



تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة دراسة ميدانية
علي تلاميذ من جنس ذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة

Mental visualization exercises and their impact on the skill of quick shooting in basketball, a field study on male-sex students of Mohamed Khoja High School in Douira, Algiers

بونوار محمد

جامعة الجزائر 03/ الجزائر/مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني الرياضي

bonoarfaysal@gmail.com

تاريخ النشر: 2023-01-31

تاريخ القبول: 2022-11-10

تاريخ الاستلام: 2022-08-07

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الي معرفة تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة لدي تلميذ مرحلة التعليم الثانوي حيث استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تكونت العينة من 16 تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة ، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية ، اما اداة الدراسة فقد استخدمنا اختبار التصويب السريع كأداة لجمع البيانات واهم نتائج البحث كانت كما يلي:

- ممارسة تدريبات التصور العقلي لها اثر ايجابي في تحسين وتطوير مهارة التصويب السريع
 - التصور العقلي مهارة اساسية في عملية الاعداد الذهني لتنمية الاداء المهاري للاعب كرة السلة
 - وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب ولصالح المجموعة التجريبية
 - التصور العقلي مكمل لبقية التدريبات الاخرى (البدني، التقني، التكتيكي) لتحسين اداء الرياضيين .
- الكلمات الدالة: التصور العقلي ، التصويب ، كرة السلة

abstract

This study aims to know the mental visualization exercises and their impact on the skill of quick shooting in basketball for secondary school students. The capital and the sample was chosen by the intentional way. As for the study tool, we used the quick correction test as a tool for data collection. The most important results of the research were as follows:.

- Practicing mental visualization exercises has a positive effect on improving and developing the skill of rapid shooting
- Mental visualization is an essential skill in the mental preparation process for developing the skill performance of basketball players
- Mental visualization complements the rest of the other exercises (physical, technical, tactical) the to improve the performance of athletes
- **Keywords:** Mental visualization, shooting, basketbal

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

التدريب العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقديم احد الابعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوي الاداء في الانشطة الرياضية المختلفة ، حيث ان الانجازات الرياضية المختلفة تتطلب قدرا كبيرا من القدرات العقلية وإصدار القرارات اثناء المنافسات ، إلا انه يحاول علم النفس الرياضي ان يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي (محمد حسن علاوي ، بدون سنة ، ص19) ولقد بالغ بعض واضعي البرامج من خلال اجراء بعض الدراسات وتطبيقها ، علي مجموعة من الانشطة الرياضية في الاعلان عن فاعليتها ،ومساهمتها في تطوير الاداء والتأكد علي ان النجاح في المجال الرياضي ليس من وليد الصدفة ولكن الاختيار والمدخل هو برامج التدريب العقلي ، ان علم النفس الرياضي يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي ، حيث يسعى هذا العلم الي تحقيق مستوي متميز وعال من التفوق في الاداء والتميز في العطاء الرياضي (ياسين رمضان ، 2008، ص03) وعلي ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي يهدف الي محاولة الوصول بالفرد الي مستوي عال في النشاط الرياضي الممارس ،(امر الله احمد البساطي، 1998، ص ص 05 06) غير ان الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ، باعتبار ان لياقة الجسم تعتبر جزء هام من الصحة النفسية ومن جانب اخر فان الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ، فالذهن عندما يكون يقضا او هادئا فان ذلك ينعكس تماما علي كل اجهزة الجسم المختلفة ، ومن هنا تكمن اهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوي اداء امثل ، او مايسمي بالحالة البدنية المثلي ،(اسامة كامل راتب، 2008، ص420) ولقد تمت الاشارة الي استخدام التصور العقلي قصد مساعدة لاعبي الجمباز في تطوير مستوي اداء الحمل الحركي، وإصدار بعض الكتيبات كدليل يساعد اللاعبين علي اكتساب المهارات العقلية وتعليم المهارات المعرفية وتبسيط الضوء عن سيكولوجية اللاعب في يوم المنافسة ، واستراتيجيات المنافسة والتأكيد علي ان برامج التدريب العقلي تمثل نفس الاهمية مثل الاعداد المهاري والتركيز علي اهمية الاسترجاع العقلي للإعداد للمنافسات ، اما الدليل الاكثر وضوحا في مجال فاعلية برامج التطبيق الموضوعي علي(عينة ضخمة من اللاعبين مع ضبط BIRDANDCRIPE) التدريب العقلي، فقد جاء من قبل المتغيرات واستخدام التقييم الطويل المدى واثبت فاعلية برنامجه في تطوير مستوي الاداء و الصحة العامة (محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ، 2001 ، ص 45) ان الاعداد النفسي يبحث عن الاسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول الي مخطط ينفذ عن طريق اليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك (بكيل حسين ناصر الصوفي، 2010، ص 167) يعتبر التصور العقلي من بين المهارات الاساسية التي لها علاقة مباشرة بالأداء ، وهذا حسب ظروف المنافسة الرياضية ، فالاهتمام بالتصور العقلي، وإبعاده المختلفة اثبت ان النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في اجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات من هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصور ومن المعتقد ان هناك مركزا متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل علي تقييمها وتقويتها لارسالها الي الاماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة لفسولوجية المناسبة (ماجدة محمد اسماعيل، محمد العربي شمعون، 1983، ص66)، وان الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات ، وقد وضعت بعض المسلمات منها ان عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات

في المجموعة العضلية المستخدمة، في إنتاج الحركة التي يتم تصورها، وان الأداء البدني يتطلب درجات من الارتباط من
جاء عملية التدريب التي تحدث اثناء التصور وان الخبرة السابقة تسهل استدعاء هذا التصور.

2.1. التساؤل العام:

- التساؤل العام: هل لتدريبات التصور العقلي اثر علي مهارة التصويب السريع في كرة السلة لدي تلميذ مرحلة التعليم
الثانوي؟

1-3-التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار
البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار
البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح الاختبار
البعدي؟

2-الفرضية العامة:

- لتدريبات التصور العقلي اثر علي مهارة التصويب السريع لدي تلميذ مرحلة التعليم الثانوي

- الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح الاختبار
البعدي

2-2- اهداف البحث

ندرج اهداف البحث فيما يلي:

❖ زيادة نوعية حالة الاداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية .

❖ زيادة القدرة علي اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء الامثل.

❖ ازالة العوائق امام التطوير العام للأداء .

❖ تحديد الفروق الاحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة.

❖ استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوي الاداء .

❖ تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات

❖ تطوير و تنمية الشخصية الرياضية

2-3-اهمية الدراسة:

- ❖ ابراز اهمية التدريب الذهني للتصور العقلي في عملية التحضير النفسي للرياضيين
- ❖ دور التدريب العقلي في نجاعة مهارة التصويب السريع في كرة السلة لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي
- ❖ تفسير دلالة الفروق الناتجة عن الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الشاهدة والضابطة.
- ❖ التكامل الحاصل بين التدريب العقلي والتحضير البدني والتقني لكل الانشطة الرياضية.

4-2-تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة

1-4-2التصور العقلي :

- اصطلاحا: قد ناقشت (بربارة براون) في كتابها (العقل المتفوق) التصور كمنشأ حيوي ومهم للانسان، وذكرت اننا نمك هذه القدرة في خلق واعادة خلق الصور والاشياء والاحداث وبشكل مستمر، وحتى في حالة اعتقادنا انها حدثت في اوقات اخري واماكن اخري وطبقا لرئي براون فان التصور يستطيع اعادة خلق الماضي في تفسير كبير مشابه للحقيقة، ويستطيع نقله الي الواقع واستحداثها في كل المشكلات وكسب المساعدات الادائية من خلال استخدام القدرات العقلية (ياسين رمضان، ص95)

- الاجرائي: يعد التصور الذهني من بين المهارات العقلية والذهنية التي من خلالها يستطيع اللاعب ان يستحضر موقف او حدث معين، لغرض التحضير الذهني ومن ثم يساعد اللاعب في قدرة اتقان مهارة التصويب الجيد.

2-4-2-التصويب: حسب jean defaur: هو النتيجة الاخيرة لكل عمل هجومي سواء فردي او جماعي ويلزم المنفذ اندفاعا بدنيا كليا اثناء التنفيذ (سعد سعود فؤاد، 2014، ص13)

4-2-3-كرة السلة:هي لعبة جماعية ذات شعبية كبيرة وتمارس بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين داخل الملعب، وغرض كل فريق ان يسجل في سلة مرمي المنافس (امجد محمد العتوم، 2012، ص15)

2-5-الدراسات السابقة والمشابهة:

2-5-1الدراسة الاولى:

- دراسة عصام محمد(2007)المهارة النفسية لدي لاعبي مراكز اللاعبين المختلفة لاندية الدرجة الاولى لكرة السلة
- الهدف: تهدف الدراسة التعرف علي الفروق الفردية في المهارات النفسية لدي لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الموزع، الزاوية، الارتكاز)لأندية الدرجة الاولى لكرة السلة،(المنطقة الشمالية)اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت 48 لاعبا يمثلون الاندية التالية(اكاد، السليمانية،سولاف الجديد، اسو)واعتمد الباحث علي المنهج الوصفي بالطريقة المسحية كما تم استخدام المهارات النفسية، كأداة للبحث اذ يتكون المقياس من 32 عبارة وبعد التأكد من صدق وثبات الاداة تم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية التالية، (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، بيرسون تحليل التباين، واستنتج الباحث ان المهارات النفسية هي قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب اثناء المنافسات الرياضية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الاولى لكرة السلة في المنطقة الشمالية .

2-5-2-الدراسة الثانية:

- دراسة مرينز امانة (2010/2011) بعنوان "اثر برنامج تدريبي عقلي لممارتي الاسترخاء والتصور العقلي في خفض من السلوك العدواني مع ابراز اهمية الجانب النفسي في اعداد لاعبي كرة اليد " حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وضابطة وتمثلت العينة في 14 لاعب من فريق كرة اليد لاولمبي المسيلة وأسفرت النتائج الي ان التدريب علي مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي كرة اليد علي التحكم في انفعالهم وضبط مستوي اليقظة وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب بمستوي المنافسة وكذلك تسيير السلوك العدواني اثناء المنافسة .

2-5-3-الدراسة الثالثة:

-دراسة كرنجي 1993 اجري دراسة تحت عنوان "دراسة مدي نجاعة التصور العقلي في تكوين وبناء اتجاهات سلبية او ايجابية نحو الاداء " وانطلق الباحث من الفرض القائل انه توجد مهارات التصور العقلي تساعد في بناء وتكوين اتجاهات سلبية او ايجابية في الاداء عن طريق الايحاء .
استخدم البحث عينة قوامها 03 رياضيين من رياضة حمل الاثقال وطلب من هؤلاء الرياضيين حمل ثقل معين يقدر وزنه 48 كغ فنجح الجميع في حمله اما في المرحلة الثانية فقام بتنويمهم مغناطيسيا وقال لهم عن طريق الايحاء بأنهم ضعفاء بدنيا .

النتيجة:كانت غير متوقعة تماما بحيث لم يستطع كل واحد منهم حتى حمل ثقل 13 كغ
اما المرحلة الثالثة فقام بتنويمهم مغناطيسيا مرة اخري وقال لهم عن طريق الايحاء انهم في كامل لياقتهم البدنية .
النتيجة :استطاع كل واحد منهم ان يحمل ثقل قدره 65 كغ

الاستنتاج :

استنتج الباحث ان تدريب مهارة التصور العقلي يكون باتجاهات سلبية او ايجابية حسب ما يبنيه المدرب في ذهنية اللاعب او ما يبنيه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو الاداء مما يؤثر علي نتيجة الاداء بل اكثر من ذلك انه كلما كان الايحاء فقد يضاعف في نتيجة الاداء اثر من الشئ المتوقع وينمي قدرات نفسية كالثقة في النفس وضبط الانفعالات وتسييرها

- التعليق علي الدراسات السابقة والمشاركة :

- شملت معظم الدراسات المهارات النفسية والتصور العقلي الذي يعد احد هذه المهارات حيث كانت تهدف معظمها الي معرفة الفروق الفردية في المهارات النفسية ، والتعرف علي البرامج التدريبية المقترحة الخاصة لبعض الحالات النفسية واعتمدت بعض الدراسات علي المنهج التجريبي والبعض الاخر علي المنهج الوصفي مع وجود اختلافات في عدد افراد عينة كل دراسة وأظهرت اغلب النتائج ان المهارات النفسية هي قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوي اداء اللاعب اثناء المنافسات الرياضية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الاولى لكرة السلة ، كما ان التدريب علي مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي كرة اليد علي التحكم في انفعالهم وضبط مستوي اليقظة وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوي المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني اثناء المنافسة .

2-6-الدراسة الاستطلاعية:

التجربة تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة يقوم بها الباحث ليثبت صحة الدراسة الاساسية . حيث قبل البدء في اجراء الدراسة الاستطلاعية قمنا بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوي افراد العينة من الناحية النفسية والذهنية وهذا

من اجل التوصل الي افضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني ، تحديد الوقت المخصص لإجراء الاختبارات والاتفاق علي التدريبات المستخدمة للتدريب الذهني بالتصور العقلي

3-1-الاجراءات المنهجية المتبعة:

3-1-المنهج المتبع في الدراسة:

تماشيا مع طبيعة وأهداف الدراسة اعتمد الباحث علي تطبيق المنهج التجريبي بإتباع المجموعات المتكافئة (ضابطة-تجريبية) من حيث العدد والصنف حيث يعتبر المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما كما يعد منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر (فاطمة عوض صابر، ميرقت علي خفاجة، 2002، ص، 57)

3-2-مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة كل افراد العينة التي سيقام عليه البحث وارتأينا في بحثنا هذا علي ان يكون مجتمع البحث الاصلي ، اما عينة الدراسة فقد شكلت جزءا من المجتمع الاصلي حيث تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة والتي تمثلت في تلاميذ من طور التعليم الثانوي بثانوية محمد خوجة بالجزائر العاصمة، قسمنا التلاميذ الي مجموعتين :

- المجموعة الضابطة:تحتوي علي 08 تلاميذ من ثانوية محمد خوجة

- المجموعة التجريبية:تحتوي ايضا علي 08 تلاميذ من ثانوية محمد خوجة

3-3-ضبط متغيرات افراد العينة

قاما الباحث بتسليط الضوء علي كل الجوانب المحيطة بالدراسة ميدانيا من خلال القدرة علي التحكم والسيطرة علي المتغيرات الداخلية وكانت كما يلي :

- العمر:اعتمد الباحث علي افراد العينة من نفس السن

- الوزن:اعتمد الباحث علي افراد العينة من تلاميذ تتراوح أوزانهم بين 65-70 كلف

- الطول اعتمد الباحث علي افراد العينة من التلاميذ الذين يتراوح طولهم بين 1.66 الي 1.78

3-4-ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا الي عنوان الدراسة تبين هناك انه يوجد متغيرين يؤثر الواحد في الاخر و سنشرح ذلك:

➤ المتغير المستقل:هو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع والمتغير المستقل في دراستنا هذه هو التصور العقلي

➤ المتغير التابع:هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل والمتغير المستقل في دراستنا هذه هو مهارة التصويب

السريع

3-5- تجانس العينة في اختيار مهارة التصويب السريع
الجدول 01 يمثل مهارة التصويب السريع من الثبات

المقياس	المتوسط الحسابي	قيمة f للتجانس	القيمة الاحتمالية sig	مستوي الدلالة
المجموعة الضابطة	14.60	0.042	0.837	0.05
المجموعة التجريبية	14.10			

من خلال نتائج الجدول رقم (01) بلغت قيمة $f=0.042$ عند القيمة المعنوية $\text{sig}=0.837$ بمستوي الدلالة (0.05) ، والقيمة 0.837 اكبر من 0.05 بمعنى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة اذ يوجد تجانس في اختبار مهارة التصويب السريع في كرة السلة.

3-6- ادوات جمع البيانات

3-6-1- اختبار التصور العقلي

3-6-1- اختبارات التصويب السريع

الغرض من الاختبار هو معرفة قيمة السرعة في اداء مهارة التصويب السريع في كرة السلة

الادوات اللازمة

-كرات سلة قانونية

-هدف قانوني لكرة قياس سرعة التصويب.

-ساعة إيقاف.

الاجراءات:

-يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين في أي مكان يختاره اسفل السلة وقريبا منها.

-عند اعطائه اشارة البدء "استعد - ابدأ" يقوم بالوثب لأعلى للتصويب على السلة بأقصى سرعة ممكنة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مدة 30 ثانية.

-مناسبة يتم التصويب بأي يد ، بأي طريقة يراها اللاعب.

-يتوقف اللاعب عندما تعطى له الاشارة بانتهاء الزمن.

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

-إذا تركت الكرة يدي اللاعب لحظة اعلان انتهاء زمن الاختبار تحتسب هذه الكرة صحيحة.

إذا ذهب الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار ، على اللاعب احضار نفس الكرة ويستأنف التصويب إلا بعد تنطيط الكرة والجري بها.

حساب الدرجات:

-تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة.

-تحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في كل محاولة.

تسجيل للاعب درجات أحسن محاولة.
الجدول رقم 02 يمثل ثبات اختبار التصويب

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوي الدلالة
اختبار التصويب السريع	08	0.984	0.755	05	0.05

(جاسر جبران العمراني 2017، 183)

3-الأسس العلمية للاختبار

3-7-1- ثبات الاختبار

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ ان قيمة معامل ثبات اختبار التصويب السريع في كرة السلة قد بلغ 0.984

وهو اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 0.755 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05 وبالتالي فان اختبار التصويب السريع في نشاط كرة السلة المستخدم في الدراسة كأداة لجمع البيانات هو ثابت .

3-7-2- صدق الاختبار

الجدول رقم 03 يمثل صدق الاختبار

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-)	مستوي الدلالة
اختبار التصويب السريع	08	0.992	0.755	05	0.05

من خلال الجدول رقم 03 نجد ان قيمة معامل الصدق للاختبار والذي بلغ (0.992) هو اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.755) عند مستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (05) وبالتالي فان الاختبار صادق

3-8-1- اجراءات التطبيق الميداني :

قاما الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات التي ترتبط بالتدريب الذهني لمهارة التصور العقلي ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار القبلي علي المجموعتين التجريبية والضابطة بعدها قاما بممارسة التدريبات لمدة 12 حصة لان البرمجة الادارية في الجدول المدرسي لحصة التربية البدنية والرياضية مرة كل اسبوع في حين المجموعة الضابطة تمارس حصة التربية البدنية والرياضية بشكل عادي.

3-8-1- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

حيث تسمح لنا الاساليب الاحصائية بتقديم وتفسير اهداف ونتائج هذه الدراسة تقوم بحساب المعطيات ،حيث تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 20.

3-8-2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الجدول رقم 04 يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارة التصويب السريع

تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة دراسة ميدانية
علي تلاميذ من جنس ذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوي الدلالة
المجموعة الضابطة	08	14.61	15	-1.158	0.286	07	0.05

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب من الثبات حيث بلغت

قيمة T(-1.158) عند القيمة المعنوية sig(0.286) بمستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07) والقيمة

(0.286) أكبر من (0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لمهارة التصويب السريع في كرة السلة حيث تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها علي متوسط حسابي

بلغ (14.61) أما ان هذه المجموعة حصلت في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (15.00)

الجدول رقم 05 يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة التصويب السريع

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوي الدلالة
المجموعة الضابطة	08	14.13	17.35	-5.508	0.001	07	0.05

المصدر: من انجاز الباحث

يمثل الجدول رقم (05) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصويب السريع ، حيث بلغت

قيمة t(-5.508) عند القيمة المعنوية sig=0.001 لمستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07) والقيمة أكبر من

0.05 أي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ، للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب السريع

ولصالح الاختبار البعدي ، حيث تحصلت هذه المجموعة في الاختبار القبلي علي متوسط حسابي 14.13 المتوسط

الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان 17.35.

الجدول 06: يمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في مهارة التصويب السريع

اراد الباحث في هذه الحالة معرفة نتائج اختبار التصويب السريع في كرة السلة بين المجموعة الضابطة التي تتمرن بصفة

عادية مع الأستاذ أما المجموعة التجريبية فتتلقى تدريبات في التصور العقلي قبل اجراء اختبار مهارة التصويب السريع في

كرة السلة وذلك لمعرفة مدي نجاعة مبادي التصور العقلي اثناء اداء المهارة فقمنا في الجدول رقم(06) بحساب المتوسط

الحسابي للمجموعة الضابطة والشاهدة واستخلصنا النتائج المدونة في الجدول ادناه.

القياس	المتوسط الحسابي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوي الدلالة
المجموعة الضابطة	15	-2.569	0.022	14	0.05
المجموعة التجريبية	17.37				

يمثل الجدول رقم 06 نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة التصويب من الثبات

اثبتت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة التصويب من الثبات حيث ان قيمة $T = (-2.569)$ عند القيمة الاحتمالية $\text{sig} = (0.022)$ بمستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) ، وبما ان القيمة الاحتمالية هي (0.022) اكبر من 0.05 اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة التي لم تخضع لبرنامج التصور العقلي اثناء اجراء الاختبار البعدي لمهارة التصويب السريع ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التصور العقلي حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي هي 17.37 وهي اكبر من نقاط المجموعة الضابطة التي تحصلت علي متوسط حسابي قيمته (15.00)

3-8-3- مناقشة النتائج والفرضيات:

➤ الفرضية الجزئية الاولى: والتي تنص علي انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي" في ظل النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم (04) الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارة التصويب السريع من خلال الجدول نستطيع القول ان النتائج اثبتت انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي حيث يري الباحث ان ممارسة التدريبات من قبل هذه المجموعة قد لا ترتكز علي التحضير العقلي للاعبين خلال هذه الفترة وهذا عكس ما توصلت اليه نتائج دراسة عصام محمد (2007) حول المهارات النفسية لدي لاعبي مراكز اللعب المختلفة لاندية الدرجة الاولى بكرة السلة وعليه نقول ان فرضية البحث الاولي لم تتحقق.

➤ الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص علي انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي من خلال النتائج المتوصل اليها من خلال الجدول رقم (05) والتي تمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة التصويب السريع في كرة السلة حيث اظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذه الفروق كانت لصالح الاختبار البعدي الذي سجل اكبر عدد ممكن من النقاط عند اجراء الاختبار وهذا كان بعد تطبيق تدريبات التصور العقلي وهذا ما يتفق مع دراسة، برهيمي قدور، مرسلي العربي (2022) وكانت الدراسة تحت عنوان "اثر التدريب العقلي علي تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعة علاقتها بتنمية مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة".

حيث اكدت الدراسة ان برمجت التدريب والتصور العقلي وفق المبادئ العلمية له اثر ايجابي علي تنمية قدرات اللاعبين النفسية والمهارية وتحسين ادائهم اثناء المنافسات الرياضية.

وعليه يمكننا القول بان فرضية البحث الثانية قد تحققت.

- الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص علي انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي" بناء علي النتائج المتوصل اليها في الجدول رقم (06) والتي توضح نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب السريع بين المجموعة الشاهدة والضابطة ، حيث تبين ان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية والتي سجلت اكبر عدد ممكن من النقاط عند اجراء الاختبار البعدي
- وتم ذلك بعد اجراء تدريبات التصور العقلي كما ان الفروق الحاصلة تبين نتائج هذا الاختبار البعدي لها دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية .

لهذا فان تنمية وتحسين مهارة التصويب والأداء بصفة عامة تمت بواسطة تدريبات التصور العقلي والذي له اهمية بارزة في تطوير اداء اللاعب وهذا ما يتفق مع دراسة مهدي عز الدين(2022)الدراسة كانت بعنوان"الاعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية (دراسة ميدانية لاندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس" حيث اثبتت الدراسة انه توجد علاقة طردية بين التصور العقلي ودافعية الانجاز الرياضي وأداء لاعبي كرة القدم اثنا المنافسة الرياضية .وهذا ما يعزز فرضية البحث انه توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية أي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ومنه نستطيع القول ان الفرضية الثالثة قد تحققت .

- الاستنتاجات العامة:

- من خلال نتائج بحثنا هذا نستطيع ان نستنتج ما يلي:
- تطبيق تدريبات التصور العقلي لها اثرا ايجابي علي تحسين وتطوير مهارة التصويب السريع لكرة السلة.
- التصور العقلي مهارة اساسية في عملية الاعداد الذهني لتنمية الاداء المهاري في كرة السلة
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية
- الخاتمة:

للتصور العقلي اهمية بارزة في مجال التدريب الرياضي وزاد اهتمام الباحثين والمربين الرياضييين بالتدريب العقلي ، نظرا لأهميته في تطوير المردود الرياضي لدي الرياضييين وكذا اهميته في الاعداد النفسي للاعبين سواء كان هذا التحضير طويل المدى او قصير المدى وبعدها ادرجنا التدريب العقلي في عملية تحضير رياضيي كرة السلة بالنسبة للمجموعة التجريبية التي اخضعت الي تطبيق البرنامج ، مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي لم تخضع الي برنامج التصور العقلي واتضح من خلال دراستنا ان التركيز علي الجانب البدني والمهاري فقط ، وإغفال الجوانب الهامة الاخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في اعداد فرقنا الرياضية في كل الاختصاصات و اظهرت النتائج اهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي بل يعتبر احد الابعاد الهامة التي يعتمد عليها المربي الرياضي في الارتقاء بمستوي الاداء .

نستطيع القول ان نعمم هذا النوع من التدريب علي باقي الرياضات ، سواء كانت فردية او جماعية و كافتراض مسبق نطلب ادراج هذا النوع من التدريب في مؤسساتنا التربوية وفي معاهد التربية البدنية والرياضية وتكوين اخصائيين في هذا المجال

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالإعداد الذهني للتصور العقلي لتحسين الاداء المهاري

- اجراء بحوث معمقة حول امية التصور العقلي وأثره علي الاداء المهاري للرياضيين
 - ضرورة وجود مختصين في التدريب العقلي علي مستوي الطواقم الفنية لمختلف الرياضات
 - ادراج وحدة التدريب العقلي والتصور العقلي كوحدة يدرسون في معاهد التربية البدنية والرياضية
 - قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :
1. اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئين ، دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين والبياء الامور دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
 2. امر الله احمد البساطي ، قواعد واسس التدريب الرياضي ، منشأة المعارف:الاسكندرية ، 1998، حنفي محمود مخطار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1997
 3. رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان، 2008
 4. فاطمة عوض صابر، ميرقت علي خفاجة، اسس ومبادي البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002
 5. فتحي احمد هادي السقاف، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية ، الاسكندرية، 2010
 6. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990
 7. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل :اللاعب والتدريب العقلي ، ط1، مركز الكتاب والنشر ، مصر ، 2001
 8. اسامة كامل راتب :الاسس النفسية لبناء الاهداف في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر، 1994
 9. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002
 10. المذكرات:
 11. دراسة مرينز امنة، اثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي علي خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد ، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03 (2010/2011)
 - المجلات:
 1. عز الدين مهدي ، دور الاعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية (دراسة ميدانية لاندية الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية موبيليس، امجلة التحدي، المجلد 14 ، العدد01، 2022 ، ص144
 2. برهيمي قدور، مرسلي العربي، اثر التدريب العقلي علي تنمية التوافق العضلي العصبي وطبيعة علاقتهمما بتنمية مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، مجلة التحدي، المجلد 14 العدد 01 ، 2022، ص150
 - i. المراجع باللغة الاحنبية:
 12. Docteur :Edith Perreau-pierre :la gestion mentale du stress pour la performance sportive
 13. BINETA :la psychologie du raisonnement 1886
 14. BINETA :experimentale d'intelligence 1903 scleigencer