

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة"

- د/بن رقية عابد أستاذ محاضر قسم "ب"
- جامعة حسيبة بن بوعلي معهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف
المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مقترح برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من فريق أولمبيك غليزان لكرة السلة أشبال، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة ، 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 الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للتصويب الجانبي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن المهارات العقلية قيد البحث ، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصويب للمجموعة الضابطة ، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية للضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتصويب الجانبي و المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي .
وأوصى الباحث باستخدام التدريب العقلي مع التدريب المهاري في تعليم مهارة التصويب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

- الكلمات الدالة:

التدريب العقلي - المهارات العقلية - التصويب الجانبي - كرة السلة

Abstract

The study aimed to identify the impact of the mental training program in development some mental skills and improving the level of lateral Shooting skill in basket-ball, and it has formed a sample of the study (20) players from the team Olympique City Relizane Basketball cadet, has the researcher used the experimental method because of the relevance of the nature of this study and in a manner experimental and control groups, (10) players per group .The experimental group that was applied as the training program and mental skills, and the control group that was applied as skills training program only.

existence of differences statistically significant between the two measures of initial and post the experimental group in the level of lateral Shooting skill, also showed the presence of statistically significant differences between the initial and post test for the experimental group in the improvement of mental skills listed in the experiment and the results show the existence of significant differences between members of two groups of experimental and the control of the measurement dimensional to Shooting and mental skills, and in favor of the experimental group used the program of mental training.

The researcher recommended using a program of mental training with skills training in the teaching shooting skills because of its importance in raising the level of performance skills.

Keywords:

- Mental training - mental skills - lateral Shooting skill - basket Ball.

Résumé

Le but de L'étude est visait à identifier l'impact du programme d'entraînement mental dans le développement de certaines compétences mentales et d'améliorer le niveau de tir latéral en basket-ball, et il a formé un échantillon de l'étude (20) joueurs de l'équipe Olympique Relizane Basketball cadet, le chercheur a-t-il utilisé la méthode expérimentale en raison de la pertinence de la nature de cette étude et des groupes expérimentaux et de contrôle, (10) joueurs par groupe? Le groupe expérimental appliqué comme programme de formation et aptitudes mentales; le groupe de contrôle qui a été appliqué comme programme de formation professionnelle seulement

existence de différences statistiquement significatives entre les deux mesures de initiale et poster le groupe expérimental dans le niveau de compétence de tir latéral, a également montré la présence de différences statistiquement significatives entre le test initial et post pour le groupe expérimental dans l'amélioration des compétences mentales énumérées dans l'expérience et les résultats montrent l'existence de différences significatives entre les membres de deux groupes de l'expérimentation et le contrôle de la mesure dimensionnelle au tir et les compétences mentales, et en faveur du groupe expérimental a utilisé le programme d'entraînement mental.

Le chercheur a recommandé d'utiliser un programme de formation mentale avec des compétences de formation dans les compétences de tir pédagogiques en raison de son importance dans l'élévation du niveau de compétences de performance.

Mots clés:

- Entraînement mental - Aptitudes mentales - Compétences de tir latérales - Basket ball.

1- مقدمة و مشكلة البحث:

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، و تعمل على التغلب على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، ص 497).

- و المشكلة الكبرى التي تواجه الرياضي اليوم هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد ، حيث لا تكفي الموهبة وحدها و لا قدراته النفسية و لا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا، إنه في حاجة إلى القوة العقلية و الإيمان بالذات و بالقدرة على التركيز و الإعداد العقلي من أهم العناصر للتدريب، و لتحقيق أفضل أداء رياضي. (باهي، 1999، ص 09) .

- 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 الخططية، 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، ص 166).

وللاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين، فإن تحسين أداءه بشكل عام يتطلب الإلمام بجميع الطرق و الوسائل التي تفضي إلى ذلك ، و حاجته إلى التدريب العقلي لتحسين مهاراته كما حاجته إلى التدريب المهاري .

من هذا المنطلق فكر الباحث في إجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية و دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء للاعبين لكرة السلة لمرحلة أشبال، وإختار عينة البحث من فريق أشبال غليزان لكرة السلة.

من منطلق أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي. (إسماعيل، 2001 ، ص 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، ص 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:

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

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

2- الفرضيات:

1- برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب الجانبي للاعب كرة السلة.

2- يؤثر برنامج التدريب العقلي إيجابيا على مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) .

3- الأهداف:

1. إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل (الإسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة.

2. معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الجانبي نحو السلة.

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

4- مصطلحات البحث:

1- التدريب العقلي: هو تصور أو تخيل المهارة عقليا دون الأداء الفعلي لها.

2- المهارة: أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و الثبات.

3- الإسترخاء: هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس.

4- التصور العقلي: هو إستدعاء خبرة مر بها الفرد أو إكتسبها عقليا ، بمكوناتها البصرية و السمعية و الحركية و الإنفعالية .

5- تركيز الانتباه: هو القدرة للفرد على حصر بؤرة إهتمامه بمثير مرتبط لفترة من الزمن.

5- الدراسات المشابهة:

1- دراسة شوية بوجمعة (2009):

” تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ”

وهدفت 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 (بوجمعة، 2009).
- 2- بلال سليمان رحال(2009) :
- ”تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات وتعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة للمعوقين حركيا ”
- هدفت الدراسة إلى التعرف على:
- تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء (المهارات العقلية) لدى فئة الأطفال (9-12 سنة) من المعاقين حركيا.
- تأثير برنامج التدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة بالسيف لدى فئة الأطفال (9-12 سنة) من المعاقين حركيا.
- و إستنتج أن:
- مصاحبة برنامج التدريب العقلي للبرامج التعليمية في رياضة المبارزة بالسيف يساهم إلى حد كبير في تسريع وتحسين وتطوير عملية التعلم والأداء.
- 3- 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" الاسترخاء - 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 السنية قيد البحث.
- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه. (إبراهيم، 2008).
- 6- الدراسة الميدانية:
- 1- منهج البحث: من منطلق معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، و للتحقق من الفرضيات و الحصول على النتائج العلمية ، فقد إستخدم الباحث

المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث، بإستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة و الثانية تجريبية و طبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي و إستعان بالقياسات القبلية و البعدية للمجموعتين.

2- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة بمدينة غليزان أولمبيك مدينة غليزان (O.M.R)، صنف أشبال ذكور (15 - 16) سنة، لسنة (2010 - 2011)، متكون من (24) لاعبا في الفريق.

3- 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 الإسترخاء، التصور العقلي، و تركيز الإنتباه) بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

4- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** شملت عينة البحث (20) لاعبا لكرة السلة ، مقسمين إلى مجموعتين متساوية العدد (10) للمجموعة التجريبية ، و (10) للمجموعة الضابطة .

- **المجال المكاني:** تم إجراء التجربة في المركب الرياضي "زقاري الطاهر" في قاعة "نجمة يمينية" لكرة السلة بمدينة غليزان.

- **المجال الزمني:** بدأ العمل الميداني للبحث إبتداء من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/04/17. خلال المراحل التالية:

- **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 القبلية:** 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 البعدية: بعد الإنتهاء من البرنامج و لمعرفة النتائج قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية في يومي: 2011/04/16. بالنسبة للمجموعة الضابطة. و 2011/04/17 للمجموعة التجريبية.
- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
- المتغير المستقل: تمثل في: برنامج التدريب العقلي المقترح.
- المتغير التابع: و تمثل في: مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة.
- أدوات البحث:
- في الدراسة الحالية قد إستعان الباحث بمجموعة من الوسائل و الأدوات العلمية و التي تمثلت في:
- الوسائل:
- جهاز كمبيوتر محمول hp .- جهاز عرض data show من نوع Epson.
- كاميرا تصوير من نوع Samsung .- 10 بسط مطاطية من نوع jump.
- ميزان طبي لقياس الوزن.- أداة قياس الطول.- ميقااتية وصافرة.
- إستمارة تسجيل النتائج لمحاولات التصويب كما يوضحها .
- أشرطة (CD) لمهارة التصويب للاعبين محترفين.- كرات سلة.- قاعة منعزلة داخل الملعب.
- الوسائل الإحصائية المستعملة:
- لقد إستعان الباحث في بحثه لإعطاء النتائج المتحصل عليها الصبغة العلمية و الموضوعية ببرنامج المعالجة الإحصائية (S.P.S.S). (statistical package for social sciences) الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية، و بإستخدام:
- المتوسط الحسابي.- الإنحراف المعياري.- معامل الإرتباط.- إختبار (t) ستودنت.- قانون نسب التحسن.
- القياسات المورفولوجية: تم أداء القياسات المورفولوجية للاعبين من حيث الوزن و الطول بواسطة ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلوغرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.
- الإختبارات:
- لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية و العقلية، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة.
- الإختبار لمهارة التصويب:
- إختبار التصويب الجانبي.
- الإختبارات العقلية:

1/ مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" "frank vital" (1971) تحت عنوان "your ability to relax" ، و أعدده للعربية "محمد حسن علاوي، و أحمد مصطفى السويفي" (1981) و قد قام "أحمد السويفي" (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين وأوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) .، كما قام بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، و أشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61).

2/ مقياس التصور العقلي: 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 إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي،

3/ مقياس تركيز الإنتباه في كرة السلة:

قام كل من "جفري سمرز" و "كيرين ميلر" و "ستيفان فورد" (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الإنتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" و بإستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، و أطلقوا عليه إسم "إختبار أسلوب الإنتباه 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 حسن علاوي" بتعريب الإختبار و تقنيته في البيئة المصرية.

- الأسس العلمية للأداة.

و حتى نضمن صلاحية الإختبارت و تطبيقها، كان من واجب الباحث التحقق من مدى صلاحيتها للإستعانة بها في البحث وفق الشروط التالية:

أولا: الصدق.

إستخدمنا معامل صدق المحتوى بعرض الإختبارت المهارية و المقاييس العقلية على المختصين حيث أقرروا صدق المحتوى لهذه الإختبارت، و هذا يعني أن الإختبارت تقيس ما وضعت لأجله..

و قد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارت

ثانيا: الثبات.

تم حساب الثبات من خلال إستخدام معامل الإرتباط "بيرسون" "pearson" حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارت 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
ثالثا: 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.

- أهداف البرنامج: يهدف هذا البرنامج إلى :

- 1- تحسين مهارة التصويب في كرة السلة للعينة التجريبية للبحث.
 - 2- تنمية بعض المهارات العقلية المتمثلة في (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه).
 - 3- إستخدام المهارات العقلية في تحسين الأداء المهاري للتصويب، و ذلك عن طريق:
 - أ- العمل على التخلص من التوتر و إكتساب مهارة القدرة على الإسترخاء.
 - ب- تحسين القدرة على التصور العقلي من وضوح و التحكم في الصورة و القدرة على إستدعاءها .
 - ت- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.
- 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. ما مجموعه (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

❖ عرض و مناقشة النتائج:

يمثل لمتوسط 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 الجدولية (ت)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
التصويب الجانبي	نقطة	3.8	16	4.03	22.4	3.65	2.10	دال

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

الجدول 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 .

المتغير العقلي و التصور	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (ت)	قيمة الجدولية (ت)	الدلالة الإحصائية

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

	س	س		ع		س	على الإسترخاء
		ع	س	ع	س		
دال	2.10	7.66	1.19	14.9	1.25	10.7	درجة
دال		8.05	1.15	14.7	1.05	10.7	درجة
دال		6.4	1.42	14.4	1.34	10.4	درجة
دال		9	1.24	14	0.56	10.1	درجة
دال		14	3.16	58	1.79	41.9	درجة
دال		13.3	2.14	47.8	3.03	32.1	درجة

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

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

الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	9.77	1.19	28.1	2.06	19.4	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		7.31	4.22	45.1	4.43	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		6.71	6.2	30.9	2.72	22.9	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.67	3.95	34.5	4.46	23.8	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		8.21	4.55	44.1	3.08	29.9	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		7.07	5.22	56.8	6.41	38.3	نقطة	تقليل تركيز الإنتباه
دال		7.83	6.36	72.6	7.25	48.7	نقطة	معالجة المعلومات
دال		17.3	9.57	313	14.9	216	نقطة	تركيز إنتباه كلي

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 تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية
- مناقشة الفرضيات:

1- مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:

تبين وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب الجانبي بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح التجريبية، 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 الجانبي و المهارات العقلية ، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح لمهارة التصويب بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء (شمعون، 1996، ص 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، ص 79) ، كما توافق ذلك مع الدراسات السابقة لكل من دراسة (شوية بوجمعة، 2009) و دراسة (الرحاحلة و الخياط، 2001، و دراسة (بلال رجال ، 2009) و كذلك 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 التي لم تستفد ،كما بينت دراسة (وفاء حسن ، 1997) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة و منها التصويب و يرجع 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 مهارة التصويب ،

و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مهارة التصويب

2- مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي) للمجموعة التجريبية والمجموعة 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 إشتغال الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي ينتاب 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، ص 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 في تركيز الإنتباه بين الإختبارات البعدية 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 تتميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل (شمعون، 1996، ص 258).

و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات العقلية الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

- الإستنتاجات:

- برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى التصويب الجانبي في كرة السلة للمجموعة التجريبية.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب الجانبي و لصالح المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية و لصالح المجموعة التجريبية .

- الخلاصة العامة:

إن التطور الملحوظ في مستوى الرياضة أدى إلى ظهور نتائج قد لا تفسر بالجانب البدني البحث للرياضي، حيث لم يبق هذا العامل هو الفيصل بين النجاح و الفشل أو الفوز و الخسارة ، إذ أن الجانب العقلي للاعب قد يسهم بنسبة ملحوظة في تحديد النتيجة، و هذا ما تنبه إليه مدربي المستويات العالية . فأولوا الإهتمام الكبير بتطوير اللاعب من جانبه العقلي موازة مع الجانب البدني و المهاري، و ما إلى ذلك.

و من هذا المنطلق و نظرا لإغفال الكثير من المدربين بجانب التدريب العقلي أو الجهل به تماما - حسب علم الباحث- جاءت الدراسة و التي سعى من خلالها الباحث إلى إبراز مدى نجاعة التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري و تحسن المهارات العقلية للاعب، و التي من شأنها رفع مستواه إلى الأحسن.

- المراجع:

- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي

- أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي
- محمد العربي شمعون و جمال عبدالنبي. (1996). :التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة: دار الكتاب.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2004). الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين (المجلد ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع. . . . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد زيدان. (1997). موسوعة التدريب كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى باهي و سمير جاد. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: الدار العالمية للنشر.
- 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.