبه	١.٥٤	٠.١٤	١.٨٤	٠.١	*٥.٦	١٩.٥%
٤		المتابعه	١.٤٥	٠.٠٨	١.٨	٠.٠٥	*٧.٥٦	٢٤.١٤%
٥		التوافق الكلى	١.٤٤	٠.١٢	١.٨٤	٠.١٣	*٩.٤٦	٢٧.٨%
٦		الدرجة الكليه	٧.٣٧	٠.٤	٩.٠٥	٠.٤٥	*١٤.٣٥	٢٢.٨%
٧		اختبار الرمييه الحره	٥.٧٥	٢.٢٥	٨.٣	١.٣٢	*٢.٧٦	٤٤.٣%
١	مهارات التصور الذهني	البصرى	٧.٥	١.٥١	١٥.٣٧	١.٨٥	*١٧.٨	١٠.٥%
٢		السمعى	٧.٦٢	١.٤	١٤.٣٧	١.٤	*٢٧	٨٨.٦%
٣		الحس حركى	٧	٢	١٥.٦٢	١.٩	*١٦.٢	١٢٣.٢%
٤		الانفعالى	٧.٤	١.٩٦	١٥.٣٧	١.٥	*١١	١٠٧.٧%
٥		التحكم بالصورة	٦.٨٤	٠.٨١	١٥.١٩	١.٢٥	*١٤.٧	١٢٢.٥%
٦		درجة التصور الذهني	٧.٥	١.٥١	١٥.٤	١.٨٥	*١٧.٨٧	١٠٥.٣%

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٩٢

تشير نتائج جدول (٨) الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التهديف للقياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٧٦، ١٤.٣٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس الاختبارات ما بين (١٩.٥%، ٤٣.٧٥%) ايضا لصالح القياس البعدي

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١١، ١٧.٨٧) وجميعها دال معنوياً عند مستوى (٠.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس المهارات ما بين (٩١.٦%، ١٢٣.٢%) ايضاً لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجيات التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في مهاره الرمي الحره ، كما يرجع تحسن المهارات النفسية (قيد البحث) إلى أن هذه المهارات تساهم في تحسين الجوانب النفسية للناشئين من خلال تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية خلال أداء المهارات الحركية، ومن خلال تقويم ناشئي كره السله الملاحظة للأداء تكتسب تركيز الانتباه على أخطاء الأداء ومقارنتها ومحاكاتها بالنموذج المثالي للأداء داخلياً، الأمر الذي يعمق استيعابها لتصور المهارة والانتباه إلى هذه الأخطاء حتى لا يقع فيها خلال أدائها للمهارة، فضلاً عن التدرج في مستوى صعوبة تمرينات المهارات النفسية من تمرينات بسيطة إلى متوسطة إلى متقدمة، الأمر الذي يحسن شجاعة الناشئين، ومن ثم قلة التوتر والقلق وتحقيق الاسترخاء خلال الأداء، وكذا اندماج الناشئ في الوحدة التعليمية وزيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف.

ويشير كل من محمد العربي (١٩٩٩)، وحسن علاوي (٢٠٠٢)، إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبى لتحقيق أفضل النتائج، هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية، وأن تدريبات التصور الذهني يجب أن تكون مصدراً للاستمتاع وعدم الشعور بالملل. (١٧)، (٢٠).

وفى هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الإنتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء، ومن أهم الخصائص النفسية للاعب الرياضى التحكم فى تركيز الانتباه، فهى الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثر سلبًا على الأداء (٣٦١:٧).

كما يفضل قبل ممارسة التصور ذهنى أن يؤدى الناشئ بعض تمرينات الاسترخاء التى تساعد على التخلص من التوتر وتساعد على قيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم المختلفة (١٤١:٣).

وينفق ذلك مع ما يشير إليه محمد العربى (٢٠٠١) أن التصور ذهنى يساهم فى تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث أنه عندما يتم التصور ذهنى للأداء بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء (٤٩٥:١٨).

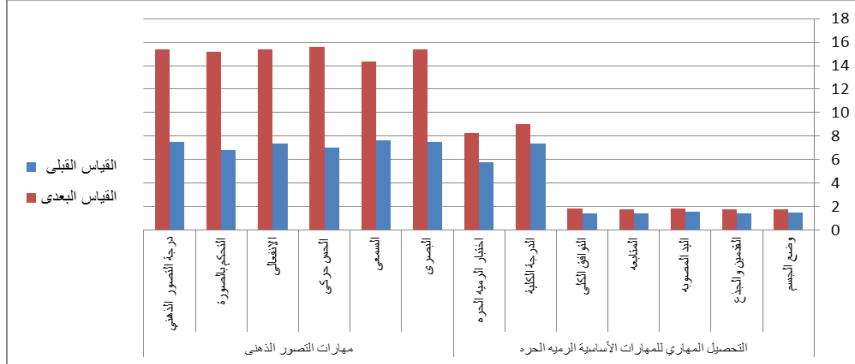
ويؤكد أسامه راتب (٢٠٠٤) إلى أن التصور ذهنى يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومثال ذلك أن تتصور بعض المواقف التى تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة فى الخطوة التالية (تصور استعادة الانتباه بعد أداء خاطئ) (١٣٤:٦).

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سونيجون (Sonijohn t., 2003) إلى أنه يجب تنمية المهارات النفسية والذهنية بجانب القدرات البدنية والمهارية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء المهارى بشكل عام، وأن التدريب النفسى كلما إقترن بالتدريب المهارى خلال مراحل التعلم تسرع وتسهل من عملية التعلم (٣٧: ١٧٠، ١٧١).

كما تتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين (٢٠٠٦) فى أن قدرة الرياضى على التصور الحركى تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات

الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها (٣: ٢١٧). وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث.

### متوسطات القياس القبلي البعدي فى متغيرات البحث للمجموعه التجريه



شكل (١)

### الفرض الثاني :

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التهديد لمهاره الرميہ الحره "قيد البحث" ومهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي". للتحقق من صحة الفرض الثاني تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التهديد لمهاره الرميہ الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٩)

### جدول (٩)



**دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التهديف لمهاره الرميح الحره ومهارات التصور الذهني**  
**”قييد البحث“ (ن = ٩)**

م	المتغيرات (قييد البحث)	المعالجات الاحصائية		القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١	المهارات الأساسية الرميح الحره	وضع الجسم	١.٤٥	٠.١٣	١.٥٥	٠.١١	٢.٠٥	٦.٩%	
٢		القدمين والجذع	١.٤	٠.١	١.٥٢٥	٠.١٣	*٢.٩٦	٨.٩٣%	
٣		اليدين المصوبه	١.٤٥	٠.٠٧٦	١.٥٤	٠.١٣	*٢.٢	٦%	
٤		المتابعه	١.٤٥	٠.٠٨	١.٥٣	٠.٠٩	*٣.٨٦	٥.٥%	
٥		التوافق الكلى	١.٤٤	٠.٠٧٦	١.٥٢	٠.٠٩	*٧	٥.٥%	
٦		الدرجة الكلية	٧.٢	٠.١٨	٧.٦١	٠.٤٢	*٣.٨٦	٥.٧%	
٧		اختبار الرميح الحره	٤.٧٥	١.٥٨	٦.٠٣	٠.٥٩	٢.٠٠	٢٦.٩%	
١	مهارات التصور الذهني	البصرى	٦.٧٥	١.٢٨	٨	٠.٩٢	*٢.٥١	١٨.٥٢%	
٢		السمعى	٧.٤	٠.٩١	٨.٢٥	١.٣٩	*٢.٣٧	١١.٨٦%	
٣		الحس حركى	٥.٩	١.١٢	٧.٥	٠.٥٣	*٥.٠١	٢٧.٦٦%	
٤		الانفعالى	٧.٣٧	١.٠٦	٨.٦٢	٠.٩١	*٣.٤١	١٦.٩٥%	
٥		التحكم بالصورة	٧.٥	١.٥١	٧.٨	٠.١١	٢.٠٥	٤%	
٦		درجة التصور الذهني	٧	١.٥٩	٨.١	٠.٥٣	٠.٩٦	١٥.٧%	

عند مستوى

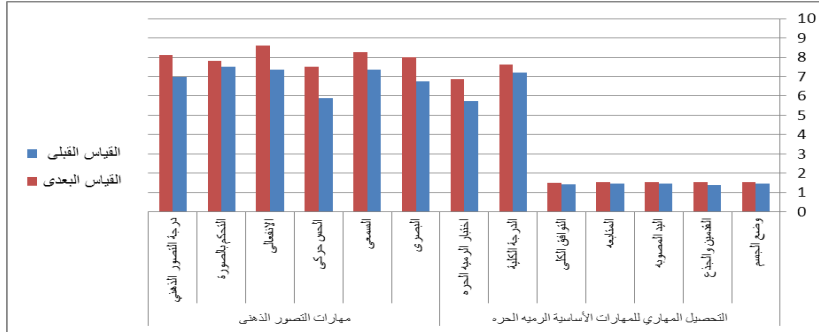
قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

دلالة (٠.٠١) = ٢.٩٢

تشير نتائج جدول (٩) الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لمهاره الرميح الحره لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٢، ٧) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠٥) فيما عدا وضع الجسم، اختبار الرميح الحره فلم تحقق فروق بين القياس القبلي والبعدى، كما تراوحت نسب التحسن لنفس الاختبارات ما بين (٢.٢٨%)، (٨.٩٣%) ايضا لصالح القياس البعدى.

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٣٧، ٥.٠١) وجميعها دال معنوياً عند مستوى (٠.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس المهارات ما بين (٧.٩١%، ٢٧.٦٦%) ايضاً لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذه النتائج الى تطبيق البرنامج التقليدي والذي تم استخدامه مع ناشئي المجموعة الضابطة والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في مهاره الرمي الحره. وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث .

### متوسطات القياس القبلي البعدي في متغيرات البحث للمجموعه التجريبيه



شكل (٢)

### الفرض الثالث :

"توجد فروق دالة احصائياً في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لمهاره الرمي الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح ناشئي المجموعة التجريبية". . للتحقق من صحة الفرض الثالث تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لمهاره الرمي الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (١٠)

**جدول (١٠)**  
**دلالة الفروق بين القياس البعدي لناشئي المجموعتين**  
**التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المهارى**  
**والتهديف للمهارات الأساسية لمهاره الرميہ الحره**  
**ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"**

م	المعالجات الاحصائية		المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		قيمة ت
	المتغيرات (قيد البحث)		ع±	س	ع±	س	
٠.١	التحصيل المهارى للمهارات الأساسية للرميہ الحره	وضع الجسم	١.٧٥	٠.١٧	١.٤٥	٠.١١	*٣.٢٨
٠.٢		القدمين والجذع	١.٨	٠.١٣	١.٥٢٥	٠.١٣	*٣.٩٦٩
٠.٣		اليدين المصوبه	١.٨٤	٠.١	١.٥٤	٠.١٣	*٥.٦١٢
٠.٤		المتابعه	١.٨	٠.٠٥	١.٥٣	٠.٠٩	*٧
٠.٥		التوافق الكلى	١.٨٤	٠.١٣	١.٥٢	٠.٠٩	*٧.٠٩١
٠.٦		الدرجة الكلية	٩.٠٥	٠.٤٥	٧.٦١	٠.٤٢	*٤.٧١
٠.٧		اختبار الرميہ الحره	٨.٣	١.٣٢	٦.٠٣	٠.٥٩	*٤.١٥
٠.١	مهارات التصور الذهني	البصرى	١٥.٣٧	١.٨٥	٨	٠.٩٢	*١٢.٩٧٩
٠.٢		السمعى	١٤.٣٧	١.٤	٨.٢٥	١.٣٩	*١٠.٧٠١
٠.٣		الحس حركى	١٥.٦٢	١.٩	٧.٥	٠.٥٣	*١٠.٠١٣
٠.٤		الانفعالى	١٥.٣٧	١.٥	٨.٦٢	٠.٩١	*٨.٤٧٨
٠.٥		التحكم بالصورة	١٥.٤	١.٨٥	٧.٨	٠.١١	*١١.٧
٠.٦		درجة التصور الذهني	١٥.١٩	١.٢٥	٨.١	٠.٥٣	*١٤.٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٢

عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٩٢

تشير نتائج جدول (١٠) الى وجود فروق بين متوسط القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لمهاره الرميہ الحره لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٢٨، ٧.٠٠) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠٥).

كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٨.٤٧٨، ١٤.٧٤٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١).

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في مهاره الرميح الحره وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.

ويرى الباحث أن استخدام استراتيجية التصور الذهني المصاحبة للأصوات الهادئة والصاخبة تجعل الناشئ يركز على مشاعر الاسترخاء أثناء عملية انقباض وانبساط العضلة من خلال الشهيق والزفير، فضلاً عن أن الاسترخاء الذهني يعمل على التركيز لاستحضار الصورة التي يشعر فيها الناشئ بالهدوء والراحة والأمان، ومن ثم تعمل على تضيق الانتباه والاستجابة نحو المثيرات المرتبطة ببيئته الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من ابتسام توفيق عبد الرازق ١٩٩٦ م، مصطفى باهي، وسمير خطاب (١٩٩٩)، وحسن علاوي (٢٠٠٢)، وأسامة راتب (٢٠٠٤)، في أن الدور الايجابي لتوجيه انتباه الرياضي للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها عن أفكار سلبية تثير التوتر الأمر الذي يؤدي إلى الوصول للطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوى البدنية والانفعالية والعقلية بشكل أفضل (١) ، (٢٤)، (٢٠)، (٦). وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث.

"توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في مهاره الرميح الحره ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية".

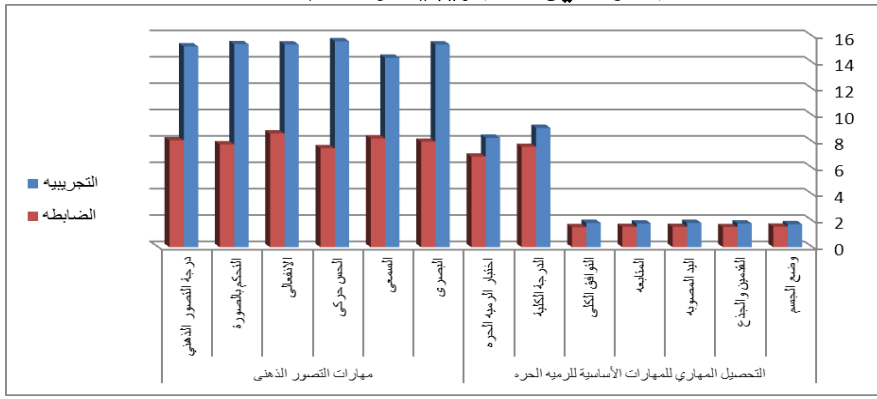
الى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لمهاره الرميح

الحره حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٩.١٧٨٧%)، (٤٣.٧٥%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٢.٢١٦٧%)، (١٤.٨٩٣٦%)

كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٩١.٦٦٦%)، (١٢٣.٢١٤%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٨.٤٧٤٥%)، (٢٧.٦٥٩٥%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في مهاره الرمي الحره وايضا تحسن مهارات التصور الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث.

### متوسطات القياس البعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة



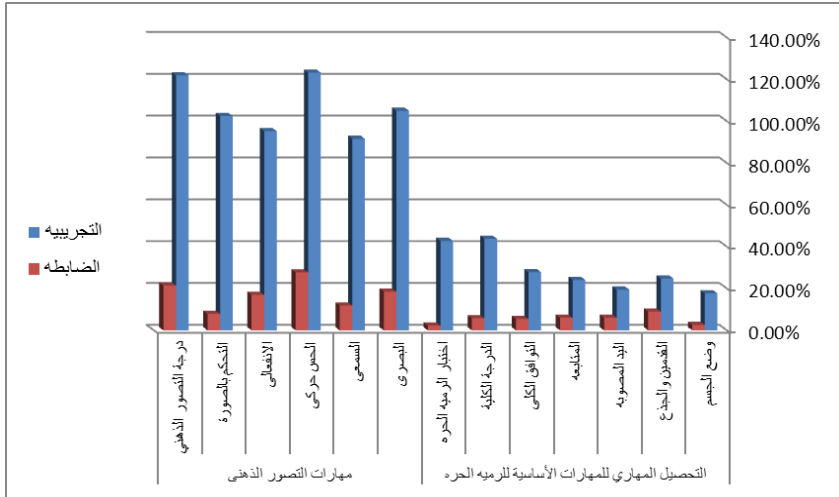
شكل (٣)

### الفرض الرابع :

"توجد نسب تحسن في مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهاره الرميہ الحره ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية".  
 للتحقق من صحة الفرض الرابع تم ايجاد نسب التحسن لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهارو الرميہ الحره ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه تشير نتائج جدول (٨) ، (٩) وشكل (١) ، (٢) الى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهارى والتهديف لمهاره الرميہ الحره حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (١٧.٧% ، ٤٤.٣%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٥.٥% ، ٢٦.٩%)

كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٨٨.٥% ، ١٢٣.٢%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٤% ، ٢٧.٦٦%) ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهارى وأداء الناشئين في الرميہ الحره وايضا تحسن مهارات التصور الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث

## فروق نسب التحسن بين القياس القبلى البعدى لجموعتي البحث التجريبية والضابطة



شكل (٤)

## الاستخلاصات والتوصيات :

### استخلاصات البحث :

انطلاقاً من نتائج البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث، وأدوات جمع البيانات يستخلص الباحث ما يلي :

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجيات التصور الذهني أدى الى تحسين مستوى التحصيل المهاري والتهديف للمجموعة التجريبية في الرمية الحرة وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.

تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (١٧.٧%)، (٤٤.٣%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٥.٥%)، (٢٦.٩%)

- في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لمهاره الرمية الحرة

- تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (٨٨.٥%)،

(١٢٣.٢%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٤%)، (٢٧.٦٦%) في مهارات التصور الذهني.

### - توصيات البحث :

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجيات التصور الذهني في جميع المدارس والأندية .
٢. اجراء المزيد من الدراسات باستخدام استراتيجيات التصور الذهني في الأنشطة الرياضية المختلفة.
٣. عمل دورات لتدريب معلمى التربية الرياضية والمدربين على المهارات النفسية اللازمة للارتقاء بمستوى التلاميذ واللاعبين.
٤. عمل دورات لنشر الوعي بأهمية الجانب النفسى فى ممارسة الأنشطة الرياضية.



## قائمة المراجع :

- ١ ابنسام توفيق : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير  
عبد الرازق بعض المهارات النفسية والصفات البدنية  
ومستوى الانجاز فى السباحة "، انتاج  
علمى ، مجلة بحوث التربية  
الرياضية الشاملة ، كلية التربية  
الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م.
- ٢ أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى: المفاهيم -  
التطبيقات، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى،  
٢٠٠٦.
- ٣ أحمد أمين فوزى، : سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى،  
طارق محمد بدر القاهرة، ٢٠٠١م.  
الدين
- ٤ أحمد صبحى سالم : تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض  
المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٥ احمد حامد احمد : اثر استخدام اسلوبى التدريب الذهني المباشر  
السويدى وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية  
والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، جامعة بغداد ٢٠٠٤م.
- ٦ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال  
الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ٧ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٨ أمين الخولى ، :المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، محمود عبد الفتاح ١٩٩٩م.  
عنان
- ٩ جاسم عباس على التصور العقلى وعلاقته بدقه التهديد فى ركلات الجزاء بكره القدم ،مجلة الثقافة الرياضيه ،العدد التاسع،كلية التربيه الرياضيه، جامعه تكريت، ٢٠٠٨.
- ١٠ خالد محمد خلاف تأثير برنامج تصور عقلى لمهاراتى البدء ابو زيد والدوران على مستوى الإنجاز الرقمى للسباحين فى سباحة ١٠٠ م زحف على البطن رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ٢٠٠٥ م.
- ١١ ديو بولد ب فان : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، دالين (ط١٠)، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٠ م.
- ١٢ روبرت نايدفر : دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا إبراهيم وآخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ١٩٩٠م.
- ١٣ عظيمه عباس تأثير منهج ارشادى لتنمية الفكر الايجابى سلطامى على التصور الذهني للاعبين الشباب بكره السله، مجلة علوم التربيه الرياضيه ،العدد الثالث، المجلد الثالث،جامعه بابل، ٢٠١٠.

- ١٤ عمروحسن أحمد : حديقة الخدع البصرية، المنصورة، مكتبة  
بدران جزيرة الورد، ٢٠٠٤.
- ١٥ كمال عبدالحميد ، : اللياقه البدنيه ومكوناتها ، ط٣، دار الفكر العربى،  
محمد صبحى القاهره ، ١٩٩٧م  
حسانين
- ١٦ فؤاد البهى السيد علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى،  
القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٧.
- ١٧ محمد العربى : علم النفس الرياضى والقياس النفسى، القاهرة،  
شمعون مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ١٨ محمد العربى : " اللاعب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب  
شمعون، ماجدة للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.  
محمد إسماعيل
- ١٩ محمد حسن : موسوعة الاختبارات النفسية  
علاوى للرياضيين " ، مركز الكتاب للنشر  
، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٢٠ محمد حسن : " علم النفس التدريب  
علاوى والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ٢١ مكى جبار تأثير تمرينات التصور الذهنى فى تطوير المستوى  
المشرفين الرقمى للوثب العالى بطريقه الفوسبرى فلوب،  
رساله دكتوراه،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه  
كربلاء، ٢٠٠٦
- ٢٢ محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى،  
القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦

- ٢٣ محمود عبدالدايم .:الحديث فى كره السله الاسس العلميه  
ومحمد صبحى والتطبيقه، ط٢، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م  
حسانين
- ٢٤ مصطفى حسنين : سـيكولوجية التفوق الرياضى  
"تزمية المهارة العقلية " - مكتبة النهضة  
بهاى، المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩م.  
سمير  
عبد  
القادر  
جاد
- ٢٥ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، ط ٢ ، دار الفكر  
العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٦ ناهده عبد زيد : أساسيات فى التعلم الحركى ط١، دار الضياء  
الدليمى للطباعة والتصميم، العراق - النجف الاشرف ،  
٢٠٠٨ م

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 27 - Bendilic, WIC: Study of Concentration during the Activity for Athletics, Rienhard, Stutter Copenhagen, 1998.
- 28 - Bohnstengel M.: Relaxation techniques, Can they make you abetter athelete? (2002). Web site: <http://www.shpm.com/articles/sports/rleaxtech.html>
- 29 - Karthik C.: Mental imagery and mind training in sport (2000).
- 30- Lind S.: Mental training (1999). Web site:<http://www.linema.Com /screen place/mental training.htm>.
- 31 - Lohasz P.G., Leith L.M.: Per-task belief in capability and prediction of success in fluence

- performance (1997). Web site:[http:// www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm](http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm)
- 32- Roure, R. Collet, G.: Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme; Dittmer; and Vernet – Maury , Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement , Retrieved November, from the world wide, 2002. web : <http://www.ncbi.nlm.nih>
- 33- Manoryk T.: Mental training key for athletes (13 Vol 113-2003)
- 34- Mc Bride JH.: Physical training as mental training (world wind school library 2000). Website:<http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/education/physicaltrain...chapter1.htm>.
- 35- Nguyen A.: What is mental training? (total performance-2003).
- 36- Plessinger A.: The effect of mental imagery on athletic performance (1999). Web site:<http://www.Vanderbilt.edu/Ans/psychology/healthpsychology/mental imagery.html>
- 37- Sonijohn, T.: Effect of Closed Motor Skills, European Congress of Sport Psychology Copenhagen, July, 2003.
- 38 Ven Phra T.: A Buddhist way of mental training, (Bangkok University, 2000). Web site:[http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way\(1\).html](http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way(1).html)

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية Internet

- 39- <http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=69886&page=1>