

## تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على مهارة التصويب من الثبات وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة

د/ وائل عصام الدين الدياسطي

مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب الجماعية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أهمية ومشكلة البحث :

يعمل التصور العقلي على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارة الحركية أن إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ، وفي عملية التصور العقلي لا يتم تقويم أى مثيرات من أى نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينة ويبدأ فى تصور الخبرة فى الأداء ، وحيث يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعب متميزا على مستوى عالى فى مباراة ويلتقط صورا فعلية لبعض المهارات ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات فى العقل .

والتصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية Visual lization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على إستخدام الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع والشم أو تركيبات من هذه الحواس ، ولا يمكن أن يكون بديلا للممارسة والتدريب البدنى إلا أنه يساعد على تحسين المهارات الحركية ( ٢ : ١٣٣ ) . ويعرف محمد العربى (١٩٩٦) التصور الفعلى بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ( ١٠ : ٢٠٠١ ، ٢١٠ ) .

ويتفق أسامة راتب (١٩٩٥) ومحمد العربى (١٩٩٥) على أن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة فى النفس ، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ، ومواجهة آلام الإصابات ، وتطوير إستراتيجية اللعب ، ممارسة المهارات الرياضية ، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلى للمهارة ( ٢ : ١٣٤ ، ١٣٦ ) ، ( ٩ : ٢١١ - ٢١٢ ) .

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦) أن التصور العقلي جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصوراً للحركة وتسلسلاً للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة ، فيجب أن يمتلك اللاعبون القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية ( ١٠ : ٣٠ ) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن المهارات النفسية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بالمستوى الرياضي كما يضيف نقلا عن مارتييز Martens وانستال Unestal أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية (٢ : ٢٠) .

كما يشير كل من شارلز جارفيد Charles Garfield (١٩٩٥) ، محمد شمعون (١٩٩٦) أن التكامل بين العقل والقدمين يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات النفسية بجانب تنمية المهارات الحركية (١٩ : ٣) (١٠ : ٣٦٢) .

وتعد مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة ضمن من المهارات التي يجب على اللاعبين التدريب عليها نظرا لأهميتها في تسجيل النقاط بدون دفاع من المنافس وتأثيرها في نتائج المباريات ، ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الأكاديمي والتدريبي في اندية يمارس بها كرة السلة ومنها نادي هليوبوليس ، فقد لاحظ فقدان اللاعبين لعدد من النقاط والتي تسجل من خلال التصويب من الثبات مما قد يكون له تأثير سلبي على نتيجة المباريات وخاصة اذا كانت نقاط حاسمة في المباريات ويجب التأكيد على اللاعب ان الرمية الحرة في بداية المباراة هي نفس المية الحرة في آخر المباراة تحتاج الى تركيز وتنفس صحيح وثقة بالنفس ، كما لاحظ خلو الوحدات التدريبية من استخدام أساليب التصور العقلي التي قد يساعد بصورة ايجابية على تحسين مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة المراد التدريب عليها ، وذلك على الرغم من أهمية التصور العقلي في تنمية المهارات الحركية والتي تحتاج الى تركيز كبير وعزل اللاعب عن تاثير الجماهير له اثناء التصويب وخاصة في المراحل الحاسمة في المباريات مما اضاف اهمية للتصور العقلي في التدريب على مهارة التصويب من الثبات ، كما لاحظ الباحث ندرة وجود الدراسات العربية التي استخدمت التصور العقلي في التدريب بصفة عامة وفي كرة السلة بصفة خاصة ، وحيث ان التصور العقلي لا يعتمد على البصر فقط إنما يعتمد على العديد من الحواس الأخرى والإحساس الحركي بالمكان والمسافة لليدين وغيرها من أعضاء الجسم وهذا ما تتطلبه مهارة التصويب من الثبات وهذا ما دعى الباحث إلى إجراء هذا البحث .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة .

- التعرف على نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء الفنى لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة.

#### فروض البحث :

- البرنامج التدريبى باستخدام التصور العقلى له تأثير ايجابى على مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة.
- توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى فى تحسين مستوى الاداء الفنى لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة لصالح القياس البعدي .

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

#### التصور :

هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التى سبق للفرد فى خبرته السابقة من إدراكها والتى لا تؤثر عليه فى لحظة التصور (٢٨ : ٣٨٤) .

#### التصور العقلى :

يعتبر التصور العقلى مهارة نفسية ( أو مهارة عقلية ) يمكن تدريبها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلى أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للحركة وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسى للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب (٢٨ : ٣٨٦) .

#### الدراسات المرتبطة :

#### الدراسات العربية :

١. قامت ميادة محمد على حسن الأخضر ٢٠١٣م (١٥) بدراسة عنوانها فاعلية التدريب العقلي باستخدام وضع الأهداف كمدخل لتحسين مستوى الأداء وبعض جوانب الشخصية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، تهدف الدراسة الى تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام وضع الأهداف للتعرف على تأثيره على كل من ( مستوى الأداء لطالبات الفرقة الثالثة في التمرينات الإيقاعية ، بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ، وسحبت عينة عمدية عشوائية من بين طالبات الفرقة الثالثة وقوامها (٣٠) طالب من مجتمع البحث بنسبة ١٥% يتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية ولأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالب. ومن اهم النتائج التي تم التوصل اليها (البرنامج المقترح للتدريب العقلي

باستخدام وضع الاهداف يعمل على تحسن مستوى الاداء المهارى للتمرينات الايقاعية للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية المهارات العقلية المتمثلة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية الصفات البدنية المتمثلة في القوة، المرونة، القدرة، التوافق، السرعة، التوازن، الرشاقة، وزمن رد الفعل للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية مهارات النفسية المتمثلة في الدافعية والثقة بالنفس للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تحسن التقييم الذاتي لمستوى الاداء المهارى للتمرينات الايقاعية للعينة قيد البحث.

٢. دراسة محمد أحمد عبد الغنى يوسف ٢٠١٣م (٨) بعنوان تأثير التدريب النوعي المدعم بالتدريب العقلي لتحسين مهارة الدورة الكبرى الخلفية على جهاز المتوازيين ، تهدف الى التعرف على تأثير التدريب النوعي المدعم بالتدريب العقلي على مهارة الدورة الخلفية الكبرى (Grand) على جهاز المتوازيين للاعبين الجميز الناشئين للتعرف أهم المتغيرات الكينماتيكية من خلال التحليل الحركي وتحديد كمؤشرات وأسس لوضع برنامج للتدريبات النوعية والبدنية الخاصة بالمهارة، كما تم تصميم برنامج للتدريب العقلي لتطوير وتنمية المهارات النفسية والعقلية ( الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لتحقيق هدف الدراسة وكذلك وأستخدم المنهج الوصفي في لإجراء عمليات التحليل الحركي للمهارة. واشتملت عينة الدراسة على لاعبي المنتخب ومن لاعبي الدرجة الأولى لإجراء التحليل الحركي للمهارة كما وتم اختيار عينة عمدية من ناشئ الجميز تحت (١٥) سنة من لاعبي منطقة أندية الإسكندرية قوامها (١٣) لاعب وقد خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج التدريبات النوعية والذي وقد دعم ببرنامج (للتدريب العقلي) لتدريب مهارات الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه وأجريت الدراسة وتطبق البرنامج بوضع أربعة وحدات أسبوعيا وفي إطار حدود عينة البحث الممثلة بمجموعة تجريبية (٥) لاعبين ومجموعة ضابطة (٥) لاعبين وقد تم ضبط كافة المتغيرات المؤثرة وفي ضوء ما استخدم من أدوات جمع البيانات وما أظهرته نتائج التحليل الاحصائي والمؤشرات للتحليل حركي للمهارة وما أسفرت عنه نتائج الدراسة التجريبية وصل الباحث إلى انه بالنسبة للتحليل الحركي لمراحل أداء المهارة فقد حققت المرحلة التمهيديّة الزمن الأكبر ثم المرحلة الرئيسية ثم المرحلة النهائية، وبالنسبة للتركيب المرحلة النهائية هي الأقل زما وقد حققت المرحلة التمهيديّة أكبر

محصلة للإزاحات الأفقية والرأسية أما بالنسبة لكمية الحركة كانت ذات معدلات عالية من بداية الارتكاز لمفصل الكتف وحتى نهاية مرحلة الطيران أما بالنسبة للسرعة الزاوية لمفصل الفخذ فقد حققت أعلى المعدلات في المرحلة الرئيسية وفي ضوء ما سبق وصل الباحث إلى تصميم برنامج التدريب النوعي والذي تم تدعيمه بوحدة برنامج التدريب العقلي وقد أسفرت النتائج عن التأثير والايجابيات للبرنامج المدعم وبدلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وبنسبة تحسن عالي على مستوى المهارات النفسية واتضح ذلك على تحسين مستوى أداء المهارة لدى المجموعة التجريبية

٣. دراسة خالد عبد الرؤوف حافظ محمود ٢٠١٣م (٤) بعنوان برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة يهدف للبحث للتعرف على تصميم برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتقييم المجمعين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بإتباع القياس القبلي والبعدي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي سباحي النادي الأهلي لمرحلة (١١ سنة أولاد وبنات) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة وبلغ إجمالي عينة البحث (٩٠) تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٤٥) مجموعة تجريبية و(٤٥) مجموعة ضابطة. وخلصت الدراسة الى التأثير الايجابي لبرنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة

٤. دراسة مصطفى أحمد لطفى محمود ٢٠١٢م (١٤) بعنوان تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الاداء المهارى للاعبى رياضة الكونغ فو ، تهدف الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للمهارات العقلية الخاصة برياضة الكونغ فو.، لتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ، التعرف على تأثير برنامج المهارات العقلية المقترح على المستوى المهارى للاعبى الكونغ فو. واتبعت الدراسة المنهج التجريبي. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها ٣٣ لاعباً وهم الفائزين بالمراكز من الأول إلى الخامس ببطولة الجمهورية خلال الثلاث سنوات الأخيرة للمواسم الرياضية (٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١). ، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ،

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

٥. دراسة محمد فايز زكى عبدالرحمن ٢٠١٢م (١٣) تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية بدلالة بعض المتغيرات العقلية و النشاط الكهربى للعضلات للاعبى بعض الانشطة الرياضية من المعاقين "دراسة مقارنة" تتناول الرسالة موضوع تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية بدلالة بعض المتغيرات العقلية و النشاط الكهربى للعضلات للاعبى بعض الانشطة الرياضية من المعاقين فالاطار النظرى يتضمن " المعاقين و الرياضة مفهوم الاعاقة تعريفها و اهمية الممارسة الرياضية و التدريب العقلى والمهارات النفسية وتركيز الانتباه وجهاز رسم العضلات الكهربى
٦. دراسة محمد سامى السطوحى السيد ٢٠١١م (١٢) بعنوان تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر ، يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٥ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١١-١٢ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث وهى ( اختبار الذكاء المصور ، مقياس القدرة على الاسترخاء ، اختبار التصور العقلى فى المجال الرياضي ، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه) ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلى المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي لم تستخدم برنامج التدريب العقلى المقترح في جميع المتغيرات قيد البحث.
٧. دراسة عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد زيادة (٢٠٠١م) (٦) يهدف التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلى على دقة أداء الإرسال من اعلى من الوثب للناشئين فى الكرة الطائرة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ ، وأسفرت أهم النتائج على أن برنامج التصور العقلى أثر إيجابيا على نتائج اختبارات الإرسال من أعلى من الوثب للناشئين بجانب الإعداد البدنى والمهارى والخططى .
٨. دراسة احمد عبد الجيد (٢٠٠١م) (١) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت ١٥ سنة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٠)

لاعب ، وأسفرت أهم النتائج على أن برنامج التدريب العقلي أثر إيجابيا على تحسين مستوى البدء وبناء على ذلك يتحسن المستوى الرقمي لسباحة ٢٥م/٥٠ حرة .

### الدراسات الاجنبية

١. دراسة ماماسيس ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٢٣) بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبين التنس ، استخدم المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٥) لاعبين تنس للمجموعة الاولى ، تم تدريب المجموعة الاولى على مهارات (التفكير الايجابي - الذات - التركيز - الاثارة ) بالاضافة الى التدريبات الخاصة بالتنس ، بينما بلغ حجم المجموعة الثانية (٤) لاعبين تنس وتم التدريب على مهارات (قلق قبل المنافسة -الثقة بالنفس ) بالاضافة الى كم ونوعية التدريبات الخاصة بالتنس والتي تتدرب عليها المجموعة الاولى ، وأشارت أهم النتائج الى ان التدريب العقلي له تأثير ايجابي على الاداء المهارى والمهارات العقلية .
٢. دراسة كارلوس Carlos (٢٠٠٣م) (١٩) بعنوان التدريب العقلي لألعاب التحمل فى الرياضة ، وقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على المهارات العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل ، استخدم المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٧) لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل حيث أخذت عينة على المستوى المحلى وأخرى على المستوى الاقليمي ، وأظهرت أهم النتائج ان التدرّب العقلي له تأثير ايجابي على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير ايجابي على المتغيرات الفسيولوجية .
٣. دراسة مراديني وآخرون Mardiny at et (٢٠٠٣م) (٢٤) بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، استخدموا المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من لاعبين كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ( تجريبية - ضابطة ) ، واطهرت أهم النتائج ان هناك اختلاف بين لاعبات المجموعتين فى متغيرات الدراسة وقد أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية فى متغيرات الدراسة .
٤. دراسة زوسر Susser (٢٠٠٢) (٢٧) بعنوان التأثير التباينى للتصور العقلي والتعليم على تأهيل إصابة الرياضيين الجامعيين ، وتهدف الدراسة على التعرف على مدى فاعلية اثنين من وسائل التدخل وهما التصور العقلي والتعليم على الحالة المزاجية التالية للإصابة الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهجين الوصفي لجمع البيانات عن أفراد العينة والتجريبي فى تطبيق البرنامج وقد قامت

هذه الدراسة بتوظيف تصميم تجريبي ، ومن نتائج الدراسة وجد أن مجموعة التصور العقلي هزمت الاحتمالات المرضية المتوقعة أكثر من قائمة الانتظار الخاصة بمجموعة الضبط وتشير النتائج أيضا إلى التدعيم الكيفي لفاعلية التصور العقلي والتعليم في الجامعيين المصابين من الرياضيين في التأهيل وقد تمت مناقشة اقتراحات بالمزيد من البحث المستقبلي .

٥. دراسة مايكل وآخرون Michael at et (٢٠٠٢م) (٢٥) بعنوان تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب ، واستخدموا المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة السنوية (١١ - ١٤ سنة ) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية ) ، وأظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن .

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

#### عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي تحت (١٨) من لاعبي لكرة السلة بنادي هليوبوليس ، وبلغ عددهم (٢٠) لاعب ، وتم استبعاد عدد (١٠) لاعبين لإجراء الدراسات الاستطلاعية ، وبلغ عدد العينة الأساسية (١٠) لاعبين ، وتم إجراء التجانس بينهم في متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) على المجموعة الأساسية ، هذا بالإضافة إلى استخدام عدد (١٠) لاعبين من الدرجة الأولى كعينة متميزة وهم من خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية .

جدول (١) توصيف عينة البحث

المجموع	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	اللاعبين
٢٥	١٠	١٠	اللاعبين

#### تجانس عينة البحث :

أجرى الباحث قياسات لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) على عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (١٠) لاعبين وذلك بهدف إيجاد التجانس بينهم.



جدول (٢) المعالجات الإحصائية لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) لعينة البحث ن = ١٠

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن		عام	١٧,١٦	١,٨٠	١٧,٠٠	٠,١٧
الطول		سم	١٧٥,٣٨	٥,٦٥	١٧٥,٠	٠,١٤
الوزن		كجم	٧٠,٤٠	٣,٥١	٧٠,٠٠	٠,٢٣

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) قد تراوح ما بين ( ٠,١٤ : ٠,٢٣ ) وهذه القيم تنحصر بين  $(\pm 3)$  وتقع تحت المنحنى الإعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .  
أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات :

أ- المقابلة الشخصية

ب - استطلاع رأى الخبراء

ج- الاستبيان بهدف تصميم برنامج التصور العقلي

الاختبارات النفسية :

- مقياس التصور العقلي لمحمد شمعون ماجدة اسماعيل (١٩٩٦م) (١٠) (مرفق ٣) .
- مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال Frank Vital ، تعريب محمد علاوى ، أحمد السويفى (١٩٩٨م) (١١) (مرفق ٢) .

استمارة تقييم مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة :

استخدم الباحث استمارة تقييم اللاعب فى مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ، وتعطى درجة من (١٠) درجات لكل محاولة ويقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات تجمع درجاتها وتقسّم على ٣ للحصول على متوسط أداء كل لاعب ، وتم التقييم من خلال ثلاث أعضاء هيئة تدريس سواء فى القياس القبلى أو القياس البعدى .

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية فى اختبار مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ( الصدق ، الثبات ) وذلك على عينة بلغ قوامها

(١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، بالإضافة إلى عدد (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٩/١م إلى ٢٠١٨/٩/١٤م .  
أولاً : الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة ( المجموعات المتضادة ) في الفترة من ٢٠١٨/٩/١م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية (غير متميزة)، وعدد (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث (متميزة)، وأجريت المقارنة بين العينتين باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهم لبيان صدق الاختبارات قيد البحث .

جدول ( ٣ ) المعالجات الإحصائية لبيان درجة الصدق في اختبار مهارة التصويب من الثبات

في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات	المعاملات الإحصائية		لاعبين من داخل مجتمع البحث (غير متميزة)		لاعبين من خارج مجتمع البحث (متميزة)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع+	س/	ع+	س/	ع+	س/		
مهارة التصويب من الثبات	٤,١٢	٠,٦١	٧,٤٥	١,٠٦	٣,٣٣	٨,١٢*		
مقياس القدرة على الاسترخاء	٥٠,١٣	١,٥١	٤٢,٧٠	١,٤٧	٧,٤٣	١٦,٥١*		
مقياس تركيز الانتباه	٦,٩٥	٠,٤٧	٤,١٦	٠,٣٨	٢,٧٩	١١,٦٣*		
مقاس التصور الحركي	٢٨,١٦	٠,٧٨	٢٣,٨٥	٠,٨٦	٤,٣١	١٣,٠٦*		

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يوضح جدول (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المتميزة والغير متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث

ثانياً : الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بحيث يتم التطبيق بفواصل زمنية وقدرة أسبوعين بين القياسين الأول والثاني وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٩/١م إلى ٢٠١٨/٩/١٤م وبلغ حجم العينة (١٠) لاعبين وهم المستخدمين في إيجاد الصدق ثم تم إيجاد معامل ارتباط سبيرمان للرتب لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول ( ٤ ) المعالجات الإحصائية لبيان الثبات في اختبار مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المعاملات الإحصائية الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س	
٠,٧٥	٠,٠٧	٠,٦١	٤,٤١	٠,٥٢	٤,٣٤	مهارة التصويب من الثبات
٠,٧٦	٠,٠٧	١,٢٤	٥٠,٢٠	١,٥١	٥٠,١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء
٠,٧٧	٠,١٥	٠,٣٥	٦,٨٠	٠,٤٧	٦,٩٥	مقياس تركيز الانتباه
٠,٧٤	٠,١٢	٠,٨١	٢٨,٠٤	٠,٧٨	٢٨,١٦	مستويات التصور العقلي

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباط عالية بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين ( ٠,٧٤ إلى ٠,٧٧ ) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

#### برنامج التصور العقلي :

الهدف من برنامج التصور العقلي :

يهدف البرنامج إلى تحقيق ما يلي :

- برنامج كرة سلة يهدف الى تعليم مهارة التصويب من الثبات
- تنمية بعض المهارات العقلية ( القدرة على الاسترخاء العقلي والعضلي ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي ) لدى لاعبي كرة السلة .

#### خطوات بناء برنامج التصور العقلي :

يعد برنامج التصور العقلي هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع هذه الدراسة لذلك راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم برنامج التصور العقلي للأسس العلمية ، فقد قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة ، وذلك لتحديد برنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى المتبع والذي يتم تطبيقه في تنمية مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة بالإضافة إلى تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج ، وقد تمكن الباحث من تحديد الخطوات الآتية :

- ١- تم تحديد مدة تطبيق برنامج التصور العقلي لمدة (٨) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً .
- ٢- تم تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريبية اليومية التصور العقلي من (٢٠ : ٣٠) دقيقة لكل وحدة وذلك بلغ اجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح (٣٢) وحدة تدريبية ، على أن يتم

التدريب خلال النصف الثانى من فترة الإعداد العام ( وحدات التصور العقلى والخاصة بالاسترخاء العضلى والعقلى، الاستجابة للاسترخاء ، التصور المتعدد ، الأداء الأمثل لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ) لمجموعة البحث .

### الأساس العلمى للبرنامج :

١. استخدام الفرق بين الانقباضى والانبساطى للوصول الى افضل مستوى من الاسترخاء العضلى
٢. استخدام الربط بين حركات التنفس "شهيق، زفير" والإيحاء للوصول الى افضل مستوى من الاسترخاء
٣. استخدام ابعاد التصور العقلى (البصرى ، السمعى ، الحس حركى ، الانفعالى ، ووضوح الصورة والتحكم فى الصورة ومعنى الصورة للوصول الى افضل مستوى من التصور العقلى للمهارات)
٤. استخدام مهارة الانتباه للوصول الى افضل مستوى من التركيز من الجوانب الهامة اثناء الاداء المهارى وذلك وفقا لنا اشار اليه كلا من "اونتثال " Unstall " وجالوى Gallwey"
٥. استخدام ادراك المسافة والزمن للوصول الى افضل مستوى من الاداء من خلال الربط بين الاحساس بالمسافة والزمن وادراك الاداء وذلك وفقا لما اشار اليه "محمد علاوى" (٢٠٠١) .

### محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على الابعاد الاتية :

#### ١- الاسترخاء العضلى والعقلى Mascular and Mental Relaxation

تم استخدام اسلوب الاسترخاء التعاقبى للوصول الى افضل مستوى من الاسترخاء العضلى بهدف التميز بين التوتر والانبساط العضلى ، وذلك عن طريق الانقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها استرخاء تام ثم الانتقال الى مجموعة اخرى من العضلات وهكذا ... الى ان يتم التوصل الى الاسترخاء التام لجميع عضلات الجسم .

استخدام اسلوب التحكم فى التنفس Breath Control والإيحاء للوصول الى افضل مستوى من الاسترخاء العقلى وتقوية الشعور للوصول بالراحة اثناء الاداء بالاضافة الى السيطرة على العقل بدون استخدام تطبيقات الاسترخاء العضلى ، وذلك عن طريق الاعتماد على أداء مجموعة من تدريبات التنفس والتحكم فى الاحساس بوزن ودفء الجسم للوصول للاسترخاء العقلى .

#### ٢- التصور العقلى Mental Imagery

ويتضمن هذا البعد ما يلى :

التوصل الى التصور العقلى الاساسى عن طريق صورة عقلية اولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة .

### التصور العقلى متعدد الابعاد

استخدام تدريبات التصور ( السمعى ، البصرى ، الحس حركى ، الانفعالى) للوصول الى افضل مستوى من التصور العقلى ، وذلك عن طريق استدعاء صورة واقعية للأداء الحركى دون الأداء الفعلى له .

### ٣- تركيز الانتباه Concentration

استخدام هذا البعد فى تدريب اللاعب على كيفية اكتساب القدرة على تثبيت الانتباه والتركيز على الجوانب الهامة أثناء الأداء ، وتعتبر هذه المهارة العقلية أحد الابعاد الهامة لما لها من تأثير حيوى على نجاح كل من عملية التعلم والتدريب .

#### مكونات برنامج التصور العقلى :

- الاسترخاء العضلى .
- الاسترخاء العقلى .
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى

#### مراحل برنامج التصور العقلى :

- عدد (١) أسابيع للاسترخاء العضلى والعقلى .
- عدد (٣) أسابيع للتصور العقلى
- عدد (٤) أسابيع لتنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ، وفيما يلى نموذج لوحدة تدريب للتصور عقلى .

#### جدول (٥) نموذج لوحدة تدريب للتصور عقلى

الإجمالى	زمن الراحة البينية		زمن التدريب		التكرار	المحتوى
	ق	ث	ق	ث		
٦	٣٠		١	٥	٦	- مشاهدة نموذج لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة بالحاسب الالى مع التركيز على مراحل الأداء -راحه
٦	٣٠		١	٥	٦	- محاولة التصور ببضع لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة

				١			- راحه - التصور بشكل عادى لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة
٦	٣٠		٥	١	٦		- راحة - التصور الداخلى بدون مشاهد للنموذج
٦	٣٠		٥	٣	٦		- راحه - التصور الداخلى بدون مشاهد للنموذج
٣	١٥		٥	٣	٦		- راحه
٢٩,١٥ ق		الإجمالى					

جدول ( ٦ ) البرنامج الزمنى لتنفيذ الوحدات التدريبية

عدد الوحدات التدريبية	التوزيع الزمنى	العناصر	التصور العقلى	الأسبوع
٤ وحدات	٣٠ ق	-استرخاء تعاقبى -استرخاء النفس الواحد	-الاسترخاء العضلى -الاسترخاء العقلى	١
٤ وحدات ٤ وحدات ٤ وحدات	٣٠ ق	-الاستجابة للاسترخاء -التحكم فى التنفس -وضوح التصور ، تحكم فى التصور -بصرى ، سمعى ، حس حركى ، انفعالى )	-التصور العقلى -تصور متعدد الأبعاد	٢ ، ٣ ، ٤
٤ وحدات ٤ وحدات ٤ وحدات ٤ وحدات	٣٠ ق	- ( بصرى ، سمعى ، حس حركى ، انفعالى ) -تخيل للمهارة والتكرار لها -تحكم فى التصور للوصول للأداء الأمثل	- تصور متعدد الأبعاد بالإضافة إلى الأداء الأمثل لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة	٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨

الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي والبعدي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الاساسية فى اختبار مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث القياس القبلي فى ٢١/٩/٢٠١٨م ، والقياس البعدي فى ١٧/١١/٢٠١٨م .

## ثانيا تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق برنامج التصور العقلي لتحسين مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة على عينة البحث الاساسية مرفق (١) ، وأجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٨/٩/٢١م إلى ٢٠١٨/١٦/١٦م أسلوب التحليل الإحصائي :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختار معامل ارتباط سبيرمان للرتب لإيجاد الثبات ، واختبار (ت) لإيجاد الصدق ، واختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي .  
عرض مناقشة النتائج :

## أولا عرض النتائج :

١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري  $n = 10$

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة P
مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة	-	١	٣,٠	٣,٠	٣,٠	*٢,٧٨	٠,٠٠١
	+	٩	٤,٠	٣٦,٠			
مقياس القدرة على الاسترخاء	-	١	٣,٢٥	٣,٢٥	٣,٢٥	*٢,٥٨	٠,٠٢٥
	+	٩	٤,٥٠	٤٩,٥٠			
مقياس تركيز الانتباه	-	١	٤,٥	٤,٥	٤,٥٠	*٢,٧٩	٠,٠٠١
	+	٩	٤,٠٠	٣٦,٠٠			
مقياس التصور الحركي	-	٢	٢,٥	٢,٥	٥,٠٠	*٢,٦٩	٠,٠٠١
	+	٨	٣,٥٠	٢٨,٠٠			

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين ( ٠,٠٠١ : ٠,٠٢٥ ) وذلك لصالح القياس البعدي .  
٢-نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث .

جدول ( ٨ ) معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث

معدل التغير %	بعدي	قبلي	المتغيرات الإحصائية
٦٨,٣٢%	٧,١٢	٤,٢٣	مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة
٥٠,٤٢%	٧٤,٥٨	٥٠,٤٢	مقياس القدرة على الاسترخاء
٧٣,٩٤%	١٢,٣٥	٧,١٠	مقياس تركيز الانتباه
٦٧,٧٢%	٢٥,٣٦	١٥,١٢	مقاس التصور الحركي

يوضح جدول (٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ما بين ( ٥٠,٤٢% : ٧٣,٩٤% ) لصالح القياس البعدي.

#### مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث .

كما يوضح جدول (٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ما بين ( ٥٠,٤٢% : ٧٣,٩٤% ) لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية .

ويعزى الباحث هذه النتائج قد ترجع إلى برنامج التصور العقلي المقترح حيث كان له تأثير إيجابي على تحسن مستوى مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة والمهارات العقلية لدى لاعبي كرة السلة عينة البحث .

حيث يشير جمال الجمل (١٩٩٥م) (٣) أن التصور العقلي يعتبر إحدى الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفني كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ميادة محمد على حسن الأخضر ٢٠١٣م (١٥) والتي خلصت إلى ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تحسن مستوى الاداء المهارى للتمرينات الايقاعية للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية المهارات العقلية المتمثلة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية الصفات البدنية المتمثلة في القوة،



المرونة، القدرة، التوافق، السرعة، التوازن، الرشاقة، وزمن رد الفعل للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تنمية مهارات النفسية المتمثلة في الدافعية والثقة بالنفس للعينة قيد البحث ، البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف يعمل على تحسين التقييم الذاتي لمستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد أحمد عبد الغنى يوسف (٢٠١٣م) (٨) والتي خلصت الى وجود تأثير ايجابيات للبرنامج المدعم وبدلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وبنسبة تحسن عالي على مستوى المهارات النفسية واتضح ذلك على تحسين مستوى أداء المهارة

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة خالد عبد الرؤوف حافظ محمود (٢٠١٣م) (٤) والتي خلصت الى وجود تأثير ايجابي لبرنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركى فى رياضة السباحة

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مصطفى أحمد لطفى محمود (٢٠١٢م) (١٤) والتي خلصت الى وجود فروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ولاء محمد كامل العبد (٢٠١١م) (١٨) والتي خلصت الى وجود فروق دالة احصائيا بين السباحين والسباحات فى دافع الخوف من النجاح لصالح السباحات ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين والسباحات فى قائمة الإتجاهات الرياضية وذلك فى محور الرغبة فى النجاح لصالح السباحين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين والسباحات فى قائمة الاتجاهات الرياضية وذلك فى محور الخوف من الفشل لصالح السباحات ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى خصائص البروفيل النفسي لكل من السباحين والسباحات.

كما تتفق هذه النتائج مع كل من عزه عبد المنعم وهالة مالك (١٩٩٥م) (٧) وناجيه الديب (١٩٩٨م) (١٦) ، على أهميه استخدام الفيديو أثناء حيث يؤدي إلى تصحيح الأداء ، كما أن إمكانيات أجهزه الفيديو تسمح بإبطاء الصورة أو إيقافها أو الإضافة أو الحذف بالإضافة إلى ذلك فان مشاهده اللاعبين سواء لأدائهم أو للأداء الأمثل يؤدي إلى إثارتهم تجاه الأداء ودفعهم إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين المستوى

كما تشير نتائج دراسة كل من **سهير مصطفى** ، **عزة مصطفى نصار** (١٩٩٢م) (٥) أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب له نتائج إيجابية على اللاعبين ذوي المستوى المهارى المنخفض وان التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات ذو فعالية فى تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء ، وكذا نتائج كل من **لى Li** و**أورليك Orlick** (١٩٩٨م) (٢٢) أن استخدام التدريب العقلي المصاحب بالفيديو والاسترخاء كان أكثر فائدة لتعليم الأطفال ، كما تشير **هدى طاهر** (١٩٩٣م) (١٧) أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التدريبية والإسراع بهما بصورة أفضل من الطريقة التقليدية . ويشير **أسامة راتب** (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي يحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار إلى أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم ( ٢ : ٢٩٧ ، ٣١٧ ) .

كما يرى **محمد شمعون** (١٩٩٥م) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبى والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدى والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدى ( ٩ : ٦٦ )

كما يتفق كل من **شارلز وجارفيلد Charles & Garfield** (١٩٩٥م) ، **محمد شمعون** (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهارى ، وأن ممارسة التصور العقلي يعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها ( ٢١ : ٣ ) ( ١٠ : ٣٦٢ ) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **ستيوارت Stewart** (١٩٩٨م) (٢٦) على أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى يؤدي إلى تثبيت المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **محمد سامى السطوحى السيد** (٢٠١١م) (١٢) والتى خلصت الى ان برنامج التدريب العقلي المقترح (التجريبي) له تأثير ايجابي في جميع المتغيرات قيد البحث . وهذا ما يحقق فروض البحث والتى تنص على "ان البرنامج التدريبي باستخدام التصور العقلي له تأثير ايجابي على مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة ، " كما توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدي فى مستوى فى تحسين مستوى الاداء الفنى

لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة لصالح القياس البعدى ."

#### الاستنتاجات :

- من خلال الإطار المرجعى للباحث ومن النتائج التى أمكن التوصل إليها وتم استنتاج ما يلى :-
- برنامج التصور العقلى يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة عينة البحث .
- بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى فى أداء مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية قيد البحث ما يبين (٥٠,٤٢% : ٧٣,٩٤% ) لصالح القياس البعدى للاعبى كرة السلة.

#### التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :-
- استخدام برنامج التصور العقلى قيد البحث فى تدريب اللاعبين لتحسين الأداء فى مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة وبعض المتغيرات العقلية .
- الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للفرق الرياضية .
- زيادة الاهتمام بالتصور العقلى عن طريق وضع برامج التدريب للفرق الرياضية المختلفة.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية المختلفة من قبل الباحثين .

#### المراجع العربية والأجنبية :

#### أولا : المراجع العربية :

١. أحمد محمد عبد الجيد (٢٠٠١م) ، تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت ١٥ سنة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٢. أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٣. جمال عبد الحليم الجمل : (١٩٩٥م) ، استخدام بعض أساليب التعليم لتطوير الأداء الفنى لسباحة الدوفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .

٤. خالد عبد الرؤوف حافظ محمود ٢٠١٣م برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركى فى رياضة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها.كلية التربية الرياضية .قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية.
٥. سهير مصطفى ، عزة مصطفى نصار : (١٩٩٢م)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى لرفع مستوى أداء الطالبات فى سباحة الصدر ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٦. عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة : (٢٠٠١م)، تأثير تنمية التصور العقلى على دقة داء الإرسال الأمامى من على من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى الرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان
٧. عزه عبد المنعم فرج ، هالة محمد مالك : (١٩٩٥م) ، " تأثير استخدام جهاز الفيديو والتدريبات المائية فى إصلاح أخطاء حركات الرجلين لسباحة الصدر " المؤتمر العلمى الدولى . التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة . التجسيديات والطموحات، من ٢٧-:٢٩ ديسمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٨. محمد أحمد عبد الغنى يوسف ٢٠١٣م تأثير التدريب النوعى المدعم بالتدريب العقلى لتحسين مهارة الدورة الكبرى الخلفية على جهاز المتوازيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة -جامعة الأسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين. قسم تدريب التمرينات والجمباز .
٩. محمد العربي شمعون : (١٩٩٥م) ، التدريب العقلى - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربى الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد ٢ ، البحرين
١٠. محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١١. محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م) موسوعة القياس النفسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
١٢. محمد سامى السطوحى السيد ٢٠١١م تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر ، أطروحة ( ماجستير ) - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى.

١٣. محمد فايز زكى عبدالرحمن ٢٠١٢م تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية بدلالة بعض المتغيرات العقلية والنشاط الكهربى للعضلات للاعبى بعض الانشطة الرياضية من المعاقين "دراسة مقارنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة طنطا. كلية التربية الرياضية. قسم علم النفس الرياضى.
١٤. مصطفى أحمد لطفى محمود ٢٠١٢م تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الاداء المهارى للاعبى رياضة الكونغ فو/، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين. قسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى.
١٥. ميادة محمد على حسن الأخضر ٢٠١٣م فاعلية التدريب العقلي باستخدام وضع الاهداف كمدخل لتحسين مستوى الأداء وبعض جوانب الشخصية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. قسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني
١٦. ناجية أحمد الديب : (١٩٩٨م)، " تأثير التغذية المرتدة الفورية اللفظية للأخطاء وتصحيحها على مستوى الأداء لسباحتى الزحف على البطن والظهر ، المجلد الأول العدد الثانى ، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة .
١٧. هدى محمد طاهر : (١٩٩٣م)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركى والتغذية الراجعة على رفع مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
١٨. ولاء محمد كامل العبد ٢٠١١م دوافع الإنجاز لدى سباحي وسباحات المستويات العليا ، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة مدينة السادات. كلية التربية الرياضية. قسم المنازلات والرياضات المائية.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 19.Carlos,.A.R.G :(2003), Mental training for endurance sports.Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University (Canada). Volume: 42-03, page
- 20.Carrie : (2002), Psychological Skills and Adherence to Rehabilitation After Reconstruction of the Anterior Cruciate Ligament , Scherzer CB, Brewer 8\Y, Cornelius AE, et al. Psychological skills and adherence to rehabilitation after reconstruction of the anterior cruciate ligament. J

- Sporl Rehabil, 200 t;1 0: 165-172, 0 2001 Human Kinetics Publishers, Inc.
- 21.Charles A, & Garfield : (1995), Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.
- 22.Li Orlick, w : (1998), The Effect mental training on performance enhencent with (7-10) years old children, Journal of sport psychology,.
- 23.Mamassis, G; Doganis, G.: (2004),The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol 16(2) Apr 2004, 118-137.
- 24.Mardiny, W; Abu-Al-Kishk, Mohammed A.: (2003), The Effect of Proposed Mental Training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills Among the Students at the Faculty of Physical Education-Yarmouk UniversityK Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan , Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
- 25.Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; Weinstein, Yitzhak.: (2002), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers.Ben-Gurion U of the Negev, Dept of Business Adminstration, Bar-Sheva, US Ohalo Coll for Education, Tourism & Sport, Katzrin,An International Review. Vol 51
- 26.Stewart , G., :(1998), Mental strategy dasign to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance, University microfilms international, Ann., Anlor, Mich .
- 27.Susser, J.R : (2002), Differential effectiveness of mental imagery and education on the rehabilitation of injured collegiate athletes. Section B: International. Institution Alliant International U., US,The Sciences & Engineering. Vol 63(2-B), Aug US: Univ Microfilms
- 28.Wiechman,-S-A; Smith,-R-E; Smoll,-F-L; Ptacek,-J-T : (2000), Masking effects of social desirability response set on relations between psychosocial factors and sport injuries: a methodological note, : Journal-of-science-and-medicine-in-sport-(Belconnen,-A.CT) 3(2), June 2000, 194-202, Total No. of Pages: 9 .