

DOI: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0019>

## اثر استخدام استراتيجية التصور الذهني وفق تمارين مهارية بأسلوب المجموعات التعاونية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

دانية سلمان حسن<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

البريد الإلكتروني: [daniasalman@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:daniasalman@copew.uobaghdad.edu.iq)

College of Physical Education and Sports Sciences for Women - University of Baghdad

Received: 20/03/2022, Accepted: 26/04/2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

هدف البحث الى استخدام استراتيجية التصور الذهني ، والتعرف على تأثير استراتيجية بأسلوب المجموعات التعاونية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة ، اذ استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من شعبي (أ-ج) ، وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (01) طالبة لكل مجموعة ، واستمرت مدة تنفيذ البرنامج التعليمي (6) اسابيع وبواقع (2) وحدات تعليمية في الاسبوع ، وبعد تنفيذ البرنامج التعليمي توصل الباحث الى عدة استنتاجات اهمها ، ان استخدام استراتيجية التصور الذهني لها دور ايجابي في الوحدات التعليمية على مدى (6) اسابيع وبانتظام يعد فعالا في تعليم مهارتي (الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل) بالكرة الطائرة ، وان الأسلوب التعاوني قد ادى الى التأثير ايجابيا في تنمية وتحسين اداء المهارات الأساسية بكرة الطائرة. ويوصى الباحث على ضرورة استخدام استراتيجية التصور الذهني بالأسلوب التعاوني في تعلم المهارات الأساسية لما لها من فاعلية في تحسين اداء الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل)، والتأكيد على استخدام التمارين المهارية واعطائها الاهمية الكبيرة في الدرس كونها تؤدي الى اتقان المهارات الأساسية

الكلمات المفتاحية | استراتيجية التصور الذهني

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

انتهجت التحديثات العملية التعليمه المستمره تحديات وصعوبات كثيره في مختلف تخصصات العمله التعليميه والتربويه، اذ يطلق على العصر الحالي العديد من المسميات ومن اهم تلك المسميات هو عصر الانفجار المعرفي و عصر الاختراعات التكنولوجية الحديثه ، اذ يتطلب تحديثا مستمرا و تفاعلا مع تجارب دول العالم التربويه لمواكبة التغيير في العملية التربويه التعليميه الحديثه.( صبري واخرون ، 2012 :1) ، فالاستراتيجية التي تقوم على اساس ادراك العالم البصري المكاني بدقه والقدرة على التخيل والرسم هي استراتيجية التصور حيث تقوم على مبدأ التمثيل البياني للأفكار ذات الطبيعة البصرية او المكانية بما يخدم العملية التعليمية و يعمل الاسلوب التعاوني على تحقيق تعلم افضل لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لأنه يركز على العمل الجماعي فضلا على انه يؤدي الى ايجاد ظروف ودوافع جديدة في عملية التعليم والتي من شأنها ان تصل بالمتعلمين الى عامل الاثارة لقابليتهم على الاداء الامثل والوصول الى نتائج جيدة . وتعد المهارات الاساسية بالكرة الطائرة الركيزة الاساسية التي تبنى عليها لعبة الكرة الطائرة والتي تعتبر من الالعاب الاكثر شعبية التي تطورت تطورا ملحوظا وان المتطلبات الحديثه لهذه اللعبة دعت الباحثين والمختصين الى دراسة الجوانب المهارية

والخطية والبدنية وفق الاسس العلمية من اجل الوصول الى افضل المستويات في المنافسات الرياضية .

تكمن مشكلة البحث ولوضع الحلول العلمية لها يتم من خلال استخدام استراتيجية التصور الذهني بالأسلوب التعاوني كأسلوب يختلف عن الاسلوب الذي اعتاد الطالبات التعلم فيه والذي قد يحسن وينمي بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ( الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل ) التي تحتاجها الطالبات للوصول الى الاداء الامثل ، تكمن اهمية البحث في استعمال بيئة تعلم تتضمن استراتيجية التصور الذهني بالأسلوب التعاوني ، اذ انها مغايرة للأسلوب الذي اعتادت الطالبات ، سعيا من ذلك الى اثاره وزيادة دافعيتهن على التعلم من ناحية ومن ناحية اخرى تحقيق الهدف للتمارين المهارية من خلال الجمع بين القرارات للأسلوب التعاوني لا يجاد خبرة جديدة للتعلم . ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث ومشاهدتهم لكيفية تعليم المهارات الاساسية التي تخص لعبة الكرة الطائرة وجدو غياب الاستراتيجيات الحديثه في التعليم واعتماد المؤلف من الاساليب التعليميه الذي ادى الى التذبذب في تعلم المهارات الاساسية لدى الطالبات وصعوبة الوصول الى اتقان المهارات

## 2- منهجه البحث واجراءاته الميدانية .

### 1-2 منهجية البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي ، حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات ويخضع احدى المجموعتين او يترك المجموعة الثانية كما هي ومن ثم ويلاحظ الفرق بين الاداء (انورحسين ،1990،ص27)

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات ثانويه اليرموك للبنات الصف الاول متوسط ، للعام الدراسي (2020-2021) ، إذ بلغ عدد أفراد المجتمع (60) تلميذا موزعين على (4) شعب وتم اختيار شعبتي (أ-ج) عن طريق القرعة لتمثل الشعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ج) المجموعة الضابطة وبلغ عدد الطالبات في شعبة (أ) (10) طالبة وعدد الطالبات في شعبة (ج) (10) طالبة وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (20) طالبة مثلن المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد بلغت نسبة عينة البحث من مجتمع البحث الاصلي (10،33) وهي نسبة جيدة تمثل مجتمع البحث ، كما قام الباحث باجراء التجانس بين افراد عينة البحث و وجدو بأن العينة متجانسة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين (+1) مما يدل على تجانس العينة وتوزيعها اعتدالي كما هو موضح في الجدول (1).

### الجدول (1) يبين تجانس افراد العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر )

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	5،164	164	532،2	43.0
الوزن	كغم	5،61	61	163،3	65.0
العمر	شهر	3،144	144	739،0	24.0

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ لعينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	(ت) الجدوليه	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاعداد من الاعلى	17.1	4.01	15.9	3.17	0.74	2.10	غير معنوي
الاستقبال من الأسفل	18	4	15.6	3.36	1.52	2.10	غير معنوي

مما انعكس على فاعلية الاداء ، الامر الذي دفع الباحث الى ضرورة التغير في الاساليب المتبعة عند التعليم واستعمال استراتيجية التصور الذهني التي يعد من الاساليب التعليمية المهمة وما تعكسه من تأثير على الجانب المهاري .

### 1-2 اهداف البحث

1- استخدام استراتيجية التصور الذهني في تعلم مهارتي الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة .

2- التعرف على تأثير استراتيجية التصور الذهني في تعلم مهارتي الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة .

3- اعداد تمارينات مهارية لتعلم مهارتي الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة .

4- التعرف على تأثير التمارينات المهارية في تعلم مهارتي الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة .

### 1-3 مجالات البحث :-

1-3-1 المجال البشري : عينة من طالبات الصف الاول متوسط من ثانويه اليرموك / بغداد / تربية الكرخ الأولى

1-3-2 المجال الزماني : للمدة من 26 / 11 / 2019 ولغاية 17 / 1 / 2020 .

1-3-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية لثانويه اليرموك للبنات / بغداد / تربية الكرخ الأولى

### 2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- استمارات لتفريغ النتائج

2-2-3 الاجهزة والادوات المستعملة بالبحث.

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في القاعة الداخلية لثانوية اليرموك للبنات في بغداد تربية الكرخ الاولى في الساعة 10 صباحا من يوم الخميس المصادف 2020/11/18 وقام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديّة .

## 2-6-2 البرنامج التعليمي

بعد الاطلاع على المصادر قام الباحث بأعداد الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية العصف الذهني

وكانت مدة التنفيذ (6) اسابيع من 21 / 11 / 2020 ولغاية 2 / 1 / 2021 وواقع (2) وحدات تعليمية في الاسبوع يومي (الاحد , الثلاثاء ) وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية . وتم تنفيذ التمارين في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة وزمن التدريبات من الوحدة كان (20) دقيقة

## 2-6-3 الاختبارات البعديّة :

بعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية ضمن المدة الزمنية المحددة لها اجري الباحث الاختبارات البعديّة يوم الخميس 6 / 1 / 2021 بالاسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبليّة .

## 2-7 الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (S.P.S.S) الاستخراج النتائج التي توصل اليها الباحثان .

## 3- تحليل نتائج البحث ومناقشتها

### 3-1 عرض ومناقشة النتائج

#### 3-1-1 عرض النتائج

من خلال النظر الى الجدول (3،4،5) والذي يوضح لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليّة والبعديّة لكل من المجموعتين كما ويوضح لنا دلالة الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح في الجداول الاتية

- ساعة توقيت نوع (casio) صنع ياباني -الاختبارات والقياس .

- لاب توب نوع (hp) - ميزان لقياس الوزن صنع الماني،

- كرات طائرة (6) - ملعب كرة الطائرة. - شريط قياس - صافرة (2).

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 الاختبارات المعتمدة بالبحث

- اختبار مهارة الاعداد من الأعلى (محمد صبحي حسنين، 1997، 340).

- اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل (علي مصطفى طه، 1999، 188) .

### 2-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض التعرف على الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية عمد الباحث الى اجراء التجربة استطلاعية والتي تعد "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على سلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص14)

لذا اجري الباحث تجربته الاستطلاعية على (5) طالبات من خارج مجتمع الاصل وقد تمت التجربة يوم الاثنين الموافق 15 / 11 / 2020 الساعة 10 صباحاً وكان الهدف من التجربة ما يأتي

● تدريب فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لا داء الاختبارات .

● التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملامتها لمستوى العينة .

● معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء

● التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في اختبارات البحث

## 2-6 اجراءات البحث الميدانية .

### 2-6-1 الاختبارات القبليّة :

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (ت) المعنوية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الاعداد من الأعلى	3.17	15.9	4.28	19.8	2.92	2.26	معنوي
الاستقبال من الأسفل	3.68	15.6	4.90	20.1	2.78	2.26	معنوي

كما نلاحظ من خلال الجدول (4) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتبين لنا معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي والذي يوضح من خلال الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة التجريبية

ويعزو الباحث السبب الى اكتفاء المدرسة بالاسلوب التقليدي الذي تتبعه اذ لا يجعل للطالبة دور في العملية التعليمية وانما تكون فقط متلقيه في جميع مراحل الدرس وبذلك تكون المدرسة مسؤولة عن جميع القرارات . ""أن الطلبة لا يستجيبون لعملية التعلم بنفس الأسلوب أو بأسلوب واحد ، في أحيان كثيرة ، وعليه يجب التنوع في أساليب التعلم تلك ، دون تمييز وتفضيل أسلوب على آخر(علي الديري ،1999،ص92-93).

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعتين الضابطو والتجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاعداد من الأعلى	17.1	4.01	27.7	3.94	6,7	2.26	معنوي
الاستقبال من الأسفل	18	4	30.5	4.98	6.4	2.26	معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجه حريه (9)

ونلاحظ من خلال النظر الى الجدول (5) والذي بين لنا نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة اذ بين لنا وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

#### جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي

المتغيرات	المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاعداد من الأعلى	19.8	4.28	27.7	3.94	4.4	2.10	معنوي
الاستقبال من الأسفل	20.1	4.90	30.5	4.98	4.39	2.10	معنوي

#### 2-3 مناقشة النتائج:

اسئله محده عن الأشياء المجسمه عندما تقدم له باشكال ثنائيه البعد او ثلاثيه .

كذلك فان نتائج البحث تتفق مع ما اشار اليه (smith 1999) " استخدام المجموعات الصغيرة بين الطلبة في عملية التعليم يعمل على رفع مستوى تعلمهم وتعلم بعضهم الآخر " (- smith , Kar ،1999، Ip) وعرف (العقيلي (العقيلي 2012-64) استراتيجيه التصور الذهني هي مجموعته الصور العقليه والنماذج الموجوده لدى الطلاب قبل ان يبدا النشاط التعليمي ويعني الوظيفه المعرفيه التي تسمح بتمثل المثيرات الخارجيه على شكل صور رموز او انطباعات نفسيه داخلية ومجرده بالاحتفاظ بكل اوبعض خصائص هذه المثيرات .

واتفق( رشيد الحمد وخالد السير(رشيد الحمد،1462،ص27) على ان اسلوب التصور الذهني ينمي اتجاهات الطالبات الايجابية نحو أنفسهن ونحو زميلاتهن اذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على آخر بصورة ايجابية ، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو

عند ملاحظة الجداول (3) و (4) و (5) والخاصة بنتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات نرى إن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد حصل فيها تطور لكن كان التطور أكثر بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت استراتيجيه التصور الذهني

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق للاسلوب التعليمي المختلف والمتنوع الذي اتبع في عملية التعلم اذ ان استخدام استراتيجيه التصور الذهني التي تعطي مساحة اوسع للطلاب من الصلاحيات والادوار التي يكون من خلالها متعلما نشطا ومؤثر وفعال في الدرس ، و ان التقدم في مستوى الاداء لمهاتري التمير من الاسفل ومن الاعلى انعكس نتيجة استخدام استراتيجيه التصور الذهني من تسلسل منطقي لاداء المهارات جعل الطالبات يتبعون تلك الخطوات ويتعلمون المهارة بشكل اسرع والتي لها تأثير ايجابي في زيادة تقديرات الذات عند الطالبات ، حيث اكد ((casy et all(701-2005) ان التصور الذهني هو القدره على تقدير حجم الشئ وابعاده واستخدام الهاديات البصريه ، حيث يستطيع الفرد الاجابه عن

reading comprehension levels for sixth primary students (Saudi Arabia, Ministry of Education,).

3 -Khaled Al-Ghamdi; 2028 ,“Teaching by Cooperative Learning: (Saudi Arabia), Ministry of Education,.

4 -Rashid Al-Hamad, Khaled Al-Seer; 1998,Techniques Methods SPORTS Education, 1st Edition, King Fahd Library, Riyadh,.

5 -Ali Al-Diri, ;1999,Methods of Teaching SPORTS Education in the Basic Stage: (Irbid, Dar Al-Kindi for Publishing and Distribution).

6 -Ali Mustafa Taha; 1999,Volleyball history. Education, training. Analysis. Law (Cairo. Helwan University. Arab Thought House.).

7 -Mohamed Sobhi Hassanein; 1999,Measurement and Calendar in Physical Education and Sports, 3rd Edition (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi,).

8 -Mosca Musten and Sarah Ashu;1991,Teachingsports Education, (Translator) Jamal Saleh and others (Mosul University Press.

9 -Smth and wrisberg ; 2002,motor Learning and Performance IL . Hluman Kinetics ..

10-Shaima Adel and Nihad Alwan; 2021,The percentage of emotional contribution to the cognitive and skill achievement of the two skills of passing from top and bottom in volleyball, Modern sport, volume 21 number 3 <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0103>

11 -Samea Ayat Lazim Wahib Huda Abdul; 2022,The effect of cooperative education in improving the offensive tactical formations according circular formation in the halls of football for girls, , Modern sport, volume 21 number 1

<https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0083>

أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات مختلفة مثل تعزيز الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار ، وان النجاح في انجاز المهمات المحددة والمعدة سابقا يتوقف على التعاون بدلا من التنافس كما إنهم مسئولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة " ، وكذلك إن الطالبة من خلال هذا الأسلوب تقوم باتخاذ القرار في أثناء الأداء على وفق قدراتها وبما يوصلها في النهاية لتحقيق أفضل انجاز ضمن المهارة قيد التعلم وكذلك تقوم بعملية التقويم في مرحلة ما بعد الدرس " في مرحلة التقويم تقوم الطالبة باتخاذ القرارات الخاصة بعملية أدائها وتقرر في أي المستويات المتوفرة يتم الاستمرار بالأداء ( موسكا موستن وسارة اشو ورث، 1991، ص184).

#### 4- الخاتمة

##### حيث استنتج الباحث:

1-ان استمرار استخدام استراتيجية التصور الذهني بالأسلوب التعاوني في الوحدات التعليمية على مدى (6) اسابيع وبانتظام يعد فعالاً في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة ( الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل )

2-ان التمرينات المهارية قد ادت الى التأثير ايجابياً في تنمية وتحسين اداء مهاري الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل )

##### وأوصى الباحث

1-ضرورة استخدام استراتيجية التصور الذهني في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لما لها من فاعلية في تحسين اداء مهاري الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل ) .

2-التأكيد على استخدام التمرينات المهارية واعطائها الاهمية الكبيرة في الدرس كونها تؤدي الى اتقان المهارات الأساسية ( الاعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل ) بالكرة الطائرة

3-اجراء دراسات مشابهه على فئات عمرية مختلف وفعاليات مختلفة (كرة سلة، كرة اليد، كرة القدم)

4-الاهتمام ببناء المهارات الأساسية وفق اسس علمية لما له من انعكاسات على توفير الوقت والجهد لتحسين الأداء بشكل أفضل.

#### References:

1-Anwar Hussein, Aziz Hanna Daoud: 1990,Educational Research Curricula (Iraq, Higher Education printing Presses,).

2 -Al-Aqili, Abdul-Mohsen; 2012,the effectiveness of a training program based on the mental visualization strategy in developing

## The effect of using the mental visualization strategy in the style of cooperative groups in learning the two skills of setting from the top and receiving from the bottom in volleyball

Dania Salman Hasan

College of Physical Education and Sports Sciences for Women - University of Baghdad

### Abstract

The aim of the research is to use the mental visualization strategy, and to identify the effect of the mental visualization strategy in the style of cooperative groups in learning the skills of setting from the top and receiving from the bottom in volleyball, as the researcher used the experimental design with two groups, control and experimental, and the research sample consisted of (20) female students who were chosen by the method Randomization by lottery from two divisions (A-C), and the sample was divided into two experimental and control groups of (01) female students for each group, and the duration of implementation of the educational program lasted (6) weeks and by (2) educational units per week. To several conclusions, the most important of which is that the use of the mental visualization strategy has a positive role in the learning units over a period of (6) weeks and regularly is effective in teaching my skills (preparation from above and reception from below) in volleyball, and that the cooperative method has led to a positive impact in the development and improvement Performance of basic volleyball skills, and the researcher recommended the need to use the mental visualization strategy in a cooperative manner in learning basic skills because of its effectiveness in improving the performance of volleyball. The preparation from the top and the reception from the bottom), emphasizing the use of skill exercises and giving them great importance in the lesson as it leads to mastering the basic skills

### Keywords

mental visualization-collaborative group style