

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تخصص : التدريب التنافسي الرياضي

تحت عنوان :

تأثير برنامج التصور العقلي على تحسين

أداء مهارات التصويب عند لاعبي كرة السلة

" دراسة ميدانية أجريت على فئة الأكابر (أكثر من 21 سنة) قبل مشاركتهم في المنافسة "

تحت إشراف:

د. ميم مخطر .

إعداد الطالبتين:

• بن يطو سارة.

• دهيني سعاد.

السنة الجامعية : 2018 - 2019

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين
إلى كل الأبناء و الأصدقاء في كل مكان
وبخاصة الزوج الكريم: سي نصر و
إلى كل من درّسونا بالمعهد وعلى رأسهم
أستاذي الفاضل: الدكتور مختار ميم
دون أن أنسى أستاذي في التريص التطبيقي
السيد المحترم: بن جلول عبد القادر
إلى زميلاتي وزملائي في هذه الدفعة تخصص:
"التدريب التنافسي الرياضي"
واليك أنت..

"بن يطو سارة"

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين العزيزين
إلى كل الأحباء و الأصدقاء في كل مكان
إليك بخاصة أختي العزيزة "بن يطو سارة"

إلى كل من درّسونا بالمعهد

دون أن أنسى زميلاتي وزملائي في هذه الدفعة

تخصص التدريب التنافسي الرياضي

وإليك أنت..

"دهيني سعاد"

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم .. بإسْمِكَ اللَّهُمَّ نبتدء.. و على نبيِّكَ نصلي ..
اللَّهُمَّ صلِّ و سلم على أشرف خلقك .. و خاتم أنبيائك و رسلك ..
محمد رسول الله .. و على آله و صحابته و من و لاه و بعد ؛
فإنه يطيب لنا أن نتوجه إلى الله عز و جل بالشكر
و الحمد الكثير على ما هدانا و وفقنا إليه في هذه الدراسة
ثم نتوجه بأسمى آيات الشكر و التقدير لكل من كان لنا عوناً و سندا في إخراج هذا البحث المتواضع
من طرف كل أساتذة المعهد لرعايتهم لنا في دراستنا و بحثنا ، و لمساعدتهم لنا في التغلب
على العقبات التي واجهتنا خلال رحلة كتابة هذا البحث من خلال ما قدموه من توجيهات و إرشادات لإنجاز هذا البحث
كما يطيب لنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور/ مختار ميم النبي رافقنا
طيلة إنجاز هذا البحث و الشكر موصول إلى جميع الأساتذة المحكمين للإستبانة
و لا ننسى أن نتقدم بالشكر و العرفان و المحبة للمدرسين من عائلة كريمة الساسة بمسئولهم و على نبيهم و شنتنا بخاصة
و حسنا أننا اجتهدنا و كتبنا ، فإن أصبنا فمن الله ، وإن أخطأنا فمن أنفسنا .

و الله ولي التوفيق.

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة- أكابر قبل المنافسة بخصوص (مهارة التصويب الأمامي والتصويب الجانبي ومهارة التصويب أداء الرمية الحرة ومهارة التصويب من أسفل السلة) ، وكذلك التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على أداء هاته المهارات ، ومن هنا تبرز مشكلة بحثنا هذا من خلال إختبار مهارات التصويب في كرة السلة انطلاقاً من مشاركتهم في نفس البطولة ومعرفة مدى تأثير برنامج التصور العقلي مقترح على تحسين التصويب لدى اللاعبين- الأكابر ، حيث اشتملت عينة بحثنا هذا المتكونة من 17 لاعب في كرة السلة موزعين بحسب إنتمائهم لإحدى الفريقين ، حيث يمثل فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت (المجموعة التجريبية) وفريق أفاق - مستغانم يمثل (المجموعة الضابطة) ، حيث تم إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء برنامج التدريبات لمنافسات البطولة الوطنية في كرة السلة للقسم الوطني الثاني الممتاز- ب في العام الرياضي 2019 ، الذي من خلاله تم إجراء الإختبار القبلي على (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ: 2019/01/05 ، تم إجراء الإختبار البعدي على المجموعتين بتاريخ: 2019/04/06. وعليه فقد إنحصرت الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي للتصور العقلي لفائدة لاعبي فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت (المجموعة التجريبية) حوالي: 12 حصة تدريبية في مجال التصور العقلي، كما اعتمدت الطالبتان على مقياس التصور العقلي عند الرياضيين وإختبارات أداء مهارات التصويب في كرة السلة، ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الوسط الفرضي، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار (ت)، النسبة المئوية)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) ، وبينت أهم نتائج الدراسة بأن تطبيق برنامج التصور العقلي يعمل على تنمية القدرات على (التصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي) بالنظر إلى نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة المحصل عليها في الإختبارين (القبلي والبعدي) ، حيث ظهر تأثيرها جلياً في تحسين مهارات التصويب في الرمية الحرة ومهارة التصويب من الأسفل على وجه الخصوص عند لاعبي كرة السلة (المجموعة التجريبية) مقارنة بالمجموعة الضابطة ، حيث تقترح الطالبتان الإهتمام أكثر بعقد الدورات التدريبية للمدربين في مجال الإعداد النفسي والذهني بالمرافقة النفسية الدائمة مع اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج - التصور العقلي- مهارات التصويب في كرة السلة- لاعبو كرة السلة.

من إعداد الطالبتين : بن يطو سارة - دهيني سعاد.

Résumé de la recherche / (en français)

Le but de cette étude est d'identifier les différences entre les basketteurs avant la compétition en ce qui concerne (habiletés avant et latérale et l'habileté lancers francs et l'habileté de tir du fond du panier) ainsi que d'identifier l'impact du programme de perception mentale sur la performance de ces compétences, Nous avons examiné cela en testant les aptitudes de la correction au Basketball après leur participation au même tournoi et en connaissant l'impact du programme de perception mentale proposé pour améliorer la correction des joueurs - le plus, Où notre échantillon de recherche était composé de **17** basketteurs répartis en fonction de leur appartenance à l'une des deux équipes, où l'équipe Ain el-arbiae - Ain Timochènte (groupe expérimental) et AFFAK de l'équipe - Mostaganem représente (groupe de contrôle), où cette recherche a été menée dans les mêmes circonstances que la date Menant le programme d'entraînement pour les compétitions du championnat national de basketball de la deuxième excellente section nationale - B de l'année sportive **2019**, au cours de laquelle le pré-test a été effectué (groupe expérimental et contrôle) le : **05/01/2019** , le post-test a été réalisé sur les deux groupes le : **06/04/2019**. Ainsi , la période du programme d'entraînement mental s'est limitée au groupe Ain el-arbiae -Ain-Timochènte (groupe expérimental) comprenant **12** séances d'entraînement dans le domaine de la perception mentale, ainsi que l'échelle de perception mentale chez les athlètes et les tests de performance habiletés de mettre un panier en basketball. (Moyenne statistique, écart type, médiane, coefficient de torsion, moyenne, coefficient de corrélation de Pearson, test T, pourcentage) L'analyse statistique a été réalisée à l'aide de SPSS. Étudier le fait que l'application du programme de perception mentale fonctionne sur le développement des capacités (perception visuelle - perception audio - sens du mouvement) Compte tenu des résultats des tests de correction au basket obtenus aux tests (tribal et éloigné), l'effet étant manifeste dans l'amélioration des techniques de tir au lancer franc et de la compétence de tir par le bas, en particulier chez les basketteurs (groupe expérimental) par rapport au groupe témoin, Les étudiants sont davantage intéressés par la tenue de cours de formation pour les entraîneurs dans le domaine de la préparation mentale et psychologique, avec un accompagnement psychologique constant avec les joueurs pour obtenir les meilleurs résultats sportifs.

les mots clés :

- **Le programme**
- **perception mentale**
- **habiletés de mettre un panier en basketball**
- **Les joueurs de basketball.**

Préparé par les étudiantes :

- **Benyatou Sarra.**
- **Dehini Souad.**

محتويات البحث

الصفحات	المحتويات	الترتيب
أ		أ- الإهداء الأول
ب		ب- الإهداء الثاني
ج		ت- شكر وتقدير
د		ث- ملخص البحث باللغة العربية
هـ		ج- ملخص البحث باللغة الفرنسية
و		ح- قائمة المحتويات
ل		خ- قائمة الجداول
ن		د- قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

ص 01	- مقدمة
ص 02	1. مشكلة البحث
ص 04	2. أهداف البحث
ص 05	3. الفرضيات
ص 05	4. مصطلحات البحث
ص 08	5. الدراسات المشابهة
ص 08	5. 1- دراسة (محمد مطلق بدر، 2013)
ص 09	5. 2- دراسة (رشاد طارق يوسف، 2013)
ص 10	5. 3- دراسة (دان روكرفيلد، 2012)
ص 10	5. 4- دراسة (صالح جويد هليل، 2012)
ص 11	5. 5- نقد الدراسات

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: برنامج التصور العقلي عند الرياضيين في كرة السلة

ص 12	- مقدمة الباب الأول
------	---------------------

الصفحات	المحتويات	الترتيب
ص 14		- تمهيد
ص 14		1. مفهوم التصور العقلي وطبيعته
ص 14		2. أنماط التصور العقلي
ص 15		3. التدريب في التصور العقلي
ص 15		أ- الرؤية البصرية
ص 15		ب- الصورة العقلية
ص 15		ت- تحسن أداء اللاعب
ص 16		ث- الاستجابات العصبية العضلية (خبرة الأداء الفعلي)
ص 16		ج- تحسين الأداء للمهارات البدنية وال نفسية
ص 16		ح- التصور العقلي الداخلي والخارجي
ص 16		4. فوائد التصور العقلي
ص 16		أ- تحسين التركيز
ص 17		ب- بناء الثقة في النفس
ص 17		ت- السيطرة على الانفعالات
ص 17		ث- ممارسة المهارات الرياضية
ص 17		ج- تطوير استراتيجية اللعب
ص 18		ح- مواجهة الألم والاصابة ومواجهة الألم والاصابة
ص 18		5. أوقات استخدام التصور العقلي
ص 18		6. المبادئ العامة لإكتساب التصور العقلي في كرة السلة
ص 18		أ- الإسترخاء
ص 19		ب- الأهداف الواقعية
ص 19		ت- الأهداف النوعية
ص 19		ث- تعدد الحواس
ص 19		ج- سرعة الأداء سرعة الأداء
ص 19		ح- سرعة الأداء
ص 20		خ- الممارسة المنتظمة
ص 20		د- الممارسة بإستمتاع

الصفحات	المحتويات	الترتيب
ص 21	برنامج تنسيق مهارات التصور العقلي	.7
ص 21	استخدامات تدريب التصور العقلي	.8
ص 23	خطوات التدريب الذهني (العقلي)	.9
ص 23	1- الاسترخاء	.9
ص 23	أ- الاسترخاء العضلي	
ص 23	ب- الاسترخاء الذهني	
ص 24	2- التصور العقلي	.9
ص 25	- خلاصة الفصل	

الفصل الثاني: تحسين أداء مهارات التصويب في كرة السلة

ص 27	- تمهيد	
ص 27	1. تعريف كرة السلة	.1
ص 27	2. نشأة كرة السلة	.2
ص 28	3. فريق كرة السلة	.3
ص 28	4. تصنيف لاعبي كرة السلة	.4
ص 28	4. 1. لاعب الهجوم الخلفي (point guard)	.4
ص 28	4. 2. المدافع مسدد الهدف (Shooting guard)	.4
ص 28	4. 3. لاعب الهجوم صغير الجسم (Small Forward)	.4
ص 29	4. 4. لاعب الهجوم قوي الجسم (Power forward)	.4
ص 29	4. 5. لاعب الوسط (center)	.4
ص 29	5. إحتساب النقاط	.5
ص 29	6. أخطاء وقوانين كرة السلة	.6
ص 30	7. ملعب كرة السلة	.7
ص 30	8. كرة السلة	.8
ص 30	9. طريقة لعب كرة السلة	.9
ص 32	10. المهارات الحركية والأساسية في لعبة كرة السلة	.10
ص 32	11. خطوات التدريب لفائدة لاعب كرة السلة	.11

الصفحات	المحتويات	الترتيب
ص 32	تعليم المهارة للاعبين	.12
ص 32	تقسيم المهارات الأساسية لكرة السلة	.13
ص 32	أولا : المهارات الأساسية الهجومية	
ص 33	ثانيا:التصويب في كرة السلة	
ص 34	1- التصويب من الثبات	.13
ص 34	2- التصويب من الأمام بالقفز	.13
ص 35	3- التصويب السلمي	.13
ص 36	- خلاصة الفصل	

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

ص 38	- مقدمة الباب الأول	
ص 40	- منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
ص 40	1. منهج البحث	
ص 40	2. مجتمع وعينة البحث	
ص 41	أ- التجانس	
ص 42	ب- تكافؤ العينة	
ص 48	ت- مواصفات و خصائص عينة البحث	
ص 51	3. مجالات البحث	
ص 51	3. 1- المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث	
ص 51	أ- المجال البشري	
ص 51	ب- المجال المكاني	
ص 51	ت- الفترة الزمنية	
ص 52	4. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	
ص 52	4. 1- الأجهزة المستخدمة	
ص 52	4. 2- أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة	
ص 53	4. 3- وصف الأدوات المستخدمة في البحث	

الصفحات	المحتويات	الترتيب
ص 53	أ- إستبانة الأحوال الشخصية	
ص 53	ب- مقياس التصور العقلي عند الرياضي	
ص 54	ت- تحديد الاختبارات	
ص 55	ت-1. الإختبار الأول : اختبار التصويب الأمامي	
ص 57	ت-2. الإختبار الثاني : اختبار التصويب الجانبي	
ص 58	ت-3. الإختبار الثالث : اختبار الرمية الحرة	
ص 59	ت-4. الإختبار الرابع: اختبار التصويب من أسفل السلة	
ص 60	5. التجربة الاستطلاعية	
ص 61	5. 1-الأسس العلمية للاختبارات	
ص 61	أ- صدق الاختبار	
ص 61	ب- ثبات الاختبار	
ص 62	5. 2- خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية	
ص 62	5. 1-2. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	
ص 62	- من حيث العمر	
ص 62	- طريقة المعاينة	
ص 62	5. 2-2. أدوات الدراسة الإستطلاعية	
ص 63	5. 2-3. الخصائص السيكمترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية	
ص 63	أ- الخصائص السيكمترية لمقياس التصور العقلي للرياضيين	
ص 63	ب- الصدق	
ص 63	ت- صدق المحكمين	
ص 65	ث- صدق الإتساق الداخلي	
ص 66	6. صعوبات البحث	

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ص 68	- تمهيد	
ص 68	1. عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	

الترتيب	المحتويات	الصفحات
2.	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	ص 71
3.	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	ص 74
4.	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	ص 78
5.	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة	ص 80
6.	استنتاجات عامة	ص 83
7.	الخلاصة العامة	ص 84
8.	المقترحات	ص 85

– المصادر والمراجع

• المراجع باللغة العربية

• المراجع باللغة الأجنبية

• المراجع من الأنترنت

– الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي	41
02	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات الدراسة.	42
03	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة (الإختبار القبلي) في متغيرات البحث .	43
04	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.	44
05	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.	44
06	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.	45
07	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.	47
08	خصائص العينة حسب البروتوكول الشخصي للاعبين الدراسة الأساسية .	48
09	خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب	49
10	خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.	49
11	خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء	50
12	يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري مكان إجراء آخر بطولة وتاريخها	51
13	يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة السلة	55
14	يبين معاملات الثبات والموضوعية (ن=6)	61

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
15	توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التصور العقلي	63
16	يوضح صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والعبارات.	65
17	يوضح نتائج الثبات لعبارات مقياس التصور العقلي للرياضيين	66
18	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .	68
19	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .	70
20	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث	71
21	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .	74
22	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .	76
23	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمقاييس القبلية لمتغيرات البحث	78
24	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمقاييس البعدية لمتغيرات البحث	80

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الأشكال
29	تصنيف لاعبي كرة السلة	01
34	التصويب من الثبات	02
35	التصويب من القفز	03
35	التصويب السلمية	04
56	إختبار التصويب الأمامي	05
57	إختبار التصويب الجانبي	06
58	إختبار الرمية الحرة	07
60	إختبار التصويب من أسفل السلة	08

التعريف بالبحث

مقدمة:

- 1- إشكالية البحث .
- 2- أهداف البحث.
- 3- الفرضيات.
- 4- مصطلحات البحث.
- 5 - الدراسات المشابهة .

6. مقدمة :

كانت ولا تزال لعبة كرة السلة تحظى بمكانة هامة في شعبيتها في كثير من بلدان العالم ، لترتقي على مستوى الإتحادات الرياضية المسؤولة بإهتمام ورعاية بالغة بين الأفراد والجماعات الرياضية باختلاف الفئات العمرية .

حيث تعد الجزائر من بين الدول التي يتم فيها تنظيم نشاطات لعبة كرة السلة محليا على مستوى الرابطات الولائية لكرة السلة التابعة للإتحادية الجزائرية لكرة السلة .

إنّ النهوض بهذه الرياضة على مستوى النخب الوطنية يتم وفقاً للظروف المتاحة من تأطير وقاعات يتطلب القدر الكافي من حيث ما تستوجبه البيئة الرياضية في كرة السلة من الإستراتيجيات التدريبية والأساليب النفسية والعقلية والإدارة الرياضية وتقنيات التعلم والتكنولوجيا ، وذلك بمسعى الوصول بلاعب كرة السلة إلى أفضل مستوى في الأداء ، من خلال الإهتمام بالبرنامج التدريبي المعدّ مسبقاً من قبل الطاقم التقني للتدريب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي .. ولكن ومع هذا ، كثيراً ما يختلف مستوى لاعب كرة السلة في التدريب عن مستواه في المباراة ، ممّا يستوجب تهيئته وإعداده جيّداً قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية وإزالة كلّ السّلبات من أجل رفع مستواه على مستوى أندية كرة السلة ، قصد التخلّص من الرّهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

إذ تشير دراسات علم التدريب على التأكيد وضرورة الإهتمام بموضوع القدرات العقلية خلال عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أنّ العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري ، ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية بإعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصّحة العقلية وأنّ التّعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية أخرى فإنّ " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً فإنّ ذلك ينعكس على أعضاء الجسم (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 343،373) هذا ما " أثبتته الدراسات في مجال علم النفس على وجوب التدريب من أجل المحافظة على التركيز بمستوى عالٍ لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عالٍ (عوديشو، انويا - تيرس، 2002، صفحة 88)

إنّ التحكم في العملية التدريبية على مستوى القدرات العقلية يلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات .

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي من خلال التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات كما أنه يساعدنا في التعرف على مستوى مهارة التصويب للكرة للاعبين ومدى تأثير التصور العقلي لتنمية القدرات العقلية بغية تعديل نقاط الضعف والنقص في الأداء المهاري للحصول على النقاط ، الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب الذهنية التي في حال الإهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية والتي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول بلاعبين الأندية الممتازة بكرة السلة الى مستويات أعلى.

2-1 مشكلة البحث :

إنّ الإفتقار للبرامج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد العقلي والنفسي في مجال كرة السلة من جهة ومع تنامي الوعي بأهمية الإختبارات النفسية في المجال الرياضي لما لها من دور فاعل لتطوير مستوى أداء اللاعبين على مستوى هذه الأندية الرياضية بالإعتماد على طريقة التصور العقلي ونحن بصدد التطرق إلى هذا الموضوع كمشروع لبنة هامة من خلال تسطير برنامج يعين المدرب و اللاعبين و يلبي احتياجاتهم النفسية والذهنية عن طريق عملية التدريب على المهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي

والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الأساسية التي لم يتم إعطاؤها الإهتمام الكافي من المدربين وكذلك المسؤولين عن العملية التدريبية باعتبار هذه المهارات العقلية تؤثر على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها.. وهذا هو مكن المشكلة؛ لذا فقد ارتأينا نحن فريق البحث بدراسة المهارات العقلية التي يجب تطبيقها ، ذلك لغرض تقييم مستواهم وهل أنّ المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا.. لما لها من علاقة بعملية أداء المهارات للاعب كرة السلة قصد الكشف عن مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام، ولهذا جرى هذا البحث على الفريقين الرياضيين لكرة السلة اللذان يلعبان في إطار رابطة عين تيموشنت لكرة السلة و هما لاعبي نادي " عين الأربعاء " لكرة السلة - عين تيموشنت و نادي " آفاق " لكرة السلة - مستغانم ، حيث يشارك الفريقان في الدوري الممتاز لبطولة "البلاي B" (القسم الوطني الثاني) في صنف الأكاير .

وبالتالي حاولنا نحن الطالبتان أن نستدل في ذلك من خلال معرفة أوجه المقارنة بين اللاعبين قصد الوصول إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في رياضة كرة السلة وتعمل على الإرتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل وعلى ضوء ما سبق ذكره ومن خلال الدراسة نريد معرفة مدى تأثير برنامج التصور العقلي مقترح على تحسين التصويب لدى لاعبي كرة السلة - أكابر ، ومن هنا تبرز مشكلة بحثنا هذا من خلال إختبار مهارات التصويب في كرة السلة انطلاقا من مشاركتهم في نفس البطولة ومعرفة مدى تأثير برنامج التصور العقلي مقترح على تحسين التصويب لدى اللاعبين - الأكاير .

ومن هذا المنطلق نطرح السؤال التالي:

- ما مدى فعالية برنامج التصور العقلي المقترح في تحسين التصويب لدى

لاعبي كرة السلة - أكابر ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التصويب بين اللاعبين المطبق عليهم برنامج التصور العقلي واللاعبين الذين لم يطبق عليهم.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في في مهارة التصويب الأمامي بين اللاعبين المطبق عليهم برنامج التصور العقلي واللاعبين الذين لم يطبق عليهم ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في في مهارة التصويب الجانبي بين اللاعبين المطبق عليهم برنامج التصور العقلي واللاعبين الذين لم يطبق عليهم ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التصويب عن طريق الرمية الحرة بين اللاعبين المطبق عليهم برنامج التصور العقلي واللاعبين الذين لم يطبق عليهم ؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التصويب من أسفل السلة بين اللاعبين المطبق عليهم برنامج التصور العقلي واللاعبين الذين لم يطبق عليهم ؟

2- أهداف البحث :

- التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة- أكابر قبل المنافسة على مستوى مهارة التصويب الأمامي.
 - التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة- أكابر قبل المنافسة على مستوى مهارة التصويب الجانبي
 - التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة- أكابر قبل المنافسة على مستوى مهارة التصويب أداء الرمية الحرة.
 - التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة- أكابر قبل المنافسة على مستوى مهارة التصويب من أسفل السلة.
 - يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على الأداء لمختلف مهارات التصويب تحضيراً لمنافسات كرة السلة .
- من خلال التساؤلات السابقة فإننا نطرح الفرضيات التالية:

7. 3- الفرضيات:

3-1 الفرضية العامة:

- إن لتطبيق برنامج التصور العقلي تأثير كبير في تحسين مهارات التصويب عند لاعبي كرة السلة أكابر.

3-2 فرضيات البحث الفرعية:

الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبليّة و الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح الإختبارات البعدية .

الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبليّة والإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختبارات البعدية.

الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية.

8. 4- مفاهيم ومصطلحات البحث:

أ- البرنامج:

1- اصطلاحيا:

البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح (الطمي، حسام عز الرجال إبراهيم، 2002، صفحة 62)

إجرائيا :

تعرف الطالبتان بأنه عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.

ب- التصور العقلي:

1- اصطلاحيا:

يعتبر وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته فعندما يتصور الرياضي أداء حركي فإنه لا يتصورها خارج كيانه أو أمام عينيه وإنما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله (علاوي, محمد حسن، 2002، صفحة 248).

إجرائيا :

هو ما يطلب من اللاعبين قبل الممارسة تصور أنفسهم يؤديون المهام المحدودة المطلوبة منهم في مواقف كتعويد لاعب كرة السلة بأخذ صورة عن أداء حركة التصويب نحو السلة بغية تحقيق نقاط سلة ناجحة عن طريق الإستجابة بالأداء الأمثل.

ج - مهارات التصويب في كرة السلة:

1- اصطلاحيا:

التصويب في كرة السلة يشمل ما يأتي :

(التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي)

1-1 التصويب من الثبات (الرمية الحرة) :

يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة في لعبة كرة السلة ويختلف عن الأنواع الأخرى كونه يؤدي بدون مدافع .

وقد أشار (أسعد و عبدالعزيز ، عبد الحكيم) للرمية الحرة على أنها عقوبة لخطأ قانوني يرتكبه أحد لاعبي الفريقين المتبارين للحد من اللعب الخطر الذي يقوم به بعض اللاعبين أثناء المباراة (أسعد و عبدالعزيز ، عبد الحكيم، صفحة 329)

1-2 التصويب من الأمام بالقفز :

لاشك في أن هذا النوع من التصويب يعد من الأنواع المهمة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يؤدي من جوانب الملعب ، فقد أصبح أكثر انتشارا وأكثر

استخداما في المباريات إذا أنه يعد من التصويبات التي يصعب على المدافع إيقافها تقريباً. (حسانين, محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي, 1999, صفحة 56)

وقد أشار (جابر, كمال عارف ورعد, 1987) (أن التصويب من القفز يعتبر من الأسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة ، حيث جميع المناورات الهجومية لا تستطيع السيطرة على اللعب كما هو في التصويب بالقفز ، التصويب بالقفز يمكن أن يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع أعاقا أو عرقلة المهاجم أثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء) (جابر, كمال عارف ورعد, 1987, صفحة 152).

1-3 التصويب السلمي :

يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة جداً كونه يتيح للاعب الاقتراب من السلة ويتيح له سلامه الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة. (بشير, مؤيد عبد الله فائز, 1999, صفحة 27)

إن قانون اللعبة قد حرم على اللاعب المشي بالكرة ولو لخطوة واحدة ولكنه أجاز له أن يخطو خطوتين ويترك الكرة إلى زميل أو السلة الخطوة الثالثة ولهذا أنتجت على ذلك التصويب السلمي، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه السلة بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من سلة الفريق المنافس (معوض, حسن سيد, 2003, صفحة 128)

2- إجرائيا :

وهي عبارة عن المهارات الحركية قصد القيام بتسديدة نحو السلة التي يقوم بها اللاعب بالكرة والتي نحن بصدد الكشف عنها من حيث الأداء بالاستعانة بإختبارات (تصويب الكرة الأمامي ، تصويب الكرة الجانبي ، تصويب الكرة بأداء الرمية الحرة ، تصويب الكرة من أسفل السلة) .

د- لاعبو كرة السلة:

1- اصطلاحيا:

لاعبو كرة السلة على أنه كل فرد رياضي يشارك على مستوى الفريق ، حيث يمكن للاعب أن يلتقط و يوجه ويمرر أو يطلق الكرة بأي يد من يديه أو باليدين

معا مع احترام قوانين اللعب ، حيث تتوفر فيه اللياقة البدنية والمقدرة الإحترافية والجهد والتنسيق والرشاقة والتيقظ والمقدرة على التعاون بين أعضاء الفريق الواحد. (مورغان, بيتر، 1997، صفحة 147)

2- إجرائيا :

إنّ الطالبان تعرفان إنهم الأفراد الذين نحن بصدد استخدامهم بمثابة عينة البحث في هذه الدراسة في إطار البطولة الوطنية ويمتلكون المعايير المطلوبة للعب في مستوى بطولة القسم الوطني الثاني الموضوع من طرف الإتحاد الجزائري لكرة السلة .

5- الدراسات المشابهة:

5-1 دراسة م.محمد مطلق بدر وآخرون (2013) (جبار, م.محمد مطلق بدر, م.م.نزار علي، 2013)

تأثير التدريب الذهني على تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة اشتملت الدراسة على المقدمة وأهمية البحث والتي كانت مدخلا لموضوع الدراسة فضلا عن مشكلة البحث التي وجد الباحثان انه ان هناك ضعف لدى طلبة كلية التربية الرياضية في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة كما وتضمن البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني على الأداء الحركي لمهارة التصويب من الثبات في درس كرة السلة فضلا عن فرض البحث . وشمل البحث الدراسات النظرية والدراسات المشابهة بموضوع الدراسة وهي التدريب الذهني ونظرياته وأساليبه إضافة إلى الدراسات النظرية وهي دراسة (دان روكرفيلد) لصالح (National Collegiate Athletic Association) جمعية الرياضة الجماعية الوطنية في الولايات المتحدة ، حيث اشتملت عينة الدراسة على 411 لاعب كرة سلة في مرحلة الدراسة الثانوية لفرق ولايات الساحل الغربي الأمريكي. وشمل البحث منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم فيه المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث فضلا عن شرح مفصل لكل ما اجراه الباحث من إجراءات للتوصل إلى النتائج مدعمة بالتواريخ للمدة من 2011/3/1 ولغاية 2011/4/28 واستعراض الأدوات المستخدمة في البحث فضلا عن الوسائل الإحصائية المستخدمة للتوصل للنتائج .وشمل البحث عرض ومناقشة وتحليل النتائج

عمد الباحثان في هذا الفصل باستعراض النتائج التي توصل لها من خلال استخدام الوسائل الإحصائية معروضة على شكل جداول ثم ناقشا النتائج التي حصلوا عليها من خلال استخدام التدريب الذهني في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة. أما استنتاجات وتوصيات البحث هي

في ضوء النتائج التي توصل لها الباحثان عمدا إلى تلخيص عدد من الاستنتاجات ومنها :- إن منهج التدريب الذهني من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير والتفكير .
وعدد من التوصيات منها :

- يمكن الاستفادة من منهج التدريب الذهني المعد من قبل الباحثان و تعميمه على باقي المهارات الأخرى في هذه اللعبة .
2-5 دراسة (يوسف, رشاد طارق، 2012)

أثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بعمر 12_13 سنة
هدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة.
يفترض الباحث: بوجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية .

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث. اشتملت العينة على (30) طالب من طلاب الصف الأول متوسط بأعمار (12-13) قسموا إلى مجموعتين وبواقع (15) طالب لكل مجموعة, كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة, وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد بعض أنواع التهديد بكرة السلة , والتجارب الاستطلاعية , الاختبارات القبليّة وكذلك المنهج التعليمي باستخدام التصور العقلي ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية.

الاستنتاجات: أن المنهج التعليمي المعد وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة .

3-5 دراسة دان روكرفيلد: (2012) (<http://www.ncaa.org>)

لصالح (Athletic Association National Collegiate) جمعية الرياضة الجماعية الوطنية في الولايات المتحدة ، حيث اشتملت عينة الدراسة على 411 لاعب كرة سلة في مرحلة الدراسة الثانوية لفرق ولايات الساحل الغربي الأمريكي ، وتم إجراء تجربة الدراسة من خلال استخدام التصور الذهني كأسلوب في تعلم وإتقان المهارة حيث تم تقسم مجتمع البحث الى ستة مجاميع ثلاثة تجريبية وثلاثة ضابطة وكانت المجاميع الضابطة مقسمة حسب التالي: مجموعة لتعلم مهارات كرة السلة والثانية لمتعلمين لمهارات كرة السلة لغرض الإتقان والثالثة لإتقان أساليب اللعب (الدفاع والهجوم) كانت المجاميع التجريبية تعتمد أساليب معتمدة من قبل الجمعية أعلاه ، أما المجاميع التجريبية فقد احتوت نفس المحاور في المجاميع الضابطة ولنفس أهداف التعلم بإضافة أساليب التصور الذهني .

وخلصت الدراسة إلى :

- 1 إن استخدام التصور الذهني له علاقة إيجابية بتطور المستوى العام لكل مجموعة من المجاميع التجريبية.
- 2 ضرورة اعتماد التصور الذهني كأسلوب أصيل في تعلم المهارات الحركية .
- 3 من الممكن استخدام التصور الذهني خصوصا إذا تم ربط خبرات النجاح والفشل كأسلوب استرخاء أو تحفيز للأداء .

4-5 دراسة (صالح, جويد هليل، 2009)

"تأثير تكرارات مختلفة من التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمستويات تعلم الأداء "

هدف الدراسة:

- 1- التعرف على تأثير تكرارات التصور العقلي [(1:3)-(1:2)-(1:1)] في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمستويات تعلم الأداء .

عينة البحث:

بلغت عينة البحث (48) طالبا من طلاب الصف الأول المتوسط حيث تم تقسيم العينة إلى ثلاثة مجاميع وبواقع (16) طالب لكل مجموعة حيث تنفذ كل مجموعة تكرارا معيناً من تكرارات التصور العقلي .

الاستنتاجات:

وقد توصل الباحث إلى استنتاجات عدة من أهمها :

- 1- إن لتكرارات التصور العقلي [(1:1)-(1:2)-(1:3)] تأثيراً ايجابياً في عملية تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، المناولة، الإخماد).

نقد الدراسات:

في حدود ما أتيتح لنا نحن فريق البحث من إطلاع وعرض الدراسات السابقة المرتبطة من حيث الفائدة النظرية لإثراء الإطار النظري في بحثنا هذا ، وكذلك استخلاص مفاهيم الدراسة منها والعوامل المساعدة على تجسيد برنامج التصور العقلي لتحسين الأداء الرياضي للاعبين ، الحالية في نوعية العينة المختارة (لاعب كرة السلة) مثل دراسة (محمد مطلق بدر وآخرون ، 2013) و دراسة (يوسف, رشاد طارق، 2012) و دراسة (دان روكرفيلد ، 2012) ذلك من بين نقاط التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية .

حيث أنه بلغ عدد عينتنا 23 لاعبا في كرة السلة بالمقارنة مع الدراسات المشابهة كدراسة يوسف, رشاد طارق التي شملت عينتها 30 طالبا بينما دراسة صالح, جويد هليل 48 طالبا ، كما أن هناك دراسة تجاوزت 411 لاعب كرة سلة مثل دراسة دان روكرفيلد .

حيث اتفقت الدراسات السابقة على منهج البحث وإجراءاته الميدانية باستخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث وكان التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة أن معظمها تصب في مجرى تدريب الرياضيين من خلال تجسيد صورة حقيقية في ذهنهم عن طريق التصور العقلي.

وفي المقابل فقد استفادت الطالبتان من الدراسات السابقة من حيث كيفية صياغة تساؤلات البحث وتحديد المنهج والوسائل والإمكانات المستعملة ، خاصة في تأكيد مشكلة البحث ، ووضع فروضه، وكذا إختيار عينة البحث وتفسير نتائجه

الباب الأول:

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول :

قسمت الطالبتان في هذا الباب في الإطار النظري للبحث إلى فصلين ، حيث تعرضتا في الفصل الأول إلى برنامج التصور العقلي عند الرياضيين في كرة السلة من خلال عرض ما يمكن اللاعب في تصور نفسه يلعب تبعاً للطريقة التي يلعب بها منافسه ، ليختار المواقف المناسبة، وينفذ الحركات السليمة ، حيث يشعر بأنه لعب المباراة قبل أن يذهب الى قاعة كرة السلة.

ذلك بقصد خلق خبرة لدى الرياضي من خلال أداء مثالي ، ومن هنا حاول هذا البحث تسليط الضوء على التصور العقلي لمهارة التصويب في كرة السلة محاولين معرفة تأثيره على أداء المهارة .

أما الفصل الثاني فقد تناولت الطالبتان تحسين أداء مهارات التصويب في كرة السلة 9. من خلال تناول مجموعة المهارات الأساسية في كرة السلة ، حيث ركزنا بالخصوص على التصويب في كرة السلة موضوع بحثنا هذا .

الفصل الأول:

برنامج التصور العقلي

عند الرياضيين

في كرة السلة

تمهيد :

في فصل الإطار النظري للبحث، سوف نسلط الضوء على ما يحرص عليه اللاعب قبل مباراة كرة السلة بعناية واهتمام على مراجعة جميع الاحداث المتوقعة ، فيتصور نفسه يلعب تبعاً للطريقة التي يلعب بها منافسه..يختار المواقف المناسبة، وينفذ الحركات السليمة ، حيث يشعر بأنه لعب المباراة قبل ان يذهب الى قاعة كرة السلة. "قبل الاشتراك في مباراة كرة السلة بـ15 دقيقة يستحضر صورة المباراة في عقله ، فيسترجع جميع أجزاء المقابلة لحظة الانطلاق والبدء، أن يقوم بدوره بطريقة جيدة..الاحساس بلامسته للكرة واشتراك أجزاء جسمه وتنفيذ عمل الذراعين والرجلين لتصويب كرة ناجحة نحو السلة".

3- مفهوم التصور العقلي وطبيعته:

يمكن تعريف التصور العقلي بأنه "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء:ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية،بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة لاجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه".
والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية Visualization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً،ولكن يعتمد على استخدام الحواس الاخرى مثل اللمس،السمع،الشم او تركيبات من هذه الحواس.

2- أنماط التصور العقلي:

التصور العقلي يكون على ثلاث أنماط رئيسية :

* النمط الأول : التصور العقلي الخارجي (النقيب، يحيى كاظم، 1990، صفحة 123،124) وهي استحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة . الصوت . الإنفعال) .

* النمط الثاني : التصور العقلي الداخلي (راتب أسامة كامل، 1997، صفحة 280) وهي استحضار الصورة الذهنية أو العقلية لأداء مهارات أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليست نتيجة لمشاهدة الأشياء الخارجية

، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات (الصورة . الصوت . الإحساس بالحركة . الانفعال . التحكم) .

النمط الثالث : عدم التصور (محمد العربي شمعون ، عبد النبي ، جمال العقلي، 1996، صفحة 52)

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 .

4- التدريب في التصور العقلي :

إن عملية تدريب التصور العقلي هي بمثابة تحقيق العناصر التالية:

(محمد عبد الغني عثمان ، 1987، صفحة 159)

أ- الرؤية البصرية:

برغم أن الرؤية البصرية تعتبر عنصراً هاماً في التصور العقلي، إلا أن التصور العقلي يتضمن العديد من الحواس الأخرى مثل السمع، الشم، الشعور، التذوق، وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلي على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاء الصورة، أنت لا ترى فعلاً كرة السلة أو تسمع ارتدادها على الأرض أو تحس بسطح الكرة، ولكن تؤدي خبرة الحواس تلك في عقلك أو ما يطلق عليه التصور العقلي.

ب- الصورة العقلية :

إن الكثير من اللاعبين لا يستطيعون استحضار الصورة بشكل واضح، ومن هناك تظهر الحاجة إلى مساعدة اللاعبين للتدريب على مهارة التصور العقلي.

ج- تحسن أداء اللاعب:

إنه ليس من الضروري أن يؤدي التصور العقلي لتسحين الأداء ، كون التصور العقلي أداة أو وسيلة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح.

كما يجب أن نتعامل مع تدريب المهارات النفسية ومنها التصور العقلي بشيء من المرونة ، بحيث يستفيد اللاعب بما هو مناسب له وفقاً لخبراته وأهدافه ، ولا يشعر أنه مجبر لعمل أشياء تجعله في حالة غير طبيعية أو يتعارض مع رغبته. (وجيه محبوب، 1989، صفحة 12).

د- الاستجابات العصبية العضلية (خبرة الأداء الفعلي) :

يتوقع بأن التصور العقلي النشط يؤدي إلى مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة ، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية المرات الخاصة بالاشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى تلك العضلات.

كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لاداء المهارات الحركية في مواقف اللعب او المنافسة.

هـ- تحسين الاداء للمهارات البدنية والنفسية :

برغم أن التصور العقلي لايمكن ان يكون بديلاً لممارسة والتدريب البدني،الا انه يساعد على تحسن المهارات البدنية.اضافة الى ذلك فإن التصور العقلي يمكن ان يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية.

و- التصور العقلي الداخلي والخارجي:

في التصور الخارجي انت ترى نفسك من خلال ملاحظ خارجي،مثل ان تشاهد نفسك في فيلم سينمائي او شريط فيديو،أما التصور الداخلي يكون نابعاً من الداخل،مثل ان تكون هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسك،انك ترى فقط ماتريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة.وبينما تقوم حاسة البصر بالدور الاساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي،فان الاحساس الحركي يكون له تأثير اكثر من الحواس الاخرى في التصور العقلي الداخلي.

5- فوائد التصور العقلي :

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلي وفيما يلي شرح لتلك الفوائد :

(أ) تحسين التركيز : (قاسم لزام صبر، 2005، صفحة 222)

التصور العقلي للاشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل.كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع التشتت الافكار والانتباه،ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور بعض المواقف التي تعتقد ان تفقد فيها التركيز ثم تتصور اعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية :

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة سهلة على السلة.
- او تصور استعادة الانتباه بعد أداء تسديدة خاطئة في الكرة المصوبة نحو السلة.

(ب) بناء الثقة في النفس :

عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك إستبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس. فعلى سبيل المثال اذا كنت تشعر بالخوف عند أداء التصويب في كرة السلة أو التنس، يمكنك أن تتصور أنك تؤدي التصويب بقوة ودقة لتدعيم الثقة. وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك الرمية الحرة ، تتصور عقلياً خبرة سابقة لأداء جزء ناجح. كذلك اذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فإنك تتصور عقلياً أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والقاعة الرياضية الذي تفضل اللعب فيها.

(ت) السيطرة على الانفعالات :

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستشارة تجاه إحدى المباريات او المسابقات ، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمداً، فيمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك. (أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 127-130).

(ث) ممارسة المهارات الرياضية :

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية كتصور أداء حركة التصويب في كرة السلة ، الرمي للرمح ، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة ، جملة حركية في الجمباز أو الغطس..الخ.

كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم اصلاح الخطأ كما يمكن ان يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

(ج) تطوير استراتيجية اللعب :

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك ان يتصور اللاعب المدافع ما يجب ان يفعله لمواجهة المهاجمين..كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين..الخ. (يعرب خيون ، 2002، الصفحات 114-115).

(ح) مواجهة الألم والاصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للاداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة اخرى.

إذ يستخدم التصور العقلي في مواقف متنوعة في نشاط لكرة السلة ، فيطلب من اللاعبين بعد فترة نشاط بدني عنيف الجلوس ومحاولة تصور أنفسهم يشعرون بالاسترخاء والهدوء ، حيث يمكن أن يطلب من اللاعبين التصور العقلي لأداء المهارات خلال فترة انتظار دورهم أثناء ممارسة التمرين ، فيطلب منهم قبل الممارسة تصور أنفسهم يؤدون المهام المحدودة المطلوبة منهم في مواقف الدفاع والهجوم. (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 130).

6- أوقات استخدام التصور العقلي :

بالرغم من إمكانية استخدامه في أوقات متعددة ، فهناك أوقات معينة يكون أكثر نفعية وهي:

• قبل / بعد التمرين.

• قبل وبعد المنافسة.

• الفترات البيئية للمسابقة.

• الوقت الشخصي.

• الاستشفاء من الاصابة.

7- المبادئ العامة لاكتساب التصور العقلي في كرة السلة :

• الموقع الذي يؤدي عنده التصويب الجانبي للكرة نحو السلة .

• هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟

• ما المكان المقترح لتصويب الكرة ؟

• ما مقدار القوة المطلوبة لأداء التصويب ؟

• من المنافس الذي يعترضه عند أداء التصويب ؟ (مصطفى محمد زيدان ، 1997،

صفحة 27) ، حيث أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي نتناول اهمها:

أ- الاسترخاء : (أسامة كامل راتب، 1997، الصفحات 278-285)

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي ان يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء، التي

تساعد على التخلص عن التوتر، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الارشادات العصبية الى أجهزة الجسم. وتؤدي تمارين الإسترخاء لمدة من ثلاث الى خمس دقائق ولايتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق واخراج لفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات.

كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الإسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث أن التمارين من الرقود قد يؤدي الى الشعور بالحاجة الى النوم وضعف القدرة على التركيز. ب- الأهداف الواقعية : (محمد العربي شمعون ، عبد النبي، 1996، صفحة 120)

يجب ان تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب. وحتى عندما يتضمن التصور العقلي اداء مهام تفوق مستوى اللاعب، من الأهمية ان تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لايتعارض مع الحاجة الى تطوير صعوبة الأهداف الاهداف مادامت في إمكانات اللاعب. ت- الأهداف النوعية :

نظراً لان التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة منه، كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء الى مراحل او أهداف نوعية. ث- تعدد الحواس :

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد اكثر من الحواس أثناء التصور العقلي - كان ذلك افضل.. وكلما استطاع اللاعب ان يتعرف على ماهي الحاسة الاكثر ارتباطاً بالأداء - حقق تمارين التصور العقلي باكبر فائدة، هل هي حاسة البصر ام حاسة السمع ام الاحساس الحركي؟ ومع التقدم في تمارين التصور العقلي يستطيع اللاعب استخدام الحواس الاخرى مثل حاستتي الشم او التذوق. ج- سرعة الأداء :

بشكل عام يجب مراعاة ان التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي. إن لاعب كرة السلة الذي ينفذ التسديدة ، يؤدي التصور العقلي لمدة وجيزة حيث ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء في هذه الفترة المحددة ، ويمكن ان تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة ابطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كما يلي :

عند بداية تعلم المهارات الجديدة ، أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار ان انخفاض معدل السرعة للتصور العقلي يسمح للاعب باكتساب الاحساس الحركي الصحيح للمهارة ، مع أهمية أن يؤخذ في الإعتبار أن ذلك يعتبر خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

عندما يحتاج اللاعب الى التخلص من بعض اخطاء الأداء، او يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، حيث أن انخفاض معدل سرعة التصور العقلي يساعد في التخلص من الأخطاء. على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

ح- الممارسة المنتظمة :

التصور العقلي باعتباره مهمة يحتاج إلى التصور والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق ذلك التصور العقلي في اي مكان او زمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب، المهم في ذلك ان اللاعب يستطيع الإحتفاظ بالهدوء ولايعاني من مصادر تشتت الإنتباه ، ومعنى ذلك انه يمكن ان يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلي لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم.

خ- الممارسة باستمتاع :

التصور العقلي وسيلة يمكن أن يكون مصدراً لافكار إيجابية او سلبية ، ومن الأهمية أن تكون دائماً مصدراً للإستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، فعندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً، ويمارس أي أنشطة أخرى في البرنامج التدريبي، فالتصور العقلي الفائزة المرجوة كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة.

(محمد العربي شمعون ، عبدالنبي، 1996، صفحة 32)

د- تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي :

يتوقع ان توجد فروق فردية بين اللاعبين من حيث مقدرتهم على التصور العقلي ، ويراعى قبل تقديم برنامج التدريب التصور العقلي أن نتعرف على مواطن القوة والضعف وإستخدام حراسه مثل حواس البصر والسمع والاحساس الحركي والمشاعر الانفعالية ويفيد في تحقيق ذلك بالنسبة للاخصائي النفسي الرياضي او المدرب الرياضي استخدام بعض المقاييس للتعرف على قدرات اللاعب على التصور العقلي.

8- برنامج تنسيق مهارات التصور العقلي :

يهدف برنامج تنمية مهارات التصور العقلي الى تحسين مقدرة اللاعب على وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها، وذلك من خلال مراحل ثلاث هي : الوعي بالحواس ووضوح الصورة والتحكم في الصورة.

يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته، ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة في ذاكرته واستخدامها لايجاد صورة عقلية يستطيع ان يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها، لذلك فإن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي هي أن يصبح الشخص لديه وعي بخبراته السابقة ، والأمر لا يختلف كثيراً بالنسبة للاعب ، وكلما استطاع استخدام حواس أكثر (البصر، الشعور، السمع... الخ) كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

إن الأمر مماثل في الرياضة ، يحدث في الكثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الاداء الهامة لتلك المهارات ، لذلك فإن الخطوة الاولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على ان يصبحوا اكثر وعياً لجميع الحواس أثناء أدائهم الرياضي.

فيحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماماً لحركات أجسامهم..التوقيت..إنسايبة الحركة..حواسهم

المختلفة البصر،اللمس،السمع،الحس الحركي.. الخ ، بحيث تتم وفق المراحل التالية :

- التحكم في الصورة.
- وضوح الصورة.
- الوعي بالحواس. (محمد حسن علاوي، 1998)

استخدامات تدريب التصور العقلي:

تعددت طرائق استخدام التدريب الذهني في التعلم الحركي إذ تم استخدامه مع المبتدئين والمتعلمين ، ويمكن استخدام طريقتين في الأداء والتي حددها (سبيلكر) (المالكي، 1998،

صفحة 31) كما يلي:

أ- الطريقة الأولى :

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 .

ب- الطريقة الثانية :

تعتمد أساسا على ثلاث نقاط رئيسية هي :

- 1- الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .
 - 2- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من أحد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية.
 - 3- التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة .
- ومن خلال ما تقدم يمكن أيراد أهم تلك الاستخدامات في المجال الرياضي وهي كما يلي:
(محمد العربي شمعون ، عبدالنبي، 1996، صفحة 45) .

* اكتساب وتنمية المهارات الحركية :

حيث أشار محمد العربي إلى أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم المهارات الحركية واكتسابها في الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها .
أما في المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فيمكن إن 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 (يعرب خيون) في هذا المقام إلى نظرية الحدث التي فحواها بأن الحركات الرياضية (الإحداث الحركية) هي تنظيم الانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي (يعرب خيون، 2002، صفحة 23) ويحدد بايرون محتوى التدريب الذهني بالنقاط التالية : (محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال، 1996، صفحة 47)

1. التدريب الجيد على الإسترخاء .
2. استرجاع النواحي الفنية .
3. التدريب على تركيز الإنتباه .
4. التصور الحركي الذهني .
5. استرجاع الخبرات الناجحة .

8- خطوات التدريب الذهني (العقلي):

لغرض التوصل إلى إكتساب المهارة عن طريق التصور والتدريب الذهني يجب إتباع الخطوات التالية:

8-1 الاسترخاء :

هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية . (يعرب خيون، 2002، صفحة 28).

يعد الاسترخاء من المقدمات المسلم بها لعمليات التدريب الذهني إذ يساعد المتعلم على التخلص من الكثير للسيالات العضلية الدماغية الغير مرغوب فيها وكذلك يساعد على التركيز بصورة جيدة (محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال، 1996، صفحة 168).

أ - الاسترخاء العضلي :

هو التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم إرخائها إلى ابعدها 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 الإسترخاء 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 المطلوب التفكير بها (محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال، 1996، صفحة 168) .

، 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 ، وبلي أي حالة يجب إن تصبح عيناك مغمضتين وتنفسك بطيئاً ومنتظماً وعضلاتك مرتخية ولا يهم إن تكون مستلقياً على السرير وجالساً على كرسي .

8-2 التصور العقلي:

بعد عملية التدريب على الإسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية وهي محاولة استرجاع الإحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد ، حيث يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني (يعرب خيون، 2002، صفحة 131) ... 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 ، إذ أشار (Cox 1994) (محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال، 1996، صفحة 168) وذلك لتحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً لان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني استجاباتهم بالأداء الامثل .

خلاصة الفصل :

من كل ما تقدم تبين لنا بأن الرياضيين هم بالأساس أفراد من الممكن فهم أدائهم خلال المواقف الرياضية المختلفة التي يتعرضون لها في لعبة كرة السلة في التدريب أو المنافسة وطريقة الاستفادة من الخبرات السابقة لها دور بالغ في طريقة التصرف أو ردود الأفعال التي من المفترض أن يظهرها اللاعب 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 لتصوير حالة مثالية للأداء ومحاولة إيصالها للرياضي بقصد خلق خبرة لدى الرياضي من خلال أداء مثالي ، ومن هنا حاول هذا البحث تسليط الضوء على التصور العقلي لمهارة التصويب في كرة السلة محاولين معرفة تأثيره على أداء المهارة .

الفصل الثاني

تحسين أداء

مهارات التصويب

في كرة السلة

تمهيد :

إنّ التقدم الهائل الذي تشهده الألعاب الرياضية بمستوى المهارات الأساسية إضافة الى القدرات البدنية والحركية والنفسية والتربوية التي يستند اليها انجاز تلك المهارات وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية ".وان نجاح اي فريق فيها يتوقف بالدرجة الأولى على مدى اجادة أفراده لتلك المهارات الاساسية للعبة " .

حيث تطورت تطورا ملحوظا في الفترة الأخيرة لانه كانت هناك ضرورة لذلك التطور الملحوظ فظهرت مهارات جديدة ومركبة وأصبح لكل موقف في المباراة أهمية لإنجاز مهارة معينة نظرا لتعدد أنواع اللعب وقوته ...

لذلك فان أهمية تدريب هذه المهارات بشكل متقن ومدروس من أجل النهوض بالأداء المثالي المتقن لتلك المهارات يخدم التطور الحاصل باللعبة ويساعد على المستويات التي من شأنها المستوى الرفيع من الأداء المثالي الذي يتميز بالدقة في وجمالية ورشاقة الحركة ومن ثم تحقيق الفوز . (كمال عارف ورعد جابر، 1987)

تعريف كرة السلة :

لعبة كرة السلة عبارة عن فريقين كل فرقة مكونة من خمس لاعبين، يحاول كل فريق أن يسدد على السلة الطرف الآخر، وكل فريق يحاول تسديد أكبر عدد ممكن من الأهداف في سلة الفريق الآخر، ويحاول كل فرد في كل فريق التسديد في السلة عن طريق المراوغة وتميرير الكرة الى زميله في الفريق حتى يصل اقرب شخص للسلة ليسدد فيها، وعلى الصعيد الآخر يحاول الفريق الآخر أن يمنع اللاعب من الوصول الى السلة لكي يسدد

فيها/ <https://www.mlzamy.com/search-for-basketball/>

نشأة كرة السلة :

ترجع نشأة كرة السلة لاواخر القرن التاسع عشر في عام 1891 ميلادية بولاية ماستشوستس ، على يد جيمس نايميست الامريكي الاصل، وقد بدأها فيمدرسة تدريب الشبان المسيحية الدولية، وهي عبارة عن فريقين كل فريق خمسة لاعبين، حيث تاول كل فرقة ان تستحوذ على الكرة والتسديد في السلة. حيث قام نايميست الامريكي خلال معسكر الطلاب بتثبيت سلة على اعلى عمود، وتم استخدام الكرة بالقدم في أول الأمر بعد ذلك تم تطويرها لكي

تمرر باليدين، ثم تسديدها في السلة وكانت هذه التجربة في داخل قاعة مغلقة بسبب الشتاء. وأخيراً فإن كرة السلة تعتبر من أجمل وأمتع الألعاب والرياضات، وهي من أكثر الرياضات التي لها شعبية ومتابعين كثر من جميع دول العالم، ومن أشهر دول العالم في لعب كرة السلة هي الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تعتبر هي الدولة التي بدأ فيها كرة السلة على يد الدكتور الكندي جيمس نايسميث، والتي بدأت في معسكر للطلاب في أواخر القرن التاسع عشر في فصل الشتاء. (محمد عبد الرحيم إسماعيل ، 2003)
فريق كرة السلة:

يتكون الفريق من عددٍ من المراكز المختلفة وهي خمس مراكز كما يلي: وهو قائد الفريق ويقف عند خط الثلاثية أي خط 6.15، ومهمته الأساسية في توزيع الكرة وتمريها بين اللاعبين. هناك جناحين الأيسر والأيمن ومن مهامهم التسديد خارج خط 6.15 أي تسجيل رمية ثلاثية.

أفراد الاستحواذ وهم (البيفوت) وهم يحاولون الحصول على الكرة من الفريق الآخر، ويقومون بتسليمها للاعبين (الفلوتر) وهم لاعبان، وهناك لاعب يسمى (بوست) عند خط الفاول.

لاعب آخر تحت السلة وهو لاعب الحراسة.

تصنيف لاعبي كرة السلة : الشكل (01)

1. لاعب الهجوم الخلفي: (point guard)

عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب.

2. المدافع مسدد الهدف: (Shooting guard)

يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

3. لاعب الهجوم صغير الجسم: (Small Forward)

غالباً ما يكون مسئولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنظيفها؛ أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على

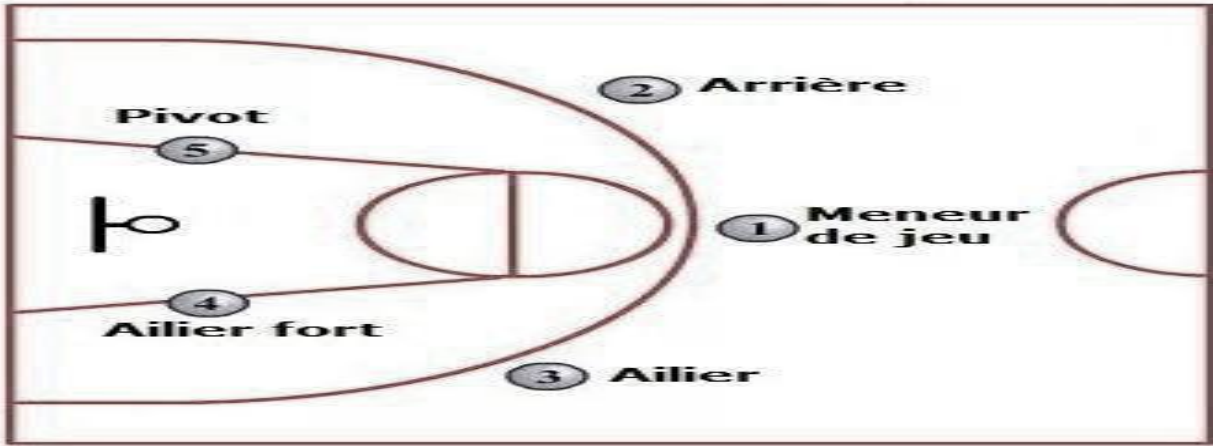
الإستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

4. لاعب الهجوم قوي الجسم: (Power forward)

يلعب في الهجوم بقوة وغالبًا ما يكون ظهره للسلة؛ وفي مرحلة الدفاع، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل).

5. لاعب الوسط: (center)

يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة. (جاسم، سلون ، 2014).



الشكل (01)

إحتساب النقاط :

يتم احتساب نقطتين لكل كرة تدخل السلة، وإذا تم رمي الكرة خارج خط ال 6.15 يتم احتساب النقطة ب ثلاث نقاط، وهناك الرمية الحرة التسديد بنقطة واحدة فقط.

أخطاء وقوانين كرة السلة :

خطأ المشي بالكرة :

وهو ان يقوم احد اللاعبين بالمشي بخطوتين بالكرة وهو ممسك بالكرة بيديه الاثنتين.

خطأ الرجوع بالكرة :

وهو الرجوع من حالة الهجوم الى حالة الدفاع وتخطي خط الوسط. خطأ الخمس ثواني : وهو ان يكون اللاعب في طريقه لتسديد الكرة ولكنه لا يسدها في خلال مدة الخمس ثواني. خطأ دولبي :

وهو ان يقوم اللاعب بعد ان سدد ضربة دريبيل بكلتا اليدين لا يسمح للاعب بأن يسدد دريبيل مرة أخرى.

يتم الخروج من المنطقة الدفاعية خلال 8 ثواني فقط عند استرجاع الكرة.

لو تلقى أحد اللاعبين خمسة أخطاء يتم طرده من الملعب ويستبدل بلاعب آخر.

يقوم المدرب اثناء المباراة بطلب اوقات مستقطعة خلال المباراة، ومن حقه ان يحدث عدة تغييرات خلال المباراة.

يتم احتساب رمية حرة مباشرة لصالح الفريق، في حالة عرقلة احد لاعبي الخصم، ويتم

احتساب الرمية الحرة بنقطة واحدة فقط. (الطائي, عبد الحكيم, والعاني, اسعد, وجابر, رعد,

وسماكة, علي, 1990).

ملعب كرة السلة :

ملعب كرة السلة ملعب مستطيل، يتكون من سلتين، الملعب طوله 28 مترا وعرضه 15 متر، وترتفع السله عن ارض الملعب بمقدار عشرة اقدام، وتوجد كذلك على ارض الملعب عدد من الخطوط ومنها خط الرميح الحرة، والتي يرمي منها اللاعب الرمية الحرة، وهناك خط عبارة عن نصف دائرة وهو خط الرمية الثلاثية، وهو على شكل قوس يحيط بالسلة ويبعد عن السلة حوالي ستة متر.

كرة السلة :

كرة السلة لها مواصفات خاصة لكي تساعد اللاعب في رميها وتطيط الكرة، ويبلغ وزن

كرة السلة 20 اونسة او 22 اونسة، ومحيط الكرة 28.5 بوصة او 29.5 بوصة.

طريقة لعب كرة السلة :

يحاول كل فريق ان يسدد على السلة الطرف الاخر، وكل فريق يحاول تسديد أكبر عدد

ممکن من الأهداف في سلة الفريق الآخر، ويحاول كل فرد في كل فريق التسديد في السلة

عن طريق المراوغة وتمرير الكرة الى الزميل حتى يصل أقرب شخص للسلة ليسدد فيها.

وعلى الصعيد الآخر يحاول الفريق الآخر ان يمنع اللاعب من الوصول الى السلة لكي يسدد فيها، والإستحواذ هو أن يخسر آخر فريق لمس الكرة الاستحواذ على الكرة ، ويستحوذ عليها الفريق الآخر.

ويجب ان يتحرك الفريق من نصف الملعب من الهجوم الى الدفاع في مدة 8 ثواني، و 10 ثواني للمباريات الامريكية الداخلية، وكذلك لا يجوز ان يتواجد اللاعب في المنطقة المحرمة لمدة تزيد عن 5 ثواني، لا يجوز ان يقوم اللاعب بعد ان سدد ضربة دريبيل بكلتا اليدين لا يسمح للاعب بأن يسدد دريبيل مرة اخرى.

كذلك لا يجوز عرقلة اللاعب في اثناء دخوله على السلة لتسديد هدف او الاحتكاك البدني العنيف ضد احد لاعبي الخصم، واذا حدث هذا يعتبر خطأ لصالح فريق هذا اللاعب ، ويتم احتساب رمية حرة مباشرة لهذا الفريق، تحتسب بنقطة واحدة فقط ، وفي حالة ان يكون اللاعب في حالة تسديد ثلاث نقاط من خارج الخط ، يتم احتساب ثلاث رميات ثلاثية. يتم طرد اللاعب في حالة ان قام بخمسة اخطاء، ويتم طردة حتى نهاية المباراة، في حالة حدوث خطأ يلعب الفريق الرمية من خارج الملعب. (حمد عبد الرحيم إسماعيل، 2003)

المهارات الحركية والأساسية في لعبة كرة السلة :

يعتمد التفوق في الألعاب الفرعية ومنها لعبة كرة السلة على مدى إتقان وإجادة أعضاء الفريق المهارات للعبة وأداء تلك المهارات تحت ظروف متنوعة من دون هبوط مستوى الأداء مما يؤدي إلى نجاح المهام الخطئية الهجومية منها والدفاعية لان امتلاك الرياضي المهارة في الأداء ينتج الفرص أمام تنفيذ مختلف الخطط من دون القلق على وجود الانجاز لكون المهارة هي المحور الذي يدور حوله كل خطط اللعب والإعداد البدني للرياضيين .

(حسن سيد معوض ، 2003) هناك بعض المهارات التي يتمتع بها لاعبي كرة السلة، وهذه

المهارات يستخدمونها للعب في مباريات كرة السلة لتحقيق الفوز ومن اهم هذه المهارات:

- تسديد الكرة الثلاثية الأكثر شهرة واثارة في كرة السلة، وهي تعني تسديد الكرة من خارج ال 6.15 يتم احتساب النقطة ب ثلاث نقاط. استخدام اسلوب التسديد بقوة داخل السلة، وهذه الطريقة يعشقها محبي كرة السلة.

- تنطيط الكرة وتمريها بسرعة كبيرة بين أفراد الفريق، وكذلك الاستحواذ على كرة

السلة وتسجيل رمية مرتدة سريعة للفريق.

إن المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق الرياضية وترتيبها ونجاحها في الدوري فإنها تعتمد على مدى إجادة أفراد الفريق على هذه المهارات الأساسية .. ففريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أن يؤدي بسرعة و إحكام وتوقيت مضبوط في مختلف الظروف والمواقف التي يتواجد فيها اللاعبون وأن يصوبوا على السلة بدقة وسرعة وأن يتحركوا بالكرة أو يردونها بخفة وتحكم ، بحيث تعيق عمل المدافعين وتهبط من عزيمتهم، كذلك فإن مهارة الطبطبة والمحاورة بين اللاعبين ستولد الثقة بين اللاعبين في إختراق أي دفاع يحصل أمامهم (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حساتين ، 1999)

خطوات التدريب لفائدة لاعب كرة السلة :

9.1.1 إن من أهم خطوات التدريب لفائدة لاعب كرة السلة- لَمَّا يتعلم المهارات الأساسية مثل: التمرير، المحاورة، التصويب.. إلخ، وإجادته لهذه المهارات الأساسية يعتبر شيئاً هاماً حتى يصبح لاعباً جيداً. ولكن معرفته كيف يؤدي التمرير، أو المحاورة، أو التصويب لا يعني أنه أصبح لاعباً لكرة السلة، بمعنى آخر كيف يستطيع أداء المهارات السابقة في موقف اللعب أو المنافسة. فعلى سبيل المثال هل يستطيع التصويب على السلة في مواجهة المدافع؟ إن إجادته مهارة التصويب على السلة و هو بمفرده في التدريب، تختلف عنها وهو في موقف المنافسة. (حمد عبد الرحيم إسماعيل ، 2003)

تعليم المهارة للاعبين :

لتعليم اللاعبين أي مهارة فإن ذلك يتطلب مايلي:

1. التعرف على المهارات المراد تعلمها.
2. فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر في أدائه.
3. تعلم كيف يمكن يحسن مقدرته في هذه المهارة.

تقسيم المهارات الأساسية لكرة السلة :

قد قسمت المهارات الأساسية لكرة السلة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، حيث قسمها (مصطفى محمد زيدان، 1977) إلى ما يلي :

أولاً: المهارات الأساسية الهجومية:

- التمرير (المناوله).
- المحاورة (الطبطة).
- التصويب.
- المتابعة الهجومية.
- الحجز والستار.
- الارتكاز.

ثانياً : المهارات الأساسية الدفاعية:

- حركات القدمين الدفاعية.
- قطع التمريرات .
- صدّ التصويبات أو الدفاع ضد المصوّب.
- المتابعة الدفاعية.

التصويب في كرة السلة:

إن عملية التصويب هي وضع الكرة في سلة المنافس، وهي أقصى ما يطلبه اللاعب والمدرب والجمهور إذ إنها التتويج النهائي لجهود الفريق لذا فإن التهديد يعد من أهم المهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة السلة إتقانها والتدريب عليها (Baby, Nigh ، 1983) فضلاً عن ذلك فإن نجاح التكتيك مقرون بنجاح التهديد وأن إخفاق اللاعب في التهديد يعني إخفاق الخطة.

ويعد الأسلوب الوحيد لإنهاء الهجوم وجميع المهارات الأخرى هي أساليب أولية للوصول إلى التهديد.

❖ وهناك نقاط مهمة يجب مراعاتها عند التهديد وهي:

- السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم.
- اختيار منطقة خالية من الرقابة.
- رمي الكرة بقوس طيران عالي. (حسب القرب والبعد)

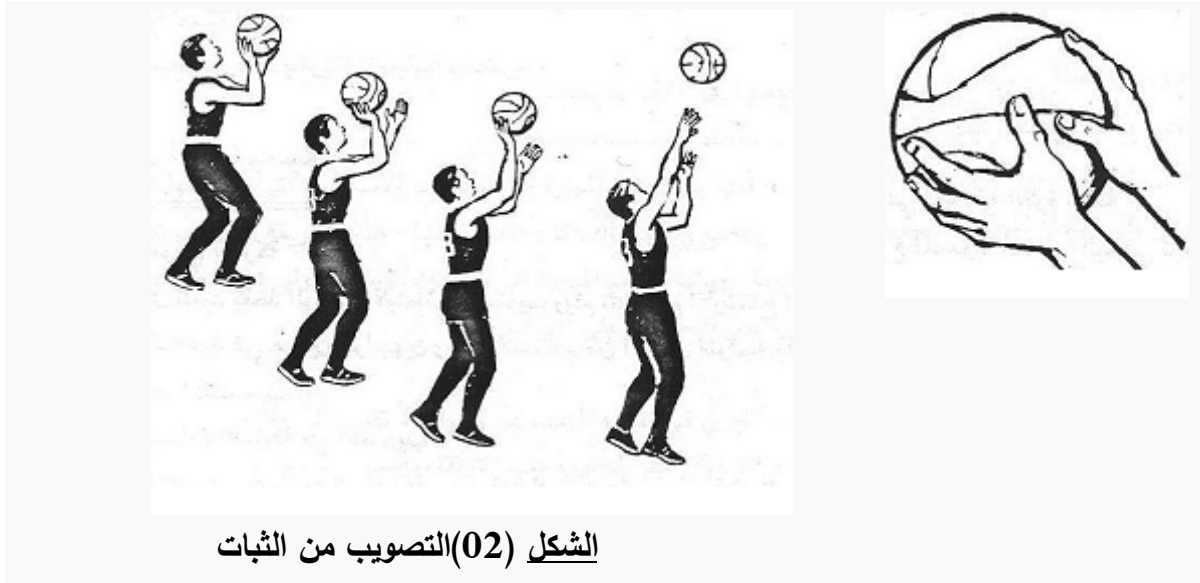
1- التركيز الجيد قبل انطلاق الكرة. (خريبط، ريسان وسلمان، ثائر داؤد، 1992، صفحة 273)

أما أنواع التصويب التي تخص البحث فقد شملت ما يأتي :
(التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي)

2-1-3-1-2 التصويب من الثبات :

يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة في لعبة كرة السلة ويختلف عن الأنواع الأخرى كونه يؤدي بدون مدافع .

وقد أشار (عبد الحكيم واسعد عبد العزيز ، 1990 ، صفحة 329) للرمية الحرة على أنها عقوبة لخطأ قانوني يرتكبه أحد لاعبي الفريقين المتبارين للحد من اللعب الخطر الذي يقوم به بعض اللاعبين أثناء المباراة.



الشكل (02) التصويب من الثبات

2-3-1-2 التصويب من الأمام بالقفز :

لاشك في أن هذا النوع من التصويب يعد من الأنواع المهمة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يؤدي من جوانب الملعب ، فقد أصبح أكثر انتشاراً وأكثر استخداماً في المباريات إذا أنه يعد من التصويبات التي يصعب على المدافع إيقافها تقريباً. (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين ، 1999 ، صفحة 56) وقد أشار (كمال عارف ورعد جابر،

1987 ، صفحة 152) " أن التصويب من القفز يعتبر من الأسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة ، حيث جميع المناورات الهجومية لا تستطيع السيطرة على اللعب كما هو في التصويب بالقفز ، التصويب بالقفز يمكن أن يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع أعاقه أو عرقلة المهاجم أثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء " .



الشكل (03) التصويب من القفز

3-3-1-2 التصويب السلمي :

يعتبر هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة جداً كونه يتيح للاعب الاقتراب من السلة ويتيح له سلامه الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة. (مؤيد عبد الله فائز بشير ، 1999 ، صفحة 27)

إن قانون اللعبة قد حرم على اللاعب المشي بالكرة ولو لخطوة واحدة ولكنه أجاز له أن يخطو خطوتين ويترك الكرة إلى زميل أو السلة الخطوة الثالثة ولهذا أنتجت على ذلك التصويب السلمي، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه السلة بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من سلة الفريق المنافس (حسن سيد معوض ، 2003 ، صفحة 128)



الشكل (04) التصويبة السلمية

خلاصة الفصل :

عرضنا في هذا البحث عن قوانين وقواعد كرة السلة، وأخطاء كرة السلة ، وذلك وصف ملعب كرة السلة، ومواصفات الكرة، ولاعبي كرة السلة، وكذلك طريقة لعب كرة السلة ، وكذلك عرض لتاريخ كرة السلة، والتي بدأت في عام 1891 ميلادية.

ومن العرض السابق استخلصنا بأنه هناك مجموعة من المهارات الأساسية لكرة السلة ، حيث ركزنا بالخصوص على التصويب في كرة السلة موضوع بحثنا هذا.

وأخيراً فإن كرة السلة تعتبر من أجمل وأمتع الالعاب والرياضات ، وهي من أكثر الرياضات التي لها شعبية ومتابعين كثر من جميع دول العالم، ومن أشهر دول العالم في لعب كرة السلة هي الولايات المتحدة الامريكية، حيث تعتبر هي الدولة التي بدأ فيها كرة السلة على يد الدكتور الكندي " جيمس نايسميث " ، والتي بدأت في معسكر للطلاب في أواخر القرن التاسع عشر في فصل الشتاء .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني :

لقد قسمت الطالبتان هذا الباب إلى فصلين ، فتناولتا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية بداية بالمنهج المستخدم ، ثم بالدراسة الإستطلاعية فقامت الطالبتان بإستخدام نفس أدوات البحث وذلك عن طريق صدق المحكمين وإيجاد الأسس العلمية الممثلة بالخصائص السيكومترية للأداة المتمثلة في مقياس التصور العقلي والبرنامج الرياضي للتصور العقلي واختبارات الأربع لمهارات التصويب في كرة السلة .
وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإستعمالها، لكي يتسنى القيام ببعض التعديلات قبل الدخول إلى الدراسة الأساسية كما تم إبراز أهم الأدوات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

بينما تمثل الفصل الثاني بعرض ومناقشة الفرضيات بحسب النتائج المتحصل عليها مع إستخراج أهم الإستنتاجات العامة ، وبعدها الخلاصة العامة لهذه الدراسة وذكر أهم المقترحات التي تراها الطالبتان مستقبلية ومفيدة .

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :1- منهج البحث:

استخدمت الطالبتان المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

2- مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على (23) لاعب يمثلون فريقين رياضيين يلعبان ضمن بطولة كرة السلة في القسم الوطني الثاني الممتاز - ب بأعمار (21- 24) سنة للموسم الرياضي الدراسي 2018/2019 موزعين على فريقين: " جمعية عين الأريعاء-عين تيموشنت " ب12 لاعب كرة السلة ينتمون إلى هذا الفريق وفريق " جمعية أفاق - مستغانم" ب11 لاعب كرة السلة يمثلون هذا الفريق .

هذين الفريقين يمثلان حوالي: 12.5 % من المجتمع الأصلي المكون من 16 فرق تلعب وتتنافس فيما بينها في القسم الوطني الثاني الممتاز-ب(مجموعة الغرب الجزائري).

وبعد إجراء القرعة بالطريقة العشوائية من الفريقين المختارين ، تم اختيار (03 لاعبين من كل فريق) لتكوين (06) لاعبين وهم يمثلون عينة الدراسة الإستطلاعية. فبغرض معرفة التجانس والتكافؤ قامت الطالبتان من خلال تقسيم عينة البحث المتكونة من 17 لاعب إلى مجموعتين وبواقع (09) لاعبين للمجموعة التجريبية و(08) لاعبين للمجموعة الضابطة ، كما هو مبين في الجدول رقم (1)

الجدول رقم (1): يوضح مجتمع البحث و عينة الدراسة الممثلة من المجتمع الأصلي :

عينة البحث الأساسية		العينة الإستطلاعية	عينة البحث	فريقي عينة البحث
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية			
00	09	03	12	عين الأريعاء - عين تيموشنت
08	00	03	11	فريق أفاق - مستغانم
08	09	06	23	المجموع
% 34.78	%39.13	%26.08	% 100	النسبة المئوية %

أ- التجانس :

قامت الطالبتان بإجراء التجانس لمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من الفروق الفردية لدى أفراد العينة المتمثلة بـ(الوزن- الطول- التصويب من الرمية الحرة- التصويب من أسفل السلة - التصويب الأمامي- التصويب الجانبي). وقد استخدمت الطالبتان معامل الالتواء لإجراء التجانس وكما هو مبين في الجدولين (2) و(4) :

الجدول (2): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات الدراسة.

مجموعة الدراسة الأساسية (ن=17).								المعالجات الإحصائية المتغيرات
المجموعة الضابطة (ن=8)				المجموعة التجريبية (ن=9)				
معامل الالتواء (ل)	الوسيط (و)	الانحراف المعياري (ع+)	الوسط الحسابي (س)	معامل الالتواء (ل)	الوسيط (و)	الانحراف المعياري (ع+)	الوسط الحسابي (س)	
-1.041	185.5	1.20	184.25	0	182	1.49	182	الطول (سم)
-0.64	80	1.36	79.125	0.69	77	1.92	78.33	الوزن (كغم)
0	75	2.47	75	-0.206	70	2.71	69.44	الرمية الحرة
-0.418	82.5	2.99	81.25	-0.28	90	2.00	89.44	من أسفل السلة
-0.516	70	1.21	69.375	-1.336	65	2.5	61.66	التصويب الأمامي
-0.64	70	1.95	68.75	-1.429	65	1.56	62.77	التصويب الجانبي

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد العينة التجريبية في المتغيرات أعلاه.

كذلك سجلنا كذلك بأن جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد العينة الضابطة في المتغيرات أعلاه.

ب- تكافؤ العينة:

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة والجدول (3) يبين ذلك. جدول (3): يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة (الإختبار القبلي) في متغيرات البحث .

الدالة الإحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي	1.753	3.43	1.20	184.25	1.49	182	الطول (سم)
غير معنوي		0.99	1.36	79.125	1.92	78.33	الوزن (كغم)
معنوي		4.45	2.47	75	2.71	69.44	الرمية الحرة
معنوي		6.56	2.99	81.25	2.00	89.44	من أسفل السلة
معنوي		7.98	1.21	69.37 5	2.5	61.6 6	التصويب الأمامي
معنوي		6.43	9.1.1.1	1.95	68.75	1.56	62.77

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.753) من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أكبر من قيمة (ت)

الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ت- نتائج الإختبار القبلي على المجموعة التجريبية في مواقف التصور العقلي : (ن=9)

الجدول رقم (4):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التصور البصري	12	1.75	12	0
التصور السمعي	11.55	2.02	11	0.27
الاحساس الحركي	13.22	1.08	13	0.20
الحالة الانفعالية المصاحبة	14.55	1.77	14	0.31

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (17) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير أبعاد التصور العقلي ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة . حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول استعراض مايلي:

1- بعد التصور البصري

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (12) وبانحراف معياري (1.75) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0) مما يدل على تجانس العينة إلى حد كبير .

2- بعد التصور السمعي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (11.55) وبانحراف معياري (2.02) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.27) مما يدل على تجانس العينة.

3- بعد الإحساس الحركي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (13.22) وبانحراف معياري (1.08) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.20) مما يدل على تجانس العينة.

4- بعد الحالة الانفعالية المصاحبة:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (14.55) وبإنحراف معياري (1.77) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.31) مما يدل على تجانس العينة.

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (17) يتبين لنا بأن أفراد العينة فيما بينهم في المجموعة التجريبية يحققون التجانس مع كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي في هذا الإختبار القبلي.

حيث تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.

والنتائج مبيّنة في الجدولين رقم: (4) و(5).

ث- نتائج الإختبار البعدي على المجموعة التجريبية في مواقف التصور العقلي: (ن=9) الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
التصور البصري	15.44	5.046	15	0.087
التصور السمعي	13.66	1.418	14	- 0.24
الاحساس الحركي	15.44	3.907	15	0.11
الحالة الانفعالية المصاحبة	16.22	3.41	16	0.06

ومن خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (5) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير مواقف التصور العقلي عند العينة التجريبية (الإختبار البعدي) ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة و يقترب كثيرا إلى 0 .

حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول (5) استعراض ما تبين حول أبعاد مقياس التصور العقلي كمايلي:

5- بعد التصور البصري

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (15.44) وبإنحراف معياري (+5.046) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.087) مما يدل على تجانس العينة .

6- بعد التصور السمعي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (13.66) وبإنحراف معياري (+1.418) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.24 -) مما يدل على تجانس العينة .

7- بعد الإحساس الحركي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (15.44) وبإنحراف معياري (+3.907) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.11) مما يدل على تجانس العينة .

8- بعد الحالة الانفعالية المصاحبة:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (16.22) وبإنحراف معياري (+3.41) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.06) مما يدل على تجانس العينة .

ج- نتائج الإختبار القبلي على المجموعة الضابطة في مواقف التصور العقلي: (ن=8) الجدول رقم (6):المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
التصور البصري	13.125	3.267	13.5	- 0.11
التصور السمعي	12	2.285	12	0
الاحساس الحركي	13.75	0.5	14	- 0.5
الحالة الانفعالية المصاحبة	13.625	0.838	14	- 0.447

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (6) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير مواقف التصور العقلي عند العينة الضابطة (الإختبار القبلي) ينحصر بين (+3 . -3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة و يقترب كثيرا إلى 0 .

حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول (20) استعراض ما تبين حول أبعاد

مقياس التصور العقلي كمايلي:

9- بعد التصور البصري

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (13.125) وبإنحراف معياري (+3.267)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.11 -) مما يدل على تجانس هذه العينة في الإختبار القبلي.

10- بعد التصور السمعي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (12) ، حيث أنه مساوي مع الإنحراف المعياري (+12)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0) مما يدل على تجانس هذه العينة في الإختبار القبلي بدرجة أكبر.

11- بعد الإحساس الحركي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (13.75) وبإنحراف معياري (+0.5)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.5 -) مما يدل على تجانس العينة.

12- بعد الحالة الانفعالية المصاحبة:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (13.625) وبإنحراف معياري (+0.838)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.447 -) مما يدل على تجانس العينة.

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (20) يتبين لنا بأن أفراد العينة فيما بينهم في المجموعة الضابطة يحققون التجانس مع كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي في هذا الإختبار القبلي.

حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول استعراض مايلي:

نتائج الإختبار البعدي على المجموعة الضابطة في مواقف التصور العقلي: (ن=8)
الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة في مواقف التصور العقلي.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التصور البصري	14	1.71	14	0
التصور السمعي	12.875	1.55	13	- 0.08
الاحساس الحركي	14.375	1.35	14	0.27
الحالة الانفعالية المصاحبة	14.75	0.84	14.5	0.297

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (21) يتبين لنا بأن معاملي الالتواء لمتغير مواقف التصور العقلي عند العينة الضابطة (الإختبار البعدي) ينحصر بين (3+ . 3-) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة و يقترب كثيرا إلى 0 . حيث تمكنا من خلال قراءتنا للجدول (21) استعراض ما تبين حول أبعاد مقياس التصور العقلي كمايلي:

13- بعد التصور البصري

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (14) و بانحراف معياري (+1.71)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0) مما يدل على تجانس هذه العينة في الإختبار البعدي.

14- بعد التصور السمعي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (12.875) و بانحراف معياري (+1.55)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (- 0.08) مما يدل على تجانس هذه العينة في الإختبار البعدي.

15- بعد الإحساس الحركي:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (14.375) و بانحراف معياري (+1.35)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.27) مما يدل على تجانس هذه العينة في الإختبار البعدي.

16- بعد الحالة الانفعالية المصاحبة:

فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة الضابطة (14.75) وبإنحراف معياري (+0.84) ، كما بلغ معامل الإلتواء عند هذه العينة (0.297) مما يدل على تجانس العينة في الإختبار البعدي.

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (21) يتبين لنا بأن أفراد العينة فيما بينهم في المجموعة الضابطة يحققون التجانس مع كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي في هذا الإختبار البعدي.

ت- مواصفات و خصائص عينة البحث:

تمّ الإستعانة بإستبانة الأحوال الشخصية (الملحق(1)) موجهة بتاريخ 22 /12 /2018 إلى عينة البحث المكونة من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) مثلما هو مبين في الجداول رقم (8) و(9).

الجدول(8):خصائص العينة حسب البروتوكول الشخصي للاعبين الدراسة الأساسية .

الوزن (بالكيلوغرام)	الطول (بالسنتمتر)	السن التدريبي	السّن	المتوسط الحسابي عينة البحث الأساسية
79.125	184.25	9.25	23.125	المجموعة الضابطة (ن=8)
78.33	182	12.11	22.88	المجموعة التجريبية(ن=9)

من خلال الجدول رقم(8) يتبين بأن أفراد العينة المدروسة للمجموعتين(الضابطة والتجريبية) متشابهة من حيث العوامل (السن، السن التدريبي، الطول والوزن) . يتبين لنا كذلك بأن عينة بحثنا هذه تمتلك 9 سنوات على الأقل من خبرة سنوات التدريب .

الجدول رقم (9): خصائص العينة حسب عدد ساعات التدريب

عينة البحث الأساسية	عدد أيام التدريب في الأسبوع	عدد ساعات التدريب في اليوم
المجموعة الضابطة (ن=8)	05	02 ساعتين
المجموعة التجريبية (ن=9)	05	02 ساعتين

- من خلال الجدول رقم (9) يتبين لنا بأن كلا الفريقين الرياضيين "عين الأربعة-عين تيموشنت" و"أفاق-مستغانم" واللذان يمثلان عينة بحثنا هذا على مستوى المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، حيث أنهما يشتركان في نفس توقيت سيرورة الحصة التدريبية بمعدل 02 ساعة في الحصة على امتداد (05) حصص في الأسبوع.

الجدول (10): خصائص العينة فيما يخص الطاقم الفني و التدريبي لفائدة عينة البحث.

الطاقم الفني والتقني المشرف على اللاعبين										العينة
المحضر النفسي الرياضي		المدلك		الطبيب		المحضر البدني		المدرّب		
غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	غير موجود	موجود	
x		x		x		x			x	المجموعة التجريبية (ن=9)
x		x		x		x			x	المجموعة الضابطة (ن=8)

ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (10) يتبين لنا بأن الإمكانيات المتاحة على المستوى الطاقم الفني والتقني المشرف على اللاعبين هي نفسها محدودة بالنظر

إلى حاجيات هذا الإختصاص في إعداد اللاعبين من جميع النواحي: المهارية ، النفسية والذهنية والصحية والإسترجاع.

حيث ترى الطالبتان بأن المدرب يحمل على عاتقه أدوار مختلفة في عملية الإشراف التقني بخصوص التهيئة البدنية والتحصير النفسي والذهني لرياضييه... سواء في فريق كرة السلة لعين الأربعة - عين تيموشنت (المجموعة التجريبية) وفريق كرة السلة لأفاق - مستغانم (المجموعة الضابطة).

الجدول (11): خصائص العينة فيما يخص المشاكل الصحية وظروف الإسترجاع والإسترخاء

عينة الدراسة التجريبية				العينة
ظروف الإسترجاع و الإسترخاء		المشاكل الصحية		
منعدمة	غير كافية	كافية	غير موجودة	موجودة
	x			x
	x			x

ومن خلال قراءتنا للجدول رقم (11) يتبين لنا بأن الإمكانيات المتاحة على المستوى الطاقم الفني والتقني المشرف على اللاعبين هي نفسها محدودة بالنظر إلى حاجيات هذا الإختصاص في إعداد اللاعبين من جميع النواحي: المهارية ، النفسية والذهنية والصحية والإسترجاع.

ومن خلال قراءتنا للجدولين رقم (10) و(11) يتبين لنا بأن الإمكانيات المتاحة على المستوى الطاقم الفني والتقني المشرف على اللاعبين هي نفسها محدودة بالنظر إلى حاجيات هذا الإختصاص في إعداد اللاعبين من جميع النواحي: المهارية ، النفسية والذهنية والصحية والإسترجاع التي تعتبر ضرورية وأحسن جاهزية للمنافسات.

3- مجالات البحث:

1-3 المجال البشري و الزماني والمكاني للبحث :

الجدول رقم (12) : يوضح حدود الدراسة من حيث مجالها البشري

مكان إجراء آخر بطولة وتاريخها

تاريخ إجراء الإختبارات /	مكان إجراء الإختبارات	عدد حصص تنفيذ البرنامج	عينة البحث الأساسية /
2019/01/05 الإختبار القبلي	القاعة الرياضية لكرة السلة - عين الأربعاء عين تيموشنت	09	العينة التجريبية: (فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت)
2019/04/06 الإختبار البعدي	القاعة الرياضية لكرة السلة - الشارف خطاب مستغانم	08	العينة الضابطة: (فريق أفاق - مستغانم)

أ- المجال البشري :

من خلال الجدول رقم (12) يتبين بأن عينة بحثنا هذا شملت فريقين يلعبان نفس البطولة الوطنية لكرة السلة في القسم الوطني الثاني الممتاز - ب وهما: فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت وفريق أفاق - مستغانم.

ب- المجال المكاني :

من خلال الجدول رقم (12) يتبين بأن عينة بحثنا هذا المتكونة من 17 لاعب في كرة السلة موزعين بحسب إنتمائهم لإحدى الفريقين ، حيث يمثل فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت (المجموعة التجريبية) وفريق أفاق - مستغانم يمثل (المجموعة الضابطة).

ت- الفترة الزمنية :

من خلال الجدول رقم (12) إن إجراء هذا البحث في نفس ظروف تاريخ إجراء برنامج التدريبات لمنافسات البطولة الوطنية في كرة السلة للقسم الوطني الثاني الممتاز - ب في العام الرياضي 2019 ، الذي من خلاله تم إجراء الإختبار القبلي

على (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ: 2019/01/05 ، تم إجراء الإختبار البعدي على (المجموعة التجريبية والضابطة) بتاريخ: 2019/04/06. وعليه فقد إنحصرت الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي للتصور العقلي لفائدة لاعبي فريق عين الأربعاء - عين تيموشنت (المجموعة التجريبية) حوالي: 12 حصة تدريبية في مجال التصور العقلي .

4- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قصد الإمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا أساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة إلى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، وكأداة لجمع البيانات اعتمدت الطالبتان على:

- مقياس التصور العقلي عند الرياضيين.
- إختبارات أداء مهارات التصويب في كرة السلة.
- الفضاء الأزرق (الفايسبوك) والبريد الإلكتروني Gmail للإتصال فيما بيننا نحن فريق البحث والمساعدين في البحث ومع الأساتذة المحكمين والأساتذ المشرف والمدرّبين .

4-1 الأجهزة المستخدمة :

- 1-ميزان طبي عدد (1) .
- 2- شريط قياس عدد (1).
- 3-شواخص قابلة للإمتطاط .
- 4-جهاز حاسوب DELL i3.
- 4-ميقاتي MESUCA عدد (1).
- 5-كرات سلة عدد (12) كرة.
- 6- حاسبة علمية .

4-2 أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة

استخدم الطالبتان في هذه الدراسة برنامج Spss ومجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

- 1-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- 2-اختبار T-test
- 6- الوسيط

- 3- معامل ارتباط بيرسون.
 4- معامل الإلتواء.
 5- طريقة التجزئة النصفية
 7- المتوسط الفرضي.
 8- معامل سبيرمان براون.
 9- النسبة المئوية.
- 3-4 وصف الأدوات المستخدمة في البحث :

أ- إستبانة الأحوال الشخصية : (ملحق (3))

وزعت الطالبتان استمارات الاستبيان الخاصة بالبحث لمعرفة مواصفات والخصائص السائدة في العينة ، نظرا لأهمية تلك المعلومات في ضبط المتغيرات التي يستعين بها مختصوا علم النفس الرياضي في عملية التشخيص الأولي لعينة البحث .

ب- مقياس التصور العقلي عند الرياضي:

أعد هذا المقياس من طرف الباحث "رينر مارتنز" وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب ، ويراد من هذا المقياس تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي ، بحيث يتوقع أن توجد فروق فردية بين اللاعبين من حيث مقدرتهم على التصور العقلي ، ويراعي قبل تقديم برنامج التدريب التصور العقلي أن يتم التعرف على مواطن القوة والضعف وإستخدام حواسه مثل حواس البصر والسمع والإحساس الحركي والمشاعر الإنفعالية .

هذا المقياس يضم 16 عبارة موزعة على 4 محاور ، والمحاور هي:

موقف (1) : الممارسة الفردية.

موقف (2) : الممارسة مع آخرين.

موقف (3) : مشاهدة الزميل.

موقف (4) : الأداء في المسابقة .

إن هذا المقياس يبين بأن التصور العقلي هو بمثابة أكثر من مجرد الرؤية لشيء ، فهو يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل :السمع،اللمس،الشم،التذوق،إضافة الى الحالة الإنفعالية المصاحبة للموقف.

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع آخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة)، حيث يطلب من اللاعب أن يتصور الموقف الموضح له ويستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد على نحو عبارات مصاغة وفق سلم خماسي وهو كالاتي :

- عدم وجود صورة للموقف .
- وجود صورة ولكن غير واضحة.
- صورة واضحة بدرجة متوسطة.
- صورة واضحة بدرجة كبيرة.
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً.

• تقدير الدرجات في مقياس التصور العقلي :

التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة =
 التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة =
 الاحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة =
 الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة =
 تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى وكلما زادت الدرجة بين ذلك كفاءة اللاعب في القدرة على التصور العقلي ، والدرجة المنخفضة تعني أن اللاعب يحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي.

ت- تحديد الاختبارات :

قامت الطالبتان بإعداد استمارة استبيان الإختبارات المناسبة لكل نوع من أنواع التصوير، المتمثلة في "بطاقة تسجيل الفرق" ملحق(4) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في معهد التربية البدنية والرياضية ملحق (6)، فقد تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من التأشير وجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13): يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة السلة

النسبة المئوية	الإختبارات	مهارات التصويب نحو السلة
%100	التصويب من خط الرمية الحرة من الثبات (20) محاولات	الرمية الحرة
%100	اختبار التصويب من أسفل السلة خلال (30) ثانية.	من أسفل السلة
%100	التصويب من التصويب الأمامي (15) محاولات	التصويب الأمامي
%100	التصويب من التصويب الجانبي (20) محاولات	التصويب الجانبي

ت-1 الإختبار الأول : اختبار التصويب الأمامي (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي

حسانين، 1984، الصفحات 163-164).

* الهدف من الاختبار:

قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة (الشكل 05).

• الأدوات والأجهزة المستخدمة:

كرة سلة، هدف كرة سلة.

* طريقة أداء الاختبار:

يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة ، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة، وهي نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الأرض، ويمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معاً بأي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة أن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف. وللمختبر (15) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائرياً، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته وهكذا.

*** شروط الاختبار:**

1 يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

2. للمختبر الحق في (15) رمية.

*** التسجيل:**

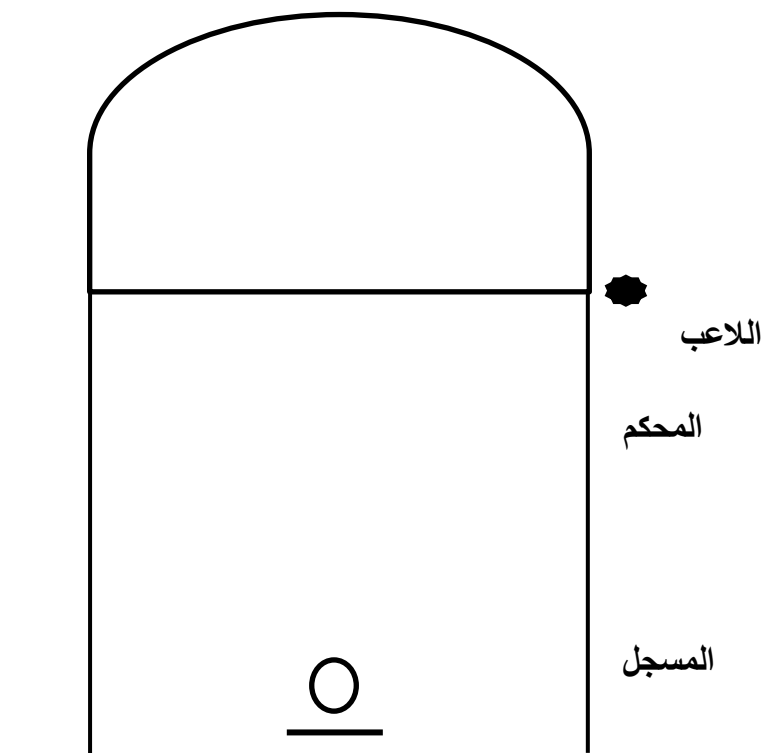
1. تحتسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.

2. تحتسب درجة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

3. لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

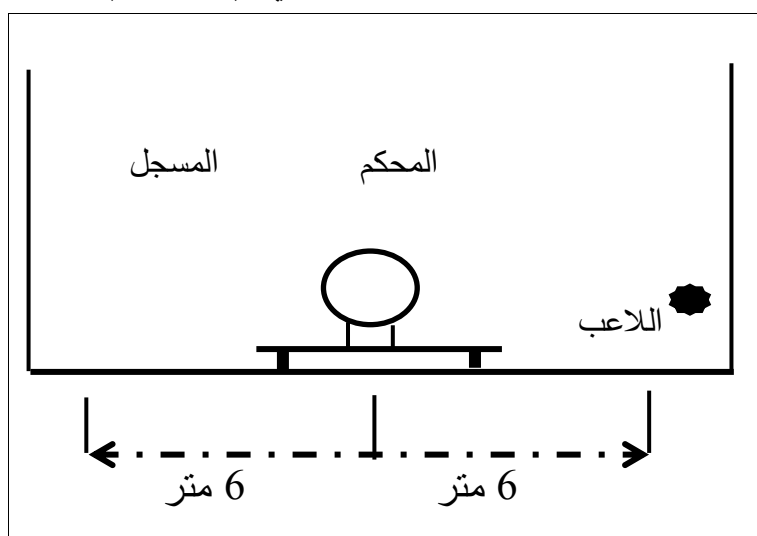
هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في الخمس عشرة محاولة .

إختبار التصويب الأمامي : (الشكل 05)



ت-2 الإختبار الثاني : إختبار التصويب الجانبي

إختبار التصويب الجانبي: (الشكل 06)

الهدف من الإختبار:

- قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جوانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.

الأدوات :

- كرة السلة ، هدف كرة السلة.

مواصفات الأداء :

- يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب ، وعلى بعد قدره 6 أمتار من مركز السلة (الشكل 06).

شروط الإختبار:

1. يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.
2. للمختبر الحق في (20) رمية.

التسجيل :

4. تحتسب درجتان لكل تصويبة (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.
 5. تحتسب درجة لكل تصويبة (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
 6. لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في الخمس عشرة محاولة .

ت-3 الإختبار الثالث : إختبار الرمية الحرة: (مؤيد عبد الله فائز بشير، 1999)

- الهدف من الإختبار:

قياس مهارة الرمية الحرة (الشكل 07).

- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

كرات سلة، هدف كرة سلة.

- طريقة أداء الإختبار:

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التهديد، على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على أن يكون ذلك في شكل دائرة ، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى وهكذا، هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

- شروط الإختبار :

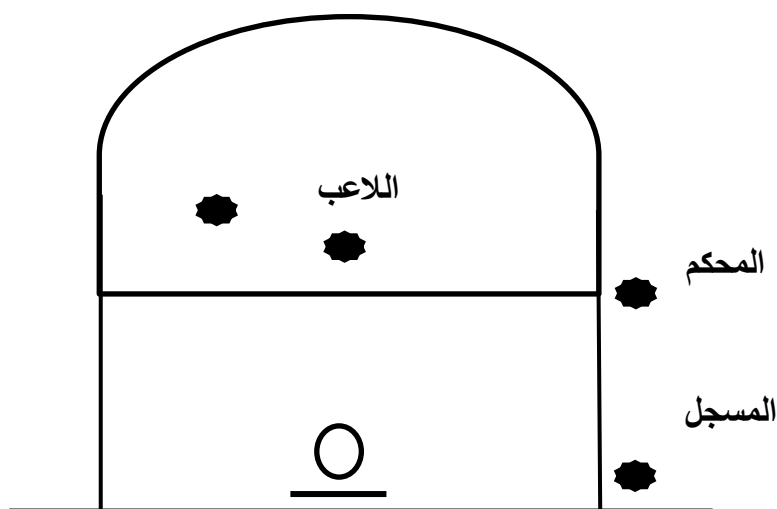
1. لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.

2. يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

- التسجيل:

تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة يقوم بها المختبر، ويحسب صفر اذا لم يتحقق ذلك.

إختبار الرمية الحرة : (الشكل 07)



ت-4 الاختبار الرابع: اختبار التصويب من أسفل السلة

- الهدف من الاختبار:

قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة، ثم الإستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب.

- الأجهزة والادوات المستخدمة:

ملعب كرة سلة، كرة سلة ، ساعة إيقاف.

- طريقة أداء الاختبار:

يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو باليدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة في السلة) ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفاً أو لم يحقق) لمعاودة التصويب. وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة ذإصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال 30 ثانية وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء . على أن يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة إنتهاء الزمن المحدد (الشكل 08).

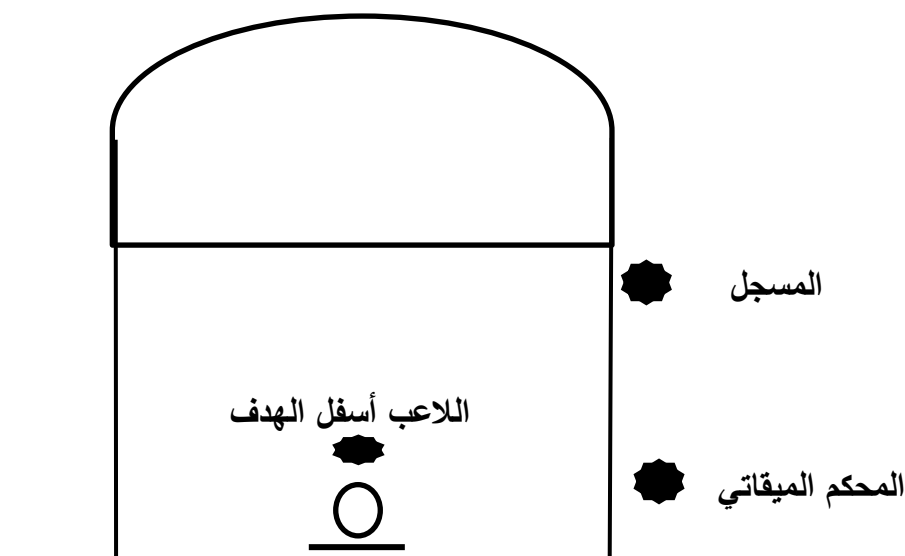
- شروط الاختبار:

1. للمختبر الحق في التصويب بالطريقة التي يريدها.
2. على المختبر أن يعاود الإستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود التصويب ويستمر في ذلك.
3. إذا فقد المختبر الكرة كلية ، لهأن يبدأ الإختبار من جديد، مع ملاحظة أن لا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط.
4. يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الإختبار على أن تحسب له المحاولة الأفضل.

- التسجيل:

يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخزل الكرة في السلة) يحققة خلال الفترة الزمنية المحددة للإختبار وهي 30 ثانية . ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل، على أن تحسب له المحاولة الأفضل.

إختبار التصويب من أسفل السلة (الشكل 08)



5- التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2018/12/22 على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (6) لاعبين ، حيث أعادت الطالبتان التجربة في يوم الاثنين الموافق 2018/12/29 أي بعد مرور (7) أيام واشرفت الطالبتان ومدرّب الفريق على تلك التجربة وكانت الطالبتان تهدفان من خلال التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الإختبار .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد (مدربي الفريقين) ملحق (5) .
- معرفة الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث .
- التأكد من وضوح معاني الفقرات ، وسهولة فهمها بالنسبة لمقياس التصور العقلي.
- وضوح التعليمات وطريقة الإجابة .
- تحديد الصعوبات والمعوقات إن وجدت .
- معرفة الوقت المستغرق في الإجابة .

1-5 الأسس العلمية للاختبارات :

ث- صدق الاختبار :

اعتمدت الطالبتان على صدق المحتوى من خلال عرض استمارة الإستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب في لعبة كرة السلة .

ج- ثبات الاختبار :

قمنا نحن فريق البحث بإيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بخصوص تطبيق الإختبارات المهارية للتصويب وإعادة تطبيقها في يومين مختلفين على (6) لاعبين من غير عينة البحث ففي يوم السبت الموافق 2018/12/22 تم تطبيق الاختبارات المهارية ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في يوم السبت الموافق 2018/12/29. وقد تم التوصل إلى معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

النتائج المبينة في الجدول (14) :

جدول (14) يبين معاملات الثبات والموضوعية (ن=6)

ت	الإختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الرمية الحرة	0,87	0,946
2	من أسفل السلة	0,720	1
3	التصويب الأمامي	0,831	0,958
4	التصويب الجانبي	0,704	0,987

قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي (0,705). أما بالنسبة لمقياس التصور العقلي وقبل تطبيقه على عينة البحث كان لابد علينا من القيام بالدراسة الإستطلاعية، فقد قمنا بدراسة إستطلاعية أولية كان الهدف منها تلمين مشكلة بحثنا هذا اعتمادا على الإستبيان في دراسة إستطلاعية ثانية تتحصر فيمايلي:

- معرفة مدى تقبل عينة البحث لعبارات مقياس التصور العقلي .

- معرفة الصعوبات التي تظهر عند تطبيقه .
- معرفة الوقت الكافي لتطبيقه .
- حساب الأسس العلمية لمقياس العدوان العام (الصدق، الثبات).

2-5 خصائص و أدوات عينة الدراسة الاستطلاعية:

1-2-5 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس التصور العقلي على عينة قدرت بـ 06 لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين 23 لاعب ، وهذا من أجل حساب المعاملات العلمية للمقياس ، حيث أخذت هذه العينة من عينة البحث .

• من حيث العمر:

شملت عينة بحثنا هذا على لاعبي كرة السلة متوسط أعمارهم يتراوح ما بين (21 إلى 24) سنة.

• طريقة المعاينة:

لقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية .

2-1-2-8 أدوات الدراسة الإستطلاعية:

استخدم الباحث في دراسته الأدوات الآتية:

أ- مقياس التصور العقلي للرياضيين:

إنّ مقياس التصور العقلي للرياضيين يتكون من 16 بنداً مكونة من 04 مواقف كلها في الاتجاه الإيجابي وهي تمثل على الترتيب (الموقف عندما يكون اللاعب أثناء الممارسة بمفرده ، الموقف عندما يكون اللاعب أثناء الممارسة مع الآخرين ، الموقف عندما يكون اللاعب أثناء الممارسة بمشاهدة الزميل ، الموقف عندما يكون اللاعب أثناء الممارسة من خلال الأداء في المسابقة).

في حين الجدول رقم (15) يمثل توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التصور العقلي ، ذلك بمثابة تقدير الدرجات في مقياس التصور العقلي على النحو الآتي:

الجدول رقم (15) : توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التصور العقلي

الفقرات	البعد
13-9-5-1	التصور البصري
14-10-6-2	التصور السمعي
15-11-7-3	الاحساس الحركي
16-12-8-4	الحالة الانفعالية المصاحبة

3-1-2-8 الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

أ- أ- الخصائص السيكومترية مقياس التصور العقلي للرياضيين:

الصدق :

ح- صدق المحكمين :

قامت الطالبتان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من 5 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ، وذلك بغرض معرفة مدى وضوح مقياس الضغوط وعباراته لما يخدم موضوع بحثنا هذا.

حيث تفضل الأساتذة المحكمون بجملة من الملاحظات والإقتراحات وهي كالآتي:

– عبارات المقياس المترجمة من طرف الطالبان الباحثان إلى اللغة العربية واضحة ومفهومة ومحافظه على نفس المعنى من المرجع الأصلي المقتبس باللغة الأصلية (الفرنسية) بإتفاق يفوق 80 % من المحكمين.

– ينصح بعدم حذف أي عبارة ، كونه مقياس مقنن ، لكن استخدام SPSS ، وعند إدخال البيانات واستعمال طريقة التناسق الداخلي.

– أما من ناحية إعادة الصياغة اللغوية ما تضمنته العبارة (الفقرة الإفتتاحية) التي

تعرف الموقف (1) "الممارسة بمفردك" الممثلة على النحو التالي:

" اختر مهارة محددة في رياضتك..التصور العقلي انك تؤدي المهارة في المكان

المعتاد وحاول ان تشاهد نفسك في هذا المكان،تسمع الاصوات،وتشعر بجسمك وهو

يؤدي الحركات،وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية ."

، حيث تم استبدالها بالعبارة التالية:

" اختر من بين مهارات تصويب الكرة نحو السلة..تصورها في عقلك بأنك تؤدي مهارة التصويب في المكان المعتاد وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات ، وتشعر بجسمك وهو تؤدي الحركات ، وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية " .

أما بخصوص الموقف (2) " الممارسة مع آخرين " على مستوى الفقرة الإفتتاحية له: " أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق،في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً.اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والمواقف الذي يحدث بعده مباشرة." ، حيث تم استبدالها بالعبارة التالية:

" ستؤدي نفس المهارة السابقة عن طريق إستعمال تخيلك كذلك، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق،في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً.إغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة في عقلك لهذا الخطأ والمواقف التي تحدث بعدها مباشرة " .

أما بخصوص الموقف (3): مشاهدة الزميل ، كذلك يتعلق الأمر بالفقرة التالية:

" التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة.أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية " تم استبدالها بالعبارة التالية: " التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة.أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة في عقلك بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية. " .

بينما على مستوى الموقف (4) : الأداء في المسابقة بخصوص الفقرة:

" التصور العقلي لنفسك تقوم بالاداء في احدى المسابقات (المباريات) وانت تلعب بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الان اغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما امكنك ذلك ."

تم استبدالها بالعبارة التالية: " وأنت تتصور نفسك تقوم بالأداء في إحدى

المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن اغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك " ، وما عدا هذه الملاحظة فكل العبارات مفهومة تتلاءم وطبيعة البيئة الرياضية الجزائرية ومفهومة إلى حد قريب مع عينة الدراسة من حيث العمر لفئة (22-24) سنة والجنس ذكور.

خ- صدق الإتساق الداخلي :

استخدمت الطالبتان لحساب الصدق لمقياس الضغوط طريقة التناسق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين المقياس وكل بعد من أبعاد المقياس.

الجدول (16) يوضح صدق التناسق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والعبارات.

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الموقف 1 الممارسة الفردية	1	0.315	دالة عند 0.05	الموقف 3 مشاهدة الزميل	9	0.477	دالة عند 0.01
	2	0.389	دالة عند 0.01		10	0.351	دالة عند 0.01
	3	0.319	دالة عند 0.05		11	0.271	دالة عند 0.05
	4	0.554	دالة عند 0.01		12	0.355	دالة عند 0.01
الموقف 2 الممارسة مع آخرين	5	0.282	دالة عند 0.05	الموقف 4 الأداء في المسابقة	13	0.444	دالة عند 0.01
	6	0.287	دالة عند 0.05		14	0.282	دالة عند 0.05
	7	0.377	دالة عند 0.01		15	0.358	دالة عند 0.01
	8	0.468	دالة عند 0.01		16	0.438	دالة عند 0.01

*قيمة (R) الجدولية عند (درجة حرية =14) عند مستوى دلالة (0,05) =0.282

وعند مستوى دلالة $(0,01)=0.352$.

يتضح من خلال الجدول (14)، وبعد حساب الصدق تم الإبقاء على كل الفقرات كون معامل ارتباطها دال إحصائياً مع المقياس ككل وهي 16 فقرة موزعة على الأبعاد ممثلة في الجدول رقم (15).

للتحقق من ثبات درجات المقياس ، أستعملت طريقة (القياس وإعادة القياس) ، فطبّق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية بمرحلتها الثانية ، بتاريخ (22 / 12 / 2018) ، وأعيد تطبيقها بعد (07) أيام من التطبيق الأول . فجاءت درجات معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات التطبيق الأول والثاني ، لتؤكد أن جميع فقرات مقياس التصور العقلي تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، حيث تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ 16 عبارة بعد الناتجة عن استعمال التناسق الداخلي، باستخدام SPSS:

الجدول رقم(17) يوضح نتائج الثبات لعبارات مقياس التصور العقلي للرياضيين

عدد الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون	الدلالة الاحصائية
16	0.85	0.92	دال احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (17) بأنه 16 فقرة التي تم الإبقاء عليها من خلال اختبار الصدق ، قد عبرت النتائج على الارتباط بين الفقرات عند استخدام معامل الارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون (دال احصائيا). بعد التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي للرياضيين المستخدم من حيث الصدق و الثبات فإن المقياس أصبح جاهز للاستخدام في الدراسة الأساسية.

9- صعوبات البحث :

لقد صادفنا نحن الطالبتان أثناء القيام بهذا البحث المتواضع عدة صعوبات من مجملها نذكر مايلي:

صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة والمراجع الحديثة التي تخص البحوث النفسية التي تتناول التصور العقلي في الميدان الرياضي.
كذلك شهدنا نوعاً ما صعوبة في إسترجاع الإستبيانات من بعض لاعبي عينة البحث.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

10. تمهيد:

بعد توضيح إشكالية البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية التي مهدت واختصرت لنا الطرق الصحيحة التي تساعدنا على إيجاد الحلول المناسبة لتساؤلات البحث ، قمنا بالدراسة الميدانية فتحصلنا على النتائج الخام من خلال عملية التفريغ ، حيث اقتضى الأمر استخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وعليه سحاول في هذا الفصل تحليل النتائج ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة و إعطاء الصورة العامة للنتائج بالاعتماد كذلك على الدراسة النظرية والدراسات السابقة في عملية المناقشة ، ثم سنقوم بمناقشة فرضيات بحثنا لنصل في النهاية إلى الاستنتاجات المتوصل إليها في هذه الدراسة .

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية ."

1-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات التصويب في كرة السلة :
أ- بالنسبة للمجموعة التجريبية :

جدول (18) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		الوسط الفرضي	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	1.895	10.52	50	1.64	80.55	2.71	69.44	الرمية الحرة
معنوي		3.52		1.28	92.22	2.00	89.44	من أسفل السلة
معنوي		11.44		1.77	73.33	2.5	61.66	التصويب الأمامي
معنوي		11.21		1.38	70.55	1.56	62.77	التصويب الجانبي

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) هي (1.895)

يبين الجدول (18) نتائج الاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (69.44) وانحراف معياري (2.71) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (80.55) وانحراف معياري (1.64) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (10.52) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على إن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب من أسفل السلة للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (89.44) وانحراف معياري (2.00) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (92.22) وانحراف معياري (1.28) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (3.52) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب الأمامي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (61.66) وانحراف معياري (2.5) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (73.33) وانحراف معياري (1.77) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت لقتل (11.44) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب الجانبي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (62.77) وانحراف معياري (1.563) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (70.55) وانحراف معياري (1.38) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (11.21) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ب- بالنسبة للمجموعة الضابطة :

جدول (19) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		المتوسط الفرضي	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	1.943	2.365	50	2.81	78.125	2.47	75	الرمية الحرة
غير معنوي		1.329		2.66	83.125	2.99	81.25	من أسفل السلة
معنوي		2.57		0.67	70.625	1.21	69.375	التصويب الأمامي
معنوي		2.76		1.67	71.25	1.95	68.75	التصويب الجانبي

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) هي (1.943).

يبين الجدول (19) نتائج الاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة للمجموعة الضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي (75) وانحراف معياري (2.47) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (78.125) وانحراف معياري (2.81) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.365) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.943) وهذا يدل على إن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول.

أما نتائج الإختبار القبلي لمهارة التصويب من أسفل السلة للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (81.25) وانحراف معياري (2.99) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (83.125) وانحراف معياري (2.66) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.329) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.943) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ولصالح الإختبار القبلي.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب الأمامي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (69.375) وانحراف معياري (1.21) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (70.625) وانحراف معياري (0.67) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.943) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة التصويب الجانبي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (68.75) وبانحراف معياري (1.95) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (71.25) وبانحراف معياري (1.67) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.76) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.943) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وبالتالي يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية ، ماعدا عدم وجود فروق معنوية بخصوص نتائج الإختبار القبلي لمهارة التصويب من أسفل السلة في المجموعة الضابطة ولصالح الإختبار القبلي..

2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية " .

1-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة

التصويب في كرة السلة:

جدول (20) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للإختبارات البعدية لمتغيرات البحث

الدالة الإحصائية	قيمة ت		المتوسط الفرضي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية للمتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	1.753	2.138	50	2.81	50	1.64	80.55	الرمية الحرة
معنوي		8.807		2.66	83.125	1.28	92.22	من أسفل السلة
معنوي		4.255		0.67	70.625	1.77	73.33	التصويب الأمامي
غير معنوي		0.935		1.67	71.25	1.38	70.55	التصويب الجانبي

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة (15) وهي (1.753)

يبين جدول (20) أن نتائج الإختبار البعدي لمهارة الرمية الحرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (80.55 ، 78.125) وبانحراف معياري على التوالي (1.64 ، 2.81)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعدين فكانت (2.138) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما نتائج الإختبار البعدي لمهارة من أسفل السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (92.22 ، 83.125) وبانحراف معياري على التوالي (1.28 ، 2.66)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعدين فكانت (8.807) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما نتائج الإختبار البعدي لمهارة التصويب الأمامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (73.33 ، 70.625) وبانحراف معياري على التوالي (1.77 ، 0.67)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعدين فكانت (4.255) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما نتائج الإختبار البعدي لمهارة التصويب الجانبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (70.55 ، 71.25) وبانحراف معياري على التوالي (1.38 ، 1.67)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعدين فكانت (0.935) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الضابطة .

— أما بخصوص الجدول رقم (3) الذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة (الإختبار القبلي) في متغيرات البحث ، أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.753) ، من خلال ملاحظة قيم

(ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) .

- من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (18) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق المعنوي ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وهذا ما يؤكد على صحة الفرضية الثانية من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية ، ما عدا مهارة التصويب الجانبي ، على أساس النتائج التي لم تظهر فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية ولصالح الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث.

وترجع الطالبتان ذلك إلى عدة أسباب أهمها :

- سلامة البرنامج الذي طبق على العينة التجريبية نظرا لإحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة بالخصوص من خلال استجاباتهم الإيجابية بالممارسة الصحيحة في التصويب من أسفل السلة ، ذلك لما كان له الأثر الإيجابي للتصور العقلي على هذه المجموعة التجريبية مع الأداء المهاري وهذا بحد ذاته ذو تأثير ايجابي وفعال في العملية التدريبية حيث يمكن التوصل إلى نتائج ايجابية قوية عند استخدام التمارين الذهنية خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينه ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية، كذلك فان الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة (قاسم لزام صبر، 2005، صفحة 67) ماعدا تحقق ذلك في أداء مهارة التصويب الجانبي ، نظرا لتمييز أحد لاعبي فريق أفاق مستغانم (المجموعة الضابطة) بموهبة التصويب بشكل ملفت للغاية وهو

اللاعب المتألق: سفيان بن أحمد بنتيجة مبهرة في التصويب لديه مقارنة بكل اللاعبين في هذه الدراسة ، والتي قاربت حوالي: 80% من التصويب الناجح بهذه الطريقة (الملحق 8).

كما أن تأثير التصور العقلي كان واضحاً من خلال تعديل وتثبيت الشكل الصحيح للمهارة فالطالب يقوم بأداء المهارة ومن ثم استحضارها ذهنياً وبالعكس وبذلك فقد يعوض التصور العقلي عن بعض التكرارات المهارية أثناء الأداء ، حيث يشير محمد العربي شمعون (2001) إلى أنه يمكن أن يستخدم التصور العقلي في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم (محمد العربي شمعون ، عبد النبي، 1996).

3-1_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختبارات البعدية.

1-3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس التصور العقلي القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية :

جدول (21) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحسوبة والجدولية الإختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		الإختبارات البعدية		الإختبارات القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	1.860	1.93	5.046	15.44	1.75	12	التصور البصري
معنوي		2.57	1.418	13.66	2.02	11.55	التصور السمعي
معنوي		1.91	3.907	15.44	1.08	13.22	الاحساس الحركي
غير معنوي		1.30	3.41	16.22	1.77	14.55	الحالة الإنفعالية المصاحبة

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) هي (1.860)

يبين الجدول (21) نتائج الاختبار القبلي لبعده التصور البصري للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (12) وبانحراف معياري (1.75) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (15.44) وبانحراف معياري (5.046) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.860) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول. أما نتائج الاختبار القبلي لبعده التصور السمعي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (11.55) وبانحراف معياري (2.02) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (13.66) وبانحراف معياري (1.418) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.860) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الاختبار القبلي لبعده الاحساس الحركي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (13.22) وبانحراف معياري (1.08) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (15.44) وبانحراف معياري (3.907) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.860) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لبعده الحالة الانفعالية المصاحبة للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (14.55) وبانحراف معياري (1.77) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (16.22) وبانحراف معياري (3.41) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.860) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وبالتالي : تتحقق الفرضية الثالثة من ناحية وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الاختبارات البعدية ما عدا متغير الحالة الانفعالية المصاحبة.

1-3-2 عرض وتحليل نتائج مقاييس التصور العقلي القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (22) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحسوبة والجدولية الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	1.895	0.87	1.71	14	3.267	13.125	التصور البصري
غير معنوي		1.73	1.55	12.875	2.285	12	التصور السمعي
غير معنوي		1.23	1.35	14.375	0.5	13.75	الاحساس الحركي
معنوي		2.682	0.84	14.75	0.838	13.625	الحالة الانفعالية المصاحبة

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) هي (1.895)

يبين الجدول (22) نتائج الاختبار القبلي لبعده التصور البصري للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (13.125) وبانحراف معياري (3.267) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (14) وبانحراف معياري (1.71) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (0.78) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أنه لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للبعدي. وبالتالي فقد جاء منافيا لما نصت عليه الفرضية الأولى

يبين الجدول (22) نتائج الاختبار القبلي لبعده التصور السمعي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (12) وبانحراف معياري (2.285) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (12.875) وبانحراف معياري (1.55) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.73) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أنه لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للبعدي. وبالتالي فقد جاء منافيا لما نصت عليه الفرضية الثالثة بالنسبة لمتغير التصور السمعي.

يبين الجدول (22) نتائج الاختبار القبلي لبعده الإحساس الحركي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (13.75) وبانحراف معياري (0.5) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (14.375) وبانحراف معياري (1.35) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.23) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أنه لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

وبالتالي فقد جاء منافيا لما نصت عليه الفرضية الثالثة بالنسبة لمتغير

الإحساس الحركي

يبين الجدول (22) نتائج الاختبار القبلي لبعده الحالة الانفعالية المصاحبة للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي (13.625) وبانحراف معياري (0.838) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (14.75) وبانحراف معياري (0.84) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.682) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) وهذا يدل على أنه يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي.

وبالتالي : تتحقق الفرضية الثالثة من ناحية وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختبارات البعدية.

وبالتالي : تتحقق الفرضية الثالثة من ناحية وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختبارات البعدية وذلك بالنسبة لمتغير الحالة الانفعالية المصاحبة فقط.

بينما المتغيرات الأخرى (التصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي) لا تحقق صحة الفرضية الثالثة من ناحية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي.

1-4 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية " .

1-4-1 عرض و تحليل نتائج المقاييس القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمواقف

التصور العقلي

جدول (23) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمقاييس القبلية لمتغيرات البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	1.753	0.869	3.267	13.125	1.75	12	التصور البصري
غير معنوي		0.428	2.285	12	2.02	11.55	التصور السمعي
غير معنوي		1.32	0.5	13.75	1.08	13.22	الاحساس الحركي
غير معنوي		1.40	0.838	13.625	1.77	14.55	الحالة الانفعالية المصاحبة

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة (15) وهي (1.753) يبين جدول (23) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده التصور البصري للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (12 ، 13.125) وبانحراف معياري على التوالي (1.75 ، 3.267)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبليين فكانت (0.869) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ليست لصالح المجموعة التجريبية .

يبين جدول (23) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده التصور السمعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (11.55 ، 12) وبانحراف معياري على التوالي (2.02 ، 2.285)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين

القبليين فكانت (0.428) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ليست لصالح المجموعة التجريبية .

يبين جدول (23) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده الاحساس الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (13.22 ، 13.75) وبإنحراف معياري على التوالي (1.08 ، 0.5)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبليين فكانت (1.32) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ليست لصالح المجموعة التجريبية .

يبين جدول (23) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده الحالة الانفعالية المصاحبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (14.55 ، 13.625) وبإنحراف معياري على التوالي (1.77 ، 0.838)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبليين فكانت (1.40) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ليست لصالح المجموعة التجريبية .

وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي نظرا لعدم تفوق المجموعة التجريبية من خلال المعالجة الإحصائية في الإختبار القبلي.

حيث ترجعه الطالبتان إلى تشابه المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وتجانسهما من حيث الإستعدادات العقلية متمثلة في المواقف الأربع فيما يخص القدرة المتوسطة التي تقترب إلى المتوسط الفرضي أكبر بقليل من 10 التي لم يرقى اللاعبون بعد إلى ممارسة فردية وكذلك أداء زميله بصفة ترقى إلى استحضار الصورة في عقله بنشاط وواقعية في أداء مهارات تصويب الكرة نحو السلة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية أثناء حضور مدربه وزملائه في الفريق والجمهور ، والتعرف على الأخطاء التي تحدث بعدها مباشرة ، في إكتساب القدرة على سماع الأصوات، وشعور هذا اللاعب بجسمه وهو يؤدي الحركات، ووعيه بحالته العقلية والإنفعالية بواقعية.

4-1_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على أنه : " إن لتطبيق برنامج التصور العقلي تأثير كبير في تحسين مهارات التصويب عند لاعبي كرة السلة أكابر".

2-4-1 عرض وتحليل نتائج المقاييس البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمواقف التصور العقلي :

جدول (24) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمقاييس البعدية لمتغيرات البحث

الدالة الإحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
غير معنوي	1.753	0.80	1.71	14	5.046	15.44	التصور البصري
غير معنوي		1.085	1.55	12.875	1.418	13.66	التصور السمعي
غير معنوي		1.47	1.35	14.375	3.907	15.44	الاحساس الحركي
غير معنوي		1.25	0.84	14.75	3.41	16.22	الحالة الانفعالية المصاحبة

*قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة (15) وهي (1.753)

يبين الجدول (24) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده التصور البصري للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (15.44 ، 14) وبانحراف معياري على التوالي (5.046 ، 1.71)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعديين فكانت (0.80) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

يبين الجدول (24) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده التصور السمعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (13.66 ، 12.875) وبانحراف معياري على التوالي (1.418 ، 1.418)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين

البعديين فكانت (1.085) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

يبين الجدول (24) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده الإحساس الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (15.44 ، 14.375) وبانحراف معياري على التوالي (3.907 ، 1.35)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الإختبارين البعديين فكانت (1.47) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

يبين الجدول (24) أن نتائج الإختبار البعدي لبعده الحالة الانفعالية المصاحبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي على التوالي (16.22 ، 14.75) وبانحراف معياري على التوالي (3.41 ، 0.84)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الإختبارين البعديين فكانت (1.25) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها أيضا في الجدول (21) الذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية الإختباريات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، والجدول (22) الذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية الإختباريات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ، وذلك من ناحية وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختباريات القبلية والإختباريات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختباريات البعدية ماعدا متغير الحالة الانفعالية المصاحبة والذي ترجعه الطالبتان إلى بذل اللاعب تحت ضغط التمرين يصاحبه ارتفاع في الحالة الانفعالية المصاحبة له وهذا من الناحية الإيجابية أثناء محاولة تقديم الجيد في الأداء .

أيضا بالنظر إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي ولصالح الإختبارات البعدية وذلك بالنسبة لمتغير الحالة الانفعالية المصاحبة فقط. بينما المتغيرات الأخرى (التصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي) لم تحقق وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في تحسين مواقف التصور العقلي على عكس المجموعة التجريبية . وذلك تبرره الطالبتان إلى ماوصلت إليه المجموعة التجريبية من نتائج أداء جيد في الرمية الحرة ومهارة التصويب من أسفل السلة مقارنة بالمجموعة الضابطة من حيث النتيجة المتوسطة في الرمية الحرة وفوق المتوسط في أداء مهارة التصويب من أسفل السلة .

وهذا يبين أن البرنامج المطبق على العينة التجريبية من نواحي القدرة على (التصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي) بالنظر إلى نتائج إختبارات التصويب للكرة في السلة المحصل عليها في الإختبارين (قبلي- بعدي) كانت إيجابية عند المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

فالطالبتان ترى بأن اللاعبين بحاجة ماسة ، دائمة ومستمرة إلى التدريب على التصور العقلي الذي يعتبر بمثابة حقيية عمل ضروري أثناء المرافقة النفسية (الحالة الانفعالية المصاحبة) ونقل المهارات الذهنية لتطوير الأداء المهاري بصفة عامة و تحسين عمل مهارات التصويب للكرة في السلة أثناء الحصص التدريبية بشكل كاف طيلة الموسم الرياضي .

وبالتالي: فإن تطبيق برنامج التصور العقلي له تأثير كبير في تحسين مهارات التصويب خصوصا على مستوى الرمية الحرة ومهارة التصويب من الأسفل عند لاعبي كرة السلة من خلال تحقيق الفرضية العامة.

2.11- استنتاجات عامة :

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها نحن الطالبان في هذه الدراسة، يتبين لنا جملة من هذه الإستنتاجات العامة التي سنوردها كمايلي:

- 1- أهمية التصور العقلي في زيادة دقة التصويب في كرة السلة.
- 2- إن للتصور السمعي ارتباطا عاليا قفي زيادة دقة التصويب.
- 3- إنالإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التصويب له أهمية كبيرة في دقة التصويب.
- 4- كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى قلة دقة التصويب,
- 6- إن التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنيا يؤدي إلى استغلال أمثل للمهارة(تأدية المهارة).

12. 3- الخلاصة العامة:

إنه من الضروري التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعب كرة السلة وذلك من أجل إمتلاك القدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلبها المباريات التي تساعد المدربين بتطوير النتيجة من خلال تسطير برنامج يعين المدرب واللاعبين ويلبّي احتياجاتهم النفسية والذهنية عن طريق عملية التدريب على المهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي بغية تعديل نقاط الضعف والنقص في الأداء المهاري.

ذلك ما أثبتته الدراسات السابقة ودراستنا الحالية من حيث تفوق المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة المرتبط باستخدام التصور العقلي في برنامج تدريبي في هذا البحث المتواضع ، ولكي يأتّر التصور العقلي بشكل واضح على تعديل وتثبيت الشكل الصحيح في مهارات التصويب للكرة في السلة يتوجب تعويد اللاعب بالقيام بأداء المهارة ومن ثمّ استحضارها ذهنيا من الارتقاء بالأداء الأفضل لمهارات التصويب للكرة في السلة للاعبين ، الذي يؤدي إلى اكتساب اللاعبين الشكل الأولي للمهارة، وزيادة وضوح الصورة لديهم بجعل الأداء خاليا تقريبا من الأخطاء الحركية إن الوصول إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في رياضة كرة السلة ، مما يتوجب إعطاؤها الإهتمام الكافي من طرف المدربين وكذلك المسؤولين عن العملية التدريبية باعتبار هذه المهارات العقلية تأثر على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها طيلة المزمس الرياضي بشكل مستمر ودائم .

13. 4- المقترحات:

- الاسترشاد من خلال المرافقة النفسية الدائمة مع اللاعبين ، خصوصا للذين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم ومعرفة أهمية أبعاد التصور العقلي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية للوصول إلى مبتغى نجاح العملية التدريبية متكاملة في مختلف جوانبها قبل / بعد المنافسة في البطولة الرياضية .

- زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية.

- عقد دورات تدريبية لمدربي كرة السلة في مجال الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.



المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية :

1. أسامة كامل راتب . (2001). الاعداد النفسي للناشئين . دار الفكر العربي، 337-343.
2. أسامة كامل راتب. (1997). تأليف علم نفس الرياضة الماهيم – التطبيقات (الصفحات 278-285). دار الفكر العربي ، ط2.
3. أسامة كامل راتب. (2000). تأليف تدريب المهارات الفنية_تطبيقات في المجال الرياضي (الصفحات 127-130). القاهرة : دار الفكر العربي، ط1 .
4. أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات. مصر: دار الفكر العربي.
5. أسامة كامل راتب. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. (الصفحات 337 - 343). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسعد و عبدالعزيز ، عبد الحكيم. (بلا تاريخ). دليل التدريب في كرة السلة. بغداد: مطابع التعليم العالي.
7. إسماعيل، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي . مصر: ط1.
8. بشير، مؤيد عبد الله فائز. (1999). كرة السلة. الموصل: ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر.
9. البيتال زيد. (2000). الاحتراف النفسي:ضغوط العمل النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة .
10. بيتر مورغان ترجمة عماد أو السعد. (1997). الموسوعة الرياضية ، قوانين، قواعد ، تقنيات، تمارين . (صفحة 332). بيروت: دار العربية للعلوم.
11. تيسير مفلح كوافح وعمر فواز عبد العزيز. (2003). مقدمة في التربية البدنية. (صفحة 43). الاردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
12. جابر، كمال عارف ورعد. (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
13. جابر، كمال عارف ورعد. (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
14. جبار، م.محمد مطلق بدر، م.م.نزار علي. (2013). تأثير التدريب الذهني على تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة. لجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية: مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد السادس.

15. جاسم، سلون . (2014). كرة السلة (تمارين، حطط، طرق لعب). عمان: دار اليازوري.
16. حسانين, محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي. (1999). الحديث بكرة السلة. القاهرة: ط2 ، دار الفكر العربي.
17. حسن سيد معوض . (2003) . كرة السلة للجميع . 128: دار الفكر العربي.
18. الحلمي, حسام عز الرجال إبراهيم. (2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة. رسالة ماجستير (صفحة 62). مصر: جامعة الزقازيق.
19. حمد عبد الرحيم إسماعيل . (2003). الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. القاهرة: منشأة المعارف.
20. حسن سيد معوض . (2003). كرة السلة للجميع . القاهرة: دار الفكر العربي.
21. خريبط، ريسان وسلمان، ثائر داؤد. (1992). طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية. البصرة: مطبعة دار الحكمة.
22. راتب أسامة كامل. (1997). علم النفس الرياضي ، مفاهيم - تطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. سعيد نزار سعيد. (2011). جامعة صلاح الدين . اربيل: كلية التربية البدنية.
24. صالح, جويد هليل. (2009). تأثير تكرارات مختلفة من التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمستويات تعلم الأداء. جامعة القادسية: رسالة ماجستير.
25. عبد الحكيم الطائي والعاني, اسعد, وجابر, رعد, وسماكة, علي. (1990). دليل التدريب في كرة السلة. العراق: جامعة بغداد.
26. عبد الحكيم واسعد عبد العزيز . (1990) . دليل التدريب في كرة السلة. بغداد : مطابع التعليم العالي.
27. علاوي, محمد حسن. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
28. عوديشو, انويا - تيرس. (2002). دليل الرياضي للاعداد النفسي. عمان: ط1 ، دار وائل للنشر.
29. قاسم لزام صبر. (2005). تأليف موضوعات في التعلم الحركي (صفحة 222). العراق- بغداد.
30. كمال عارف ورعد جابر. (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
31. محمد حسن علاوي. (2007). مدخل في علم النفس الرياضي . مركز الكتاب للنشر ، ط7 ، 33.
32. محمد عبد الرحيم إسماعيل . (2003). الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. القاهرة: منشأة المعارف.

33. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . (1999). الحديث بكرة السلة. القاهرة : دار الفكر العربي ، ط2.
34. مصطفى محمد زيدان. (1977). كرة السلة للمدرب والمدرس. الكويت : دار الفكر العربي.
35. المعجم الوسيط. (بلا تاريخ). في معجم المعاني الجامع ، قاموس عربي عربي- إنجليزي.
36. ماجدة السيد عبيد. (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين. (الصفحات 36-37). الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
37. محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال. (1996). لتدريب العقلي بالتنس. تأليف المجلة الاولمبية. القاهرة: دار الفكر العربي.
38. محمد حسن علاوي. (1998). تأليف سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب , ط1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
39. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
40. محمد حسن علاوي. (2007). مدخل في علم النفس الرياضي ط7. (صفحة 331). مصر: مركز الكتاب.
41. محمد عبد الحسين عطيه ، المالكي. (1998). اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية: رسالة ماجستير.
42. محمد عبد الغني عثمان . (1987). تأليف التعلم الحركي والتدريب الرياضي (صفحة 159). دار القلم للنشر والتوزيع، ط1.
43. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . (1999). الحديث بكرة السلة. القاهرة : دار الفكر العربي ، ط2.
44. مروان عبد المجيد ومحمد جاسم. (2004). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. ط 1، الفكر العربي.
45. مصطفى محمد زيدان . (1997). تأليف كرة السلة للمدرب والمدرس (صفحة 27). الكويت : دار الفكر العربي .
46. معوض، حسن سيد. (2003). كرة السلة للجميع. دار الفكر العربي.
47. مورغان، بيتر. (1997). الموسوعة الرياضية ، قوانين، قواعد ، تقنيات ، تمارين. لبنان: الدار العربية للعلوم.
48. مؤيد عبد الله فائز بشير . (1999). كرة السلة . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .
49. وجيه محجوب. (1989). تأليف علم الحركة-التعلم الحركي (صفحة 12). جامعة الموصل: مطابع دار الكتب للطباعة والنشر.

50. يعرب خيون . (2002). تأليف *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق* (الصفحات 114-115). بغداد: دار صخر للطباعة والنشر .
51. يعرب خيون. (2002). *لتعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق* . بغداد : مطبعة الصخرة .
52. يوسف, رشاد طارق. (2012). أثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بعمر 12_13 سنة. جامعة ذي قار/كلية التربية الرياضية: مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الخامس.

13.1.1.1.1 لمراجع باللغة الأجنبية :

Bibliography

1. Baby, Nigh .(1983) . World clinic, FIBA, Wabc, Bologna .Baby.

H. beech .(1982) .*behavioral approach to management of stress* .new york.

من الإنترنت :

1. <http://www.ncaa.org>

[basketball/final4rbindex.html/.wps/wcm/connect/public/ncaa/resources/stats./](http://www.ncaa.org/basketball/final4rbindex.html/.wps/wcm/connect/public/ncaa/resources/stats/)

الملحق (1)

عزيزي الرياضي :المحترم

الرجاء منك التفضل بالاطلاع على هذا الإختبار والإجابة على أسئلته بكل دقة وموضوعية ..
كما نؤكد لك حرصنا الشديد على سرية البيانات المقدمة من قبلك وأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

- السنّ (العمر):
- إيميلك الإلكتروني
- إسم النادي أو الفريق الرياضي أو الجمعية الرياضية الحالي:
- عدد سنوات التدريب :
- عدد حصص التدريب في الأسبوع :
- عدد ساعات التدريب في الحصة :
- هل تعاني من مشاكل نتيجة إصابة رياضية ؟ نعم () لا ()
إذا كانت الإجابة بنعم ما هي طبيعة المشكلة ؟
-
- هل تعاني من مشاكل نتيجة إصابة صحية ؟ نعم () لا ()
إذا كانت الإجابة بنعم ما هي طبيعة المشكلة ؟
-
- أسباب الراحة التي تليق بك، بالنظر إلى مستواك الرياضي: موجودة () غير كافية () منعدمة ()
- التحفيزات المادية بالنظر إلى مستواك الرياضي: موجودة () غير كافية () منعدمة ()
- التحفيزات المعنوية بالنظر إلى مستواك الرياضي: موجودة () غير كافية () منعدمة ()
- ظروف التدريب بالنظر إلى مستواك الرياضي: موجودة () غير كافية () منعدمة ()
- ظروف الإسترجاع والإسترخاء بالنظر إلى مستواك الرياضي: موجودة () غير كافية () منعدمة ()
- هل يشرف عليكم على مستوى الطاقم التدريبي:
- المدرّب () المحضّر البدني () المحضّر النفسي والذهني () الطبيب () المدلك ()
-آخرون؟

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصفي بها شعورك أو اتجاهك أو سلوكك نحو نفسك في أثناء المواقف العامة في حياتك الرياضية.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

- اقرأ كل عبارة جيداً وحاول أن تعبر عن شعورك عليها بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة:

قبل ان تبدأ الاجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء... إنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل: السمع، اللمس، الشم، التذوق، إضافة الى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف.

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع آخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة) (المنافسة)... والمطلوب منك ان تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي :

- 1 - عدم وجود صورة للموقف .
- 2 - وجود صورة ولكن غير واضحة.
- 3 - صورة واضحة بدرجة متوسطة.
- 4 - صورة واضحة بدرجة كبيرة.
- 5 - صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً.

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

• وفيما يلي المواقف الرياضية المطلوب ان تستجيب عليها :

موقف (1) :					
اختر من بين مهارات تصويب الكرة نحو السلة. تصورها في عقلك بأنك تؤدي مهارة التصويب في المكان المعتاد وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك وهو تؤدي الحركات، وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية .					
5	4	3	2	1	• تجيد رؤية نفسك وأنت تؤدي المباراة .
5	4	3	2	1	• تجيد الإستماع للأصوات المصاحبة للأداء .
5	4	3	2	1	• تشعر بجسمك يؤدي المهارة .
5	4	3	2	1	• تجيد الشعور بحالتك الإنفعالية المصاحبة .
موقف (2) :					
تؤدي نفس المهارة السابقة عن طريق إستعمال تخيلك كذلك، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً. إغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة في عقلك لهذا الخطأ والمواقف التي تحدث بعدها مباشرة.					
5	4	3	2	1	• تجيد رؤية نفسك .
5	4	3	2	1	• تجيد الإستماع للأصوات .
5	4	3	2	1	• تجيد الإحساس الحركي .
5	4	3	2	1	• تجيد الشعور بحالتك الإنفعالية .
موقف (3) :					
التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة. أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة في عقلك بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.					
5	4	3	2	1	• تجيد رؤية زميلك .
5	4	3	2	1	• تجيد الإستماع للأصوات .
5	4	3	2	1	• تشعر بجسمك .
5	4	3	2	1	• تجيد الشعور بالإنفعالات .
موقف (4) :					
وأنت تتصور نفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن إغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.					
5	4	3	2	1	• تجيد رؤية نفسك .
5	4	3	2	1	• تجيد الإستماع للأصوات .
5	4	3	2	1	• تجيد الإحساس بالأداء الحركي .
5	4	3	2	1	• تجيد الشعور بالإنفعالات .

" شكراً على حسن تعاونك "

استمارة

الملحق (3)

"بطاقة تسجيل البروتوكول الشخصي للاعبين الدراسة الإستطلاعية ن=6"
التاريخ: 2018 / 12 / 22

الوزن (بالكيلوغرام)	الطول (بالسنتيمتر)	السن التدريبي	السن	الإسم واللقب	الفريق
80	184	08	22	01- غربالي موسى	أفاق مستغانم
77	179	13	24	02- محمد مبارك	
82	186	07	22	03- علي بلحين	
81	183	08	22	04- بن علي إلياس	جمعية عين الأربعاء عين تيموشنت
84	187	11	23	05- أسامة شهرة	
79	185	10	23	06- مشبيح حبيب	
80.5	184	9.5	22.66	المتوسط الحسابي	

الملحق (4) "بطاقة تسجيل الفرق"
 نتائج العينة الإستطلاعية عند (ن=6).
 التاريخ: 22 / 12 / 2018

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة			الرمية الحرة مقابل 20 رمية الدرجة %	التصويب الجانبي مقابل 20 تصويبة الدرجة %	التصويب الأمامي مقابل 15 رمية الدرجة %	السّن	قائمة اللاعبين (لكرة السلة)
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %							
أحسن محاولة	م 2	م 1					
80	80	80	80	55	65	22	01- غربالي موسى
90	90	90	75	60	70	24	02- محمد مبارك
80	80	70	70	60	65	22	03- علي بلحين
90	90	75	70	65	75	22	04- بن علي إلياس
90	90	80	80	50	65	23	05- أسامة شهرة
80	80	75	80	65	70	23	06- مشبيح حبيب
85	85	78.33	75.33	59.16	68.33	22.66	المتوسط الحسابي

- مدرب الفريق (أفاق مستغانم لكرة السلة) : بن تادلوتي طارق.
 - مدرب الفريق (جمعية عين الأربعاء عين تيموشنت) : حسني بن زلاط

الملحق (5) "بطاقة تسجيل الفرق"
نتائج العينة الإستطلاعية عند (ن=6).

التاريخ: 2018 / 12 / 29

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة						السن	قائمة اللاعبين (لكرة السلة)
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %.			الرمية الحررة مقابل 20 رمية الدرجة %.	التصويب الجانبى مقابل 20 تصويبة الدرجة %.	التصويب الأمامى مقابل 15 رمية الدرجة %.		
أحسن محاولة	م 2	م 1					
85	80	85	80	60	70	22	01- غربالي موسى
90	90	85	80	60	70	24	02- محمد مبارك
80	75	80	70	60	65	22	03- علي بلحين
85	85	85	75	55	70	22	04- بن علي إلياس
90	90	80	80	60	70	23	05- أسامة شهرة
75	75	75	75	65	70	23	06- مشبيح حبيب
84.16	82.5	81.66	76.66	60	69.16	22.66	المتوسط الحسابي

- مدرب الفريق (أفاق مستغانم لكرة السلة) : بن تادلوتي طارق.
- مدرب الفريق (جمعية عين الأربعاء عين تيموشنت) : حسني بن زلاط

استمارة

الملحق (6)

"بطاقة تسجيل البروتوكول الشخصي للاعبى الدراسة الأساسية "
فريق أفاق مستغانم لكرة السلة (المجموعة الضابطة)

التاريخ : 2018 /12 /22

الوزن (بالكيلوغرام)	الطول (بالسنتميتتر)	السن التدريبي	السّن	الإسم واللقب
72	178	14	25	1- سفيان بن أحمد
81	185	08	24	02- مصطفى رزوق
79	184	07	22	03- محمد شواط
81	186	08	22	04- خالد ميموني
77	183	08	23	05- عيسى براسيل
78	183	09	23	06- بوظراف كمال
84	186	08	22	07- نصرو مغالط
81	189	12	24	08- محمد ندير
79.125	184.25	9.25	23.125	المتوسط الحسابي

الملحق (7) "بطاقة تسجيل الفرق"

التاريخ : 2019 /01/

المدينة : مستغانم

الفريق : أفاق مستغانم لكرة السلة

المدرّب : بن تادلوتي طارق.

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة						السّن	الإسم واللقب
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %			الرمية الحرّة	التصويب الجانبى	التصويب الأمامى		
أحسن محاولة	محاولة 2	محاولة 1	مقابل 20 رمية الدرجة %	مقابل 20 تصويبة الدرجة %	مقابل 15 رمية الدرجة %		
90	90	90	80	75	75	25	01- سفيان بن أحمد
85	85	85	75	65	70	24	02- مصطفى رزوق
80	75	80	70	65	70	22	03- محمد شواط
70	70	65	70	65	70	22	04- خالد ميموني
80	80	80	75	60	65	23	05- عيسى براسيل
85	85	80	80	75	70	23	06- بوظراف كمال
70	70	70	65	70	65	22	07- نصرو مغالط
90	90	90	85	75	70	24	08- محمد ندير
81.25	80.625	80	75	68.75	69.375	23.125	المتوسط الحسابى

الملحق (08) "بطاقة تفريغ النتائج"

(الإختبار القبلي) .

المدينة : مستغانم

الفريق : أفاق مستغانم لكرة السلة

المدرّب : بن تادلوتي طارق .

التقييم بالدرجات لأبعاد مقياس التصور العقلي																المجموعة التجريبية
عبارات الحالة الانفعالية المصاحبة				عبارات الاحساس الحركي				عبارات التصور السمعي				عبارات التصور البصري				
16	12	8	4	15	11	7	3	14	10	6	2	13	9	5	1	
3	4	3	4	4	5	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	01- سفيان بن أحمد
3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	02- مصطفى رزوق
4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	5	3	2	3	03- محمد شواط
5	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	04- خالد ميموني
4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	5	3	3	05- عيسى براسيل
3	3	3	3	5	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	2	06- بوظراف كمال
5	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	5	4	3	2	07- نصرو مغالط
5	3	4	3	5	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	08- محمد ندير
13.625				13.75				12				13.125				المتوسط الحسابي (ن = 8)

الملحق (09) "بطاقة تفريغ النتائج"

(الإختبار البعدي) .

المدينة : مستغانم

الفريق : أفاق مستغانم لكرة السلة

المدرّب : بن تادلوتي طارق .

التقييم بالدرجات لأبعاد مقياس التصور العقلي																المجموعة التجريبية
عبارات الحالة الانفعالية المصاحبة				عبارات الاحساس الحركي				عبارات التصور السمعي				عبارات التصور البصري				
16	12	8	4	15	11	7	3	14	10	6	2	13	9	5	1	
5	4	3	4	4	5	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	01- سفيان بن أحمد
5	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	02- مصطفى رزوق
4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	03- محمد شواط
5	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	04- خالد ميموني
4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	5	3	3	05- عيسى براسيل
3	4	3	3	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	06- بوظراف كمال
5	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	5	4	3	2	07- نصرو مغالط
5	4	4	3	5	4	2	3	4	3	3	3	4	3	5	3	08- محمد ندير
14.75				14.375				12.875				14				المتوسط الحسابي (ن = 8)

"بطاقة تسجيل الفرق"

الملحق (10)

التاريخ : 2019 /04/

المدينة : مستغانم

الفريق : أفاق مستغانم لكرة السلة

المدرّب : بن تادلوتي طارق.

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة						السّن	الإسم واللقب
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %			الرمية الحرّة مقابل 20 رمية الدرجة %	التصويب الجانبى مقابل 20 تصويبة الدرجة %	التصويب الأمامى مقابل 15 رمية الدرجة %		
أحسن محاولة	محاولة 2	محاولة 1					
90	90	85	90	80	75	25	01- سفيان بن أحمد
90	90	85	75	70	70	24	02- مصطفى رزوق
80	75	80	75	65	70	22	03- محمد شواط
70	70	70	70	65	70	22	04- خالد ميموني
80	80	80	75	70	70	23	05- عيسى براسيل
85	85	85	85	75	70	23	06- بوظراف كمال
80	80	70	70	70	70	22	07- نصرو مغالط
90	90	90	85	75	70	24	08- محمد ندير
83.125	82.5	80.625	78.125	71.25	70.625	23.125	المتوسط الحسابي

استمارة

الملحق (11)

"بطاقة تسجيل البروتوكول الشخصي للاعبين الدراسة الأساسية "
(المجموعة التجريبية)

التاريخ : 2018 /12 /22

الوزن (بالكيلوغرام)	الطول (بالسنتيمتر)	السن التدريبي	السّن	الإسم واللقب
85	188	14	23	01- بلحضري اسماعيل بدر الدين
71	178	11	22	02- مازوني سيف الدين
73	178	12	23	03- خوالف كريم
75	182	12	22	04- محمد غرمول
82	183	13	24	05- ساقه بلال
77	179	10	23	06- عوابدي سعيد
84	183	12	24	07- بن بشير رضوان
84	189	12	22	08- بورعدة بن يحيى
74	178	13	23	09- مازوني سيف الدين
78.33	182	12.11	22.88	المتوسط الحسابي

الملحق (12)

"بطاقة تسجيل الفرق"

التاريخ : 2019 /01/

المدينة : عين تيموشنت

الفريق : جمعية عين الأربعاء لكرة السلة

المدرّب : حسني بن زلاط .

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة						السّن	الإسم واللقب
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %			الرمية الحرة مقابل 20 رمية الدرجة %	التصويب الجانبي مقابل 20 تصويبة الدرجة %	التصويب الأمامي مقابل 15 رمية الدرجة %		
أحسن محاولة	محاولة 2	محاولة 1					
90	90	85	70	60	55	23	01- بلحضري اسماعيل بدر الدين
85	80	85	75	65	65	22	02- مازوني سيف الدين
90	90	85	70	65	70	23	03- خوالف كريم
95	95	85	80	65	70	22	04- محمد غرمول
90	90	90	80	55	65	24	05- ساكة سالم
90	90	80	65	65	65	23	06- عوابدي سعيد
90	90	90	65	70	60	24	07- بن بشير رضوان
85	85	85	60	60	55	22	08- بورعدة بن يحيى
90	90	90	60	60	50	23	09- مازوني سيف الدين
89.44	88.88	86.11	69.44	62.77	61.66	22.88	المتوسط الحسابي

الملحق (13) "بطاقة تسجيل الفرق"

التاريخ : 2019 /04/

الفريق: جمعية عين الأربعاء لكرة السلة

المدينة : عين تيموشنت.

المدرّب : حسني بن زلاط .

نتائج إختبارات التصويب في كرة السلة						السّن	الإسم واللقب
التصويب من أسفل السلة خلال 30 ثانية الدرجة %			الرمية الحرة مقابل 20 رمية الدرجة %	التصويب الجانبي مقابل 20 تصويبة الدرجة %	التصويب الأمامي مقابل 15 رمية الدرجة %		
أحسن محاولة	محاولة 2	محاولة 1					
95	95	90	75	70	65	23	01- بلحضري اسماعيل بدر الدين
85	85	85	80	70	70	22	02- مازوني سيف الدين
95	95	90	80	70	75	23	03- خوالف كريم
95	95	95	80	70	80	22	04- محمد غرمول
95	95	95	80	70	80	24	05- ساكة سالم
90	90	90	75	70	75	23	06- عوايدي سعيد
95	90	95	90	70	75	24	07- بن بشير رضوان
90	90	85	85	70	70	22	08- بورعدة بن يحيى
90	90	90	80	70	70	23	09- مازوني سيف الدين
92.22	91.66	90.55	80.55	70.55	73.33	22.88	المتوسط الحسابي

الملحق (14)

معايير القياس لإختبارات التصويب في كرة السلة [18 سنة فما فوق]

التصويب من أسفل السلة	الرمية الحررة	التصويب الجانبى	التصويب الأمامى	الدرجة المئوية %
34	20	36	30	100
20	16	26	24	95
18	13	25	22	90
17	12	24	21	85
16	11	22	20	80
15	10	21	19	75
15	9	21	18	70
14	9	20	18	65
14	8	19	17	60
14	8	18	17	55
13	8	18	16	50
12	7	17	16	45
11	7	16	15	40
11	6	15	14	35
10	5	14	14	30
10	5	13	13	25
9	4	12	12	20
8	4	11	11	15
7	3	9	10	10
6	2	7	8	05
1	0	2	3	00

الملحق (15) "بطاقة تفريغ النتائج"

(الإختبار القبلي) .

المدينة : عين تيموشنت

الفريق : جمعية عين الأريعاء لكرة السلة

المدرّب : حسني بن زلاط .

التقييم بالدرجات لأبعاد مقياس التصور العقلي																المجموعة التجريبية
عبارات الحالة الانفعالية المصاحبة				عبارات الاحساس الحركي				عبارات التصور السمعي				عبارات التصور البصري				
16	12	8	4	15	11	7	3	14	10	6	2	13	9	5	1	
5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	2	2	01- بلحضري اسماعيل بدر الدين
5	4	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	5	4	2	2	02- مازوني سيف الدين
5	3	3	3	5	4	2	2	3	3	3	2	5	4	2	2	03- خوالف كريم
5	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	04- محمد غرمول
5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	5	3	2	05- ساقّة بلال
5	3	3	3	5	4	2	2	3	3	4	2	4	4	2	1	06- عوابدي سعيد
5	3	2	3	5	4	4	2	3	3	3	3	5	4	2	2	07- بن بشير رضوان
5	3	3	3	5	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	1	08- بورعدة بن يحيى
5	3	3	2	5	2	3	2	3	3	2	1	4	4	2	1	09- مازوني سيف الدين
14.55				13.22				11.55				12				المتوسط الحسابي (ن = 9)

الملحق (16) "بطاقة تفرغ النتائج"

(الإختبار البعدي) .

المدينة : عين تيموشنت

الفريق : جمعية عين الأربعاء لكرة السلة

المدرّب : حسني بن زلاط .

التقييم بالدرجات لأبعاد مقياس التصور العقلي													المجموعة التجريبية			
عبارات الحالة الانفعالية المصاحبة				عبارات الاحساس الحركي				عبارات التصور السمعي				عبارات التصور البصري				
16	12	8	4	15	11	7	3	14	10	6	2	13		9	5	1
5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	3	5	4	3	3	01- بلحضري اسماعيل بدر الدين
5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	02- مازوني سيف الدين
5	5	3	4	5	4	3	5	3	3	3	4	5	4	4	3	03- خوالف كريم
5	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	04- محمد غرمول
5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	5	5	4	4	05- ساقّة بلال
5	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	3	4	5	3	2	06- عوابدي سعيد
5	3	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	07- بن بشير رضوان
5	4	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	08- بورعدة بن يحيى
5	5	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	09- مازوني سيف الدين
16.22				15.44				13.66				15.44				المتوسط الحسابي (ن = 9)

الملحق رقم (17) جدول يوضح أسماء الأساتذة المحكمين

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة/ المعهد
01			—
02			—
03			—
04			—
05			—



الملحق (18) فريق آفاق مستغانم
سفيان بن أحمد ثوج كأحسن لاعب في
دورة البلايوف بعدما قدم مردودا جيدا
ومستوى عالي، لاعب من طينة الكبار.



مصطفى رزوق أصغر لاعب في دورة
البلايوف، مقاتل على أرضية الميدان
له مستقبل زاهر في الكرة البرتغالية .



محمد شواط لاعب متواضع يحب الجميع
ساند الفريق و لا يزال يساند ويقدم للفريق
لاعب يستحق الإحترام.



خالد ميموني مستوى رفيع في كرة السلة
، يبهر ويتطور كل موسم قدم مردود ممتاز
في البلايوف.



الملحق (18) فريق آفاق مستغانم

عيسى براسيل لاعب صغير السن
ومستقبل زاهر في كرة السلة لا خوف
على مستقبل كرة السلة



بوظراف كمال لاعب الفريق لا يكتمل
إلا بوجوده ، يحبه الجميع ويحب الجميع



نصرو مغالط لاعب قدم كثيرا للفريق
ولا يزال يقدم مردود جيد في البلايوف



محمد ندير الملقب بلبيض الملقب
ب sniper. مختص في الثلاثيات
ولاعب ممتاز .





الملحق (18) فريق آفاق مستغانم

غريالي موسى يعول عليه كثيرا
في الفريق و لاعب يستحق الإحترام.



محمد مبارك لاعب جيد ويتميز
بقدرات خارقة ، يقدم للفريق
لاعب يستحق الإحترام.



علي بلحين عملاق الفريق، تطور
ملحوظ في اللعب لاعب ممتاز جدا
قدم مستوى جيد في البلايوف.



السيد تدلاوتي طارق مدرب فريق
الأكابر الذي قاد الفريق في القسم
الممتاز للجهة الغربية ويلعب عناصر
فريقه كمتصدر دورة Play-off الغربية



COMMISSION NATIONALE DES COMPETITIONS

Désignations

DESIGNATION 1/16EME DE FINALE COUPE D'ALGERIE

LIEU	Date	Hor	RENCONTRE	CAT	OFFICIELS
STAOUELI	Jeudi 24/01/2019	17h00	WOB – USMA CT : MADI	SM	SI YOUCEF-DRIOUCHE-FERRANI TABLE : LERARI- KHENIFSA
BORDJ BOU ARRERIDJ	Vendredi 25/01/2019	17h00	IRBBA – OSBBA CT : DJOUAMAA	SM	BELKHAM-MAADJOU DJ – BENNANI TABLE : ZOUJED – SEDDIKI
BOUKADIR		15h00	NAHD – TLEMCEN CT : HADI	SM	AMRANE – HEDDI – BENGOUFA TABLE : LARACHICHE – KHELAFI
		16h30	TRAD – ASPTTO CT : HADI		BERRAH- LAROU CI- HADDAD.S TABLE : LARACHICHE – KHELAFI
SI MUSTAPHA		15h00	USB – OMSM CT : MAHMOUDI	SM	SI YOUCEF – MOHAMMEDI- KAHIL TABLE : LAICHAOUI - MEZDAD
M'SILA		15h00	OB – CSCDK CT : KETFI	SM	MOSTEGHANEMI – KAHALOU – ADJISSI TABLE : ZAIM – OUMHATA
CONSTANTINE MANSOURAH		16h00	PSE – USS CT : BENNANI	SM	HAMADA – BENAMOR – KHERIT TABLE : BOUTOBZA – BOUKEHLA
SETIF		15h00	NBS – ABS	SM	SAADI – LBOUKH – NADJEM TABLE : AZEROUAL – DJABALLAH – BENABDERRAHMANE
BOUKADIR	Samedi 26/01/2019	14h00	CRBDB – JSBAEA CT : GHOZALI	SM	KADDOUR – BENMENDIL – HADDAD.S TABLE : LARACHICHE – KHELAFI
		15h30	RCB – CSTIARET CT : GHOZALI		BERRAH – MEHENNI – CHAKOR TABLE : LARACHICHE – KHELAFI
TIPAZA		14h30	ESC – USMB CT : ZOUAOUI	SM	SI YOUCEF – OSMANE – DJIDJELLI TABLE : MOKHTARI – BOUKEROUCHE
BOUFARIK		10h00	ASSOB – SIDI KHOUILED CT : FADLI	SM	BOULEMIA – BOUARIFI – LAOUBI TABLE : BECHEKER - BOURAS
		11h30	AFAKM – RCC CT : FADLI		ZENAGUI – OULDACHE – ZERMANI TABLE : BECHEKER - BOURAS
AIN LARBA		15h00	COBB – MCS CT : BERROUANE	SM	YOUS – HOUMITA – EMTIR BOUCHIKHI - TCHOUAR



رقم:4 اللاعب بورعدة بن يحيى
رقم:9 اللاعب محمد
رقم:10 اللاعب محمد غرمول
رقم:13 اللاعب بن علي إلياس
رقم:14 اللاعب أسامة شهرة
رقم:15 اللاعب مشبيح حبيب
مدرب الفريق : حسني بن زلاط

رقم:2 اللاعب بلحضري اسماعيل بدر الدين
رقم:5 اللاعب مازوني سيف الدين
رقم:6 اللاعب خوالف كريم
رقم:8 اللاعب ساكة سالم
رقم:7 اللاعب عوابدي سعيد
رقم:11 اللاعب بن بشير رضوان

الملحق (21)



رقم: 10 اللاعب محمد غرمول - رقم: 6 اللاعب خوالف كريم - رقم: 4 اللاعب بورعدة بن يحيى
- رقم: 13 اللاعب بن علي إلياس - رقم: 11 اللاعب بن بشير رضوان

الملحق (22)



اللاعب خوالف كريم



اللاعب محمد غرمول



اللاعب عوابدي سعيد



الملحق (22)
اللاعب بن بشير رضوان



اللاعب بن علي إلیاس



اللاعب ساكّة سالم



المدرّب - حسني بن زلاط

الملحق (23)

نهاية دورة البلاي اووف المقامة بعين الأربعاء وتتويج آفاق مستغانم بالكأس



برنامج تنمية مهارات التصور العقلي

يتضمن البرنامج ثلاث مراحل متدرجة وهي كالآتي:

- المرحلة 01 : الوعي بالحواس
- المرحلة 02 : وضوح الصورة
- المرحلة 03 : التحكم في الصورة.

المرحلة 01 : الوعي بالحواس

1. استعراض نماذج من تمارين تساعد على تنمية الوعي بالحواس:

1-1 تَمْرِين 1 (الوعي بالحواس):

يساعدك التمرين التالي على أن يصبح لديك وعي لثلاث حواس هامة .
عليك أن تركز الإنتباه على الأشياء التي تزيد التركيز عليها.

حاسة البصر :

إفتح عينيك وأمعن النظر للأشياء الموجودة حولك.
أنظر لكل شئ بالتفصيل، وأعط معنى ودلالة لكل شئ تراه.
ما خصائص هذا الشكل؟ ما وظيفته؟ كيف صنع؟

حاسة السمع :

أغلق العينين، وأحسن السمع للأشياء الموجودة حولك.
مانوع الاصوات المختلفة التي تستمع اليها استمع لصوت محدد في زمن
معين، ما خصائص الصوت؟ ما وظيفة الصوت؟ كيف يصنع الصوت؟

إحساسك الجسمي :

إستمر في غلق العينين، واستحضر الأحاسيس والمشاعر المرتبطة
بجسمك.. اختر جزءاً محدداً من الجسم (عضلات الرجلين) .
• هل تشعر بالإسترخاء أم بالتوتر؟
• اشعر بالقدمين يتصلان بالأرض ضغطاً خفيفاً أم بشدة
• هل يكون إيقاع التنفس سهل عميقاً أم لا ؟

التعليق :

لقد ساعدك التمرين السابق على استخدام حاستي البصر والسمع والتركيز على أشياء خارجية. كما ساعدك كذلك على التركيز على الأشياء الداخلية المرتبطة بإحساسك الجسمي..

1-2 تمرين 2 يخدم (الوعي بالحواس) :

- يهدف التمرين التالي الى تنمية الوعي والإدراكات الذاتية لجميع حواسك أثناء المشي
- يعتمد هذا التمرين على تطور الأداء مما يتيح لك أن تصبح أكثر وعياً ويقظة وملاحظة لحواسك...

التعليمات :

المطلوب أن تستمع إليها عند أداء هذا التمرين سواء من شريط تسجيل سمعي أو من زميل يقرأ عليك التعليمات...ستؤدي التمرين في أرضية اللعب لكرة السلة حيث تستطيع المشي دون وجود عقبات او مصادر تشتت الإنتباه....ويمكنك أن تؤدي التمرين دون حذاء (زيادة الادراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم)..

- ابدأ المشي ببطء في دائرة كبيرة
- وجه انتباهك الى القدمين (توقف 10 ثوان).
- لاحظ احساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة رفعت قدمك عن الأرض (توقف 5 ثوان).
- عودة القدم وثقل جسمك الارض (توقف 5 ثوان).
- التركيز على احساسك الجسمي لكل مرحلة.رفع القدم... (توقف 5 ثوان).
- وضع القدم... (توقف 5 ثوان)
- ملاصقة القدم للارض... (توقف 5 ثوان).
- المشي ببطء وأداء خطوة كاملة، وقبل ان تبدأ الخطوة الثانية أصبح لديك وعلى كامل لإحساسك الجسمي للمشي... (توقف 10 ثوان)
- إرفع القدم... (توقف 5 ثوان)، وضع القدم... (توقف 5 ثوان)، ملاصقة القدم للارض... (توقف 10 ثوان).

- الآن أغلق العينين واستمر في المشي،ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي،وإذا حدث تشتت العقل،لاتقلق،إلتزم بالهدوء والعودة إلى التركيز على الأداء مع ملاحظة الأحاسيس المرتبطة بالمشي..رفع القدم..(توقف 5 ثوان)،وضع القدم... (توقف 5 ثوان) ، ملاصقة القدم للارض(توقف 40 ثانية).
- رفع القدم (توقف 10 ثوان)،وضع القدم (توقف 10 ثوان) ثم ملاصقة القدم للارض.

التعليق:

- يلاحظ بعد أدائك لهذا التمرين أنك تستطيع وصف أحاسيسك على نحو تفصيلي، وكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي لديك أفضل..
- لقد أصبح الان لديك مقدرة من درجة الوعي واليقظة لتفاصيل الأداء.
- 1- 3 تمرين 3 (الوعي بالحواس):**

يمكن تعديل التمرين السابق الخاص بتتمية الوعي بالحواس والإدراكات الذاتية للمشي ليناسب اي مهارات رياضية اخرى الركض والمشي في ذلك هي تجربة المهارة الى مباحثات ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة:

السمع،الرؤية،اللمس،الشم،الايقاع،التوقيت،...الخ.

مثال: مهارة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة

يمكن تجزئة المهارة على النحو التالي :

- 1- الاحساس بالكرة في اليدين. 2- ارتفاع الذراعين 3- تدوير الكرة.
- 4- حركة الرسغ. 5- امتداد الذراعين. 6 - ارتفاع الكرة.
- 7-متابعة الرمي.

- ويمكنك التركيز على التوقيت بواسطة الوعي واليقظة للايقاع الموجود في تصويبات الرمية الحرة.

المرحلة 02 : تنمية الوضوح والنقاء للصورة :

• شرح متطلبات تمارين هذه المرحلة:

الخطوة الثانية لبرنامج تدريب التصور العقلي يهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشتمل الحواس الهامة، مع مراعاة ان وضوح ونقاء وواقعية الصورة تستمد على التصور البصري فقط للصورة وانما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس ، وإنه من الضروري أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي..
لذلك من الأهمية عند إستحضار الصورة إعطاء إهتمام للتفاصيل مثل:
الأدوات، أرضية الملعب، الاضاءة،درجة الحرارة،الجمهور،نوع الإنفعالات والأفكار المرتبطة بالمنافسة.

2- إستعراض نماذج من تمارين تساعد على تنمية وضوح الصورة:

تعليمات مقدمة لتهيئة لاعب كرة السلة:

- حاول أن تتصور المناظر والأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر المرتبطة بأدائك في المنافسة أو المسابقة ، وإذا كنت تجد صعوبات في التوصل الى صورة واضحة نقية ، إبدأ بإستحضار صور عقلية لأشياء مألوفة لديك مثل الاثاث الخاص بغرفتك، ثم استحضر بعد ذلك صورة للملعب الذي تدرّب فيه عادة، حاول ان تتصور أدق التفاصيل عن هذا المكان.
- اقرأ أو سجل على شريط وصفاً للصورة العقلية التالية ، ثم حاول أن تستدعي هذه الصورة، مع تقدير درجة وضوحها بوضع دائرة حول الرقم الذي يبين درجة وضوحها اكتب اي تعليقات عن التمرين في المكان المخصص لذلك.

(نموذج و اللاعب كفرد في غرفة نومه) :

تذكر غرفة النوم التي كنت تعيش فيها عندما كان عمرك 12 سنة.

- ما هو الشكل الذي كانت عليه؟
- احضر صورة في عقلك لرؤية غرفة النوم.
- انت واقف الآن عند باب الغرفة افحص كل شئ.. (ملابسك، المكتب، الكرسي، الشبايك...) .
- انظر الى الصور وجميع الاشياء المحببة.
- ركز على شكل السرير، واتساعه ولاحظ لونه ونوعه ولون الغطاء الموجود عليه .
- ركز على حاسة الشم ورائحة الغرفة او استمع الى الاصوات الصادرة من عائلتك والاصدقاء.
- ركز على مشاعرك عندما كنت تعيش في الغرفة.

- ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة :

5	4	3	2	1الشكل العام.....
5	4	3	2	1الرؤية.....
5	4	3	2	1اللمس.....
5	4	3	2	1السمع.....
5	4	3	2	1الانفعالات المصاحبة.....
				التعليق.....

تمرين 8 :

- تصور أنك تمشي وتخرج من غرفة الملابس متجهاً الى أرضية اللعب لكرة السلة. لاحظ التغير في درجة الحرارة والرطوبة... خذ شهيقاً عميقاً واستنشق رائحة الكرة..
- وعندما تسير على محيط الملعب لاحظ الإحساس بالأرضية هل هي خشنة أم ملساء
- انظر وتفحص الاشياء حول حوض السباحة.. السور المحيط بالحمام، لوحة تسجيل الارقام، الاعلام المعلقة من الحائط.
- حاول ان تحضر صورة لإحدى المباريات، وكن يقظاً وواعياً بإمكان بدء اللعب، ما تلون أعمدة السلة.
- ماهي تمرينات الإحماء التي تؤدي.

- كيف تشعر بتأثير درجة حرارة الهواء على جسمك أثناء اللعب
- استمع لزملائك، والى صياح وتشجيع الجمهور.
- أخيراً ركز على مشاركتك (الانفعالات) المصاحبة وأنت تسير حول محيط ميدان كرة السلة.

ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة

5	4	3	2	1الشكل العام
5	4	3	2	1الرؤية
5	4	3	2	1اللمس
5	4	3	2	1السمع
5	4	3	2	1الانفعالات المصاحبة
				التعليق

تمرين (9)

- أحضر صورة للذهاب الى إحدى صالات كرة السلة المألوف لديك والذي تدرّب فيه عادة تصور أن المكان خال تماماً، وأنت موجود بمفردك..
- قف في منتصف المضمار..
- وجه النظر جيداً للأشياء الموجودة حولك..
- لاحظ كيف يكون المكان هادئاً خالياً من أي شيء.
- اختر بعض الأشياء التي تعتاد مشاهدتها في المضمار.. وحدد زمناً معيناً لذلك..
- تصور أنك في أرضية الميدان وأنه يوجد جمهور يشاهد المسابقة.
- حاول ان تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة.
- لاحظ الجمهور، زملائك في الفريق، مدربك، المنافسين، كذلك حاول أن تستمع الى الاصوات التي تحيط بك، المحادثات مع زملاءك في الفريق، مدربك الذي يشجعك، الأصوات الصادرة من المسابقات الأخرى الموجودة في المضمار.

5	4	3	2	1الشكل العام
5	4	3	2	1الرؤية
5	4	3	2	1اللمس
5	4	3	2	1السمع
5	4	3	2	1الانفعالات المصاحبة
				التعليق

تمرين (10)

- ركز انتباهك على الكرة.
- تصور كل ما يتعلق بهذه الكرة..
- ركز على الاحساس يلمس سطح الكرة..
- تصور انك تستخدم الكرة اثناء المسابقة، احرص على أن تشاهد ذلك أثناء متابعتك شريطاً سينمائياً... كرر ذلك عدة مرات.
- 3- الآن حاول أن تستمتع للصوت المصاحب لحركاتك، إستمع بعناية لجميع الأصوات التي تحدث عندما تؤدي التمرين.
- حاول بعد ذلك ان تتصور كلاً من الصور والاصوات معاً..
- حاول ان تحقق صورة واضحة لنفسك عندما تؤدي هذا التمرين مع ملاحظة أن يصاحب ذلك الاصوات المتوقع أن تسمعها.

الشكل العام..... 1 2 3 4 5

الرؤية..... 1 2 3 4 5

اللمس..... 1 2 3 4 5

السمع..... 1 2 3 4 5

الانفعالات المصاحبة..... 1 2 3 4 5

التعليق.....
.....
.....

المرحلة 03 : تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الارادي للتصور العقلي، ولايشترط ان يكون لدى اللاعب المقدرة على احضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم ان يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. والا فما قيمة ان يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ، لذا فانه من المهم ان تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة ، وفيما يلي نماذج للتمرينات التي تساعد على تنمية التحكم في الصورة.

تمرين (11)

إختر مهارة معينة تواجه صعوبة عند ادائها، تصور انك تؤدي المهارة بشكل خاطئ، اعط اهتماماً لاسباب حدوث الخطأ. الان تصور انك تؤدي هذه المهارة على النحو الصحيح مع التركيز على احساسات جسمك المرتبطة بالأداء الصحيح.

مثال : اللاعب يجد صعوبة في أداء الرمية الحرة، يتصور موقف المنافسة التي وجد فيها صعوبة في أداء هذه المهارة ،ثم يتصور بعد ذلك أنه يؤديها على النحو الصحيح كنقطة حاسمة في المباراة، مع التركيز على مشاهدة نفسه وهو يتمتع بالهدوء أثناء أداء هذه المهارة.

التمرين (12)

تصور نفسك تلعب مع منافس قوي سبب لديك بعض المشكلات في مسابقات سابقة (مثلا) :يتصور اللاعب المهاجم يتصور الرسائل والاحتمالات للتغلب على خطط الدفاع للمنافسين .

التمرين (13)

تصور نفسك في موقف يتميز بالتوتر الشديد، حيث تعاني من الاثارة العالية، الغضب الشديد، ضعف التركيز.. فقدان الثقة في النفس... الخ. ثم تصور نفسك تستخدم بعض الأساليب أو الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الإسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم.

ماهو تعليقك على أداء التمرينات 11 ، 12 ، 13 ؟

.....
.....

التمرين (14)

التعليمات :

تعتمد تمرينات تنمية الوعي بالحواس او الادراكات الذاتية – المرحلة الاولى ببرامج وبيانات التصور العقلي الى مراحل ثم ملاحظة الأحاسيس والمشاعر المتعددة المرتبطة، وكذلك الايقاع والتوقيت المتضمن في كل مهارة. وعادة يتم ذلك من خلال الأداء البطيء ، فالمطلوب منك اقتراح تمرينات لزيادة الوعي بالحواس لإحدى المهارات في رياضتك، مع تحديد مراحل المهارة التي سوف تركز عليها، موضحاً كيف يمكنك أن تلاحظ التوقيت الخاص بهذه المهارة .

..... المهارة :
..... المراحل
..... التوقيت

تمرين (15)

يهدف هذا التمرين الى مساعدتك على تحسين وضوح الصورة من خلال سلسلة من التمرينات التالية:

- استدعاء الصورة العقلية مع التركيز على حاسة البصر .
- الزيادة التدريجية في عدد الحواس المرتبطة بالصورة.
- استدعاء الصورة لايتطلب الحركة، ثم التقدم الى صورة تتطلب الحركة.
- ابدأ بمهارة بسيطة، وانتقل الى مهارات اكثر تعقيداً.

التعليمات:

اكتب ثلاثة تمرينات لتنمية وضوح الصورة متدرجة في رياضتك. مع الإسترشاد بالاختيارات الأربعة السابقة .

.....(أ)
.....(ب)
.....(ج)