

"تأثير استخدام أساليب مختلفة للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية"

*أ.د/ رابحة محمد لطفي غريب

*أ.د/ ليلى حامد إبراهيم صوان

*أ.د/ عبير احمد بدير أحمد

*الباحثة/ عزة السيد محمد موسى

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد بدأ علم التدريب الرياضي حديثاً بالاهتمام بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعليم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهارى ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار ان لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية، وأن التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب.

ويؤكد **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)** على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى، فالتدريب على المهارات العقلية له دور فعال في إعداد الناشئين حيث يمكنه من التقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل البدني والعقلي مما يخفف العبء الملقى عليه فيصبح الصقل المهارى أكثر إيجابية فيساهم في تطوير الأداء، ولكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهارى يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية مثل: مهارات (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للاعب لهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (١٣ : ٥٤)

* أستاذ كرة السلة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع سابقاً بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* أستاذ علم النفس المتفرغ بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* أستاذ كرة السلة بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

* وكيل مدرسة السادات الثانوية بنات.

ويعد التصور العقلي أحد الابعاد الهامة في علم النفس الرياضي والذي يساعد في اكتساب وتنمية الأداء المهارى والارتقاء بالمهارات الحركية لذا فهو يعد دعامة رئيسية للتدريب الرياضي وذلك بتطوير الأداء وتحقيق أعلي مستويات الإنجاز، كما يساعد في توجيه عملية الادراك السليم للمهارات المراد تعلمها أو تنميتها والتدريب عليها. (٧: ١٧٢)

وإن التصور العقلي يمثل أحد الابعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، ويرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي المجال الناشئ وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي. (٢٠: ١٠٧)

ويتفق كل من محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٤) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فتنمية المهارات يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (١٣: ٣٢)، (٤: ٩٥)

ويعد الاسترخاء أحد المهارات الأساسية وقاسم مشترك في جميع برامج الاعداد النفسي، حيث يساهم في اعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يجب الاستفادة منه في الوصول بالرياضي الى اعلي مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية الرياضية.

(١: ٣٠٤)

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي في النشاط الرياضي التنافسي وخاصة عندما تزداد الضغوط او يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع

لمواصلة الأداء، كما يؤثر في استعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الإنجاز التنافسي، وباستمرار التدريب على مهارة الحديث الذاتي تحدث تأثيرات فسيولوجية تؤثر بدورها على فاعلية الأداء الحركي مما يؤدي الى الارتقاء بمستوي الأداء المهارى في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٢٢ : ١٨)

وتلقى رياضة كرة السلة أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظرا لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل جنس كل على حسب قدراته فهي تحتاج (٥) لاعبين، بالإضافة إلى أنها نشاط قوى يساعد في رفع اللياقة البدنية. (٣٤ : ٢١)

وتري الباحثات على حد علمهن أن كرة السلة تعتمد على التصويب في المقام الأول حيث ان جميع النقاط في المباراة تتم من خلال التصويب بأنواعه سواء كان تصويب من الثبات او من داخل القوس او خارجه أو التصويبة السلمية فمن هنا كانت أهمية مهارات التصويب في تحديد نتائج المباريات حيث ان الفريق الذي ينجح في إصابة الهدف بأكثر عدد من الرميات هو الفريق الذي يستطيع ان يحسم نتيجة المباراة لصالحه.

من خلال خبرات الباحثة في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة وباحثة اكاديمية في مجال كرة السلة فقد لاحظت ان العديد من المدربين يتجهون دائما في التعليم الى تعليم المهارات الأساسية الهجومية بشكل كبير الا ان مهارات التصويب لا تحظى بمجال اهتمام العديد من المدربين الا في نهاية الوحدة، حيث ان كثير من المدربين يقومون بإنهاء التدريب بواجب من تدريبات التصويب للاعبين كشرط لإنهاء التدريب، وبالتالي معظم اللاعبين يؤدون تدريبات التصويب بدون تركيز او اهتمام لأنهم يحتاجون الى الانتهاء من الوحدة التدريبية نظرا لتملك التعب منهم منذ بداية الوحدة، وهذا يؤثر على أداء اللاعبين في المراحل المتقدمة.

كما لاحظت الباحثة ايضاً العديد من الأساليب المستخدمة في تطوير مهارات التصويب في كرة السلة إلا انها تعتمد في معظمها على الجانب الحركي سواء البدني أو المهارى أو الخططي دون استخدام الجانب العقلي وهو يدخل فعلياً في جميعا الاداءات الحركية الارادية وغير الارادية، ومن هنا

رأت الباحثة ان تقوم بدمج مهارات عقلية اخري بجانب مهارة التصور العقلي في برامج الاعداد النفسي لمزيد من تطوير مستوي الأداء المهارى للطالبات والمتمثل في التصويب وقد يؤدي الي تحسين الاداء المهارى والخططي، وذلك من خلال تنمية مهارات التصويب المساهم الرئيسي في المهارات الهجومية، والجانب العقلي والذي يتمثل في أساليب مختلفة من التصور العقلي وذلك لدراسة تأثير تلك الأساليب على مهارات التصويب للاعبين كرة السلة.

- هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام أساليب مختلفة للتصور العقلي على تحسين مستوي أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية.

- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثلاثة) في تحسين مستوي أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثلاثة) في تحسين مستوي أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى.

- مصطلحات البحث:

١- التصور العقلي:

هو استحضار اللاعب صورة في عقله لمهارات أو خبرات سابقة، أو احداثا ومواقف لم يسبق حدوثها من قبل، كما يمكنه ان يستحضر مع هذه الصورة مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين. (٥: ٣١٦)

٢- الاسترخاء:

هو انسحاب الشخص مؤقتاً ومتعمداً من النشاط بما يسمح له بإعادة الشحن والاستفادة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية، والوصول الى حالة من الهدوء والصفاء الذهني مع الشعور بالسعادة والرضا. (٣: ١٢٣-١٢٤)

٣- الحديث الذاتي الإيجابي:

هو حديث عقلي للاعب مع نفسه باستخدام بعض الجمل والعبارات التي تمكنه من تحقيق هدف المنافسة والمثابرة في الأداء الأقصى في حدود قدراته ومهاراته. (٦: ١١٩)
- الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "محمد أحمد بدوي" (٢٠٢٤م) (١٢) والتي استهدفت التعرف على برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي في تحسين المهارات الهجومية في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث المستخدمة البرنامج التدريبي باستخدام التصور العقلي في تحسين المهارات الهجومية في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبين الكرة الطائرة.

٢- دراسة "بونوار محمد" (٢٠٢٣م) (٩) والتي استهدفت التعرف على تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة دراسة ميدانية علي تلاميذ من جنس ذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالب مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: ممارسة تدريبات التصور العقلي لها اثر ايجابي في تحسين وتطوير مهارة التصويب السريع - التصور العقلي مهارة اساسية في عملية الاعداد الذهني لتنمية الاداء المهارى للاعبين كرة السلة.

٣- دراسة "محمد درويش وحسام أبو قريش" (٢٠٢٣م) (١٥) والتي استهدفت التعرف تأثير علي استخدام التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي والقدرة العضلية في تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعب، واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية والمهارية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية، والتصور العقلي المدعم بنموذج الواقع الافتراضي أثر تأثير ايجابياً

على مستوى القدرة العضلية والأداء المهارى لمهارات كرة اليد افضل من البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية.

٤- دراسة "مصطفى محمد ومحمد درويش ووسام عمر" (٢٠٢٢م) (١٦) والتي استهدفت التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي المدعم بالرسوم المعلوماتية في بعض المدركات الحس حركية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طفل، واستخدم الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: البرنامج التعليمي المقترح ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تنمية متغير إدراك زمن الذراعين والرجلين ومسافة الذراعين والرجلين واتجاه الذراعين والرجلين لدي افراد المجموعة التجريبية.

٥- دراسة "كالو وفوكس **Callow and Fawkes**" (٢٠٠٦م) (١٧) والتي استهدفت التعرف على تأثير التصور العقلي المتحرك والثابت على تنشيط التصور العقلي والثقة بالنفس لدى المتزلجين على متزلج، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٤) متزلج، واستخدم الباحثان الاختبارات المعرفية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: أن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثوا تطوراً ملحوظاً على طريقة الأداء للتزلج على المسار المحدد ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

٦- دراسة "شاوور **Schauer**" (٢٠٠٥م) (١٩) والتي استهدفت تنمية الفهم القرائي لدي تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي باستخدام استراتيجية التصور العقلي الموجهة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٥) تلميذ، واستخدم الباحث استمارة تقييم الفهم القرائي وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: فاعلية استراتيجية التصور العقلي في التغلب على مشكلات فك التشفير، وأكدت الدراسة أن التلاميذ الذين تم تدريبهم على استراتيجية التصور العقلي استطاعوا تكوين صور عقلية عن المفردات والنصوص المقروءة وقد ساعدهم ذلك في تحسين الفهم لديهم.

- إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسين

(القبلي - البعدي) لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة الزقازيق الثانوية بنات

بمحافظة الشرقية، للموسم الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) والبالغ عددهن (٦٩٠) طالبة، وقامت الباحثة

باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث بلغ عددهن (٧٢) طالبة بنسبة مئوية

قدرها (١٠.٤٣٪)، حيث تم قامت الباحثة باختيار عدد (١٢) طالبة بالطريقة العشوائية وذلك للاشتراك في الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبح حجم العينة الأساسية للبحث (٦٠) طالبة، وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الاولى استخدم معها أسلوب الحديث الذاتي الإيجابي والتصور العقلي وعددهن (٢٠) طالبة، والمجموعة التجريبية الثانية استخدم معها الاسترخاء والتصور العقلي وعددهن (٢٠) طالبة، والمجموعة التجريبية الثالثة استخدمت أسلوب التصور العقلي وعددهن (٢٠) طالبة

أ- اعتدالية افراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية توزيع بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، الذكاء كأحد القدرات العقلية، القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة، مستوى الأداء المهارى لمهارة التصويبة السلمية، وجدول (١) يوضح إعتدالية توزيع افراد عينة البحث.

جدول (١)

إعتدالية توزيع افراد عينة البحث في جميع المتغيرات

ن = ٧٢

(النمو - البدنية - المهارية)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٦.٤٢	٠.١٩	١٦.٤٠	٠.٣٢
	ارتفاع القامة	١٦٦.١١	٢.٦٤	١٦٦.٥٠	٠.٤٤-
	الوزن	٦٥.٨٥	٤.٠٨	٦٥.٠٠	٠.٦٣
المهارية	مستوي الذكاء	٣٤.٨٢	١.٩٠	٣٥.٠٠	٠.٢٨-
	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	٦.٣٥	٠.٤٣	٦.٥٠	١.٠٥-
	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	٢٦٤.٣٩	٢.٠٧	٢٦٤.٠٠	٠.٥٦
	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٢٦.٤٦	١.٠٥	٢٦.٠٠	١.٣١
	اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف	١.٥٤	٠.٣٨	١.٥٠	٠.٣٢
	الجري المكوكي ١٠ X ٤ م	١١.١٧	١.٠٧	١١.٠٠	٠.٤٨
	اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة	٤٢.٦٣	١.٦٠	٤٢.٠٠	١.١٨
	اختبار رمى واستقبال الكرات	١٠.٤٦	١.٠٥	١٠.٠٠	١.٣١
	التصويبة السلمية	٨.٦٤	٠.٩١	٩.٠٠	١.١٩-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في جميع المتغيرات (النمو - الذكاء - البدنية - المهارية - النفسية) حيث يتضح أن قيم معاملات

الالتواء تراوحت ما بين (-١,٢٨، ١.٣١) إي إنها انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.
ب- تكافؤ أفراد العينة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس القبلي لأساليب التصور

العقلي واختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ن=١ ن=٢ ن=٣ =٢٠

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.٠٤ ١٢.٤٣	٢ ٥٧	٠.٠٢ ٠.٢٢	٠.٠٩
اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.٢٣ ٢٧٤.٧٠	٢ ٥٧	٠.١٢ ٤.٨٢	٠.٠٢
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.١٠ ٦٤.١٠	٢ ٥٧	٠.٠٥ ١.١٤	٠.٠٤
اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.٠٣ ٩.٠٢	٢ ٥٧	٠.٠١ ٠.١٦	٠.٠٦
الجري المكوكي ٤ X ١٠ م	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.١٠ ٦٧.٥٠	٢ ٥٧	٠.٠٥ ١.١٨	٠.٠٤
اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.١٠ ١٥٣.٥٥	٢ ٥٧	٠.٠٥ ٢.٦٩	٠.٠٢
اختبار رمي واستقبال الكرات	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.١٠ ٦٢.٩٠	٢ ٥٧	٠.٠٥ ١.١٠	٠.٠٥
التصويبة السلمية	بين المجموعات داخل المجموعات	٠.١٠ ٤٩.٥٥	٢ ٥٧	٠.٠٥ ٠.٨٧	٠.٠٦

* قيمة (ف) عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٣,١٥٩

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس

القبلي لاختبارات المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

- وسائل وادوات جمع البيانات:

١- ادوات جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير لقياس القامة والوزن بالسنتيمتر.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١٠٠/١ من الثانية ومزودة بالذاكرة.

٢- وسائل جمع البيانات:

أولاً: قياس معدلات النمو:

وتشمل (السن ويقاس بالسنة - الطول ويقاس بالسنتيمتر - الوزن ويقاس بالكيلوجرام)

ثانياً: القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب السلمية في كرة اليد:

لتحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها والتي تؤثر على مستوى تعلم مهارة التصويبة السلمية للتلميذات، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال دراسة "اماني عبد المنعم إبراهيم" (٢٠٢٣م) (٨)، ودراسة "خالد عبد الحميد شافع وآخرون" (٢٠٢٣م) (١٠)، ودراسة "لبنه عماد الدين احمد" (٢٠٢٢م) (١١)، وذلك بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة بالبحث، وكذلك الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات، وقد أسفر ذلك عن القدرات والاختبارات التالية:

- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض | ■ | لقياس السرعة الانتقالية |
| اختبار الوثب العمودي لسارجنت | ■ | لقياس القدرة العضلية للرجلين |
| اختبار دفع كرة طيبة زنة ٣ كجم | ■ | لقياس القدرة العضلية للذراعين |
| اختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ م | ■ | لقياس الرشاقة |
| إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف | ■ | لقياس المرونة |
| اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة | ■ | لقياس الدقة |
| اختبار رمي واستقبال الكرات | ■ | لقياس التوافق |
- مرفق (٢)

ثالثاً: الاختبارات التي تقيس مهارة التصويبة السلمية:

لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس التصويبة السلمية، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل دراسة "اماني عبد المنعم إبراهيم" (٢٠٢٣م) (٨)، ودراسة "خالد عبد الحميد شافع وآخرون" (٢٠٢٣م) (١٠)، ودراسة "لبنه عماد الدين احمد" (٢٠٢٢م) (١١)، وذلك بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس مهارة التصويبة السلمية وتوصلت الباحثة الى اختبار التصويب السلمي ١٠ تصويبات. مرفق

(٣)

- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠٢٣/٩/٣٠ إلى الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٢ على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من الطالبات في رفع مستوى مهارات التصويب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢) طالبة، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، والتي تم تحديدها في التأكد من سهولة القياسات، تحديد زمن إجراء القياسات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء القياسات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

١ - الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمييز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (١٢) طالبة، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) وهم فريق كرة السلة بالمدرسة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

والغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٢

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	ع±	م	ع±	م		
*٣.٨٩	٠.١٣	٦.٠٥	٠.٢٢	٦.٣٥	ثانية	اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي
*١١.٨٩	٠.٦٨	٢٦٩.٣٨	١.٤٤	٢٦٣.٦٧	سم	اختبار دفع كرة طيبة زنة ٣ كجم
*٥.٨٠	٠.٧٤	٢٨.٥١	١.٠٦	٢٦.٢٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
*٣.٦٨	٠.١٠	١.٩٢	٠.٢٩	١.٥٨	سم	اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف
*٢.١٩	٠.٣٩	١٠.٢١	١.١٣	١١.٠٠	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤م
*٦.٠٤	٠.٩٨	٤٥.٨٧	١.٥٧	٤٢.٥٠	درجة	اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة
*٣.٧٦	٠.٨٥	١١.٨٦	١.١٤	١٠.٢٥	درجة	اختبار رمي واستقبال الكرات
*٤.٨٩	٠.٦٣	١٠.٢٠	٠.٩٠	٨.٥٨	درجة	اختبار التصويب السلمي ١٠ تصويبات.

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٢- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاث ايام وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجدول (٤) يبين معاملات ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق

الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
*٠.٩٢	٠.٢٤	٦.٣٠	٠.٢٢	٦.٣٥	ثانية	اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي
*٠.٨٦	١.٤٨	٢٦٤.٠٠	١.٤٤	٢٦٣.٦٧	سم	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم
*٠.٩٣	٠.٩٠	٢٦.٤٢	١.٠٦	٢٦.٢٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
*٠.٨٩	٠.٣١	١.٦٣	٠.٢٩	١.٥٨	سم	اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف
*٠.٩٧	١.٠٧	١٠.٨٣	١.١٣	١١.٠٠	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤م
*٠.٩٤	١.٠٤	٤٣.٠٠	١.٥٧	٤٢.٥٠	درجة	اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة
*٠.٩٢	١.٠٠	١٠.٥٠	١.١٤	١٠.٢٥	درجة	اختبار رمي واستقبال الكرات
*٠.٨٦	١.١٤	٨.٧٥	٠.٩٠	٨.٥٨	درجة	اختبار التصويب السلمي ١٠ تصويبات.

* قيمة (ر) عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات

البدنية والمهارية، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

خامساً: برنامج أساليب مختلفة من التصور العقلي:

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التصور العقلي وتدريب الاسترخاء وتدريبات

الحديث الذاتي إلى تحسين مستوي أداء مهارة التصويبة السلمية للطالبات.

ثانياً: أبعاد البرنامج المقترح باستخدام اساليب مختلفة التصور العقلي:

أشتمل البرنامج المقترح باستخدام أساليب مختلفة التصور العقلي وهي الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، الحديث الذاتي الإيجابي.

الاسلوب الاول: الاسترخاء العقلي:

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء، وأكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق، وأعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز، وليس من الصدر، ويهدف هذا البعد إلى تخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء الذهن وتعميق الشعور بالاسترخاء.

الاسلوب الثاني: التصور العقلي:

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذي يعكس تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على المهارات النفسية، ودقة أنواع التصويب في كرة السلة، وقد تم استخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفني لمهارات التصويب عقلياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركي أي كل ما يخص مراحل الأداء الفني للمهارات قيد البحث دون الأداء الفعلي لها، ويهدف هذا البعد إلى تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية وتنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم في الحالة الانفعالية.

الاسلوب الثالث: الحديث الذاتي الايجابي:

يعتبر الحديث الذاتي الايجابي من الأساليب الهامة في البرنامج المقترح للتصور العقلي لما له من تأثير فعال في نجاح عملية التدريب، وقد تم استخدام الحديث الذاتي الايجابي اعلى مهارات التصويب من حيث الأداء الفني والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية وزيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

ثالثاً: ابعاد البرنامج:

تختلف ابعاد البرنامج وفقاً لمجموعات البحث التجريبية الثلاثة، حيث تناولت كل مجموعة

التدريب على أساليب مختلفة للتصور العقلي كالتالي:

١ - المجموعة التجريبية الاولى:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور)، وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام عبارات (الاسترخاء - التركيز - سرعة الأداء - الانسيابية).

٢- المجموعة التجريبية الثانية:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور)، والاسترخاء عن طريق التنفس (باستخدام تدريبات متنوعة للتنفس).

٣- المجموعة التجريبية الثالثة:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور).
رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج المقترح باستخدام اساليب مختلفة التصور العقلي:
بعد الاطلاع على المراجع العلمية استطاعت الباحثة تحديد مدة تنفيذ البرنامج المقترح، وكذلك زمن الوحدة التدريبية، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع كما يلي:

١- مدة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام اساليب مختلفة التصور العقلي (٨) أسابيع.

٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية.

٣- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية

٤- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٤٥) دقيقة مقسمة إلى:

١- المجموعة التجريبية الأولى: مقسمة الى (٢٠) دقيقة تصور عقلي متعدد الابعاد، و(١٠) دقائق حديث ذاتي إيجابي، و(١٥) أداء تدريبات مهارية على المهارات.

٢- المجموعة التجريبية الثانية: مقسمة الى (٢٠) دقيقة تصور عقلي متعدد الابعاد، و(١٠) دقائق الاسترخاء عن طريق التنفس (باستخدام تدريبات متنوعة للتنفس)، و(١٥) أداء تدريبات مهارية على المهارات.

٣- المجموعة التجريبية الثانية: مقسمة إلى (٢٠) دقيقة تصور عقلي متعدد الابعاد، و(٢٥) أداء تدريبات مهارية على المهارات.

- الدراسة الاساسية:

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويرية السلمية وذلك في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/١٠/١٥م وحتى الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٩م.

٢- التجربة الأساسية:

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح باستخدام اساليب مختلفة التصور العقلي مرفق (١٠) على أفراد مجموعات البحث الثلاثة التجريبية على مدى (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٢١ وحتى ٢٠٢٣/١٢/١٤، وذلك من خلال:

١- المجموعة التجريبية الاولى:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور)، وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام عبارات (الاسترخاء - التركيز - سرعة الأداء - الانسيابية). مرفق (٤)

٢- المجموعة التجريبية الثانية:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور)، والاسترخاء عن طريق التنفس (باستخدام تدريبات متنوعة للتنفس). مرفق (٥)

٣- المجموعة التجريبية الثالثة:

أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور). مرفق (٦)

٣- القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مجموعات البحث الثلاثة التجريبية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٧م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢١م حيث تم تطبيق نفس القياسات

والاختبارات التي تم قياسها في القياسات القبلية وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت).
- اختبار (ف)
- اختبار اقل فرق معنوي L.S.D
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية ن = ٢٠

قيمة "ت"	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
*٢٦.١٢	٨.٤٠	٠.٩٤	١٧.٠٥	١.٠٤	٨.٦٥	درجة	التصويبة السلمية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية ن = ٢٠

قيمة "ت"	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		ع ±	س	ع ±	س		
*٢٠.٥٧	٦.٢٥	٠.٩٩	١٤.٨٥	٠.٨٨	٨.٦٠	درجة	التصويبة السلمية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية الثالثة في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية ن = ٢٠

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		ع ±	س	ع ±	س		
التصويبة السلمية	درجة	٠.٨٦	١١.٦٥	١.٢٧	٢.٩٥	٢.٩٥	*٨.٣٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة لصالح القياس البعدى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس البعدى في

مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية ن=١ ن=٢ ن=٣ = ٢٠

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التصويبة السلمية	بين المجموعات	٢٩٤.٩٣	٢	١٤٧.٤٧	*١٢٧.١٣
	داخل المجموعات	٦٦.٠٥	٥٧	١.١٦	

* قيمة (ف) عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٥٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس البعدى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب دلالة الفروق

بين المتوسطات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي **L.S.D**

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة في القياس البعدي
لمستوى أداء مهارة التصويبة السلمية

قيمة L.S.D	الفروق			المتوسطات	المجموعات	المتغيرات
	التجريبية الثالثة	التجريبية الثانية	التجريبية الاولي			
٠.٦٩	٥.٤٠	٢.٢٠		١٧.٠٥	تجريبية اولي	التصويبة السلمية
	٣.٢٠			١٤.٨٥	تجريبية ثانية	
				١١.٦٥	تجريبية ثالثة	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وبين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وذلك في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.
ثانياً: مناقشة النتائج:

تظهر نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وترجع الباحثة ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية إلى دمج التصور العقلي المتعدد الأبعاد، وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام العبارات، حيث ان دمج الاسلوبين ساعد الطالبات على الاستفادة من مميزات كل طريقة على حدي من حيث الاستفادة من التصور العقلي واستخدام الحديث الذاتي الإيجابي وذلك ساعد على تعلم مهارات التصويب بكرة السلة بدرجة عالية من الدقة والسرعة.

ويتفق كل من "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م)، و"أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فتنمية المهارات العقلية يجب ان يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة

البدنية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

(١٣ : ٣٢)، (٣ : ٩٥)

تظهر نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

وترجع الباحثة ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية إلى دمج التصور العقلي المتعدد الابعاد، والاسترخاء عن طريق التنفس، حيث ساعد التصور العقلي الطالبات على تصور المهارة ثم قيام الطالبات بعد ذلك بالاسترخاء وتذكر المهارة وتخيلهم أدائها في المكان المفضل لديهم بالإضافة الى ان الاسترخاء ساعد الطالبات على خفض التوتر لديهم من الخطأ من أداء المهارة او التوتر من عدم أدائها بشكل صحيح، وكل ذلك ساعد على تعلم مهارات التصويب بكرة السلة بدرجة عالية من الدقة والسرعة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) في انه إذا تمت ممارسة الاسترخاء يومياً لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع يكون الفرد قادراً على القيام بالاسترخاء لمجموعات عضلية محددة، وتساعد مهارة الاسترخاء على خفض القلق والتوتر والتحكم بالغضب في الأوقات الضاغطة. (١٣ : ١٥٦)

تظهر نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وترجع الباحثة ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية إلى استخدام أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد، حيث ساعد التصور العقلي الطالبة على

تصور المهارة وادائها وتحيد أفضل اماكن أداء مهارة التصويب وتحيد أفضل وقت لأداء كل تصويبه، بالإضافة الى التكرارات المتعددة التي جعلت المتعلمة مستعدة لأداء المهارة بشكل سليم وصحيح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م)، "أسامة راتب" (٢٠١٤م) إلى أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويعنى ذلك أن التصور العقلي يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة المؤداة، وذلك من خلال التدريب اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذى يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء. (١٤): (٢٩٩)، (١١٧:٥)

ومن خلال النتائج السابقة للجداول (٥)، (٦)، (٧) تم التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثلاثة) في تحسين مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدى".

يوضح جدول (٨) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبية في القياس البعدى لمستوى أداء مهارة التصويبة السلمية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبية في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، ولكن هذه الدلالات تختلف من مجموعة لأخرى طبقاً لنوع المجموعة سواء المستخدم معها دمج أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام العبارات، أو المستخدم معها دمج أداء التصور العقلي المتعدد الابعاد والاسترخاء عن طريق التنفس، أو المستخدم معها التصور العقلي المتعدد الابعاد فقط، وبناء على ذلك قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي .L.S.D

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة التجريبية في القياس البعدي لمستوي أداء مهارة التصويبة السلمية باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى (٠.٠٥) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى مما يدل على أن المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة دمج أداء التصور العقلي المتعدد وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام العبارات أفضل من المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة دمج أداء التصور العقلي المتعدد والابعد والاسترخاء عن طريق التنفس في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى مما يدل على أن المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة دمج أداء التصور العقلي المتعدد والابعد وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام العبارات أفضل من المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة التصور العقلي المتعدد فقط في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية مما يدل على أن المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة دمج أداء التصور العقلي المتعدد والابعد والاسترخاء أفضل من المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة التصور العقلي المتعدد الابعاد فقط في مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة دمج أداء التصور العقلي المتعدد وأداء الحديث الذاتي الإيجابي باستخدام العبارات على المجموعة التجريبية الثانية والثالثة الى ان دمج التصور العقلي مع الحديث الذاتي الإيجابي ساعد الطالبات على فهم المهارة والتحفيز على الأداء الجيد للمهارة دون خوف من الأداء الخاط للمهارة، كما ان دمج الحديث الذاتي الإيجابي مع التصور النفسي بالإضافة الى انها يقلل من القلق ويحسن الأداء فإنه يساعد على الاستمتاع اثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨م) في ان الحديث الذاتي يعتبر من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم في

المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الى جوانب إيجابية. (٢: ٢٥)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "مصطفى محمد ومحمد درويش ووسام عمر" (٢٠٢٣م) (١٦) والتي توصلت الى ان نتائج دمج التصور العقلي مع أي طريقة اخري يؤدي الى تفوق هذه الطريقة عن الطرق الأخرى، كما توصلت الى أن البرنامج التعليمي المقترح ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تنمية متغير إدراك زمن الذراعين والرجلين ومسافة الذراعين والرجلين واتجاه الذراعين والرجلين لدي افراد المجموعة التجريبية.

ومن خلال النتائج السابقة لجدولين (٨)، (٩) تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - التجريبية الثالثة) في تحسين مستوى أداء مهارة التصويبة السلمية لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى".

- الإستخلاصات والتوصيات
أولاً: الإستخلاصات:

في حدود أهداف البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- استخدام التصور العقلي بدمج الحديث الذاتي ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تحسين أداء بعض مهارة التصويبة السلمية لطالبات المجموعة التجريبية الاولى.

٢- استخدام التصور العقلي بدمج الاسترخاء ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تحسين أداء بعض مهارة التصويبة السلمية لطالبات المجموعة التجريبية الثانية.

٣- استخدام التصور العقلي بمفرده ساهمة بطريقة ايجابية وفعالة في تحسين أداء بعض مهارة التصويبة السلمية لطالبات المجموعة التجريبية الثالثة.

٤- تفوق المجموعة التجريبية الاولى المستخدمة التصور العقلي بدمج الحديث الذاتي على المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة التصور العقلي بدمج الاسترخاء وعلى المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة التصور العقلي فقط في تحسين أداء مهارة التصويبة السلمية للطالبات.
ثانياً: التوصيات:

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصى الباحثة بالتالي:

- ١- استخدام أساليب مختلفة للتصور العقلي لتنمية المهارات النفسية لما لها من دور فعال في تحسين مهارات التصويب بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
 - ٢- يجب ان تسير برامج الاعداد النفسي بصفة عامة والتصوير العقلي جانباً الى جنب في تعليم مهارات كرة السلة للطالبات.
 - ٣- إجراء المزيد من الدراسات حول استخدام أساليب مختلفة للتصور العقلي في تعلم مهارات كرة السلة الأخرى وكذلك مهارات اخري في العاب اخري ومراحل سنوية مختلفة.
 - ٤- أهمية الدمج والتكامل بين التصور العقلي والأداء العملي لمحاولة تحقيق أقصى استفادة في تطوير المهارات النفسية ومهارات التصويب بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- قائمة المراجع
- أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد ربه خليفة وآخرون (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي- الأسس والمبادئ والنظريات والتوجيهات المعاصرة، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة.
٢. أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٣١)، العدد (١)، أكتوبر.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. أسامة كامل راتب واخرون (٢٠٠٨م): الاعداد النفسي للبطل الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. اسلام محمد محمود سالم واخرون (٢٠١٣م): تأثير التصور العقلي في تحسين مستوي الأداء بالعروض الرياضية لدي طلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (٧٨)، الجزء الثاني، يوليو.
٨. امانى عبد المنعم إبراهيم (٢٠٢٣م): تأثير برنامج باستخدام التعلم الإلكتروني التشاركي على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد (٣٦)، العدد (١)، يونيو.
٩. بونوار محمد (٢٠٢٣م): تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة دراسة ميدانية على تلاميذ من جنس ذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة، مجلة التحدي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، مجلد (١٥)، العدد (١)، يناير.
١٠. خالد عبد الحميد شافع واخرون (٢٠٢٣م): تكنولوجيا المجسمات ثلاثية الأبعاد وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الرياضية الأساسية في كرة السلة لطلاب المرحلة الإعدادية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، مجلد (٤١)، العدد (٣)، سبتمبر.

١١. لبنه عماد الدين احمد (٢٠٢٢م): تأثير استخدام الإنفوجرافيك (الثابت- المتحرك) على التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد (٣٥)، العدد (٨)، يونيو.

١٢. محمد أحمد بدوي (٢٠٢٤م) برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي في تحسين المهارات الهجومية في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبين الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

١٣. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

١٥. محمد سالم درويش وحسام محسن أبو قريش (٢٠٢٣م): تأثير استخدام التصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي والقدرة العضلية في تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان، مجلد (١٤)، العدد (٣)، مارس.

١٦. مصطفى محمد ومحمد درويش ووسام عمر (٢٠٢٢م): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي المدعم بالرسوم المعلوماتية في بعض المدركات الحس حركية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مجلد (٩٧)، العدد (٣)، أكتوبر.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

١٧. Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. Z. (٢٠٠٦): **Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery**, skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, ١(١).

١٨. Rushal, B (١٩٩٦): **Some Determinants in Human Performance, a Psychological Perspective**, an invited keynote address presented at the Korean Society of Sport Psychology, summer seminar, Seoul Olympic Park, ٢٢.
 ١٩. Schauer Sheryl A. (٢٠٠٥): **Using guided mental imagery to improve reading comprehension**. Unpublished Dissertation Arizona State University.
 ٢٠. Thomas Raymond, **La Préparation Psychologique du Sportif**, ٢é Éd, Vigot, ١٩٩٤, p ١٠٧
- ثالثاً: مواقع الانترنت:
٢١. <http://www.mrbasketball.net/instuff>, Sidney Goldstein: what you want out of an offense & how to get it.