

"تأثير التصور العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

د/ محمد محمود عبد القوي

**مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة.**

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المنهج والمدرّس الذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان ، فالتقدم شمل جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي فالإنجازات الرياضية التي يحققها الرياضيون تشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطور العملية التعليمية والتدريسية المبنية على أسس علمية وبصورة مستمرة، حيث دخل التقدم العلمي في المجال الرياضي وأصبحت له أهمية كبيرة في الألعاب الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة ، وتتصف هذه اللعبة بالإحكام والدقة والرشاقة، وتعتمد على المهارات الأساسية حيث تعتبر هذه قاعدة مهمة للتقدم والتكامل لمستوى اللاعبين.

ووضح محمد مجدي (٢٠٠٥م) أن لعبة كرة السلة أحد الأنشطة الجماعية التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة وتعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء وأن مرحلة تعليم المهارات الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها ، كما أنها السلم للارتقاء نحو الاجادة والامتياز، وبالنظر لكرة السلة كأحد أنشطة المنهج المدرسي للتربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية كمتطلبات أساسية لممارستها، ولذلك فإنه من الضروري على التلاميذ أن يؤدوا هذه المهارات بمستوى جيد على الأقل.(٢٠ : ١٢)

وتعد مهارات المحاوره والتمرير والتصويب ضمن مقرر المرحلة الاعدادية، حيث يعتبر بمثابة العمود الفقري لرياضة كرة السلة، ويعد إتقانها من أهم عوامل وصول التلاميذ إلى مستوى عال في هذه الرياضة.

ويشير وليامز وأندرسون Williams&Anderson (٢٠٠٢م) إلى أنه يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري من خلال زيادة مستوى صعوبة المهارة ونوعية الاستجابة عندما يطلب من اللاعبين أداء واجبات تتزايد صعوبتها وتعقيدها، مثل زيادة رصد اللاعبين من مهارات المحاورة والتمرير والتصويب في كرة السلة، والانتقال من الحركة الفردية إلى المركبة مثل التمرير من الثبات والتمرير من الحركة والعمل بطريقة تعاونية مع الزميل وأخذ المزيد من المهارات والمسئوليات في التخطيط والأداء والتفوييم، واستخدام المهارات في الوقت المناسب (٢٥: ١٩١)

ويشير كلا من محمد شمعون وماجدة أسماعيل (٢٠٠١م) إلى أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معاً، و هنا تبرز مدى أهمية تنفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. (١٥ : ٥٧)

و يوضح أسامة راتب (١٩٩٥ م) نقلاً عن أورلينك Orlick إلى أن التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة وأصبح من الضروري تخصيص برامج التدريب المهارات النفسية، يسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية. (٤ : ٣٣)

وقد أشار أحمد يوسف (٢٠٠٣م) التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية والعقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعرفي والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة التعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية (٣ : ٢٧٤).

والتصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية ورغم أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع والشم أو تركيزات من هذه الحواس، ولا يمكن أن يكون بديلاً للممارسة والتدريب البدني إلا أنه يساعد على تحسين المهارات البدنية إضافة إلى ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية (٦ : ١٣٣).

ويتفق أسامة راتب (٢٠٠١م) ومحمد سامي (٢٠١١م) على أن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة في النفس ، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ، ومواجهة الألم الإصابية ، وتطوير إستراتيجية اللعب ، في ممارسة المهارات الرياضية ، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة (٧ : ١٣٤) (٧ : ١٩) .

و يشير أسامة راتب (٢٠٠١ م) إلى أن الناشئ عندما يتعلم مهارة جديدة ، فإن الهدف عندئذ هو معرفته و فهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة ، و يتطلب ذلك من الناشئ الكثير من النشاط العقلي للتركيز و التخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة ، و هي مرحلة من مراحل تعلم المهارات تسمى المرحلة العقلية . (٧ : ١٣٢) .

و يشير محمد علاوي (٢٠٠٢ م) إلى أن المهارات العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها و التدريب عليها في اطار الاعداد النفسي تنحصر في المهارات العقلية : الاسترخاء، و الانتباه ، و التصور ، أن الاسترخاء يقصد به عدم أداء شيء مطلقاً باستخدام العضلات و هذا يعني التخلص من أى انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي . (١٧ : ٢١٦، ١٩٦)

و يتفق كل من محمد العربي (١٩٩٦ م) و محمد علاوي (٢٠٠٢ م) على أن هذه المهارات العقلية تترابط و تتفاعل معا و يؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها و هذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى ، وأن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي و يعرفه مارتنز بأنه " العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس " و تختلف متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية بين توزيع الانتباه الى مثيرات متعددة أو التركيز على نقطة واحدة (١٤ : ١٩٦ ، ٢٥٥) (١٧ : ١٦٦)

و يشير محمد علاوي (١٩٩٧ م) إلى أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها أو اكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين أداء اللاعب للمهارات الحركية و كوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية و طريقة للتعبئة النفسية للاعب . (١٦ : ٢٩٩)

و ينكر محمد العربي (١٩٩٦ م) أن استخدام برامج التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضا في مراحل اكتساب و إتقان المهارات

الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك و تحسين التعلم . (١٤ : ٣١)

و تتفق كثير من الآراء حول تقسيم انواع التصور العقلي إلى نوعيين اساسيين هما التصور العقلي الخارجي و التصور العقلي الداخلي .

و يرى محمد علاوي (٢٠٠٢ م) أن هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة و من بين هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقانها و المساعدة في حل مشكلات الأداء و المران على بعض المهارات العقلية و المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية و مراجعة الأداء و تحليله و تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي و الاستعداد للأداء في ظروف معينة و المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة . (١٧ : ٢٥٦)

• الطرق الرئيسية للتصور العقلي :

توجد ثلاث طرق رئيسية يمكن الاستعانة بها عند برامج التصور العقلي المستخدم وهي

- الطريقة الأولى :

وهي مقتبسة من " جيسين ميد لير Jessn Medler " (١٩٩١م) وتتم عن طريق إعطاء اللاعب نموذج يشمل إيضاح كامل للمراحل الفنية للمهارة الحركية من بدايتها حتى نهايتها دون توقف وتهدف أساسا إلى تذكر اللاعب لخط سير الحركة.

- الطريقة الثانية :

وتعتمد أساسا على ثلاث أبعاد رئيسية وهي مأخوذة عن : كى ملر Kamler " (١٩٨٣م) وتبناها " فنيك Veineck " (١٩٩٣م) وهي :

أ- الشرح الشفهي للمهارة.

ب- الملاحظة لخط سير الحركة من خلال نموذج أو بالاستعانة بأي وسيلة تعليمية .

ج- التصور الكامل للحركة مع التركيز على عملية الإحساس بالحركة ومراحلها .

- الطريقة الثالثة :

وهي طريقة " ماسيمو Massimo " (١٩٩٨م) ولها ثلاث أبعاد وهي :

أ- استرجاع المهارة عقليا في شكلها المثالي دون توقف من البداية وحتى النهاية

ب- استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب

ج- إسترجاع المهارة عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كنت تؤدي فعلا. (٢ : ١١)

و قد لاحظ الباحث من خلال خبراته العملية وعمله في مجال تدريس كرة السلة ومن خلال المسح المرجعي والدراسات المرجعية أنه بالرغم من أهمية استخدام التصور العقلي أثناء مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة، إلا أن معظم معلمي كرة السلة لا يستخدمون أي تدريبات التنمية الجانب العقلي و النفسي بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة و ما قد يسببه ذلك من عدم و صول التلاميذ الى افضل ما لديهم في عملية التعلم و ذلك لعدم القدرة على التفكير في الاهداف و استراتيجيات الأداء و بالتالي عدم القدرة على الاحساس المصاحب و استرجاع كافة الخبرات السابقة و التوتر والقلق اثناء الاداء و تشتيت الانتباه و عدم القدرة على عزل انفسهم عن المتغيرات السلبية المحيطة و التفكير السلبي نتيجة للخوف من الفشل و اهتزاز الثقة بالنفس و انخفاض الدافعية ، الأمر الذي قد يؤثر سلبا على مستوى أداء المهارات الأساسية و العقلية في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية نتيجة اهمال الجانب النفسي و العقلي و ما يسببه ذلك من انخفاض المستوى المهارى كنتيجة منطقية لذلك و قد دعم الباحث ملاحظته بالاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسات أحمد يوسف (٢٠٠٣ م) (٣) و مسعد رشاد (٢٠٠٤ م) (٢١) و أحمد محمد (٢٠٠٨ م) (١) ، الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية .

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف علي تأثير التصور العقلي علي أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - المحاورة - التصويب) والعقلية (تركيز الانتباه - الاسترخاء - التصور البصري والسمعي - الاحساس الحركي - الحالة الانفعالية - التحكم في التصور) في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير ، المحاورة ، التصويب) و العقلية (تركيز الانتباه ، الاسترخاء العضلي ، التصور البصري ، التصور السمعي ، الاحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، التحكم في التصور) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية و العقلية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية و العقلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

١- التصور العقلي :

هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية تعلم هذه المهارة وهو احد الوسائل التي يتم خلالها انجاز أهداف التدريب العقلي في اكتساب التعلم (٥ : ٤٣٢) .

٢- الاسترخاء:

هو انسحاب اللاعب انسحاباً مؤقتاً ومدرّساً من النشاط في وقت معين ، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة وتعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية (٦ : ١٦)

٣- الانتباه :

هو العملية العقلية أو المعرفية والتي يتم فيها توجيه بؤرة الانتباه نحو الموضوعات المدركة ومنعها من التشتت أو تأثرها بمثيرات خارجية أو داخلية (١٨ : ٣٧٨) .

٤- المهارات العقلية :

مجموعة المهارات التي تمكن لاعبي كرة السلة من توجيه وعيهم نحو الموضوعات المدركة ، واسترجاعهم لهذه الموضوعات عند الحاجة لذلك وتمكنهم من الوصول للحد الأمثل من التوتر (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات السابقة العربية:

١- قام أيمن الجبوري وآخرون (٢٠١٩م) (٩) بدراسة استهدفت التعرف على التصور

العقلي ودقة التصويب والعلاقة بينهم من مناطق مختلفة للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية وتم التطبيق على عينة قوامها ١٢ لاعب من لاعبي منتخب جامعة الكوفة لكرة السلة، وكانت من أهم النتائج أن أغلب لاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة من ذوي التصور العقلي الجيد، وأن هناك علاقة طردية بين التصور العقلي ودقة التصويب من مناطق مختلفة.

٢- قام محمد السيد (٢٠١٩م) (١٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج التصور

العقلي على تحسين أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لنادي كرة القدم ، وقد

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وتم التطبيق على عينة قوامها ٣٧ لاعب من فرق الناشئين بمحافظة سوهاج، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج حقق تحسن ملحوظ في تحسين المبادئ الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم وأيضاً البرنامج النفسي حقق تحسن ملحوظ في المهارات النفسية قيد البحث.

٣- قام صالح محمد (٢٠١٧م) (١١) بدراسة استهدفت تصميم برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي للطلاب الممارسين المبتدئين للسباحة من طلاب جامعة أسيوط ومعرفة تأثير البرنامج على المهارات العقلية الأساسية ومستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي في تطبيق الدراسة على عينة من طلاب جامعة أسيوط وعددهم ٢٠ طالب وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والعقلية وعمل على تطوير مستوى الاداء المهاري لدى الطلاب.

٤- قامت أمينة جمال (٢٠١٦م) (٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام البرنامج الاسترخائي المقترح لطالبات الفرقة الثالثة تخصص مبارزة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهم ٤٠ طالبة و توصلت النتائج ان استخدام تدريبات الاسترخاء أدت إلى زيادة الثقة في النفس وتحفيز الطالبات وبالتالي أدت إلى تحسين مستوى الاداء في الهجمات البسيطة لطالبات الفرقة الثالثة.

٥- قام رشاد طارق (٢٠١٢م) (١٠) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم التطبيق على عينة قوامها ٣٠ طالب من طلاب الصف الاول متوسط بأعمار (١٢ - ١٣) كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة وقد تم التوصل الى أن المنهج التعليمي المعد وفق الاساليب المستخدمة في البحث له تأثير إيجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة.

ثانيا: الدراسات السابقة الأجنبية :

١- قام فوجارتي و موريس Fogarty & Moris (٢٠٠٨ م) (٢٢)، بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التصور العقلي أثناء تصور المهارات المفتوحة و المغلقة في التنس وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت العينة على (٢٠) لاعب تنس من (١٣-١٨) سنة ، و كانت أهم النتائج التحسن في مستوى أداء الست مهارات تنس سواء المفتوحة أو المغلقة .

٢- قام تيم و آخرون Tim , A .El (٢٠٠٦م) (٢٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التصور العقلي على التصويب في كرة السلة و قلق المنافسة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على (١٨) لاعب كرة سلة ، و كانت أهم النتائج أن المشاركين في البرنامج التجريبي يمكنهم السيطرة على استثارته و انخفاض في معدل نبض القلب و ارتفاع مستوى التصويب على السلة.

٣- قام سونيجون sonjohn (٢٠٠٣ م) (٢٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ثلاث برامج مقترحة على ثلاث مجموعات ، الأولى استخدمت برنامج تصور عقلي و تدريب بدني، و المجموعة الثانية استخدمت برنامج تدريب بدني ، و المجموعة الثالثة استخدمت برنامج تصور عقلي وتصحيح الأخطاء، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اشتملت العينة (٦٠) لاعب كرة قدم وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة قيد الدراسة في أبعاد التصور العقلي و المهارات الأساسية و الكفاءة البدنية لصالح المجموعة الثالثة.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .
مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية (الصف الثاني الاعدادي) بمدرسة (الملك الصالح الاعدادية بنين بالمنصورة) البالغ عددهم ١٩٤ طالب - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٣٠) تلميذا من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي . وتم تقسيمهم الي مجموعتين :-

أ- مجموعة تجريبية وعددها (١٥) تلميذ .

ب- مجموعة ضابطة وعددها (١٥) تلميذ .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث			
مجتمع البحث	مجتمع البحث		
	المستبعدون	الباقى بعد الاستبعاد	
	١١	١٨٥	
عينة البحث الكلية	١٥ مجموعة تجريبية		
	١٥ مجموعة ضابطة		

ت- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات الأساسية التي تؤثر على البحث وهي : - معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمتغيرات البدنية و المهارية والعقلية كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات البحث

الأساسية والمتغيرات البدنية و المهارية والعقلية للمجموعة الضابطة (ن=١٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	١٢.٧	١٢.٧	١.٢٥-
	الطول	١٥٠.٩	١٥٠.٩	٠.٢٨-
	الوزن	٥٢.٤	٥٢.٤	٠.٣٥
	الذكاء	٣٣.٠٦٧	١.٩٠٧	٠.٤٦٥-
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية (م)	٣.٠٤٠	٠.٢٦٧	١.٠١٤
	الجري الزجراجي (ث)	١٧.٠٠٠	١.٥١٢	٠.٢٨٦
	المتابعة (٢٠ ثانية)	٢.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٩٥-
	العدو (٣٠ متر(ث)	٩.٦٦٧	١.٣٤٥	٠.٥٠٤
	الجري المكوكي (ث)	٨٠.٣٣٣	١.٠٦٧٦	١.٥٩٥
	الوثب العمودي (سم)	٢١.٠٠٠	١.٦٩٩	٠.٥٥٣-
المتغيرات المهارية	التمرير (ع / ١٥ ث)	٥.٠٦٧	٠.٧٠٤	٠.٠٩٢-
	المحاورة (ع/ ٢٠ ث)	٦.٤٦٧	١.١٢٥	٠.٤٢٥-
	التصويب (ع/ ٣٠ ث)	٢.٢٦٧	١.٢٨٠	٠.١٠٣-
المهارات العقلية	تركيز الانتباه (درجة)	٣.٥٣٣	٠.٥١٦	٠.١٤٩-
	الاسترخاء العضلي (درجة)	٥.٤٠٠	٠.٧٣٧	٠.٣٩٦
	التصور البصري (درجة)	٩.٦٦٧	٠.٨١٧	٠.٧٤٠
	التصور السمعي (درجة)	٥.٦٦٧	٠.٩٠٠	٠.١٠١
	الإحساس الحركي (درجة)	١٠.٦٠٠	١.١٨٣	٠.٥٧٣-
	الحالة الانفعالية (درجة)	٨.٦٦٧	٠.٦١٧	٠.٣١٢
	التحكم في التصور (درجة)	٥.٤٠٠	٠.٦٣٢	٠.٥٤٧-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (١.٥٩٥: -

٠.٥٧٣)، هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات البحث الأساسية
والمتغيرات البدنية و المهارية والعقلية للمجموعة التجريبية (ن=١٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	١٢.١٠٠	١٢.٠٠	١٣.٠
	الطول	١٥١.٩	١٤٩.٩	١٥٠.٥
	الوزن	٥١.٤	٥٣.٤	٥٢.٧
	الذكاء	٣٢.٠٦٧	١.٨٠٧	٣٣.٠٠
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية (م)	٢.٩٠٠	٠.٣٦٤	٣.١٠٠
	الجري الزجراجي (ث)	١٦.٢٦٨	١.٧٩٢	١٦.٠٠
	المتابعة (٢٠) ثانية	٢.٤٠٠	١.٠٥٦	٢.٠٠
	العدو (٣٠) متر(ث)	١٠.٠٠٠	١.٨٩٠	١٠.٠٠
	الجري المكوكي (ث)	٨١.٩٣٣	٢.٦٣١	٨٠.٠٠
	الوثب العمودي (سم)	١٧.٦٦٧	٣.٨٦٧	١٨.٠٠
المهارية	التمرير (ع / ١٥ ث)	٤.٩٣٣	٠.٧٠٤	٥.٠٠
	المحاورة (ع/ ٢٠ ث)	٦.٨٦٧	١.٠٦٠	٧.٠٠
	التصويب (ع/ ٣٠ ث)	٢.٤٠٠	١.٣٥٢	٢.٠٠
المهارات العقلية	تركيز الانتباه (درجة)	٣.٢٠٠	٠.٥٦١	٣.٠٠
	الاسترخاء العضلي (درجة)	٥.٢٠٠	٠.٦٧٦	٥.٠٠
	التصور البصري (درجة)	٩.٦٠٠	١.١٨٣	٩.٠٠
	التصور السمعي (درجة)	٥.١٣٣	٠.٥١٦	٥.٠٠
	الإحساس الحركي (درجة)	١٠.٢٠٠	١.٦٩٩	١٠.٠٠
	الحالة الانفعالية (درجة)	٨.٣٣٣	٠.٦١٧	٨.٠٠
	التحكم في التصور (درجة)	٥.٤٠٠	٠.٥٠٧	٥.٠٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (١.٢٥٨ : - ٠.٨٦٤)، هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

سادسا - أدوات جمع البيانات و الاختبارات المستخدمة:

أ- الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتير ، كرات سلة ، أقماع و صولجانات ، ساعة إيقاف ، كرات طيية ، علامات ، مقاعد سويدية

القياسات الخاصة بمعدل النمو:

- السن (الرجوع إلى السجلات).

- الطول باستخدام الرستاميتير حتى أقرب (٠.٥) سم .

- الوزن باستخدام الميزان الطبي المعايير حتى أقرب (٠.٥) كجم .

ب - اختبار الذكاء المصور : إعداد أحمد زكى صالح (٩٧٨م) مرفق (١).

ج - اختبارات الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة : مرفق (٢)

بعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع و الدراسات والبحوث ، تم التوصل إلى الاختبارات الآتية :

- دفع كرة طيية (م) : القوة المميزة بالسرعة الذراعين .

- الجري الزجراجي (ث) : الرشاقة .

- المتابعة (٢٠) ثانية : تحمل القوة .

- العدو (٣٠) متر من بداية متحركة (ث) : السرعة .

- الجري المكوكي (٥ × ٥٥ م ث) : التحمل الدوري التنفسي .

- الوثب العمودي من الثبات (سم) : القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

د- الاختبارات المهارية : مرفق (٣)

بعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث الخاصة بكرة السلة ، تم

التوصل إلى استخدام اختبار أحمد أمين فوزي وهو مكون من الأجزاء التالية :

- الجزء الأول : سرعة و دقة التمرير (ع / ١٥ ث)

- الجزء الثاني : المحاورة مع تغيير الاتجاه (ع / ٢٠ ث)

- الجزء الثالث : سرعة التصويب (ع / ٣٠ ث) .

هـ - الاختبارات العقلية : مرفق (٤)

بعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث تم التوصل إلى استخدام :

- بطاقة مستويات التوتر العضلي

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

- اختبار شبكة تركيز الانتباه

- الصدق :

تم إيجاد صدق الاختبارات قيد البحث باستخدام صدق التمايز و ذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما قوامها (١٥) تلميذ من (المجموعة غير المميزة) و المجموعة الثانية قوامها (١٥) تلميذ من (المجموعة المميزة) و من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

جدول (٤)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية قيد البحث ن ١ = ن ٢ = (١٥)

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت	قيمة الدلالة	معامل الصدق
	س	ع	س	ع				
الذكاء	٣١.٢٠٠	٠.٨٦٢	٢٩.٠٦٧	٠.٨٨٣	٢.١٣٣	٦.٦٩٣	٠.٧٨٤	٠.٨٨٥
دفع كرة طبية (م)	٣.٣١٧	٠.٢١٤	٢.٩٠٠	٠.١٨٦	٠.٤٢٠	٥.٧٤٩	٠.٧٤٠	٠.٨٥٨
الجري الزجراجي (ث)	١٤.٠٠٠	٠.٩٨٦	١٦.٠٠٠	٠.٧٥٦	١.٦٠٠	٤.٩٨٩	٠.٦٨٦	٠.٨٢٨
المتابعة (٢٠) ثانية	٢.٦٠٠	٠.٥٠٧	١.٢٦٧	٠.٧٠٤	١.٣٣٣	٥.٩٥٣	٠.٧٤٧	٠.٨٦٤
العدو (٣٠) متر(ث)	٧.٨٦٧	١.٠٦٠	٩.٤٦٧	٠.٧٤٣	١.٦٠٠	٤.٧٨٦	٠.٦٧١	٠.٨١٩
الجري المكوكي (ث)	٦٨.٠٠	٥.٦٠٦	٨٠.٦٦٧	٥.٩٣٦	١٢.٦٦٧	٦.٠٠٨	٠.٧٥٠	٠.٨٦٦
الوثب العمودي (سم)	١٠.٧٣٣	١.٢٨٠	٨.٠٠٠	١.٤٦٤	٢.٧٣٣	٥.٤٤٤	٠.٧١٧	٠.٨٤٧
التمرير (ع / ١٥ ث)	٥.٦٦٧	٠.٧٢٤	٣.٦٠٠	١.١٢١	٢.٠٦٧	٥.٩٩٨	٠.٧٥٠	٠.٨٦٦
المحاورة (ع/ ٢٠ ث)	٥.٧٣٣	٠.٨٨٤	٤.٤٠٠	٠.٦٣٢	١.٣٣٣	٤.٧٥٢	٠.٦٧٠	٠.٨١٧
التصويب (ع/ ٣٠ ث)	٣.٠٦٧	١.٠٣٣	١.٠٦٧	١.٠٣٣	٢.٠٠٠	٥.٣٠٣	٠.٧٠٨	٠.٨٤١
تركيز الانتباه (درجة)	٥.٩٣٣	١.١٦٣	٣.٨٦٧	١.١٤٥	٢.٠٦٧	٤.٢٩٣	٠.٦٣٠	٠.٧٩٤
الاسترخاء العضلي (درجة)	٨.٢٦٧	١.٢٨٠	٦.٢٦٧	٠.٨٨٤	٢.٠٠٠	٤.٩٨٠	٠.٦٨٥	٠.٨٢٨
التصور البصري (درجة)	٨.٩٣٣	١.٢٨٠	٥.٨٠٠	١.٧٠٠	٣.١٣٣	٥.٧٠٦	٠.٧٣٣	٠.٨٥٦
التصور السمعي (درجة)	٥.٨٠٠	٠.٩٤١	٣.٨٦٧	١.١٨٧	١.٩٣٣	٤.٩٤٢	٠.٦٨٦	٠.٨٢٦
الإحساس الحركي (درجة)	٧.٨٦٧	١.٠٦٠	٥.٠٦٧	١.٤٨٦	٢.٨٠٠	٥.٩٤٠	٠.٧٤٧	٠.٨٦٤
الحالة الانفعالية (درجة)	٧.٩٣٣	٠.٩٦١	٤.٨٦٧	١.٦٨٥	٣.٠٦٧	٦.١٢٤	٠.٧٥٧	٠.٨٧٠
التحكم في التصور (درجة)	٨.٢٠٠	١.١٤٦	٥.٣٣٣	١.٧١٨	٢.٨٦٧	٥.٣٧٥	٠.٧١٣	٠.٨٤٤

يوضح الجدول رقم (٤) أن قيم معامل صدق التمايز بين التطبيق على المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية و المهارية و العقلية قيد الدراسة قد تراوحت ما بين)

٠.٨٨٥ ، (٠.٧٩٤) ، مما يدل على صدق تلك الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث ، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه و ذلك عن طريق تطبيق الاختبار على المجموعة الاستطلاعية و قوامها (١٥) تلميذ ، من نفس مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية ، و ذلك بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني .

جدول (٥)

معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية قيد البحث ن=١ ن=٢ = (١٥)

الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
الذكاء	٣١.٨٠٠	١.٢٦٥	٣١.٠٠٠	١.٦٤٨	*٠.٧٥٧
دفع كرة طبية (م)	٣.٢٦٧	٠.١٧١	٣.٢٦٣	٠.١٥٩	*٠.٨٥٤
الجري الزجراجي (ث)	١٨.٤٠٠	١.٨٠٥	١٧.٨٦٧	١.٨٨٥	*٠.٨١٥
المتابعة (٢٠) ثانية	٢.٠٠٠	٠.٦٥٥	١.٩٣٣	٠.٧٩٩	*٠.٨١٧
العدو (٣٠) متر(ث)	٧.٧٣٣	٠.٧٩٩	٧.٩٣٣	٠.٧٠٤	*٠.٧٣٥
الجري المكوكي (ث)	٧٨.٨٠٠	٢.٨٣٣	٧٩.٦٠٠	٣.٠٨٩	*٠.٦٠٠
الوثب العمودي (سم)	١١.٨٦٧	١.٥٩٨	١١.٨٠٠	١.٤٧٤	*٠.٦٨٢
التمرير (ع / ١٥ ث)	٦.٢٦٧	٠.٩٦١	٦.٦٦٧	٠.٩٠٠	*٠.٨٥٩
المحاورة (ع/ ٢٠ ث)	٦.٦٦٧	١.٢٣٤	٦.٨٠٠	١.٠٨٢	*٠.٩٥١
التصويب (ع/ ٣٠ ث)	٢.٤٠٠	٠.٨٢٨	٢.٠٠٠	١.١٢١	*٠.٧٦٨
تركيز الانتباه (درجة)	٣.٨٦٧	٠.٩١٥	٣.٦٠٠	١.١٨٣	*٠.٨٧١
الاسترخاء العضلي (درجة)	٥.١٣٣	١.١٢٥	٥.٢٦٧	٠.٧٩٩	*٠.٩١١
التصور البصري (درجة)	١٠.٨٠٠	١.٢٦٤	١٠.٧٣٣	٠.٩٦١	*٦٧٥
التصور السمعي (درجة)	٦.٦٦٧	١.١١٣	٦.١٣٣	٠.٩١٥	*٠.٨٢٣
الإحساس الحركي (درجة)	١٠.٦٠٠	٠.٩٨٦	٩.٩٣٣	٠.٧٩٩	*٠.٧١٧
الحالة الانفعالية (درجة)	٩.٦٦٧	٠.٩٧٦	٩.٠٠٠	٠.٨٤٥	*٠.٧٣٥
التحكم في التصور (درجة)	٥.٠٠٠	٠.٧٥٦	٤.٨٠٠	١.٠١٤	*٠.٦٤٢

يوضح الجدول رقم (٥) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني للاختبارات البدنية و المهارية و العقلية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٦٠٠ ، ٠.٩٥١) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة

و- برنامج التصور العقلي المقترح مرفق (٥)

بعد الاطلاع على المراجع و الدراسات السابقة ووفقا لهدف البحث ، تم وضع برنامج تصور عقلي للمجموعة التجريبية ، و ذلك للتعرف على تأثير استخدام التصور العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في (التمرير - المحاورة - التصويب) و العقلية (تركيز الانتباه ، الاسترخاء العضلي ، التصور البصري ، التصور السمعي ، الاحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، التحكم في التصور) في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

• هدف البرنامج :

يهدف برنامج التصور العقلي المقترح الى ما يلي :

- تعلم و اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة (التمرير - المحاورة - التصويب) و الارتقاء بمستوى أداء تلك المهارات الأساسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية من خلال تنمية القدرة على التصور العقلي لهذه المهارات .
- تنمية بعض المهارات العقلية الهامة للأداء الرياضي (تركيز الانتباه ، الاسترخاء العضلي ، التصور البصري ، التصور السمعي ، الاحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، التحكم في التصور) .

• اسس وضع برنامج التصور العقلي :

- الفرق بين الانقباض و الانبساط للوصول إلى الاسترخاء العضلي .
- الربط بين رمز الزفير و خروج التوتر من الجسم للوصول إلى الاسترخاء العقلي .
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (قيد البحث) .

• التوزيع الزمني لبرنامج التصور العقلي :

قام الباحث بتحديد مدة البرنامج ب (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا ليكون إجمالي عدد الوحدات في البرنامج (٢٤) وحدة بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة.

• مكونات البرنامج :

- الاسترخاء العضلي: تعليم التلميذ التمييز ما بين التوتر و الاسترخاء و التحكم في عمل الجهاز العضلي و ذلك لخفض حدة التوتر و القلق و ذلك عن طريق استخدام بطاقة مستويات التوتر العضلي .

- الاسترخاء العقلي: مساعدة التلميذ لتخفيف تراكم الضغط و القلق و الوصول الى صفاء الذهن حيث ان افضل لحظات استخدام العقل تكون في لحظات الهدوء و صفاء الذهن.
- التصور العقلي الاساسي : مساعدة التلميذ على تكوين صورة عقلية أولية و التدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة ، و يتضمن تدريبات لتنمية القدرة على وضوح الصورة و التحكم في التصور العقلي .
- التصور العقلي متعدد الأبعاد : مساعدة التلميذ على ربط التصور العقلي بالحواس المختلفة و يتضمن تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي بأنواعه المختلفة (بصرى - سمعى - حركى - انفعالى) باستخدام المهارات الاساسية قيد البحث .
- وقد راعى الباحث التدريس لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) والالتزام بالتوزيع الزمني للبرنامج.

جدول (٦)

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية قيد البحث

زمن الوحدة التعليمية (١٢٠) ق						عدد الدروس	عدد الاسابيع	عدد الدروس
الاجمالي	الجزء الختامي	الجزء الاساسي	الاعداد البدني	الاحماء	التصور العقلي	الدروس اسبوعيا		
١٢٠ ق	١٠ ق	٤٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق	٣٠ ق	٣	٨	٢٤

• الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عدد (١٠) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و كانت تهدف إلى التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عدد (١٠) تلاميذ، من نفس مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية و كانت تهدف إلى :-

- التأكد من صلاحية الأدوات عند إجراء التجربة الأساسية .
- التعرف على مدى ملائمة برنامج التصور العقلي المستخدم في البحث للعينة .

و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- صلاحية الأدوات المستخدمة .
- ملائمة برنامج التصور العقلي المستخدم في البحث العينة .
- القياس القبلي :
- تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١ / ١٠ / ٢٠١٩ م إلى يوم السبت الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠١٩ م.
- التجربة الأساسية :
- تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠١٩ م إلى يوم الاحد الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م.
- القياس البعدي :
- تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٩ / ١٢ / ٢٠١٩ م إلى يوم الخميس الموافق ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩ م.

أساليب المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Mediator
- معامل الالتواء Skewness
- معامل الارتباط Correlation
- اختبارات T-Test

عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة
في المتغيرات المهارية والعقلية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
التمرير (ع / ١٥ ث)	٥.٠٦٧	٠.٧٠٤	٥.٨٤	٠.٥٩٠	*١٢.٢٨١
المحاورة (ع / ٢٠ ث)	٦.٤٦٧	١.١٢٥	٦.٢٣٣	٠.٦٦٢	*١٤.١١٩
التصويب (ع / ٣٠ ث)	٢.٢٦٧	١.٢٨٠	٤.٢٣٣	٠.٨١٧	*١٣.١٠٥
تركيز الانتباه (درجة)	٣.٥٣٣	٠.٥١٦	٣.٠٢٦	١.٧٠	*١٥.٨١٧
الاسترخاء العضلي (درجة)	٥.٤٠٠	٠.٧٣٧	٤٧.٠٠	٢.٩٠	*٧.٤٨٤
التصور البصري (درجة)	٩.٦٦٧	٠.٨١٧	٣٠.١٠	١.٤٩	*١٤.٢٩٩
التصور السمعي (درجة)	٥.٦٦٧	٠.٩٠٠	٢١.١٣	١.٢٢	*٩.٦٢٩
الإحساس الحركي (درجة)	١٠.٦٠٠	١.١٨٣	٣٢.٦٣	١.٤٧	*١٠.٧٧٣
الحالة الانفعالية (درجة)	٨.٦٦٧	٠.٦١٧	٣٩.٦٣	١.٨٢	*١٤.٣٠١
التحكم في التصور (درجة)	٥.٣٠٠	٠.٦٣٢	٤٥.٣٠	١.٩٢	*٦.٩٨٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٦٦٩) ** عند (٠.٠١) = (٢.٧٥٦)

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية والعقلية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٩٨٩، ١٥.٨١٧)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

و يرى الباحث أن هذا التقدم في مستوى أداء المتغيرات المهارية (سرعة و دقة التمرير، المحاورة مع تغيير الاتجاه ، و سرعة التصويب) يرجع إلى استخدام أسلوب الشرح و العرض (الأسلوب المعتاد) في التدريس لناشئ المجموعة الضابطة و ما يوفره من الشرح و التقديم اللفظي من المعلم للمهارة المستهدف تعلمها ، و أيضا مشاهدة المتعلمين لنموذج للأداء الصحيح من خلال بعض الصور أو أداء المعلم للمهارة المراد تعليمها و السماح للتلاميذ بالممارسة و التطبيق العملي و تكرار الأداء من خلال مجموعة من التدريبات البسيطة و المركبة التي تتسم

بالتدرج من السهل إلى الصعب ، بالإضافة إلى التغذية الراجعة من قبل المعلم و التصحيح الفوري للأداء الغير صحيح و كذلك تحفيز التلاميذ ذوي المستوى الضعيف للتغلب على نقاط الضعف والقصور وتدعيم التلاميذ ذوي الأداء الصحيح للوصول إلى الأداء الجيد للمهارات الحركية .

كما يعزو الباحث هذا إلى تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات المتاحة المادية والبشرية (الملعب، الأدوات، المعلم، البرنامج التعليمي)، أما بالنسبة لعدم حدوث تقدم ملحوظ للمتعلمين بالمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات العقلية قيد البحث فهو نتيجة عدم تعرض هذه المجموعة لبرنامج التصور العقلي المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من: أيمن هاني الجبوري (٢٠١٩م) (٩)، محمد السيد (٢٠١٩م) (١٣) ، وسوينجون Sonijohn (٢٠٠٣م) (٢٣)، أحمد يوسف (٢٠٠٣م) (٣) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول جزئياً الذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير ، المحاور ، التصويب) و العقلية (تركيز الانتباه ، الاسترخاء العضلي ، التصور البصري ، التصور السمعي ، الاحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، التحكم في التصور) لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية والعقلية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
التمرير (ع / ١٥ ث)	٤.٩٣٣	٠.٧٠٤	٥.٨٤	٠.٥٩	*٢٠.٢٨١
المحاورة (ع / ٢٠ ث)	٦.٨٦٧	١.٠٦٠	٦.٢٣٣	٠.٦٦٢	*١٣.١١٩
التصويب (ع / ٣٠ ث)	٢.٤٠٠	١.٣٥٢	٤.٢٣٣	٠.٨١٧	*١٢.١٠٥
تركيز الانتباه (درجة)	٣.٢٠٠	٠.٥٦١	٢٧.٤٠	٢.١٩	*٥.٩٦٠
الاسترخاء العضلي (درجة)	٥.٢٠٠	٠.٦٧٦	٤٤.٢٣	٢.٩٢	*٧.١٣٢
التصور البصري (درجة)	٩.٦٠٠	١.١٨٣	٢٧.٧٦	١.٧٧	*١٢.٣٠٠
التصور السمعي (درجة)	٥.١٣٣	٠.٥١٦	١٩.٧٦	١.٩٠	*٥.٥٣٠
الإحساس الحركي (درجة)	١٠.٢٠٠	١.٦٩٩	٣٠.٧٦	١.٨٦	*٦.٤٧٩
الحالة الانفعالية (درجة)	٨.٣٣٣	٠.٦١٧	٣٨.٣٠	٢.٧٣	*٦.١٦٧
التحكم في التصور (درجة)	٥.٤٠٠	٠.٥٠٧	٤٣.٦٨	١.٦٢	*٥.١١٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٦٦٩) ** عند (٠.٠١) = (٢.٧٥٦)

يتضح من جدول (٨)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية والعقلية لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥.١١٢، ٢٠.٢٨١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

و يعزو الباحث هذا التقدم في مستوى تلك المتغيرات المهارية و العقلية لدى المتعلمين بالمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التصور العقلي المستخدم ، و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من : أمينة جمال (٢٠١٦م) (٨) و صالح محمد (٢٠١٧م) (١١) وتيم وآخرون (٢٠٠٨م) (٢٤) و أحمد محمد (٢٠٠٨م) (١). والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابي للبرامج العقلية على المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث.

كما يرى الباحث أنه من خلال استخدام برنامج التصور العقلي المقترح قد تمكن المتعلمين من أداء بعض المهارات العقلية ذات التأثير الإيجابي على عملية التعلم مثل القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه و التفكير الإيجابي و الثقة بالنفس ، و هذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (١٩٩٥ م) إلى أن قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمل من الاستشارة الانفعالية . (٤ : ٢٧٨)

ومحمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) من أن التصور العقلي يساهم في الشعور بالمزيد من الثقة و التركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد و تمنع حدوث

التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق و التوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص الأداء الصحيح. (١٤ : ٣١)

واتفقت هذه النتائج مع ما وضعه طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٥م) من أن مهارة التصور العقلي لها أهمية للناشئ الرياضي مثل مساعدته على تعلم المهارات الحركية الرياضية و ذلك عن طريق برمجة نموذج الحركة عقليا في ذهن التلميذ و تكرار استرجاعها بغرض تعلمها و إتقانها و تعتبر مهارة التصور العقلي من اهم المهارات النفسية التي تمثل قاعدة أساسية لتعلم و تطوير باقي المهارات النفسية للناشئ الرياضي . (١٢ : ٣٩)

و بذلك تحقق الفرض الثاني كلياً و الذي ينص على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية لصالح القياس البعدي"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية والعقلية

الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	الاحتمال Sig.
	س	ع±	س	ع±		
التمرير (ع / ١٥ ث)	٥.٨٤	٠.٥٩	٥.٨٤	٠.٥٩	٥.٣٠٩-	٠.٠٠٠
المحاورة (ع/ ٢٠ ث)	٦.٢٣٣	٠.٦٦٢	٦.٢٣٣	٠.٦٦٢	٤.٤٥٤-	٠.٠٠٠
التصويب (ع/ ٣٠ ث)	٤.٢٣٣	٠.٨١٧	٤.٢٣٣	٠.٨١٧	٤.٧٣٩	٠.٠٠٠
تركيز الانتباه (درجة)	٣٠.٢٦	١.٧٠	٢٧.٤٠	٢.١٩	٥.٦٦١	٠.٠٠٠
الاسترخاء العضلي (درجة)	٤٧.٠٠	٢.٩٠	٤٤.٢٣	٢.٩٢	٨.٦٨١	٠.٠٠٠
التصور البصري (درجة)	٣٠.١٠	١.٤٩	٢٧.٧٦	١.٧٧	٥.٥٠٩	٠.٠٠٠
التصور السمعي (درجة)	٢١.١٣	١.٢٢	١٩.٧٦	١.٩٠	٣.٣٠٤	٠.٠٠٠
الإحساس الحركي (درجة)	٣٢.٦٣	١.٤٧	٣٠.٧٦	١.٨٦	٤.٢٩٥	٠.٠٠٠
الحالة الانفعالية (درجة)	٣٩.٦٣	١.٨٢	٣٨.٣٠	٢.٧٣	٢.٢٢٢	٠.٠٣٠
التحكم في التصور (درجة)	٤٥.٣٠	١.٩٢	٤٣.٦٨	١.٦٢	٥.٦٦١	٠.٠٠٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٦٦٩) ** عند (٠.٠١) = (٢.٧٥٦)

يتضح من جدول (٩)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة، لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢٠.٢٢٢، ٨.٦٨١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

وبالبحث يرجع هذه النتائج إلى استخدام برنامج التصور العقلي المقترح مع المتعلمين في هذه المجموعة، حيث استطاع التلاميذ فهم التأثير الإيجابي لمهارة الاسترخاء العقلي والبدني و التمييز بين التوتر و الاسترخاء و وفرت له صفاء ذهن و الهدوء النفسي و تركيز الانتباه صورة أفضل و تمكن من عزل الأفكار السلبية و استبدالها بأفكار ايجابية و استطاع التركيز مع شرح المعلم للنقاط الفنية و من ثم تركيز الانتباه على الأداء بصورة أفضل ، وتوفرت لديه صورة ذهنية واضحة للمهارة المستهدف تعلمها و كذلك سرعة التخلص من الأخطاء الشائعة و الاستجابة السريعة لتصحيح المعلم .

و يوضح محمد حسن علاوي (٢٠٠٢ م) أن التصور العقلي من أهم الطرائق و الأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب و إتقان المهارات الحركية و خطط اللعب و الإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة و المتعددة أي إعداد اللاعب نفسياً . (١٧ : ٢٥١)

و يشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) إلى أن المهارات النفسية و العقلية تتربط و تتفاعل معا و يؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها و هذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسن المهارات النفسية أو العقلية الأخرى . (١٤ : ١٩٦)

و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من: رشاد طارق (٢٠١٢م) (١٠) ، أمينة جمال (٢٠١٦م) (٨) ، صالح محمد (٢٠١٧م) (١١) ، طارق محمد (٢٠٠٥م) (١٢) ، أيمن هاني (٢٠١٩م) (٩) و التي أشارت نتائجهم إلى التأثير الإيجابي للبرامج العقلية و النفسية على المتغيرات العقلية و البدنية و المهارية قيد أبحاثهم .

و بذلك يتحقق الفرض الثالث كلياً و الذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية و العقلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وفروضه، وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، ومن خلال التحليل الإحصائي، وانطلاقاً من نتائج هذا البحث يستنتج الباحث ما يلي:

- ١- أسلوب الشرح و العرض (الأسلوب المعتاد) أدى إلى التقدم بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - المحاورة - التصويب) لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة.
- ٢- أسلوب الشرح و العرض لم يؤدي إلى أي تقدم ملحوظ في مستوى أداء المهارات العقلية (تركيز الانتباه - الاسترخاء - التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية - التحكم في التصور) لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة.
- ٣- استخدام التصور العقلي أدى إلى تقدم في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية و العقلية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة
- ٤- التصور العقلي له تأثير أفضل من أسلوب الشرح و العرض في التقدم بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية و العقلية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- ١- أهمية استخدام التصور العقلي في التدريس لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة ، لما له من تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الأساسية و العقلية .
 - ٢- ضرورة مراعاة إدراج برامج إعداد عقلية مناسبة عند تخطيط العملية التعليمية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في كرة السلة بالتوازي مع البرامج البدنية و المهارية .
 - ٣- إجراء تجارب مماثلة على مراحل سنوية و أنشطة رياضية أخرى .
 - ٤- عقد دورات تدريبية تشمل المهارات العقلية المختلفة لمعلمي التربية الرياضية المدرسية في مختلف مراحل التعليم.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد محمد عبد المنعم : اثر تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب الناشئ كرة السلة تحت ١٨ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٨ م) ،
٢. أحمد ناصف إسماعيل : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ التنس ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (٢٠٠٣ م) .
٣. أحمد يوسف محمد : تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث و الدراسات في التربية الرياضية ، المجلد (١٨) كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، (٢٠٠٣ م) .
٤. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم ، التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٥ م) .
٥. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٦. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٧. أسامة كامل راتب : الأعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين و الإداريين و اولياء الأمور) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠١ م) .
٨. أمينة جمال السيد : فعالية برنامج نفس حركي استرخائي على التصور العقلي وتركيز الانتباه لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع٧٨ ، جامعة حلوان ، (٢٠١٦ م) .
٩. أيمن هاني الجبوري : التصور العقلي وعلاقته بدقة التصويب من مناطق مختلفة للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة ، المجلة الاوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، ع٢١ ، جامعة الكوفة ، بغداد ، (٢٠١٩ م) .
١٠. رشاد طارق يوسف : اثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بعمر ١٢-١٣ سنة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ع٢ ، مج٥ ، جامعة بابل ، (٢٠١٢ م) .

١١. صالح محمد
صالح
: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ١، ع ٤٥، جامعة أسيوط، (٢٠١٧م).
١٢. طارق محمد بدر
: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد (٢٢)، المكتبة المصرية، الإسكندرية، (٢٠٠٥م).
١٣. محمد السيد محمد
: تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي على تحسين أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم بمحافظة سوهاج، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٣، ع ٤٨، جامعة أسيوط، (٢٠١٩م).
١٤. محمد العربي
شمعون
: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (١٩٩٦م).
١٥. محمد العربي
شمعون، ماجدة
محمد إسماعيل
: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠١م).
١٦. محمد حسن
علاوي
: علم نفس المدرب و التدريب، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٧م).
١٧. محمد حسن
علاوي
: علم نفس التدريب و المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠٢م).
١٨. محمد حسن
علاوي
: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠٣م).
١٩. محمد سامي
السطوح
: تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفني المرحلة الدوران في سباحة الزحف على الظهر، أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضي، ٢٠١١م.
٢٠. محمد مجدي
محمد
: وضع بطاريتي اختبار لتقويم المهارات الاساسية في كرة السلة واليد لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالمدارس الرياضية بمحافظة الشرقية، مجلة نظريات وتطبيقات علمية متخصصة- كلية التربية الرياضية للبنين- ع ٥٥، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٥م.

٢١. مسعد رشاد
مصطفى
: تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى
أدائها و بعض الجوانب العقلية للاعبين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، بورسعيد ، جامعة
قناة السويس، (٢٠٠٤ م)

ثانيا المراجع الاجنبية:

٢٢. **Fogarty L, and Morris, T**: Imagery perspective use during of Imagery open and closed skills in tennis , European congress of sport psychology, Copenhagen ٢٢-٢٧ July, p.p. ٦٠-٦١, (٢٠٠٨).
٢٣. **Sonijohn, T.** : Effect of corrective mental imagery and error perception on leaning closed motor skills , exercise and sport psychology Reinhard stelter Copenhagen ٢٢, (٢٠٠٣).
٢٤. **Tim, A., Tony, M. And Mark, A Symposium ٢**: Aspects of imagery in sport. Exercise and sport psychology, Reinhard stelter, Copenhagen, ٢٢-٢٧, July. p.p ٢٠, (٢٠٠٦).
٢٥. **Williams. G & Anderson , D. :** , Analysis of Teaching Physical Education, St Luis Toronto, London

ملخص البحث

تأثير التصور العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية
في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

(١) د / محمد محمود عبد القوي

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التصور العقلي علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة الملك الصالح الاعدادية بنين ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٣٠) تلميذ ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) تلميذ ، وأوضحت أهم النتائج أن التصور العقلي له تأثير أفضل من أسلوب الشرح والعرض في التقدم بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - المحاوره - التصويب) والمهارات العقلية (تركيز الانتباه - الاسترخاء - التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية - التحكم في التصور) في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

(١) مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

Abstract

The effect of mental visualization on the performance of some basic and mental skills In basketball for middle school students

The research aims to identify the effect of using mental visualization on the level of performance of some basic and mental skills in basketball for middle school students at King Saleh Preparatory School for Boys. Controllers, each of them (١٥) students, and the most important results showed that mental visualization has a better effect than the method of explanation and presentation in advancing the performance level of some basic skills (passing - dribbling - shooting) and mental skills (focusing attention - relaxation - visual visualization - auditory visualization - Kinetic sensation - emotional state - control of perception) in basketball for middle school students.