

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب تحت السلة وكذا تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة

بن رقية عابد
معهد التربية البدنية والرياضية؛ جامعة حسيبة بن بوعلي؛ الشلف
ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب تحت السلة وكذا تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة. وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا لكرة السلة أكابر، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة. المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي والمهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري، في تحسن المهارات العقلية المدرجة في التجربة، في مستوى التفكير الخططي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي للمجموعة الضابطة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري والمهارات العقلية والتفكير الخططي، ولصالح المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج التدريب العقلي.

وأوصى الباحث بإستخدام برنامج التدريب العقلي موازاً مع التدريب المهاري قصد تحسين المهارات العقلية والأداء المهاري ومستوى التفكير الخططي للاعبين لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب والفريق عامة.

الكلمات الدالة: تدريب عقلي - المهارات العقلية - التصويب تحت السلة - التفكير الخططي الهجومي - كرة السلة.

Abstract

The study aims to determine the impact of the proposed mental training program to develop mental skills and develop the level of tactical thinking players Basketball.

The study sample Composed of 20 senior players, the researcher used the experimental method .the experimental group (10) and the witness of (10) also ,. The experimental group, who applied the mental program and training skills, and the witness group, which of applying that training and skills. The results of this study, the presence of statistically significant differences between the two measures posttest tests for the experimental group in the level of skills shoot under the basket.

Also showed a statistically significant difference between the two measurements and tests Posttest Experimental Group in mental skills, and the results of this study show that there are significant differences between the two measures and tests the level of tactical thinking, and the results showed no statistically significant difference in mental skills and tactical thinking to the witness group, the results showed the existence of significant differences between the experimental groups and witness to the level of mental performance skills and skills and tactical thinking, and in favor of the experimental group which used the mental training program. The researcher recommended to use mental training in parallel with the training performance to improve mental skills and performance skills and the level of tactical thinking for the players to their importance to develop the player and the overall level of the team.

key words : mental training – mental skills- shoot under basket- offensive

tactical thinking .

1- مقدمة:

يشهد مجال تدريب كرة السلة في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً، وذلك من خلال ارتفاع الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات المحلية والدولي، وتمشياً مع هذا التطور يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية البدنية والمهارية والخططية على مدار فترات الإعداد والتدريب بما يتناسب مع طبيعة المنافسة.

وأدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين، وإلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء، وأصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي والعقلي تقابل هذه الاحتياجات، وتعمل على التغلب على الظروف الضاغطة ومساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، ص 497).

كما أن إكتساب اللاعب للقدرات العقلية يجب تجسيدها في الميدان مع الفريق ككل في الجوانب الخططية، حيث أنها من أهم الأمور الواجب مراعاتها للإرتقاء بقدرات اللاعبين وتحسين مستوياتهم الأدائية، ويعد التفكير الخططي من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي مع مجموعة من العناصر. ويشير الجبالي (2003) إلى أن التفكير الخططي أحد أهم متطلبات الأداء الرياضي، حيث تلعب عمليات التفكير دوراً هاماً في نشاطات الفرد وإستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة عند تنفيذه لخطة ما، وذلك من خلال تقديره لموقف أو إدراكه لعلاقة مرتبطة بسير اللعب (الجبالي، 2003، ص 55)

ويعتمد التفكير الخططي على التصور العقلي للاعب حيث أن في وسع الرياضي أن يستحضر في عقله صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين فعندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة فإن ذلك يحقق فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقديم العون في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الإنتباه ومن ثم إتخاذ القرارات والإستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة (راتب، 1997، ص 316-317)

و يرى الباحث أن إعداد الرياضي عقلياً إضافة إلى الجوانب الأخرى يجب أن يتوج بتدريبه على التفكير الخططي الجيد مما يتيح اللعب الجماعي الجيد وبالتالي الفوز وتحقيق الصدارة. وعلى هذا الأساس فكر الباحث بإجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية ودور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري والتفكير الخططي للاعب كرة السلة، عن طريق تدريب عقلي لبعض المهارات العقلية والتمثلة في (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة، الثقة بالنفس

ويشير وجيه محجوب (2000) إلى العلاقة الوطيدة بين التدريب العقلي والتفكير الخططي حيث أن التفكير الخططي هو تحقيق الهدف عقلياً قبل الأداء أو هو توقع مسبق للحركة مقروناً بالأداء، ويعد التفكير الخططي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في لعبة كرة السلة، إذ أن اللاعب يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة لحركة مع معرفة كل العمليات العقلية، أي حدوث توقع مسبق للحركة والتصرف على أساسها . (محجوب، 2000، ص 237)

كما أن معظم الدراسات السابقة والأبحاث العلمية تناولت تأثير برامج المهارات العقلية على مهارة رياضية بعينها دون الأخذ في الإعتبار الأداء الفعلي في مواقف المنافسة الرياضية، وستحاول الدراسة الحالية التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي العقلية والخططية لدى لاعبي كرة السلة.

من هذا المنطلق ومن خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة فكر الباحث في إعداد برنامج يهدف إلى تنمية بعض المهارات العقلية والتي توظف من خلالها لتطوير التفكير الخططي للاعب طارحاً التساؤلات التالية:

- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين مهارة التصويب تحت السلة للاعب كرة السلة.
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، مواجهة قلق المنافسة، الثقة بالنفس) للاعب كرة السلة.
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة

السلة.

2- الدراسات المشابهة.

- **دراسة بزوي عادل (2015):** "أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية " وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي – تركيز الإنتباه) للتقليل من قلق المنافسة و التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي – تركيز الإنتباه) وتأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية وقياس قبلي وبعدي. تمثل مجتمع البحث في لاعبي أندية القسم قبل الشرفي سن (15-17)، وعينة البحث لاعبي فريق أمل سيدي خالد لأهل من 17 بلغت (23) لاعبا.

استخدم مقياس قلق المنافسة لرياضية- مقياس التصور العقلي – مقياس القدرة على الإسترخاء – مقياس تركيز الإنتباه ووجد أن إن برنامج التدريب على المهارات النفسية أثر إيجابيا في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. (بزوي، 2015)

- **واضح أمين (2010):** "تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة" هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة ومدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي الكرة الطائرة، إستخدم الباحث المنهج التجريبي. ومجتمع البحث تمثل في لاعبي القسم الجهوي لرابطة البلدة إختصاص الكرة الطائرة. تمثلت عينة البحث في (78) لاعبا من فريق مطاط شلف، إتحاد البلدة، أولمبي المدينة. استنتج الباحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاريين المجموعة التجريبية ولصالح البعدي ولا توجد فروق للضابطة. وفروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية أبعاد التصور قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

برنامج التدريب العقلي ذو فعالية في تحسين بعض المهارات العقلية ودقة أداء الضرب الساحق. (واضح، 2010)

- **مؤيد عبد الرزاق حسو (2010):** "المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. والعلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث للاعبي أندية دھوك وبيرس وكركوك وهذه الأندية تنتمي إلى فئة الدرجة الممتازة بكرة القدم وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي كرة القدم الذين ينتمون إلى أندية دھوك، وبيرس، وكركوك المشاركين بالدوري الممتاز لفئة المتقدمين والبالغ عددهم(54) بعد أن تم استبعاد حراس المرمى. واستنتج الباحث أن لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم يمتلكون مستويات جيدة، ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، ويوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الإرتباط . (مؤيد عبد الرزاق حسو ، 2010)

- **مكي محمود الراوي (2006):** "بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم. ووضع درجات ومستويات معيارية للتفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة القدم.

إستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث. وإشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم والبالغ عددهم (202) لاعب، كما تكونت عينة البحث من (180) لاعبا (90) عينة بنائية و(90) عينة تطبيقية. وإستخدم- الإستبيان . – المقابلة الشخصية. - مقياس التفكير الخططي. تم التوصل لبناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم. ووضع درجات ومستويات معيارية لأداء عينة البحث بمقياس التصرف الخططي الهجومي. (مكي الراوي، 2006)

- **التعليق على الدراسات:** بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة من نتائج، وما خرجت به من توصيات أكدت الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات

الأساسية في مختلف الرياضات كدراسة **واضح أمين (2010)**. وتطرقت دراسة (بزيو، 2015) إلى دور التدريب العقلي في الخفض من مستوى قلق المنافسة للرياضي، وبالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية. أما فيما يخص التفكير الخططي فقد أثبتت الدراسات لكل من (مؤيد حسو، 2010) ودراسة (مكي جبار، 2006) على أن التدريب العقلي له تأثير واضح على تطوير مهارة التفكير الخططي للاعبين بالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية.

- معظم الدراسات شملت في برنامجها المقترح كل من مهارة الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه، وقليل من الدراسات تناولت تنمية الثقة بالنفس أو الفلق عدا دراسة (بزيو، 2015) التي تطرق فيها إلى أثر التدريب العقلي على التحكم في قلق المنافسة.

- كل الدراسات إتبع المنهج التجريبي نظرا لطبيعة البحث ومدى ملائمته له، غير أن الدراسات التي تناولت التفكير الخططي فقد إعتمدت على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي قصد بناء المقياس حال عدم توفره، كالدراسة الحالية للباحث.

3- المنهجية.

- **منهج البحث:** إن ملائمة المنهج لطبيعة البحث الذي يكون الباحث بصدد القيام به هو الركيزة الأساسية التي تطي القيمة العلمية للبحث من حيث المصادقية العلمية، ويعتبر إختيار الباحث للمنهج خطوة مهمة جدا في بحثه، لأن المناهج العلمية متعددة وكل منهج يخدم نوعا معينا من البحث، ويلانمه حسب ما يصبو الباحث إليه من خلال بحثه.

ومن منطلق معرفة أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، وللتحقق من الفرضيات والحصول على النتائج العلمية، فقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يلانم طبيعة البحث، بإستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة والثانية تجريبية وطبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي وإستعان بالقياسات والإختبارات للمقارنة بين المجموعتين.

- **مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة، صنف أكابر ذكور وينشطون ضمن الرابطة الجهوية لكرة السلة غرب، لصعود إلى القسم الوطني غرب.

- **عينة البحث:** إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أكابر لمدينة غليزان (o.m.r)، لإجراء التجربة الرئيسية، وتم إختيار (7) لاعبين من فريق واد أرهيو الذي ينشط في نفس القسم الجهوي غرب (r.c.b.o.r) وذلك من أجل المشاركة في الدراسة الإستطلاعية، والعينة الأساسية تم تقسيمها إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و(10) لاعبين في المجموعة الضابطة وطبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعان الباحث في بحثه لإعطاء النتائج المتحصل عليها الصبغة العلمية والموضوعية ببرنامج المعالجة الإحصائية (S.P.S.S). الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية، وإستخدام: - المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - معامل الارتباط. - إختبار (t) ستودنت.

- **مقياس القدرة على الإسترخاء:** هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" "frank vital" (1971) تحت عنوان "your ability to relax" ، وأعدده للبريئة "محمد حسن علاوي، وأحمد مصطفى السويقي" (1981)، ويتكون المقياس من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدراته على الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد قام "أحمد السويقي" (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين وأوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) ، كما قام بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار، وأشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61).

- **مقياس التصور العقلي:** هذا المقياس وضعه "رينز مارتينز" وأعدده للبريئة "أسامة كامل راتب" تحت عنوان "مقياس التصور العقلي" "sport emagery scale" ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية هي:- الممارسة الفردية. - الممارسة مع الآخرين. - الممارسة مع مشاهدة الزميل. - الأداء في المسابقة. وذلك من خلال أبعد التصور العقلي وهي:- التصور البصري. - التصور السمعي. - الإحساس الحركي. -

التصور الإنفعالي (الحالة الإنفعالية المصاحبة).

- مقياس تركيز الانتباه في كرة السلة: قام كل من "جفري سمرز" و"كيري ميلر" و"ستيغان فورد" (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الانتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" وباستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، وأطلقوا عليه اسم "إختبار أسلوب الانتباه في كرة السلة" وقاموا بعرض الـ(59) عبارة التي تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب الانتباه لإختبار "نيدفر"، ولكن باستخدام تعبيرات ومواقف وأحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات والمواقف والأحداث العامة في إختبار الانتباه العام. وقد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب الإختبار وتقنيته في البيئة المصرية.

- مقياس قلق المنافسة: وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي: *القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس.*

- مقياس التفكير الخططي الهجومي لكرة السلة:

تم تصميمه من طرف الباحث بتتبع الأسس العلمية لبناء المقاييس.

- إختبار التصويب تحت السلة.

-الأسس العلمية للأداة.

- الصدق: ولأجل التأكد من صدق الإختبارات المستخدمة في بحثنا إستخدمنا معامل صدق المحتوى بعرض الإختبارات العقلية، ومقياس التفكير الخططي الهجومي لكرة السلة على المختصين حيث أقروا صدق المحتوى لهذه الإختبارات، وهذا يعني أن الإختبارات تقيس ما وضعت لأجله. وقد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات .

- الثبات: تم حساب ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة في إجراء التجربة، وكذلك حساب ثبات المقاييس الخاصة بالمهارات العقلية، والتفكير الخططي الهجومي من خلال إستخدام معامل الارتباط "بيرسون" "pearson" حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة من المجتمع الأصلي من فريق "واد أرهيو لكرة السلة أكبر متكونة من (7) لاعبين. وبعد مرور أسبوع قام بإعادة نفس الإختبارات في نفس الظروف السابقة، وبعد تحليل النتائج قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات، وكانت نسبة ثبات الإختبارات معتبرة جدا

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

الجدول يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمؤشر مهارة التصويب تحت السلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	الذلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
التصويب تحت السلة	نقطة	13.1	2.46	16.0	0.94	2.10	دال

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

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمؤشر التصويب تحت السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمؤشر مهارة العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية

متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	الذلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
التصور البصري	درجة	10.8	3.02	15.4	2.31	4.60	دال
التصور السمعي	درجة	11.0	0.81	14.4	1.26	7.14	دال
التصور الحس حركي	درجة	10.4	1.34	14.1	0.73	7.60	دال
التصور الإنفعالي	درجة	10.7	1.25	13.8	1.22	5.58	دال
التصور الكلي	درجة	42.8	2.20	57.6	1.57	17.2	دال
القدرة على الإسترخاء	درجة	36.5	3.22	42.6	2.31	5.05	دال

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).
يبين لنا الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغيري التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء التفكير الخططي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري تركيز الإنتباه الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الإحصائية الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	6.83	2.40	26.3	1.72	19.9	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		3.33	6.48	40.6	3.34	32.9	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		5.49	3.26	30.3	2.72	22.9	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.04	2.42	31.9	4.46	23.8	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		4.67	5.63	39.3	3.08	29.8	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		3.35	3.76	46.2	6.41	38.3	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		2.49	7.44	65.9	7.25	48.7	نقطة	معالجة المعلومات
دال		7.84	15.4	269	14.6	216	نقطة	تركيز إنتباه كلي

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

الجدول يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة و التجريبية .

الإحصائية الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	4.91	0.99	23.9	2.23	20.1	نقطة	القلق المعرفي
دال		3.23	1.70	22.7	1.75	20.2	نقطة	القلق البدني
دال		5.21	1.35	22.5	0.91	19.8	نقطة	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).
يبين لنا الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير التحكم في القلق

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

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
التفكير الخططي	نقطة	2.75	43.4	6.70	60.9	7.63	0.05	دال

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 التفكير الخططي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .
- مناقشة النتائج.

- مناقشة النتائج المرتبطة بالأداء المهاري .

تبين النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بمتغير التصويب تحت السلة. ويعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازاة مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة التجريبية فروقا معنوية في مهارة التصويب قيد البحث، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين عن أداءها بطريقة سليمة و عزل جميع المؤثرات غير المرتبطة، كل هذا سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل و بالتالي تشكيل إنطباع صحيح و خالي من الأخطاء .

و تحسن الأداء المهاري للعينة التجريبية للبحث قد وافق دراسة كل من (رحال، 2009) حيث أن التدريب العقلي يساعد على التعلم المهاري و الأداء ويطوره، ودراسة (واضح، 2010) و (الأطرش، 2008) في أن التدريب العقلي يرفع مستوى الأداء المهاري، بعد أن أثبتت دراسة (شوية، 2009) أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين نتائج المهارات النفسية التي هي قيد الدراسة و إختبارات المهارات الحركية. 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، ص 79) و نفس السياق ما ذكره نزار طالب (1993) في أن التدريب العقلي لأداء المهارة مقرون بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون نو فاعلية عالية، و تحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء (لويس، 2000، صفحة 66).

و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي في تحسين مستوى التصويب الجانبي.

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية.

يوضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية، و لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص هذين المتغيرين .

و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إستخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء و التصور العقلي و التي تضمنها برنامج التدريب العقلي، حيث أن إحتواء الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى للاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر، الذي يتنبأ اللاعب في حالات إفعالية، و بالتالي تمتع اللاعب بقدر من الإسترخاء العقلي و العظلي.

- وهذا ما يتفق مع كل من دراسة (بزيو، 2015) و دراسة (واضح، 2010) من أن برامج التدريب العقلي تساهم بشكل كبير في تنمية كل من مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي بأبعاده. و هذا ما ذكره 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 الإستنزاف الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب، 1995، ص 271).

ويعزي الباحث التحسن في النتائج للتصور العقلي إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي، وبإبعاده السمعية، البصرية، الحس حركية، الإنفعالية، والأخذ بها بالإعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور وقدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل والقدرة على إستدعائها متى دعت الضرورة لذلك، ويوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وتركيز الإنتباه على المهارة وإستبعاد التفكير السلبي، وإعطاء المزيد من الدعم والثقة في النفس، (شمعون، 1996، ص 222) ويذكر علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها والتمرين على بعض المهارات العقلية (علاوي، 2002، ص 258)

ورأى الباحث أن النتائج التي تحصل عليها أظهرت أن التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء هما مهارتان عقليتان ومصدر لكثير من الأفكار الإيجابية والسلبية، التي تكون في عقل الرياضي، حيث أن الأفكار الإيجابية تحسن من مستوى أداء الرياضي والتطوير من أدائه بينما السلبيات تعوق أداء الرياضي عندما يتذكر مهارة فشل في أداءها، أو موقف سبب له الإحراج أو لا يستطيع منح نفسه إسترخاء لإزالة التوتر.

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

ويبين الجدول وجود فروق معنوية بين الإختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة، ويعزي الباحث التحسن في المستوى إلى رغبة اللاعب في عزل المثيرات التي تشتت إنتباهه، من خصم ومشجع الخصم والحكم، وبالتالي الحفاظ على مستوى أدائه، وقام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة .

وهذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل (شمعون، 1996، ص 258) .

ويذكر محمود عنان (1995) أن الإنتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسات بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة وبصورة مباشرة على الأداء للمهارات الرياضية المختلفة. (عنان، 1995، ص 219).

وأدرك الباحث أهمية الإنتباه للاعب، ومن خلال هذا حثهم على الإحاطة بهذه المهارة منطلقا مما أشار إليه أسامة راتب (2004) في أن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه والتركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى (راتب، 2004، ص 283).

وأظهر الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرين القلق والثقة بالنفس للمجموعة الضابطة

وفي ضوء هذا يرجع الباحث هذه النتائج إلى أن اللاعبين إستفادوا من برنامج التدريب العقلي لأنه إحتوى على تمارين تطبيقية لمواجهة قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس من خلال محاكاة مواقف عقليا ومعرفة الطرق التي من خلالها يملك للاعب إزالة توتره وزيادة مستوى الثقة بنفسه وهذا ما يتفق مع دراسة (بزويو عادل، 2015) من أن برنامج التدريب العقلي يؤدي إلى خفض مستوى قلق المنافسة وزيادة اللاعب للثقة بنفسه وقدراته

وذكر الشناوي (1998) أن تمارين الإسترخاء العضلي أو تمارين تنفسية، تعطي منبهات خفيفة ويزيد المنبه تدريجيا حتى يستطيع اللاعب مواجهة موقف الخوف، وهو في حالة إسترخاء دون ظهور علامات القلق ومنه يؤدي إلى إنطفاء الترابط الشرطي المرضي (الشناوي، 1998، ص 247).

وأدرج كامل راتب (1998) أنه على المدرب أن يعد اللاعب نفسيا ليتلائم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة بإستخدام تمارين تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، وممارسة التصور العقلي للمهارات التي يؤديها في المباراة والأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذته والقيام بتدريبات الإسترخاء (أسامة، 1998، ص 200). وبالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه، مواجهة قلق المنافسة والثقة بالنفس).

- مناقشة النتائج المرتبطة بالتفكير الخطي.

تظهر النتائج وجود فروق دالة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذه النتائج المحصل عليها إلى أن اللاعبين قد طوروا مهارة التفكير الخططي الهجومي من خلال برنامج التدريب العقلي الذي ركز على وضع اللاعب في تصوره العقلي وضعيات خطية مختلفة وكذلك مواقف، وكيف يخرج من هذه المواقف بأحسن الحلول الممكنة، ومع تركيز البرنامج على إكساب اللاعب الثقة في نفسه بأنه أفضل من الخصم وقادر على النجاح، فهذا كذلك نمى له القدرة على إيجاد الحلول وإختيار الحل الأنسب عقليا، على أن يستطيع أن يبرزه في مواقف المنافسة الفعلية.

وقد أشار (الأطرش، 2008) في دراسته إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء الخططي والهجومي، كما بين (حسو، 2007) وجود تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الإرتباط، وإسهام بعض المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى اللاعبين.

ويذكر حماد (2002) أن كفاءة التفكير الخططي تتأثر بكل من كفاءة اللاعب وسعة تخزينه للمعلومات في الذاكرة، مدى سرعة إدراكه للمواقف في المنافسة الرياضية. (حماد، 2002، ص 270).

ويضيف السيد أن التفكير يلعب دورا هاما في الأداء الخططي، فيعد أن يدرك اللاعب المواقف المتغيرة، يجب عليه سرعة التفكير لإتخاذ القرارات المناسبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وقدراته العقلية. (السيد، بدون سنة، ص 267).

ويضيف الباحث أن تنمية قدرات اللاعب العقلية ومهاراته العقلية من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تنمية مهارة التفكير الخططي للاعب وخاصة التفكير الخططي الهجومي.

وإعتماداً على ما سبق فإن الفرضية الثانية بأن التدريب العقلي يؤدي إلى تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين قد تحققت.

وفي الأخير لا يمكننا إلا أن نؤكد على الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في تحسين مستوى اللاعب في كل المستويات .

- الخلاصة.

إن التطور الملحوظ في مستوى الرياضة أدى إلى ظهور نتائج قد لا تفسر بالجانب البدني البحت للرياضي، حيث لم يبق هذا العامل هو الفاصل بين النجاح والفشل أو الفوز والخسارة، إذ أن الجانب العقلي للاعب قد يسهم بنسبة ملحوظة في تحديد النتيجة، وهذا ما تنبه إليه مدربو المستويات العالية . فأولوا الإهتمام الكبير بتطوير اللاعب من جانبه العقلي موازاة مع الجانب البدني والمهاري والنفسي. ومن هذا المنطلق ونظرا لإغفال الكثير من المدربين بجانب التدريب العقلي أو الجهل به تماما -حسب علم الباحث- جاءت الدراسة والتي سعى من خلالها الباحث إلى إبراز مدى نجاعة التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري وتحسن المهارات العقلية للاعب، والتي من شأنها رفع مستواه إلى الأحسن، وتطوير مستوى تفكيره الخططي.

المراجع

أسامة كامل راتب. (1997). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالي. القاهرة : دار الفكر العربي. أمين واضح. (2010). تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة أطروحة دكتوراه 0. الجزائر العاصمة: معهد سيدي عبد الله زبالدة.

عادل زويو. (2015). أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية أطروحة لنيل الدكتوراه الجزائر. الجزائر العاصمة: جامعة الجزائر3.

عويس الجبالي. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. مصر : جامعة حلوان . محمد العربي شعمون. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر

محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية (الإصدار 2). القاهرة : دار الفكر العربي. محمود مكي الراوي. (2006). بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. مجلة الراصد للعلوم الرياضية، 12(42).

مفتي إبراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي (الإصدار 1). القاهرة : مؤسسة المختار للنشر والتوزيع. مؤيد عبد الرزاق حسو . (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. المجلد 16(54).

وجيه محبوب. (2000). التعلم وجولة التدريب. بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية.

Edith perreaut-pierre. (2000). la gestion mentale de stress pour la performance sportive. paris: edition amphora.

Hervé le deuff. (2002). entrainement mentale du sportif. paris: edition amphora.