

## فاعلية برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني لإتقان بعض المهارات الخطئية للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .

م.د/ محمد بدر الدين صالح الجندى\*

١/١ المقدمة ومشكلة البحث:

يلعب البحث العلمى دوراً بارزاً فى التربية البدنية والرياضة ، حيث شملت الدراسات والبحوث شتى مجالاتها والتي إنعكست بدورها الإيجابى على الإنجازات التى تحققت فى البطولات العالمية والدورات الأولمبية .

ووفقاً لآخر إحصائية رسمية صادرة من الإتحاد الدولى للإسكواش **World Squash Federation (W.S.F)** (٢٠٠٩) فإن مصر تتصدر قائمة التصنيف الدولى فى رياضة الإسكواش فى معظم البطولات الدولية منذ أكثر من ٢٥ عاماً حتى الآن . ٣١ : ٢١

ولكن فى ظل التطور العالمى المذهل حالياً فى خطط اللعب والتكتيكات والمستوى الفنى من خلال البطولات والمباريات الدولية للإسكواش ، والإنفجار العلمى والتكنولوجى فى أساليب التعليم والتدريب على المستوى الدولى وإقتراب وسعى بعض الدول بشتى الطرق لإنتزاع هذه الصدارة بأى وسيلة ، أصبح لزاماً علينا البحث واليقظة والعمل الدؤوب من أجل الحفاظ على هذه الصدارة ، والذى يعتبر أصعب كثيراً من الوصول إليها .

وهذا بدوره يتطلب منا التنقيب والبحث باستمرار عن طرق وإستراتيجيات تعليمية حديثة والتطوير المستمر فى تخطيط وتصميم إستراتيجيات تعليمية فاعلة لتحقيق أفضل النتائج بإعتبار ذلك المدخل الأساسى للعالمية .

ويؤكد كل من أحمد أمين، طارق بدر الدين (٢٠٠١) أن التصور الذهني طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للرياضيين، وتكمن أهميته فى التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استئثار مجموعة العضلات ، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة. ٢ : ٢٠٨

ويتفق كل من محمد العربى ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١)، حسن علاوى (٢٠٠٢) على أن التصور الذهني يؤثر بصورة إيجابية فى تحسين الأداء حيث يساهم فى إكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. ١٣:٣٢ ، ١٤:٢٥٤

وهذا ما أكدته أيضاً كل من نجوين **Nguyen** (٢٠٠٣)، مانوريك **Manoryk** (٢٠٠٣) على أن التصور الذهني يساعد على تحسين مستوى الأداء من خلال إستخراج أفضل ما داخل الرياضى بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين الرياضيين. ٢٧:٢ ، ٢٦:٦٣

وأضافت كارتك **Karthik** (٢٠٠٤) أن التصور الذهني يساهم فى تمكين الرياضى من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية باستخدام التخيل والتصور مع ضرورة توافر عنصر الهدوء خلال جميع مراحل التصور الذهني. ٢٤:٢

وفى السياق ذاته أوضحت ناهده عبده (٢٠٠٨) أن التصور الذهني عبارة عن حلول ذاتية لبرنامج مقنن للتغلب على صعوبة الأداء الفنى المركب، وهو عملية تكرار التصور الذاتى والإرادي لحركة 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 الإستجابات الفسيولوجية، لأن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، حيث يتضمن تعلم الأداء البدني والفني الارتباط بالنشاط الذهني وإسترجاع خطوات الأداء الفني ومن ثم الأداء العملي لها.

١٦ : ١٣٣

ويشير ألبرت ويلستروب (٢٠٠٥) أن الإعداد الخطى للناشئين فى رياضة الإسكواش يعبر عنه بكل الإجراءات التى يعد ويخطط لها المدرب من أجل الوصول باللاعب فى هذه المرحلة إلى أعلى مستوى من الإتقان والدقة والتكامل الحركى . ٦ : ٩١

وأضاف أيضاً أن رياضة الإسكواش تعد واحدة من الأنشطة الرياضية التى تمتاز بمهارات أساسية متنوعة ، حيث يتعامل لاعب الإسكواش مع مضرب وكرة وملعب محاط بأربعة حوائط وخصم ينافس على إمتلاك زمام المباراة ، مستخدماً فى ذلك المهارات الأساسية للإسكواش ، والتى بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه الرياضة كما لا يظهر الجانب الخطى أثناء المباراة . ٦ : ١٠٥

ويؤكد جون بريين (Johan Breian) (٢٠٠٧) أن إمتلاك لاعب الإسكواش للمهارات الأساسية بشكل منفرد قد يكون ليس له أهمية إذا لم يمتلك المقدرة الفائقة على تطبيقها تحت وضعيات وضغوط وواجبات خطية معينة من أجل تحقيق الفوز ، وما يكون لهذه القدرات والمهارات الخطية من أثر بالغ الأهمية فى حصاد نقاط المباراة نقطة تلو الأخرى ٢٣ : ٣٣

ومن هنا تتبلور أهمية الدراسة فى كونها محاولة للتعرف على فاعلية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور ذهنى على تعلم وإتقان بعض المهارات الخطية للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .

#### ٢/١ مشكلة البحث :

يشير الإتحاد الدولى للإسكواش (World Squash Federation (W.S.F) (٢٠٠٩) أن رياضة الإسكواش من الرياضات التى تتمتع بشعبية فى كثير من بلاد العالم وتحل فيها مصر مركزاً دولياً متقدماً إذ تنفرد مصر فى معظم بطولات العالم بإحدى المراكز الثلاثة الأولى على مستوى القطاعات السنوية المختلفة . ٣١ : ٢٠

وبالرغم من هذه الصدارة إلا أن هناك إفتقار فى المعلومات والأبحاث التى تنير الطريق أمام ممارسيها ومدربيها .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب إسكواش سابق ومدرب حالى للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، لاحظ إفتقار بعض من هؤلاء اللاعبين لبعض القدرات والمهارات الخطية فى ظل تطورات القانون الدولى للعبة وفى ظل التطور العالمى المذهل فى المستوى الفنى للبطولات والمباريات ، حيث تتحكم هذه القدرات والمهارات الخطية فى كثير من الأحيان فى حسم نتائج المباريات ، وقد يرجع ذلك إلى عدم إستخدام إستراتيجية تعليمية مقننة لتعليم هذه المهارات .

كما لاحظ الباحث افتقار أغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرب إلى إستراتيجية التصور ذهنى فى إعداد وتهيئة لاعبي الإسكواش الناشئين بصفة عامة ، ولاعبى المنتخبات القومية بصفة خاصة ، وفى حدود علم الباحث لم تتطرق أى من الدراسات السابقة لإستخدام هذه الإستراتيجية فى تعليم المهارات الخطية للاعبى الإسكواش مقارنة بالأسلوب (التقليدى) .

وهذا ما حدى بالباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف على فاعلية إستخدام إستراتيجية التصور ذهنى فى إتقان بعض المهارات الخطية للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، لمواكبة الفلسفات والإستراتيجيات التعليمية الحديثة ، فقد تكون أبقى أثراً وأكثر فاعلية فى تطوير أساليب التعليم والتدريب المستخدمة مع الناشئين فى الإسكواش بصفة عامة ولاعبى المنتخب القومى بصفة خاصة ، وفقاً للتطور الدولى فى المستوى الفنى لهذه المهارات الخطية ووفقاً لإستراتيجيات التعليم الحديثة

### ٣/١ هدف البحث:

التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على إتقان بعض المهارات الخطئية للاعبى المنتخب المصرى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة.

### ٤/١ فروض البحث:

١/٤/١ توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية فى مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدى .

٢/٤/١ توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة فى مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدى.

٣/٤/١ توجد فروق دالة احصائياً فى القياس البعدى بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية.

٤/٤/١ توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية .

### ٥/١ مصطلحات البحث:

#### ١/٥/١ إستراتيجية التصور الذهني Mental Imagery strategy :

عرفها حسن علاوي (٢٠٠٢) نقلا عن هاريس (Harris) بأنها 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. ١٤ : ٥٥

#### ٢/٥/١ المهارات الخطئية للإسكواش Squash Tactical skills :

عرفها هشام العطار وديفيد بادونجا (٢٠٠٨) بأنها تخطيط استراتيجي مسبق يضعه المدرب بهدف الفوز بالمباراة ، وهى مجموعة الحركات الهادفة التى يؤديها لاعب الإسكواش بهدف إمتلاك مجريات المباراة فى إطار قانون رياضة الإسكواش ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونهما . ٢٢ : ٢٣

#### ٣/٥/١ المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة\*:

لاعبى الإسكواش ذوى النتائج المحلية والدولية المتميزة والمقيدين كلاعبين بأحد الأندية المصرية وبسجلات الإتحاد الدولى والمصرى للإسكواش ، وأعمارهم بين ( ١٣ - ١٥ ) سنة ، والذين تم إختيارهم لتمثيل مصر فى البطولات الدولية .

### ٢/ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة:

#### ١/٢ القراءات النظرية

سيحاول الباحث بإيجاز فى هذه الجزء إلقاء الضوء على كل من:

- إستراتيجية التصور الذهني .
- المهارات الخطئية فى الإسكواش .

## ١/١/٢ إستراتيجية التصور الذهني Mental Imagery strategy :

يعد **جان بياجيه (Jean Piaget)** عالم النفس السويسري أحد أهم الأعمدة التي أسهمت في تطور المعمار المعرفي لإستراتيجية التصور الذهني . ١١ : ٩٢

ويشير **دوفيل وبارتيسيا (Douville & Patricia)** (١٩٩٦) إلى إهتمام بياجيه بالتصور الذهني عندما بدأ في تحديد علاقته بالذكاء الإنساني سنة ١٩٣٠ ، ويشير التصور الذهني لدى بياجيه بأنه مجموعة من الأحداث الداخلية الشخصية والتي تعد تمثيلاً لتصورات عقلية لأشياء أو أحداث ، ولا تكون هذه التصورات عن طريق العين وإنما يتخيلها المرء، ويرى **جان بياجيه (Jean Piaget)** أن التصور الذهني هي نتيجة محاكاة الفرد للآخرين ، وللعالم المحيط من حوله . ٢١ : ٣٠

## ٢/١/٢ مفهوم إستراتيجية التصور الذهني Mental Imagery strategy Concept :

يوضح **محمد العربي (٢٠٠١)** أن التصور الذهني هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور . ١٣ : ٢٠٧

ويضيف **حسن علاوى (٢٠٠٢)** أن التصور الذهني وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل الرياضى لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة . ١٤ : ٢٤٨

كما يذكر **مفتى إبراهيم (٢٠٠٢)** أن التخيل العقلي (التصور الذهني) يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤيا، فبالرغم من أن الرؤيا تكون هي صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضاً الإحساس السمعي والإحساس اللمسي . ١٥ : ١٠٧

ويضيف **عصام علي الطيب ، ربيع عبده رشوان (٢٠٠٦)** بأنه هو التمثيل العقلي لشيء أو حدث غير موجود ويتضمن هذا التعريف العام الصور البصرية بالإضافة إلى الصور المتكونة من إحساسات أخرى ٩ : ٦٥

ويؤكد **يعرب مخيون (٢٠٠٦)** بأنه محاولة إسترجاع الأحداث أو الخبرات السابقة من أجل بناء صورة جديدة لحدث جديد . ٢٠ : ١٢٩

كما يضيف **أسامه كامل راتب (٢٠٠٧)** بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ، ويطلق على هذه النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه . ٣ : ٣

ويرى **ديو بولد فان (٢٠٠٨)** أن التصور الحركى يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية ومقدرة الفرد على الإستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي . ٨ : ١٨٥

ويؤكد **شاكر عبد الحميد (٢٠٠٨)** بأنه العملية أو الملكة الخاصة بتكوين التمثيلات العقلية للأشياء والخبرات التي لا تكون موجودة فعلاً ، ويتضمن تنشيط الخيال الواعى (الإرادى) لدى الفرد على نحو فعال . ٧ : ٤٥

### ٣/١/٢ أنماط التصور الذهني : Mental Imagery Manners

#### ١/٣/١/٢ التصور الذهني الخارجي : External mental Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على إستحضار اللاعب الصورة الذهنية للأداء الأمثل للاعب متميز أو بطل رياضي وكأن اللاعب يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر اللاعب الصورة الذهنية كما هي.

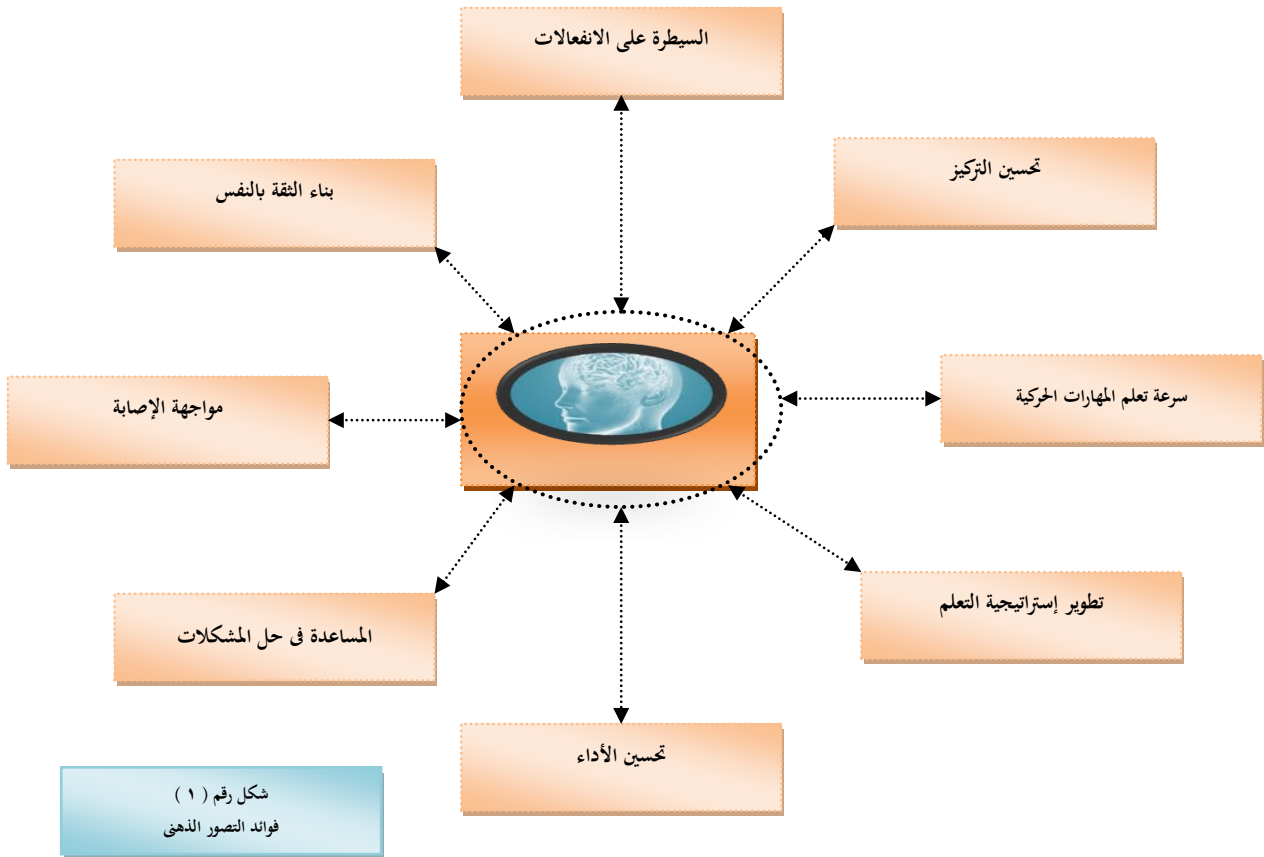
#### ٢/٣/١/٢ التصور الذهني الداخلي : Internal mental Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على إستحضار اللاعب الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق إكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة تابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع ينتقى اللاعب ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . ١ : ٣١٧ ، ٣١٨

### ٤/١/٢ فوائد التصور الذهني : Mental Imagery avails

يذكر محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال (١٩٩٦) أن فوائد التصور الذهني لا تقتصر على إعادة الصور عن الأحداث الماضية ، بل تتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل ، فعند إعادة إستراتيجية اللعب ضد منافس فإن اللاعب قد يضع تصورات لنقاط معينة في عقله ويحاول ان يقوم بالإستجابة لها على الرغم من أنه قد لا يكون قد لعب من قبل مع هذا المنافس ، فالعقل أيضاً لديه القدرة على تكوين المواقف الجديدة. ١٢ : ٥٠

ويضيف أسامة كامل راتب (٢٠٠١) ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن فوائد التصور الذهني بالنسبة للرياضي ما يلي والتي يوضحها شكل (١)



كما يضيف أسامه راتب (٢٠٠٤) أن التصور الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومثال ذلك أن تتصور بعض المواقف التي تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية (تصور إستعادة الإنتباه بعد أداء خاطيء) ، كما يؤكد أن تدريبات التصور الذهني يجب أن تكون مصدرًا للاستمتاع وعدم الشعور بالملل. ٤ : ١٣٤

### ٥/١/٢ المهارات الخطئية للإسكواش Squash Tactical skills :

يشير هشام العطار وديفيد بادونجا (٢٠٠٨) أن المهارات الخطئية في الإسكواش متعددة ، وهي تشير إلى قدرة المدرب على تصميم تخطيط استراتيجي بتوظيف ودمج بعض المهارات الأساسية المتنوعة للإسكواش في سياق ما يسمى بجملة خطئية (سلسلة ضربات متتابعة) ، قد تكون ٢ أو ٣ ضربة مختلفة متتالية بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي ، لإجبار الخصم على التحرك في نطاق معين ، وذلك بهدف إمتلاك قيادة المباراة ومن ثم إنهالك الخصم والفوز بالمباراة ٢٢ : ٣١

وأضاف هشام العطار وديفيد بادونجا (٢٠٠٨) أن أهم الإستراتيجيات والمهارات الخطئية التي يحتاج إليها لاعب الإسكواش في المستويات المتقدمة ما يلي :

### ١/٥/١/٢ الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة Forahand Drop Lop Shot :

وهي أداء اللاعب للضربة المستقيمة الأمامية ، وهي الضربة الأكثر شيوعاً في الأداء أثناء تعاقب الضربات ، ثم يعقبها بضربة مسقطة تسقط أمام الحائط الأمامي ، وينتهيها بضربة مباغطة مرفوعة إلى الحائط الخلفي ينهي بها النقطة لصالحه .

### ٢/٥/١/٢ الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة Backhand Drop Lop Shot :

وهي أداء اللاعب للضربة المستقيمة الخلفية ، وهي الضربة الأكثر شيوعاً أيضاً في الأداء أثناء تعاقب الضربات ، ثم يعقبها بضربة مسقطة تسقط أمام الحائط الأمامي ، وينتهيها بضربة مباغطة مرفوعة إلى الحائط الخلفي ينهي بها النقطة لصالحه .

### ٣/٥/١/٢ الضربة الطائرة الجانبية العكسية Volly Sidewall Cross Shot :

وهي أداء اللاعب للضربة الطائرة سواء الأمامية أو الخلفية ، ثم يعقبها بضربة ترتد من الحائط الجانبي و تسقط أمام الحائط الأمامي ، وينتهيها بضربة مباغطة عكسية تجاه منطقة الملعب الخلفية العكسية أمام الحائط الخلفي ينهي بها النقطة لصالحه .

كما حدد هشام العطار وديفيد بادونجا (٢٠٠٨) الإختبارات الخاصة بهذه المهارات الخطئية وأشاروا إلى وجوب إجراء هذه الإختبارات باستمرار للوقوف على درجة إتقان اللاعب لهذه المهارات والقدرات الخطئية وللوقوف على المقدرة الحقيقية للاعب على تنفيذ أهم المهام والمهارات الخطئية ، مؤكداً أن المهارات الخطئية للإسكواش من الممكن أن تزيد أو تختلف عن ذلك بحسب تخطيطات وإبداعات المدربين واللاعبين .

ونظراً لندرة الدراسات والبحوث في مجال الإسكواش بصفة عامة ، وفي مجال المهارات الخطئية للإسكواش بصفة خاصة ، فسوف يتبنى الباحث في دراسته الحالية الثلاث مهارات الخطئية السابق الإشارة إليهم. ٢٢ : ٤٥

### ٢/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢/٢ دراسة لانجنيست ( Lengniest ) (٢٠٠١) (٢٥) ، والتي هدفت إلي تحديد العلاقة بين التصور الذهني وبين الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب الصف الثالث الابتدائي، إتبعته الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكونت العينة من ٣٣ طالب من طلاب الصف الثالث الابتدائي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التصور الذهني وبين الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة ، وأوصت الدراسة بضرورة تدريب الطلاب علي التصور الذهني لأنها الدعامة الأساسية لتنمية اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي.

٢/٢/٢ دراسة رويرى، وكولت (Roure, R. Collet, G.) (٢٠٠٢) (٢٨)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر التصور الذهني في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة الدراسة على ٤٠ طالباً قسموا إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي؛ فضلاً عن التدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، وكانت أهم النتائج أن لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٣/٢/٢ دراسة تومسبير و شكيف (Tomspuer & Shkeiv) (٢٠٠٥) (٢٩)، والتي استهدفت تنمية بعض القدرات الحركية والإستعدادات والميول للأنشطة الرياضية لطلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي باستخدام استراتيجية التصور العقلي الموجه، إبتعت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٩ طلاب، كما توصلت الدراسة إلى فاعلية استراتيجية التصور الذهني في التغلب على مشكلات فك التشفير (Decoding) وأن هؤلاء التلاميذ قد استطاعوا تكوين صور عقلية جيدة عن الخبرات الممارسة من خلال النشاطات البدنية والأنشطة الرياضية المقدمة والمتضمنة ببرنامج الدراسة.

٤/٢/٢ دراسة نيفين فاروق محمود هريدي (٢٠٠٦م) (١٧)، والتي هدفت إلى إعداد برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة، وقياس فاعلية البرنامج في تنمية المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - بناء الأهداف)، وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث على ٣٦ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم للعام الجامعي ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية ١٨ طالبة وضابطة ١٨ طالبة، واستخدمت الباحثة اختبارات المهارات العقلية الأساسية، واختبار الأداء الحركي للإرسال، واستمارة تقييم مستوى الأداء في جمع البيانات، وكانت أهم النتائج فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى.

٥/٢/٢ دراسة مازن على محمد على (٢٠٠٩م) (١٠)، والتي هدفت إلى وضع برنامج تدريب عقلي مقترح لدقة الإرسال الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة، والتعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على دقة الإرسال الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كل منهما ١٠ ناشئ في الكرة الطائرة، واشتملت العينة من ناشئ الكرة الطائرة، وكانت أهم النتائج فاعلية البرنامج التدريبي العقلي المقترح في تحسين مستوى أداء المهارات العقلية وتحسين الإرسال الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة.

### ٣/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

١/٣/٢ إختيار عينة الدراسة.

٢/٣/٢ إستخدام المنهج المناسب لطبيعة ومتغيرات وأهداف وفروض الدراسة الحالية.

٣/٣/٢ التعرف على الإختبارات المناسبة وكيفية إستخدامها وإجراء المعاملات العلمية لها لخدمة أهداف الدراسة الحالية.

٤/٣/٢ الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة ومتغيرات وأهداف وفروض الدراسة الحالية.

٥/٣/٢ الإستفادة من نتائج تلك الدراسات في تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

### ٣/ إجراءات البحث

#### ١/٣ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) لمناسبتها لطبيعة البحث مع قياس قبلي وقياس بعدى لكلا المجموعتين في المتغيرات للتحقق من الفروض "قيد البحث".

#### ٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

##### ١/٢/٣ مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبي المنتخب القومي للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للإسكواش للموسم الرياضى ٢٠٠٩/٢٠١٠م وعددهم (٢١) لاعب ناشئ.

##### ٢/٢/٣ عينة البحث :

نظراً لمحدودية مجتمع البحث الذى يتكون من (٢١) لاعب ناشئ يمثلون جميع لاعبي المنتخب القومي للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة للموسم الرياضى ٢٠٠٩/٢٠١٠م ، فقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وقد تكونت عينة البحث من (٢١) لاعب هم جميع أفراد مجتمع البحث.

ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى:

##### ١/٢/٢/٣ عينة الدراسة الأساسية :

وعددها (١٦) لاعب وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين .

##### ٢/٢/٢/٣ عينة الدراسة الاستطلاعية :

عددها (٥) لاعب وهم اللاعبي المتبقين من مجتمع البحث ، ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى الدراسة الحالية وأيضاً لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتجريب البرنامج التعليمى المقترح.

##### ٣/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث:

١/٣/٢/٣ سهولة الاتصال اليومي بعينة البحث، وذلك لطبيعة عمل الباحث فى تدريب المنتخب القومي للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، والذى يمثل مجتمع وعينة البحث.

٢/٣/٢/٣ توافر المساعدين من مربي المنتخب القومي للإسكواش قيد البحث لمساعدة الباحث فى إجراء القياسات المتعلقة بعينة البحث، وكذا تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام إستراتيجية التصور ذهنى.

##### ٤/٢/٣ تكافؤ وتجانس عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى (متغيرات النمو- القدرات البدنية - المهارات الخطئية - مهارات التصور العقلى) قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٠٩/١٠/٢٢ كما هو موضح بالجداول أرقام (١)، (٢)

##### ٣/٣ المجال المكانى :

تم إجراء وتنفيذ تجربة الدراسة الأساسية وجميع القياسات والإختبارات قيد البحث بمجمع الإسكواش الرئيسى متعدد الطوابق بنادى وادى دجلة الرياضى بالمعادى ، وهو المكان المقرر من قبل الإتحاد المصرى للإسكواش لتدريب المنتخبات القومية للناشئين ، حيث يعتبر أكبر مجمع إسكواش حالياً فى مصر ويتكون من (٣٢) ملعب إسكواش زجاجى يتسع ومجهز لتدريبات جميع لاعبي المنتخبات القومية للإسكواش فى وقت واحد.



جدول (١)

تجانس عينة البحث

في متغيرات النمو والقدرات البدنية والمهارات الخططية للإسكواش ومهارات التصور العقلي قيد البحث

ن = ١٦

بيانات احصائية		معامل الالتواء	معامل التقلطح	س	وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س					
١٤.٠٥١	٠.٦٠٨	٠.٤٦٢ -	١.٠٠٠ -	سنة	السن	متغيرات النمو
١٤٤.٦٩١	٥.١٦٦	٠.٢٢٠ -	٠.٤١٧ -	سم	الطول	
٥٩.٦٨٢	٢.٥٥٦	٠.٢٢٦ -	٠.٨٩٧ -	كجم	الوزن	
٣٠.٩٦١	١.٨١٩	٠.٥٢٩ -	٠.٢٩٣ -	درجة	الذكاء	
١٤.٢٩٢	١.٠١٠	٠.٤٧٠ -	٠.٢١٤ -	ق/ث	رمى واستقبال الكرات (توافق)	القدرات البدنية
١.٦٩١	٠.١٧١	٠.٤٩٠ -	٠.٥٠٧ -	سم	التصويب على مستطيلات متداخلة (دقة)	
٢.٧٢٣	٠.٢٧٠	٠.٥٥٤ -	٠.٢١٤ -	درجة	ثني الجذع أماماً من الوقوف (مرونة)	
٣٣٦.٩٥٠	٠.١٧٦	٠.١٧٧ -	٠.١٩٦ -	سم	دفع كرة طبية لأبعد مسافة (قدرة عضلية)	
٤.١٤٠	٠.٤٦١	١.٦٠٢ -	٠.٢٣٤ -	درجة	الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة	المهارات الخططية
٤.١٥١	٠.٦٣٠	٠.٣٥٢ -	٠.٢٣٢ -	درجة	الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة	
٣.٤٩١	٠.٥٨١	٠.٢٧١ -	٠.٦٥١ -	درجة	الضربة الطائرة الجانبية العكسية	
٦.٩٧٠	١.١٤٢	٠.١٥٦ -	٠.٧٢١ -	درجة	البصرى	مهارات التصور الذهني
٧.٤٩١	١.٠١١	١.٣٧٣ -	٠.٣١٠ -	درجة	السمعى	
٦.٩٢٠	١.٧١٢	٠.٣١٣ -	٠.٥٣٢ -	درجة	الحس حركى	
٧.٧٥٠	١.٤٢٣	٠.٦١٢ -	٠.٣٤٢ -	درجة	الإنفعالى	
٦.٩٣٠	٠.٩٣٦	٠.٣٥٣ -	٠.٢١٥ -	درجة	التحكم بالصورة	
٧.٢١٠	٠.٤٣١	٠.٤٠١ -	٠.١٦٥ -	درجة	درجة التصور الذهني	

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث فى كل من متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية وإختبارات المهارات الخططية وإختبارات مهارات التصور العقلي (قيد البحث) إحصرت جميعها بين (±٣) (١.٦٠٢، -٠.٥٥٤) مما يشير إلى تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول ( ٢ )

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في متغيرات النمو والقدرات البدنية والمهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور العقلى قيد البحث

ن = ٢ = ٨

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (٨=ن)		المجموعة التجريبية (٨=ن)		وحدة القياس	بيانات احصائية	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س			
٠.٤٢٥	٠.٥٣٠	١٣.٩٨٢	٠.٥٤٠	١٤.٠٣١	سنة	السن	متغيرات النمو
٠.٢٠٧	٠.١٨٢	١٤٤.٨١٠	٠.١٨١	١٤٤.٥٧٠	سم	الطول	
٠.٠٣٨	٠.٠٣١	٥٩.٧٠٣	٠.٠٣١	٥٩.٦٧١	كجم	الوزن	
١.٧١٠	١.٨٨٢	٣١.١٠١	١.١٥٠	٣٠.٨٢٠	درجة	الذكاء	
٠.٠٦٨	٠.٩٨١	١٤.٣٥٢	١.٠٩١	١٤.٢٣	ق/ث	رمى واستقبال الكرات (توافق)	القدرات البدنية
٠.٥٣٤	٠.١٢١	١.٦٨١	٠.١٣١	١.٧٠١	سم	التصويب على مستطيلات متداخلة (دقة)	
٠.٨١٣	١.٤٨٠	٢.٧١١	١.٦١٢	٢.٧٣٢	درجة	ثني الجذع أماماً من الوقوف (مرونة)	
٠.٢١٠	٢٤.٧٨١	٣٣٦.٤١٠	٢٩.٤٢١	٣٣٧.٥١١	سم	دفع كرة طبية لأبعد مسافة (قدرة عضلية)	
٠.٤٦٢	٠.٦٥١	٤.١٥٠	٠.٣٥٠	٤.١٣١	درجة	الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة	المهارات الخطئية
٠.٩٥٧	٠.٤٨٩	٤.١٨٢	٠.٧٨٢	٤.١٢٠	درجة	الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة	
١.٥٤٩	٠.٥٦٣	٣.٠١١	٠.٦١١	٣.٩٨١	درجة	الضربة الطائرة الجانبية العكسية	
١.٠٧٠	١.٢٨٢	٦.٨٥٠	١.٥١٢	٧.١٠٠	درجة	البصرى	مهارات الذهنى
٠.٤٢١	٠.٩١٦	٧.٣٥٧	١.٤٠٨	٧.٦٢٥	درجة	السمعى	
١.٣٨٦	١.١٢٦	٦.٨٥٧	٢.٠٠٠	٧.٠٠٠	درجة	الحس حركى	
٠.٦٣٥	١.٠٦١	٧.٦٥٧	١.٩٥٩	٧.٨٧٥	درجة	الإنفعالى	
١.٠٧٨	١.٥١٨	٧.٠٢٠	٠.٨١٢	٦.٨٤٤	درجة	التحكم بالصورة	
١.٠٥١	٠.٣٤٣	٧.١٤٠	٠.٦٢٤	٧.٢٨٠	درجة	درجة التصور الذهنى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية وإختبارات المهارات الخطئية وإختبارات مهارات التصور العقلى (قيد البحث) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

٤/٣ الإجراءات الإدارية:

تم أخذ الموافقات الإدارية من الجهات المعنية لإجراء البحث . مرفق (١) .

٥/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات فى البحث :

١/٥/٣ القياسات الخاصة بمعدل النمو:

١/١/٥/٣ السن.

٢/١/٥/٣ الطول بإستخدام الرستاميتير.

٣/١/٥/٣ الوزن بإستخدام الميزان الطبى المعايير.

٢/٥/٣ إختبار الذكاء : مرفق ( ٢ )

إستخدم الباحث إختبار الذكاء ( I.Q.Test ) النسخة العربية المعدلة إعداد / يحيى مكرم مسعود (٢٠٠٦) لقياس الذكاء نظراً لحدثة الإختبار وملائمته للمرحلة السنية وملائمته لأغراض البحث . ١٩ : ٣٥-٣٧

٣/٥/٣ إختبارات القدرات البدنية الخاصة بالإسكواش : مرفق (٣)

إستخدم الباحث إختبارات القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الإسكواش الناشئين إعداد/ ألبرت ويلستروب ترجمة جمال أسعد (٢٠٠٥) وهى إختبارات :

- ١/٣/٥/٣ إختبار التوافق بين العين واليد والكرة: رمى واستقبال الكرات .
- ٢/٣/٥/٣ إختبار دقة الذراع : التصويب باليد على مستطيلات متداخلة.
- ٣/٣/٥/٣ إختبار المرونة : ثني الجذع أماماً من الوقوف.
- ٤/٣/٥/٣ إختبار القدرة العضلية للذراعين: دفع كرة طبية لأبعد مسافة من الثبات. ٦ : ١٢٧-١٣١

٤/٥/٣ إختبارات المهارات الخطئية للإسكواش : مرفق (٤)

إستخدم الباحث إختبارات المهارات الخطئية فى الإسكواش إعداد/ هشام العطار وديفيد بادونجا (٢٠٠٨) وهى إختبارات:

- ١/٤/٥/٣ الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة.
- ٢/٤/٥/٣ الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة.
- ٣/٤/٥/٣ الضربة الطائرة الجانبية العكسية. ٢٢ : ٣٣-٤٥

٥/٥/٣ مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى : مرفق (٥)

إستخدم الباحث مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى إعداد/ محمد العربي – ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) لقياس مهارات التصور الذهنى (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الانفعالى- التحكم فى الصورة ) المستخدمة فى البرنامج التعليمى المقترح. ١٣ : ٢٥

٦/٣ المعاملات العلمية لإختبارات المهارات الخطئية ومقياس التصور الذهنى قيد البحث :

تم حساب المعاملات العلمية لإختبارات المهارات الخطئية فى الإسكواش ومقياس التصور الذهنى (قيد البحث) خلال الفترة من السبت ٢٤/١٠/٢٠٠٩ إلى الجمعة ٣٠/١٠/٢٠٠٩ وذلك على النحو التالى:

١/٦/٣ صدق إختبارات المهارات الخطئية (قيد البحث) :

تم حساب صدق التمايز لإختبارات المهارات الخطئية عن طريق تطبيق الإختبارات يوم السبت ٢٤/١٠/٢٠٠٩ على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من لاعبي الإسكواش الناشئين إحداهما من الناشئين المتميزين (عينة الدراسة الإستطلاعية – من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية) ، والأخرى من الناشئين غير المتميزين ( من خارج مجتمع البحث ) وتم إيجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٣).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين ناشئين الإسكواش المتميزين وغير المتميزين في اختبارات المهارات الخطئية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٥

قيمة (ت)	الناشئين غير المتميزين (ن=٥)		الناشئين المتميزين (ن=٥)		وحدة القياس	بيانات احصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٩.٧٨	٠.٠٢٥	١.٧٣٠	٠.١٣٣	٤.٢٢١	درجة	الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة
*٤.٨٤	٠.٠٤٧	١.٤٦١	٠.١٥٤	٤.٨٧٠	درجة	الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة
*٦.٣٢	٠.٠٨٣	١.٢٧٩	٠.١٠٥	٤.٥٢٢	درجة	الضربة الطائرة الجانبية العكسية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٦٣\* (دال)

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات مجموعتي ناشئين الإسكواش المتميزين وغير المتميزين في اختبارات المهارات الخطئية (قيد البحث) لصالح مجموعة المتميزين ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

### ٢/٦/٣ ثبات اختبارات المهارات الخطئية (قيد البحث) :

تم حساب ثبات اختبارات المهارات الخطئية للإسكواش (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥) ناشئين من لاعبي المنتخب القومي للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، بفارق زمني أسبوع في الفترة من السبت ٢٤/١٠/٢٠٠٩ الى الجمعة ٣٠/١٠/٢٠٠٩ ، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكذلك إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) والذي يوضحه جدول (٤)

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لاختبارات المهارات الخطئية (قيد البحث)

ن = ٥

معامل الثبات (الفا كرونباخ)	معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني (ن=٥)		التطبيق الأول (ن=٥)		وحدة القياس	بيانات احصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٨٨٩	*٠.٧٧٩	٠.٠٨٧	٤.٣١٢	٠.١٠٧	٤.٣٢١	درجة	الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة
٠.٨٠٦	*٠.٨٠٦	٠.١٠٣	٤.٥٤١	٠.١٢٥	٤.٥١٠	درجة	الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة
٠.٧٥٦	*٠.٦٨٩	٠.٦٧٥	٤.٤٠١	٠.٠٩٧	٤.٣٧١	درجة	الضربة الطائرة الجانبية العكسية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٣٢\* (دال)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات المهارات الخطئية في الإسكواش (قيد البحث) تراوحت بين (٠.٦٨٩ ، ٠.٨٠٦) وجميعها دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٧٥٦) ، (٠.٨٨٩) وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

### ٣/٦/٣ صدق مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي :

تم حساب صدق التمايز لمقياس التصور الذهني في المجال الرياضي عن طريق تطبيق المقياس بأبعاده الخمس يوم السبت ٢٤/١٠/٢٠٠٩ على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من لاعبي الإسكواش الناشئين إحداهما من الناشئين المتميزين (عينة الدراسة الإستطلاعية - من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية) ، والأخرى من الناشئين غير المتميزين (من خارج مجتمع البحث) وتم إيجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين ناشئين الإسكواش المتميزين وغير المتميزين في مقياس التصور الذهني (قيد البحث)

ن=٢=٨

م	أبعاد مقياس التصور الذهني	وحدة القياس	الناشئين غير المتميزين		الناشئين المتميزين		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصرى	درجة	٥.٤٠٢	٠.٨٩٤	٧.٢٠٠	١.٠٩٥	*٩.٠١٠
٢	التصور السمعى	درجة	٦.٠١٠	١.٢٢٥	٧.٦٠١	١.١٤٠	*٦.٥٣٤
٣	التصور الحس حركى	درجة	٥.٤٠١	٠.٨٩٤	٧.٢٠٠	١.٧٨٨	*٣.٥٤١
٤	التصور الانفعالى	درجة	٦.٢١٠	٠.٨٣٧	٧.٨٠٠	٢.١٦٧	*٤.٢٦١
٥	التحكم فى الصورة	درجة	٦.٧٠١	١.٧٧١	٧.٩٠١	١.٢٠١	*٦.٥٤٦
	درجة التصور الذهني	درجة	٥.٩٤٠	٠.٤٢١	٧.٥٤٠	١.٠١٥	*٨.٦١٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣ (دال)\*

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعتي ناشئين الإسكواش المتميزين وغير المتميزين في مقياس التصور الذهني (قيد البحث) لصالح مجموعة المتميزين ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذا المقياس.

٤/٦/٣ ثبات مقياس التصور الذهني فى المجال الرياضى :

تم حساب ثبات مقياس التصور الذهني (قيد البحث) عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه - Test Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥) ناشئين من لاعبي المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، بفارق زمنى أسبوع فى الفترة من السبت ٢٤/١٠/٢٠٠٩ الى الجمعة ٣٠/١٠/٢٠٠٩ ، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى وكذلك إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) والذي يوضحه جدول (٦)

جدول (٦)

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

ن = ٥

معامل الثبات (الفا كرونباخ)	معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثانى (ن=٥)		التطبيق الأول (ن=٥)		وحدة القياس	بيانات إحصائية
		س	ع±	س	ع±		
٠.٨٦٦	*٠.٧٦٣	٧.١٠٠	٠.٩٩٤	٦.٤٠٠	٠.٩٦٦	درجة	التصور البصرى
٠.٦٦٧	*٠.٧٤١	٧.١٢٤	٠.٦٦٥	٧.٠١٠	٠.٦٦٦	درجة	التصور السمعى
٠.٧٣٥	*٠.٧٣١	٦.٧٤٢	٠.٦٧٤	٦.٨١٤	٠.٩١٨	درجة	التصور الحس حركى
٠.٧٠٤	*٠.٧٦٤	٦.٤٥١	٠.٦٣٢	٦.٨٢١	١.٠٧٤	درجة	التصور الانفعالى
٠.٨٤٢	*٠.٧٩٠	٧.٢٠	١.٨١	٧.٤٠	١.٢٦١	درجة	التحكم فى الصورة
٠.٧٨١	*٠.٧٤٥	٦.٩٢٠	٠.٣١٨	٦.٨٨٠	٠.٢٤٨	درجة	درجة التصور الذهني

(دال)\*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى أبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث) تراوحت بين (٠.٧٣١ ، ٠.٧٩٠) وجميعها دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦٦٧) ، (٠.٨٦٦) وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

### ٧/٣ خطوات بناء البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني (قيد البحث) : مرفق (٦)، (٧) ١/٧/٣ الهدف من البرنامج :

التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على إتقان بعض المهارات الخططية للاعبى المنتخب المصرى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة ، وهذه المهارات الخططية هي :

- الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة Forahand Drop Lop Shot

- الضربة الطائرة الجانبية العكسية Volly Sidewall Cross Shot

- الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة Backhand Drop Lop Shot

#### 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 (البصرى - السمعى - الحس حركى - الانفعالى - التحكم فى الصورة).

### ٢/٧/٣ أسس وضع البرنامج :

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

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

### ٣/٧/٣ خواص الإستراتيجية التعليمية المستخدمة فى البحث :

قام الباحث بالتعرف على الخصائص المميزة للإستراتيجية المستخدمة فى البرنامج التعليمي (إستراتيجية التصور الذهني) من خلال القراءات النظرية والدراسات المرتبطة والمشابهة .

### ٤/٧/٣ إعداد البرنامج التعليمي :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية فى رياضة الإسكواش وفى إستراتيجية التصور الذهني، ومن خلال خبرة الباحث فى مجال تعليم وتدريب الناشئين فى الإسكواش ، وفي حدود ما توصل إليه الباحث قام بإعداد البرنامج التعليمي متضمناً الخطوات التعليمية المناسبة للمهارات الخططية قيد البحث .

### ٥/٧/٣ محتوى البرنامج التعليمي :

تضمن محتوى البرنامج ٢٤ وحدة تعليمية لعدد (٣) مهارات خططية للإسكواش وهى مهارات :

١/٤/٦/٣ الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة Forahand Drop Lop Shot

٢/٤/٦/٣ الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة Volly Sidewall Cross Shot

٣/٤/٦/٣ الضربة الطائرة الجانبية العكسية Backhand Drop Lop Shot

### ٦/٧/٣ الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء للتعديل أو الحذف أو الإضافة ، وبناء على إستطلاع رأى الخبراء تم إجراء بعض التعديلات بالبرنامج وذلك بحذف بعض التدريبات الصعبة للمهارات والغير مناسبة ، وبناء على ما سبق تم إعداد الخطوات التعليمية داخل برنامج يلتزم بالمحتوى العلمي السليم والتفاصيل الدقيقة للمهارات الخطئية للإسكواش قيد البحث وكذلك التدريبات المختلفة لهذه المهارات.

### ٧/٧/٣ تجريب البرنامج التعليمي

بناء على نتائج الدراسة الإستطلاعية وبعد آراء وملاحظات الخبراء قام الباحث بتجريب البرنامج على العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٥) من لاعبي المنتخب القومي للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة (من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية) وذلك في الفترة من السبت ٢٠٠٩/١٠/٣١ إلى الثلاثاء ٢٠٠٩/١١/٣ ، وذلك بهدف التأكد من معايير المادة التعليمية (المهارات الخطئية للإسكواش ) التي سوف تقدم لأفراد عينة البحث ومعرفة مدى فهم اللاعبين للبرنامج المقترح ، وبناء على نتائج مرحلة التجريب تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج بعد إجراء بعض التعديلات وأصبح البرنامج مجهزاً ومكتملاً للتطبيق على العينة الأصلية للبحث (المجموعة التجريبية) .

وعلى هذا سوف يقوم الباحث بالتنفيذ الفعلي للبرنامج التعليمي المقترح .

### ٨/٧/٣ الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

يحتوى البرنامج التعليمي على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٦) أسابيع بواقع أربع وحدات تعليمية اسبوعياً، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة تتكون من أربعة أجزاء رئيسية تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج .  
ويوضح الجدول (٧) أجزاء الوحدة التعليمية بالبرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني والمطبق على المجموعة التجريبية  
كما يوضح الجدول (٨) نموذج وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني.

### جدول (٧)

أجزاء الوحدة التعليمية بالبرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني والمطبق على المجموعة التجريبية

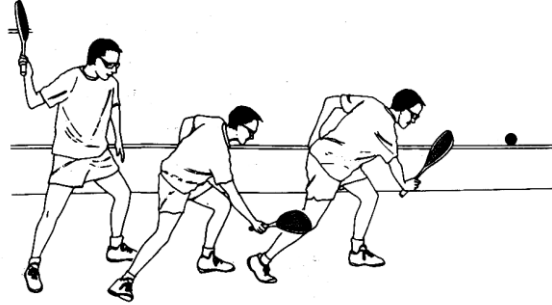
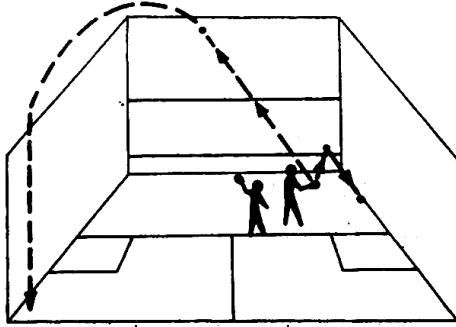
م	أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى
١	التهيئة	١٥ ق	تمرينات تساعد اللاعبين للوصول إلى تهيئة الجسم للمشاركة فى النشاط التعليمي والتطبيقى للمهارات الخطئية للإسكواش قيد البحث.
٢	الإستراتيجية المستخدمة (إستراتيجية التصور الذهني)	١٥ ق	تدريبات للتصور الذهني متعدد الأبعاد: التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الانفعالى - التحكم بالصورة ، للمهارات الخطئية للإسكواش قيد البحث .
٣	الجزء التعليمي	٢٠ ق	تعليم المهارات الخطئية للإسكواش قيد البحث وتصحيح الأخطاء والإثابة على حسن الأداء أثناء التعلم.
		٣٠ ق	تطبيق ما تم تعليمه فى الجزء التعليمي فى صورة مباريات تجريبية والإثابة على حسن الأداء أثناء اللعب .
٤	الجزء الختامى	١٠ ق	تمرينات تهدئة للوصول بالجسم إلى الحالة الطبيعية والاصطفاف وأداء التحية والخروج من الملعب بنظام.

جدول ( ٨ )

نموذج وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية  
( إستراتيجية التصور الذهني )

الأسبوع : الأول الوحدة التعليمية : الأولى زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة  
الهدف التعليمي : تعلم مهارة الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة المكان : ملعب الإسكواش

التاريخ	الأدوات والأجهزة	مكونات الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية
	أقماع	- تدريبات تهيئة لجميع أجزاء الجسم. - لعبة صغيرة .	١٥ ق	إحماء



السبت ٢٠٠٩/١١/٧

صور - كرات ملونه - صافرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أنظر وشاهد وتأمل جيداً في هذه الصورة لمهارة الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة.</li> <li>- تصور أنك في مباراة رسمية مع أحد أبطال العالم في الإسكواش.</li> <li>- تصور بعيون العقل تشجيع وتصفيق الجمهور لأدائك المتميز في الضربات. وصافرة الحكم بعد إقتناصك نقطة.</li> <li>- تصور نفسك أثناء تنفيذ المهارة الخطئية الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة ، وعدم قدرة المنافس على رد هذه الكرة لتميزها بالخداع والمباغثة.</li> </ul>	١٥ ق	تدريبات التصور الذهني
مضارب إسكواش - كور إسكواش	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتدخل المدرب ليرى ما توصلوا إليه ويؤدي كل لاعب المهارة في ضوء محاولاته الفردية ومع المجموعة، ويقوم المعلم بعمليات التعزيز وتصحيح الأخطاء.</li> <li>- يقف اللاعب ومعه المضرب والكرة ويحاول ويجرب الأداء من على بعد (١) متر فقط من الحائط الأمامي.</li> <li>- يرجع اللاعب للخلف (٣) خطوات ويحاول الأداء مرة أخرى.</li> <li>- يبدأ اللاعب تنفيذ المهارة مع زميل بجوانبها القانونية</li> </ul>	٢٠ ق ٣٠ ق	الجزء الثاني الجزء الرئيسي الجزء التطبيقي
بدون ادوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهدئة لجميع أجزاء الجسم.</li> <li>- الإصطفاة والإنصراف</li> </ul>	١٠ ق	الجزء الختامي



٨/٣ التجربة الأساسية:

يوضح الجدول (٩) الخريطة الزمنية التفصيلية لجميع الإجراءات التي قام بها الباحث في دراسته الحالية وتطبيق التجربة الأساسية.

جدول (٩)

الخريطة الزمنية التفصيلية لإجراءات الدراسة الحالية والتجربة الأساسية

والغرض من كل إجراء

م	الإجراء المنفذ	اليوم والتاريخ		المدة	الغرض
		من	إلى		
١	- تكافؤ عينة البحث الأساسية. - تجانس مجموعات البحث الضابطة والتجريبية.	الخميس ٢٠٠٩/١٠/٢٢		١ يوم	التحقق من تكافؤ عينة البحث وتجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية.
٢	صدق إختبارات المهارات الخططية ومقياس التصور الذهني.	السبت ٢٠٠٩/١٠/٢٤		١ يوم	- التحقق من صدق إختبارات المهارات الخططية. - التحقق من صدق مقياس التصور الذهني.
٣	ثبات إختبارات المهارات الخططية ومقياس التصور الذهني.	السبت ٢٠٠٩/١٠/٢٤	الجمعة ٢٠٠٩/١٠/٣٠	٧ يوم	- التحقق من ثبات إختبارات المهارات الخططية. - التحقق من ثبات مقياس التصور الذهني.
٤	تجربة إستطلاعية للبرنامج التعليمي المقترح.	السبت ٢٠٠٩/١٠/٣١	الثلاثاء ٢٠٠٩/١١/٣	٤ يوم	تجريب البرنامج التعليمي بصورته الأولية للوصول للصورة النهائية للبرنامج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية.
٥	القياس القبلي.	الأربعاء ٢٠٠٩/١١/٤	الجمعة ٢٠٠٩/١١/٦	٣ يوم	إجراء إختبارات المهارات الخططية ومقياس التصور الذهني "قيد البحث" للمجموعتين ضابطة والتجريبية.
٦	تجربة البحث الأساسية.	السبت ٢٠٠٩/١١/٧	الجمعة ٢٠٠٩/١٢/١٨	٢٤ يوم = ٦ أسابيع	- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمهارات الخططية للإسكواش بإستخدام إستراتيجية التصور الذهني على المجموعة التجريبية. - تطبيق البرنامج التعليمي التقليدي للمهارات الخططية للإسكواش على المجموعة الضابطة.
٧	القياس البعدي.	السبت ٢٠٠٩/١٢/١٩	الإثنين ٢٠٠٩/١٢/٢١	٣ يوم	- التعرف على مستوى تحسن المهارات الخططية ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" للمجموعتين الضابطة والتجريبية. - مقارنة نتائج المجموعتين في درجات إختبارات المهارات الخططية ومقياس التصور الذهني "قيد البحث".

### ٩/٣ المعالجات الإحصائية :

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

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض نتائج الفرض الاول :

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

ن = ٨

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
المهارات الخططية	الضربة الأمامية المسقط المرفوعة	درجة	٤.١٣١	٠.١٨٩	٨.١٥٠	٠.١٧٧	٤.٠١٠	*٤.٩٧٩	٩٧.٠٧٠
	الضربة الخلفية المسقط المرفوعة	درجة	٤.١٢٠	٠.١٥١	٨.٠١٠	٠.١٢٨	٣.٨٩٠	*٥.٨٠٠	٩٤.٤١٠
	الضربة الطائرة الجانبية العكسية	درجة	٣.٩٨١	٠.١٤١	٧.٦٠٠	٠.١٠٦	٣.٦١٢	*٥.٦١٢	٩٠.٦٨٠
مهارات التصور الذهني	البصري	درجة	٧.١٠٠	١.٥١٢	١٣.٣٧٥	١.٨٤٧	٦.٢٧١	*٣.٨٧٠	٨٨.٣٠٠
	السمعي	درجة	٧.٦٢٥	١.٤٠٨	١٣.٢٨٦	١.٤٠٨	٥.٦٤٦	*٣.٠٠١	٧٤.٢٢٠
	الحس حركي	درجة	٧.٠٠٠	٢.٠٠٠	١٣.٦٢٥	١.٩٢٣	٦.٦٢١	*٣.١٩٩	٩٤.٥٧٠
	الإنفعالي	درجة	٧.٨٧٥	١.٩٥٩	١٣.٥٣٦	١.٥٠٦	٥.٦٦٠	*٣.٠٠٧	٧١.٨٧٠
	التحكم بالصورة	درجة	٦.٨٤٤	٠.٨١٢	١٢.١٨٨	١.٢٥٢	٥.٣٤١	*٣.٦٦٦	٧٨.٠٢٠
	درجة التصور الذهني	درجة	٧.٢٨٠	٠.٦٢٤	١٣.٢٠	١.٤١٦	٥.٩٢٠	*٣.٥١٣	٨١.٣١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤ \* (دال)

- يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٩٧٩ ، ٥.٨٠٠) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .
- كما يتضح من الجدول أن نسب التحسن في المهارات الخططية للإسكواش تراوحت بين (٩٠.٦٨٠% ، ٩٧.٠٧٠%) أيضا لصالح القياس البعدي.
- كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٨٧٠ ، ٣.٠٠١) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .
- كما يتضح من الجدول أن نسب التحسن في مهارات التصور الذهني للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٧١.٨٧٠% ، ٩٤.٥٧٠%) أيضا لصالح القياس البعدي.

### ٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الاول :

- يعزو الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني والتي تم إستخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش قيد البحث .
- كما يعزو الباحث تحسن مهارات التصور الذهني (قيد البحث) إلى أن هذه المهارات ساهمت في تحسين الجوانب النفسية للناشئين من خلال تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية خلال أداء المهارات الخططية، ومن خلال تقويم اللاعب وملاحظته للأداء إكتسب تركيز الانتباه على أخطاء هذا الأداء مع مقارنتها ومحاكاتها

بالنموذج الذي يتصوره داخلياً، الأمر الذي أدى لتصور جيد للمهارة وإستيعابها والانتباه إلى هذه الأخطاء ، فضلاً عن التدرج فى مستوى صعوبة تمرينات التصور الذهني من تمرينات بسيطة إلى متوسطة إلى متقدمة، الأمر الذي يحسن شجاعة الناشئين، ومن ثم قلة التوتر والقلق وتحقيق الاسترخاء خلال الأداء، وكذا اندماج الناشئ فى الوحدة التعليمية وزيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف فعال.

- وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامه راتب (٢٠٠٤) بأن التصور الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومثال ذلك أن تتصور بعض المواقف التي تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة فى الخطوة التالية (تصور استعادة الانتباه بعد أداء خاطئ) . ٤ : ١٣٤

- كما تتفق مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠١) بأن التصور الذهني يساهم فى تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث أنه عندما يتم التصور الذهني للأداء بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء . ١٦ : ٤٩٥

- 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 . ١ : ٢١٧

- كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سونيجون (Sonijohn t.) (٢٠٠٣) 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 . ٣٠ : ١٧٠، ١٧١

- كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة رويرى، وكولت، Roure, R.Collet, (G.) (٢٠٠٢) (٢٨)، دراسة تومسبير وشكيف (Tomspuer & Shkeiv) (٢٠٠٥) (٢٩)، دراسة نيفين فاروق محمود هريدى (٢٠٠٦م) (١٧)، ودراسة مازن على محمد على (٢٠٠٩م) (١٠) والتي أشارت جميع نتائجهم إلى أن لبرنامج التصور الذهني المصاحب للتدريب البدنى تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى الأداء المهارى لدى أفراد المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج التعليمى بإستراتيجية التصور الذهني .

وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدى لناشئى المجموعة التجريبية فى مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدى ."

٣/٤ عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

ن = ٨

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
المهارات الخطئية	الضربة الأمامية المسقط المرفوعة	درجة	٤.١٥٠	٠.٦٥١	٦.٣١٤	٠.١١٣	٢.١٦٠	*٣.٨٦٢	٥٢.٠٤٠
	الضربة الخلفية المسقط المرفوعة	درجة	٤.١٨٢	٠.٤٨٩	٦.١٥١	٠.١٧٢	١.٩٦٠	*٣.٠٤٩	٤٦.٨٦٠
	الضربة الطائرة الجانبية العكسية	درجة	٣.٩١١	٠.٥٦٣	٣.٩٨٣	٠.١٦١	٠.٠٧٠	١.١٠٦	١.٧٨٠
مهارات التصور الذهني	البصرى	درجة	٦.٨٥٠	١.٢٨٢	٩.٥١٤	١.٣٥٢	٢.٦٦٢	*٢.٥١٠	٣٨.٨٣٠
	السمعى	درجة	٧.٣٥٧	٠.٩١٦	٩.٤٠٧	١.٤٧١	٢.٠٥١	*٢.٣٧٦	٢٧.٨٦٠
	الحس حركى	درجة	٦.٨٥٧	١.١٢٦	٨.٢٨٢	١.٢٧٦	١.٤٢٠	*٣.٤١٦	٢٠.٧٠٠
	الإنفعالى	درجة	٧.٦٥٧	١.٠٦١	٩.٣١٧	١.٧٩٠	١.٦٦١	*٣.٩٦١	٢١.٦٧٠
	التحكم بالصورة	درجة	٧.٠٢٠	١.٥١٨	٩.٠١١	١.٥٨١	١.٩٩٠	*٣.٦٢٧	٢٨.٣٤٠
	درجة التصور الذهني	درجة	٧.١٤٠	٠.٣٤٣	٩.١٠٠	١.٤٥٣	١.٩٦١	*٣.٦١٧	٢٧.٤٥٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤ (دال)\*

- يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش لصالح القياس البعدى وذلك فى مهارة الضربة الأمامية الطائرة المرفوعة ، ومهارة الضربة الخلفية الطائرة المرفوعة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٨٦٢ ، ٣.٠٤٩) لكلا المهارتين على التوالى ، وكلاهما أكبر من قيمة (ت) الجدولية التى بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

- ولكن يتضح أيضاً عدم فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الضربة الطائرة الجانبية العكسية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارة (١.٧٨٠) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية التى بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

- كما يتضح من الجدول أن نسب التحسن فى المهارات الخطئية للإسكواش تراوحت بين (١.٧٨٠) % ، (٥٢.٠٤٠) % لصالح القياس البعدى .

- وتشير نتائج الجدول الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٣٧٦ ، ٣.٩٦١) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التى بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

- كما يتضح من الجدول أن نسب التحسن فى مهارات التصور الذهني للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٢٠.٧٠٠) % ، (٣٨.٨٣٠) % لصالح القياس البعدى.

#### ٤/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني:

- يعزو الباحث ذلك التحسن إلى الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات الخطية في الإسكواش قيد البحث ، وكذلك النموذج الذي يقوم به المدرب وتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة والممارسة والتكرار من اللاعبين وتصحيح الأخطاء قد أتاح وجود تصور حركي في ذهن اللاعبين وفرص إعطاء التغذية الرجعية مما أثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهاري الخطي.

- وهذا يتفق مع دراسة هند سعد مرزوق (٢٠٠٧م) (١٦) التي أشارت إلى أن هذه الطريقة لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على التلقين من المعلم عن طريق عرض النموذج للمهارة مما يؤدي إلى التعلم تبعاً للأداء الفني للمهارة .

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الخطية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدى "

#### ٥/٤ عرض نتائج الفرض الثالث:

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمستوى أداء المهارات الخطية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

$$n = 2 = 8$$

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
المهارات الخطية	الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة	درجة	٨.١٥٠	٠.١٧٧	٦.٣١٤	٠.١١٣	١.٨٣١	*٣.٢٨١
	الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة	درجة	٨.٠١٠	٠.١٢٨	٦.١٥١	٠.١٧٢	١.٨٥٠	*٣.٩٦٩
	الضربة الطائفة الجانبية العكسية	درجة	٧.٦٠٠	٠.١٠٦	٥.٦٠١	٠.١٦١	١.٩٩١	*٥.٦١٢
مهارات التصور الذهني	البصرى	درجة	١٣.٣٧٥	١.٨٤٧	٩.٥١٤	١.٣٥٢	٣.٨٦١	*٤.١٧١
	السمعى	درجة	١٣.٢٨٦	١.٤٠٨	٩.٤٠٧	١.٤٧١	٣.٨٧١	*٣.٢١٦
	الحس حركى	درجة	١٣.٦٢٥	١.٩٢٣	٨.٢٨٢	١.٢٧٦	٤.٣٤١	*٣.١٠١
	الإنفعالى	درجة	١٣.٥٣٦	١.٥٠٦	٩.٣١٧	١.٧٩٠	٤.٢١٠	*٤.٠٠٢
	التحكم بالصورة	درجة	١٢.١٨٨	١.٢٥٢	٩.٠١١	١.٥٨١	٣.١٧١	*٣.٢٦٣
	درجة التصور الذهني	درجة	١٣.٢٠	١.٤١٦	٩.١٠٠	١.٤٥٣	٤.١٠٠	*٤.٢٨٤

\* (دال)

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤

- يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدى لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الخطية للإسكواش لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٢٨١ ، ٥.٦١٢) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

- كذلك يتضح بنفس الجدول (١٢) وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.١٧١ ، ٤.٣٤١) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (٢.١٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

#### ٦/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

- يعزو الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.

- ويرى الباحث أن إستخدام إستراتيجية التصور الذهني المصاحبة للأصوات الهادئة 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 تركيز الانتباه والاستجابة نحو المثيرات المرتبطة ببيئته الرياضية.

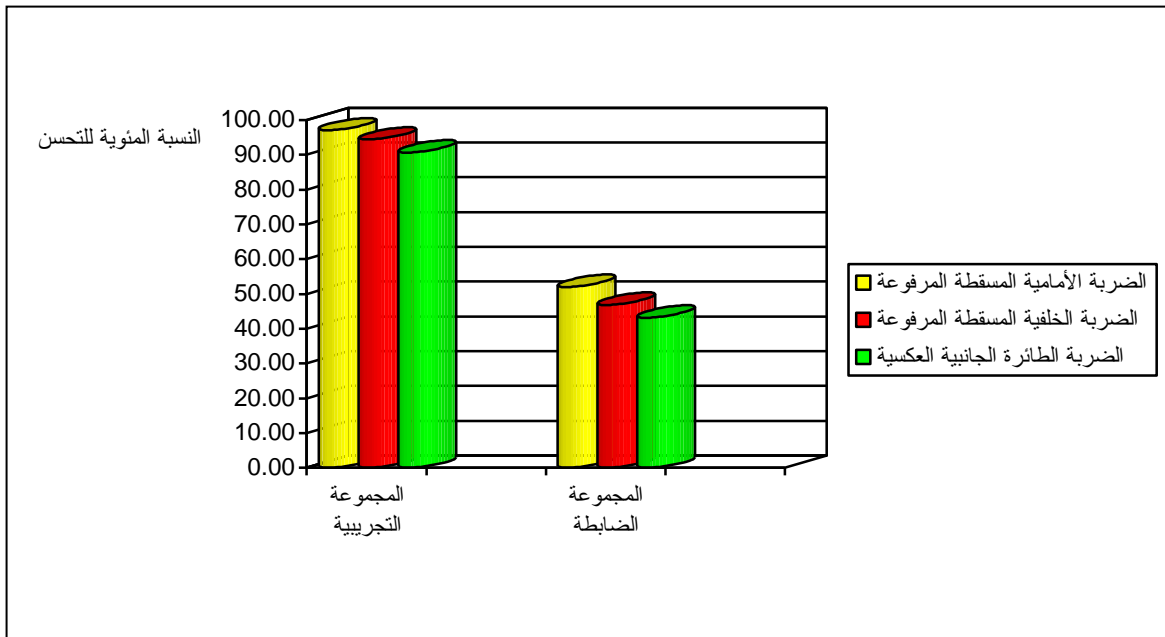
- وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة رويرى، وكولت (Roure, R. Collet, G.) (٢٠٠٢) (٢٨)، دراسة تومسبير وشكيف (Tomspuer & Shkeiv) (٢٠٠٥) (٢٩)، دراسة نيفين فاروق محمود هريدي (٢٠٠٦م) (١٧)، ودراسة مازن على محمد على (٢٠٠٩م) (١٠) والتي أشارت جميع نتائجهم إلى الدور الإيجابي لتوجيه انتباه الرياضي للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها من أفكار سلبية تثير التوتر، الأمر الذي يؤدي إلى الوصول للطاقة النفسية المتلى التي تسمح بتعبئة القوى البدنية والانفعالية والعقلية بشكل أفضل.

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث الذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش ومهارات التصور الذهني قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

#### ٧/٤ عرض نتائج الفرض الرابع:

##### شكل (١)

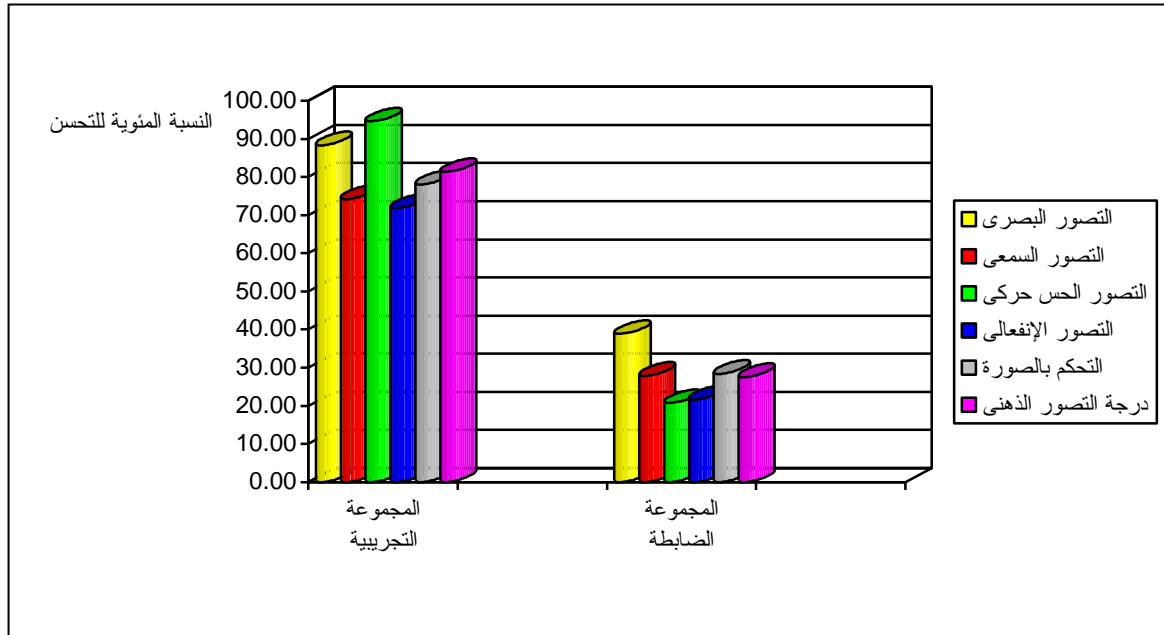
نسب التحسن في القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الخطئية للإسكواش "قيد البحث"



يشير الشكل (١) والجداول (١٠)، (١١)، (١٢) الى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش والتي تمثلت في مهارة الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة ، ومهارة الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة ، ومهارة الضربة الطائرة الجانبية العكسية ، حيث بلغت نسب التحسن في هذه المهارات للمجموعة التجريبية على التوالي ( ٩٧.٠٧٠% ، ٩٤.٤١٠% ، ٩٠.٦٨٠% ) ، وبلغت نسب التحسن في هذه المهارات للمجموعة الضابطة على التوالي ( ٥٢.٠٤٠% ، ٤٦.٨٦٠% ، ٤٣.٢١٠% ) .

## شكل (٢)

نسب التحسن في القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة  
في مهارات التصور الذهني "قيد البحث"



يشير الشكل (٢) والجداول (١٠)، (١١)، (١٢) الى وجود فروق بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية بين ( ٧١.٨٧٠% ، ٩٤.٥٧٠% ) ، ونسب تحسن المجموعة الضابطة بين ( ٢٠.٧٠٠% ، ٣٨.٨٣٠% ) في مهارات التصور الذهني .

### ٨/٤ مناقشة نتائج الفرض الرابع:

- يعزو الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني والتي تم إستخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث الذي ينص على " توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية" .

## ٥/ الاستخلاصات والتوصيات :

### ١/٥ الإستخلاصات :

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

١/١/٥ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني أدى الى تحسين مستوى أداء المهارات الخططية ومهارات التصور الذهني للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .

٢/١/٥ بلغت نسب التحسن فى المهارات الخططية للإسكواش والتي تمثلت فى مهارة الضربة الأمامية المسقطة المرفوعة ، ومهارة الضربة الخلفية المسقطة المرفوعة ، ومهارة الضربة الطائرة الجانبية العكسية للمجموعة التجريبية على التوالي ( ٩٧.٠٧٠% ، ٩٤.٤١٠% ، ٩٠.٦٨٠% ) ، وبلغت نسب التحسن فى هذه المهارات للمجموعة الضابطة على التوالي ( ٥٢.٠٤٠% ، ٤٦.٨٦٠% ، ٤٣.٢١٠% ) .

٣/١/٥ تراوحت نسب التحسن فى مهارات التصور الذهني المجموعة التجريبية بين ( ٧١.٨٧٠% ، ٩٤.٥٧٠% ) ، وتراوحت نسب التحسن فى هذه المهارات للمجموعة الضابطة بين ( ٢٠.٧٠٠% ، ٣٨.٨٣٠% ) .

٤/١/٥ البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني أفضل من البرنامج التعليمي التقليدى فى تعلم وإتقان المهارات الخططية ومهارات التصور الذهني للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .

### ٢/٥ التوصيات:

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

١/٢/٥ توصية اللجنة الأولمبية المصرية والإتحادات الرياضية بالإستعانة بأساتذة طرق تدريس التربية الرياضية و علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية فى عقد دورات تدريبية لمدربرى القطاعات والمراحل السنوية المختلفة للتدريب على الإستراتيجيات التعليمية ولفنسية الحديثة للإرتقاء بمستوى الناشئين وخصوصاً ناشئى المنتخبات القومية .

٢/٢/٥ تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التصور الذهني فى تعليم المهارات الخططية للاعبى المنتخبات القومية للإسكواش .

٣/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات باستخدام إستراتيجية التصور الذهني فى الأنشطة الرياضية المختلفة .

## المراجع

- ١- أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم – التطبيقات، ط(٢)، دار الفكر العربى، القاهرة. (٢٠٠٦)
- ٢- أحمد أمين فوزى ، طارق ، بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضى، ط (١) ، دار الفكر العربى ، القاهرة. (٢٠٠١)
- ٣- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط (٤) ، دار الفكر العربى، القاهرة (٢٠٠٧)



- ٤- \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط (١) دار الفكر العربي ، القاهرة. (٢٠٠٤)
- ٥- \_\_\_\_\_ : الإعداد النفسي للناشئين ، ط (١)، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٠١)
- ٦- ألبرت ويلستروب : الإسكواش (أسس- مهارات- تكتيكات) ، ط (١) ، الوطنية للطباعة والنشر، الكويت. ترجمة جمال أسعد (٢٠٠٥)
- ٧- شاكرا عبد الحميد : الفنون البصرية وعبقورية الإدراك ، ط (١) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة. (٢٠٠٨)
- ٨- ديو بولدا فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط (١٠)، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، دار الفكر العربي. (٢٠٠٨)
- ٩- عصام علي الطيب ، ربيع عبده رشوان : علم النفس المعرفي الذاكرة وتفسير المعلومات ، ط (٣)، عالم الكتب ، القاهرة. (٢٠٠٦)
- ١٠- مازن علي محمد علي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على دقة الإرسال الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان. (٢٠٠٩)
- ١١- ماهر شعبان عبد الباري : فاعلية استراتيجيات التصور الذهني في تنمية مهارات الفهم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، إنتاج علمي منشور ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس - كلية التربية جامعة عين شمس - العدد ١٤٥ المجلد الثاني. (٢٠٠٩)
- ١٢- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس، ط (١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٦)
- ١٣- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط (١) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (٢٠٠١)
- ١٤- محمد حسن علاوى : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط (١)، دار الفكر العربي ، القاهرة. (٢٠٠٢)
- ١٥- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط (٢) ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٠٢)
- ١٦- ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، ط (٢) ، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف ، العراق . (٢٠٠٨)
- ١٧- نيفين فاروق محمود هريدى : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦م. (٢٠٠٦)

- ١٨- هند سعد مرزوق : تأثير استخدام بعض أساليب التعلم على تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (٢٠٠٧م)
- ١٩- يحيى مكرم مسعود : الفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية ، ط(٢) ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة . (٢٠٠٦)
- ٢٠- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط(١) ، دار الكتب والوثائق العراقية ، بغداد . (٢٠٠٦)
- 21- Douville sielva & Patricia Ricker : Bringing text to life : The Effects of instruction in multi Sensory imagery strategy on fifth grades' , Prose processing and attitude toward reading, Unpublished, Dissertation , North Carolina State University. (1996)
- 22- Hesham Elattar & Davied Badonga : Tactics squash matches, Arab Thought for publication, World Squash Federation(W.S.F), England. (2008)
- 23- Johan Breian : Squash and strikes affecting, Bedford row, London. (2007)
- 24- Karthik C. : Mental imagery and mind training in sport, Henderson, Auckland, new Zealand. (2004)
- 25- Lengniest Sournay : The Use of mental imagery and its relation to sports activities attitudes among fourth grade students , Unpublished\_Dissertation , School of Education , New York University. (2001)
- 26- Manoryk T. : Mental training key for athletes , international publication Encyclopedia Vol13. (2003)
- 27- Nguyen A. : What is mental training? ,Total performance Series ,wistminster palace , artily row , Victoria, London , England. (2003)
- 28- Roure, R. Collet, G. : Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement , Retrieved November, from the world wide. (2002)
- 29- Tomspuer, n. & Shkeiv, A. : Improve some physical skills Using guided mental fantasy. Unpublished Dissertation ، Arizona State University. (2005)
- 30- Sonijohn, T. : Effect of Closed Motor Skills, European Congress of Sport Psychology Copenhagen, July. (2003)
- 31- World Squash Federation (W.S.F) : Squash International Classification, The annual version (66), Wilmington, Datford, Kent DA27AZ, England. (2009)

## ملخص البحث باللغة العربية

فاعلية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور الذهنى لإتقان بعض المهارات الخططية للاعبى المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .

- إستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور الذهنى على إتقان بعض المهارات الخططية للاعبى المنتخب المصرى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة .
- إتبعَت الدراسة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) لمناسبته لطبيعة البحث مع قياس قبلى وقياس بعدى لكلا المجموعتين فى المتغيرات للتحقق من الفروض "قيد البحث" .
- تكونت عينة البحث من (١٦) لاعب ناشئ من لاعبي المنتخب القومى للإسكواش ناشئين تحت ١٥ سنة للموسم الرياضى ٢٠١٠/٢٠٠٩م ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، ثم تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٨) لاعب ناشئ .
- تم استخدام البرنامج التعليمى بإستراتيجية التصور الذهنى مع المجموعة التجريبية ، والبرنامج التعليمى التقليدى مع المجموعة الضابطة .
- بعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية ( البرنامج التعليمى بإستراتيجية التصور الذهنى) على المجموعة الضابطة فى مستوى أداء المهارات الخططية للإسكواش ومهارات التصور الذهنى قيد الدراسة .
- أوصلت الدراسة بتطبيق البرنامج التعليمى بإستراتيجية التصور الذهنى فى تعليم المهارات الخططية للناشئين فى الإسكواش وإجراء دراسات أخرى لمختلف الأنشطة.

## Abstract

**Effectiveness of the educational program using Mental Imagery strategy to master some of Squash tactical skills For Egyptian national Squash team Junior Under 15 years.**

- The study targeted identify the effectiveness of educational program using mental visualization strategy to master some of the tactical skills of the players, the Egyptian Squash U- 15 years .
- The study followed the experimental design with experimental groups ( experimental group and a control group ) for the appropriateness of the nature of research with clannish gauge measuring the dimensions of the variables in both groups to verify hypotheses " under discussion ."
- The sample consisted of (16) Young Player Mnlaaby elected National Squash U- 15 years for the sports season 2009/2010 AD , were selected in the manner deliberate, from the research community , and then were divided randomly into two groups unequal strength of each (8) Young Player .
- Is use the tutorial strategy Visualization with the experimental group , and the traditional educational program with the control group .
- After data collection and statistical processing results showed the superiority of the experimental group ( educational program strategy Visualization ) to the control group in the level of performance of the tactical skills of squash and mental visualization skills under study.
- The study recommended the application of educational program strategy Visualization in tactical skills education in junior squash and other studies for various activities .