

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

أ.م.د/ أحمد البسيوني السيد

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة ابوبكر الصديق التجريبية الرسمية التابعة لمديرية التربية والتعليم الجيزة ، خلال العام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ بالفصل الدراسي الأول وبلغ اجمالي العينة الأساسية (٤٨) تلميذ ، ومن أهم النتائج ان برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابي لتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاوره بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) ، برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاوره بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) ، ومن أهم التوصيات استخدام برنامج التصور العقلي قيد البحث لتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاوره بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) أهمية ومشكلة البحث :

لعبة كرة السلة أحد أنشطة الألعاب الجماعية وهي غزيرة بمهاراتها الفردية والجماعية ، وهي من الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتمد لعبة كرة السلة على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء، ويذكر " حسن معوض " (١٩٩٤) إلى أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها لازمة لرفع المستوى ، كما أنها السلم للإرتقاء نحو الإجادة والامتياز (٥ : ٧)، وبالنظر لكرة السلة كأحد أنشطة المنهج المدرسي للتربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية كمتطلبات أساسية لممارستها، ولذلك فانه من الضروري على التلاميذ أن يؤديوا هذه المهارات بمستوى جيد على الأقل.

وتعد مهارتي التمرير وتنطيط الكرة ضمن مقرر المرحلة الإعدادية ، حيث تعتبر بمثابة العמוד الفقري لرياضة كرة السلة ، ويعد إتقانها من أهم عوامل وصول التلاميذ إلى مستوى عال

فى هذه الرياضة ، وفى هذا الصدد يؤكد محمد عبد الدايم ، ومحمد حسانين (١٩٩٩م) على أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز (١٤ : ٤٣) .

ويشير وليامز وأندرسون Williams & Anderson (٢٠٠٢م) إلى أنه يمكن التقدم بمستوى الأداء المهارى من خلال زيادة مستوى صعوبة المهارة ونوعية الاستجابة عندما يطلب من اللاعبين أداء واجبات تتزايد صعوبتها وتعقيدها ،مثل زيادة رصيد اللاعبين من مهارات التمرير فى كرة السلة ، والانتقال من الحركة الفردية إلى المركبة ، مثل التمرير والتمرير من الحركة ، والعمل بطريقة تعاونية مع زميل ثم الفريق ، وأخذ المزيد من المهارات والمسئوليات فى التخطيط والأداء والتفوييم ، واستخدام المهارات فى الوقت المناسب (٣٥ : ١٩١ ، ١٩٢) .

وحيث أن التصور العقلى يعمل على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركي وتحسين إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ، لذا يرى الباحث استخدامه فى شكل برنامج تعليمى بواسطة عملية التصور العقلى حيث يتم فيه أن يغلق التلميذ عينة ويبدأ فى تصور الخبرة فى الأداء المهارى ، وحيث يمتلك القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للتلميذ أن يشاهد لاعب متميزا على مستوى عالى فى مباراة بواسطة شريط فيديو او صور للمهارة ، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات فى العقل .

ويتفق أسامة راتب (١٩٩٥) ومحمد العربي (١٩٩٥) على أن التصور العقلى يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة فى النفس ، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ، وتطوير إستراتيجية اللعب ، ممارسة المهارات الرياضية ، وتحقيق التصور العقلى الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلى للمهارة (٣ : ١٣٤ ، ١٣٦) ، (١٠ : ٢١١ - ٢١٢) .

والتصور العقلى ليس مجرد الرؤية البصرية Visua lization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما فيه ولكنه يعتمد أيضا 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 البدنية إضاعة إلى ذلك فإن التصور الفعلى يمكن أن يستمد فى كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية (٧ : ١٣٣) .

ويعرف محمد العربي (١٩٩٦) التصور الفعلى بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا (١١ : ٢٠٠١ ، ٢١٠) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن التصور العقلي يمثل أهمية بالغة في الارتقاء بالمستوى الرياضي كما يضيف نقلا عن مارتيز 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 (٥ : ٢٠).

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦) أن التصور العقلي جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصوراً للحركة وتسلسلاً للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة ، فيجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية (١١ : ٣٠) ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الأكاديمي والتطبيقي كمقيم لطلاب التدريب الميداني ، فقد لاحظ التركيز على تنمية المتغيرات المهارية بشكل عام ، وخلق الوحدة التدريسية من استخدام الأساليب النفسية التي قد تساعد بصورة ايجابية على تنمية المهارات المراد تعلمها في حصص التربية الرياضية ، على الرغم من أهمية التصور العقلي في تنمية المهارات الحركية والنفسية إلا ان الباحث فقد لاحظ ندرة وجود الدراسات العربية التي استخدمت التصور العقلي في التعليم بصفة عامة خاصة ان التصور العقلي لا يعتمد على البصر فقط انما يعتمد على العديد من الحواس الاخرى كحاسة السمع والاحساس الحركي لليدين وغيرها وذلك يعد ضرورة في عملية تعليم مهارات كرة السلة بشكل وهذا ما دعى الباحث إلى إجراء هذا البحث.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال.
 - التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .
 - التعرف على نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .
- فروض البحث :**
- البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي له تأثير ايجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
 - توجد فروق في نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة وبعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لصالح المجموعة التجريبية .
- المصطلحات المستخدمة في البحث :**
التصور العقلي :

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء .(٣٦)

الدراسات المرتبطة :

١. أجرى كاري Carrie (٢٠٠٢)(٢٠) بدراسة بعنوان المهارات النفسية والالتزام بالتأهيل بعد عملية إصلاح الرباط الصليبي الداخلي وتهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين استخدام الإبلاغ عن الذات في المهارات النفسية والالتزام بتنظيم تأهيل الإصابة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لإجراءات البحث وقد بلغت العينة ٥٤ مصاب يمرون بفترة تأهيل بعد عملية إصلاح الرباط الصليبي الداخلي (٧ إناث - ٣٧ ذكور) ، وقد استخدم فوائد الأداء الرياضي للتدريب في المهارات النفسية المستخدمة مثل تحديد الهدف والتصور العقلي والحديث الإيجابي عن الذات بالوثائق وتم الحصول على ٤ قياسات إلتزام أثناء التأهيل حضور جلسات التأهيل - وتم جمع البيانات باستخدام الممارسة لإلتزام المصاب في التأهيل - التقارير الذاتية للمصاب عند إكمال التدريب في المنزل - تقارير الإبلاغ عن الذات المثاب لإكمال العلاج التربوي في المنزل . وقد استخدم حساب المعدلات للنقاط لكل المقاييس السابقة ، وتم حساب الإحصاءات الوصفية والارتباطات الداخلية للمهارات النفسية ومتغيرات التمثيل كأسلوب إحصائي في البحث ، ومن أهم النتائج للدراسة أن استخدام مهارات نفسية معينة (تحديد الهدف - التصور العقلي - الحديث الإيجابي مع الذات) يسهم في التزام أفضل بإجراءات تأهيل الإصابة الرياضية . وقد أوصى الباحث بتطوير البحث في هذا المجال حتى تتضح الصورة وتظهر الفوائد المختلفة من استخدام المهارات النفسية للشفاء من الإصابة الرياضية .

٢. أجرى زوسر Susser (٢٠٠٢)(٣٣) بدراسة بعنوان التأثير التبايني 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 المنهج الوصفي لجمع البيانات عن أفراد العينة والتجريبى فى تطبيق البرنامج وقد قامت هذه الدراسة بتوظيف تصميم تجريبى ، ومن نتائج الدراسة وجد أن مجموعة التصور العقلي هزمت الاحتمالات المرضية المتوقعة أكثر من قائمة الانتظار الخاصة بمجموعة الضبط وتشير النتائج أيضا إلى التدعيم الكيفى لفاعلية التصور العقلي والتعليم فى الجامعيين المصابين من الرياضيين فى التأهيل وقد تمت مناقشة اقتراحات بالمزيد من البحث المستقبلى.

٣. أجرى مايكل وآخرون Michael at et (٢٠٠٢م) (٢٨) دراسة بعنوان تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب ، واستخدموا المنهج التجريبى ، بلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة السنوية (١١ - ١٤ سنة) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، وظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن .

٤. أجرى كارلوس Carlos (٢٠٠٣م) (١٩) دراسة 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 التجريبى ، بلغ حجم العينة (٧) لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل حيث أخذت عينة على المستوى المحلى وأخرى على المستوى الاقليمى ، وأظهرت أهم النتائج ان التدريب العقلي له تأثير إيجابي على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية .

٥. أجرى مراديني وآخرون Mardiny at et (٢٠٠٣م) (٢٧) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، استخدموا المنهج التجريبى ، بلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وظهرت أهم النتائج ان هناك اختلاف بين لاعبات المجموعتين فى متغيرات الدراسة وقد أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية فى متغيرات الدراسة .

٦. أجرى ماماسيس ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٢٦) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبى التنس ، استخدموا المنهج التجريبى ، بلغ حجم العينة (٥) لاعبين تنس للمجموعة الاولى ، تم تدريب المجموعة الاولى على مهارات (التفكير الايجابى - الذات - التركيز - الاثارة)

بالإضافة الى التدريبات الخاصة بالتنس ، بينما بلغ حجم المجموعة الثانية (٤) لاعبين تنس وتم التدريب على مهارات (قلق قبل المنافسة -الثقة بالنفس) بالإضافة 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 .

٧. أجرت ناريمان الحسينى (٢٠٠٤م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان الففز والثبات الانفعالى للطالبات ، استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) ، بلغ حجم العينة (٤٠) طالبة من الفرقة الثالثة تخصص جميز ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى أربع مجموعات ، المجموعة الأولى (تدريب عقلي) ، المجموعة الثانية (إيقاع حركى) ، المجموعة الثالثة (تدريب عقلي وإيقاع حركى) ، المجموعة الرابعة (ضابطة) ، وأسفرت اهم النتائج عن ان الاسترخاء بنوعيه العضلى والعقلي يسهم فى الوصول الى حالة من الثبات الانفعالى تؤثر على تطوير إيجابي لمستوى الأداء ، التصور العقلي وخاصة التصور السمعى فى ارتباطه بالإيقاع الحركى يساهم فى تطوير مستوى الأداء ، والمثيرات السمعية الإيقاعية وخاصة المصاحبة الموسيقية لها فاعلية فى تطوير مستوى الأداء للمهارات الحركية .

٨. أجرى محمد مجدى محمد البدرى على (٢٠٠٥) (١٣) دراسة بهدف وضع بطارية اختبار لتقويم المهارات الأساسية فى كرة السلة لكى يستطيع المعلم استخدامها فى تقويم الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية بمحافظة الشرقية ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع تلاميذ الصفين الثانى والثالث الاعدادى ، وقد اشتملت عينة البحث على ٤٨ تلميذاً ، وتم استخدام الاختبارات المهارية لكرة السلة (التمرير - التصويب - المحاوره) كأدوات لجمع البيانات ، وتوصل الى بطارية اختبار المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمرير على حائط الارتداد - سرعة المحاوره بين نقاط - المحاوره المنتهية بالتصويب) ، لوحدات الاختبار لتقويم المهارات الأساسية لكرة السلة واليد ، وحققت عينة البحث فى كرة السلة مستوى متوسط فى المهارات الأساسية.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته فى الجزء الخاص بتطبيق البرنامج واستخدام القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول الاعدادي بمدرسة ابوبكر الصديق التجريبية الرسمية التابعة لمديرية التربية والتعليم الجيزة ، خلال العام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ بالفصل الدراسي الاول .

عينة البحث :

تم اختيار (٣) فصول بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبلغ اجمالي العينة الاساسية (٤٨) تلميذ بواقع فصلين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قوام كل منها (٢٤) تلميذ، والفصل الثالث لإجراء المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم وقوامها (٢٤) تلميذ، وقام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني، الطول، الوزن، بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، المهارات النفسية والجدول رقم (١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية قبل توزيعها عشوائيا الى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة

التجانس :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لتجانس عينة البحث في متغيرات (الطول . الوزن . السن . الذكاء - بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، المهارات النفسية) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في هذه المتغيرات و جدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في (الطول ، الوزن ، السن ، الذكاء ، بعض المهارات

الأساسية في كرة السلة ، المهارات النفسية) لعينة البحث ن = ٤٨

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
السن	١٣.٨٠	٠.٤٥	١٤	٢.٢٤-	
الطول	١٥٠.٢٠	٧.٠٨	١٥٠	٠.١٤٠-	
الوزن	٤١.٤٠	٤.٥١	٤١	٠.٣٢٧-	
الذكاء	١١٠.٣٢	٧.٣٤	١٠٩	٠.٣٦	
المتغيرات المهارية	سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٦.٨٨	١.١٢	٧	٠.٣٢-
	سرعة المحاوره بين نقاط	١٢.٦٤	١.٣٢	١٢.٥٠	٠.٣١٨
المهارات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣٤.٧٥	٥.٢٥	٣٥.٠٠	٠.١٤-
	مقياس تركيز الانتباه	٦.٤٥	١.٤١	٦.٠٠	٠.٩٦
	مقياس التصور العقلي	١١.٢٨	٢.٣٣	١١.٠٠	٠.٣٦

يوضح جدول (١) ان معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، الوزن ، السن ، الذكاء ، بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، المهارات النفسية) قد تراوح ما بين (-٢.٢٤ : ٠.٩٦) وهذه القيم تنحصر بين $3 \pm$ وتقع تحت المنحنى الاعتدالي 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

الأجهزة المستخدمة فى إجراءات البحث

١. جهاز الرستامتر Restemeter لقياس الطول بالسنتيمتر

٢. الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلوجرام

اختبارات بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة :

- الاختبارات المهارية فى كرة السلة محمد مجدى محمد البدرى على (٢٠٠٥) (١٣) مرفق (٢).

• سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة لقياس التمريرة الصدرية

• سرعة المحاورة بين نقاط لأقرب عشر ثانية لقياس سرعة المحاورة

الاختبارات النفسية :

• اختبار الذكاء المصور لأحمد صالح (٢) (ملحق ٤) .

• مقياس التصور العقلي لمحمد شمعون ماجدة اسماعيل (١١) (ملحق ٥) .

• مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال Frank Vital ، تعريب محمد علاوى ، أحمد

السوفى (١٢) (ملحق ٦) .

• اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثى هارس Harris ، تعريب محمد علاوى (١٢) (ملحق

(٧

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

تم إجراء القياس القبلى لتلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات المهارية

والعقلية قيد البحث وجدول (٢) يوضحا التكافؤ بين المجموعتين .

جدول (٢) دلالة الفروق بين مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى القياسات القبلية للمهارات الأساسية فى كرة السلة والمهارات النفسية ن = ٢٤ = ٢٤

المتغيرات	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع±	/س	ع±	/س		
المتغيرات المهارية	سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٠.٩٥	٦.٧٨	٠.٩٢	٦.٧٧	٠.٠١	٠.٠٣
	سرعة المحاورة بين نقاط	١.٣٠	١٢.٦٦	١.٣٦	١٢.٦٧	٠.٠١	٠.٠٢
المهارات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣.٠٥	٣٥.٢١	٣.٠١	٣٥.٤١	٠.٢٠	٠.٢٢
	مقياس تركيز الانتباه	١.٠٢	٦.٣٤	١.٠٣	٦.٣٢	٠.٠٢	٠.٠٧
	مقياس التصور العقلي	١.٣٦	١١.٢٢	١.٣٣	١١.٢٥	٠.٠٣	٠.٠٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات القبلية للمهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية ، مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه القياسات .

أولاً : معامل الصدق: إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز (المقارنة الطرفية) بعد ترتيب درجاتهم تنازلياً وتحديد الربع الأدنى والأعلى، والمقارنة بين المتوسطين الحسابيين بإستخدام إختبار (ت). جدول (٣) صدق التمايز عن طريق المقارنة الطرفية بين الربعين الأدنى والأعلى للمهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	الاختبارات	الربع الأدنى		الربع الأعلى	
		ع±	/س	ع±	/س
المتغيرات	سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٠.٥٤	٥.٥٧	١.٠٧	*٤.٥٣
المهارة	سرعة المحاورة بين نقاط	٠.٨٣	١١.٦٣	١.٣٩	*٢.٥٩
المهارات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣.٠٦	٤٥.٣٦	٤.١٢	*١٤.٣٥
	مقياس تركيز الانتباه	١.١١	٧.١٢	١.٠٥	*٦.٢٥
	مقياس التصور العقلي	١.٢١	١٦.٥٨	١.٢٢	*١٥.٠٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يوضح جدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربعين الأدنى والأعلى في جميع اختبارات المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث ، 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 ، وتم التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوع بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارية ، في الفترة من ٢٠١٤/١٠/١م إلى ٢٠١٤/١٠/٨م كما تم تطبيق المهارات النفسية ، في الفترة من ٢٠١٤/١٠/١م الى ٢٠١٤/١٠/١٥م بفارق (١٥) يوم ، وبلغ حجم العينة (٢٤) تلميذ وهم المستخدمين في إيجاد الصدق ، ثم تم إيجاد معامل ارتباط سبيرمان للرتب لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	/س	ع±	/س
المتغيرات	سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٠.٩٤	٦.٥٧	١.٠٧	*٠.٨٤
المهارة	سرعة المحاورة بين نقاط	١.١٩	١٢.٦٣	١.٣٩	*٠.٨٥
المهارات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٢.٦٧	٣٥.١٦	٢.٧٢	*٠.٩٠
	مقياس تركيز الانتباه	٠.٧٥	٦.٢١	٠.٧٠	*٠.٩٢
	مقياس التصور العقلي	١.٢١	١١.٢٥	١.٢٣	*٠.٩١

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما

بين (٠.٨٤ إلى ٠.٩٢) مما يشير الى استقرار النتائج وثبات اختبارات المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث .

خطوات بناء برنامج التصور العقلي :

١- تحديد محاور الاستمارة البرنامج :

تم تصميم برنامج التصور العقلي بعد إجراء مسح للإطار المرجعي للبحث من خلال أحدث المراجع والأبحاث وما تم الحصول عليه من بنوك المعلومات في مجال التصور العقلي وأفضلها وتم تحديد المحاور الرئيسية كما يلي .

أ - المحور الأول	هدف البرنامج
ب- المحور الثاني	التقسيم الزمني للبرنامج
ج- المحور الثالث	محتوى البرنامج
د- المحور الرابع	الإمكانات المادية والبشرية للبرنامج
هـ - المحور الخامس	تقييم البرنامج

عرض الباحث استمارة الاستبيان على عينة من الخبراء من المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضي ملحق (١) ، وذلك لاستطلاع رأيهم في مدى ملائمة المحاور وما يحتويه وقد تم تنفيذ هذه المرحلة في الفترة من ٥/١٠/٢٠١٤م إلى ١٢/١٠/٢٠١٤م

جدول (٥) يوضح استطلاع رأي الخبراء في استمارة برنامج التصور العقلي ن = ٦

م	محاور الاستمارة	الموافقة على المحور	النسبة المئوية %
١	هدف البرنامج	٦	١٠٠%
٢	التقسيم الزمني للبرنامج	٥	٨٣.٣٣%
٣	محتوى البرنامج	٦	١٠٠%
٤	الامكانات المادية والبشرية للبرنامج	٦	١٠٠%
٥	تقييم البرنامج	٥	٨٣.٣٣%

يوضح جدول (٥) استطلاع رأي الخبراء في استمارة برنامج التصور العقلي وقد تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٨٣.٣٣% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة على المحور بلغت ٨٣% فأكثر ، وقد حازت محاور الاستمارة على موافقة الخبراء ولم يحدث تغيير في محاور الاستمارة .

١- تحديد تدريبات التصور العقلي :

وتم تحديد جميع تدريبات التصور العقلي التي تعطى للتلاميذ من خلال تحديد بعض المهارات الأساسية وبعض المهارات النفسية التي سوف يتناولها البرنامج ، وقد استخدم الباحث الاستبيان المغلق والتقارير الثنائي (نعم ، لا) مع إضافة ما يروونه مناسباً ، وقد تم تنفيذ هذه المرحلة من ١/٩/٢٠١٤م إلى ٣٠/٩/٢٠١٤م

٣- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة إستطلاعية لاستمارة الاستبيان على الخبراء وعددهم (٦) من أستاذة المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضى للتعرف على:

- ١- مدى صلاحية التدريبات المقترحة
- ٢- أساليب التأهيل النفسى التى يمكن إستخدامه فى البرنامج (محتوى البرنامج)
- ٣- عدد مرات التدريب فى الأسبوع الواحد
- ٤- البرنامج الزمنى الخاص المهارات الأساسية وبعض المهارات النفسية قيد البحث
- ٥- تحديد التدريبات المناسبة للتصور الفعلى .

وقد اتضح من الدراسة الاستطلاعية أن الاستمارة سهلة الفهم وشاملة لجميع التدريبات الخاصة بالتصور العقلى ومتدرجة فى الصعوبة من السهل للصعب بشكل لا يؤثر على نجاح البرنامج للوصول لهدفه ملحق (٢) ، وقد تم تنفيذ هذه المرحلة فى ٥/١٠/٢٠١٤م إلى ١٢/١٠/٢٠١٤م

القياسات القبليّة : قام الباحث بتنفيذ القياسات القبليّة على مجموعتى البحث وذلك فى ١٩/١٠/٢٠١٤م إلى ٢٣/١٠/٢٠١٤م مع مراعاة ، أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة ، استخدام نفس أدوات القياس لجميع أفراد العينة ، مراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب ويتسلسل .

التجربة الأساسية :**برنامج التصور العقلى :****الهدف من برنامج التصور العقلى:**

يهدف برنامج التصور العقلى إلى تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة وبعض المهارات النفسية .

الفترة الزمنية لبرنامج التصور العقلى :

وقد تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التصور العقلى من خلال نتائج استطلاع الرأى للخبراء وقد توصل إلى الآتى:

- ١- تم وضع البرنامج المقترح لمدة (٨) اسابيع .
 - ٢- زمن برنامج التصور العقلى ٨ أسابيع .
 - ٣- تتم جلسات التصور العقلى بواقع ٣ وحدات فى الأسبوع داخل الوحدة التدريسية .
 - ٤- تحديد زمن تطبيق الجلسة للتصور العقلى (٣٠) دقيقة .
- الوسائل التقنية المستخدمة فى التصور العقلى :

استخدم الباحث الوسائل التقنية التالية فى تنفيذ برنامج التصور العقلى :

- جهاز فيديو VHS لعرض التدريبات بالسرعة العادية ، مع استخدام أسلوب العرض صورة - صورة ، والعرض البطيء .

الأسس التى تمت مراعاتها عند وضع البرنامج :

- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب .
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة .
- الانتظام فى التدريب وتنشيط توقيت ومكان التدريب
- أن تكون تمارين التصور العقلى لأداء مهارات معينة واقعة فى حدود مستوى الأداء الفعلى للتلميذ .
- أن تكون تمارين التصور العقلى مماثلاً للأداء الفعلى للمهارة .
- تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية .
- استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلى .
- مراعاة أن التصور العقلى يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلى للمهارة (١١ : ٥٦) .

مكونات برنامج التصور العقلى :

- القدرة على الاسترخاء .
- التصور العقلى

مراحل برنامج التصور العقلى :

- عدد (١) أسبوع للاسترخاء العضلى والعقلى .
- عدد (٢) أسابيع للتصور العقلى للتمارين .
- عدد (١) أسابيع لتنمية المهارات النفسية للتنشيط والتنمية .

جدول (٦) التوزيع الزمنى لأبعاد برنامج التصور العقلى

المحاور	الاسابيع	الايعاد	الطريقة	عدد الوحدات	المكونات	زمن الوحدة
التدريب العقلى الاساسى	الاول	الاسترخاء العضلى	الاسترخاء التعاقبى	٣	استرخاء عضلى	٣٠ق
	الثانى	الاسترخاء العقلى	تدريبات التحكم فى التنفس	٣	استرخاء عقلى	٣٠ق
تركيز الانتباه	الثالث والرابع والخامس	التصور العقلى العام	تدريبات وضوح الصورة تدريبات التحكم فى الصورة	٩	استرخاء عضلى	٨ق
					استرخاء عقلى	٨ق
التصور العقلى	السادس والسابع والثامن	التصور العقلى متعدد الأبعاد	تدريبات التصور البصرى تدريبات التصور السمعى تدريبات التصور الحركى تدريبات التصور الانفعالى	٩	تصور عقلى	٤ق
					استرخاء عضلى	٤ق
					تصور عقلى عام	٤ق
					تصور عقلى	٦ق
المجموع	٨ اسابيع	-		٢٤ وحدة	تصور عقلى	٦ق
					تصور شكل الجسم	١٠ق

تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق برنامج التصور العقلي على المجموعة التجريبية ملحق (٣)، في الفترة من ٢٠١٤/١٠/٢م إلى ٢٠١٤/١٢/١٨م .

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث في ٢٠١٤/١٢/٢١م حتى ٢٠١٤/١٢/٢٥م ، بنفس ترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف .

أسلوب التحليل الإحصائي:

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss ، واختار المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) ، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغيير .

عرض ومناقشة النتائج :

١ - أولاً عرض النتائج:

جدول (٧) الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية ن = ٢٤

قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س	
*٢.٣٨	٠.٥٦	٦.٢١	٠.٩٥	٦.٧٨	سرعة التمير على حائط (١٥) مرة
*٢.٤٥	١.٣٥	١١.٥٨	١.٣٠	١٢.٦٦	سرعة المحاورة بين نقاط
١.١٨	٣.٠٤	٣٦.٢٧	٣.٠٥	٣٥.٢١	القدرة على الاسترخاء
٠.٩٧	١.٠٤	٦.٦٣	١.٠٢	٦.٣٤	تركيز الانتباه
*٢.٣١	١.٢٢	١٥.١٢	١.٣٦	١١.٢٢	التصور العقلي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يوضح جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي ، عدا (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) .

جدول (٨) الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية ن = ٢٤

قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س	
*٧.٣٣	٠.٥٣	٥.٠١	٠.٩٢	٦.٧٧	سرعة التمير على حائط (١٥) مرة
*١٠.٩٣	١.١٨	٨.٢٣	١.٣٦	١٢.٦٧	سرعة المحاورة بين نقاط
*٢٠.٧٦	٥.٦٩	٥٨.٢٣	٣.٠١	٣٥.٤١	القدرة على الاسترخاء
*٩.٧١	١.٠٥	٩.٤٢	١.٠٣	٦.٣٢	تركيز الانتباه
*١٨.٥٣	١.٣٥	١٨.٦٦	١.٣٣	١١.٢٥	التصور العقلي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يوضح جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية ن=٢٤

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع±	س/	ع±	س/		
المتغيرات المهارية						
سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٦.٢١	٠.٥٦	٥.٠١	٠.٥٣	١.٢٠	*١٧.١٤
سرعة المحاورة بين نقاط	١١.٥٨	١.٣٥	٨.٢٣	١.١٨	٣.٣٥	*٨.١٧
المهارات النفسية						
القدرة على الاسترخاء	٣٦.٢٧	٣.٠٤	٥٨.٢٣	٣.٠١	٢٦.٩٦	*١٩.٥٤
تركيز الانتباه	٦.٦٣	١.٠٤	٩.٤٢	١.٠٣	٢.٧٩	*٩.٠٠
التصور العقلي	١٥.١٢	١.٢٢	١٨.٦٦	١.٣٣	٦.٥٤	*١٧.٦٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يوضح جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤- النسب المئوية للتغير في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث .

جدول (١٠) النسب المئوية للتغير في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	قبلي	بعدي	معدل التغير %	قبلي	بعدي	معدل التغير %	
المتغيرات المهارية							
سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة	٦.٧٨	٦.٢١	٨.٤١%	٦.٧٧	٥.٠١	٢٦.٠٠%	%١٧.٥٩
سرعة المحاورة بين نقاط	١٢.٦٦	١١.٥٨	٨.٥٣%	١٢.٦٧	٨.٢٣	٣٥.٠٤%	%٢٦.٥١
المهارات النفسية							
القدرة على الاسترخاء	٣٥.٢١	٣٦.٢٧	٢.٣٤%	٣٥.٤١	٥٨.٢٣	٦١.٢٦%	%٥٨.٩٢
تركيز الانتباه	٦.٣٤	٦.٦٣	٤.٥٧%	٦.٣٢	٩.٤٢	٤٩.٥١%	%٤٤.٩٤
التصور العقلي	١١.٢٢	١٥.١٢	٦.٣٣%	١١.٢٥	١٨.٦٦	٥٢.٠٠%	%٤٥.٦٧

يتضح من جدول (١٠) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي المهارات الأساسية في كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاورة بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢.٣٤% : ٨.٥٣%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٦% : ٦١.٢٦%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧.٥٩% : ٥٨.٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يوضح جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي ، عدا القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه) .

كما يوضح جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة السلة والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي، ويرى الباحث أن هذه النتائج قد ترجع الى التأثير الايجابي لبرنامج الاعداد باستخدام التصور العقلي لتحسين الحالة المهارية والنفسية للتلاميذ افراد عينة البحث ، حيث أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجمة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للتلميذ إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فهي مجرد ناقل لمراكز الاحساس بالمخ .

كما يشير جوتكيند Gutkind (٢٠٠٤) الى أن الرياضيين على جميع المستويات التنافسية يقعون تحت مخاطر الإصابة من خلال المشاركة الرياضية والأفراد الذين يعملون عن قرب مع الرياضيين أثناء عملية التأهيل (مثل المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين ربما يتم استدعائهم لإعطاء تدريب نفسى وعقلى وهو أحد الأساليب التي تبدو مناسبة كإطار نظرى لدعم الإصابة (٢٤) .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Gutkind, -Susan (٢٠٠٤)(٢٤) أن هناك فائدة بين التمرين التصورى يمكن أن تكون بنفس فائدة التمرين الحقيقى ، وأن التصور الحركى والتخطيط الحركى يتشاركان فى الآليات العصبية ، ويقترحا تدعيم التصور العقلى من خلال الواقع التصورى وربما يكون تدخلا مؤثرا فى تأهيل المصابين ، والملح الرئيسى للتعلم التصورى المتزايد هو إستخدام تكنولوجيا واقع تخيلى لتسهيل التصور الحركى ، كما يرى ونبرج وجولد Weinberg & Gould (٢٠٠٣)(٣٤) ان الإصابة تظهر ردود الفعل النفسية وسوء التكيف ، مما يوضح مدى أهمية الإستراتيجيات والمهارات النفسية والتي تؤدى الى تسريع الشفاء، كما اشارت نتائج دراسة جود راش Goodrich (٢٠٠١)(٢٣) أن إستخدام مهارات نفسية معينة (تحديد الهدف - التصور العقلى - الحديث الايجابي مع الذات) يسهم فى إجراءات تأهيل الإصابة الرياضية ، وقد أوصى بتطوير البحث فى هذا المجال حتى تتضح الصورة وتظهر الفوائد المختلفة من إستخدام المهارات النفسية للشفاء من الإصابة الرياضية .

وهذا يؤكد أن البرنامج التأهيلي باستخدام التصور العقلي له تأثير ايجابي على تحسين الحالة النفسية للاعبين المصابين مما أدى الى تحسن العضلات العاملة على مفصل القدم المصابة وهذا يتفق مع كل من بروير Brewer (٢٠٠٢)(١٨) ، سوسر Susser (٢٠٠٢)(٣٣) ، راك وجونسون Rock&Jones (٢٠٠٢)(٣١) ، كرامر Cramer (٢٠٠١)(٢٢) ، نيندك ورولت Ninedeck & Rolt (٢٠٠٠)(٢٩) ، كومن وفون Qumn & Fallon (١٩٩٩)(٣٠) على ان الأثر النفسى للإصابة تحتاج لمزيد من البحث فى الحالة النفسية للاعب المصاب خلال مراحل متنوعة من الاستشفاء لها أثر هام لمن يشخصون الإصابات يضعون برامج التأهيل .

يوضح جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، فى جميع المهارات الأساسية فى كرة السلة والمهارات النفسية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

كما يتضح من جدول (١٠) ان معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدي المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاورة بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢.٣٤% : ٨.٥٣%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٦% : ٦١.٢٦%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧.٥٩% : ٥٨.٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث النتائج التى تم التوصل اليها إلى برنامج التصور العقلي المقترح حيث كان له تأثير ايجابي على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى التلاميذ ، وهذا ما يؤكد جمال الجمل (١٩٩٥م)(٦) حيث يشير الى أن التصور العقلي باستخدام الفيديو يعتبر أحد الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى حيث تزداد فاعليته ، كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى. كما تتفق هذه النتائج مع كل من كارم مصطفى (١٩٩٣م)(٩) ، عزه فرج وهالة مالك (١٩٩٥م)(٨) وناجيه الديب (١٩٩٨م)(١٥) ، على أهميه استخدام الفيديو أثناء التعليم حيث يؤدي إلى تصحيح الأداء ، كما أن إمكانيات أجهزة الفيديو تسمح بإبطاء الصورة أو إيقافها أو الإضافة أو الحذف ، وبالإضافة إلى ذلك فان مشاهد الطالبات لأدائهم أو للأداء الأمثل يؤدي إلى إثارتهن تجاه الأداء ودفعهم إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين المستوى .

كما تشير نتائج دراسة سهير المهندس ،عزة نصار (١٩٩٢م) (٦) الى أن التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات له نتائج إيجابية على الطالبات ذوات المستوى المهارى المنخفض وان التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات ذو فاعلية فى تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء ، كما أظهرت نتائج أورليك Orlick (١٩٩٨م) (٢٥) أن استخدام التصور العقلي المصاحب بالفيديو والاسترخاء كان أكثر فائدة لتعليم الأطفال ، وأشارت هدى طاهر (١٩٩٣م) (١٧) أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بهما بصورة أفضل من الطريقة التقليدية .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجى تحقق 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 التصور العقلي يساهم بدوراً إيجابياً فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٣ : 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 والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر (١٠ : ٦٦)

كما يتفق شارلز وجارفيلد **Charles&Garfield** (١٩٩٥م) ، محمد شمعون (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة والمهارات النفسية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهارى ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها (٢١ : ٣) (١١ : ٣٦٢) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حامد الكومى (١٩٩٣م) (٤) ، ستيوارت **Stewart** (١٩٩٨م) (٣٢) ، على أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى يؤدي إلى تعليم وتثبيت المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة . هذا ما يحقق صحة فروض البحث.

الاستخلاصات :

فى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:

١. ان برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابى لتحسين المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاوره بين نقاط)
٢. ان برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابى لتحسين المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي)

٣. ان برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي فى تحسين المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاورة بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي)

٤. بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاورة بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢.٣٤% : ٨.٥٣%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٦% : ٦١.٢٦%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧.٥٩% : ٥٨.٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
١. استخدام برنامج التصور العقلي قيد البحث لتحسين المهارات الأساسية فى كرة السلة (سرعة التمرير على حائط (١٥) مرة ، سرعة المحاورة بين نقاط) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي)
 ٢. استخدام وظيفة أخصائى نفسى رياضى ضمن هيئة تدريس مقررات التربية الرياضية المدرسة والأنشطة المصاحبة .
 ٣. عقد دورات تدريبية تشمل المهارات النفسية المختلفة لمعلمى التربية الرياضية المدرسية فى مختلف مراحل التعليم .
 ٤. إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث فى هذا المجال لتأكيد أهمية الجانب النفسى لتلاميذ المرحلة الإعدادية فى مجالات الأنشطة المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزى ، عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م
٢. أحمد زكى صالح : (١٩٧٢م) ، علم النفس التربوى ، ط ١١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة
٣. أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. حامد محمد الكومى : (١٩٩٣م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق .
٥. حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٦. سهير مصطفى المهندس ، 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 .
٧. عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة : (٢٠٠١م) ، تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨. 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 .
٩. كارم متولى مصطفى : (١٩٩٣م) ، تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، العدد السابع عشر .
١٠. محمد العربي شمعون : (١٩٩٥م) ، التدريب العقلى - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربى الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد ٢ ، البحرين
١١. محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٢. محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٣. محمد مجدى محمد البدرى على وضع بطاريتى اختبار لتقويم المهارات الأساسية فى كرة السلة واليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية بمحافظة الشرقية ، مجلة نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية العدد (٥٥) ٢٠٠٥م
١٤. محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسانين : ١٩٩٩م ، الحديث فى كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية ، تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٥. 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 .
١٦. ناريمان محمود الحسينى : (٢٠٠٤م) ، فاعلية التدريب العقلى والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالى للطالبات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
١٧. هدى محمد طاهر : (١٩٩٣م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى 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 .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٨. Brewer,-B-W; Avondoglio,-J-B; Cornelius,-A-E; Van-Raalte,-J-L; Brickner,-J-C; Petitpas,A-J; Kolt,-G-S; Pizzari,-T; Schoo,-A-M-M; Emery,-K; Hatten,-S-J , : (٢٠٠٢) , Construct validity and interrater agreement of the sport injury rehabilitation adherence scale , Journal-Article, (٨٤٠) United-States,
١٩. Carlos,.A.R.G : (٢٠٠٣) , Mental training for endurance sports.Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University (Canada). Volume: ٤٢-٠٣, page
٢٠. Carrie : (٢٠٠٢) , Psychological Skills and Adherence to Rehabilitation After Reconstruction of the Anterior Cruciate Ligament , Scherzer CB, Brewer A\Y, Cornelius AE, et al. Psychological skills and adherence to rehabilitation after reconstruction of the anterior cruciate ligament. J Sporn Rehabil, ٢٠٠٢; ١٠ : ١٦٥-١٧٢ , ٢٠٠١ Human Kinetics Publishers, Inc.
٢١. Charles A, & Garfield : (١٩٩٥) , Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.
٢٢. Cramer-Roh-Joni-L : (٢٠٠١) , Patient satisfaction among injured high school and college athletes and its association with rehabilitation adherence and compliance, PhD, West-Virginia-University (٠٢٥٦

٢٣. Goodrich,-D-E, : (٢٠٠١), *Psychological and perceptual responses of overuse-injured and uninjured collegiate athletes, Thesis (M.S.)Indiana University, ٢٠٠١; includes bibliography (leaves ٧٠-٨٢).*
٢٤. Gutkind,-Susan-M : (٢٠٠٤), *Health, PE, and Recreation Department, University of Tennessee, Knoxville, TN,US Psychotherapy-and-Psychotherapeutic-Counseling; Sports; ٣٣١٠; ٣٣; ٣٧٢٠; ٣٧, Journal-Article, : Number of References: ٢١; Displayed: ٢١.;*
٢٥. Li Orlick, w : (١٩٩٨), *The Effect mental training on performance enhencent with (٧-١٠) years old children, Journal of sport psychology.,*
٢٦. Mamassis, G; Doganis, G.: (٢٠٠٤),*The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol ١٦(٢) Apr ٢٠٠٤, ١١٨-١٣٧.*
٢٧. Mardiny, W; Abu-Al-Kishk, Mohammed A.: (٢٠٠٣), *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 ٣٠(٢) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan*
٢٨. Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; Weinstein, Yitzhak.: (٢٠٠٢), *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 ٥١*
٢٩. Ninedek,-A; Kolt,-G-S : (٢٠٠٠), *Sport physiotherapists' perceptions of psychological strategies in sport injury rehabilitation (Perception des physiotherapeutes du sport surles strategies psychologiques a adopter dans la reeducation sportive.) , Journal-of-sport-rehabilitation-(Champaign,-III.) ٩(٣), Aug ٢٠٠٠, ١٩١-٢٠٦, Total No. of ,*
٣٠. Quinn,-A-M; Fallon,-B-J : (١٩٩٩), *The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery, Journal-of-applied -s port -psycho logy -(West- Lafayette, -Ind,) ١١ (٢), Sept. ١٩٩٩, ٢١٠-٢٢٩, Total No of Pages: ٢٠*
٣١. Rock,-Judith-A; Jones,-Marc-V : (٢٠٠٢), *Dept of Psychology, University of Keele, STS, United Kingdom; Sport, Health and Exercise, School of Health, Staffordshire U, STS, United Kingdom, US: Human Kineticsm Journal-of-Sport-Rehabilitation. Nov ٢٠٠٢; Vol ١١ (٤): ٢٨٤-٣٠٤*
٣٢. Stewart , G., : (١٩٩٨), *Mental strategy dasign to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance, University microfilms international, Ann., Anlor, Mich .*
٣٣. Williams. G & Anderson , D, : ٢٠٠٢, *Analysis of Teaching Physical Education, St Lauis Toronto, London .*
٣٤. *Physicaleduceation.riadah.org/t ١-topic*