

تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم  
الحركي على مستوى أداء التصويبة السلمية  
في كرة السلة

د/ فاطمة أحمد حسن بسيوني  
مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس  
كلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا

1. The first part of the text is a list of names.

2. The second part of the text is a list of names.

3. The third part of the text is a list of names.

4. The fourth part of the text is a list of names.

تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم الحركي  
على مستوى أداء التصويبة العلمية في كرة السلة

فاطمة أحمد حسن بسيوني<sup>(\*)</sup>

مشكلة البحث وأهميته :

إن العصر الذي نعيش فيه بمثابة عصر العلم و التكنولوجيا ، فالأبحاث العلمية و تطبيقاتها هي العامل الفعال اليوم أكثر من سواء في تغيير الحياة البشرية و إعادة صياغتها و تشكيلها و التي عن طريقها يتم الوصول إلى أفضل مستوى ممكن ، و لكل نشاط رياضي متطلبات عقلية خاصة به و تختلف هذه المتطلبات من نشاط إلى نشاط آخر تبعاً لطبيعته ، حتى داخل النشاط الواحد هناك متطلبات عقلية خاصة لكل مهارة من مهارات ذلك النشاط . و مما لا شك فيه أن التدريب العقلي أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريس الذي حظي باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي و فعال في تطوير مستوى الأداء .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام و يؤكد ذلك " محمد العربي شمعون " ( ١٩٩٦ ) و يضيف أيضاً على أنه يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية و يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات . ( ١٤ : ٣١ ، ٣٢ )

وقد قام محمد حسن علاوي ( ١٩٩٠ ) بتقسيم مراحل الإعداد المهاري إلى ثلاث مراحل هي :

١. مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .
٢. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
٣. مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية .

ولكل مرحلة من هذه المراحل متطلبات عقلية خاصة بها تختلف عن بعضها في تلك المتطلبات . ( ١٦ : ٢٥٧ )

وهناك العديد من الدراسات التي اتفقت على فاعلية التدريب العقلي كدراسة " نجوى عبد الفتاح ، محاسن عامر " ( ١٩٩١ ) ( ١٣ ) " سهير بهجت " ( ١٩٩٤ ) ( ٧ ) " أيمن عبد الرحمن " ( ١٩٩٤ ) ( ٢ ) ، " رايحة محمد لطفي " ( ١٩٩٨ ) ( ٥ ) ، فاطمة أحمد حسن بسيوني " ( ٢٠٠١ ) ( ١١ ) و أجمعوا على أهمية الدمج بين التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء

<sup>(\*)</sup> مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

المهاري و تطوير المهارة الحركية و فاعليته في عملية التعلم الحركي ، ويتفق كل من " ماجدة إسماعيل ومحمد العربي شمعون " ( ١٩٨٣ ) ( ١٢ ) ، "نادية عبد القادر" ( ١٩٨٧ ) ( ٢٢ ) ، حامد محمد حامد " ( ١٩٩٣ ) ( ٤ ) إلى أهمية التدريب العقلي في تفهم المهارة و زيادة التعرف عليها وتنميتها و تطويرها ، كما يساعد المتعلم في التركيز على الإطار العام للمهارة أكثر من تفاصيلها .

يعتبر التصويب في كرة السلة تاج على رؤوس المهارات و لقد تعددت أنواعه ومنها التصويب من الثبات ، التصويبه السلمية ، التصويب من القفز ، الرمية الحرة ويعتبر من أهم مهارات كرة السلة حيث يعتبر حصيلة المهارات الهجومية الأخرى هو إحرار الهدف في النهاية ، و تعتبر التصويبه السلمية هي أصعب تصويبه عن الأنواع الأخرى من التصويب وهي تعتبر من المهارات المركبة التي تتطلب عمل بتوقيت مضبوط و إتقان لجميع أجزاء الجسم معا ولذلك يختلف من طالبة لأخرى لأن لكل طالبة متطلباتها العقلية الخاصة بها لذلك يجب إتباع التقسيم السليم المراحل التعلم و ذلك وفقا للقدرات العقلية المهارية ( ١٩ : ٩٩ ) و يضيف " أسامة راتب " ( ١٩٩٥ ) أن لاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان التصويبه السلمية كأحد المهارات الهجومية التي يعمل الجسم فيها كوحدة واحدة ، يحتاج ذلك إلى أداء هذه المهارات عشرات المرات حتى يقوي الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة في حين أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية ، فالطالبة من خلال استحضارها الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في هذه المهارة ( ١ : ٣١٧ )

وقد لاحظت الباحثة الضعف الملحوظ في أداء التصويبه السلمية في كرة السلة ، وذلك من واقع درجات الامتحان العقلي لكرة السلة ومن خلال الاختلاف الواضح في المتطلبات العقلية لكل مرحلة من مراحل التعلم مما يؤدي إلى التباين في العائد من ممارسة التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي و أثر ذلك على تحسين أداء التصويبه السلمية فهل يساهم التدريب العقلي في تطوير الأداء في جميع مراحل التعلم على حد سواء؟! أم أنه يحقق نتائج أفضل عند التقسيم؟! إلى مراحل؟! و من هنا ظهرت مشكلة البحث وهي تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعليم الحركي على مستوى أداء التصويبه السلمية في كرة السلة .

**أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى :

١. تصميم برنامج تدريب عقلي خلال مراحل التعلم الحركي لمهارة التصويبه السلمية في كرة السلة .
٢. التعرف على تأثير برنامج التدريب الفعلي خلال مراحل التعلم الحركي على مستوى أداء التصويبه السلمية في كرة السلة .

**فروض البحث :**

١. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في أداء التصويبه السلمية بكرة السلة في المراحل ( التتبعي الأول ) التوافق الأول التتبعي الثاني ( التوافق الجيد ) البعدى ( التوافق الآلي).
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تطوير أداء بعض المهارات العقلية المرتبطة بمهارة التصويبه السلمية بكرة السلة وذلك في المراحل الآتية ( التتبعي الأول ) مرحلة التوافق الأولى ( التتبعي الثاني ) التوافق الجيد ( البعدى ) ، التوافق الآلي .

**مصطلحات البحث :**

**التدريب العقلي : Mental training**

هو الإستراتيجيات التي يستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء الرياضي ويتضمن العديد من العمليات العقلية ( ١٤ : ٣٠ )

**الاسترخاء : Relaxation**

هو استيعاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية ( ١٤ : ١٦٨ )

**التصور العقلي Mental - Imagezy**

هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل . ( ١٤ : ٢٢٠ )

**تركيز الانتباه Cancersation**

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار ( ١٤ : ٢٧٨ )

#### التعلم الحركي :

هو التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة و ليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا .

المرحلة الأولى : ( مرحلة التوافق الأولى ) :

وتسمى مرحلة التعلم الأساسي للحركة بشكله الأولى أو مرحلة ( التوافق الأولى الخام للحركة ) . ويقصد بهذه المرحلة شكل ومواصفات الحركة أثناء الأداء في الأيام الأولى من العملية التعليمية .

المرحلة الثانية : ( مرحلة التوافق الجيد للحركة ) .

التي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء ، وتنقية الحركة من الشوائب و تحسين نوعية الأداء و القدرة على التصنيف .

المرحلة الثالثة : ( مرحلة الإتقان والتثبيت )

و يصل فيها الفرد المتعلم إلى ما يسمى بالآلية في الأداء و تسمى مرحلة تثبيت التوافق

الجيد ( ١٧ : ٧٥ )

الدراسات السابقة :

دراسة " وفاء محمود " ( ١٩٩٧ م ) ( ٢٦ )

قامت الباحثة بدراسة بعنوان " تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، و بلغ حجم العينة ( ٤٠ ) أربعون طالبة ، واستقرت النتائج عن أهمية استخدام التدريب العقلي سيصاحبه الأداء المهاري خلال مرحلة إتقان المهارات الحركية .

دراسة " مصطفى عبد السلام مصطفى العمري " ( ١٩٩٨ م ) ( ٢٠ )

قام الباحث بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين في كرة السلة ، وبلغ حجم العينة ( ٦٠ ) ناشئ وناشئة ، وأسفرت النتائج تقدم ملحوظ على المجموعة التجريبية لكل من الناشئين و الناشئات نتيجة لتعرضهم لبرنامج التدريب العقلي المقترح .

دراسة "فاطمة أحمد حسن بسيوني" (٢٠٠١م) (١١)

قامت الباحثة بدراسة بعنوان "فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة" واستهدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج تدريب عقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، وبلغ حجم العينة (٩٠) تسعين طالبة، أسفرت النتائج على تقدم ملحوظ في المجموعات التجريبية الثلاثة نتيجة لتعرضهم لبرنامج التدريب العقلي المقترح .

دراسة "سافوي سي" Savoayc (١٩٩٢م) (٢٨)

قام الباحث بدراسة بعنوان "برنامج شتوي للتدريب العقلي للاعبين كرة السلة بالجامعة" واستهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي و معرفة تأثيره على مستوى النتائج إلى انخفاض في مستوى القلق قبل المباراة و تحسن في مستوى الأداء خلال المباراة وذلك يؤكد على الأثر الفعال للتدريب العقلي .

دراسة "كلامن" لاميراندم ، ريني دي Lamirand , M & Rainey D (١٩٩٤م) (٢٧)

قام الباحثان بدراسة بعنوان "التصور العقلي ، الاسترخاء ، التصحيح للتصويب المخالف في كرة السلة" واستهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير كلا من التصور العقلي و الاسترخاء على مهارة التصويب في كرة السلة ، وبلغ حجم العينة (١٨) ثمانية عشر لاعبة من لاعبات كرة السلة الجامعيات و أسفرت النتائج على أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى دقة الأداء .

دراسة "دين ألن" Dean Alan (١٩٩٦م) (٢٦)

قامت الباحثة بدراسة موضوعها "التدريب العقلي و تأثيره على تحسن دقة التصويب" واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير التدريب العقلي على دقة التصويب ، وبلغ حجم العينة (٤٦) ستة و أربعون طالبا أسفرت النتائج عن تحسن مجموعة التدريب العقلي تحسنا ملحوظا .

#### التطبيق على الدراسات السابقة

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام التدريب العقلي جنباً إلى جنب مع التدريب البدني و ذلك لرفع مستوى الأداء المهاري و تطويره و قد استفادت الباحثة مما سبق في استخلاص أهم و أنسب الطرق لاختيار العينة و الأدوات المستخدمة و استخلاص أهم النتائج لتكون بداية البحث الحالي .

#### إجراءات البحث

##### أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث يعتبر من أنسب المناهج لتحقيق أهداف و فروض البحث .

##### ثانياً : مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة ( قسم المناهج وطرق التدريس ) كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م

##### ثالثاً : عينة البحث :

تم اختيار البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة. حيث بلغ حجم العينة ( ٣٠ ) ثلاثين طالبة ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، وقوام كل مجموعة ( ١٥ ) خمسة عشرة طالبة.

وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي في يوم ١ / ١٠ / ٢٠٠٦ م و التي أسفرت عنها نتائج البحوث و الدراسات السابقة (٣) ، (١١) ، (٢٥) ، (٢١) .

١. السن - الطول - الوزن .

٢. المتغيرات المهارية ( مهارة التصويبه السلمية ) ملحق (٥)

٣. التغيرات العقلية ( الذكاء - القدرة على الاسترخاء - التصور البصري - التصور

السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية - التحكم في التصور - الانتباه ) وفيما

يلي الجداول التي توضح التجانس بين المجموعة التجريبية و الضابطة



جدول ( ١ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعتي البحث متغيرات  
( السن - الطول - الوزن - التصويبه السلمية )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع ±	س-	ع ±	س-		
العمر	سنة	١٩,٤٠	٠,٥٠	١٩,٣٧	٠,٤٩	٠,٠٣	٠,٢٦
الطول	سم	١٦٢,٥٠	٣,٩٨	١٦٤,٠٢	٤,٨٠	١,٥٠	١,٣٢
الوزن	كجم	٦٢,١٥	٤,٨٨	٦٣,٢٢	٨,٠٩	١,٠٧	٠,٦٢
التصويبه السلمية	درجة	٦,٧	١,٤٢	٦,٩٣	١,٣١	٠,٢٣	٠,٦٦

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٥٠ ) = ١,٦٧

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في متغيرات ( العمر - الطول - الوزن - التصويبه السلمية ) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث الضابطة  
والتجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث

المتغير	مكونات التغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع ±	س-	ع ±	س-		
التصور العقلي	تصور بصري	١١,١٤	٠,٣٥	١١,٧	٠,٥١	٠,٠٢	٠,١٧
	تصور سمعي	١١,١٧	٠,٥٦	١١,٣١	٠,٥١	٠,١٣	٠,٦٨
	إحساس حركي	١١,١١	٠,٤٦	١١,٣٥	٠,٤٨	٠,٢٥	١,٤٣
	حالة انفعالية	١١,٢٣	٠,٣٥	١١,٤١	٠,٣٤	٠,١٧	١,٣٦
	قدرة على التحكم في التصور	١١,٠٥	٠,٤	١١,٣٣	٠,٣٩	٠,٢٨	١,٩٤
القدرة على الاسترخاء	توتر الوجه	٢١,٠٦	٠,٦٣	٢١,٢٩	٠,٦٥	٠,٢٣	٠,٩٧
	توتر الجذع	٢٣	٠,٧٢	٢٢,٩	٠,٨٩	٠,٠٣	٠,١١
	توتر الرجلين	٢٤,١٧	٠,٩٨	٢٤,٦٣	٠,٩١	٠,٤٥	١,٣١
الانتباه	توتر المجموع	٦٨,٢	١,٤	٦٨,٩	٠,٨٣	٠,٦٨	١,٦٢
	الانتباه	٥,٥٥	٠,٢٧	٥,٦٦	٠,٢٨	٠,١١	١,١٢
الذكاء	الذكاء	٢١,٤١	٠,٤٨	٢١,٥٧	٠,٣٥	٠,١٧	١,٠٨

معنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول ( ٢ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ( ٠,٠٥ ) بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة و الضابطة في المتغيرات العقلية ( التصور العقلي - القدرة على الاسترخاء - الانتباه - الذكاء ) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث .

#### البرنامج المقترح للتدريب العقلي :

يهدف البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تحسين أداء المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه ) و تحسين مستوى أداء التصويبية السلمية في مراحل التعلم الثلاث التالية :

١ . مرحلة التوافق الأولى .

٢ . مرحلة التوافق الجيد .

٣ . مرحلة الآلية ( التثبيت والإتقان )

ولكل مرحلة من هذه المراحل متطلبات عقلية خاصة بها فيتم الانتقال من مرحلة إلى المرحلة التالية بعد تحقيق التقدم في المهارات العقلية و بالتالي التحسن في مستوى أداء التصويبية السلمية المترتب على التحسن في المهارات العقلية حيث أن التدريب العقلي Mental Training هو أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي تحظى باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي و فعال في تطوير مستوى الأداء .

#### محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج المقترح على ثلاث مراحل مختلفة وهي :

المرحلة الأولى ( مرحلة التوافق الأولى ) ويتضمن على :

١ . تنمية القدرة على الاسترخاء ( استرخاء عام - استرخاء تعاقبي )

٢ . تنمية القدرة على التصور العام - التصور البصري .

٣ . تنمية القدرة على الانتباه العام.

المرحلة الثانية ( مرحلة التوافق الجيد ) ويتضمن على :

١ . تنمية القدرة على الاسترخاء ( استرخاء عام - استرخاء تعاقبي - استرخاء عقلي )

٢ . تنمية القدرة على التصور العقلي ( تصور عام - تصور بصري - تصور سمعي )

٣. تنمية القدرة على الانتباه ( انتباه عام - انتقاء انتباه )

المرحلة الثالثة ( مرحلة إتقان وثبوت المهارة الحركية ) : ويتضمن على :

١. تنمية القدرة على الاسترخاء ( استرخاء عضلي - استرخاء عقلي )

٢. تنمية القدرة على التصور العقلي ( التصور العام - التصور البصري - التصور

السمعي - التصور الحسي الحركي و الانفعالي )

٣. تنمية القدرة على الانتباه ( انتقاء الانتباه - تركيز الانتباه )

**المدة الزمنية للبرنامج :**

تم تحديد مدة البرنامج ( ١٢ ) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا وذلك في الفترة من ٨ / ١٠ / ٢٠٠٦م الى ٦ / ١٢ / ٢٠٠٨م ، ومدة الوحدة التدريبية ( ٣٠ ) دقيقة ، وبذلك بلغ إجمالي الوحدات ( ٤٨ ) وحدة تدريبية و بلغ عدد الساعات في البرنامج ( ٢٤ ) ساعة .

**خطوات تنفيذ البرنامج :**

سوف تقوم الباحثة بشرح خطوات تطبيق المهارات العقلية قيد البحث و يتم توظيفها وفقا للمتطلبات العقلية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي الثلاثة ( مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارة )

**الاسترخاء العضلي : ( الاسترخاء التعاقبي )**

١. شرح الهدف من الاسترخاء حتى يساهم في الاقتناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء .
٢. مكان هادئ نسبيا و درجة حرارته مناسبة .
٣. التخلص من الملابس الضيقة بما فيها من الأحذية .
٤. مراعاة المسافة بين الطالبات .
٥. يجب أن تكون الإضاءة هادئة .

**طريقة الأداء :**

١. ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون مستقيما لأعلى .
٢. تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل و كذلك الفخذان و الساقان و الكعبان .

- ٣ . الفخذان في شكل مستقيم و العمود الفقري في وضعة الطبيعي .
- ٤ . الفخذان و الساقان متقاربان ومتلاصقان .
- ٥ . مد الذراعين جانبا و الكتفين مواجهان لأعلى .
- ٦ . توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي .
- ٧ . تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفقا لترتيب التالي .
  - عضلات اليدين .
  - عضلات الذراعين .
  - عضلات الرقبة .
  - عضلات الوجه .
  - عضلات الكتفين .
  - عضلات الصدر .
  - عضلات الظهر .
  - العضلات الآلية ( المعقدة ) .
  - عضلات الفخذ والساق .
  - عضلات القدم .

يتم تطبيق الانقباض لمدة خمس ثوان لجميع المجموعات العضلية فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ثلاث ثوان ويبدأ الانقباض بالجانب الأيسر ثم الجانب الأيمن .

يتم تطبيق الانبساط وفقا لما يلي :

- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء .
- استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعة على حدة .
- استخدام الزفير و الشعور بالراحة و الهدوء و تقلل الجسم للوصول إلى الاسترخاء العميق .
- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف و كتم التنفس خمس ثوان ثم الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق أكبر قدر من الاسترخاء

كيفية النهوض من الاسترخاء ويتم ذلك وفقا للخطوات التالية :

- تنفس عميق .
- تحريك القدمين .
- ثني ومد الذراعين .
- تحريك الرأس .
- الشعور باستيقاظ الجسم
- تنفس عميق مرة ثانية
- فتح العينين .
- الشعور الكامل بالاستيقاظ .

ثانيا : الاسترخاء العقلي :

يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و بالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي وينقسم الاسترخاء العقلي إلى :

١ . الإستجابة للاسترخاء Relaxation Reponse .

٢ . التحكم في التنفس Breath control .

أ - الإستجابة للاسترخاء Relaxation Reponse هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل :

- ١ . مكان هادئ .
- ٢ . وضع مريح .
- ٣ . الرغبة العقلية .
- ٤ . الاتجاه السليبي في مواجهة الأفكار الهدامة .

ب - التحكم في التنفس Breath control

الخطوات :

- ١ . أخذ شهيق عميق من الأنف ، تنفس من البطن و الحجاب الحاجز و ليس من الصدر ثم يترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي و الصدر و ذلك لمدة خمس ثوان .
- ٢ . دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل .

## التصور العقلي Mental Imagery الخاص بمهارة التصويبة السلمية :

### أولاً : الوضوح .

- تصور أداء التصويب السلمي مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور خطوة الاقتراب بالقدم اليمنى و تمسك الطالبة الكرة باليدين مع أداء تلك الخطوة.
- تصور خطوة ارتقاء قوية بالقدم اليسرى ، وحركة دفع حادة لأعلى باستخدام الركبة اليمنى ( كما في الوثب العالي ) وتصبح اليد اليمنى خلف الكرة ، يلف الرسغ و يواجه السلة وتكون اليد اليسرى في الأمام مساندة للكرة من الأمام )
- تصور الوصول لقمة أداء القفز العالي والذراعين فوق الرأس ( والعينين ثابتة على السلة ) تبتعد اليد اليسرى عن الكرة و تنقبض اليد اليمنى الرسغ و الأصابع لوضع الكرة على نقطة التنشين .
- تصور اكتمال الحركة باستخدام المتابعة برسغ اليد ثم الهبوط .
- تصور مشاهدة الكرة تسقط داخل الحلقة وتخترق الشبكة .
- رؤية مكان سقوط الكرة على الأرض أسفل منتصف الحلقة تماما .

### ثانياً التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد انفعالات التوتر العصبي و القلق و فقدان الثقة ( خلال الامتحان ) .
- إعادة التصور العقلي للموقف و خاصة الإحساس المصاحب .
- الشعور بالتوتر العصبي يخرج من الجسم و التركيز على أداء التصويبة مرة أخرى.
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله.

### ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

وتكون عملية التصور كالتالى :

- تصور أداء التصويبة السلمية و الأداء بدرجة عالية من الإتقان .
- تصور الطالبة بأنها تقف على خط الأداء مع الشعور بوضع القدمين على الأرض و إحساس بتمسك الكرة .
- رؤية الحلقة و التركيز عليها .

- تصور الأداء الكامل لمهارة التصويبة السلمية مع المتابعة برسغ اليد و مرحلة الهبوط.
- سماع صوت الكرة و هي تخترق الشبكة بعد مرورها ثم تسقط على الأرض .
- سماع تصفيق الزميلات وتشجيع المدرسة .
- و تقوم الطالبة بالتركيز على الحركة الانسيابية للجسم و التوافق لحركة الذراعين و الجذع و الرجلين مع النظر و متابعة الحركة برسغ اليد و أطراف الأصابع .
- وترى الآن دخول الكرة في الشبكة و تمر من الحلقة و تسقط على الأرض .
- تؤدي الطالبة تصويبة سليمة فاشلة و تركز على ممكن الخطأ .
- تحاول الطالبة التغلب عن طريق الاحتفاظ بالهدوء و الاسترخاء .
- تحاول الطالبة تركيز الانتباه على أداء المهارة بكفاءة لتخطي الخطأ .
- إعادة المحاولة بثقة و تركيز تستطيعي إحرازها بسهولة .
- الطالبة تشاهد نفسها تؤديها مرات متكرر بدون أدنى توتر أو قلق .

**رابعاً : المساعدة على تركيز الانتباه :**

- أضبط وضع الكرة في يديك أمام الجسم خلال أداء التصويبة السلمية .
- خذ نفس عميق مع تصور نفسك تؤديها محرزا الهدف .
- ملاحظة الإحساس بالأداء الجيد والشعور الداخلي .

**القياس البعدي :**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياسات البعدية ( اختبار القدرة على الاسترخاء - اختبار التصور العقلي - اختبار الشبكة لتركيز الانتباه - مستوى الأداء المهاري ) المهارة التصويبة السلمية على المجموعتين التجريبيية و الضابطة وذلك في الفترة ما بين ٢٧ ، ٢٨ / ١٢ / ٢٠٠٦ م.

عرض و مناقشة النتائج و تفسيرها :

أولاً : عرض النتائج :

- عرض النتائج المرتبطة بمستوى الأداء المهاري .
- عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس التتبعي الأول  
( التوافق الأولي ) ، التتبعي الثاني ( مرحلة التوافق الجيد ) ،  
البعدي ( التوافق الآلي ) لمتغير التصويبة السلمية

ن = ٣٠

قيمة ت	م ق	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغير
		ع±	س-	ع±	س-		
٦,٠٤	١,٧	١,٠١	٨,٤٧	١,١٦	٦,٧٧	درجة	التصويبة انسلمية ( التتبعي الأول ) للتوافق الأولي
٧,٨٧	٢,٤	١,٢٤	١٠,١	١,١٢	٧,٧	درجة	التصويبة السلمية ( التتبعي الثاني ) التوافق الجيد
٩,٣٩	٤,٧٧	٢,٥٥	١٣,٤	١,١٠	٨,٦٣	درجة	التصويبة السلمية ( البعدي ) التوافق الآلي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ١,٧٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية تتراوح ما بين ٦,٠٤ ، ٩,٣٩ لصالح القياس البعدي لمتغير التصويبة السلمية .

جدول ( ٤ )

تحليل التباين في إتجاه واحد بين قياسات البحث الأربعة  
للمجموعة التجريبية في متغير التصويبة السلمية

ن = ٣٠

قيمة	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	المتغير
١,٢٦	٢٣٠,٢٣	٦٩,٦٩	٣	بين القياسات	التصويبة السلمية
	٢,٧	٣١٣,٢٣	١١٦	داخل القياسات	
		١٠٠٣,٩٢	١١٩	المجموع	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوي ( ٠,٠٥ ) = ٢,٥٦



يتضح من الجدول السابق أن قيمته المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الأربعة للمجموعة التجريبية في متغير التسليمية. لذا تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) للتعرف على دلالة تلك الفروق

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة التجريبية في متغير التصويبه السلمية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

L.S.D	الفرق بين متوسطات القياسات				المتوسط الحسابي	القياسات	المتغير
	البعدي	ت٢	ت١	القبلي			
١,٠٢	*٨٦,٤٧	*٨٣,١٧	*٨١,٥٣		٦,٩٣	القبلي	التصويبه السلمية
	*٨٤,٩٣	*٨١,٦٣			٨,٤٧	التتبعي الأول	
	*٨٣,٣				١٠,١٠	التتبعي الثاني	
					١٣,٤٠	البعدي	

دالة عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول السابق أنه

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و كل من القياس التتبعي الأول و التتبعي الثاني و البعدي لصالح القياسات التتبعي الأول و التتبعي الثاني و البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الأول و كل من القياس التتبعي الثاني و القياس البعدي لصالح القياس التتبعي الثاني و البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الثاني و القياس البعدي لصالح القياس البعدي .

-006-

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس  
البعدي للقدرات العقلية من البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ق	قيمة ( ت )
		ع ±	س -	ع ±	س -		
التوتر العضلي	درجة	٦٤,٥٣	٨,٦٣	٣٩,٢	١١,٥٢	٢٥,٣٣	٦,٨٢
التصور العقلي ( بصري )	درجة	١١,٢	١,٢٦	٢١,١٣	١,٦٤	٩,٩٣	١٨,٥٦
التصور العقلي سمعي	درجة	١١	٠,٩٣	١٩	٤,٨٨	٨	٦,٢٣
التصور العقلي بإحساس حركي	درجة	١٠,٦٧	١,٢٣	٢٠,٦٧	١,٩١	١٠	١٧
التصور العقلي (حالة انفعالية)	درجة	١١,٣٣	٠,٨٢	٢١,١٣	١,٨٨	٩,٨	١٨,٤٨
التصور العقلي و القدرة على التحكم فسي التصور	درجة	١١,١٣	١,٠٦	٢٠,٥٣	١,٢٥	٩٤	٢٢,٢٥
تركيز الانتباه	درجة	٦,٧٣	١,٠٩	١١,٥٣	١,١٩	٤,٨	١١,٤٩

قيمة ت عند مستوى  $\alpha = 0,05 = 2,05$

تتضح من الجدول رقم (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الثبات القياس البعدي للقدرات العقلية من البحث حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٦,٢٣ ) كأصغر قيمة ( ٢,٢٥ ) كأكبر قيمة بينما قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05 = 2,05$

جدول ( ٧ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة التجريبية  
قيد الدراسة في المتغيرات العقلية

ن=١٥

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ( ف )
التوتر العضلي	بين القياسات	٢٠٣٠٨,٠٥	٣	٦٧٦٩,٣٥	١٩٤,٦٤
	داخل القياسات	١٩٤٧,٦	٥٦	٣٤,٧٨	
	المجموع	٢٢٢٥٥,٦٥	٥٩		
التصور العقلي ( البصري )	بين القياسات	٩٤١,٩٣	٣	٣١٣,٩٨	١٢٦,٦٨
	داخل القياسات	١٣٨,٨	٥٦	٢,٤٨	
	المجموع	١٠٨,٧٣	٥٩		
التصور العقلي ( السمعي )	بين القياسات	١٠٩٨,٤	٣	٣٦٦,١٣	١٢٨,٢٧
	داخل القياسات	١٥٨,٥٣	٥٦	٢,٨	
	المجموع	١٢٤٧,٩٣	٥٩		

تابع / جدول ( ٧ )

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ( ف )
التصور العقلي (الإحساس الحركي)	بين القياسات	٨٠٦,٢٤	٣	٢٦٨,٩	١٠٤,٨٧
	داخل القياسات	١٤٣,٦	٥٦	٢,٥٦	
	المجموع	٩٥٠,٣	٥٩		
التصور العقلي (الحالة الانفعالية)	بين القياسات	١١٩٣,٦	٣	٣٩٧,٨	١٤٥,٣١
	داخل القياسات	١٥٢,٢	٥٦	٢,٧٤	
	المجموع	١٣٤٦,٩	٥٩		
القدرة على التحكم في التصور العقلي	بين القياسات	٩٧٥,٢٧	٣	٣٢٥,٠٩	١٥٦,٧
	داخل القياسات	١١٦,١٣	٥٦	٢,٠٧	
	المجموع	١٠٩١,٤	٥٩		
الانتباه	بين القياسات	٢٩٣,٨٧	٣	٩٧,٩٦	١١٦,٥٥
	داخل القياسات	٤٧,٠٧	٥٦	٠,٨٤	
	المجموع	٣٤٠,٩	٥٩		

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٥٦$

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة ( ف ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ف ) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة في المجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات العقلية ( التوتر العضلي - التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية - التحكم في التصور - الانتباه )

جدول ( ٨ )

دالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة التجريبية في المتغيرات

العقلية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

L.S.D	الفرق بين متوسطات القياسات			القياسات	المتغيرات
	بعدي	٢ت	١ت		
٩,٩٦	٤٠,٣	٤١,٧٣	٤٢,٣٣	قبلي	التوتر العضلي
	١	٠,٦		١ت	
	١,٦			٢ت	
				بعدي	
٢,٦٦	١٠,٣	٨,٢	٨,٢٧	قبلي	التصور العقلي ( البصري )
	٢,٠٧	٠,٠٦		١ت	
	٢,١٣			٢ت	
				بعدي	
٢,٨٤	١,٢	٩,٨	٩,٤٧	قبلي	التصور العقلي ( السمع )
	٠,٧٣	٠,٣٣		١ت	
	٠,٤٧			٢ت	
				بعدي	

تابع/ جدول ( ٨ )

L.S.D	الفرق بين متوسطات القياسات				القياسات	المتغيرات
	بعدي	٢ت	١ت	قبلي		
٢,٧	٨,٩	٨,٦	٧,٦٧		قبلي	الإحساس الحركي
	١,٢٧	٠,٩٣			١ت	
	٠,٣٣				٢ت	
					بعدي	
٢,٧٩	١١	٩,٩٣	٩,٨		قبلي	الحالة الانفعالية
	١,٢	٠,١٣			١ت	
	١,٠٧				٢ت	
					بعدي	
٢,٤٣	٩,١٣	٩	٩,٧		قبلي	القدرة على التحكم في التصور
	٠,٦	٠,٧٣			١ت	
	٠,١٣				٢ت	
					بعدي	
١,٥٥	٥,٨٦	٣,٠٧	١,٢		قبلي	الانتباه
	٤,٦٧	١,٨٧			١ت	
	٢,٨				٢ت	
					٣ت	
				بعدي		

\*دال عند مستوى معنوي ( ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول السابق أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و كل من القياس التتبعي الأول و الثاني و البعدي لصالح التتبعي الأول و الثاني و البعدي في المتغيرات العقلية

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي الأول و الثاني و البعدي لصالح الثاني و البعدي و المتغيرات العقلية

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي و البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات العقلية

ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الأداء :

يتضح من الجدول ( ٣ ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ويرجع التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج التدريب العقلي المقترح وإن كان هذا التقدم قد فاق التقدم في المجموعة الضابطة إلا أن البرنامج المهاري في المجموعة الضابطة قد ساهم أيضا في تطوير مستوى دقة الأداء ، ولكن يتضح من جدول ( ٤ ) أن هناك تقدما ملحوظا بين القياسات القبليّة والتتبعية الأولى والثانية والبعدية للمجموعة التجريبية لذلك تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) لتوضيح تلك الفروق .

حيث يتضح من جدول ( ٥ ) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ( مرحلة التوافق الآلي ) عن التتبعية الثاني ( التوافق الجيد ) ، التتبعية الأول ( التوافق الأولى ) وذلك يرجع إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري ذو بتركيز وفقا لرفع مستوى الأداء المهاري و يؤكد على ذلك دراسة " نادية حسن رسمي " ( ١٩٨٩م ) ( ٢١ ) وتشير إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير كبير في إتقان وتطوير المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء ، و دراسة " هناء عبد الوهاب حسن " ( ١٩٩٠م ) ( ٢٤ ) إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري ، ودراسة " مصطفى عبد السلام العمري " ( ١٩٩٨ ) ( ٢٠ ) دراسة " فاطمة أحمد حسن بسيوني " ( ٢٠٠١م ) ( ١١ ) أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير دقة الأداء في كرة السلة وبذلك تتفق بشكل عام نتائج هذه الدراسات مع نتائج دراسة كل من " جلييلة حسن " ( ١٩٩٣م ) ( ٣ ) ، " حامد الكومي " ( ١٩٩٣م ) ( ٤ ) ، " أيمن عبد الرحمن " ( ١٩٩٤م ) ( ٢ ) ، " نجلاء فتحي " ( ١٩٩٧م ) ( ٢٣ ) ، " صلاح محسن " ( ١٩٩٧م ) ( ٨ ) ، " ربيع السيد سراج " ( ٢٠٠٠م ) ( ٦ ) ، " عمرو عبد الرازق " ( ٢٠٠٠م ) ( ١٠ ) ، " فاطمة أحمد حسن بسيوني " ( ٢٠٠١م ) ( ١١ ) والتي أجريت في البيئات العربية والتي أوضحت أهمية الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري لتطوير مستوى أداء المهارة الحركية ، و مستوى الإنجاز .

كما تتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي بشكل خاص مع نتائج كل من " فرنشيا وكوك " ( ١٩٨٧م ) ( ٣٠ ) Vernacchia & cook ، " سنجر و أخرون " Singer et al ( ١٩٩٤م ) ( ٢٩ ) ، والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية التدريب العقلي في الارتقاء بمستوى دقة أداء التصويب في كرة السلة

كما يرجع " محمد العربي شمعون " ( ١٩٩٦م ) فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي Register ، والأنماط الحركية Motor patters و قدرتها على استرجاع و إعادة ترتيب التصور حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي ، وهي التي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات حيث نلاحظ في بحثنا الحالي تحسن الأداء بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي في المرحلة الأولى و يزداد التحسن في التتبعي الثاني ليصل إلى التوافق الجيد و يزداد التحسن في ( القياس البعدي ) ليصل إلى التوافق الآلي ( ٣٠٣ : ٣٠٤ - )

**وتدمر هذه النتائج الفرض الأول للبحث :**

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في أداء التصويبة السلمية في المراحل التتبعي الأول ( التوافق الأولى ) - التتبعي الثاني ( التوافق الجيد ) - البعدي ( التوافق الآلي ) .

**مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :**

يتضح من جدول ( ٦ ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية و تعزى الباحثة ذلك إلى تعرض المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي المقترح . و ما يشمل عليه من تدريبات للاسترخاء ( عضلي - عقلي ) ، و التصور العقلي ( من تصور سمعي - بصري - قدرة على التحكم في التصور ) الانتباه من ( انتباه عام و تركيز انتباه و انتقاء انتباه ) ولذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) لتوضيح تلك الفروق بين القياسات الأربعة في المهارات العقلية قيد الدراسة .

يتضح من الجدول ( ٧ ، ٨ ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة ( قبلي - تتبعي أول ( مرحلة التوافق الأولى ) ، تتبعي ثاني ( مرحلة التوافق الجيد ) بعدي ( مرحلة التوافق الآلي ) . لصالح التتبعي الأول و الثاني و البعدي و ذلك بسبب إدخال برنامج التدريب العقلي و ما يحتويه من تدريبات للاسترخاء ( عضلي ) ، بعض التدريبات على التصور العام وبعض نقاط الانتباه العام فأحدث ذلك تقدما في القياس التتبعي الأول عن القبلي و بإدخال برنامج التدريب العقلي الثاني بما يحتويه من ( استرخاء عام - استرخاء عقلي ) التصور العقلي بزيادة أبعاد المرتبطة بالتصويبة السلمية ، تركيز الانتباه تصل المجموعة التجريبية إلى التوافق الجيد ( التتبعي الثاني ) ، و بزيادة البرنامج العقلي بجميع أبعاد العقلية كاملة و إعطاء للمرحلة

الثانية تصل إلى مرحلة التوافق الآلي ( القياس البعدي ) ويرجع ذلك إلى أن المهارات العقلية في كل مرحلة تزداد من مرحلة إلى التالية بعد تحقيق نجاح في الأولى للانتقال للتالية إلى أن تصل إلى الإتقان و الآلية في البعدي ويتفق ذلك مع ما أوضحه كل من " محمد العربي شمعون " ( ١٩٩٥ م ) ( ١٥ ) ، " محمد العربي شمعون " ( ١٩٩٦ م ) ( ١٤ ) ، " لامراند ، دينردي " ( ١٩٩٤ م ) ( ٢٧ ) ، " ووفاء محمود " ( ١٩٩٧ م ) ( ٢٥ ) ، فاطمة بسيوني " ( ٢٠٠١ م ) ( ١١ ) إلى أن التدريب العقلي و ما يتضمن من مهارات كالاسترخاء الذي يؤدي إلى خفض الضغط العصبي و الوصول إلى المستوى الأمثل من التونر وكذلك التصور العقلي يساعد اللاعب إلى الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب و ذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي لتوجيه ما يحدث من اكتساب و ممارسة و تطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و أهمية ذلك للمهارات الهجومية لكرة السلة ، تركيز الانتباه الذي يعتبر من المهارات العقلية الأساسية لنجاح الأداء في التصويبة السلمية بدمجه مع الاسترخاء و التصور العقلي و ذلك لما تحتاجه هذه المهارة من قدرة كبيرة على التركيز و الإحساس بالثقة في النفس للوصول إلى أفضل النتائج .

وتدعم هذه النتائج الفرض الثاني للبحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في تطوير أداء بعض المهارات العقلية المرتبطة بمهارة التصويبة السلمية بكره السلة و ذلك في المراحل الآتية ( التتبعي الأول ( مرحلة التوافق الأولى ) - التتبعي الثاني ( التوافق الجيد ) - البعدي ( التوافق الآلي ) .

**الاستنتاجات والتوصيات :**

**أولاً : الاستنتاجات :**

- من خلال طبيعة مجال البحث و الهدف منه و فروضة و طبيعة العينة و خصائصها و المنهج المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
١. التدريب العقلي بمهاراته ذو فاعلية في مراحل التعلم الحركي للناشئات .
  ٢. أهمية التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ( كالاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ) .
  ٣. مساهمة التدريب العقلي في تنمية و تطوير التصويبة السلمية بكرة السلة .

**ثانياً : التوصيات :**

**توصي الباحثة بالآتي :**

١. ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح مصاحب للأداء المهاري على الطالبات خلال العملية التعليمية مع مراعاة ظروف كل مرحلة من مراحل التعلم وذلك لما له من دور فعال في تطوير مستوى الأداء .
٢. يوصى بإجراء بحوث مماثلة على عينات و مراحل سنوية مختلفة لتوثيق نتائج هذا البحث و تأكيد أهمية التدريب العقلي .



### قائمة المراجع

#### أولاً : المراجع العربية :

١. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٥م
٢. أيمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب على مستوى الأداء للناشئين فى رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩٤م .
٣. جلييلة حسن محمد : تأثير التدريب العقلى ( الذهنى ) على الارتقاء بمستوى الأداء الحركى لمهارة الغطسة المعكوسة للاعبين الناشئين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و الرياضة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الرابع ، يناير ، ١٩٩٣م .
٤. حامد محمد : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة لناشئى كرة اليد ، ماجستير منشورة ، الزقازيق ١٩٩٣م .
٥. رابحة محمد لطفى : تأثير برنامج التدريب العقلى على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الواحد والثلاثون ، ١٩٩٨م .
٦. ربيع السيد سراج : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير مستوى أداء بعض الحركات النية فى المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٧. سهير بهجت فهمى : التدريب العقلى كاداه مساعدة بجانب التدريب البدنى لتطوير الأداء الحركى فى الساحة ، علوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، المجد السادس ، ١٩٩٤م .
٨. صلاح محسن نجما : تأثير استخدام التدريب العقلى على أداء بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٩. **على السعيد ريجان ،** : تأثير برنامج التدريب العقلي على أداء بعض حركات  
**حمدي الجوهري**  
التفوس خلفا للمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية ، بحث  
منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، الرياضة وتحديات القرن  
الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،  
جامعة حلوان مارس ١٩٩٧ م .
١٠. **عمرو محمد عبد السرازق** : تأثير الترمبولين والتصور العقلي على رقم مستوى أداء  
بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن  
لناشئات الجباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
١١. **فاطمة أحمد بسيونى** : فاعلية التدريب العقلي فى مراحل التعلم الحركى على تحسين  
أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
١٢. **ماجدة اسماعيل ،** : أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز  
**محمد العربى شمعون**  
حصان القفز فى رياضة الجباز لطلبة كلية التربية الرياضية  
١٩٨٣ .
١٣. **محاسن عمامر ،** : تأثير برنامج التدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة  
**نجوى عبد الفتاح**  
الإنبساطية ( الطعن ) فى مادة المبارزة ، علوم وفنون ،  
دراسات وبحوث ، المجد الثالث ، العدد الثانى ، ١٩٩١ م .
١٤. **محمد العربى شمعون** : التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر  
العربى ، ١٩٩٦ م .
١٥. **محمد العربى شمعون** : التدريب العقلي والاسترخاء والطريق إلى البطولة ، علوم  
الطب الرياضى ، مجلة علمية متخصصة عن الإتحاد العربى  
للطب الرياضى ، البحرين ، العدد الثانى ، يناير ، ١٩٩٥ م .
١٦. **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف  
، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١٧. **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
١٨. **محمد عنبر محمد بلال** : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز  
الرقمى للمعاقين حركيا فى مسابقة دفع الجلة ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ،  
١٩٩٦ م .

١٩. مصطفى زيدان . : تعليم ناشئى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، جمال رمضان موسى ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م .
٢٠. مصطفى عبد السلام : تأثير برنامج للتدريب العقلى اتمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
٢١. نادية حسن رسمى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن ، التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٨٧ م .
٢٢. نادية عبد القادر أحمد : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الزقازيق ١٩٨٧ م .
٢٣. نجلاء فتحى مهدي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى الفنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
٢٤. هناء عبد الوهاب حسن : أثر التدريب العقلى على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالى بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، المؤتمر الأول ، دورة التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
٢٥. وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلى على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ١٩٩٧ م .
٢٦. وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلى على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

27. *Alan .,* : Effect of mental training on Enhancement of Accuracy piss Abstract , vol , 46 ,1986 .
28. *Lamirand , M & Rainey* : Mental imagesy , Relaxant and Accuracy of basket ball foul shooting , pescepuel and motor skills (Misoul – Mont)78(3past2) , iun, 1994 , 1229-1230
29. *Savoy .C.,* : A. yeasly Mental training program for college basket ball player , sport .psy chologist (champaign 111) 7 (2) . june , 1993 .p.p (173-140)
30. *Singes , et .al* : Training mental quick nessin begieing intermediate tennis players , inR svealy (Ed) ,journal of the sport pay chology , val , (8) , No3 , Haman Kinetics
31. *Vesnacchia . R.A.& Coor; .D.L.* : The influence of A mental training technique upon the performance of selected intes collegiate basket ball players applied research in coaching and athletics annual (Boston ) : Mas 1993.p (188-200)

### ملخص البحث

عنوان البحث : " تأثيرات استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم الحركي على مستوى أداء التصويبه السلمية في كرة السلة "

إن الذي العصر تعيش فيه بمثابة عصر العلم و التكنولوجيا ، فالأبحاث العلمية و تطبيقاتها هي العامل الفعال اليوم أكثر من سواه في تغيير الحياة البشرية ، و لكل نشاط رياضي متطلبات عقلية خاصة به تختلف هذه المتطلبات من نشاط إلى نشاط أخر تبعاً لطبيعته ، و مما لاشك فيه أن التدريب العقلي أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريس الذي حظي باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء مما دعا الباحثين إلى دراسة المتطلبات العقلية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي لطالبات الفرقة الثالثة بكلية الرياضة و أثر ذلك على تحسين أداء التصويبه السلمية ، و يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريب عقلي خلال مراحل التعلم الحركي لمهارة التصويبه السلمية في كرة السلة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التقسيم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية و الضابطة و بلغ حجم العينة ( ٣٠ ) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة ( ١٥ ) خمسة عشرة طالبة .

وأسفرت نتائج البحث على أن برنامج التدريب العقلي المقترح أدى إلى تحسين أداء المهارات العقلية ( الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه ) و أيضاً تحسين أداء التصويبه السلمية في مراحل التعلم الحركي الثلاث

١. مرحلة التوافق الأولى .

٢. مرحلة التوافق الجيد .

٣. مرحلة التوافق الآلي .

حيث لكل مرحلة من هذه المراحل متطلبات عقلية خاصة بها قيم الانتقال من مرحلة إلى المرحلة التالية بعد تحقيق التقدم في المهارات العقلية و كذلك أداء التصويبه السلمية حتى يصل مستوى الأداء المهاري إلى الآلية و أيضاً إتقان المهارات العقلية المرتبطة .

