



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

استخلاص قيم معاملات التحديد بين التصور العقلي وبعض المتطلبات

المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

-دراسة ميدانية (مهارة الضرب الساحق) على لاعبي النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة-

إشراف الأستاذ:

د/ لبشيري أحمد

إعداد الطالب:

- عثمان جمال

السنة الجامعية 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من غادرا الدنيا وبقيت ذكراهما تسكن قلبي وروحي...

إلى والديَّ الحبيبين، اللذين انتقلا إلى جوار ربهما وأنا أسأل الله أن يجعلهما
في عليين وأن يتقبل هذا العمل صدقة جارية لهما، رحمهما الله رحمة
واسعة.

إلى إخوتي الأعزاء الذين كانوا لي السند والعون وتحملوا معي عناء
البحث ومشقة الطريق.

إلى أصدقائي المخلصين رفقاء الدرب وزملاء الحلم الذين شاركوني التفاصيل
واللحظات وقدموا لي دعماً لا يُنسى.

وإلى كل من أوصاني بكلمة طيبة أو دعا لي بظهر الغيب...

أهديكم هذا العمل المتواضع.

شكر وتقدير

الحمد لله الحي القيوم أولاً وأخيراً وامثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم:
(من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف الدكتور لبشيري أحمد،
الذي تفضل بقبول الإشراف على هذه المذكرة وكان لي خير مرشد وموجه، بذل من
وقته وجهده لإخراج هذا العمل بأفضل صورة فله مني كل التقدير والاحترام.
كما لا يفوتني أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أعضاء اللجنة المحترمين على تحملهم
عناء قراءة هذه المذكرة وإبداء ملاحظاتهم القيمة وتصويباتهم العلمية سائلاً الله أن
يجعل ذلك في ميزان حسناتهم.

وأقدم بخالص الشكر والعرفان إلى جميع أساتذتي الكرام في جامعة محمد بوضياف
بالمسيلة -معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-، الذين ساهموا في
تكوينني وإعدادي طوال سنوات دراستي ووقفوا بجانبي بالمعلومة والتوجيه والنصح.

ولا أنسى أن أشكر كل من قدم لي يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد من
زملاء الدراسة وإدارة المعهد وموظفيه فجزاهم الله عني خير الجزاء وأسأله عز وجل أن
يتقبل هذا العمل المتواضع وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به إنه سميع
مجيب.

والله ولي التوفيق

فهرس المحتويات

	الواجهة
	الآية الكريمة
	الإهداء
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	مقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
02	1-1 إشكالية الدراسة
03	1-2 فرضيات الدراسة
03	1-2-1 الفرضية العامة (الرئيسية)
03	1-2-2 الفرضيات الجزئية
03	1-3 أهمية الدراسة
04	1-4 أهداف الدراسة
05	1-5 أسباب اختيار موضوع الدراسة
05	1-5-1 الأسباب الذاتية
05	1-5-2 الأسباب الموضوعية
05	1-6 تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	1-7 الدراسات السابقة والمراجعة
الفصل الأول: التصور العقلي في المجال الرياضي	
11	تمهيد
12	1-1 مفهوم التصور العقلي
12	1-1-1 مفهوم التصور العقلي
13	2-1 أهمية التصور العقلي في التدريب الرياضي
14	3-1 أنواع التصور العقلي (داخلي / خارجي)
15	1-3-1 التصور العقلي الخارجي
15	1-2-1 التصور العقلي الداخلي

فهرس المحتويات

15	4-1 أبعاد ومكونات التصور العقلي
16	1-4-1 مفهوم الإدراك البصري
16	2-4-1 إدراك الحركة
16	3-4-1 الإبداع الحركي
17	5-1 العوامل المؤثرة في التصور العقلي
17	6-1 قياس التصور العقلي في المجال الرياضي
18	7-1 دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري
18	1-7-1 العلاقة المنهجية بين القدرات البدنية والمهارية والتصور العقلي
19	2-7-1 علاقة التصور العقلي بالأداء المهاري (المتطلبات المهارية)
20	8-1 أبعاد التصور العقلي وفق المقياس المستخدم
22	خلاصة الفصل الأول
الفصل الثاني: القياس والتقويم في المجال الرياضي	
24	تمهيد
25	1-2 مفهوم القياس والتقويم في التدريب الرياضي
27	2-2 أهمية القياس في المجال الرياضي
29	3-2 الخصائص العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية)
29	1-3-2 الصدق
29	2-1-3-2 مظاهر الصدق
29	2-1-3-2 أنواع الصدق
30	2-1-3-2 العوامل المؤثرة في الصدق
30	2-3-2 الثبات
30	1-2-3-2 طرق قياس الثبات
30	2-2-3-2 العوامل المؤثرة في الثبات
31	3-3-2 الموضوعية
31	1-3-3-2 شروط تحقيق الموضوعية
31	1-3-3-2 العوامل المؤثرة
31	4-2 الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة
33	5-2 الأساليب الإحصائية في المجال الرياضي

فهرس المحتويات

34	6-2 معامل الارتباط (Pearson)
34	1-6-2 مفهوم معامل الارتباط
34	2-6-2 خصائص معامل الارتباط بيرسون
34	3-6-2 شروط استخدام معامل بيرسون
35	4-6-2 الصيغة الرياضية لمعامل الارتباط
35	5-6-2 أهمية معامل الارتباط في المجال الرياضي
35	7-2 معامل التحديد وتفسيره في المجال الرياضي
35	1-7-2 مفهوم معامل التحديد
36	2-7-2 الصيغة الرياضية لمعامل التحديد
36	3-7-2 خصائص معامل التحديد
36	4-7-2 أهمية معامل التحديد في المجال الرياضي
38	خلاصة الفصل الثاني
الفصل الثالث: القدرات المهارية في الكرة الطائرة	
40	تمهيد
41	1-3 مفهوم الكرة الطائرة مميزاتها وخصائصها
41	1-1-3 تعريف الكرة الطائرة
41	2-1-3 مميزات الكرة الطائرة
42	2-1-3 خصائص الكرة الطائرة
42	2-3 الأداء المهاري في الكرة الطائرة
42	1-2-3 مفهوم الأداء المهاري
44	2-2-3 مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة
44	3-3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
46	4-3 مهارة الضرب الساحق
46	1-4-3 تعريفها
47	2-4-3 أهميتها في اللعب الحديث
47	3-4-3 المراحل الفنية للأداء
48	3-4-3 أنواع الضرب الساحق
48	1-3-4-3 الضرب الساحق المواجه

فهرس المحتويات

48	3-4-3-2 الضرب الساق المواجه بالدوران (الثلاثي)
48	3-4-3-3 الضرب الساق الجاني (الخطافي)
49	3-4-3-4 الضرب الساق الخادع
49	3-5 المتطلبات البدنية المرتبطة بالضرب الساق
50	3-5-1 القوة الانفجارية (مفهومها وأهميتها)
51	3-5-2 التوافق (مفهومه وأهميته)
52	3-5-3 التوقيت (مراحلها)
52	3-6 الأخطاء الشائعة في الأداء
53	3-3 العلاقة بين التصور العقلي والضرب الساق
55	خلاصة الفصل الثالث
الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
57	تمهيد
58	4-1 الدراسة الاستطلاعية
58	4-2 منهج الدراسة
58	4-3 مجتمع الدراسة
59	4-4 عينة الدراسة
59	4-4-1 أسباب وشروط اختيار العينة
59	4-4-2 وصف أفراد العينة
60	4-5 مواصفات العينة
60	4-5-1 المتغير المستقل
60	4-5-2 المتغير التابع
61	4-6 أدوات الدراسة
61	4-6-1 اختبار الضرب الساق
62	4-6-2 مقياس التصور العقلي
62	4-7 مجالات الدراسة
62	4-7-1 المجال المكاني للدراسة
62	4-7-2 المجال الزمني للدراسة
63	4-7-3 المجال البشري للدراسة

فهرس المحتويات

63	4-8 الأساليب الإحصائية
63	4-9 صعوبات الدراسة
63	4-10 إجراءات التطبيق الميداني
64	خلاصة الفصل الرابع
الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	
66	تمهيد
67	5-1 عرض نتائج مقياس التصور العقلي
68	5-2 عرض نتائج اختبار الضرب الساحق
69	5-3 تحليل العلاقة بين المتغيرين (الارتباط)
70	5-4 استخراج معاملات التحديد (R^2)
71	5-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
71	5-5-1 تذكير بالفرضية العامة للدراسة
71	5-5-2 مناقشة نتائج اختبار الفرضية
71	5-5-3 تفسير النتائج وتحليل الأسباب المحتملة
75	خلاصة الفصل الخامس
77	الخاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
80	المراجع باللغة العربية
84	المراجع باللغة الأجنبية
الملاحق	
86	استمارة الاستبيان
89	استمارة تسجيل اختبار الضرب الساحق
90	المخرجات الإحصائية للدراسة
91	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
43	الوظائف الأساسية للأداء الفني	01
67	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمتين الدنيا والعليا لدرجات التصور العقلي	02
68	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمتين الدنيا والعليا لدرجات اختبار الضرب الساحق	03
69	مصفوفة ارتباط بيرسون بين التصور العقلي والضرب الساحق	04
70	قيمة معامل التحديد (R^2) بين التصور العقلي والضرب الساحق	05

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل القدرات البدنية في الكرة الطائرة	26
02	يوضح بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	46
03	يوضح الأداء الفني للضرب الساق للكرة الطائرة	49
04	يمثل اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساق	61

المقدمة

مقدمة

يعد التصور العقلي من المفاهيم النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في مجال العلوم الرياضية خاصة في العقود الأخيرة نظرا لما يوفره من إمكانيات ذهنية تسمح للرياضي بتمثيل الأداء الحركي داخليا قبل تنفيذه فعليا، ويستند هذا المفهوم إلى فكرة أن التمرين الذهني للحركات يمكن أن يحدث تغييرات إيجابية في الأداء الفعلي وذلك من خلال تنشيط المسارات العصبية ذاتها التي يتم تنشيطها أثناء الأداء الحقيقي، وفي الرياضات التي تتطلب دقة وتزامنا عاليا مثل الكرة الطائرة برز الاهتمام بدراسة دور التصور العقلي كأحد المتغيرات النفسية المساهمة في تحسين المهارات الحركية وتجاوز الصعوبات المرتبطة بالضغط النفسي والتركيز.

وتعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية الأساسية والحاسمة في لعبة الكرة الطائرة إذ تمثل السلاح الهجومي الأكثر فاعلية في تسجيل النقاط وكسب المباريات، وتتطلب هذه المهارة تكاملا وظيفيا بين القدرات البدنية (كالقوة الانفجارية والتوافق) والمهارات الحركية (كتوقيت القفز والتلامس مع الكرة) والقدرات النفسية (كالتوقع والتركيز والثقة بالنفس)، ومن هنا بات من الضروري دراسة العوامل النفسية التي قد تسهم في تحسين أداء هذه المهارة وعلى رأسها التصور العقلي الذي يمكن اللاعب من "معايشة" الحركة ذهنيا قبل تنفيذها مما قد ينعكس إيجابا على دقتها وفعاليتها.

وبالرغم من الأهمية النظرية للتصور العقلي وتأكيد العديد من الدراسات التجريبية على فعاليته في تطوير الأداء المهاري إلا أن الدراسات الوصفية الارتباطية التي تهدف إلى استخلاص قيم معاملات التحديد بين هذا المتغير النفسي ومستوى أداء المهارات الأساسية – وبخاصة مهارة الضرب الساحق – لا تزال محدودة في الجزائر خاصة لفئة الأشبال، وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل حول طبيعة العلاقة بين التصور العقلي ودقة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ومدى قدرة هذا المتغير النفسي على تفسير التباين الحاصل في الأداء المهاري لدى هؤلاء اللاعبين.

ومما يلي في الفصل التمهيدي إلى تقديم الإطار العام للدراسة بشكل منهجي واضح حيث سيتم التطرق إلى الإشكالية الرئيسية وما تتفرع عنها من تساؤلات جزئية ثم صياغة الفرضيات التي تمثل إجابات مؤقتة محتملة وتحديد الأهداف التي تسعى الدراسة إلى تحقيقها والأهمية النظرية والتطبيقية التي تكتسبها بالإضافة إلى أسباب اختيار هذا الموضوع بالذات، كما سيتم تحديد أهم المفاهيم والمصطلحات الواردة في عنوان الدراسة تعريفا إجرائيا ثم تقديم عرض وملخص للدراسات السابقة ذات الصلة مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية تمهيدا للدخول في الجوانب الميدانية والتطبيقية لاحقا.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تتميز بتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية وتطلب أداء متكاملًا يجمع بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية، وتأتي مهارة الضرب الساق (السحق) على رأس المهارات الهجومية الحاسمة إذ تمثل الوسيلة الأكثر فعالية لتسجيل النقاط وكسب المباريات، ويتطلب أداء هذه المهارة بدقة وفعالية توفير مجموعة من المتطلبات منها ما هو بدني (كالقوة الانفجارية والتوافق) ومنها ما هو مهاري (كتوقيت القفز ووضع الذراع)، ومنها ما هو نفسي (كالتركيز والثقة بالنفس والتصور العقلي) (فرج، 1989، صفحة 22).

وقد حظي المتغير النفسي المتمثل في التصور العقلي باهتمام متزايد في الأدبيات العلمية الحديثة إذ ينظر إليه كأحد الاستراتيجيات الذهنية الفعالة التي تمكن الرياضي من تمثيل الأداء الحركي داخليًا قبل تنفيذه مما قد يساهم في تحسين دقة الأداء وتقليل الأخطاء، ورغم أن العديد من الدراسات التجريبية أكدت فعالية برامج التدريب على التصور العقلي في تحسين مختلف المهارات الرياضية إلا أن الدراسات الوصفية الارتباطية التي تهدف إلى قياس قوة العلاقة و حجم التأثير (معامل التحديد) بين مستوى التصور العقلي الموجود لدى اللاعبين ومستوى أدائهم المهاري - وخاصة في مهارة الضرب الساق - لا تزال محدودة خاصة في الجانب الرياضي الجزائري وفئة الأشبال.

وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي (المتغير المستقل) ومستوى أداء مهارة الضرب الساق (المتغير التابع) لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال)؟ وما هي قيمة معامل التحديد (R^2) الذي يفسر نسبة مساهمة التصور العقلي في الأداء المهاري لهذه المهارة؟

وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الجزئية التالية:

- ✓ ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال)؟
- ✓ ما مستوى أداء مهارة الضرب الساق لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال)؟
- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات التصور العقلي ودرجات اختبار الضرب الساق؟

✓ ما قيمة معامل التحديد (R^2) الذي يعكس نسبة التباين في أداء الضرب الساحق الذي يمكن تفسيره بالتصور العقلي؟

1-2-2- فرضيات الدراسة:

1-2-1- الفرضية العامة (الرئيسية):

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التصور العقلي (المتغير المستقل) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق (المتغير التابع) لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال) عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

2-2-2- الفرضيات الجزئية

انطلاقاً من التساؤلات الجزئية للإشكالية يمكن صياغة الفرضيات الجزئية التالية:

✓ مستوى التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال) مرتفع (أي أعلى من الدرجة المتوسطة للمقياس).

✓ مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال) مرتفع (أي أعلى من النسبة 50% من الدرجة القصوى للاختبار).

✓ توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات التصور العقلي ودرجات اختبار الضرب الساحق لدى أفراد العينة.

1-3- أهمية الدراسة:

✓ تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول متغيراً نفسياً مهماً هو التصور العقلي وتحاول الكشف عن حجم مساهمته الفعلية (معامل التحديد) في الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق وهو ما يعد إضافة نوعية للبحوث الرياضية في الجزائر.

✓ تسلط الضوء على فئة عمرية هامة (الأشبال 15-17 سنة) التي تشكل مستقبل رياضة الكرة الطائرة وتساعد في فهم كيفية استثمار قدراتهم الذهنية لتحسين الأداء المهاري.

- ✓ تقدم معاملات تحديد (R^2) كقيم رقمية دقيقة يمكن للمدربين والاختصاصيين استخدامها لتقدير مدى جدوى الاعتماد على التصور العقلي ضمن البرامج التدريبية وتجنب المبالغة في تقدير تأثيره مقارنة بالعوامل الأخرى.
- ✓ تستخدم منهجا وصفيا ارتباطيا يجمع بين القياس النفسي (مقياس التصور العقلي) والقياس المهاري (اختبار الضرب الساحق) مما يثري الأدوات المنهجية المتاحة للباحثين في مجال علم النفس الرياضي.
- ✓ تسهم في سد الفجوة البحثية القائمة في المكتبة الرياضية العربية والجزائرية بخصوص العلاقة بين التصور العقلي ومهارات الكرة الطائرة لدى فئة الأشبال حيث أن معظم الدراسات السابقة اهتمت بالفئات الكبرى أو استخدمت مناهج تجريبية فقط.
- ✓ توفر مؤشرات عملية لمدربي الكرة الطائرة حول واقع مستوى التصور العقلي لدى لاعبي الأشبال وأهمية تطوير هذا المتغير بشكل منفصل عن التدريب المهاري البدني إذا أظهرت النتائج ضعف مساهمته.
- ✓ تفتح المجال أمام دراسات مستقبلية لتوسيع نطاق البحث ليشمل متغيرات وسيطة أخرى (كالثقة بالنفس والتركيز والقلق) أو عينات أكبر ومتباينة وذلك بناء على القيمة الحقيقية لمعامل التحديد المستخلص.

1-4- أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال) في النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة.
- ✓ التعرف على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال) في النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة.
- ✓ الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى أفراد عينة الدراسة.
- ✓ استخلاص قيمة معامل التحديد (R^2) لتفسير نسبة مساهمة التصور العقلي في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة الأشبال).

1-5- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

يتحدد اختيار أي موضوع بحثي بمجموعة من الدوافع الذاتية المرتبطة بالباحث نفسه وأخرى موضوعية مرتبطة بالواقع الميداني والحاجة العلمية، وفي هذه الدراسة يمكن إرجاع أسباب اختيار الموضوع إلى الأسباب الذاتية والموضوعية التالية:

1-5-1- الأسباب الذاتية:

- ✓ رغبة الباحث في الخوض في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي ومعرفة كيف يمكن للمتغيرات العقلية كالتصور أن تسهم في تحسين الأداء المهاري.
- ✓ قناعة الباحث بأن فئة الأشبال تمثل مرحلة عمرية حساسة تتشكل فيها المهارات النفسية الأساسية مما يجعل دراستها مفيدة لتوجيه التدريب المبكر.
- ✓ اهتمام الباحث الشخصي بلعبة الكرة الطائرة ومتابعته المستمرة لمسابقات النادي المحلي، مما أتاح له سهولة التواصل مع العينة والإطار الفني.

1-5-2- الأسباب الموضوعية:

- ✓ الرغبة في الكشف عن مستوى لاعبي الكرة الطائرة على المستوى الوطني والمحلي.
- ✓ محاولة تسليط الضوء على واقع مستوى الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.
- ✓ محاولة معرفة الدور الهام التي تلعبه الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.

1-6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تكتسي عملية تحديد المفاهيم والمصطلحات أهمية بالغة في البحث العلمي إذ تهدف إلى توضيح المعنى المقصود من كل لفظ ورد في الدراسة مما ييسر الفهم ويجنب اللبس، وفي هذا الإطار نقدم تعريفات عامة للمصطلحات الرئيسية الواردة في عنوان البحث:

- ✓ **التصور العقلي:** هو قدرة الفرد على تكوين صورة ذهنية لحدث أو حركة أو موقف ما وإعادة تمثيله داخليا باستخدام الحواس المختلفة (البصر، السمع، الإحساس الحركي) دون تنفيذه فعليا على أرض الواقع ويستخدم في المجال الرياضي كأسلوب للتمرين الذهني الذي يساعد الرياضي على تحسين أدائه.

- ✓ **الضرب الساحق:** هو المهارة الهجومية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة والتي يؤديها اللاعب بالقفز عاليا وضرب الكرة بقوة باتجاه ملعب الفريق المنافس بهدف إنزالها بشكل يصعب معه الدفاع عنها ويعتبر من أكثر المهارات تسجيلا للنقاط وأعلاها تعقيدا من الناحية البدنية والمهارية.
- ✓ **معامل التحديد (R^2):** هو مؤشر إحصائي يستخدم لقياس مدى تفسير متغير مستقل للتغيرات الحاصلة في متغير تابع ويحسب بمربع معامل الارتباط (r^2)، ويتراوح بين 0 و 1 حيث يشير الصفر إلى انعدام التفسير والواحد إلى التفسير الكلي للتباين.
- ✓ **الأداء المهاري:** هو درجة إتقان اللاعب للجوانب الفنية والحركية لمهارة رياضية معينة وفق معايير محددة للدقة والسرعة والقوة والتوقيت ويعكس مستوى كفاءة اللاعب في تنفيذ المهارة بالشكل المطلوب تحت ظروف التدريب أو المنافسة.
- ✓ **فئة الأشبال:** هي الفئة العمرية الأولى في مراحل التكوين الرياضي وتشمل اللاعبين الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 سنة وتتميز بقابلية عالية للتعلم والتطور البدني والمهاري وتعتبر مرحلة بناء أساسية لإعداد اللاعبين للمنافسات العليا.

1-7- الدراسات السابقة والمشابهة:

أولا: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية:

1. دراسة نورا حسن دروين (غير مؤرخة): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أنواع المرونة ودقة أداء مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال لدى لاعبات منتخب جامعة توية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قصدية (12 لاعبة)، وتوصلت إلى وجود علاقة دالة بين مرونة العمود الفقري والكثف ودقة الاستقبال، وبين المرونة والإرسال.
2. دراسة وسام رياض حسين وحسين مناتي ساجت (غير مؤرخة): هدفت إلى التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية والقدرة السريعة) بدقة الإرسال الساحق للشباب (16-18 سنة) باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 16 لاعبا، وتوصلت إلى وجود علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة الإرسال وعدم وجود علاقة للقدرة السريعة.

3. دراسة محمود قاسم علي (2010-2011): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الساقين وأداء مهارة حائط الصد لدى منتخب جامعة المستنصرية (12 لاعبا) باستخدام المنهج الوصفي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المتغيرين.
4. دراسة شيماء علي خميس (2008): هدفت إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وأداء مهارة الضرب الساحق باستخدام المنهج الوصفي على عينة عشوائية (60 طالبا).
5. دراسة عبد الناصر عابدين محمد عثمان (2015): هدفت إلى التعرف على أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم (20 لاعبا) باستخدام المنهج الوصفي، وتوصلت إلى أن أهم المتطلبات هي: القدرة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق، الدقة (مرتبة حسب الأهمية) وأن العينة تتمتع بمستوى عالٍ في الرشاقة والمرونة والتوافق ومتوسط في القوة والقدرة، وضعيف في الدقة.
6. دراسة الطالبان سعدات أحمد وكبير علاء الدين (2013-2014): هدفت إلى معرفة تأثير بعض الصفات البدنية في أداء مهارتي الصد والسحق لدى أشبال الترجي الرياضي بالجلقة (6 لاعبين) باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي، وتوصلت إلى وجود تأثير إيجابي للصفات البدنية في أداء المهارات.

ثانيا: الدراسات التجريبية التي اختبرت برامج تدريبية مقترحة:

1. دراسة عطية حسام الدين (2016): هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير القوة والرشاقة والمرونة لدى لاعبي أصاغر (12-14 سنة) باستخدام المنهج التجريبي على عينة قصدية (13 لاعبا). خلصت إلى أن المدربين لا يعتمدون على هذه الألعاب ولا يولون اهتماما كافيا بالصفات البدنية في هذه المرحلة.
2. دراسة مجور يوسف (2015-2016): هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين القوة والمرونة والسرعة لدى أشبال فريق بلدية ورماس (12 لاعبا) باستخدام المنهج التجريبي، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القبلي والبعدي لجميع الصفات.
3. دراسة أحمد فارس محمد صالح (2011): هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الهجومي لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين (12 لاعبا) باستخدام

المنهج التجريبي، وتوصلت إلى أن البرنامج أدى إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية، الدقة، وزيادة فاعلية الضربة الهجومية.

4. دراسة حيدر غازي إسماعيل (غير مؤرخة): هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة لدى الناشئين باستخدام المنهج التجريبي، وأثبتت فعالية البرنامج المقترح في تحسين القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة والأداء المهاري، بينما لم تحقق المجموعة الضابطة فاعلية تذكر.

ثالثا: الدراسات التي تناولت فئات عمرية قريبة من عينة الدراسة:

1. دراسة الطالبان لحرش محمد الصادق الأمين وهليلي بن عزوز (2013-2014): هدفت إلى معرفة أثر استخدام الألعاب الحركية في تطوير المرونة والقوة والرشاقة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (90 تلميذا) باستخدام المنهج التجريبي، وتوصلت إلى فعالية الألعاب الحركية في تنمية الصفات البدنية لهذه الفئة.
2. دراسة بوراشيد هشام (2015): هدفت إلى معرفة دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، المداومة) وتأثيرها على التحضير الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة) (64 تلميذا) باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي، وتوصلت إلى أن لهذه العناصر أهمية كبيرة وتأثيرا كبيرا على المستوى التحضيري لنشاطي كرة الطائرة وكرة اليد وقد استخدمت هذه الدراسة معامل التحديد (R^2) ضمن أساليبها الإحصائية.

الإفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

يمكن استخلاص الفوائد التالية:

1. منهجيا: درستنا الحالية تشبه في منهجها الدراسات الارتباطية (1، 2، 3، 4، 5، 6) من حيث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كما تستفيد من الدراسة (12) التي استخدمت معامل التحديد (R^2) كأسلوب إحصائي، وهذا يتطابق مع عنوان دراستنا.
2. في العينة: تشابه دراستنا مع دراسة وسام رياض (16-18 سنة) ودراسة مجور يوسف (أشبال) ودراسة سعدات أحمد (أشبال) في الفئة العمرية (15-17 سنة)، مما يساعد في مقارنة خصائص العينات.

3. في الأدوات: يمكن الاستفادة من اختبارات الضرب الساحق والإرسال والصد التي استخدمتها الدراسات السابقة، وإن كنا نستخدم اختبارا مختلفا للضرب الساحق المستقيم.

4. في النتائج: نظرا لعدم وجود دراسة سابقة تناولت التصور العقلي مع الضرب الساحق فإن دراستنا تعتبر إضافة جديدة تماما للمكتبة الرياضية ولن يكون هناك تطابق أو تناقض مباشر مع نتائج الدراسات السابقة وإنما يمكن مقارنة الاتجاه العام (وجود علاقة أو عدم وجودها) مع الدراسات التي بحثت عن علاقات بين متغيرات بدنية وأخرى مهارية حيث أظهرت معظم تلك الدراسات وجود علاقات دالة، بينما دراستنا الحالية – كما أظهرت النتائج – أظهرت علاقة ضعيفة غير دالة.

أوجه الاختلاف الجوهرية بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- المتغير المستقل: دراستنا تستخدم متغيرا نفسيا (التصور العقلي) بينما جميع الدراسات السابقة استخدمت متغيرات بدنية (قوة، مرونة، سرعة، رشاقة).
- طبيعة الدراسة: دراستنا وصفية ارتباطية بحثية بينما بعض الدراسات السابقة كانت تجريبية.
- المعامل المستخرج: دراستنا تركز على معامل التحديد (R^2) تحديدا لاستخلاص نسبة التفسير وهو ما لم تتطرق له معظم الدراسات السابقة باستثناء دراسة بوراشيد هشام.
- الزمان والمكان: دراستنا أجريت في الجزائر (بوسعادة) خلال موسم 2026/2025 بينما الدراسات السابقة تعود لفترات سابقة (2008-2016) وفي دول مختلفة (العراق، السودان، فلسطين، الجزائر).

الفصل الأول:

التصور العقلي في المجال الرياضي

تمهيد:

يُعد التصور العقلي أحد أهم الركائز الأساسية في علم النفس الرياضي المعاصر إذ بات يمثل آلية محورية ضمن برامج الإعداد النفسي للاعبين نظرًا لدوره الفعّال في تحسين الأداء الرياضي لا سيما في عمليات اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، ويتجاوز مفهوم التصور العقلي كونه مجرد استحضار ذهني للصور ليصبح عملية عقلية متكاملة تجمع بين استرجاع الخبرات السابقة وبناء تصورات جديدة مع توظيف الحواس والانفعالات المرتبطة بها، ويتناول هذا الفصل التعريف بمفهوم التصور العقلي من خلال استعراض أبرز المداخل النظرية التي تناولته بالإضافة إلى استعراض أهميته في التدريب الرياضي وأنواعه المتمثلة في التصور الداخلي والخارجي وأبعاده المعرفية والحسية كما يسلط الضوء على العوامل المؤثرة فيه وطرائق قياسه ودوره الحيوي في تحسين الأداء المهاري خاصة في الألعاب التي تتطلب دقة وسرعة ككرة الطائرة.

1-1- مفهوم التصور العقلي:

يُعدّ التصور العقلي من الآليات الأساسية في برامج الإعداد النفسي نظراً لدوره الفعّال في تحسين مستوى الأداء الرياضي لاسيما في جانب اكتساب وإتقان المهارات الحركية، كما يمثل أحد الركائز التي تقوم عليها العملية التدريبية إلى جانب باقي مكونات التدريب وفيما يلي عرض لأهم المفاهيم والعناصر المرتبطة بالتصور العقلي.

1-1-1- مفهوم التصور العقلي:

يُعرّف التصور العقلي بأنه "استحضار وتمثيل مواقف وخبرات رياضية سابقة أو غير مسبقة داخل الذهن لدى اللاعب" (حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، 2010، صفحة 256).

كما يعرفه عبد العزيز عبد المجيد بأنه "عملية عقلية تقوم على استرجاع ومراجعة الشكل الأمثل للأداء، حيث تُعد وسيلة ذهنية لتكوين صور لخبرات سابقة أو بناء تصورات جديدة لم تحدث من قبل، بهدف الإعداد العقلي للأداء"، ويركز هذا التعريف على الوظيفة الإعدادية للتصور العقلي في المجال الرياضي (المجيد، 2005، صفحة 113).

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد أيضاً بأنه "إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، يتم من خلالها تمثّل اللاعب لموقف تدريبي أو تنافسي معين ذهنياً مع ربطه بالمشاعر والانفعالات المصاحبة له" (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، صفحة 246).

كما يُنظر إلى التصور العقلي على أنه إعادة تمثيل للأشياء أو الظواهر الطبيعية التي سبق للفرد إدراكها أو الإحساس بها في الواقع الخارجي وفقاً لخصائصه وقدراته الذاتية.

ويتميّز التصور العقلي بدرجة من الوضوح تعكس خصائص المثيرات الخارجية إلا أن وضوحه يظل أقل مقارنة بالإدراك الحسي المباشر كما يتسم بطبيعته الديناميكية غير الثابتة، وعند توظيف التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية يُستحسن تقديم المهارة في صورة أجزاء بدلاً من عرضها بشكل كلي حيث يكون التمثيل الجزئي أكثر وضوحاً على المستوى الشعوري مقارنة بالتمثيل الكلي، وتبرز أهمية التصور العقلي بشكل خاص في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذ بدونها تبقى المدركات الحسية لدى الفرد محدودة (فرج، 1989، صفحة 252).

ويرى أسامة كامل راتب أن هناك عدة مصطلحات متداولة في المجال الرياضي تُستخدم للدلالة على إعداد اللاعب ذهنياً قبل المنافسة مثل: التصور الذهني، التصور البصري، التدريب الذهني، والمراجعة الذهنية، ورغم اختلاف التسميات فإنها تشير إلى مضمون واحد يتمثل في قدرة الفرد على استحضار أو إعادة تمثيل خبرات سابقة أو تكوين صور ذهنية لمواقف لم يسبق حدوثها (راتب، علم النفس المفاهيم والتطبيقات، 1997، صفحة 315).

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه "انعكاس للأشياء والمواقف والأحداث التي سبق إدراكها في الخبرة السابقة للفرد دون تأثير مباشر لها أثناء عملية التصور، وهو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها من خلال برمجة عقل اللاعب ليستجيب وفقاً لها" (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 248).

ومن خلال ما سبق يتضح أن التصور العقلي يُعد آلية أساسية ضمن مكونات التدريب العقلي حيث يُستثمر بشكل فعال في تطوير المتطلبات المهارية مما ينعكس إيجاباً على تحسين مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة.

1-2- أهمية التصور العقلي في التدريب الرياضي:

تتجسد أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي من خلال مجموعة من الجوانب التطبيقية، يمكن عرضها كما يلي:

1. يُساهم في تمكين اللاعب من بلوغ أقصى إمكاناته خلال التدريب أو المنافسة وذلك عبر التوظيف المنتظم للتصور العقلي في توجيه مجريات الأداء بما يدعم اكتساب المهارات الحركية وممارستها وتطويرها من خلال استدعاء الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات المناسبة للمنافسات.
2. ينطلق التصور العقلي من تحديد الأهداف والتفكير في استراتيجيات الأداء المطلوبة ومع الاستمرار في التدريب عليه يتطور إلى مستوى يسمح باستحضار الإحساس المصاحب للأداء واسترجاع مختلف الخبرات السابقة بما يحقق الأهداف المسطرة ويساعد على تنفيذ الخطط الموضوعية بفعالية.
3. يُساعد اللاعب على تمثيل الأداء المثالي مباشرة قبل خوض المنافسة؛ حيث يستحضر لاعب الوثب العالي لحظة تجاوز العارضة ولاعب الغطس أفضل القفزات وعداء المسافات القصيرة مرحلة الانطلاق والمتابعة

حتى خط النهاية ولاعب الجُمباز الأداء الحركي الأمثل على الأجهزة ولاعب رمي الرمح مسار الرمية نحو مركز الهدف، ولا يقتصر ذلك على الرياضات الفردية بل يمتد إلى الألعاب الجماعية من خلال تصور مفاتيح اللعب وحركات المنافسين وسرعة الانتقال والأداءات الدفاعية.

4. يُساهم في استرجاع الإحساس المرتبط بالأداء الأمثل، وتعزيز تركيز الانتباه على تنفيذ المهارة، خاصة في اللحظات الأخيرة التي تسبق الانطلاق، بما يدعم تحقيق الأهداف المسطرة.

5. تبرز فاعلية التصور العقلي بشكل أكبر بعد الأداء الناجح، خصوصاً في المنافسات التي تتضمن تتابع المحاولات مثل مسابقات الوثب والرمي، أو الأدوار التصفوية في السباحة وألعاب القوى، أو المنافسات الجماعية ذات النظام المرحلي مثل المباراة والملاكمة، حيث يُعزز تثبيت الخبرة الناجحة ويدعم استمرارية الأداء الإيجابي.

6. يُساهم في تقليل التفكير السلبي، وتعزيز الثقة بالنفس، ورفع مستوى الدافعية، إضافة إلى بناء أنماط أداء إيجابية موجهة نحو تحقيق الأهداف (شمعون و عبد النبي، 1996، صفحة 222).

1-3- أنواع التصور العقلي (داخلي / خارجي):

يتطلب التصور العقلي توظيف مختلف الحواس من أجل استرجاع أو استحضار المدركات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة داخل البناء المعرفي للاعب، ورغم أن التصور العقلي يُحتزل أحياناً في كونه مجرد تمثيلات بصرية (Visualisations) أو رؤية ذهنية إلا أن حاسة البصر ليست الوحيدة المعتمدة في هذا السياق حيث تسهم حواس السمع والشم والذوق واللمس والإحساس الحركي جميعها في تشكيل تجربة التصور العقلي لدى الرياضي.

ومن جانب آخر يُعد استحضار الانفعالات المرتبطة بالخبرات الرياضية عنصراً أساسياً في تدريب التصور العقلي إذ إن استخدامه في التحكم في حالات مثل القلق أو التعب أو الألم يُمكن اللاعب من فهم تأثير هذه الانفعالات على أدائه والتحكم فيها بوعي، وبناءً على ذلك يمكن القول إن تكامل الحواس والانفعالات يُشكل أساساً في عمليات التدريب على التصور العقلي سواء في استدعاء الخبرات السابقة أو في بناء خبرات مستقبلية ذات طابع إبداعي، كما أن هذه المهارة متاحة لجميع اللاعبين ويمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تدريب منهجي ومنظم فهي ليست قدرة فطرية أو ظاهرة عفوية بل مهارة نفسية تتطلب التقنين والممارسة المستمرة على غرار المهارات الحركية والخططية (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 249).

ويرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن التصور العقلي يمكن تصنيفه إلى نوعين رئيسيين:

1-3-1- التصور العقلي الخارجي:

يتمثل هذا النوع في التصور الذي يحدث من منظور خارجي حيث يتخيل اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد أدائه في تسجيل مرئي أو فيلم ويغلب عليه الطابع البصري، كما يمكن أن يتضمن استحضار صورة أداء لاعب آخر متميز أو بطل رياضي بحيث يتم تمثيل الأداء كما هو في الواقع (شمعون و عبد النبي، 1996، صفحة 52).

1-3-1- التصور العقلي الداخلي:

يُقصد به التصور الذي يتم من داخل الفرد حيث يتخيل اللاعب نفسه وهو يؤدي الحركة من منظور ذاتي وليس كمشاهد خارجي. وفي هذا النمط يتكامل النشاط العصبي بين الجانبين البصري والحركي مع بروز دور الإحساس الحركي بشكل أكبر مقارنة ببقية الحواس بخلاف التصور الخارجي الذي تهيمن عليه الرؤية البصرية (راتب، علم النفس المفاهيم والتطبيقات، 1997، صفحة 318).

وفي سياق آخر يمكن تصنيف التصور العقلي تبعاً لنوع الحاسة المستخدمة مثل التصور البصري أو السمعي أو الحركي وقد تظهر هذه الأنماط بشكل منفصل، إلا أن الغالب هو تداخلها وتكاملها في صورة مركبة تعكس الطبيعة الشمولية للتصور العقلي (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 250).

1-4- أبعاد ومكونات التصور العقلي:

يرتكز التصور العقلي على مجموعة من الأبعاد والمكونات المعرفية والحسية التي تتكامل فيما بينها لتشكيل صورة ذهنية دقيقة للأداء الرياضي ومن أبرز هذه المكونات الإدراك البصري، وإدراك الحركة والإبداع الحركي.

1-4-1- مفهوم الإدراك البصري:

يُعرف الإدراك البصري بأنه عملية استقبال صور المثيرات المرئية على شبكية العين ثم انتقال هذه المثيرات عبر الجهاز العصبي المركزي ليتم تفسيرها من حيث الشكل واللون والحجم مع إضفاء معنى لها وهو ما يُشكل جوهر الإدراك البصري (الودود، 2016، صفحة 228)، وتعتمد هذه العملية على استراتيجيات معرفية معقدة

لدى الرياضي تتم داخل الذاكرة العاملة، وتتضمن عمليات التوقع والتنبؤ، كما تركز على عاملين أساسيين: أولهما الآليات الإدراكية المرتبطة بتحليل المتغيرات البصرية والزمنية وثانيهما العمليات المرتبطة بالذاكرة والمهارات الإدراكية التي يمتلكها الرياضي (Manuel & al, 2020, p. 2).

1-4-2- إدراك الحركة:

يُعد إدراك الحركة من المكونات الأساسية في التصور العقلي حيث يستجيب الجهاز البصري لحركة الأجسام قبل التعرف على طبيعتها فعند اقتراب جسم متحرك بسرعة نحو الفرد يتم إدراك حركته أولاً مما يدفعه إلى اتخاذ رد فعل سريع كتحريرك الرأس أو الجسم لتفاديه قبل تحديد ماهية ذلك الجسم (السيد و فائقة ، 2001، صفحة 221)، ويبرز هذا النوع من الإدراك أهميته في الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة الاستجابة والتكيف مع المواقف المتغيرة.

1-4-3- الإبداع الحركي:

يمثل الإبداع الحركي أحد الأبعاد الجوهرية في التصور العقلي حيث يُعد مطلباً أساسياً في مختلف الأنشطة الرياضية، ويتجلى من خلال تعلم المهارات الحركية وإتقانها وربط الأداء بالتفكير أي قدرة اللاعب على استدعاء المهارات والخبرات السابقة لتوليد استجابات حركية جديدة ومبتكرة تتلاءم مع متطلبات الموقف الرياضي، كما يُعتبر الإبداع الحركي قدرة عقلية في المجال الحركي تستند إلى المكونات الأساسية للإبداع مثل الطلاقة والمرونة والأصالة (وسام و سامر ، 2014، الصفحات 72-73).

ومن بين أهم استخدامات التصور العقلي لدى الرياضي ما يلي:

- ✓ الإسهام في تسريع تعلم المهارات الحركية وتحقيق درجة عالية من الإتقان.
- ✓ دعم التدريب الخططي وتحسين اتخاذ القرار أثناء المنافسة.
- ✓ تنمية المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي.
- ✓ المساعدة في التحكم في الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد والانفعال.
- ✓ مراجعة الأداء الرياضي وتحليله بشكل موضوعي.
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس وتنمية التفكير الإيجابي.
- ✓ الإعداد الذهني للأداء في ظروف ومواقف تنافسية مختلفة.

✓ المساهمة في تحمل الألم وتسريع عملية الاستشفاء بعد الإصابات (الهوري، 2016، صفحة 180).

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الإعداد العقلي يحققون نتائج أفضل في المنافسات سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية ككرة الطائرة، مما يؤكد أن دمج التدريب العقلي مع التدريب البدني يُسهم في استثمار القدرات الكامنة وتحقيق الأداء الأمثل (Erciş, 2018, p. 72).

1-5- العوامل المؤثرة في التصور العقلي:

✓ الفروق الفردية في القدرة على التصور الذهني.

✓ طبيعة التصور العقلي.

✓ الاسترخاء (حيث تطبيقهما معا أفضل) (سليمان ع.، 2015، صفحة 19).

1-6- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تعد القدرة على التصور العقلي من المتغيرات المهمة التي تعكس أثر التدريب العقلي في الأداء الرياضي، إذ تبين وجود مجموعات من اللاعبين تتفاوت فيما بينها من حيث امتلاك وضوح عالٍ مع تحكم أقل أو وضوح أقل مع تحكم أعلى في التصور العقلي.

وبشكل عام يميل الأداء الجيد إلى الارتباط بدرجة أعلى من الوضوح والتحكم في التصور العقلي، ويمكن تحديد القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين أساسيتين هما: الوضوح والتحكم، وترتبط درجة الوضوح بمدى واقعية الصورة الذهنية من خلال التمرين الذاتي للفرد في حين يمكن التعرف على درجة التحكم من خلال أسلوب قياس مدى قدرة الفرد على توجيه الصورة الذهنية والتحكم فيها، ويحصل الأفراد الذين يتسمون بالوضوح والتحكم في التصور العقلي على درجات أعلى في الأداء. ويتضح ذلك من خلال المثال التالي:

عند سؤال لاعب الكرة الطائرة عن تصوره العقلي لمهارة الإرسال أجاب بأنه يتمكن من تصور الكرة فقط وهذا ما يمكن اعتباره مؤشراً على ضعف التحكم في التصور العقلي.

وقد أجريت دراسات تجريبية لبحث العلاقة بين التصور الحركي واكتساب المهارات الحركية من خلال تناول أنماط التصور العقلي (البصري والحسي) وفق تصميم تجريبي تم فيه تصنيف المجموعات إلى ثلاث فئات:

الفصل الأول: التصور العقلي في المجال الرياضي

مجموعة ذات درجات عالية في التصور العقلي البصري والحسي معاً وأخرى ذات درجات عالية في التصور البصري ومنخفضة في التصور الحسي ومجموعة ثالثة ذات درجات منخفضة في كلا النوعين، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية وأن التصور العقلي يسهم في اكتساب المهارات الحركية (ياسين، 2005، صفحة 59).

1-7- دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري:

1-7-1- العلاقة المنهجية بين القدرات البدنية والمهارية والتصور العقلي:

إن طبيعة المستويات الرياضية العالية تفرض على الرياضي ضرورة توظيف قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأقصى درجة ممكنة سعياً لتحقيق أفضل مستوى أدائي ويعد التكامل بين التصور العقلي والقدرات البدنية والمهارية عاملاً رئيساً في تطوير الأداء، إذ بات هذا التصور يُنظر إليه بصفته أحد المتغيرات التي تستدعي الاهتمام إلى جانب المتطلبات البدنية والمهارية.

كما تجدر الإشارة إلى أن تنمية التصور العقلي ينبغي أن تتزامن مع تطوير عناصر اللياقة البدنية ضمن البرامج طويلة المدى وأن تحظى بالأولوية نفسها التي تحظى بها المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية.

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الرياضي أن يوظف قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بشكل متكامل في سبيل الوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

ونظراً لتقارب أساليب الإعداد البدني والمهاري ومبادئهما بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة فقد برزت الحاجة إلى الاهتمام بمدرجات جديدة، من أبرزها التصور العقلي وتأثيره في المتغيرات البدنية والمهارية.

وتُعد الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتسم بالأداء الحركي المتغير مما يتطلب القدرة على الاستجابة السريعة لظروف المنافسة، كما تزخر بالعديد من المواقف شديدة التغير والسريعة الإيقاع، وهو ما ينعكس بدوره على الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة.

1-7-2- علاقة التصور العقلي بالأداء المهاري (المتطلبات المهارية):

يعد الإعداد العقلي من أهم المجالات المرتبطة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي يستلزم توفر مجموعة من المتطلبات المتعلقة بالكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية

وغيرها، ولا بد من توافرها لدى اللاعب ليتمكن من أداء الجهد المطلوب على الوجه الأكمل، حيث تشكل هذه المتطلبات عاملاً حاسماً في بلوغه أعلى مستويات الأداء المهاري (علي، 2009، صفحة 215).

وعلى الرغم من التعرف إلى التمارين الذهنية وفاعلية أساليبها فإن النتائج الجيدة لهذه العلاقة تتمثل في تطوير التعلم الحركي؛ إذ أظهرت الدراسات التي أجريت في العقود الأخيرة أن التدريب العقلي يكتسي أهمية موازية للمسار العملي في تطوير المهارات الحركية (Gülbahçe, 2018, p. 19)، وذلك من خلال توفير متطلبات الاستعادة الذهنية للمتعلم مما يساعده على التفكير في أنواع الأداء التي سيعمل على تنفيذها والبدء بتوقع السلسلة المتعاقبة داخل كل نشاط أو حركة انطلاقاً من خبراته السابقة في المهارات المشابهة وربما تمكنه من تجنب بعض الحركات غير الملائمة للأداء الصحيح.

ولا يفوتنا التأكيد على أن التعلم الحركي الكبير لا يتحقق بالتمرين العقلي وحده غير أنه يمثل عاملاً مساعداً على تسريع التعلم عبر إشراك المكونات المعرفية للمهارة، وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية المزج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري في رفع مستوى الأداء وتطوير المهارة الحركية (فرات و خورشيد ، 2011، صفحة 127).

ويشير محمد العربي إلى أن التصور العقلي يمكن توظيفه في مرحلتي اكتساب المهارات الحركية وإتقانها حيث يقدم إجراءات ووسائل تساعد الأفراد على اتباع الأساليب المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم، كما أن التصور العقلي لأداء المهارة المقترن أو المتبوع بالأداء الفعلي أثناء عملية التعلم الحركي يحقق فاعلية عالية ويؤدي إلى نتائج أفضل مقارنة بالتعلم الذي يقتصر على الجانب التطبيقي للأداء فقط (سلمان، صالح، و عقيل ، 2018، صفحة 450).

وما يميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب الرياضية أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر اعتمادها على القدرات البدنية وحيث إن أغلب مهاراتها تتسم بالتتابع والتسلسل مما يستلزم مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، ويتزامن هذا الجانب مع التعديلات الأخيرة في قوانين اللعبة التي جعلتها أكثر سرعة، لذلك يتحتم على اللاعب أن يشعر ويفكر ويدرك وأن يحدث توافقاً أفضل بين الجهازين العصبي والعضلي (فتاح، 2016، صفحة 11).

1-8- أبعاد التصور العقلي وفق المقياس المستخدم:

يُعد التصور العقلي أحد أهم أدوات التدريب الذهني التي يستخدمها الرياضيون لتحسين الأداء وتعزيز المهارات الرياضية. ويمكن قياسه وفق عدة أبعاد عملية، تتضح من خلال الممارسة والتطبيق في المجال الرياضي، ومن أبرز هذه الأبعاد ما يلي:

✓ **البعد التحفيزي:** يستخدم الرياضيون التصور العقلي لتحفيز النفس قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة، من خلال استدعاء صور للأهداف السابقة أو المستقبلية، أو تصور المنافسين، بما يساهم في رفع الدافعية وتحفيز التركيز وكثافة التدريب.

✓ **بُعد إتقان المهارات:** يُوظف التصور العقلي لتحسين تعلم المهارات وتسلسلها، حيث يتصور الرياضي نفسه وهو يؤدي المهارة بأعلى مستوى من التقنية والدقة، مما يعزز إتقان الأداء ويقلل الأخطاء المحتملة.

✓ **البعد الإعدادي/المألوفية:** يساهم التصور العقلي في جعل الرياضي مألوفاً بمختلف مكونات المنافسة، مثل مواقع اللعب، مسارات المنافسة، خطط اللعبة المعقدة، أو الظروف المحتملة أثناء الأداء، مما يقلل التوتر ويزيد من الثقة بالنفس.

✓ **البعد التمهيدي للأداء:** يشكل التصور العقلي جزءاً من التحضير الذهني قبل المنافسة، حيث يساعد على تجهيز المشاعر المطلوبة، تعزيز التركيز، وإبعاد الأفكار السلبية، بما يمهّد الطريق لتحقيق أداء جيد وفعال.

✓ **بُعد إعادة التركيز:** يمكن استخدام التصور العقلي لإعادة توجيه التركيز أثناء التدريب أو المنافسة، خاصة عند حدوث اضطراب في الأداء أو انخفاض في المستوى، من خلال استدعاء أفضل أداء سابق أو التركيز على اللحظة الحالية والأهداف المرجوة، مما يساعد على تصحيح المسار الذهني للأداء.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأبعاد مستمدة من الدراسات التطبيقية في التدريب الذهني والرياضي، مثل أعمال Feltz (2009) و Plessinger (2000)، والتي أكدت فعالية التصور العقلي كأداة لتحسين الأداء المهاري وتعزيز القدرة الذهنية للرياضيين (سليمان إ.، 2015، الصفحات 18-19).

خلاصة الفصل الأول:

خلص الفصل إلى أن التصور العقلي يُعد مهارة نفسية قابلة للتعليم والتطوير وليس مجرد قدرة فطرية، حيث يعمل على تحسين الأداء الرياضي من خلال تكامل الأبعاد الحسية (البصرية، والحركية، والسمعية) مع الانفعالات المصاحبة للأداء، وقد تم التمييز بين نوعين رئيسيين من التصور: الخارجي الذي يعتمد على المنظور البصري للمشاهد والداخلي الذي يرتبط بالإحساس الحركي الذاتي كما تبين أن فاعلية التصور ترتبط بدرجة وضوحه وقدرة اللاعب على التحكم فيه، كما أوضح الفصل العلاقة التكاملية بين التصور العقلي والقدرات البدنية والمهارية مؤكّداً أن المزج بين التدريب الذهني والعملية يسهم في تسريع التعلم الحركي وتثبيت الأداء الأمثل خاصة في رياضات مثل الكرة الطائرة التي تتطلب استجابة سريعة لمواقف متغيرة، وقد تم تقديم أبعاد تطبيقية للتصور شملت الجوانب التحفيزية وإتقان المهارات والإعداد المألوف للمنافسة وإعادة التركيز مما يعزز دوره كأداة استراتيجية في الإعداد النفسي والخططي للرياضيين.

الفصل الثاني:

القياس والتقويم في المجال الرياضي

تمهيد:

يشكل القياس والتقويم حجر الزاوية في أي عملية تدريبية علمية إذ لا يمكن للمدرب أو الباحث أن يضع تصورا دقيقا لمستوى اللاعبين أو يتخذ قرارات تدريبية سليمة دون الاعتماد على بيانات موضوعية وموثوقة، ويتناول هذا الفصل الثاني الإطار النظري المرتبط بالقياس والتقويم في المجال الرياضي انطلاقا من تعريف هذه المفاهيم وبيان أهميتها في توجيه العملية التدريبية مروراً بالخصائص العلمية التي يجب أن تتوفر في الاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) باعتبارها الضامن الأساسي لجودة أي عملية قياس ثم التطرق إلى الاختبارات المهارية في رياضة الكرة الطائرة كمجال تطبيقي لهذه المفاهيم وأخيرا استعراض الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات الرياضية مع التركيز على معاملي الارتباط والتحديد اللذين يمثلان الأداتين المحوريتين في هذه المذكرة لاستخلاص قيم مساهمة التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-2- مفهوم القياس والتقويم في التدريب الرياضي:

يشير القياس في المجال الرياضي إلى عملية تحديد مستوى الأداء أو القدرة لدى اللاعب باستخدام أدوات واختبارات مقننة بينما يعني التقويم إصدار حكم على هذا الأداء في ضوء معايير محددة بهدف تحسينه وتطويره، ويعد القياس والتقويم من الأسس العلمية التي يعتمد عليها المدرب في متابعة تقدم اللاعبين واتخاذ القرارات التدريبية المناسبة.

ويعدّ القياس والتقويم من الركائز الأساسية في مجال التدريب الرياضي إذ لا يمكن تحقيق التطور في الأداء البدني والمهاري دون الاعتماد على أساليب علمية دقيقة لقياس مستوى اللاعبين وتقويم أدائهم، فالقياس يمثل الوسيلة الموضوعية لجمع البيانات الكمية حول مختلف الجوانب البدنية والمهارية في حين يعني التقويم بإصدار الأحكام واتخاذ القرارات المناسبة بناء على نتائج القياس (صالح، 2011، صفحة 17).

وقد عرّف القياس في المجال الرياضي بأنه عملية تحديد القيم الكمية لظاهرة معينة باستخدام أدوات وأساليب مقننة بهدف التعرف على مستوى الفرد في جانب معين سواء كان بدنياً أو مهارياً أو وظيفياً، أما التقويم فهو عملية تفسير نتائج القياس والحكم عليها في ضوء معايير محددة بغرض تحسين العملية التدريبية وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المرجوة (محمد ع.، 2009، صفحة 3).

ويكتسي القياس والتقويم أهمية بالغة في التدريب الرياضي، حيث يساعدان على:

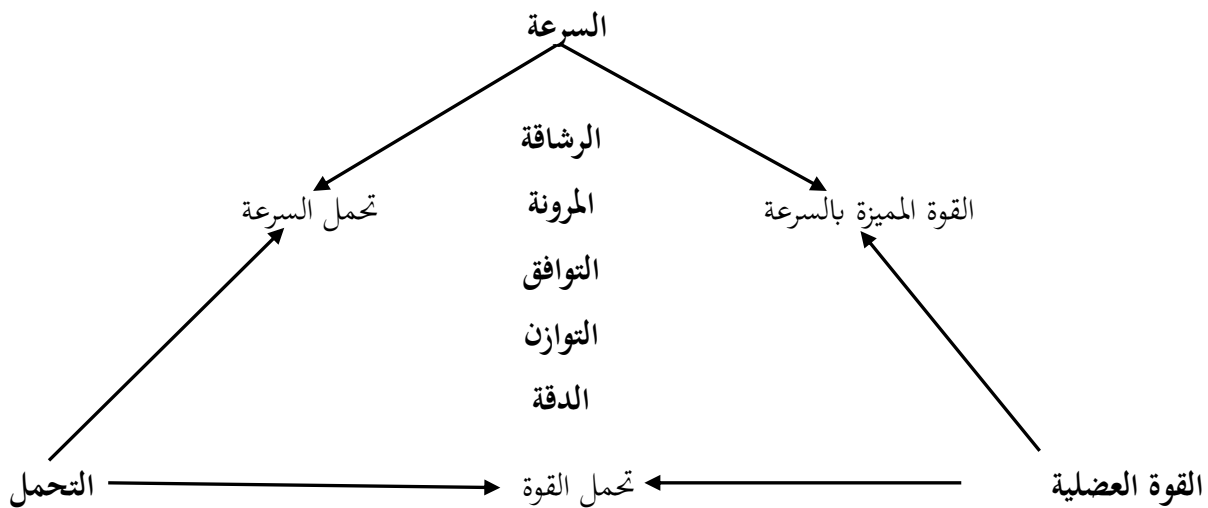
- ✓ تحديد مستوى القدرات البدنية للاعبين.
- ✓ الكشف عن نقاط القوة والضعف.
- ✓ متابعة تطور الأداء عبر مختلف المراحل التدريبية.
- ✓ اختيار البرامج التدريبية المناسبة.
- ✓ التنبؤ بالمستوى المستقبلي للاعب.

ومن هنا نجد أن عملية القياس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم القدرات البدنية باعتبارها أحد أهم الجوانب التي يتم تقييمها لدى الرياضيين، فالقدرات البدنية التي تشمل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، والتوافق، تعد مؤشرات أساسية لمستوى الأداء الرياضي، ويتم قياسها باستخدام اختبارات مقننة تتيح الحصول على بيانات دقيقة وموضوعية (أحمد ع.، 2005، صفحة 3).

كما أشار العديد من الباحثين إلى أن تقويم هذه القدرات لا يقتصر على الجانب الكمي فقط بل يتعداه إلى تحليل الأداء في ضوء متطلبات النشاط الرياضي الممارس حيث تختلف أهمية كل قدرة بدنية باختلاف نوع الرياضي، وفي الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة تبرز الحاجة إلى استخدام اختبارات خاصة تعكس طبيعة الأداء الحقيقي داخل المنافسة.

وتعدّ الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب مستوى عالياً من الدقة في القياس والتقويم نظراً لتعدد المهارات وتداخل القدرات البدنية المؤثرة فيها مثل القوة المميزة بالسرعة، والتوافق العصبي العضلي والرشاقة، ولذلك يعتمد المدربون على اختبارات نوعية لتقييم هذه القدرات وربطها بالأداء المهاري (شيماء، 2004 ، صفحة 126).

شكل (01): يمثل القدرات البدنية في الكرة الطائرة



وفي هذا الإطار يعتبر اختبار الضرب الساحق من أهم الاختبارات المستخدمة في تقويم الأداء المهاري والبدني في الكرة الطائرة حيث يعكس مستوى عدد من القدرات البدنية الأساسية مثل القوة الانفجارية والتوافق والدقة، ويسمح هذا الاختبار بالحصول على مؤشرات موضوعية حول كفاءة اللاعب الهجومية ومدى قدرته على توظيف إمكاناته البدنية في أداء مهارة الضرب الساحق بفعالية.

وعليه فإن توظيف القياس والتقويم في التدريب الرياضي وخاصة في رياضة الكرة الطائرة يعد ضرورة علمية ومنهجية تساهم في تحسين مستوى الأداء، وضبط العملية التدريبية والوصول إلى أفضل النتائج الممكنة (محمد وحمدي، 1997، الصفحات 20-21).

2-2- أهمية القياس في المجال الرياضي:

يحتل القياس مكانة محورية في المجال الرياضي، إذ يعد الوسيلة العلمية التي يعتمد عليها المدرب في توجيه العملية التدريبية وضبطها من خلال توفير بيانات دقيقة حول مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للاعبين، وتبرز أهمية القياس من خلال ارتباطه الوثيق بأهداف التدريب الرياضي، حيث يساهم في تحقيقها بشكل منظم وفعال.

فالقياس يتيح التعرف على مستوى القدرات البدنية العامة التي تمثل الأساس الذي تبنى عليه العملية التدريبية مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والمرونة والتوازن مما يساعد على متابعة تطورها وتحسينها وفق أسس علمية دقيقة، كما يساهم في تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي، من خلال توظيف اختبارات نوعية تتلاءم مع طبيعة الأداء وهو ما يدعم مبدأ التدريب النوعي.

ومن جهة أخرى يساعد القياس في تحسين الأداء الرياضي من خلال تقييم مستوى السرعة والدقة والمهارة ومدى قدرة اللاعب على الاقتصاد في الجهد، إضافة إلى الكشف عن مستوى التكيف والإبداع في الأداء، وهو ما يسمح بتوجيه البرامج التدريبية نحو تحقيق الأداء الأمثل.

كما يمتد دور القياس ليشمل الجوانب الخطئية حيث يساهم في تقويم مدى اكتساب اللاعب للمعارف والقدرات الخطئية وقدرته على حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تفرضها المنافسة، ولا يقتصر ذلك على الجوانب البدنية والمهارية فقط بل يشمل أيضا الجوانب النفسية إذ يساعد القياس في التعرف على مستوى الثقة بالنفس وقوة الإرادة مما يمكن من إعداد برامج نفسية مناسبة لتحسين الأداء في المنافسات.

وفي الألعاب الجماعية تزداد أهمية القياس من خلال دوره في تقييم درجة التجانس وروح الفريق بين اللاعبين وهو عنصر أساسي لتحقيق الأداء الجماعي الفعال، كما يساهم القياس في الوقاية من الإصابات من خلال تقييم مستوى المرونة والحالة البدنية العامة مما يساعد على تقليل مخاطر الإصابات أثناء التدريب والمنافسة.

وعليه فإن القياس يعد أداة أساسية لتحقيق الهدف العام للتدريب الرياضي والمتمثل في الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الإنجاز، من خلال تحقيق التوازن بين مختلف مكونات اللياقة البدنية في الوقت المناسب، وضبط مسار العملية التدريبية نحو تحقيق الأهداف المسطرة (البليك، 2009، صفحة 34).

ومن جانب آخر تتجلى أهمية القياس بشكل واضح في عملية تخطيط التدريب الرياضي حيث يعتمد نجاح التخطيط على توفر معلومات دقيقة وموضوعية يتم الحصول عليها من خلال القياس، فالتخطيط العلمي للبرامج التدريبية يتطلب تحديد الأهداف بدقة وهو ما لا يمكن تحقيقه دون الاعتماد على نتائج القياس التي تعكس المستوى الحقيقي للاعبين.

ويساهم القياس في بناء البرامج التدريبية من خلال تحديد المحتوى التدريبي المناسب وتنظيمه وفقاً للأهداف المسطرة، بالإضافة إلى اختيار الطرق والأساليب التدريبية الملائمة وتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج، كما يساعد على تحديد الزمن المناسب لكل مرحلة تدريبية بما يضمن تحقيق التدرج والتكامل في العملية التدريبية.

ولا تقتصر أهمية القياس في التخطيط على مرحلة الإعداد فقط بل تمتد إلى مرحلة التقويم، حيث يستخدم للتحقق من مدى نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق أهدافه، من خلال مقارنة النتائج المحققة بالمستويات المستهدفة، وهو ما يسمح بإدخال التعديلات اللازمة على البرنامج (فرج، 1989، صفحة 73).

كما يساهم القياس في ضمان استمرارية وتطور العملية التدريبية حيث يساعد على الربط بين الوحدات التدريبية المختلفة بحيث تبنى كل وحدة على نتائج سابقتها، مما يعزز من فعالية التخطيط ويسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب أو الفريق (أحمد ع.، 2005، صفحة 177).

2-3- الخصائص العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية):

2-3-1- الصدق:

الصدق أحد أهم الخصائص العلمية للاختبارات ويقصد به مدى قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله، فالاختبار الصادق يقيس الظاهرة المستهدفة بدقة ويعتمد تحقيقه على الغرض من القياس، ويشير كل من رايتسون وجاستمان وروبينز إلى أن صدق الاختبار يعني مدى تحقيقه للهدف الذي صمم لأجله بينما يرى بارو ومك جي أن الصدق يتغير حسب الغرض ونوع السلوك المقاس (حسانين، 1987، صفحة 56).

2-3-1-1- مظاهر الصدق:

✓ **الثبات:** مدى ثبات نتائج الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت ظروف مماثلة.

✓ **التعلق:** مدى قرب درجات الاختبار من الدرجات الحقيقية للظاهرة المقاسة.

✓ **الصدق النسبي:** يعتمد على العينة أو المجتمع الذي يطبق عليه الاختبار وقد يقل صدقه عند تطبيقه على عينة مختلفة.

2-3-1-2- أنواع الصدق:

✓ **الصدق الظاهري:** يقيم مدى ملائمة محتوى الاختبار ظاهريا ووضوح تعليماته ويعتبر أقل أنواع الصدق أهمية.

✓ **الصدق الذاتي:** يقيس مدى قرب الدرجات التجريبية من الدرجات الحقيقية ويمكن حسابه بالعلاقة:

$$\sqrt{\text{الصدق الذاتي} = \text{الثبات}}$$

✓ **صدق المحتوى:** يقيس مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المطلوب قياسه، ويعتمد على تحديد الظاهرة وأبعادها وصياغة المفردات بشكل يتوافق معها.

✓ **الصدق المرتبط بالمحك:** يقيس العلاقة بين درجات الاختبار ودرجات محك خارجي موثوق ويعد من أكثر أنواع الصدق استخداما، مثل قياس اللياقة البدنية عبر اختبار جديد ومقارنته باختبار مثبت صدقه سابقا (حسانين،، 1987، الصفحات 141-144).

2-3-1-3- العوامل المؤثرة في الصدق:

✓ اختيار المحك المناسب للقياس.

✓ خصائص المفحوصين (السن، الجنس، مستوى النضج، خبرة التعلم) (علاوي و رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 2000، صفحة 276).

2-3-2- الثبات:

الثبات يعني دقة وموثوقية الاختبار في الحصول على نتائج متسقة عند إعادة التطبيق، ويعد الشرط الثاني بعد الصدق (علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 278).

2-3-2-1 طرق قياس الثبات:

- ✓ إعادة الاختبار: تطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة وفاصل زمني محدد، ثم حساب معامل الارتباط.
- ✓ التجزئة النصفية: تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين واحتساب العلاقة بينهما.
- ✓ الصور المتكافئة: تصميم صورتين متكافئتين من الاختبار وقياس معامل الارتباط بين نتائجهما، مع مراعاة تكافؤ الصعوبة والمحتوى وعدد الأسئلة (علاوي و رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 2000، صفحة 148).

2-3-2-2 العوامل المؤثرة في الثبات:

- ✓ خصائص المفحوصين: الفروق الفردية، مستوى الخبرة، الحالة الصحية.
- ✓ خصائص الاختبار: طول الاختبار، درجة الصعوبة، قدرة الاختبار على التمييز.
- ✓ خصائص عملية القياس: البيئة، تنظيم الاختبار، أدوات القياس، وضوح التعليمات.
- ✓ كفاءة القائمين بالاختبار: تدريبهم، تركيزهم، وعددهم بالنسبة لنوع الاختبار (علاوي و رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 2000، صفحة 297).

2-3-3-3 الموضوعية:

- الموضوعية تعني تحرر الاختبار من التحيز الشخصي للقائمين بالقياس بحيث تعكس النتائج قدرات الفرد الفعلية وليس رؤى القائم بالاختبار (حسانين، 1987، صفحة 152).

2-3-3-1 شروط تحقيق الموضوعية:

- ✓ وضوح التعليمات والإجراءات.
- ✓ تبسيط عملية القياس وتسهيل تطبيقها.
- ✓ استخدام الأدوات والأجهزة كلما أمكن.
- ✓ اختيار محكمين مدربين وذوي كفاءة عالية.
- ✓ مراقبة ومراجعة الأساليب الإحصائية وتقنيات ضبط المتغيرات (علاوي و رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 2000، صفحة 300).

2-3-3-2- العوامل المؤثرة:

- ✓ وضوح الاختبار لكل المفحوصين.
- ✓ فهم القائم بالاختبار لطبيعة وأهداف القياس.
- ✓ ارتفاع معامل الثبات يزيد من الموضوعية (خاطر و البيك، 1996، صفحة 25).

2-4- الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة:

تعد القدرات البدنية من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة حيث إن افتقار اللاعب إلى هذه القدرات يمنعه من إتقان المهارات الأساسية للعبة وبالتالي يصبح تطوير هذه القدرات عاملا رئيسيا في تحسين الأداء المهاري (صالح، 2011، الصفحات 16-17)، وتشمل القدرات البدنية في الكرة الطائرة القوة العضلية، التحمل، السرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة، المرونة والدقة وهي عناصر بدنية عامة وخاصة تؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء الفني للاعب.

وتعتبر المتطلبات البدنية الدعامية الأساسية لأداء المهارات الحركية بدقة حيث تمثل الصفات البدنية الفسيولوجية ضرورة لإتقان المهارات الفنية، ويرتبط الأداء المهاري ارتباطا وثيقا بالقدرات الحركية للاعب إذ تتطلب كل مهارة في اللعبة توفر قدرات بدنية محددة لضمان النجاح في تنفيذها (مجيد، مشنت، و الديلمي، 2015، صفحة 21).

وقد حدد الخبراء عدة مكونات للقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فذكر هارسون وكلاارك من الولايات المتحدة الأمريكية ثلاثة مكونات رئيسية هي: القوة العضلية، الجلد العضلي، والجلد الدوري، في حين أشارت هيلين إيكيرت إلى العناصر التالية: القوة، الرشاقة، والتوافق العضلي العصبي (مراد، 2015، صفحة 44)، ويضيف الباحث أن هناك تباينا نسبيا بين الدراسات حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة مع التأكيد على أهمية المرونة، السرعة وسرعة رد الفعل.

تبرز أهمية القدرات البدنية في الكرة الطائرة لعدة أسباب:

- ✓ استمرار المباراة لفترات طويلة دون زمن محدد، ما يستلزم توفر صفة التحمل الدوري التنفسي والعضلي.
- ✓ انتقال اللاعب المتكرر بين الواجبات الهجومية والدفاعية مثل الإرسال، الضرب الساحق، والاستقبال، ما يتطلب السرعة، الرشاقة، والدقة في الأداء.

✓ أداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع لتنفيذ الضرب الساحق، حائط الصد، أو الإرسال بالوثب، ما يستلزم القوة المميزة بالسرعة.

✓ معظم المهارات في اللعبة تعتمد على التوافق العضلي العصبي لضمان التنسيق بين العين واليد أو العين والقدم وفق سرعة حركة الكرة (صالح، 2011، صفحة 18).

وبناء على ذلك فإن الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة يجب أن تركز على تقييم هذه القدرات البدنية الخاصة بما يضمن قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات الفنية بكفاءة ودقة وتحقيق أفضل أداء ممكن خلال المنافسات الرياضية.

2-5- الأساليب الإحصائية في المجال الرياضي:

تعتبر الأساليب الإحصائية من الأدوات الجوهرية في بحوث التربية الرياضية إذ تمكن الباحث من تحليل الظواهر الرياضية والاجتماعية والنفسية بدقة وتوفير قاعدة علمية لتفسير النتائج واستنتاج العلاقات بين المتغيرات، غير أن الدراسات العملية كشفت عن وجود عدد من الأخطاء المتكررة في استخدام هذه الأساليب والتي تؤثر على صحة النتائج العلمية وموثوقيتها.

من أبرز هذه الأخطاء استخدام تصاميم إحصائية غير ملائمة لطبيعة البيانات وعدم التحقق من شروط التحليل الإحصائي مثل التوزيع الطبيعي للبيانات والاستقلالية بين العينات وتجانس التباين، كما لوحظ الاعتماد على البرامج الإحصائية (مثل SPSS) دون فهم المبادئ النظرية التي تقوم عليها بالإضافة إلى تطبيق معادلات الانحدار أو اختبارات الفرضيات دون تحليل دقيق للقيم الناتجة، كذلك لوحظت أخطاء في التعامل مع القياسات الجسمية مثل استخراج الثقل العلمي والقدرة التمييزية بطريقة غير مناسبة واستخدام عينات صغيرة أو غير ممثلة مما يقلل من دقة النتائج وقابليتها للتعميم (أحمد ز.، 2012، صفحة 52).

ولمعالجة هذه المشكلات ينبغي على الباحثين الالتزام بمجموعة من الإجراءات العلمية منها: الاعتماد على متخصصين في الإحصاء الرياضي عند اختيار التصاميم الإحصائية وفحص البيانات أولاً لتحديد نوع الإحصاء الأنسب (معلمي أو لامعلمي) والتأكد من تحقق شروط التوزيع الطبيعي والاستقلالية وتجانس التباين قبل إجراء التحليل، كما يجب استخدام المعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الفروض البحثية وتحليل النتائج بشكل دقيق وعدم الاكتفاء بالقيم المحسوبة آلياً، إضافة إلى ذلك ينبغي اختيار عينات البحث وفق المعايير العلمية بحيث تعكس المجتمع المدروس لضمان صحة النتائج وإمكانية تعميمها.

ويساهم اتباع هذه الإجراءات في رفع جودة البحوث في التربية الرياضية وضمان دقة وموثوقية النتائج، وتجنب الأخطاء الإحصائية الشائعة بما يدعم الوصول إلى استنتاجات علمية سليمة وموثوقة.

2-6- معامل الارتباط (Pearson):

2-6-1 مفهوم معامل الارتباط:

يعدّ معامل الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation Coefficient) من أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يستخدم لقياس درجة العلاقة بين متغيرين كميين، ويعبر عنه بالرمز (r) ، يأخذ قيمة تتراوح بين (-1) و $(+1)$ (محمد ب.، 2009، صفحة 79).

ويعرّف معامل الارتباط لبيرسون بأنه مقياس إحصائي يحدد اتجاه وقوة العلاقة الخطية بين متغيرين، بحيث يبيّن مدى التغير الذي يحدث في أحد المتغيرين نتيجة تغير المتغير الآخر، سواء كانت هذه العلاقة طردية (موجبة) أو عكسية (سالبة).

2-6-2 خصائص معامل الارتباط بيرسون: يتميز معامل الارتباط بيرسون بعدة خصائص ومن أهمها:

- ✓ تتراوح قيمته بين -1 و $+1$.
- ✓ إذا كانت القيمة قريبة من $+1$ فهذا يدل على علاقة طردية قوية.
- ✓ إذا كانت قريبة من -1 فهذا يدل على علاقة عكسية قوية.
- ✓ إذا كانت قريبة من 0 فهذا يدل على ضعف أو انعدام العلاقة.
- ✓ يقيس فقط العلاقة الخطية بين المتغيرات (الفقي، 2013، صفحة 129).

2-6-3 شروط استخدام معامل بيرسون: لاستخدام معامل الارتباط بيرسون بشكل صحيح يجب توفر

الشروط التالية:

- ✓ أن تكون البيانات كمية (عددية).
- ✓ وجود علاقة خطية بين المتغيرين.
- ✓ توزيع البيانات توزيعاً طبيعياً (تقريباً).
- ✓ استقلالية المشاهدات (البيروني، 2009، صفحة 47).

2-6-4- الصيغة الرياضية لمعامل الارتباط:

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{(n \sum x^2 - (\sum x)^2) (n \sum y^2 - (\sum y)^2)}$$

حيث:

r: معامل الارتباط

n: عدد الأزواج

X, Y: قيم المتغيرين

$\sum$: إشارة المجموع

2-6-5- أهمية معامل الارتباط في المجال الرياضي:

تتجلى أهمية معامل الارتباط في التدريب الرياضي في كونه:

- ✓ يساعد على تحديد العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري.
- ✓ يمكن من الكشف عن مدى تأثير متغير معين (مثل التصور العقلي) على الأداء.
- ✓ يساهم في اتخاذ قرارات تدريبية مبنية على أسس علمية.
- ✓ يساعد في بناء برامج تدريبية أكثر فعالية (محمود أ.، 2009، صفحة 309).

2-7-7- معامل التحديد وتفسيره في المجال الرياضي:

2-7-1- مفهوم معامل التحديد:

يعدّ معامل التحديد (Coefficient of Determination) والذي يرمز له بـ R^2 من أهم المقاييس الإحصائية المستخدمة في تحليل الانحدار والارتباط، حيث يعبر عن نسبة التباين في المتغير التابع التي يمكن تفسيرها بواسطة المتغير أو المتغيرات المستقلة (سليمان ي.، 2022-2023، صفحة 25).

ويعرّف معامل التحديد بأنه مقياس إحصائي يحدد مدى مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التغيرات التي تطرأ على المتغير التابع، كما يستخدم كمؤشر على جودة النموذج الإحصائي وقوة تفسيره للبيانات.

2-7-2- الصيغة الرياضية لمعامل التحديد:

$$R^2 = \frac{SSR}{SST}$$

كما يمكن التعبير عنه أيضا بـ:

$$R^2 = 1 - \frac{SSE}{SST}$$

حيث:

SST: مجموع المربعات الكلي (Total Sum of Squares)

SSR: مجموع المربعات المفسرة (Regression Sum of Squares)

SSE: مجموع مربعات الأخطاء (Error Sum of Squares)

ويرتبط ذلك بالعلاقة الأساسية:

$$SST = SSR + SSE$$

2-7-3- خصائص معامل التحديد:

يتميز معامل التحديد بعدة خصائص أهمها:

- ✓ تتراوح قيمته بين 0 و 1.
- ✓ كلما اقتربت قيمته من 1 دلّ ذلك على قوة النموذج في تفسير الظاهرة.
- ✓ كلما اقتربت من 0 دلّ ذلك على ضعف التفسير.
- ✓ لا يعطي اتجاه العلاقة (عكس معامل الارتباط)، بل يحدد فقط قوتها التفسيرية.

2-7-4- أهمية معامل التحديد في المجال الرياضي:

يكتسي معامل التحديد أهمية كبيرة في بحوث التربية البدنية والرياضية حيث يستخدم في:

- ✓ تقييم مدى تأثير المتغيرات البدنية أو النفسية على الأداء الرياضي
- ✓ تحديد نسبة مساهمة كل عامل في تحسين الأداء
- ✓ الحكم على جودة النماذج الإحصائية المستخدمة في الدراسات الرياضية
- ✓ دعم اتخاذ القرار في التدريب بناء على معطيات علمية دقيقة

خلاصة الفصل الثاني:

يقدم هذا الفصل الإطار النظري للقياس والتقويم في التدريب الرياضي حيث يعرف القياس بأنه عملية كمية لتحديد مستوى الأداء باستخدام أدوات مقننة بينما يعنى التقويم بتفسير نتائج القياس وإصدار الأحكام عليها بهدف تحسين الأداء وتطوير العملية التدريبية وتتجلى أهمية القياس في مجالات متعددة كتحديد القدرات البدنية، تخطيط البرامج، متابعة التطور، والوقاية من الإصابات. كما يستعرض الفصل الخصائص العلمية الواجب توفرها في الاختبارات وهي الصدق (قياس ما وضع لأجله)، الثبات (اتساق النتائج)، والموضوعية (التحرر من التحيز)، ثم ينتقل إلى الاختبارات المهارية في رياضة الكرة الطائرة التي تعتمد على قدرات بدنية خاصة كالقوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي، ويختتم الفصل بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل الرياضي مع التركيز على معامل ارتباط بيرسون الذي يقيس قوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين، ومعامل التحديد R^2 الذي يحدد نسبة التباين المفسر في المتغير التابع، وهذه المعاملات تشكل الأداة الجوهرية لتحقيق هدف هذه المذكرة المتمثل في استخلاص قيم مساهمة التصور العقلي في المتطلبات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفصل الثالث:

القدرات المهارية في الكرة الطائرة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى دراسة مهارة الضرب الساحق باعتبارها من أهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة الحديثة وأكثرها تأثيرا في حسم نتيجة المباريات، ويتناول الفصل في البداية مفهوما عاما للعبة ومميزاتها وخصائصها ثم ينتقل إلى تحليل مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة والمهارات الأساسية المرتبطة بها، ويركز الفصل بعد ذلك على مهارة الضرب الساحق من حيث تعريفها وأهميتها في اللعب الحديث ومراحلها الفنية وأنواعها ثم يستعرض المتطلبات البدنية المرتبطة بها (القوة الانفجارية، التوافق، التوقيت) والأخطاء الشائعة في أدائها وأخيرا العلاقة بين التصور العقلي وإتقان هذه المهارة، ويهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار علمي متكامل يساعد في فهم وتحسين أداء مهارة الضرب الساحق لدى اللاعبين.

3-1-1- مفهوم الكرة الطائرة مميزاتها وخصائصها:

تعدّ الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الحديثة نسبياً التي تتميز بتنوع مهاراتها الحركية وقواعدها المنظمة كما أنها شهدت تطوراً كبيراً من حيث الممارسة والتدريب مما يجعل دراستها ضرورية لفهم خصائصها ومميزاتها الأساسية.

3-1-1- تعريف الكرة الطائرة:

تعدّ الكرة الطائرة رياضة جماعية تتكوّن من سلسلة من المهارات الحركية الهجومية والدفاعية المترابطة والتي تؤدي وفق مبادئ وقواعد قانونية محددة، ويقوم اللاعب بتطبيق هذه المهارات من أوضاع لعب مختلفة بهدف منع الكرة من ملامسة الأرض داخل ملعب الفريق (صالح، 2011، صفحة 29).

3-1-2- مميزات الكرة الطائرة:

تتميز كرة الطائرة بكونها لعبة ذات طابع ارتدادي حيث لا يحتفظ أي فريق بالكرة لمدة طويلة أثناء اللعب، كما أنها لا تتطلب تجهيزات معقدة أو مساحات كبيرة وتمتاز بانعدام الاحتكاك المباشر بين اللاعبين المنافسين، وتتميز كذلك بسهولة تعلمها مما يجعلها مناسبة لمختلف الفئات العمرية وللجنسين ويمكن ممارستها سواء في الملاعب المكشوفة أو القاعات المغلقة.

كما أن عدم إمكانية الاستحواذ المطول على الكرة يمنح فرصة أكبر لمشاركة عدد كبير من اللاعبين في اللعب، ويتيح قانون التدوير للاعبين فرصة إظهار قدراتهم المهارية في مختلف المراكز سواء في منطقة الشبكة أو في الخط الخلفي.

وتعد كرة الطائرة من الرياضات التي تجمع بين الطابع التنافسي والطابع الترويحي حيث يمكن ممارستها لقضاء أوقات الفراغ دون الارتباط بزمان محدد، كما تعتبر اللعبة الوحيدة التي يمنع فيها سقوط الكرة على الأرض بشكل مباشر أثناء اللعب (حسن ز.، 2004، صفحة 3).

3-1-3- خصائص الكرة الطائرة:

تصنف كرة الطائرة ضمن الرياضات الجماعية التي استفادت بشكل كبير من التطور العلمي في مختلف المجالات المرتبطة بالعلوم الرياضية خاصة ما يتعلق بأساليب التدريب والإعداد البدني والمهاري والخططي، مما ساهم

في رفع مستوى أداء اللاعبين والوصول بهم إلى مستويات تنافسية عالية من الناحية البدنية والمهارية والخططية وهو ما تجلّى بوضوح في المشاركات الأولمبية (خالد، 2005، صفحة 5).

كما شهدت كرة الطائرة تطوراً ملحوظاً خلال السنوات الأخيرة حيث أصبحت تمتلك أساليب تدريبية وتكتيكية متقدمة مقارنة بالعديد من الرياضات الأخرى، ويظهر هذا التطور من خلال ازدياد عدد الدول المنضوية تحت الاتحاد الدولي للعبة وارتفاع عدد الممارسين لها، إضافة إلى كثرة البطولات الدولية والقارية مثل الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية مما يعكس مكانتها المتنامية على المستوى الرياضي العالمي (محمود ب.، 1996، صفحة 3).

3-2- الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

يعدّ الأداء المهاري من المفاهيم الأساسية في علم التدريب الرياضي لما له من دور محوري في إتقان المهارات الحركية ورفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين إذ يقوم على الوصول إلى أداء حركي دقيق وفعال يمكن تنفيذه في مختلف ظروف المنافسة الرياضية.

3-2-1- مفهوم الأداء المهاري:

إن الهدف الأساسي من تعليم المهارات الحركية يتمثل في تمكين اللاعب من أدائها بإتقان وتكامل عال بما يسمح له بتنفيذها بكفاءة تحت مختلف ظروف المنافسة الرياضية، ويتطلب ذلك من المدرب الإلمام الدقيق بأسس وطرق تعليم المهارات الحركية وعدم الاكتفاء بالعرض العملي فقط بل الاعتماد على أساليب علمية منظمة في التدريب والتوجيه.

ويشير الأداء المهاري إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الأكثر فاعلية لتنفيذ واجب حركي معين وتختلف أهميته كعنصر من عناصر الإنجاز الرياضي من لعبة إلى أخرى بحسب طبيعة المتطلبات المهارية، إلا أنه يظل عنصراً مشتركاً بين مختلف الرياضات من حيث توظيف قدرات اللاعب بما يتناسب مع ظروف الأداء والمنافسة.

وقد أشار وجدي مصطفى الفاتح إلى أن الأداء المهاري يشمل جميع العمليات المرتبطة بتعليم وتطوير وإتقان المهارات الحركية، بهدف الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء من حيث الدقة والانسيابية والاقتصاد في الجهد والدافعية، بما يتوافق مع قدراته خلال المنافسات الرياضية لتحقيق أفضل النتائج.

الفصل الثالث:

القدرات المهارية في الكرة الطائرة

ويقصد بالأداء المهاري كذلك مجموعة الإجراءات والتمرينات التي يخطط لها المدرب ويطبقها داخل الميدان بهدف رفع دقة الأداء الحركي وإتقانه في مختلف ظروف المباراة، وقد اتفق العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الأداء المهاري يهدف إلى تعليم وتطوير وصقل وتثبيت المهارات الحركية باعتبارها الأساس لتحقيق الإنجازات الرياضية حيث إن الوصول إلى المستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال الإتقان المستمر لهذه المهارات (السيد م.، 2008، صفحة 152).

جدول (01): الوظائف الأساسية للأداء الفني.

نوع الرياضة	الوظيفة الأساسية
الرياضات الفنية كالجمباز والتمرينات الإيقاعية والغطس.	ضمان كل من دقة وصعوبة وجمال الأداء.
رياضات القوة والقدرة كرفع الأثقال والوثب العالي ودفع الكرة.	تركيز القوة في اللحظة المناسبة للأداء.
رياضات التحمل كالسباحة والماراتون وسباق الدراجات الهوائية.	الاقتصاد في الجهد المبذول.
ألعاب الكرة مثل الكرة الطائرة.	توسيع إمكانيات التصرف في حالات المنافسة والمواقف الخططية المتغيرة.

3-2-2- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

في كرة الطائرة الحديثة يعدّ الأداء المهاري عنصراً حاسماً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق إذ تسهم جودة الأداء المهاري في رفع فعالية التنفيذ الحركي وتنظيم طريقة اللعب مما يربك الفريق المنافس ويحدّ من قدرته على التحكم في مجريات المباراة.

كما أن امتلاك الفريق لمستوى عالٍ من المهارات يتيح له السيطرة الميدانية والانتقال السلس بين الواجبات الدفاعية والهجومية من خلال التمرکز الجيد في مختلف المواقف داخل الملعب، وفي المقابل فإن ضعف الأداء المهاري

يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة خاصة في مهارات الاستقبال والدفاع والتمرير والإعداد مما ينعكس سلباً على تنظيم اللعب ويؤدي إلى انخفاض الأداء الجماعي وظهور حالات من الإحباط داخل الفريق.

3-3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تعدّ المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة الركيزة الجوهرية لتحقيق الأداء الجيد والإنجاز الرياضي إذ لا يمكن للفريق تنفيذ خططه الهجومية والدفاعية بفعالية دون امتلاك لاعبيه مستوى مهارياً متقدماً مدعوماً بقدرات بدنية وحركية مناسبة، وتمثل هذه المهارات قاعدة أساسية لتطور الأداء في مختلف الألعاب الرياضية حيث إن أي قصور في إتقانها يعيق الانتقال إلى مستوى الأداء المهاري المتقدم داخل المنافسات.

وتعرّف المهارة الحركية بأنها القدرة على أداء الحركة بثبات وإتقان وفاعلية في مواقف متنوعة سواء بشكل فردي أو جماعي أو في مواجهة المنافس باستخدام أدوات أو بدونها. كما تمثل حلقة وصل بين متطلبات اللعبة والتطبيق العملي للأداء، إذ تعكس مدى قدرة اللاعب على تحويل ما تعلمه إلى سلوك حركي فعال داخل الملعب.

وتكتسي المهارات الحركية أهمية بالغة في المجال الرياضي كونها تختلف من لعبة إلى أخرى حسب طبيعة النشاط ومتطلباته الخاصة، وفي الكرة الطائرة تتجلى هذه المهارات في مجموعة من الحركات الأساسية التي تشكل جوهر اللعب والتي يتعين على اللاعب إتقانها لضمان الأداء الفعّال في مختلف المواقف مع تحقيق الاقتصاد في الجهد وتقليل الأخطاء، مما يساهم في تحسين الأداء الجماعي وتحقيق النتائج الإيجابية.

كما أن إتقان المهارات الأساسية يعد عاملاً حاسماً في نجاح الخطط الدفاعية والهجومية إذ يرتبط الأداء المهاري ارتباطاً وثيقاً بقدرة الفريق على التحكم في مجريات اللعب وإرباك المنافس، ويؤدي ضعف أي مهارة أساسية إلى فقدان التوازن داخل الفريق مما يتيح للمنافس استغلال الأخطاء وتحقيق النقاط (الدليمي، 2011، صفحة 34).

ويعتمد الأداء المهاري في الكرة الطائرة على عدة أسس من أهمها:

- تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.
- الارتباط الوثيق بالعلوم الرياضية المختلفة.
- التكامل مع علمي التشريح والميكانيك الحركي.

وتنقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى:

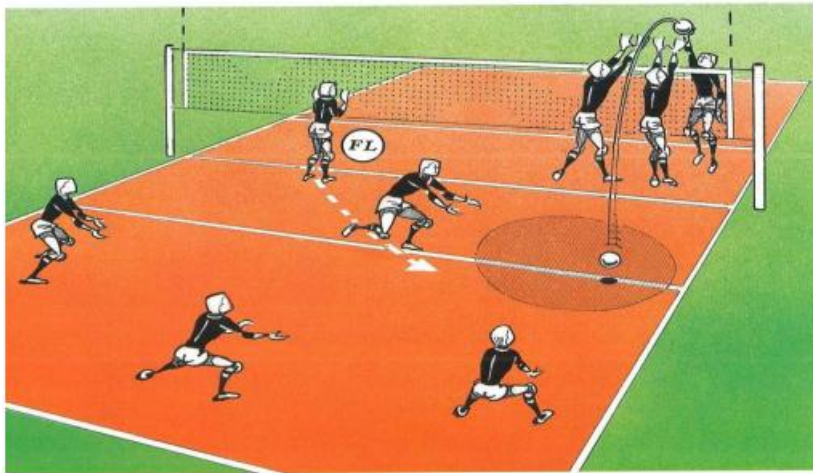
أ- المهارات الهجومية:

1. الإرسال.
2. الإعداد.
3. الضرب الساحق.
4. حائط الصد الهجومي.

ب- المهارات الدفاعية:

1. استقبال الإرسال.
2. حائط الصد الدفاعي.
3. الدفاع عن الملعب (الدليمي، 2011، صفحة 36).

شكل (02): يوضح بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:



3-4- مهارة الضرب الساحق:

3-4-1- تعريفها:

تعد مهارة الضرب الساحق سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة، وهي عبارة عن ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين، وتحتل نسبة (21%) من بقية المهارات.

ويعرف الضرب الساحق أيضا بأنه إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ يشب اللاعب ويضرب الكرة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية وهذه الضربة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين تتميز بالقوة الانفجارية بالضرب والوثب فضلا عن الرشاقة والدقة في الأداء الحركي في توجيه الضربات (عبد الستار و مها صبري، 2009، صفحة 24)، والضرب الساحق هو عبارة عن ضرب الكرة بذراع واحدة بقوة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس، ويعد من أهم مهارات الهجوم وأقواها ومن انجح الطرائق في حسم النقاط لصالح الفريق المهاجم (حسن أ.، 2013، صفحة 101).

3-4-2- أهميتها في اللعب الحديث:

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية مثل السرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع، حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية ومن أهم هذه المهارات الضربة الهجومية، وبلغت نسبة تكرار أداء الضربات الهجومية، من جميع المهارات خلال اللعب 31.39% وهي تمثل أعلى نسبة تكرار، كما بلغت نسبة تأثيرها الإيجابي 61.89 %، وهي تمثل أعلى نسبة تأثير إيجابي عن باقي المهارات (صالح، 2011، صفحة 31).

كما أن الضرب الساحق يعتمد على ضرب الكرة بقوة وبأقل فترة زمنية بغرض مباغتة الفريق المنافس من خلال الأداء السريع وتوجيه الكرة إلى المكان أو الفراغ الملائم والذي يتوقف عليه الفوز في المباراة وأخذ النقاط والسيطرة على المباراة (محمد ط.، 2018، صفحة 72).

3-4-3- المراحل الفنية للأداء:

إن قوة الفريق ومستواه أصبحت تقاس عن طريق مهارة الضرب الساحق وبأشكالها المختلفة، كم أنها تؤدي بإيقاع سريع فهي المهارة الأكثر حجما في كسب النقاط إذا ما أداها اللاعب بصورة صحيحة واستغل ثغرات الفريق المنافس، لذلك ظهرت مهارة الضرب الساحق التي تعد المهارة الهجومية الأساسية والتي تعمل على تفوق الفرق المنافسة فهي تحتاج إلى لاعبين يمتازون بحسن التصرف والسرعة والتوافق العضلي العصبي والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية للرجلين والذراعين في الوثب والقفز والدقة في الأداء (مجيد، مشنت، و الديلمي، 2015، صفحة 61).

كما يعد الضرب الساحق من المهارات الأساس ذات الطابع الهجومي في لعبة الكرة الطائرة، إذ أنه أقوى وأهم طرائق الهجوم المستخدمة من قبل اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة (سهيل و حبيب ، 2007، صفحة 127).

3-4-4- أنوع الضرب الساحق:

3-4-4-1 الضرب الساحق المواجه:

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع وتتم عملية ضرب الكرة، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله في أثناء الضرب، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة (مراد، 2015، صفحة 80).

3-4-4-2 الضرب الساحق المواجه بالدوران (الثلاثي):

ويتلخص هذا النوع من الهجوم الساحق بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد الإعداد بأخذ الخطوات التقريبية بزاوية حادة مع الشبكة والتي تساعد على قوة القفز للأعلى بالساق المعاكسة لليد الضاربة وفي الهواء يلف الجذع إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع ضرب الكرة عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة عن دفع الأرض للأعلى ولف الجذع في الهواء بالإضافة إلى مرجحة الذراعين مما تساعد على قوة ضرب الكرة (الجميل، 2006، صفحة 210).

3-4-4-3 الضرب الساحق الجانبي (الخطافي):

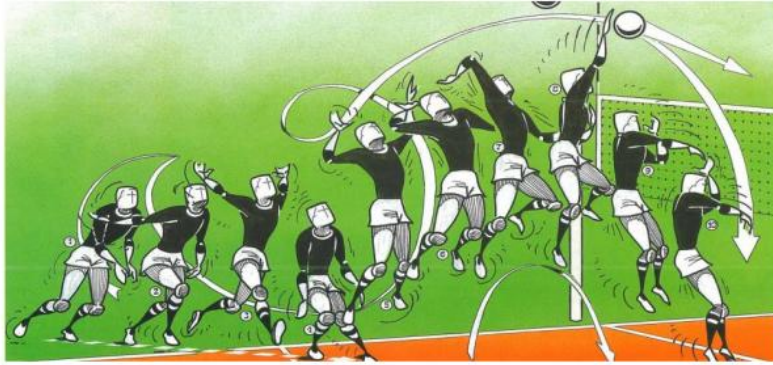
في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا على الشبكة أو موازيا ويكون جانب جسم اللاعب مواجه للشبكة لحظة الارتقاء والوثب والارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين، وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من الأسفل وجانب لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الإرسال الخطافي، ويستخدم هذا النوع عندما يكون اعداد الكرة بعيدا عن الشبكة وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة واعداد الكرة يكون خلفه وأثناء لحظة الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه وفي معظم الحالات يكون المهبوط مواجهها للشبكة (الرزاق، 2010، صفحة 43).

الضرب الساحق الساقط بالرسغ: تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة والضربة الساحقة الأمامية بالدوران، تؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة، وذلك بمفاجأة الفريق الخصم وإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عموديا تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد وذلك بفرد الرسغ قليلا للأمام وللأعلى وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق الخصم التحرك إليه ولعب الكرة (الأمين، 2010، صفحة 173).

3-4-4- الضرب الساحق الخادع:

هذا النوع من الخداع (التمويه هدفه تخلص المهاجم وانفراده في الهجوم ومن إعاقه حائط الصد له من الفريق الخصم (الجميل، 2006، صفحة 213).

شكل (03): يوضح الأداء الفني للضرب الساحق للكرة الطائرة:



3-5- المتطلبات البدنية المرتبطة بالضرب الساحق:

تعدّ المتطلبات البدنية المرتبطة بالضرب الساحق من العوامل الأساسية التي تحدد كفاءة الأداء الهجومي في الكرة الطائرة، إذ يعتمد نجاح هذه المهارة على تكامل مجموعة من القدرات البدنية والحركية التي تسهم في تحقيق الدقة والقوة والفعالية أثناء التنفيذ.

3-5-1- القوة الانفجارية:

3-5-1-1- مفهومها:

تعدّ القوة الانفجارية أحد أهم مكونات القوة العضلية وقد تعددت تعريفاتها في المجال الرياضي حيث عرّفها "المندلاوي وأحمد" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة معينة من خلال انقباضات عضلية سريعة وعالية الشدة.

كما عرّفها "سليمان" بأنها القدرة على استخدام أقصى قوة ممكنة في أقل زمن، بحيث يتمكن الرياضي من إنتاج قوة كبيرة خلال فترة زمنية قصيرة، سواء في الاتجاه الأفقي أو العمودي.

وعليه، يمكن تعريف القوة الانفجارية بأنها القدرة على الجمع بين القوة والسرعة في آن واحد لإنتاج أقصى قوة ممكنة خلال وحدة زمنية قصيرة ولمرة واحدة (سالمه، 1997، صفحة 55).

3-5-1-2- أهميتها:

تكتسي القوة الانفجارية أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، حيث تعد عاملاً حاسماً في العديد من المهارات الأساسية ومن أبرزها:

✓ **الضرب الساحق:** إذ يعتمد الارتقاء العمودي للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة على قوة الرجلين الانفجارية.

✓ **الإرسال:** خاصة الإرسال من الأعلى، الذي يتطلب قوة انفجارية للذراعين، بالإضافة إلى الرجلين في بعض أنواعه كإرسال الساحق (Ace).

✓ **التمرير:** لا سيما التمريرات الطويلة التي تحتاج إلى قوة مناسبة.

✓ **التحرك والانتقال:** حيث يتطلب الانتقال السريع والمفاجئ من مكان إلى آخر قوة انفجارية لتحريك الجسم بكفاءة.

✓ **حائط الصد:** الذي يعتمد على الوثب العمودي العالي لصد الكرة.

3-5-2- التوافق:

3-5-2-1- مفهومه:

يعد التوافق الحركي من القدرات الأساسية في الأداء الرياضي ويقصد به قدرة اللاعب على تنسيق الحركات المختلفة لأجزاء الجسم بشكل منظم ودقيق لتحقيق هدف حركي معين، ويرتبط التوافق ارتباطاً وثيقاً بالمرونة التي تعرّف بأنها قدرة الجسم على أداء الحركات بمدى حركي واسع اعتماداً على مطاطية العضلات وكفاءة المفاصل والأربطة (يزيد، 2012، صفحة 54).

كما تتحدد درجة المرونة تبعاً للخصائص التشريحية والفسيولوجية للفرد ومدى قدرة العضلات والأوتار على الاستطالة (جمال و عبد الله، 2007، صفحة 37).

وتعد المرونة من الركائز الأساسية للأداء الحركي حيث تسهم في تحسين نوعية الأداء وكفاءته اعتماداً على مدى الحركة المتاحة في المفاصل (الروبي، 2007، صفحة 205).

3-5-2-2- أهميته:

تتجلى أهمية التوافق (والمرونة المرتبطة به) في:

- ✓ تسهيل تعلم واكتساب المهارات الحركية بشكل أكثر انسيابية.
- ✓ الاقتصاد في الجهد وتقليل زمن الأداء.
- ✓ تأخير ظهور التعب العضلي وتقليل التقلصات.
- ✓ الحد من الإصابات العضلية والمساعدة في سرعة الاستشفاء (حمدان، 2001، صفحة 42).
- ✓ تحسين فعالية الأداء المهاري حيث إن نقص التوافق أو المرونة يؤدي إلى بطء وصعوبة تنفيذ المهارات، مما ينعكس سلباً على الأداء العام.

3-5-3- التوقيت:

يعد التوقيت من العناصر الأساسية في نجاح مهارة الضرب الساحق، إذ يعتمد على التنسيق الدقيق بين مراحل الأداء المختلفة والتي تتمثل في:

3-5-3-1- مرحلة الاقتراب:

يقف اللاعب في وضع استعداد مواجهها للمعد وعلى مسافة تتراوح بين (2-4) أمتار ثم يبدأ الاقتراب بخطوتين أساسيتين، وتكون الخطوة الأولى لتحديد الاتجاه بينما تتميز الخطوة الثانية بالسرعة والاتساع مع مرجحة الذراعين للخلف استعدادا للوثب مما يساعد على تحقيق أفضل وضع ميكانيكي للارتقاء.

3-5-3-2- مرحلة الارتقاء (الوثب):

تتم بعد خطوات الاقتراب حيث ينتقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمام، مع تأرجح الذراعين للأمام بقوة، ويتم فرد مفاصل الرجلين (الكاحل، الركبة، الفخذ) للحصول على أقصى قوة دفع عمودية تساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن.

3-5-3-3- مرحلة الضرب:

عند الوصول إلى أقصى ارتفاع، تسحب الذراع الضاربة للخلف مع ثني المرفق ويكون الجذع في وضع تقوس خفيف للخلف لزيادة قوة الضربة، ثم تضرب الكرة في أعلى نقطة ممكنة باستخدام الجزء العلوي من اليد بحركة تشبه السوط (WHIP) مع الحفاظ على توازن الجسم بواسطة الذراع الأخرى (عقيل، 1987، صفحة 96).

3-6- الأخطاء الشائعة في الأداء:

تظهر مجموعة من الأخطاء الشائعة أثناء تنفيذ مهارة الضرب الساحق والتي تؤثر سلباً على جودة الأداء ومن أهمها:

✓ الاقتراب غير الصحيح وعدم ثبات حركة القدمين.

✓ المبالغة في طول الخطوة الأولى أو عدم التناسق بين الخطوات.

✓ عدم مرجحة الذراعين للخلف بشكل كاف.

✓ الوثب للأمام بدلاً من الأعلى.

✓ الارتقاء بقدم واحدة نتيجة سوء التوقيت.

✓ البطء في الارتقاء وضعف الربط بين السرعة والقوة.

- ✓ التوقيت غير المناسب للضرب.
- ✓ عدم استخدام مفاصل القدمين بشكل صحيح أثناء الوثب.
- ✓ ضرب الكرة في الشبكة أو في توقيت متأخر أثناء الهبوط.
- ✓ ضعف التحكم في اتجاه الكرة أو ضربها في مكان غير مناسب.
- ✓ لمس الشبكة أو تجاوز خط المنتصف أثناء الهبوط.
- ✓ عدم متابعة اللعب بعد تنفيذ الضربة الساحقة (الدين، 2015-2016، صفحة 27).

3-7- العلاقة بين التصور العقلي والضرب الساحق:

تعد العلاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري من الجوانب المهمة في التدريب الرياضي الحديث حيث يتطلب تحقيق التفوق الرياضي تكاملاً فعالاً بين العمليات العقلية والبدنية، ومن هذا المنطلق يحرص المدرب على فهم ما يدور في ذهن اللاعب أثناء تعلم المهارات الحركية لما لذلك من تأثير مباشر على جودة الأداء.

ويساهم التدريب الذهني في تحسين إدراك اللاعب لمتطلبات الأداء المهاري حيث يساعده على تكوين صورة ذهنية واضحة للحركة مما يعزز من قدرته على تنفيذها بدقة وفعالية، وقد أثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين التدريب العقلي واكتساب المهارات الحركية إذ يساهم في تسريع عملية التعلم وتحسين مستوى الأداء (العكيلي، 2005، صفحة 40).

كما يشير موسى طلعت إلى أن التصور العقلي يعد من الوسائل الفعالة في تسهيل عملية التعلم الحركي حيث يستخدم لتحسين وتطوير المهارات، كما يساعد اللاعب على التكيف مع بيئة المنافسة والتعرف على مسارات الحركة وخطط اللعب مما يجعله أداة مهمة في التدريب الخططي (ابراهيم، 1998، صفحة 6).

وفي سياق مهارة الضرب الساحق يبرز دور التصور العقلي في تمكين اللاعب من استحضار مراحل الأداء المختلفة بدقة بدءاً من الاقتراب وصولاً إلى الضرب والهبوط مما يساهم في تحسين التوقيت والتوافق الحركي أثناء التنفيذ، كما أن توظيف التصور العقلي ضمن برامج الإعداد البدني والمهاري يساهم في رفع مستوى التحكم في الأداء وتعزيز وضوح الصورة الحركية لدى اللاعب الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى إتقان المهارة وتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات.

خلاصة الفصل الثالث:

خلص الفصل إلى أن مهارة الضرب الساحق تمثل السلاح الهجومي الأكثر فعالية في الكرة الطائرة، حيث تسهم بنسبة كبيرة في كسب النقاط (تصل إلى 80% من النقاط الهجومية) وتتميز بمراحل فنية متكاملة تبدأ بالاقتراب والارتقاء مروراً بالضرب في أعلى نقطة، وانتهاءً بالهبوط المتوازن، كما تبين أن إتقان هذه المهارة يعتمد على تكامل مجموعة من المتطلبات البدنية الأساسية من أبرزها: القوة الانفجارية (للرجلين والذراعين) والتوافق الحركي والمرونة والتوقيت الدقيق بين مراحل الأداء، وقد تم تصنيف الضرب الساحق إلى عدة أنواع (المواجه، بالدوران، الجانبي، الساقط بالرسغ، الخادع) لكل منها خصائصه التقنية وظروف استخدامه، كما تم رصد الأخطاء الشائعة التي تؤثر سلباً على الأداء كضعف التوقيت وسوء الاقتراب والوثب للأمام بدلاً من الأعلى، وأخيراً أظهر التحليل أهمية التصور العقلي كأداة مساعدة في تحسين وضوح الصورة الحركية للمهارة وتسريع التعلم ورفع مستوى الأداء في المنافسات، وبناءً على ذلك يوصى بدمج التدريب العقلي مع التدريب البدني والمهاري لتطوير أداء الضرب الساحق لدى اللاعبين.

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة والإجراءات

الميدانية

تمهيد:

يعد الفصل الرابع حجر الزاوية في بناء الدراسة التطبيقية إذ يتناول الإطار المنهجي الذي اعتمده الباحث للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته، فمنهجية الدراسة ليست مجرد إجراءات شكلية بل هي العصب الذي يضمن سلامة البحث ودقة نتائجه حيث تشمل تحديد مجتمع الدراسة وعينتها واختيار المنهج الملائم، وتطوير أدوات القياس ورصد الصعوبات الميدانية، ويتضمن هذا الفصل عرضاً تفصيلياً للدراسة الاستطلاعية التي مهدت للعمل الميداني ثم المنهج المتبع (الوصفي الارتباطي) وخصائص العينة (لاعبو فئة الأشبال بكرة الطائرة) وأدوات جمع البيانات (اختبار الضرب الساحق ومقياس التصور العقلي) والتصميم الزمني والمكاني، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، وتهدف هذه الخطوات إلى ضمان الموضوعية والدقة وتوفير قاعدة صلبة لاستخلاص النتائج والتوصيات.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها إجراء منهجي يهدف إلى استكشاف مختلف المعوقات والصعوبات التي قد تعترض الباحث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية كما تعدّ مرحلة تمهيدية للتحقق من جاهزية متطلبات البحث من حيث الزمن وصلاحيّة الأجهزة وملاءمة الأدوات المستخدمة (مروان، 1999، صفحة 90)، وتكتسي هذه المرحلة أهمية بالغة إذ تمثل الأساس الذي يبنى عليه الباحث تصوراتّه الأولى حول موضوع الدراسة ومجال تطبيقها كما تساعده على تحديد أبرز التحديات المحتملة والعمل على تذليلها قبل الشروع في التطبيق الفعلي.

وفي هذا الإطار ومن أجل إضفاء الطابع العلمي والمنهجي على الدراسة تم إجراء دراسة استطلاعية على مستوى "النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة" حيث تم التواصل مع إدارة الفريق قصد توفير الإمكانيات اللازمة وتسهيل عملية إجراء الاختبارات في ظروف مناسبة، وقد لقي الباحث تعاوناً ملحوظاً من طرف مسؤولي الفريق والمدربين مما ساهم في إنجاح هذه المرحلة التحضيرية.

4-2- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي باستخدام أسلوب العلاقات الارتباطية، نظراً لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة حيث يهدف هذا المنهج إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات المدروسة.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه أسلوب بحثي يقوم على دراسة الظواهر كما هي قائمة في الواقع بغرض وصفها وصفاً دقيقاً وتحليلها والكشف عن خصائصها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى، ولا يقتصر هذا المنهج على مجرد الوصف، بل يتعداه إلى التفسير والمقارنة والتقييم بهدف الوصول إلى نتائج ذات دلالة علمية تساهم في فهم الظاهرة المدروسة بشكل أعمق (العزاوي، 2008، صفحة 97).

4-3- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة مجموع العناصر أو الأفراد الذين يشكلون موضوع البحث والذين يسعى الباحث إلى دراستهم حيث يتم في الغالب اختيار عينة ممثلة منهم لإجراء الدراسة التطبيقية (الضامن، 2007، صفحة 160).

وفي إطار هذه الدراسة، تمثل مجتمع البحث في فريق لكرة الطائرة، يضم كل فريق (14) لاعبا من فئة الأشبال (ذكور)، المسجلين خلال الموسم الرياضي 2026/2025.

4-4- عينة الدراسة:

من أجل القيام بالدراسة الحالية تم اختيار العينة بطريقة قصدية والتي تكونت من (20) لاعب لاعبين من فريق النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة.

4-4-1- أسباب وشروط اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة من فريق النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة وذلك لاعتبارات منهجية وعملية حيث يعد من الأندية النشطة على مستوى الممارسة الرياضية في فئة الأشبال مما يوفر بيئة ملائمة لإجراء الدراسة الميدانية، كما أن توفر الفئة العمرية المستهدفة (15-17 سنة) داخل هذا النادي إضافة إلى انتظام التدريبات وإمكانية التواصل مع اللاعبين والإطار الفني ساهم في تسهيل عملية جمع البيانات وضمان دقتها.

إلى جانب ذلك تم اختيار هذه العينة بناء على قابلية أفرادها للتعاون والاستجابة لأدوات البحث بما يخدم أهداف الدراسة ويعزز من مصداقية النتائج.

- انتظام اللاعبين في التدريب.

4-4-2- وصف أفراد العينة

- السن: يتمثل في المرحلة العمرية لصنف أشبال من 15-17 سنة.
- الجنس: كل أفراد العينة ذكور.
- المكان: أجريت الاختبارات البدنية والمهارية في مكان إجراء الحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات 500 مقعد بوسعادة.
- وسائل القياس: جميع عناصر العينة طبقت عليها نفس الوسائل والاختبارات.

4-5- مواصفات العينة:

تتميز عينة الدراسة بجملة من الخصائص التي تجعلها مناسبة لتحقيق أهداف البحث حيث تم اختيارها وفق معايير محددة تضمن قدرا من التجانس بين أفرادها مما يسمح بدراسة العلاقة بين متغيري الدراسة بدقة.

وتتمثل أهم خصائص العينة في كونها تنتمي إلى فئة الأشبال حيث تتراوح أعمار أفرادها بين (15-17) سنة وهي مرحلة عمرية تتميز بنمو بدني وعقلي ملحوظ الأمر الذي يساعد على تنمية القدرات المهارية والتصور العقلي لدى اللاعبين.

كما أن أفراد العينة يمارسون نشاط كرة الطائرة بصفة منتظمة ضمن فرق منظمة ويخضعون لبرامج تدريبية متقاربة مما يساهم في تقليل الفروق الناتجة عن اختلاف طرق التدريب، إضافة إلى ذلك يتمتع أفراد العينة بمستوى متقارب من حيث الخبرة والممارسة الرياضية ولا يعانون من إصابات بدنية تعيق أداءهم أثناء إجراء الاختبارات مما يعزز من مصداقية النتائج ويحد من تأثير العوامل الخارجية.

كما تم إخضاع جميع أفراد العينة لنفس ظروف الاختبار من حيث المكان والزمان ووسائل القياس لضمان توحيد إجراءات الدراسة، وبناء على هذه الخصائص تعدّ العينة مناسبة لدراسة العلاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري (الضرب الساحق) في كرة الطائرة.

4-5-1- المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في التصور العقلي وهو العامل الذي يسعى الباحث إلى دراسة تأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة (حسن أ.، 2008، صفحة 97).

4-5-2- المتغير التابع:

يتمثل المتغير التابع في الأداء المهاري والمتمثل في مهارة الضرب الساحق حيث يتأثر بمستوى التصور العقلي لدى اللاعبين (حسن و كامل، 1999، صفحة 220).

4-6- أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من الأدوات والاختبارات التي تتلاءم مع طبيعة الموضوع وأهدافه وذلك بغرض جمع بيانات دقيقة وموضوعية حول المتغيرات المدروسة، وقد تنوعت هذه الأدوات بين اختبارات مهارية ومقاييس نفسية بما يضمن شمولية القياس ودقته.

4-6-1- اختبار الضرب الساق:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساق في الاتجاه المستقيم.

الأدوات:

5 كرات طائرة قانونية + ملعب كرة طائرة قانوني (حسنين، 1987، الصفحات 207-208).

مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالضرب الساق من مركز 04 بحيث المدرب بالإعداد له من مركز 03، على المختبر أداء محاولات بالضرب الساق المستقيم ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في 05 محاولات مخصصة له وفقا لقواعد التسجيل، تم اعتماد مجموع النقاط المحصل عليها من المحاولات الخمس كمؤشر للأداء المهاري.

شكل (04): يمثل اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساق:



التسجيل:

- 04 نقاط لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة على المسطبة.
- 03 نقاط لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- نقطة لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- خارج هذه المناطق 0 نقطة.

4-6-2- مقياس التصور العقلي:

ولقد تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي، الذي اعتمد عليه محمد العربي شمعون بحيث قام بإعداده مارتينز 1982 ويقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي: (الممارسة الفردية الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميل - الإشتراك في المنافسة وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب بالاستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه، وهي تبدأ من عدم التصور إلى الشدة في الوضوح لبعض أشكال حية وهي البصر والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة و بعدها يتم جمع درجات كل عبارة على حده ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس (120) إلى الدرجة المرتفعة في التصور العقلي، وتشير (24) إلى الحد الأدنى لدرجات المقياس أي الدرجة الضعيفة في درجة التصور العقلي، ولقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس في الدراسة الاستطلاعية.

4-7- مجلات الدراسة: تقتضي منهجية الدراسة الميدانية مجالات مكانية وزمانية وبشرية، وفيما يلي عرض لها:

4-7-1- المجال المكاني للدراسة: تم إجراء البحث الميداني بالقاعة القاعة المتعددة الرياضات 500 مقعد بوسعادة على مستوى النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة صنف أشبال 16-17.

4-7-2- المجال الزمني للدراسة: انطلقت هذه الدراسة من شهر فيفري 2026 إلى شهر ماي 2026، وقد تمت على مراحل:

✓ المرحلة الأولى: من شهر فيفري إلى أواخر شهر مارس، تم خلال هذه المرحلة جمع المادة العلمية لإعداد الجانب النظري للدراسة.

✓ المرحلة الثانية: استمرت من شهر أبريل إلى منتصف شهر ماي تم تخصيصها للجانب التطبيقي بإعداد أدوات الدراسة وتحكيمها وإجراء الاختبارات على مجتمع الدراسة، وتدوين نتائجها، وتحليلها ومناقشتها.

4-7-3- المجال البشري للدراسة:

يتمثل المجال البشري لدراستنا في لاعبي الكرة الطائرة الذين ينشطون في النادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة عددهم (20) لاعبين.

4-8- الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- معامل التحديد (R^2)

4-9- صعوبات الدراسة:

واجهنا عدة صعوبات خلال انجاز هذه الدراسة من بينها ما يلي:

- قلة الدراسات السابقة وخاصة المطابقة.
- البعد المكاني للنادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة.
- تأخر ساعات التدريب.

4-10 إجراءات التطبيق الميداني:

تم إجراء التطبيق الميداني للدراسة على أفراد العينة في ظروف موحدة من حيث المكان والزمان حيث تم في البداية توزيع مقياس التصور العقلي على اللاعبين وشرح طريقة الإجابة لهم لضمان فهمهم لبنود الاستبيان وبعد الانتهاء من ذلك تم إجراء اختبار الضرب الساحق لكل لاعب على حدة مع توفير نفس شروط الأداء من حيث عدد المحاولات وطريقة الإعداد، وقد تم تسجيل النتائج مباشرة في استمارات خاصة بكل لاعب ثم تم تفريغها لاحقاً في برنامج SPSS قصد معالجتها إحصائياً واستخراج النتائج.

خلاصة الفصل الرابع:

خلص الفصل الرابع إلى تقديم إطار منهجي متكامل للدراسة التطبيقية بدءاً بالدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى نادي اتحاد بوسعادة لكرة الطائرة وتم خلالها التحقق من جاهزية الأدوات والظروف الميدانية وتذليل الصعوبات بالتنسيق مع الإدارة والمدرّبين، كما تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الهادف إلى الكشف عن العلاقة بين التصور العقلي (متغير مستقل) والأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق (متغير تابع)، وقد تمثل مجتمع الدراسة في 28 لاعباً من فئة الأشبال واختيرت العينة بطريقة قصدية من نفس النادي مع مراعاة التجانس في السن (15-17 سنة) والجنس (ذكور) ومستوى الخبرة، كما تم استخدام اختبار مهاري لقياس دقة الضرب الساحق ومقياس التصور العقلي المعرب من قبل شمعون وتم التحقق من صدقه وثباته، وتواصلت الدراسة ميدانياً من فيفري إلى ماي 2026 في القاعة المتعددة الرياضات بوسعادة مع تدوين الصعوبات المتمثلة في قلة الدراسات السابقة المطابقة والبعد المكاني لبعض الأندية، وأخيراً تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون لمعالجة البيانات إحصائياً بما يمهد للفصل التالي لعرض النتائج ومناقشتها.

الفصل الخامس:

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تمهيد:

يعد هذا الفصل الركن الأساسي في أي دراسة ميدانية إذ يتم فيه عرض النتائج المستمدة من المعالجة الإحصائية للبيانات المجمعة ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضيات الموضوعة والإطار النظري والدراسات السابقة، ويهدف هذا الفصل إلى الإجابة عن إشكالية الدراسة التي تتمحور حول استخلاص قيم معاملات التحديد بين التصور العقلي ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

اعتمدنا في هذا الفصل على الأساليب الإحصائية المحددة سابقا وهي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل التحديد (R^2) وذلك بعد تفريغ البيانات في برنامج SPSS ومعالجتها، وسيتم عرض النتائج على النحو التالي: أولا نتائج مقياس التصور العقلي، ثانيا نتائج اختبار الضرب الساحق، ثالثا تحليل العلاقة بين المتغيرين، رابعا استخراج معاملات التحديد، ثم مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات، وأخيرا خلاصة الفصل.

5-1- عرض نتائج مقياس التصور العقلي:

يهدف هذا المقياس إلى تقدير درجة وضوح التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال أربعة مواقف (الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المنافسة) وكل موقف يتضمن 6 عبارات بمجموع 24 عبارة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 24 (ضعيف جدا) و120 (مرتفع جدا). بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة المكونة من 20 لاعبا وتفرغ الإجابات ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج SPSS تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول رقم (01).

جدول (02): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمتين الدنيا والعليا لدرجات التصور العقلي

المتغير	العدد (ن)	القيمة الدنيا (Min)	القيمة القصى (Max)	المتوسط الحسابي (Mean)	الخطأ المعياري Std.) (Error	الانحراف المعياري Std.) (Deviation
التصور العقلي (الدرجة الكلية)	20	74.00	91.00	84.2500	1.05100	4.70022

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

تحليل النتائج:

- ✓ تتراوح درجات التصور العقلي لدى أفراد العينة بين 74.00 و91.00 مما يشير إلى أن جميع اللاعبين يمتلكون مستوى تصور عقلي يتراوح بين المتوسط والمرتفع (علما أن الدرجة المتوسطة للمقياس هي 72 والمرتفعة تبدأ من حوالي 96 وفقا للمعايير المعتمدة من إعداد مارتينز).
- ✓ بلغ المتوسط الحسابي للدرجات 84.25، وهو أعلى من الدرجة المتوسطة (72) مما يدل على أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى جيد من التصور العقلي.

✓ قيمة الانحراف المعياري (4.70) منخفضة نسبياً مقارنة بالمتوسط وهذا يعني أن درجات اللاعبين متجانسة ولا توجد فروق كبيرة بينهم في هذه الخاصية النفسية.

✓ هذا التجانس يجعل العينة مناسبة لدراسة العلاقة مع المتغير المهاري، لأنه يقلل من تأثير العوامل الدخيلة المرتبطة بالتباين الكبير في القدرات العقلية.

5-2- عرض نتائج اختبار الضرب الساحق:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة أداء مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتم تنفيذ الاختبار وفق الضوابط المذكورة في الفصل الرابع حيث أجرى كل لاعب 5 محاولات وسجلت النقاط وفق مناطق التسجيل المحددة (من 0 إلى 4 نقاط لكل محاولة) وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للاختبار بين 0 و 20.

الجدول التالي يعرض خصائص توزيع درجات عينة الدراسة في اختبار الضرب الساحق.

جدول (03): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمتين الدنيا والعليا لدرجات اختبار الضرب الساحق

الانحراف المعياري (Std. Deviation)	الخطأ المعياري (Std. Error)	المتوسط الحسابي (Mean)	القيمة القصوى (Max)	القيمة الدنيا (Min)	العدد (N)	المتغير
1.050	0.235	16.95	18	15	20	نتيجة اختبار الضرب الساحق

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

تحليل النتائج:

✓ تراوحت درجات اللاعبين في الضرب الساحق بين 15 و 18 من 20، أي أن جميع أفراد العينة حققوا مستويات أداء مهاري جيدة إلى مرتفعة (حيث يعتبر 15 درجة فأكثر أداء مرضياً في هذا الاختبار).

- ✓ بلغ المتوسط الحسابي 16.95، وهو قريب جدا من الدرجة القصوى (18)، مما يدل على أن العينة تتمتع بمستوى عال من الدقة في تنفيذ الضرب الساحق المستقيم.
- ✓ قيمة الانحراف المعياري (1.05) منخفضة جدا، مما يؤكد تجانس العينة في المستوى المهاري أيضا، فاللاعبون متقاربون في قدراتهم على الضرب الساحق.
- ✓ هذا التقارب في المستوى المهاري يجعل من الصعب في بعض الأحيان الكشف عن علاقات ارتباطية قوية، لأن التباين المحدود بين الأفراد يقلل من احتمالية ظهور ارتباط ذي دلالة إحصائية (وهي نقطة سنناقشها لاحقا).

5-3- تحليل العلاقة بين المتغيرين (الارتباط):

للكشف عن طبيعة العلاقة بين التصور العقلي (المتغير المستقل) ومهارة الضرب الساحق (المتغير التابع)، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، الذي يقيس قوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين كميين. النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (04): مصفوفة ارتباط بيرسون بين التصور العقلي والضرب الساحق

المتغيرات	النتيجة	التصور العقلي (Imagery_Total)	نتيجة اختبار الضرب الساحق
التصور العقلي	معامل الارتباط (r)	1	0.075
	مستوى الدلالة (.Sig)		0.755
	العدد (ن)	20	20
نتيجة اختبار الضرب الساحق	معامل الارتباط (r)	0.075	1
	مستوى الدلالة (Sig.)	0.755	
	العدد (ن)	20	20

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

تحليل النتائج وتفسيرها:

- ✓ قيمة معامل الارتباط المحسوب بين التصور العقلي والضرب الساحق هي ($r = 0.075$). هذه قيمة موجبة لكنها ضعيفة جدا (قريبة من الصفر)، وتشير إلى عدم وجود علاقة خطية تذكر بين المتغيرين.
- ✓ مستوى الدلالة ($\text{Sig.} = 0.755$) وهو أكبر بكثير من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسات التربوية والرياضية ($\alpha = 0.05$). وبما أن ($0.05 < 0.755$)، فإن هذه العلاقة غير دالة إحصائياً، أي أن الاحتمال أن تكون هذه القيمة ناتجة عن الصدفة يصل إلى 75.5%، وهو احتمال مرتفع جداً.
- ✓ بالتالي نرفض فرضية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى أداء الضرب الساحق لدى عينة الدراسة.
- ✓ معامل التحديد (R^2) الذي سيتم استخراجه في القسم التالي سيعطينا تفسيراً أكثر دقة لنسبة التأثير.

4-5- استخراج معاملات التحديد (R^2)

يعرّف معامل التحديد (R^2) بأنه مربع معامل ارتباط بيرسون (I^2) ويشير إلى نسبة التباين في المتغير التابع (الضرب الساحق) الذي يمكن تفسيره أو التنبؤ به من خلال المتغير المستقل (التصور العقلي)، ويمثل هذا المقياس أحد أهم المؤشرات في الدراسات الارتباطية لأنه يحدد درجة التأثير الفعلي وليس مجرد وجود علاقة.

حساب معامل التحديد:

$$R^2 = (r)^2 = (0.075)^2 = 0.005625$$

وبتحويله إلى نسبة مئوية:

$$R^2 \approx 0.56 \% \quad R^2 \approx 0.56\%$$

جدول (05): قيمة معامل التحديد (R^2) بين التصور العقلي والضرب الساحق

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R^2)	نسبة التفسير (%)
التصور العقلي	الضرب الساحق	0.075	0.0056	%0.56

تفسير معامل التحديد:

✓ 0.56% فقط من التباين الحاصل في درجات الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة يعزى إلى التصور العقلي.

✓ هذا يعني أن 99.44% من العوامل المؤثرة في أداء الضرب الساحق تعود إلى متغيرات أخرى غير التصور العقلي، مثل: القوة البدنية، السرعة، التوافق الحركي، الخبرة الميدانية، الإعداد البدني، التركيز أثناء الأداء، التغذية الراجعة من المدرب، وغيرها من المحددات البيوميكانيكية والفسولوجية والنفسية الأخرى.

✓ بالتالي، بالرغم من الأهمية النظرية للتصور العقلي في الأداء الرياضي، فإنه في هذه العينة المحددة (لاعبو أشبال كرة الطائرة) لم يظهر تأثيراً يذكر على دقة الضرب الساحق.

5-5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

5-5-1- تذكير بالفرضية العامة للدراسة:

تنص الفرضية العامة للدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة".

5-5-2- مناقشة نتائج اختبار الفرضية:

بناءً على النتائج المحققة ($r = 0.075$; $\text{Sig.} = 0.755 > 0.05$; $R^2 = 0.56\%$)، نستنتج ما يلي:

- رفض الفرضية الإيجابية وقبول الفرضية الصفريّة التي تنص على: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (عينة الدراسة)".

5-5-3- تفسير النتائج وتحليل الأسباب المحتملة:

يمكن إرجاع عدم وجود علاقة دالة بين المتغيرين إلى عدة عوامل موضوعية ومنهجية:

أ. طبيعة العينة وخواصها:

- **تجانس العينة العالي:** كما ظهر من الانحرافات المعيارية المنخفضة (4.70 للتصور العقلي و1.05 للضرب الساحق) فإن أفراد العينة متشابهون جدا في مستوى التصور العقلي والمهارة، وعندما يكون التباين محدودا يقل معامل الارتباط حتى لو كانت العلاقة موجودة فعليا، فالتجانس يقلل من "التغاير المشترك" بين المتغيرين.
- **الفئة العمرية (15-17 سنة):** قد تكون قدرات التصور العقلي لدى الأشبال في طور النمو ولم تصل بعد إلى المستوى الذي يؤثر تأثيرا مباشرا على المهارات الحركية المعقدة مثل الضرب الساحق، فالتصور العقلي الفعال يحتاج إلى نضج معرفي وخبرة حسية حركية متراكمة.
- **حجم العينة الصغير (20 لاعبا):** يؤثر صغر حجم العينة على قوة الاختبار الإحصائي مما يجعل من الصعب اكتشاف علاقات ضعيفة أو متوسطة حتى لو كانت موجودة في المجتمع الأصلي.

ب. طبيعة متغير الضرب الساحق:

- **مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة هي مهارة مهارية حركية معقدة ومفتوحة** تتطلب استجابات سريعة جدا (أقل من ثانية) وتعتمد بشكل كبير على التوقيت، القوة الانفجارية، والتنسيق بين حركة الإعداد والضرب، فالتصور العقلي قد يكون أكثر فعالية في المهارات المغلقة (مثل الإرسال أو الرمية الحرة) أو في مراحل التعلم الأولى أما في مرحلة الإتقان والأداء عالي السرعة فقد يتراجع تأثيره المباشر.
- **الاختبار المستخدم قاس دقة الضرب المستقيم** بشكل خاص وهذا جانب واحد من المهارة، وربما لو تم قياس جوانب أخرى (مثل قوة الضرب، التوقع، اتخاذ القرار) لظهرت علاقة مختلفة.

ج. المحددات النفسية الأخرى:

- **التصور العقلي كما تم قياسه بالمقياس** يشمل وضوح الصورة ومدى التحكم فيها، لكن العلاقة بين التصور والأداء ليست خطية بالضرورة؛ فهناك عوامل وسيطة مثل **الثقة بالنفس، مستوى القلق، الدافعية، والانتباه**، ويمكن أن يكون التصور العقلي موجودا لدى اللاعبين بدرجة جيدة لكنه لا يتحول إلى أداء مهاري محسن بسبب غياب هذه العوامل المساعدة.

- كما أن بعض اللاعبين قد يستخدمون التصور العقلي بشكل لا إرادي أو غير مخطط مما يقلل من دقة قياس تأثيره.

د. مقارنة مع الدراسات السابقة:

يمكن مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي في الكرة الطائرة والتي تتباين في نتائجها بين مؤيدة ومعارضة للعلاقة الارتباطية أو التأثيرية بين التصور العقلي والأداء المهاري.

1. دراسات متوافقة مع نتائج الدراسة الحالية:

توصل بوتمنين (2023) في دراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مبني على التصور العقلي في تعلم مهارة السحق لدى ناشئي الكرة الطائرة (14-15 سنة) إلى فعالية البرنامج المقترح مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للتصور العقلي على تعلم المهارة، كما أظهر بحث صخي (2009) حول تأثير تمارين تنمية التصور العقلي في تطوير دقة أداء الإرسال الساحق للاعبين الشباب (16-18 سنة) أثرا إيجابيا حيث استنتج أن تمارين التصور العقلي أثرت إيجابيا على نتائج اختبارات دقة الأداء المهاري.

وهذه الدراسات وإن كانت تؤكد فعالية التصور العقلي بشكل عام إلا أنها استخدمت جميعها المنهج التجريبي مع برامج تدريبية بينما اعتمدت دراستنا الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لقياس العلاقة الطبيعية بين المتغيرين دون تدخل تجريبي.

2. دراسات متناقضة أو مختلفة في النتائج:

في المقابل سجلت دراسة Usry (2005) على فريق جامعة NCAA-Division I للكرة الطائرة والتي طبقت برنامجا للمهارات العقلية شمل الاسترخاء والتصور والتركيز ارتباطا قويا جدا بين استخدام التصور العقلي ومعايير الأداء المهاري للإرسال ($r = 0.82, p < 0.01$) وهذا الاختلاف الكبير في قوة الارتباط قد يعود إلى أن الدراسة طبقت برنامجا تدريبيا منظما في حين أن دراستنا الحالية قاست مستويات التصور العقلي كما هي لدى اللاعبين دون الخضوع لبرنامج تدريبي معرفي مسبق، كما يشير التحليل البعدي الذي أجراه Armstrong (2023) إلى فعالية التصور العقلي في تعزيز الأداء الحركي في الرياضات الناشئة لكنه يقر بضرورة فهم كيفية تطبيق تدخلات التصور بشكل أفضل في هذه الفئة العمرية.

كما تناقش ورقة الممارسات الفضلى (2025) في المراجعة منهجية تطبيق التصور الحركي لدى الأطفال والمراهقين وتطرح تساؤلات حول أفضل طريقة للتدريب عندما تكون وظائف التصور الحركي والمعرفي لدى المشاركين غير مكتملة النمو بعد، وهذا يتوافق مع تفسيرنا لضعف العلاقة في دراستنا حيث أن أفراد العينة في مرحلة المراهقة (15-17 سنة) قد لا تكون قدراتهم على التصور قد اكتملت بعد.

3. ملخص المقارنة النقدية:

يتضح مما سبق أن الاختلافات المنهجية تعد من أبرز مسببات التباين بين نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسات سابقة، ففي حين دراسات التأثير طبق معظمها مناهج تجريبية ببرامج تدريبية منظمة للتصور العقلي (تتراوح مدتها من 12 جلسة إلى منهج كامل متكامل) اعتمدت دراستنا الحالية على منهج وصفي ارتباطي هدفه استخلاص معاملات التحديد بين المتغيرات كما هي في الواقع، وهذا الفرق الأساسي في المنهجية قد يفسر لماذا أظهرت الدراسات التجريبية علاقات قوية بين المتغيرين بينما أظهرت دراستنا علاقة ضعيفة جدا غير دالة إحصائيا.

خلاصة الفصل الخامس:

وفي هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج الإحصائية المستخلصة من بيانات الدراسة الميدانية، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

1. مستوى التصور العقلي لدى عينة لاعبي الكرة الطائرة (أشبال) كان متوسطا إلى مرتفعا بمتوسط حسابي 84.25 من 120 وانحراف معياري 4.70 مما يعكس تجانسا في هذه الخاصية النفسية.
 2. مستوى أداء مهارة الضرب الساحق كان جيدا إلى مرتفعا جدا بمتوسط 16.95 من 20 وانحراف معياري منخفض (1.05) مما يؤكد تجانس العينة في القدرة المهاري أيضا.
 3. علاقة الارتباط بين التصور العقلي والضرب الساحق كانت موجبة جدا لكنها ضعيفة ($r = 0.075$) وغير دالة إحصائيا ($\text{Sig.} = 0.755 > 0.05$)، مما أدى إلى رفض الفرضية الإيجابية وقبول الفرضية الصفرية.
 4. معامل التحديد (R^2) بلغ 0.0056 أي أن التصور العقلي يفسر فقط 0.56% من التباين في أداء الضرب الساحق بينما 99.44% تعود لعوامل أخرى غير مدروسة.
 5. تمت مناقشة النتائج في ضوء خصائص العينة (التجانس، العمر، الحجم الصغير) وطبيعة المهارة (مهارة مفتوحة سريعة) ومحدودية أداة القياس وغياب العوامل النفسية الوسيطة.
- وانطلاقا من هذه النتائج يمكن القول إنه لا يمكن الاعتماد على التصور العقلي كمتنبئ بمستوى دقة الضرب الساحق لدى أشبال الكرة الطائرة ضمن الظروف التي أجريت فيها هذه الدراسة، رغم الأهمية النظرية للتصور العقلي في المجال الرياضي؛ إذ يبقى الأداء المهاري مرتبطا في المقام الأول بالعوامل البدنية والمهارية.

الخاتمة

الخلاصة

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية مركزية تهدف إلى استخلاص قيم معاملات التحديد بين التصور العقلي (كمتغير نفسي مستقل) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق (كمتغير مهاري تابع) لدى لاعبي الكرة الطائرة من فئة الأشبال وذلك في ظل ندرة الدراسات الوصفية الارتباطية التي تناولت هذا الموضوع في الجزائر حيث ركزت معظم الأبحاث السابقة على الجانب التجريبي أو على العلاقة بين المتغيرات البدنية والمهارية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وطبقت على عينة قصدية تكونت من 20 لاعبا من فئة الأشبال (15-17 سنة) بالنادي الهاوي الرياضي اتحاد بوسعادة واستخدمت أداتين رئيسيتين هما مقياس التصور العقلي (مارتينز، تعريب شمعون) واختبار مهارى لقياس دقة الضرب الساحق المستقيم ووقت المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل التحديد.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة كان متوسطا إلى مرتفع (متوسط حسابي 84.25 من 120) كما كان مستوى أداء الضرب الساحق مرتفعا (متوسط 16.95 من 20)، وتميزت العينة بتجانس عال في كلا المتغيرين، إلا أن معامل الارتباط بينهما بلغ قيمة ضعيفة جداً ($r = 0.075$) ولم تكن هذه العلاقة دالة إحصائياً ($\text{Sig.} = 0.755 > 0.05$)، تم استخلاص معامل التحديد ($R^2 = 0.0056$) الذي يشير إلى أن التصور العقلي يفسر فقط 0.56% من التباين الحاصل في أداء مهارة الضرب الساحق، مما يعني أن 99.44% من العوامل المؤثرة في هذا الأداء تعود إلى متغيرات أخرى غير مدروسة كالقدرات البدنية (القوة الانفجارية، التوافق، السرعة) والمتغيرات المهارية والنفسية الأخرى (الثقة بالنفس، التركيز، إدارة القلق).

وبناء على هذه النتائج تم رفض الفرضية العامة التي كانت تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ومهارة الضرب الساحق وقبول الفرضية الصفرية وهو ما يعزى إلى عوامل متعددة أبرزها: تجانس العينة العالي والفئة العمرية التي قد تكون قدرات التصور العقلي لديها في طور النمو وطبيعة مهارة الضرب الساحق كمهارة مفتوحة سريعة الإيقاع وصغر حجم العينة مما يستدعي توخي الحذر في تعميم هذه النتائج على مجتمعات أخرى.

توصيات الدراسة:

✓ إجراء دراسات تجريبية تختبر فعالية برامج تدريبية منظمة للتصور العقلي على مدى زمني أطول بدلا من الاعتماد على المناهج الوصفية الارتباطية.

الخلاصة

- ✓ توسيع عينة البحث لتشمل أندية متعددة وفئات عمرية مختلفة (أصغر، شباب، كبار) لمقارنة تطور العلاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري عبر المراحل السنية.
- ✓ استخدام اختبارات مهارية أكثر شمولاً لقياس الضرب الساحق تشمل كلا من الدقة والقوة والسرعة والتوقيت وليس فقط الجانب المكاني.
- ✓ إدراج متغيرات بسيطة ووسيلة معدلة في الدراسات المستقبلية كالثقة بالنفس، ومستوى القلق، والدافعية، والخبرة التدريبية.
- ✓ تطوير أدوات لقياس التصور العقلي تتناسب مع الخصائص العمرية والنمائية لفئة الأشبال بدلاً من تعريب مقاييس أعدت أساساً للكبار.
- ✓ اعتماد منهجيات مختلطة تجمع بين القياس الكمي والتحليل النوعي كالمقابلات المتعمقة لفهم كيفية توظيف اللاعبين للتصور العقلي فعلياً أثناء التدريب والمنافسة.
- ✓ توجيه المدربين إلى عدم المبالغة في تقدير تأثير التصور العقلي على المهارات المفتوحة والسرعة كالضرب الساحق، والتركيز بشكل أكبر على العوامل البدنية والمهارية الأساسية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع

- حسانين صبحي محمد ، و عبد المنعم حمدي. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أبو علام رجاء محمود. (2009). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS (المجلد 3). القاهرة.
- أحمد الشافعي حسن. (2008). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية (المجلد 1). دار الوفاء: الإسكندرية.
- أحمد فارس محمد صالح. (2011). فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: كلية التربية جامعة الأزهر.
- أحمد محمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي (المجلد 4). مصر: دار الكتاب الحديث.
- آخرون وإسماعيل الفقي. (2013). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام SPSS. WIN (المجلد 1). الرياض: مكتبة العبيكان.
- أزاد حسن. (2013). تأثير حائط الأملس كوسيلة تعليمية وفق الأسلوب التبادلي في تعلم مهارتي إرسال التنس والضرب الساحق بالكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 3.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس المفاهيم والتطبيقات (المجلد 2). مصر: دار الفكر العربي .
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس المفاهيم والتطبيقات (المجلد 2). مصر: دار الفكر العربي.
- إعداد وسيم عقاب سليمان. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية. نابلس فلسطين: جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا.
- العربي محمد شمعون ، و الجمال عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- النعيمي جاسم عبد الستار ، و عبد المنعم حسن محمد مها صبري. (2009). تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 1.
- إلين وديع فرج. (1989). الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرّب واللاعب. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

قائمة المصادر والمراجع

- بن شتيوي عبد الرزاق. (2010). أثر التحضير البدني العام والخاص في تثبيت واتقان مهارة السحق في الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- بندياري محمود. (1996). تحليل فاعلية الأداء الخططي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة. مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- بوعلاق محمد. (2009). الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية. الجزائر: دار الأمل للطباعة والنشر.
- ثناء عبد الودود. (2016). السيطرة الانتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية (المجلد 1). عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- جاسم سهيل ، و طاهر علي حبيب . (2007). تأثير منهج للتدريب العقلي في تطوير أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب المؤتمر العمي السادس عشر. العراق: كليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- خلادي مراد. (2015). التقدير الكمي لبعض القدرات البدنية المساهمة في دقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- خميس شيماء. (2004). القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، جامعة بابل. مجلة علوم التربية (1).
- رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (المجلد 1). عمان: دار دجلة.
- زكي محمد حسن. (2004). مدرب الكرة الطائرة (الإصدار 2). الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- زهرة شهاب أحمد. (2012). تشخيص ومعالجة بعض الأخطاء الإحصائية في بحوث التربية الرياضية. العراق: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ساري أحمد حمدان. (2001). اللياقة البدنية والصحية (المجلد 1). الأردن: دار وائل للنشر.
- سرحان عكاب سلمان، عباس مهدي صالح، و كاظم عقيل . (2018). التصور العقلي وعلاقته بدقة مهارة التهديف لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم. العراق: المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلم تزهو الأمم.
- سعد حماد الجميلي. (2006). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية (المجلد 1). عمان: دار دجلة.

قائمة المصادر والمراجع

- سعد عبد الجبار فرات، و الزهاوي خورشيد . (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم (المجلد 1). عمان: دار دجلة.
- سيد علي السيد ، و بدر محمد فائقة . (2001). الإدراك الحسي البصري والسمعي (المجلد 1). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- صبري جمال ، و ضياء جابر أحمد عبد الله. (2007). القيمة التنبؤية لأداء عدد من المهارات الأساسية بدلالة بعض عناصر اللياقة البدنية لانتقاء لاعبي كرة القدم 15 سنة، المؤتمر العلمي السادس عشر. العراق: كليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- صلاح وسام ، و يوسف سامر . (2014). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1). بيروت: دار الكتب العلمية.
- طارق ضايح محمد. (2018). تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. مجلة علوم الرياضة، 32.
- عادل مجيد، رائد محمد مشنت، و ناهدة الديلمي. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. بيروت: دار الكتب العلمية.
- عبد العزيز عبد المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله عقيل. (1987). التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- عبد المجيد إبراهيم مروان. (1999). الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عطية حسام الدين. (2015-2016). أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (1214) سنة، دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة للهواة المدارس الرياضية سيدي خالد "ESSK". بسكرة: معهد وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخص التدريب الرياضي النحوي، جامعة محمد خيضر.
- عظيمة عباس علي. (2009). المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة (الإصدار 2، المجلد 4). مجلة علوم التربية الرياضية.
- عقاب سليمان. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة. نابلس، فلسطين: كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية.

قائمة المصادر والمراجع

- عكلة سليمان الحورى. (2016). علم النفس الرياضي رؤية معاصرة (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- علي فهمي البيك. (2009). طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية (المجلد 1). مصر: منشأة المعارف.
- عمر كمال البيروني. (2009). الإحصاء الحيوي. غزة: جامعة الأزهر.
- عودة أحمد. (2005). كرة اليد وعناصرها الأساسية (المجلد 2). بغداد: مكتبة دار السلام.
- عودة محمد. (2009). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر.
- عوض خالد. (2005). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية)، رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- قاسمي ياسين. (2005). تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي، رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- قلاطي يزيد. (2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد رضا حافظ الروبي. (2007). برامج التدريب وتمارين الإعداد للطبعة الأولى. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- محمد صبحي حسانين. (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية (المجلد 10). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (1987). القياس والتقويم في التربية الرياضية (الإصدار 2، المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد عالوي حسن، و أسامة راتب كامل. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد لطفي السيد. (2008). الإعداد البدني في المجال الرياضي (المجلد 1). مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.

قائمة المصادر والمراجع

محمود موسى العكيلي. (2005). تأثير التدريب الذهني في العلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، 4.

مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

مفتي إبراهيم حماد. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي (المجلد 1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مفتي إبراهيم سالم. (1997). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

مندر الضامن. (2007). أساسيات البحث العلمي (المجلد 1). عمان: دار المسيرة.

موسى طلعت إبراهيم. (1998). استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى الأداء مجموعات الكم لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة. مصر: كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

ناهدة عبد زيد الدليمي. (2011). مختارات في التعلم الحركي (المجلد 1). النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم.

نيز عبد الله فتاح. (2016). أثر التمرينات المقترحة للإدراك الحس حركي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين. مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

واضح أحمد الأمين. (2010). تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة (أقل من 20 سنة)، أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

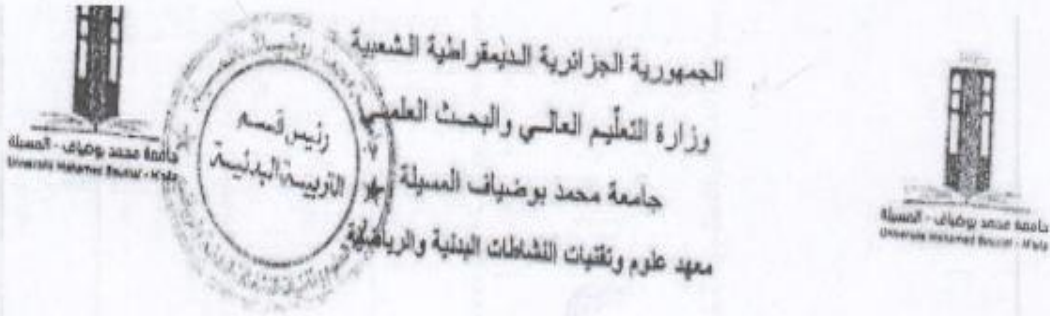
يحيى بن سليمان. (2022-2023). محاضرات في الاقتصاد القياسي المطبق. الجزائر: كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة زيان عاشور بالجلفة.

Erciş, S. (2018). *Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes* (4 ed., Vol. 6). Journal of Education and Training Studies.

Gülbahçe, Ö. (2018). *Comparison of Physical and Mental Practice on Acquisition of Basketball Free Shot*. Journal of Education and Training Studies, Vol. 6, No. 12.

Manuel, C., & al. (2020). *The Effect of Decision Training, from a Cognitive Perspective, on Decision-Making in Volleyball: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Int. J. Environ. Res. Public Health.

الملاحق



تصريح بالانزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

عفاني جمال

الطالب (ة):

2021/05/31

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 206758894 الصادرة بتاريخ:

الولاية المسيلة

بوسعادة

عن (دائرة / بلدية):

التدريب الرياضي

المسجل بقسم:

التحضير البدني الرياضي

تخصص:

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة:



دكتوراه



ماستر



الليسانس

أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و

النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة.

التاريخ 2021/05/30

توقيع المعني

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة تحكيم

تعتبر هذه الاستمارة دليلاً على مدى ملائمة أدوات القياس المستخدمة في الدراسة وصدقها، وذلك في إطار البحث الموسوم بـ:

"استخلاص قيم معاملات التحديد بين التصور العقلي وبعض المتطلبات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة"

(دراسة ميدانية على لاعبي النادي الهواي الرياضي اتحاد بوسعادة)

المطلوب:

وضع دائرة حول الرقم المناسب الذي يعبر عن درجة تقييمك لكل عبارة من العبارات التالية وفق المقياس التالي:

5	4	3	2	1
مناسب جداً	مناسب	متوسط المناسبة	قليل المناسبة	غير مناسب

إشراف الأستاذ:

د/ لبشيري أحمد

إعداد الطالب:

– عثمان جمال

السنة الجامعية 2026/2025

الملاحق

الملحق رقم (01): الاستبيان:

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

الموقف الأول: الممارسة الفردية

1. اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل الإرسال الضرب الساحق الخ
 2. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
 3. علق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
 - 4 حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.
 - 5 حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
01	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5
04	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5
06	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

1. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق.
2. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

الملاحق

3. علق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

4. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5. حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
01	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
03	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
04	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5
06	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1. التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.

2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا

3. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
01	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

الملاحق

03	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
04	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5
06	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

1. التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
 2. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
 3. علق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.
 4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
01	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
02	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
03	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
04	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5
06	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك وأنت تؤدي المهارات المطلوبة؟	1	2	3	4	5

الملاحق

الملحق رقم (02): استمارة تسجيل اختبار الضرب الساحق:

رقم اللاعب	المحاولة 1	المحاولة 2	المحاولة 3	المحاولة 4	المحاولة 5	المجموع
01	3	4	2	3	4	16
02	4	4	3	3	4	18
03	3	4	2	4	3	16
04	2	4	4	3	4	17
05	3	3	3	3	4	16
06	4	3	4	4	3	18
07	3	3	2	4	3	15
08	2	3	3	3	4	15
09	3	4	3	4	4	18
10	3	4	3	4	4	18
11	4	3	4	2	3	16
12	4	4	4	3	3	18
13	4	4	3	4	3	18
14	3	4	2	4	4	17
15	2	3	4	3	4	16
16	3	3	4	4	3	17
17	3	3	4	4	4	18
18	4	3	3	3	4	17
19	4	4	3	4	3	18
20	3	4	3	3	4	17

الملحق رقم (01): المخرجات الإحصائية للدراسة:

جدول Descriptive Statistics لمتغير التصور العقلي (الحد الأدنى، الحد الأقصى، المتوسط، الانحراف المعياري).

الملاحق

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Imagery_Total	20	74.00	91.00	84.2500	1.05100
Valid N (listwise)	20				

جدول Descriptive Statistics لمتغير الضرب الساق (الحد الأدنى، الحد الأقصى، المتوسط، الانحراف المعياري).

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
نتيجة اختبار الضرب الساق	20	15	18	16.95	.235
Valid N (listwise)	20				

نتائج معامل الارتباط (Pearson Correlation):

Correlations

		نتيجة اختبار الضرب الساق	Imagery_Total
نتيجة اختبار الضرب الساق	Pearson Correlation	1	.075
	Sig. (2-tailed)		.755
	N	20	20
Imagery_Total	Pearson Correlation	.075	1
	Sig. (2-tailed)	.755	
	N	20	20

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى استخلاص قيم معاملات التحديد (R^2) بين التصور العقلي ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة من فئة الأشبال (15-17 سنة)، إلا أن معامل الارتباط بين المتغيرين كان ضعيفا جدا ($r = 0.075$) وغير دال إحصائيا ($\text{Sig.} = 0.755$)، وبلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.0056$) مما يعني أن التصور العقلي يفسر فقط 0.56% من التباين في أداء الضرب الساحق، وبالتالي تم رفض الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة، ويرجع ذلك إلى تجانس العينة، والفئة العمرية التي لم تنضج فيها قدرات التصور العقلي بشكل كاف، وطبيعة مهارة الضرب الساحق كمهارة مفتوحة سريعة الإيقاع، كما أوصت الدراسة بإجراء دراسات تجريبية ببرامج تدريبية منظمة للتصور العقلي على مدى زمني أطول، وتوسيع عينة البحث لتشمل أندية متعددة وفئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية:

التصور العقلي؛ الضرب الساحق؛ معامل التحديد (R^2)؛ الكرة الطائرة؛ فئة الأشبال؛ العلاقة الارتباطية.

Abstract:

This study aimed to extract the coefficients of determination (R^2) between mental imagery and the performance level of the spiking skill among cadets volleyball players (15-17 years). However, the correlation coefficient between the two variables was very weak ($r = 0.075$) and not statistically significant ($\text{Sig.} = 0.755$), and the coefficient of determination reached ($R^2 = 0.0056$), meaning that mental imagery explains only 0.56% of the variance in spiking performance. Consequently, the general hypothesis stating a significant correlational relationship was rejected. This is attributed to the homogeneity of the sample, the age category in which mental imagery abilities have not yet sufficiently matured, and the nature of the spiking skill as an open, fast-paced skill. The study also recommended conducting experimental studies with organized mental imagery training programs over longer periods, and expanding the research sample to include multiple clubs and different age categories.

Keywords:

Mental imagery; Spiking; Coefficient of determination (R^2); Volleyball; Cadets category; Correlational relationship.