

أثر التدريب العقلي على أداء مهارة النصوب من الثبات في كرة السلة

د/ رقيق ساعد

ملخص البحث

تضمن البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على الأداء الحركي لمهارة التصويب من الثبات في درس كرة السلة ، وشمل البحث الدراسات النظرية والدراسات المشابهة بموضوع الدراسة وهي التدريب العقلي ونظرياته وأساليبه، إضافة الى منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم فيه الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث فضلا عن شرح لكل ما اجراه الباحث من إجراءات للتوصل إلى النتائج واستعراض الأدوات المستخدمة في البحث، ضف الى ذلك الوسائل الإحصائية المستخدمة للتوصل للنتائج، وشمل البحث عرض ومناقشة وتحليل النتائج بشكل مختصر.

أما استنتاجات وتوصيات البحث فهي :

بالنسبة للاستنتاج:

- أن منهج التدريب الذهني من المناهج الحديثة والمؤثرة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير العقلي و تركيز الانتباه .
- و من أهم التوصيات نذكر :
- يمكن الاستفادة من منهج التدريب الذهني المعد من قبل الباحث و تعميمه على باقي المهارات الأخرى في هذه اللعبة .

Abstract :

The study included provided and the importance of research, which was an introduction to the subject of the study as well as a research problem that researcher found that if there is a weakness among the students of the Physical Education in learning the skill of shooting the basketball.

The researcher deliberately in this study to review the findings of her through the use of statistical methods presented in the form of tables and then discussed the results obtained by the use of mental training to learn the skill of shooting the basketball. The conclusions and recommendations of the research are

In light of the findings of its researcher deliberately to summarize a number of conclusions, including

- The approach to mental training of the modern curriculum and influential and beloved of the sample due to the use of the imaging process and thinking

And a number of recommendations, including

- Can take advantage of mental training curriculum prepared by the researcher and circulated to the rest of the Other skills in this game.

1- المقدمة

ان للتطور الحاصل في مجال علم التدريب دورا كبيرا في تشعب الأفكار والطرق الرامية إلى تحسين الأداء بشكل عام مما اوجد تفرعات كبيرة ومتنوعة في هذا المجال ومن ضمنها طبعا الجانب النفسي باعتبار أن الرياضي هو كائن حي يتأثر بالبيئة و تؤثر فيه ويسعى في كثير من الظروف للتكيف مع مختلف المتغيرات النفسية ومن ما تقدم يظهر السلوك الفردي يعكس مجموعة من الصفات والملكات الشخصية والتي لها بالغ الأثر على ما يظهر من تصرفات وسلوكيات تحت مختلف الظروف الحياتية ومن هذه الظروف طبعا حالة النشاط البدني للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني وتظهر هذه السلوكيات أثناء الوحدات التدريبية أو أثناء المنافسات .

ان السلوكيات الظاهرية تعكس مجموعة من الصفات الشخصية والتي تمثل مجموع الخبرات النفسية التي يكونها الفرد من خلال تفاعله في المجتمع ومن الممكن تعكس مجموع تلك الخبرات على شكل ما يظهر من تصرفات وردود أفعال في المواقف المختلفة ، وإن تلك الردود قد تكون آنية تظهر وتزول في لحظة ما أو تكون صفات شخصية مستمرة لدى الفرد.

من كل ما تقدم تبين لنا إن السلوكيات الفردية للأفراد تعكس مجموعة من الخبرات النفسية والتي تكون بالمجموع شخصيته العامة ولكون الرياضيين هم بالأساس أفراد من الممكن ان يتعرضوا لأشكال مختلفة من هذه الضغوطات وإن طريقة التفكير وأسلوب فهم المواقف وطريقة الإفادة من الخبرات السابقة لها دور بالغ في طريقة التصرف أو ردود الأفعال التي من المفترض ان يظهرها الرياضي أثناء الوحدة التدريبية أو أثناء المنافسة وتحت عنوان واحد وهو القدرة على التصرف السليم في المواقف المختلفة .

لذا اعتمد الكثير من المدربين على إيجاد أساليب لتصور حالة مثالية للأداء ومحاولة إيصالها للرياضي بقصد خلق خبرة لدى الرياضي من خلال أداء مثالي .
وبما إن التصرف البشري يتصف بالكلية أي لا يمكن تجزئته إلا في إطار البحث العلمي والذي يتيح لنا دراسة كل ظاهرة نفسية وسلوكية على حدة ومحاولة تفسير

تأثيرها على الاداء الحركي ، ومن هنا حاول هذا البحث تسليط الضوء على التدريب العقلي لمهارة التصويب في كرة السلة محاولا معرفة تأثيره على اداء المهارة .

1-2 مشكلة البحث

من خلال الخبرة الشخصية للباحث وجد أنه هناك ضعف في أداء مهارة التصويب من الثبات لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة ، لذا حاولنا دراسة هذه المشكلة بغرض محاولة إيجاد الحلول التي تسهم في رفع مستوى الأداء للطلبة ، فاعتمدنا أسلوب التدريب العقلي لغرض المساهمة في تحسين الأداء ودقة التصويب .

1-3 هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على الأداء الحركي لمهارة التصويب من الثبات في درس مقياس كرة السلة (تطبيقي).

1-4 فرضية البحث

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء المهاري باستخدام التدريب العقلي في تطوير مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب السنة الأولى (جذع مشترك) في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2015/03/01 الى 2015/03/18 ومن 2015/04 / 06 ولغاية 2015/4/28

1-5-3 المجال المكاني : قاعة كرة السلة التابعة لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية التدريب العقلي

عرف (موردان) التدريب العقلي بأنه " احدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك

وتعزيز التعليم " 1 .

وعرفه (suinn) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم لها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء (2)

وعرفه كذلك (بيك وفريهر) بأنه " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لخط سير هذه الحركة و الأداء الفعلي لها (3)

وعرفه (روبرت) بأنه " التفكير الايجابي و التصور الناجح و التدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل في السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور (4) .

وعرفه (شمعون) بأنه " تكرار تصور مهارة حركية تسبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (5) . وعرفه (وجيه محجوب) " هو طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي أو تكوين صورة ذهنية بدون أي ممارسة جسمانية (6) .

2-1-2 استخدامات التدريب العقلي: تعددت طرائق استخدام التدريب العقلي في التعلم الحركي إذ تم استخدامه مع المبتدئين والمتعلمين ، ويمكن استخدام طريقتين في الأداء و التي حددها (سيبلكر) كما يلي (7) .

الطريقة الأولى :

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص13 .

(2) محمد العربي شمعون : المجلة الأولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، 1987 ، ص23 .

(3) محمد عثمان : التعليم الحركي و التدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص20 .

(4) روبرت نايفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ، ص45 .

(5) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص23 .

(6) وجيه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط1: عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2002 .

(7) محمد عبد الحسين عطيه المالكي : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1998 ،

تتم بإعطاء المبتدئين نمودجا يتم إعداده خصيصا ، حيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية للحركة وتهدف هذه الطريقة أساسا إلى تذكير المبتدى بخط سير الحركة .

الطريقة الثانية : تعتمد أساسا على ثلاث نقاط رئيسية هي :

*الأولى : الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع الأستاذ .

*الثانية : الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من احد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية.

*الثالثة : التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة .

ومن خلال ما تقدم يمكن تلخيص أهم تلك الاستخدامات في المجال الرياضي وهي كما يلي (1) .

* اكتساب وتنمية المهارات الحركية : حيث أشار محمد العربي شمعون إلى إن التدريب العقلي يساهم

في المساعدة على تعلم المهارات الحركية واكتسابها حيث يقدم في المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الخام) الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها .

أما في المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فيمكن أن يساعد التصور الذهني على تنمية

المهارة وإتقانها من خلال التبادل مع الأداء الحركي (العقلي والتدريب الذهني) وفي المرحلة الثالثة (الآلية) يساهم التدريب الذهني في عزل مشتتات الانتباه كافة والتركيز

على الأداء . وقد أشار (أسامة كامل راتب) في هذا المقام إلى نظرية الحدث التي فحواها إن الحركات الرياضية هي تنظيم الانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي (2) .

(1) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 47 .

(2) أسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 120 .

- ويحدد محمد العربي شمعون محتوى التدريب الذهني بالنقاط التالية⁽¹⁾ .
1. التدريب الجيد على الاسترخاء .
 2. استرجاع النواحي الفنية .
 3. التدريب على تركيز الانتباه .
 4. التصور الحركي الذهني .
 5. استرجاع الخبرات الناجحة .
- 2-1-3 أنواع التدريب الذهني
هناك نوعان من التدريب الذهني :
- أ - التدريب الذهني المباشر : ويشمل على :
- 1- التصور الذهني
 - 2- الانتباه
- ب - التدريب الذهني الغير المباشر : ويشمل على :
- القراءة لوصف مهارة معينة
مشاهدة الأفلام
الاستماع لوصف المهارة
مشاهدة النماذج الحية
كتابة التعليمات
الدمج بين الوسائل السمعية و المرئية
- 2-1-4 أهداف التدريب الذهني⁽¹⁾
- يهدف التدريب الذهني إلى تعزيز عمليات التعلم المهاري من خلال :
1. التحكم في الانتباه .
 2. عزل التفكير .
 3. إزالة العوائل أمام التطور العام .
 4. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة .

⁽¹⁾ محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 47 .

⁽¹⁾ . محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 13 .

5. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
6. برمجة اللاشعور الذهني .
7. التدعيم الذاتي .

2-1-5 خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل إلى اكتساب المهارة عن طريق التصور والتدريب الذهني يجب إتباع الخطوات التالية .

1- الاسترخاء : هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية (2) . يعد الاسترخاء من المقدمات المسلم بها لعمليات التدريب الذهني إذ يساعد المتعلم على التخلص من الكثير للسياطات العضلية الدماغية الغير مرغوب فيها وكذلك يساعد على التركيز بصورة جيدة(3)

أ - الاسترخاء العضلي :

هو التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم إرخائها إلى ابعد حد ثم يحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا لكي يستطيع إن يسمح أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم إرخائها .

ب - الاسترخاء الذهني :

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي وهذا يجر الملاحظة بان مجرد التركيز في حالة الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي كنتيجة سيكون هناك استرخاء عقلي . وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة .
التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة

(2) . يعرب خيون : مصدر سبق نكره ، 2002 ، ص 128 .

(3) محمد العربي شمعون : مصدر سبق نكره ، 1996 ، ص 168 .

المطلوب التفكير بها ⁽¹⁾، إذن لابد إن نقول بان أي عملية تصوير ذهني خلاف لا تبدأ إلا بعد أن تصبح في حالة استرخاء تام تهيئ الدخول إلى ذلك بطرق مختلفة فيها التنويم المغناطيسي الذاتي ، ويلي أي حالة يجب إن تصبح عينك مغمضتين وتتفكك بطيئا ومنظما وعضلاتك مرتخية ولا يهم إن تكون مستلقيا على السرير وجالسا على كرسي .

2-1-6 التصور الذهني

بعد عملية التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية وهي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد، حيث يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ⁽²⁾ .

إذ أشار يعرب خيون إلى إن الجهاز العصبي المركزي يمكن إن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة ⁽¹⁾ .

وذلك لتحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا لان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني استجاباتهم بالأداء الامثل.

2-1-7 الأبعاد الأساسية للتصور الذهني ⁽²⁾

والذي يقسم إلى بعدين رئيسيين

1. الوضوح : الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب .

(1) . يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 128 . 129 .

(4) . يعرب خيون : نفس المصدر ، 2002 ، ص 131 .

(2) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، الرياض ، 1990 ، ص 223 . 224 .

(3) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 68 .

2- التحكم : الذي يربط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل ويمكن ان يتدرج ما بين عدم التحكم الكلي في الصورة . تحكم متوسط . تحكم تام .

2-1-8 أنماط التصور الذهني

التصور الذهني يكون على ثلاث أنماط رئيسية :

* النمط الأول : التصور الذهني الخارجي⁽³⁾ وهي استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يشاهد شريطا سينمائيا أو تلفزيونيا (الصورة . الصوت . الانفعال) .

* النمط الثاني : التصور الذهني الداخلي⁽⁴⁾ وهي استحضار الصورة الذهنية لأداء مهارات أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليست نتيجة لمشاهدة الأشياء خارجية، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات (الصورة . الصوت . الإحساس بالحركة . الانفعال . التحكم) .

* النمط الثالث : عدم التصور الذهني⁽¹⁾ ويعني عدم وجود أي نوع من التصور الذهني سواء داخلي أو خارجي، ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها خلال الإحساس الحركي فقط ، ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من التعلم الحركي وذلك بعد إتقان المهارة والوصول إلى الآلية في الأداء .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة ما يعد من أهم الركائز التي يستند إليها البحث إذ يجب أن يتوافق المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها فالمنهج هو (الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين)⁽¹⁾ ونظراً لطبيعة المشكلة

(4) . أسامه كامل راتب : علم النفس الرياضي مفاهيم . تطبيقات : القاهرة . دار الفكر العربي 1997 ، ص 280 .

(1) أسامه كامل راتب : نفس المصدر ، ص 280 .

(2) . محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص52 .

(3) أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997 ، ص19 .

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لهذه المشكلة .

3-2 عينة البحث

من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً ، وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (26) طالباً من طلاب السنة الأولى (جذع مشترك) في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة الجلفة.

وعن طريق القرعة تم اختيار (13) طالباً ليمثلوا المجموعة الضابطة و (13) طالباً ليمثلوا المجموعة التجريبية .

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على نتائج البحث ، وهذه المتغيرات اشتملت على الطول ، والوزن ، والعمر ، وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء (*) كما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر .

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعاملات الاحصائية
				متغيرات البحث
0.325	176.5	7.439	177.307	الطول / سم
0.103	70	11.157	70.384	الوزن / كلف
0.105-	21.9	1.217	21.907	العمر / سنة

*) تعبر قيمة معامل الالتواء المحصورة بين + (3) بان العينة متجانسة وتقع تحت المنحنى الاعدالي .

3-3 وسائل جمع المعلومات

استعان الباحث بالأدوات ووسائل جمع المعلومات التالية والتي ساعدت في الوصول الى مصدر البحث وكانت كما يلي :

1. المصادر العربية والأجنبية
2. الملاحظة .
3. المقابلات الشخصية .
4. اللاعب النموذج .
5. اختبار التصور الذهني .
6. اختبار الدقة .
7. ميزان طبي .
8. شريط قياس متري .
9. كرات سلة .
10. ملعب كرة السلة .

3-5 اختبار التصويب من الثبات

- الغرض من الاختبار : تقييم مهارة دقة التصويب من الثبات .
- الأجهزة والأدوات : كرة السلة ، هدف سلة ، صافرة ، ساعة ، ورقة وقلم .
- وصف الأداء : يقوم اللاعب بأداء التصويب من الثبات من خط الرمية الحرة ويمكن التصويب من المناطق التالية :
 - أ - منتصف خط الرمية الحرة .
 - ب - نقطة التقاء خط الرمية الحرة .
 - ج - يكون التصويب من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمين، اليسار، الوسط يمنح اللاعب عشر محاولات لكل منطقة ولا تحتسب المحاولة التي تؤدي من حالة القفز .
- التقويم : يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة أعلى نقاط يمكن إن يجمعها المختبر هي (10) نقاط من كل نقطة من نقاط التصويب .

3-6 اختبار التصور الذهني

اعتمد الباحث على مقياس التصور الذهني لرينرمارتنز المعرب من قبل أسامة كامل راتب⁽¹⁾ وهو قياس مقنن ومعد لقياس التدريب العقلي وقد استخدم في الكثير من الدراسات المشابهة .

3-8 المنهج التعليمي وإجراءات البحث الميداني:

تم استخدام المنهج التعليمي المتبع في تعليم مهارة التصويب من الثبات للسنة الأولى أي دون اضافة او حذف أي جزء تعليمي مثبت في المنهج. حيث انخرط الطلاب في تعلم مهارة التصويب من الثبات للمجموعتين وحسب جدول الدروس الأسبوعي المعتاد عدا إن المجموعة التجريبية كانت تأخذ جلسات تدريب عقلي بعد كل درس .

1- التهيئة الذهنية : وتم التدرج فيها كما يلي :

أ. تدريبات على الاسترخاء الذاتي التعاقبي .

ب. تدريبات التصور الذهني .

ج. شرح الأداء للعينة وفق نظام التدريب الذهني .

3-9 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/4/28 .

3-10 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

1- المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- الوسيط

4- معامل الالتواء

5- اختبار T للعينتين المستقلتين

6- قانون النسبة المئوية

(1) أسامة كامل راتب - مرجع سبق ذكره - 1997 ، ص 21 .

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة

والتجريبية لدقة التصويب للاختبار القبلي

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
عشوائي	0.342	5.74	12.80	6.50	13.2	درجة	اختبار الدقة

علما بان قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) يتبين من الجدول (2) إن الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (13.2) و (12.80) وانحراف معياري قدرة (6.50) و (5.74) على التوالي إذ كانت قيمة T المحتسبة (0.342) بينما كانت قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) إذ يمكن التأكيد على إن قيمة T المحتسبة هي اقل من الجدولية وهذا إن دل على شيء إنما يدل على إن دلالة الفروق دلالة عشوائية بما يعني بأن المجموعتين الضابطة والتجريبية دون المستوى المطلوب فلا بد من استخدام طرق تدريبية حديثة كالتدريب العقلي في سبيل تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة في مهارة التصويب من الثبات.

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة التصويب في كرة السلة للاختبارات البعيدة

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.60	9.80	18.20	4.10	14.22	درجة	اختبار الدقة

علما بان قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) يتبين من الجدول (3) إن الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (14.22) و (18.20) وبانحرافات معيارية قدرها (4.10) و (9.80) في حين إن قيمة T الجدولية (2.74) عند مستوى دلالة (0.05) لهذا يمكن الاستنتاج بان قيمة T المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا دليل على إن المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية حصلت على مستوى أفضل بالتصويب من خلال النتائج المبينة أعلاه وهذا يعود بسبب الإجراءات المناسبة فضلا عن التدريب الجيد مع التدريب الذهني والمهاري في الاختبار الذي وضعه الباحث لغرض تطوير دقة الأداء لمهارة التصويب في لعبة كرة السلة .

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي توصل لها الباحث نجد ان التدريب الذهني له علاقة ايجابية بتعلم مهارة التصويب بكرة السلة (ولذلك فان من المهم ان يعطى المتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها اول صورة يعتمد عليها)⁽¹⁾ كما أن الأفراد المتعلمين بطريقة التكرار فمن الممكن ان تكون نتائجهم ايجابية أو غير متوقعة بشكل دقيق وهذا ما أكده (آدم هايد) (قد لا تلمس تطور ملحوظا من الممكن ان تعول عليه من خلال استخدام الأساليب التعليمية للمهارات الحركية فقط ... بل يجب عليك ايجاد اساليب تعليمية اخرى من الممكن ان تزيد فرص تعلم فريقك بشكل واضح ومنها أساليب الإدراك والتدريب العقلي) ، فضلا عن ان للتدريب الذهني جانبا ترويحيا مهم لا يمكن إغفاله حيث يوفر فسحة نفسية للمتعلم من الممكن ان تخدم مجمل العملية بشكل ايجابي ومفيد (ومتى ما شعر المدرب بأن اللاعب استعاد طاقته وهدوئه يمكن المباشرة بإعطاء التعليمات ومراجعة الخطط وإعطاء معلومات جديدة)⁽²⁾.

(1) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ،بغداد، الكلمة الطبية ، ط2 ، 2010، ص 148.

(2) يعرب خيون : المصدر السابق ،ص 130

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

يمكن الوصول من خلال إجراءات البحث التي توصل إليها الباحث إلى عدة استنتاجات هامة في تطوير الأداء المهاري لمهارة التصويب في كرة السلة وهي كما يلي :

1. أن منهج التدريب العقلي من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير و تركيز الانتباه .
2. استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى أفراد العينة التجريبية .
3. زيادة القدرة في الشعور العضلي والإحساس بالاستجابات الحس حركية أي بما معنى السيطرة على الانقباض والانبساط العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك اللاعب إلى الإحساس بالحركة .

5-2 التوصيات

من خلال نتائج البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية يمكن للباحث أن يقدم التوصيات الآتية :

1. يمكن الاستفادة من منهج التدريب العقلي المعد من قبل الباحث وتعميمه على باقي المهارات الأخرى في هذه اللعبة .
2. إجراء بحوث مشابهة باستخدام التصور الذهني على مجموعة اخرى من المهارات الأساسية .
3. العمل على اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى و يوصي الباحثان بدراسة التعلم بهذا الأسلوب للمبتدئين.

المصادر و المراجع :

1. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، مفاهيم . تطبيقات : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
2. روبرت نايدفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، 1990 .
3. محمد بن أبي بكر الرازي ، علم النفس في المجال الرياضي ، بغداد ، مكتبة النهضة .
4. محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي بالتنس . المجلة الاولمبية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
5. محمد عثمان : التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 .
6. وجيه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية . ط1 : عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2002 .
7. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مطبعة الصخرة ، بغداد ، 2002 .
8. يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، الرياض ، 1990 .