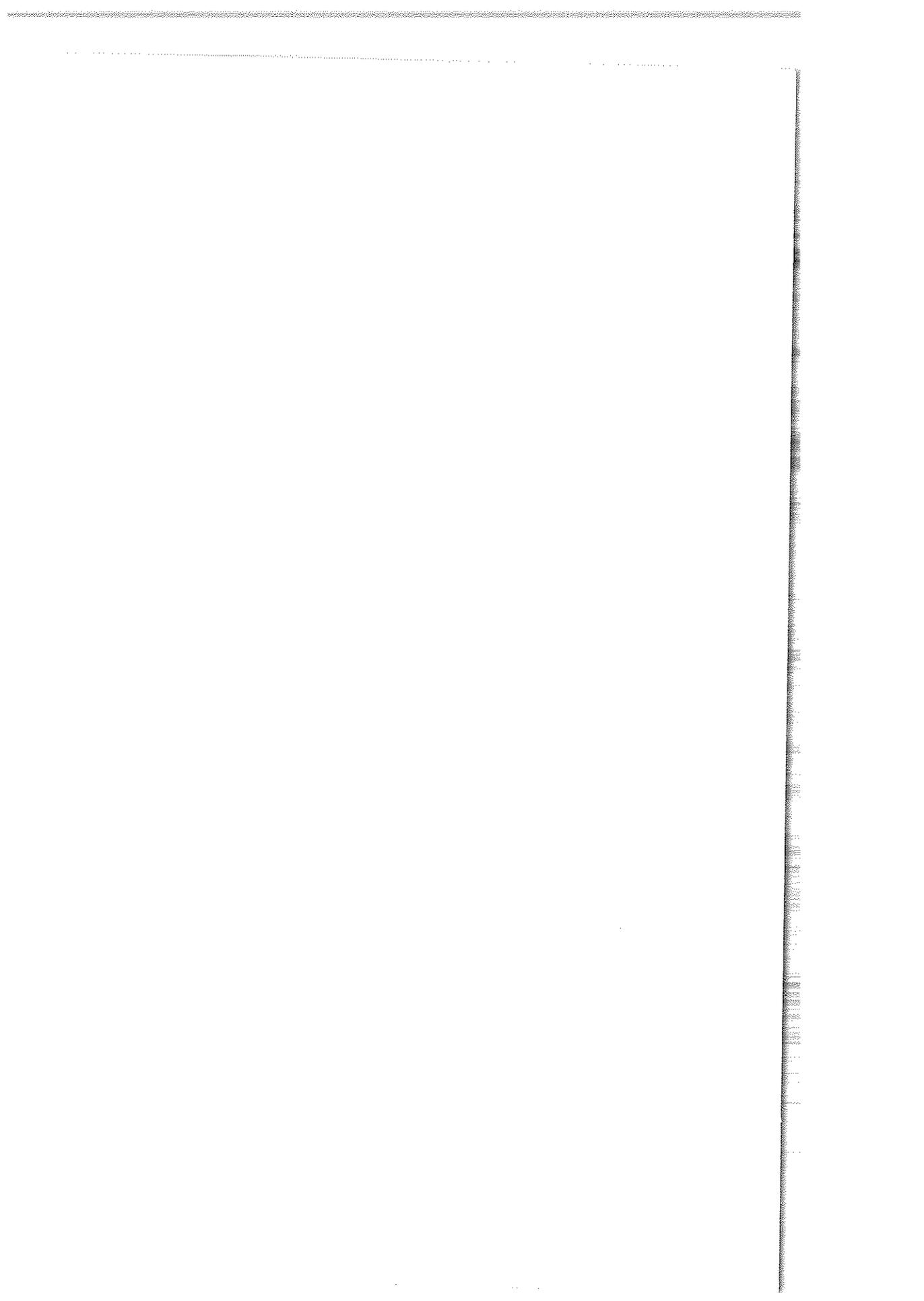


٤ - عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج

٢/٤ مناقشة النتائج



٤- عرض النتائج ومناقشتها

- عرض النتائج :

- سوف يتم عرض النتائج على النحو التالي :
- التحقق من صحة الفرض الأول .
- التحقق من صحة الفرض الثانى .
- التحقق من صحة الفرض الثالث .
- التحقق من صحة الفرض الرابع .

- مناقشة النتائج :

- سوف يتم مناقشة النتائج فى ضوء ما يلى :
- النتائج الخاصة بتأثير البرنامج المقترح للتصور العقلى على :
 - المستوى البدنى والمهارى .
 - بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) .
- النتائج الخاصة بالعلاقة بين متغيرات البحث كما يلى :
 - بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) .
 - أبعاد التصور العقلى (قيد البحث) .
 - نوع التصور (داخلى/خارجى) .
- ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

١/٤ عرض النتائج :

١/١/٤ التحقق من صحة الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس

البعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

ن=١٠

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع±	م	ع±	م		
٦.٢٩	٥٥.٨٠	٣.٧٢	٤٦.٦	سم	الوثب لأعلى
٩.٧٤	٣٠.٥٣	٨.٥١	٢٩٦.٧	سم	الوثب من الجرى
٩.٧٨	٥٤.٢٠	٩.٤٨	٥١.٠٠	العدد	الجلوس من الرقود
٥.٤٠	٢٠.٦٠	٤.٧٢	١٧.٣٠	العدد	الدفع لأعلى
٠.١٨	٣.٥٥	٠.١٩	٣.٥٨	ث	عدو ٢٠ م
٥.٥٥	٨٦.٢٠	٦.٣٣	٨٢.٦٠	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
٣.٠٦	١٠.٣٠	٣.٠٧	١٠.١٠	الدرجة	القدرة على التصور
٣.٣٠	١٠.٠٠	٣.٦٠	٩.٥٠	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
٣.٨٩	٨.٥٠	٢.١٥	٧.٢٠	الدرجة	القدرة على تركيز الانتباه
٢.٤٥	٦.٧٠	١.٩٩	٦.٢٠	الدرجة	القدرة على مواجهة القلق
٢.٣٥	١٢.٨٠	٢.٣٨	١١.٩	الدرجة	الثقة بالنفس
٣.٣٨	١٤.١٠	٤.١٦	١٣.٣	الدرجة	دافعيه الإنجاز الرياضى
٢.٣١	١٠.٧٠	٢.٣١	١٠.٣٠	الدرجة	التصور البصرى
٢.٨٠	١٠.٦٠	١.٩٧	١٠.١٠	الدرجة	التصور السمعى
١.٩٠	١٢.٦٠	٢.٤٦	١٢.٤٠	الدرجة	الإحساس الحركى
٣.٠٨	١٠.٨٠	٣.٧٤	١٠.٢٠	الدرجة	الحالة الانفعالية
١.٨٤	٧.٦٠	٢.٣٣	٧.١٠	الدرجة	التحكم فى التصور

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى

الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة

ن=١٠

مستوى التلاوة	قيمة (ت) لاختبار ولكسن		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
دقة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	سم	لوشب لأعلى
دقة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	سم	لوشب من لجرى
دقة	١,٥	٨	١٠	٥٣,٥	١,٥	٩	١	لعدد	لجوس من لرقود
دقة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	لعدد	لنفع لأعلى
دقة	٠	٥	٩	٠	٤٥	٠	٩	ث	عدو ٢٠ م
دقة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	لدرجة	مهارة لضرب اسلحق

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في

مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت)

المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية .

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

بعض الجوانب العقلية للمجموعة الضابطة

ن=١٠

مستوى التلاوة	قيمة (ت) لاختبار ولكسن		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
غير دالة	٢,٥	٠	٤	٧,٥	٢,٥	٣	١	الدرجة	القدرة على التصور
غير دالة	٤	٠	٦	١٧	٤	٤	٢	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
غير دالة	٥	٢	٧	٢٣	٥	٥	٢	الدرجة	القدرة على تركيز الانتباه
غير دالة	٨	٣	٨	٢٨	٨	٧	١	الدرجة	القدرة على مواجهة القلق
غير دالة	٦	٥	٩	٣٩	٦	٧	٢	الدرجة	الثقة بالنفس
غير دالة	٢,٥	٢	٧	٢٥,٥	٢,٥	٦	١	الدرجة	دافعية الإنجاز الرياضى

يتضح من جدول (٢٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في

بعض الجوانب العقلية (فيد البحث) للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة

(ت) الجدولية .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في
أبعاد التصور العقلي للمجموعة الضابطة

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ت) لاختبار ولكنسن	
		+	-	+	-	الحدودية	المحسوبة
التصور البصري	الدرجة	١	٤	٢.٥	١٢.٥	٠	٢.٥
التصور السمعي	الدرجة	٢	٥	٦	٢٢	٢	٦
الإحساس الحركي	الدرجة	٢	٣	٥	١٠	٠	٥
الحالة الانفعالية	الدرجة	١	٤	١.٥	١٣.٥	٠	١.٥
التحكم في التصور	الدرجة	١	٥	٣	١٨	٠	٣

يتضح من جدول (٢٥) لا توجد فروق دالة إحصائية بين لقياس قبلي و لقياس بعدي في أبعاد التصور العقلي للمجموعة لضابطة ، حيث أن قيمة (ت) لمحسوبة أكبر من قيمة (ت) لحدويه .

جدول (٢٦)

نسبة لتحسن لمتغيرات لبحث للمجموعة لضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين (ت)	نسبة التحسن %
		م	ع±	م	ع±		
الوثب لأعلى	سم	٤٦.٦٠	٣.٧٢	٥٥.٨٠	٦.٢٩	٩.٢٠	١٩.٧٤
الوثب من الجري	سم	٢٩٦.٧	٨.٥١	٣٠٥.٣٠	٩.٧٤	٨.٦٠	٢.٩٠
الجلوس من الرقود	العدد	٥١.٠٠	٩.٤٨	٥٤.٢٠	٩.٧٨	٣.٢٠	٦.٢٧
الدفع لأعلى	العدد	١٧.٣٠	٤.٧٢	٢٠.٦٠	٥.٤٠	٣.٣٠	١٩.٠٨
عدو ٢٠ م	ث	٣.٥٨	٠.١٩	٣.٥٥	٠.١٨	٠.٠٣	٠.٨٥
مهارة الضرب الساحق	الدرجة	٨٢.٦٠	٦.٣٣	٨٦.٢٠	٥.٥٥	٣.٦٠	٤.٣٦
القدرة على التصور	الدرجة	١٠.١٠	٣.٠٧	١٠.٣٠	٣.٠٦	٠.٢٠	١.٩٨
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	٩.٥٠	٣.٦٠	١٠.٠٠	٣.٣٠	٠.٥٠	٥.٢٦
القدرة على تركيز الانتباه	الدرجة	٧.٢٠	٢.١٥	٨.٥٠	٣.٨٩	١.٣٠	١٨.١٠
القدرة على مواجهة الغلق	الدرجة	٦.٢٠	١.٩٩	٦.٧٠	٢.١٥	٠.٥٠	٨.٠٦
الثقة بالنفس	الدرجة	١١.٩	٢.٣٨	١٢.٨٠	٢.٣٥	٠.٩٠	٧.٥٦
دافعية الإنجاز الرياضي	الدرجة	١٣.٣	٤.١٦	١٤.١٠	٣.٣٨	٠.٨٠	٦.٠٢
التصور البصري	الدرجة	١٠.٣٠	٢.٣١	١٠.٧٠	٢.٣١	٠.٤٠	٣.٨٨
التصور السمعي	الدرجة	١٠.١٠	١.٩٧	١٠.٦٠	٢.٨٠	٠.٥٠	٤.٩٥
الإحساس الحركي	الدرجة	١٢.٤٠	٢.٤٦	١٢.٦٠	١.٩٠	٠.٢٠	١.٦١
الحالة الانفعالية	الدرجة	١٠.٢٠	٣.٧٤	١٠.٨٠	٣.٠٨	٠.٦٠	٥.٨٨
التحكم في التصور	الدرجة	٧.١٠	٢.٣٣	٧.٦٠	١.٨٤	٠.٥٠	٧.٠٤

جدول (٢٦) يوضح نسبة لتحسن لمتغيرات لبحث للمجموعة لضابطة حيث بلغت أعلى نسبة تحسن في

الوثب لأعلى بنسبة ١٩,٧٤ وبلغت أقل نسبة تحسن في عدو ٢٠ م وبلغت ٠,٨٥.

٢/١/٤ التحقق من صحة الفرض الثانى :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياس القبلى والقياس البعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

ن=١٠

القياس البعدى	القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	م	ع±			
٥,٨١	٥٦,٣٠	٣,٦٨	٤٧,٧٠	سم	الوثب لأعلى
١٠,٠١	٣٠٥,٥٠	٧,٢٠	٢٩٧,٩	سم	الوثب من الجرى
٨,٤٥	٥٢,٦٠	٨,٧٣	٤٩,٥٠	العدد	الجلوس من الرقود
٥,٦٤	١٩,٦٠	٥,٦٢	١٧,٠٠	العدد	الدفع لأعلى
٠,١٩	٣,٤٩	٠,١٨	٣,٥٧	ث	عدو ٢٠ م
١٠,٣٤	٩٦,٨٠	٦,٠٢	٨٢,٧٠	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
٣,٣١	١٧,٦٠	٤,١٣	٩,٨٠	الدرجة	القدرة على التصور
٣,٢٨	١٧,٩٠	٣,٧٨	١٠,١٠	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
٢,٣٢	١٥,٤٠	٢,٥١	٨,١٠	الدرجة	القدرة على تركيز الانتباه
٢,٦٩	١٠,١٠	١,٩٥	٦,٦٠	الدرجة	القدرة على مواجهة القلق
٢,٩٩	١٨,٥٠	٣,٣٦	١٣,٢٠	الدرجة	الثقة بالنفس
٤,٠٤	١٧,١٠	٤,٢٢	١٢,٧٠	الدرجة	دافعيه الإتجاز الرياضى
٢,١٥	١٥,٢٠	٢,٥٠	١٠,٦٠	الدرجة	التصور البصرى
٢,٢٨	١٥,١٠	٢,٠٤	٩,٨٠	الدرجة	التصور السمعى
١,٣٧	١٦,١٠	٢,٠١	١٢,٤٠	الدرجة	الإحساس الحركى
٢,٩٥	١٤,٦٠	٣,٦٦	١٠,٤٠	الدرجة	الحالة الانفعالية
٣,٨٦	١٤,٠٠	٢,٢١	٧,٣٠	الدرجة	التحكم فى التصور

جدول (٢٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية

ن=١٠

مستوى التحليل	قيمة (ت) لاختبار ولكسن		عدد الأراج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		+	-	+	-		
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	سم	الوثب لأعلى
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	سم	الوثب من الجرى
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	العدد	الجلوس من الرقود
دالة	٠	٥	٩	٤٥	٠	٩	٠	العدد	الدفع لأعلى
دالة	١	٨	١٠	١	٥٤	١	٩	ث	عدو ٢٠ م
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	مهارة الضرب الساحق

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية .

جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض الجوانب العقلية للمجموعة التجريبية

ن=١٠

مستوى التحليل	قيمة (ت) لاختبار ولكسن		عدد الأراج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		+	-	+	-		
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	القدرة على التصور
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	القدرة على الاسترخاء
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	القدرة على تركيز الانتباه
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	القدرة على مواجهة قلق
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	ثقة بالنفس
دالة	٠	٥	٩	٤٥	٠	٩	٠	الدرجة	دفعيه الإيجل فريضى

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية .

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في
أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ت) للاختبار ولكسّن		مستوى الدلالة
		+	-	+	-		الجدولية	المصوبة	
التصور البصري	الدرجة	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة
التصور السمعي	الدرجة	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة
الإحساس الحركي	الدرجة	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة
الحالة الانفعالية	الدرجة	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة
التحكم في التصور	الدرجة	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائية بين لقياس قبلي ولقياس لبعدي في أبعاد التصور العقلي (هذه لبحث) للمجموعة لتجريبية لصالح لقياس لبعدي ، حيث أن قيمة (ت) لمصوبة لكل من قيمة (ت) لجدوليه .

جدول (٣١)

نسبة التحسن لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين (ف)	نسبة التحسن %
		م	ع±	م	ع±		
الوثب لأعلى	سم	٤٧.٧٠	٣.٦٨	٥٦.٣٠	٥.٨١	٨.٦٠	١٨.٠٣
الوثب من الجري	سم	٢٩٧.٩	٧.٢٠	٣٠٥.٥٠	١١.٠١	٧.٦٠	٢.٥٥
الجلوس من الرقود	العدد	٤٩.٥٠	٨.٧٣	٥٢.٦٠	٨.٤٥	٣.١٠	٦.٢٦
الدفع لأعلى	العدد	١٧.٠٠	٥.٦٢	١٩.٦٠	٥.٦٤	٢.٦٠	١٥.٢٩
عدو ٢٠ م	ث	٣.٥٧	٠.١٨	٣.٤٩	٠.١٩	٠.٠٨	٢.٢٤
مهارة الضرب الساحق	الدرجة	٨٢.٧٠	٦.٠٢	٩٦.٨٠	١٠.٣٤	١٤.١٠	١٧.٠٥
القدرة على التصور	الدرجة	٩.٨٠	٤.١٣	١٧.٦٠	٣.٣١	٧.٨٠	٧٩.٥٩
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	١٠.١٠	٣.٧٨	١٧.٩٠	٣.٢٨	٧.٨٠	٧٧.٢٣
القدرة على تركيز الانتباه	الدرجة	٨.١٠	٢.٥١	١٥.٤٠	٢.٣٢	٧.٣٠	٩٠.١٢
القدرة على مواجهة الغلق	الدرجة	٦.٦٠	١.٩٥	١٠.١٠	٢.٦٩	٣.٥٠	٥٣.٠٣
الثقة بالنفس	الدرجة	١٣.٢٠	٣.٣٦	١٨.٥٠	٢.٩٩	٥.٣٠	٤٠.١٥
دافعيه الإنجاز الرياضى	الدرجة	١٢.٧٠	٤.٢٢	١٧.١٠	٤.٠٤	٤.٤٠	٣٤.٦٥
التصور البصري	الدرجة	١٠.٦٠	٢.٥٠	١٥.٢٠	٢.١٥	٤.٦٠	٤٣.٤٠
التصور السمعي	الدرجة	٩.٨٠	٢.٠١	١٥.١٠	٢.٢٨	٥.٣٠	٥٤.٠٨
الإحساس الحركي	الدرجة	١٢.٤٠	٢.٠١	١٦.١٠	١.٣٧	٣.٧٠	٢٩.٨٤
الحالة الانفعالية	الدرجة	١٠.١٠	٣.٦٦	١٤.٦٠	٢.٩٥	٤.٢٠	٤٠.٣٨
التحكم في التصور	الدرجة	٧.٣٠	٢.٢١	١٤.٠٠	٣.٨٦	٦.٧٠	٩١.٧٨

جدول (٣١) يوضح نسبة التحسن لمتغيرات البحث للمجموعة لتجريبية حيث بلغت أعلى نسبة تحسن في

التحكم في التصور بنسبة ٩١,٧٨ وبلغت لكل نسبة تحسن في عدو ٢٠م وبلغت ٢,٢٤ .

٣/١/٤ التحقق من صحة الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٣٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء البنني والمهاري

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان-وتني	مستوى الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
ثوبن لأعلى	الدرجة	١٠٧,٠	١٠٣,٠	٤٨,٠٠	٥٢,٠٠	٤٨,٠٠	غير دلة
الوثب من الجرى	الدرجة	١٠٥,٥	١٠٤,٥	٤٩,٥٠	٥٠,٥٠	٤٩,٥٠	غير دلة
الجلوس من الرقود	الدرجة	١٠٠,٠	١١٠,٠	٥٥,٠٠	٤٥,٠٠	٤٥,٠٠	غير دلة
اللفع لأعلى	الدرجة	١٠١,٠	١٠٩,٠	٥٤,٠٠	٤٦,٠٠	٤٦,٠٠	غير دلة
عو ٢٠ م	الدرجة	١٠٧,٥	١٠٢,٥	٤٧,٥٠	٥٢,٥٠	٥٢,٥٠	غير دلة
مهارة لضرب لسلق	الدرجة	١٣٥,٥	٧٤,٥٠	١٩,٥٠	٨٠,٥٠	١٩,٥٠	دلة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق دلة إحصائية بين المجموعة لتجريبية والمجموعة لضابطة فى القياس لبعدي لمستوى أداء مهارة لضرب لسلق لصالح المجموعة لتجريبية حيث أن قيمة (ي) للمحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية ، ولا توجد فروق دلة إحصائية بين المجموعة لتجريبية والمجموعة لضابطة فى القياس لبعدي للمستوى لبنني حيث أن قيمة (ي) للمحسوبة أكبر من قيمة (ي) لجدولية.

جدول (٣٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعض الجوانب العقلية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان-وتني	مستوى الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
لقرة على لتصور	الدرجة	١٥١,٥	٥٨,٥٠	٣,٥٠	٩٦,٥٠	٣,٥٠	دلة
لقرة على الاسترخاء	الدرجة	١٥١,٥	٥٨,٥٠	٣,٥٠	٩٦,٥٠	٣,٥٠	دلة
لقرة على تركيز الانتباه	الدرجة	١٤٦,٥	٦٣,٥٠	٨,٥٠	٩١,٥٠	٨,٥٠	دلة
لقرة على مواجهة للقق	الدرجة	١٣٣,٥	٧٦,٥٠	٢١,٥٠	٧٨,٥٠	٢١,٥٠	دلة
ثققة بلتفس	الدرجة	١٤٩,٥	٦٠,٥٠	٥,٥٠	٩٤,٥٠	٥,٥٠	دلة
دفعه الإيجز لرياضي	الدرجة	١٣٢,٠	٧٨,٠٠	٢٣,٠٠	٧٧,٠٠	٢٣,٠٠	دلة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعض الجوانب العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإجاز الرياضي) لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية.

جدول (٣٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد التصور العقلي

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان-وتنى	مستوى الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
التصور البصرى	الدرجة	١٤٥,٥	٦٤,٥٠	٩,٥٠	٩٠,٥٠	٩,٥٠	دالة
التصور السمعى	الدرجة	١٤٣,٥	٦٦,٥٠	١١,٥٠	٨٨,٥٠	١١,٥٠	دالة
الإحساس الحركى	الدرجة	١٤٩,٠	٦١,٠٠	٦,٠٠	٩٤,٠٠	٦,٠٠	دالة
الحالة الانفعالية	الدرجة	١٣٦,٥	٧٣,٥٠	١٨,٥٠	٨١,٥٠	١٨,٥٠	دالة
التحكم فى التصور	الدرجة	١٥١,٠	٥٩,٠٠	٤,٠٠	٩٦,٠٠	٤,٠٠	دالة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (٣٤) وجود فروق داله إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد التصور العقلي(التصور البصرى ، التصور السمعى ، الإحساس الحركى ، الحالة الانفعالية ، التحكم فى التصور) لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية .

جدول (٣٥)

الفرق بين نسبة تحسن كل متغيرات البحث بين
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	الفرق بين النسبتين	اتجاه التحسن
الوثب لأعلى	سم	١٨,٠٣	١٩,٧٤	١,٧١	الضابطة
الوثب من الجرى	سم	٢,٥٥	٢,٩٠	٠,٣٥	الضابطة
الجلوس من الرقود	العدد	٦,٢٦	٦,٢٧	٠,٠١	الضابطة
الدفع لأعلى	العدد	١٥,٢٩	١٩,٠٨	٣,٧٩	الضابطة
عدو ٢٠ م	ث	٢,٢٤	٠,٨٥	١,٤٠	التجريبية
مهارة الضرب الساحق	الدرجة	١٧,٠٥	٤,٣٦	١٢,٦٩	التجريبية
القدرة على التصور	الدرجة	٧٩,٥٩	١,٩٨	٧٧,٦١	التجريبية
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	٧٧,٢٣	٥,٢٦	٧١,٩٧	التجريبية
القدرة على تركيز الانتباه	الدرجة	٩٠,١٢	١٨,١٠	٧٢,٠٢	التجريبية
القدرة على مواجهة القلق	الدرجة	٥٣,٠٣	٨,٠٦	٤٤,٩٧	التجريبية
الثقة بالنفس	الدرجة	٤٠,١٥	٧,٥٦	٣٢,٥٩	التجريبية
دافعيه الإنجاز الرياضى	الدرجة	٣٤,٦٥	٦,٠٢	٢٨,٦٣	التجريبية
التصور البصرى	الدرجة	٤٣,٤٠	٣,٨٨	٣٩,٥٢	التجريبية
التصور السمعى	الدرجة	٥٤,٠٨	٤,٩٥	٤٩,١٣	التجريبية
الإحساس الحركى	الدرجة	٢٩,٨٤	١,٦١	٢٨,٢٣	التجريبية
الحالة الانفعالية	الدرجة	٤٠,٣٨	٥,٨٨	٣٤,٥٠	التجريبية
التحكم فى التصور	الدرجة	٩١,٧٨	٧,٠٤	٨٤,٧٤	التجريبية

جدول (٣٥) يوضح الفرق بين نسبة التحسن لكل متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ أعلى فرق بين نسبة التحسن فى التحكم فى التصور وبلغت ٨٤,٧٤ وبلغت أقل فرق بين نسبة التحسن فى الجلوس من الرقود وبلغت ٠,٠١ .

٤/١/٤ التحقق من صحة الفرض الرابع :

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

جدول (٣٦)

مصفوفة الارتباط بين بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز الرياضى	مهارة الضرب الساحق
القدرة على التصور	■	٠.٠٩٨	٠.٠٩٧	٠.٠٧٦	٠.٠٨٧	٠.٠٨٦	٠.٠٨٨
القدرة على الاسترخاء		■	٠.٠٩٨	٠.٠٨٨	٠.٠٨٨	٠.٠٨٧	٠.٠٨٩
القدرة على تركيز الانتباه			■	٠.٠٩٧	٠.٠٦٩	٠.٠٧٥	٠.٠٨٨
القدرة على مواجهة القلق				■	٠.٠٧٧	٠.٠٨٦	٠.٠٨٨
الثقة بالنفس					■	٠.٠٨٦	٠.٠٨٨
دافعية الإنجاز الرياضى						■	٠.٠٧٨
مهارة الضرب الساحق							■

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوى ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٣٦) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائيا بين بعض الجوانب العقلية(قيد البحث) ومهارة الضرب الساحق فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية .

جدول (٣٧)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد التصور العقلي ومستوى أداء مهارة
الضرب السالحق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الانفعالية	التحكم في التصور	مهارة الضرب السالحق
التصور البصري	■	٠.٩٩	٠.٩٧	٠.٩٨	٠.٩٨	٠.٨٩
التصور السمعي	■	■	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٧	٠.٨٨
الإحساس الحركي	■	■	■	٠.٩٨	٠.٩٧	٠.٨٦
الحالة الانفعالية	■	■	■	■	٠.٩٨	٠.٧٩
التحكم في التصور	■	■	■	■	■	٠.٨٥
مهارة الضرب السالحق	■	■	■	■	■	■

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٣٧) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد التصور لعلى (هيد البحث) ومهارة لضرب السالحق في القياس البعدي للمجموعة لتجريبية حيث أن قيمة "ر" لمحصوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية .

جدول (٣٨)

دلالة الفروق بين اللاعبين نوى التصور الداخلي واللاعبين نوى التصور الخارجي

للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الضرب السالحق

المتغيرات	وحدة القياس	عدد المجموعة		مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان-وتنى	مستوى الدلالة
		داخلي	خارجي	داخلي	خارجي	داخلي	خارجي		
مستوى لضرب السالحق	درجة	٦	٤	٣٠	٢٥	١٥	٩	٩	غير دالة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٤

يتضح من جدول (٣٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين نوى التصور الداخلي واللاعبين نوى التصور الخارجي للمجموعة لتجريبية في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة لضرب السالحق حيث أن قيمة (ي) لمحصوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية .

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج على المستوى البدنى والمهارى :

يتضح من نتائج الجدولين (٢٣)،(٢٨) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الأداء البدنى والمهارى للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، يرجع ذلك إلى انتظام عينة البحث فى برنامج التدريب البدنى ، حيث أن الانتظام فى البرنامج التدريبي البدنى المقتن و المعد يودى إلى التأثير على الجوانب التى يهدف إلى تميتها هذا البرنامج مثل النواحي المهارية والبدنية والخطوية ، حيث كان الهدف من البرنامج التدريبي البدنى تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى ، حيث تحقق هذا الهدف .

وتشير نتائج جدول (٣٢) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمستوى البدنى ، وذلك كنتيجة لخضوع المجموعتين لبرنامج تدريب بدنى موحد ، فى حين توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى أداء مهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية وتعزى هذه الفروق لدى المجموعة التجريبية بالرغم من تساويهم تقريبا فى النواحي البدنية إلى برنامج التصور العقلى وما يحتويه من تدريبات مقننة لتنمية القدرة على التصور العقلى لمهارة الضرب الساحق ، والذى خضعت له المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، وهذا ما يؤكد على ضرورة استخدام برامج التصور العقلى بجانب التدريب المهارى ، ولعل احتواء البرنامج على مهارة الاسترخاء العضلى قد ساهم فى خفض مستوى التوتر والقلق لدى الناشئين ، كما أن مهارة التصور العقلى قد أسهمت بقدر كبير فى زيادة درجة التقارب بين اللاعب والمهارة فأصبح أكثر دراية ومعرفة بتفاصيل وأجزاء المهارة ، وكذلك ساعد على الوصول إلى درجة الاستثارة المثلى الأمر الذى أدى إلى تحقيق الأداء المهارى المطلوب .

وفى هذا الصدد يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن التصور العقلى مسن بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك فى المواقف المتغيرة والمتعددة - أى إعداد اللاعب نفسياً ، كما يشير فى موضع آخر إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلى للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلى للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلى لتكرار أداء المهارة الحركية التى يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها (٢٦ : ٢٥١ ، ٢٧٢) .

كما يشير محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن إسحاق Isaac (١٩٩٢م) أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم (٣٩ : ٣٥٠) .

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) على أنه بالرغم من أن التصور العقلي لا يمكن أن يكون بديلاً للممارسة والتدريب البدني ، إلا أنه يساعد على تحسين المهارات البدنية ، بالإضافة إلى ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية (٦ : ١١٩) .

ويؤكد محمد العربي (٢٠٠٠م) على أن حالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثيراً كبيراً على حالته البدنية ، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب ، درجة الحرارة وغيرها والتي كان يعتقد إنها خارج نطاق التحكم الواعي ، تم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية (٢١ : ٣٦) .

وأشارت ويليامز Williams (١٩٩٣م) إلى أن الأبحاث التي استخدمت التصور قبل أداء المهارة مباشرة أظهرت أنه يؤدي إلى تسهيل الأداء الخاص بتلك المهارة (٧٣ : ٢٠٣) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن نتائج البحوث أثبتت أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدوداً ، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة ، وبذلك فإن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور مهارة حركية عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء المهارة ، كما أن التصور العقلي وتكراره يؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية (٨ : ٣١٦ - ٣١٧) .

يشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغيير نمط معين ، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية التعلم المهاري والارتقاء بمستوى الأداء (٢٣ : ٣١٥) .

وهذا ما أيدته نتائج دراسات كل من (مادوسودان وراجيندر Madhusudhan R,

and Rajender S, (٢٠٠٣م) ، (جوهان Johan, F, (٢٠٠٣م) ، (بورييس ومايكل Sonijohn, T, (٢٠٠٣م) ، (سونيجون Boris, B and Michael, B, (٢٠٠٣م) ، (نرمين عبد العظيم Fogarty, L & Morris, T, (٢٠٠١م) ، (ممدوح سعد ، أحمد العقاد ، (٢٠٠٠م) ، (عمرو بسيون ، (٢٠٠٠م) ، (مجدى سباق ، (٢٠٠٠م) ،

(تايلور J, Taylor, ١٩٩٨م) ، (محمد عبد السلام ، ١٩٩٨م) ، (مصطفى العمري ، ١٩٩٨م) ، (لاميراندم، ريني، Lamirand, M and Rainey, D ، ١٩٩٤م) ، (لى وى زى وآخرون ، Li Wei Z et al ، ١٩٩٢م) ، (ريدلى ، Ridley, S ، ١٩٩٢م) ، (مايران ، Mayeran, J ، ١٩٩٢م) ، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى فعالية استخدام برامج التدريب العقلى التى تشمل على التصور العقلى كبعد رئيسى أو برامج التصور العقلى على مستوى الأداء المهارى ، وكذلك أوصت بضرورة الدمج بين هذه البرامج والتدريب البدنى لما له من فعالية عالية فى تحسين الأداء .

٢/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج على بعض الجوانب العقلية :

يتضح من نتائج الجدولين (٢٤)،(٢٥) بعدم وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) ، بالرغم من وجود نسبة ضئيلة من التحسن كما يوضحها جدول (٢٦) ويمكن إرجاع هذه النسبة إلى الإعداد النفسى كأحد أهداف البرنامج البدنى التقليدى ، بالإضافة للاختلاط مع المجموعة التجريبية .

ويتضح من نتائج الجدولين (٢٩)،(٣٠) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) .

كما يتضح من نتائج الجدولين (٣٣)،(٣٤) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية

ويرجع الباحث النتائج الإيجابية التى تم الحصول عليها فى القياس البعدى لبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (قيد البحث) للمجموعة التجريبية إلى تطبيق برنامج التصور العقلى والذى من خلاله استطاع الناشئ فهم التصور العقلى وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع اللاعب أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها فى تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه ، وكذلك إلى تطبيق الاسترخاء البدنى والاسترخاء العقلى حيث استطاع الناشئ فهم الفرق بين الانقباض والانبساط أى بسين التوتر والاسترخاء ، كما أن تدريبات التحكم فى التنفس قد ساعدت فى تعميق هذا الشعور ، حيث يشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن قدرة الرياضى على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لى يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (٨ : ٢٧٨) .

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن استخدام المران المنتظم للتصور العقلى يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر واعياً وإدراكاً بما يدور فى داخله ومن حوله ، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم فى الضغط والقلق والاستثارة ، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضى (٢٦ : ٢٥٣) .

ويرى محمد العربى (١٩٩٦م) أن التصور العقلى يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات من خلال مساعدته على تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة من بدء المنافسة لتحقيق الأهداف . ويصبح التصور العقلى ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (٢٣ : ٢٢٢) .

ويتفق كلا من محمد العربى (١٩٩٦م) ومحمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية (العقلية) تترابط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها . وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات النفسية الأخرى (٢٣ : ١٦٦) (٢٦ : ١٩٦) .

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التصور العقلى للأشياء التى نريد عملها ، وكيف يكون رد الفعل فى مواقف معين تساعد على التركيز بشكل أفضل ، كما يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه ، كما يشير إلى أن التصور يساعد على بناء الثقة بالنفس من خلال استبدال مواقف التوتر أو الخوف أو القلق بمواقف تتميز بالثقة فى النفس ، وكذلك عن طريق التصور يمكن السيطرة على الانفعالات (٦ : ١٢٠) .

ويشير سنجر وآخرون Singer et al (٢٠٠١م) إلى أن هناك ثلاثة أنواع من نتائج التصور وهى استراتيجيات تعليم وأداء المهارات التقليدية وتعديل الإدراك (عن طريق زيادة الثقة بالنفس الإيجابية) و فى التعرف على الانفعال ومستويات القلق (٦٦ : ٥٤٤) .

ويرى محمد العربى (١٩٩٦م) أن التصور العقلى يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة فى النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (٢٣ : ٢٢٢) .

ويشير تونى وسمرز Tony, and Summers (١٩٩٥م) نقلاً كالبيرى وموريس Callery and Morris (١٩٩٣) فى دراستهم لتأثير برنامج التصور على مهارات التصويب

فى كرة القدم، لاحظ فى تعليقات غير رسمية من اللاعبين خلال مراحل مبكرة من التدريب أنهم يشعروا بثقة أكبر فى أداء المهارات (٧١ : ٣٥٣) .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كل من (آرتور ومات Artur, P and Matt, ٢٠٠٣م)، (أحمد شادى، ٢٠٠٣م)، (أحمد العنانى، ٢٠٠٢م)، (ممدوح سعد ، أحمد العقاد، ٢٠٠٠م)، (مجدى سباق ، ٢٠٠٠م)، (فرينج - روجر، Fring, Roger, ١٩٩٤م)، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى تأثير البرنامج المستخدم على بعض النواحي العقلية الهامة للنشاط الرياضى الممارس .

٣/٢/٤ مناقشة النتائج الخاصة بالعلاقة بين متغيرات البحث :

يتضح من نتائج جدول (٣٦) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائية بين بعض الجوانب العقلية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعيه الإنجاز الرياضى) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق .

يتضح من نتائج جدول (٣٧) وجود علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائية بين أبعاد التصور العقلى (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحسى الحركى - تصور الحالة الانفعالية - القدرة على التحكم فى التصور) ومهارة الضرب الساحق فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

يتضح من نتائج جدول (٣٨) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين اللاعبين ذوى التصور الداخلى واللاعبين ذوى التصور الخارجى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى أداء مهارة الضرب الساحق ، مما يدل على عدم وجود ارتباط بين نوع التصور(داخلى/خارجى) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق .

يتفق كلا من محمد لعربى (١٩٩٦م) ومحمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات لنفسية (العقلية) تترايط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها . وهذا يعنى أن لتحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات النفسية الأخرى (٢٣ : ١٦٦)(٢٦ : ١٩٦) .

كما يشير تونى وسمرز Tony, and Summers, (١٩٩٥م) إلى أهمية الدمج بين التصور العقلى والاسترخاء ، حيث يظهر الاسترخاء كأساس للتصور العقلى فى عدد من الدراسات (٧١ : ٣٧٥) .

ويرى محمد العربي (١٩٩٦م) أن القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوى الوضوح والتحكم فى التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى فى الأداء عن المجموعات التى تمتلك سواء وضوحاً أعلى وتحكماً أقل ، أو وضوحاً أقل وتحكماً أعلى فى التصور العقلي . مما يؤكد أهمية العلاقة بين أبعاد التصور العقلي والمستوى المهارى .

كما يشير محمد العربي إلى نتائج البحوث التى أظهرت العلاقة بين التصور العقلي وزيادة الدافعية ، ولهذا فإنه من الأهمية مراعاة أن التدريب على التصور العقلي يعمل على زيادة احتمال النجاح فى التأثير الظاهر على الأداء . ويرى الباحث أن هذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وزيادة الدافعية ، بالإضافة إلى العلاقة بين الدافعية ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق .

كما يرى محمد العربي أنه لكى يتم الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات التصور العقلي يجب أن يكون اللاعب قادراً على تركيز الانتباه بفاعلية حتى يشعر أنه فى حالة من الاسترخاء والاستعداد للبدائية الجادة . وهذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التصور العقلي وتركيز الانتباه ، وكذلك العلاقة بين الاسترخاء وتركيز الانتباه .

ويشير محمد العربي نقلاً عن جودى وهاريس Jowdy, and Harris أن تزايد النشاط الكهربى فى العضلات يرتبط بالتصور العقلي والممارسة العقلية المنتظمة ، بغض النظر عن طبيعة التصور المستخدم ، وهذا ما يفسر عدم وجود علاقة بين نوع التصور المستخدم (داخلى/خارجى) ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق للاعبى المجموعة التجريبية المستخدمين لنفس برنامج التصور العقلي المقترح . فى هذا الصدد يشير محمد العربي إلى أنه على الرغم من عدم وجود الدليل العلمى على مساندة أحدهما عن الآخر إلا أن هناك بعض القواعد المنطقية يمكن أن تساعد على الاختيار . حيث يمكن للاعب أن يعتمد فى المراحل الأولى من عملية التعلم على الرموز البصرية بطريقة أكثر من اعتماده على الإحساس الحركى ، ولهذا كان الاتجاه إلى أن تكون القاعدة هى تدريبات التصور العقلي من خلال الاسترجاع الخارجى للرموز (٢٣ : ٢٢٣ ، ٢٤٨ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠ ، ٣١٥) .