

## أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة

بن رقية عابد.  
جامعة حسبية بن بو علي معهد التربية البدنية و الرياضية الشلف.  
ملخص.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب الأمامي في كرة السلة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من فريق أولمبيك مدينة غليزان لكرة السلة أشبال، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد 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.

بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتصويب الأمامي و المهارات العقلية ، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي. وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي مع التدريب المهاري في تعليم مهارة التصويب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

**الكلمات الدالة:** التدريب العقلي، التصويب الأمامي ، كرة السلة ، التصور العقلي ، تركيز الإنتباه.

### Abstract.

This study aimed to know the the mental training program contribution to improve the skill level of frontal-shooting in basketball, the study sample consisted of 20 players from relizane Olympique City of Basketball (cadets), researcher has used experimental method ,with experimental and control groups, two groups of 10 players for each group. The experimental group is applied by skill and mental training program, and the control group, which is applied by the skill training program only.

The results showed the existence of significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement lateral-shooting and mental skills, and in favor of the experimental group that used the mental training program.

The researcher recommended using mental training program with skill training in teaching the skill of the frontal -shooting because of their importance in raising the skill level of performance.

**Key-words:** Trends, addiction, drugs, sports activities, attitude.

### 1. مقدمة.

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا "مايسنر" و "ميرز" يقولان "إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات بسرعة و أحكام و توقيت مضبوط و أن يصوبوا نحو الهدف بسرعة و دقة، و أن يحركوا أرجلهم بخفة و تحكم و خداع. (معوض، 2003، 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, 13) و تعمل على التغلب على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، 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، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و كذلك النواحي مهارية و الخطئية، 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،

166). ولاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين، فإن تحسين أداءه بشكل عام يتطلب الإلمام بجميع الطرق و الوسائل التي تقضي 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 إدرآهم 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 أثنبال، وإختار عينة البحث من فريق أثنبال غليزان لكرة السلة. فيبعد 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 ، و الخصائص 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، 97). 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، 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 المنطلق يطرح الباحث التساؤلات التالية:

- هل يسهم التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة ؟

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

**و من أهداف البحث:**

- إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل ( الإسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) لتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة؛

- معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الأمامي نحو السلة؛

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

## 2. الخلفية النظرية.

في هذا الجانب من البحث سنعرض أهم مصطلحات البحث و كذا الدراسات المشابهة.

- مصطلحات البحث: **التدريب العقلي**، هو تصور أو تخيل المهارة عقليا دون الأداء الفعلي لها؛ **المهارة**، أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و الثبات؛ **إسترخاء**، هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس؛ **التصور العقلي**، هو إستدعاء خبرة من بها الفرد أو إكتسبها عقليا ، بمكوناتها البصرية و السمعية و الحركية و الإنفعالية؛ **تركيز الإنتباه**، هو القدرة للفرد على حصر بؤرة إهتمامه بمثير مرتبط لفترة من الزمن.

- **دراسة شوية بوجمعة (2009):** " تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ". هدفت 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 وإختبارات المهارات الحركية.

- **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" الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه" على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسى عند أفراد المجموعة التجريبية. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنبة قيد البحث. - برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه.

- **دراسة لطفي (1998):** "تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تركيز الإنتباه و القدرة على الإسترخاء. واستنتجت الباحثة ما يلي :- التدريب الذهني له تأثير في تحسين القدرة

على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء. - طور التدريب الذهني مهارة الرمية الحرة. 3- تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

### 3. المنهجية.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث، باستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة و الثانية تجريبية و طبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي و إستعان بالقياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين.

### 1.3. مجتمع و عينة البحث.

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أشبال لمدينة غليزان، و تم إستبعاد (4) لاعبين من العينة و ذلك لمشاركتهم في الدراسة الإستطلاعية. و بقي (20) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و (10) لاعبين في المجموعة الضابطة، و تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في جانب مهارة التصويب و في جانب المهارات العقلية، و التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و التي قد أوضحتها الدراسات السابقة، بحيث راعى الباحث أن تكون التجانس بين أفراد المجموعتين إلى حد لا يؤثر على مصداقية النتائج، و طبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب العقلي المتمثل في مهارات ( القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، و تركيز الانتباه) بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

### 2.3. سير الدراسة.

- 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 و لضبط كل المتغيرات التي قد تطرأ على التجربة الرئيسية.

- الإختبارات القبليّة: كانت في اليوم الموافق لـ 2011/02/15. و هذا خاص بالمجموعة الضابطة.

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

- تطبيق البرنامج: بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي و المهاري للمجموعتين التجريبية و الضابطة معا، وكان من يوم: 2011/02/19. إلى غاية: 2011/04/14.

- الإختبارات البعديّة: بعد الإنتهاء من البرنامج و لمعرفة النتائج قام الباحث بإجراء الإختبارات البعديّة في يومي: 2011/04/16. بالنسبة للمجموعة الضابطة. و 2011/04/17 للمجموعة التجريبية.

- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: المتغير المستقل، تمثّل في برنامج التدريب العقلي المقترح؛ المتغير التابع و تمثّل في مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة.

### 3.3. أدوات البحث.

إن إختيار الباحث لأدوات البحث بشكل دقيق، من شأنه أن يوفر لبحثه المسار الصحيح الذي يحقق له ما يطمح إليه و إكتشاف الحقائق العلمية و الموضوعية، كما عليه أن يحضر تلك الأدوات و يجعلها قابلة للإستخدام في منهجه العلمي، و في الدراسة الحالية قد إستعان الباحث بمجموعة من الوسائل و الأدوات العلمية و التي تمثّلت 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. / مقياتيّة و صافرة. / 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 بالكيلو غرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.

- الإختبارات: لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية و العقلية، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة، و كذا رأي الدكاترة في الإختصاص..

- الإختبار لمهارة التصويب: - إختبار التصويب الأمامي.

- الإختبارات العقلية: مقياس القدرة على الاسترخاء، قد قام أحمد السوفي (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين و أوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) ، كما قام بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، و أشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61). مقياس

**التصور العقلي** و هذا المقياس وضعه "رينر مارتينز" و أعدده للعربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان "مقياس التصور العقلي" "sport emagery scale" و يهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي. **مقياس تركيز الانتباه في كرة السلة**، قام كل من جفري سمرز" ، كيرين ميلر و ستيفان فورد (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الانتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" و بإستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، و أطلقوا عليه إسم "إختبار أسلوب الانتباه في كرة السلة" و قاموا بعرض الـ(59) عبارة التي تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب الإنتباه لإختبار "نيدفر" ، ولكن بإستخدام تعبيرات و مواقف و أحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات و المواقف و الأحداث العامة في إختبار الإنتباه العام. و قد قام محمد علاوي بتعريب الإختبار و تقنيه

#### 4.3. الأسس العلمية للأداة.

- **الصدق:** إستخدمنا معامل صدق المحتوى يعرض الإختبارات المهارية و المقاييس العقلية على المختصين حيث أقرروا صدق المحتوى لهذه الإختبارات، و هذا يعني أن الإختبارات تقيس ما وضعت لأجله. و قد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات. - **الثبات:** تم حساب ثبات الإختبارات المهارية 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، و بعد تحليل النتائج قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات، و كانت نسبة ثبات الإختبارات معتبرة جدا.

- **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، بالإضافة إلى أنها لقيت الموافقة بالإجماع من طرف المحكمين الذين عرضت عليهم هذه الإختبارات و المقاييس.

- **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.

#### 4. عرض النتائج.

يتضح من الجدول رقم (01) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للمتغير المهاري التصويب الجانبي و لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

الجدول رقم 01: يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغير المهاري للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

المتغير المهاري	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية 2.10
		ع	س	ع	س		
التصويب الأمامي	نقطة	18.1	3.17	24.4	2.91	4.62	دال

يتضح من الجدول رقم (02) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يبين لنا الجدول رقم (03) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

الجدول رقم 02: يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

متغير التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الجدولية
		س	ع	س	ع		
التصور البصري	درجة	10.7	1.25	14.9	1.19	7.66	دال
التصور السمعي	درجة	10.7	1.05	14.7	1.15	8.05	دال
التصور الحس حركي	درجة	10.4	1.34	14.4	1.42	6.4	دال
التصور الإقناعي	درجة	10.1	0.56	14	1.24	9	دال
التصور القلي	درجة	41.9	1.79	58	3.16	14	دال
القدرة على الإسترخاء	درجة	32.1	3.03	47.8	2.14	13.3	دال

الجدول رقم 03: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة و التجريبية.

متغير تركيز الإنتباه	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الجدولية
		س	ع	س	ع		
تركيز إنتباه خارجي واسع	نقطة	19.4	2.06	28.1	1.19	9.77	دال
تحميل زائد لمشيرات خارجية	نقطة	32.5	4.43	45.1	4.22	7.31	دال
تركيز إنتباه داخلي واسع	نقطة	22.9	2.72	30.9	6.2	6.71	دال
تحميل زائد لمشيرات داخلية	نقطة	23.8	4.46	34.5	3.95	5.67	دال
تركيز إنتباه ضيق	نقطة	29.9	3.08	44.1	4.55	8.21	دال
تقليل تركيز الإنتباه	نقطة	38.3	6.41	56.8	5.22	7.07	دال
معالجة المعلومات	نقطة	48.7	7.25	72.6	6.36	7.83	دال
تركيز إنتباه كلي	نقطة	21.6	14.9	31.3	9.57	17.3	دال

## 5. مناقشة النتائج.

### 1.5. مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري.

يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، و تبين وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب الأمامي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح 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 الأمامي و المهارات العقلية، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح لمهارة التصويب بمرحلتها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين لأداءها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات غير المرتبطة ، سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل و بالتالي تشكيل إنطباع صحيح و خالي من الأخطاء ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء (شمعون، 1996، 219) ، و أيضا يتفق مع ما ذكره شمعون و ماجدة إسماعيل (2001) من أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية (إسماعيل، 2001، 79) كما أن البرنامج للتدريب العقلي سطر من أجل تحسين الأداء المهاري و للمجموعة 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 دراسة (الرحاحلة و الخياط، 2001) و دراسة (حامد السويدي، 2004) و دراسة (بلال رحال ، 2009) و

دراسة (المالكي، 1998) وكذلك دراسة (عماد عبد الحق، 2007) 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 ومنها التصويب. ويرجع 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 الإلتقان الجيد للإسترخاء و البعد عن الإنفعالات غير المساعدة عن طريق التدريب العقلي أدى إلى تحسين التصويب ، و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مهارة التصويب الأمامي.

## 2.5. مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية.

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات العقلية ( القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي ) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة 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 إهتمام الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي يفتأ اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي إكتساب الثقة في النفس. كما يتفق مع أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية و العقلية و الإنفعالية ، و تسمح له بخفض التوتر و القلق و الإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، 271). 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 يوجد فروق معنوية بين الإختبارات البعدي 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 أداءه. و قام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة ، و هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها بالتدريب و بذل الجهد المتواصل (شمعون، 1996، 258) و يشير محمود عنان (1995) إلى أن الإنتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات التدريب و المنافسات بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة و بصورة مباشرة على الأداء للمهارات الرياضية المختلفة. (عنان، 1995، 219). و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات العقلية الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

**نستنتج** من كل ما سبق أن برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى التصويب الأمامي في كرة السلة للمجموعة التجريبية. و جدد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب الأمامي و لصالح المجموعة التجريبية.

## المراجع والمصادر.

- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، المجلد 1، القاهرة.  
 محمد العربي شمعون و جمال عبدالنبي. (1996).: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي ، القاهرة.  
 محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي، دار الكتاب، القاهرة.  
 محمد حسن أبو عبيه. (1997). تدريب المهارات الأساسية بكرة السلة، دار المعارف، مصر.  
 محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2004). الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.  
 محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، المجلد 1 ، القاهرة.  
 محمد زيدان. (1997). موسوعة التدريب كرة السلة، دار الفكر العربي ، القاهرة.  
 مصطفى باهي و سمير جاد. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر، المجلد 1، القاهرة.  
 محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، المجلد 1 ، القاهرة.  
 Chevallon, S. (2007). L'entraînement psychologique du sportif, Paris: Edition De Vecch.  
 Le deuff, H. (2002). Entraînement mentale du sportif, Paris: Edition Amphora.  
 Perreaut-pierre, E. (2000). La gestion mentale de stress pour la performance sportive, Paris : Edition Amphora.