

مدى إسهام برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة

بن رقية عابد.

معهد التربية البدنية و الرياضية

الايميل: benrekia2015@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف علمدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب في كرة السلة، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من فريق أولمبيك غليزان لكرة السلة أشبال، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة ، قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة. المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي و المهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للتصويب الأمامي و الجانبي و تحت السلة و الرمية الحرة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن المهارات العقلية ، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصويب للمجموعة الضابطة عدا التصويب الأمامي ، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية للضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتصويب و المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي.

وأوصى الباحث باستخدام التدريب العقلي مع التدريب المهاري في تعليم مهارة التصويب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

-الكلمات الدالة:

-التدريب العقلي- مهارة التصويب - كرة السلة -التصور العقلي -تركيز الإنتباه-القدرة على الإسترخاء

Abstract

The study aimed to identify the contribution of the mental training program in improving the level of Shooting performance skills in basket-ball, has formed a sample of the study (20) players from the team Olympique City Relizane Basketball cadet, has the researcher used the experimental method because of the relevance of the nature of this study and in a manner experimental and control groups, the Department of the researcher to two sets of players (10) players per group. The experimental group that was applied as the training program and mental skills, and the control group that was applied as skills training program only. existence of differences statistically significant between the two measures of tribal and post the experimental group in the level of performance skills to Shooting the front and side and under the basket and free throw, also showed the presence of statistically significant differences between the measurements of tribal and post the experimental group in the improvement of mental skills listed in the experiment and the results show the existence of significant differences between members of two groups of experimental and the control of the measurement dimensional to Shooting and mental skills, and in favor of the experimental group used the program of mental training.

The researcher recommended using a program of mental training with skills training in the teaching shooting skill because of its importance in raising the level of performance skills.

Keywords:

- Mental training - shooting skills -basket Ball- concentration -mental imagination - Ability to relax

Résumé

Le but de L'étude est connaitre la contribution du programme d'entraînement mentale afin d'améliorer le niveau de performance de tir en basket-ball, l'échantillon de l'étude compose de(20) joueurs de l'Olympique relizane de basket-ball, deux groupes de 10 joueurs de chaque groupe ; le chercheur a utilisé la méthode expérimentale a cause nature de cette étude,. Le groupe expérimental, qui a appliquée le programme d'entraînement mentale avec l'entraînement des compétences, et le groupe témoin qui a appliquée le programme de d'entraînement des compétences seulement.

Les résultats ont montré la présence de différences statistiquement significatives entre les deux groupe et en faveur de groupe expérimental au niveau de compétences de tir en avant, latérale, sous le panier et lancer franc, et la présence de différences significatives entre les deux groupe et en faveur de groupe expérimental au niveau de compétences mentales, ainsi que Les résultats ont montré qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de tir au groupe témoin , sauf les différences de tir avant, et les résultats ont montré aucune différence statistiquement significative au niveau de compétences mentales, Le chercheur a recommandé d'utiliser l'entraînement mental avec l'entraînement des compétences dans l'apprentissage de tir en basket-ball en raison de leur importance dans l'amélioration du niveau de performance.

Mots-clés:

- entraînement mentale – compétences de tir -basket Ball- -imagination mentale concentration - Capacité à se détendre

1- مقدمة و مشكلة البحث:

- اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا "مايسنر" و "ميرز" يقولان "إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدي التمريرات بسرعة و إحكام و توقيت مضبوط و أن يصوبوا نحو الهدف بسرعة و دقة، و أن يحركوا أرجلهم بخفة و تحكم و خداع. (معوض، 2003، ص 38).

- و أدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين، و إلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء، و أصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي و العقلي تقابل هذه الاحتياجات، (deuff, 2002, p. 13) و تعمل على التغلب على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، ص 497).

- و يعتبر التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة (إسماعيل، 2001، ص 79). و تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، و إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى لباقي جوانب الإعداد للاعب، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (شمعون، 1996، ص 166).

ولاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين، فإن تحسين أداءه بشكل عام يتطلب الإلمام بجميع الطرق و الوسائل التي تفضي إلى ذلك، و حاجته إلى التدريب العقلي لتحسين مهاراته كما حاجته إلى التدريب المهاري، و الواقع الذي يطرح نفسه هو مدى إستفادة لاعبي كرة السلة من هذا النوع من التدريب و ما مدى إدراكهم لأهميته.

من هذا المنطلق فكر الباحث في إجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية و دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء للاعبين لكرة السلة لمرحلة أشبال، وإختار عينة البحث من فريق أشبال غليزان لكرة السلة. فبعد تحديد الباحث لإشكالية البحث و الغرض المرجو منه، سيقوم فيما يتعلق في الجانب النظري بتسليط الضوء على الإعداد النفسي و النقاط الهامة التي يحتاجها

المؤطر أو المدرب الرياضي و اللاعب على حد سواء ، وهذا كمدخل لفصل التدريب العقلي و المهارات التي سيتطرق إليها الباحث في برنامج التدريب العقلي. و من ثم الإحاطة بمهارة التصويب في كرة السلة و أنواعه ، والخصائص النفسية للاعب و تغيراته في هذه المرحلة الحرجة من العمر.

من منطلق أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المتعلقة. (إسماعيل، 2001 ، ص97). و بإعتبار التصويب نحو السلة من المهارات الأساسية و تحتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية حسب ما توصل إلى ذلك العديد من الباحثين (زيدان، 1997، ص 59).

و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين و الخبراء بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية بصفته لاعب سابق في كرة السلة لعدة سنوات، و احتكاكه بالمدرين لكرة السلة لاحظ أن التدريب العقلي لتحسين المهارات الأساسية لكرة السلة لا يدخل ضمن البرنامج التدريبي المسطر فمن هذا المنطلق يطرح الباحث التساؤلات التالية:

✓ هل يسهم التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة ؟

✓ هل يؤثر التدريب العقلي في تحسين المهارات العقلية للاعب كرة السلة ؟

2- الفرضيات:

✓ برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب للاعب كرة السلة.

✓ يؤثر برنامج التدريب العقلي إيجابيا على مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) .

3- الأهداف: يهدف البحث إلى:

✓ إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل (الإسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة.

✓ معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب نحو السلة.

✓ 3. معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي في تحسين مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء ،
التصور العقلي، تركيز الإنتباه) للاعب.

4- أهمية البحث العلمية و العملية:

✓ هذه الدراسة تفتح مجالاً لدراسات مشابهة في هذا الإطار في مهارات أخرى لكرة السلة
و أو فئة عمرية أخرى.

✓ زيادة الإهتمام بتكوين اللاعب من الناحية النفسية و ربطها بالجانب المهاري الخاص
به.

✓ ندرة الدراسات التي تشمل الجانب النفسي و العقلي للاعب من الجانب التطبيقي، أو
إستخدام المنهج التجريبي في الدراسات في المجال النفسي.

✓ تقديم برنامج للتدريب العقلي بوحداته التدريبية الذي من شأنه المساعدة للاعب و
المدرّب للتحسن السريع و التعلم المهاري الجيد .

5- مصطلحات البحث:

5-1- التدريب العقلي: هو تصور أو تخيل المهارة عقلياً دون الأداء الفعلي لها.

5-2- المهارة: أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و
الثبات.

5-3- الإسترخاء: هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس.

5-4- التصور العقلي: هو استدعاء خبرة مر بها الفرد أو إكتسبها عقلياً ، بمكوناتها البصرية و
السمعية و الحركية و الإنفعالية .

5-5- تركيز الإنتباه: هو القدرة للفرد على حصر بؤرة إهتمامه بمثير مرتبط لفترة من الزمن .

6- الدراسات المشابهة:

6-1- دراسة شوية بوجمعة (2009):

“ تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية “

وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج محاور التدريب العقلي والإختبارات المهارية في
الجمباز في الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث. توصل إلى أنه

هناك علاقة ارتباط موجهة بين نتائج المهارات النفسية التي هي قيد الدراسة واختبارات المهارات الحركية (بوجمعة، 2009).

6-2- محمود الأطرش (2008):

“تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم”

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" على تطوير الأداء المهاري والخططي و النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنوية قيد البحث. - برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه. (إبراهيم، 2008).

7- مجالات البحث:

7-1- المجال البشري: شملت عينة البحث (20) لاعبا لكرة السلة ، مقسمين إلى

مجموعتين متساوية العدد التجريبية (10)، و (10) للمجموعة الضابطة .

7-2- المجال المكاني: تم إجراء التجربة في المركب "زقاري الطاهر" لكرة السلة بمدينة غليزان.

7-3- المجال الزمني: بدأ العمل الميداني من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/04/17.

8- الدراسة الإستطلاعية: كانت من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/02/08. و هذا

من أجل تهيئة الظروف بغية أن يكون العمل الخاص بالبحث مبني على أسس علمية

- الإختبارات القبليّة: كانت في اليوم الموافق لـ 2011/02/15. للمجموعة الضابطة.

و كانت في يوم: 2011/02/16. بالنسبة للمجموعة التجريبية.

-تطبيق البرنامج: بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي و المهاري للمجموعة التجريبية ،

وكان من يوم: 2011/02/19. إلى غاية: 2011/04/14. أما المجموعة الضابطة طبق

عليها التدريب المهاري فقط في نفس الفترة و التوقيت مع المجموعة التجريبية

- الإختبارات البعدية: يومي: 2011/04/16/المجموعة الضابطة. و 2011/04/17 التجريبية.
- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
- المتغير المستقل: تمثل في: برنامج التدريب العقلي المقترح.
- المتغير التابع: و تمثل في: مهارة التصويب في كرة السلة
- أدوات البحث: إستعان الباحث بمجموعة من الوسائل و الأدوات العلمية و التي تمثلت في:
- الوسائل: / جهاز كمبيوتر محمول hp /. جهاز عرض data show من نوع epson./كامير تصوير من نوع samsung. / 10 بسط مطاطية من نوع jump./ميزان طبي لقياس الوزن./أداة قياس الطول./ميكاتية وصافرة./إستمارة تسجيل النتائج لمحاولات التصويب / أشرطة (CD) لمهارة التصويب للاعبين محترفين./كرات سلة./ قاعة منعزلة داخل الملعب.
- الوسائل الإحصائية المستعملة:لقد إستعان الباحث ببرنامج المعالجة الإحصائية (S.P.S.S). - المتوسط الحسابي.- الإنحراف المعياري.- معامل الارتباط.- إختبار(t)ستودنت.- قانون نسب التحسن.
- القياسات المورفولوجية:تم أداء القياسات المورفولوجية للاعبين من حيث الوزن و الطول بواسطة ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلوغرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.
- الإختبارات:لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختباراتالمهارية و العقلية، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة، و كذا رأي الدكاترة في الإختصاص..
- الإختبار لمهارة التصويب:
- إختبار التصويب الأمامي - إختبار التصويب الجانبي- إختبار التصويب تحت السلة ل 30".
- إختبار تصويب الرمية الحرة.
- الإختبارات العقلية:
- مقياس القدرة على الإسترخاء- مقياس التصور العقلي- مقياس تركيز الإنتباه في كرة السلة
- 9-الأسس العلمية للأداة.

أولاً: الصدق. إستخدمنا معامل صدق المحتوى بعرض الإختباراتالمهارية و المقاييس العقلية على المختصين حيث أقرروا صدق المحتوى ، يعني أن الإختبارات تقيس ما وضعت لأجله.. و قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات **ثانياً: الثبات.** تم حساب ثبات الإختباراتالمهارية المستخدمة في إجراء التجربة، و كذلك حساب ثبات المقاييس الخاصة بالمهارات العقلية من خلال إستخدام معامل الارتباط "بيرسون" "pearson" حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة من المجتمع الأصلي من فريق "أولمبيك مدينة غليزان " لكرة السلة أشبال متكونة من (4) لاعبين، و ذلك يوم 2011/01/30. و بعد مرور (8) أيام 2011/02/08 قام بإعادة نفس الإختبارات في نفس الظروف السابقة، **ثالثاً: الموضوعية.** إن الإختبارات التي قام بها الباحث واضحة و سهلة الفهم، و خاصة من حيث الأسئلة فإنها موجهة لجميع الأعمار ، كما أنها غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي.

– **المدة الزمنية للبرنامج:** تم الموافقة مع المختصين على فترة تطبيق البرنامج التي كانت لمدة (8) أسابيع من 2011/02/19 و إلى 2011/04/14. و ما مجموعه (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

10- النتائج القبلية:

– **التجانس بين المجموعة التجريبية و الضابطة :**

لقد سعى الباحث خلال التصميم التجريبي إلى العمل على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية من حيث متغيرات النمو و مهارة التصويب و المهارات العقلية المتمثلة في القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه ، و من ثم التأكد من التجانس للمجموعتين من خلال الوسائل الإحصائية

11- عرض النتائج البعدية:

بعد أن قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لكرة السلة لكلا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج تدريب عقلي خاص بالمجموعة التجريبية تحصل على النتائج التالية و:

الجدول رقم (1)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			ع	س	ع	س		
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	8.6	2.9	24.	1.5	15.	نقطة	التصويب الأمامي
		9	1	4	6	3		
دال		3.8	4.0	22.	4.9	14.	نقطة	التصويب الجانبي
		7	3	4	2	6		
دال	5.2	1.8	14.	2.6	9	8.8	نقطة	تصويب أسفل السلة
	5	1	2					
دال	6.0	2.0	11.	4	1.7	6.3	نقطة	الرمية الحرة
	2	6						

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9). يتضح من خلال الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمتغير المهاري التصويب للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي

الجدول رقم (2) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء				
			ع	س	ع	س						
			ع	س	ع	س						
دال	2.26	8.1	1.1	14.	1.1	10.	درجة	التصور البصري				
		1	9	9	7	6						
دال		9.0	1.1	14.	0.8	10.			درجة	التصور السمعي		
		4	5	7	4	6						
دال		8.0	1.4	14.	1.1						درجة	التصور الحس حركي
		7	2	4	5	9.7						
دال		7.2	1.2									
	6	4	14	1.5	9.5							
دال		3.1		1.9	40.	درجة	التصور الكلي					
	15	6	58	5	4							
دال	15.	2.1	47.	2.5	31.			درجة	القدرة على الإسترخاء			
	6	4	8	4	4							

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرين التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي

الجدول رقم (3)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	10.2	1.19	28.1	1.98	19.2	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		5	4.22	45.1	6.75	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		9	7.06	30.9	2.75	22.4	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		4	5.94	34.5	3.56	24.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		3	6.25	44.5	3.71	32.5	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		5	8.52	56.2	4.38	38.5	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		3	8.86	72.6	5.87	48.4	نقطة	معالجة المعلومات
دال		2	21.7	9.57	313	10.5	217	نقطة

يتضح لنا من خلال الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي في أبعاد متغير تركيز الانتباه و تركيز الإنتباه الكلي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي

الجدول رقم (4)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	4.6						
		2	2.91	24.4	3.17	18.1	نقطة	التصويب الأمامي
دال		3.6						
		5	4.03	22.4	3.8	16	نقطة	التصويب الجانبي
دال		4.3						
		8	1.81	14.2	2.51	9.9	نقطة	تصويب أسفل السلة
دال		4.9						
		3	2.06	11.4	1.15	7.7	نقطة	الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للمتغير المهاري التصويب و لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (5)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	7.6						التصور البصري
		6	1.19	14.9	1.25	10.7	درجة	
دال		8.0						التصور السمعي
		5	1.15	14.7	1.05	10.7	درجة	
دال		6.4	1.42	14.4	1.34	10.4	درجة	التصور الحس حركي
دال		9	1.24	14	0.56	10.1	درجة	التصور الإنفعالي
دال		14	3.16	58	1.79	41.9	درجة	التصور الكلي
دال	13.						القدرة على الإسترخاء	
	3	2.14	47.8	3.03	32.1	درجة		

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (6)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	9.7 7	1.19	28.1	2.06	19.4	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		7.3 1	4.22	45.1	4.43	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		6.7 1	6.2	30.9	2.72	22.9	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.6 7	3.95	34.5	4.46	23.8	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		8.2 1	4.55	44.1	3.08	29.9	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		7.0 7	5.22	56.8	6.41	38.3	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		7.8 3	6.36	72.6	7.25	48.7	نقطة	معالجة المعلومات
دال		17. 3	9.57	313	14.9	216	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يبين لنا الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

11- مناقشة الفرضيات:

11-1- مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:

يتبين من الجدول رقم(1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التصويب لصالح القياس البعدي ، و يبين الجدول رقم(4) وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول رقم(2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و تركيز الإنتباه لصالح القياس البعدي.

و يعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازات مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة فروقا معنوية في مهارة التصويب و المهارات العقلية ، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح لمهارة التصويب بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين لأدائها بطريقة سليمة ،وهذا ما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء (شمعون1996، ص 219).و ذكر كل من عنان و باهي (2001) أن التدريب العقلي يمكن أن يسهل من تحسين التعلم و الأداء، (باهي، 2001 ، صفحة 165)، كما أن البرنامج للتدريب العقلي سطر من أجل تحسين الأداء المهاري وللمجموعة التجريبية و كان التحسن وفق ما خمن له ، و أحسن من المجموعة الضابطة ، كما توافق ذلك مع الدراسات السابقة لكل من دراسة (لطفي ، 1998) و دراسة (شوية بوجمعة، 2009) و كذلك دراسة (عماد عبد الحق ، 2011) حيث بينت نتائج هذه الدراسات على أن المجموعات التي إستفاد أفرادها من برامج التدريب العقلي قد تحصلت على نتائج أفضل من نتائج أفراد المجموعات الضابطة ، كما بينت دراسة (وفاء حسن

، (1997) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة و منها التصويب و يرجع الباحث ذلك إلى إكتساب اللاعب معرفة دقيقة بأجزاء المهارة و من ثم التعرف على إطارها الكلي و الأداء الصحيح لها بعد رسم صورة لها في الدماغ، و التركيز على الأداء السليم و الإتقان الجيد للإسترخاء و البعد عن الإنفعالات غير المساعدة عن طريق التدريب العقلي أدى إلى تحسين مهارة التصويب ، و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مهارة التصويب

11-2- مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:

يوضح الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي) للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة للقدرة على الإسترخاء أكبر من قيمة (ت) الجدولية و كذلك التصور العقلي فإن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية كما يشير الجدول رقم (5) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية ، ولصالح المجموعة التجريبية . و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إستخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء و التصور العقلي و التي تضمنها برنامج التدريب العقلي ، حيث أن إشمال الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي ينتاب اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي إكتساب الثقة في النفس . و هذا يتفق مع دراسة أحمد العقاد و سعد (2000) في أن تدريبات الإسترخاء العضلي و التنفسي أدى إلى سرعة تنمية القدرة على الإسترخاء، و خفض التوتر و القلق و تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية، (سعد، 2000) كما يتفق مع أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبأة طاقته العقلية و الإنفعالية ، و تسمح بخفض التوتر و القلق و الإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، ص 271).

أما بالنسبة للتصور العقلي فإن الباحث يعزي التحسن في النتائج إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي ، و بأبعاده السمعية ، البصرية ، الحس حركية ، الإنفعالية، و الأخذ بها بالإعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور و قدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل و القدرة على إستدعائها متى دعت الضرورة ذلك، و يوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، و تركيز الإنتباه على المهارة و إستبعاد التفكير السلبي ، وإعطاء المزيد من الدعم و الثقة في النفس ، (شمعون، 1996، ص 222)

و يتفق مع ما ذكره علاوي (2002) في أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و بعض المهارات العقلية (علاوي، 2002، ص258)

و رأى الباحث أن النتائج التي تحصل عليها أظهرت أن التصور العقلي هو مهارة عقلية و مصدر لكثير من الأفكار الإيجابية و السلبية ، التي تكون في عقل الرياضي، حيث أن الأفكار الإيجابية تحسن من مستوى أداء الرياضي و التطوير من أدائه و هذا ما يؤكد أسامة راتب (2000) في أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة ، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل .

كما لم تسجل المجموعة الضابطة أي تحسن في مهارة القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي، لعدم إستفادتهم من برنامج التدريب العقلي للمهارات السابقة .

كما يشير الجدول رقم (3) إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية، و يبين الجدول رقم(6) وجود فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة ، و لصالح المجموعة التجريبية ، و يعزي الباحث التحسن في المستوى إلى رغبة اللاعب في عزل المثيرات التي تشتت إنتباهه، من خصم و مشجع الخصم و الحكم ، و بالتالي الحفاظ على مستوى أدائه .

و قام اللاعبون ببذل جهود لتحسين هذه المهارة ، و هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل(شمعون،1996، ص 258) .

و أدرك الباحث أهمية الإنتباه للاعب و حثهم على الإحاطة بهذه المهارة منطلقا مما أشار إليه أسامة راتب (2004) في أن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه و التركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى (راتب، 2004 ، ص 283).
و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات العقلية الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

12- الإستنتاجات:

- برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى التصويب في كرة السلة للمجموعة التجريبية.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب و لصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية و لصالح المجموعة التجريبية .

13- إقتراحات مستقبلية:

- على ضوء النتائج و الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث يقترح ما يلي:
- استخدام برامج التدريب العقلية في جميع عمليات التعلم ووضعها ضمن البرامج التدريبية، لأنها ذات تأثير إيجابي كبير على تعلم وإلتقان المهاري .
- الإستمرار في بحوث في نفس المجال تعنى بمهارات أخرى في كرة السلة أو رياضات أخرى.
- إمكانية إستخدام أو إضافة مهارات عقلية أخرى ضمن البرامج كالثقة بالنفس ،إدارة الضغوط، و غيرها من المهارات العقلية الأخرى.
- حث المدرسين و المدرسين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب العقلي و توفير الوسائل المادية من أماكن مخصصة و عازلة للصوت، أجهزة سمعية بصرية .

14-المراجع:

- أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي
- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء لمواجهة الضغوط (المجلد ط1). القاهرة : دار الفكر العربي.
- شوية بوجمعة. (2009). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية،رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة يوسف بن خدة.
- حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع. . . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة: دار الكتاب.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- محمد زيدان. (1997). موسوعة التدريب كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود حسني الأطرش و هاشم إبراهيم. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاريوالخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية ، المجلد 2 (العدد 5).
- *Hervé le deuff. (2002). entrainement mentale du sporttif. paris: editionamphora.*