

**The effectiveness of mental visualization exercises
in improving sensory-motor perception and
shooting accuracy for female basketball players**

Dr. Basant Muhammad Al-Samra

**Assistant Professor in the Department of Sports Psychology –
Faculty of Physical Education – Kafrelsheikh University.**

Received
2023-12-02

Accepted
2023-12-31

ABSTRACT

The current research aimed to identify the nature of the effect of mental visualization exercises on the level of sensory-motor perception and the skill of shooting accuracy from the free-throw area for female basketball girls. I have a sample of (25) youth from the Mahalla Municipality Club under the age of (14) years. The study's approach is The current experimental approach with an experimental design using one experimental group, and the results of the study revealed that a mental visualization training program has a positive effect on improving the level of sensory-motor perception and the skill level of shooting accuracy from the free throw zone among female basketball girls. There is a positive relationship between sensory-motor perception and the skill of shooting accuracy from the free-throw area among female basketball girls. The researcher recommends implementing a mental visualization training program because of its positive effect in improving some mental abilities and the level of skill performance for shooting accuracy among female basketball girls.

Keywords:

Mental visualization exercises, sensory-motor perception

فاعلية تدريبات التصور العقلي في تحسين الادراك الحس-حركي ودقة التصويب لناشئات كرة السلة

د/ بسنت محمد السمرة

استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ.

مستخلص البحث

هدفت البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة تأثير تدريبات التصور العقلي على مستوى الادراك الحس - حركي ومهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لناشئات كرة السلة، واشتملت عينة البحث على عينة قوامها (25) ناشئة من نادى بلدية المحلة تحت سن (14) سنة، يتمثل منهج الدراسة الحالية في المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى برنامج تدريبات التصور العقلي له تأثير إيجابي على تحسن مستوي الادراك الحس- حركي ومستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدي ناشئات كرة السلة. ووجود علاقة ايجابية بين الادراك الحس- حركي ومهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدي ناشئات كرة السلة، توصي الباحثة تطبيق برنامج تدريبات التصور العقلي لما له من تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الاداء المهاري لدقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة.

فاعلية تدريبات التصور العقلي في تحسين الادراك الحس-حركي ودقة التصويب لناشئات كرة السلة

المقدمة البحث:

يُعد المجال الرياضي أحد المجالات الهامة التي تهتم وتهدف الي تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال ممارسة النشاط الحركي والرياضي حتي يصبح قادراً علي الانجاز والابداع في الرياضة ويساعد في تحقيق ذلك علم النفس الرياضي حيث شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقها، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية ويظهر التأثير المباشر لعلم النفس في تطوير مستوى اداء الرياضيين وتحسينه وتظهر أهميته من خلال التعرف علي الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص الظواهر النفسية المهمة التي تؤثر في الجانب المعرفي والانساني لدى الفرق الرياضية بمختلف أنواع الأنشطة.

ويشير عيد (2015) الي أنه ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بمجال علم النفس نظراً لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والتي تعتمد علي استخدام العقل فمهما كانت قدرات اللاعبين البدنية والمهارية قوية فلا بد من وجود من موجه وقائد لهذه الامكانات الجسمية والمهارية ولذلك فالقدرات العقلية هي التي تساعد تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء ونتيجة. (عبد، 2015، 14)

ويرى راتب(2000) أن التصور العقلي مهارة عقلية أو نفسية تعمل علي رفع مستوى أداء اللاعبين الفني وذلك من خلال بناء وتحسين التصور الحركي لديهم واثقان هذه المهارات وتطبيقها في مواقف اللعب المختلفة وأيضا اعداد اللاعب نفسيا من الناحية العقلية للأداء العقلي للأنشطة.

(راتب، 2004، 68)

ويضيف شمعون(2003) أن التصور العقلي يساعد اللعب علي تحسين التركيز لديه وتزداد قدرته علي بناء الثقة بالنفس ويساعد أيضا في الضبط الانفعالي والسيطرة والتحكم في الانفعالات وبالتالي تحسين مستوى الأداء بالشكل الأمثل. (شمعون، 2003، 95)

ويشير شمعون(1996) أن التصور العقلي لا يعتمد في الأساس علي حاسة البصر فقط ولكن لابد ان يشتمل علي أكبر قدر من اشتراك الحواس جميعاً حتي يتمكن الرياضي من تحقيق التكامل في التصور وتحقيق أفضل أداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية ومن أهم طرق التطوير هي الاسترخاء، التصور العقلي. (شمعون، 1996، 79)

ويضيف غزالي وآخرون(2019) الي أنه يمكن ممارسة التصور العقلي كنوع من التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية ومنها كرة السلة حيث يتخلل الاداء بعض فترات الراحة وأنه يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة ولكن تكرر عدد مرات أكثر خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم. (غزالي، عبد الحميد، 2019، 9)

وترى الباحثة أن كرة السلة تتميز عن باقي الألعاب الرياضية أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية، ولما كانت أغلب حركات كرة السلة مترابطة وتتطلب مستوى عالٍ من التركيز في الأداء، مما يتوجب على اللاعب أن يشعر ويفكر ويدرك ويوفق بين جهازه العصبي والعضلي بصورة أشمل. ويشير عبد الفتاح. حسانين (1997) الى أن القدرات العقلية تؤدي دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات، ومن ضمن هذه القدرات الإدراك الحس - حركي، الذي يُعد مسؤولاً عن الأفعال الحركية وتفسيرها وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها. (عبد الفتاح. حسانين، 1997، 122)

ويُعد الإدراك الحس حركي احد العمليات العقلية الهامة في الاداء الحركي بشكل عام وهو اقصى ضرورة واهمية خصوصاً في الاداء الحركي الرياضي، حيث يلعب الإدراك الحس حركي دوراً مهماً في تكامل الاداء الحركي والاحساس العضلي الصحيح عند الاداء لمختلف اجزاء الجسم وفقاً لخصوصية الاداء، ويمكن تعريف الإدراك الحس حركي بأنه عبارة عن اشارة اعضاء الحسية الموجودة في العضلات والاعصاب والمفاصل، والتي تزود المخ بالمعلومات بما يجب ان تفعله اجزاء الجسم عند تنفيذ اي مهاره او حركة، وهو ادراك لوضع الجسم وحركه اجزائه الناتجة عن احساس العضلات والاورتار والمفاصل، (بطاينه واخرون، 2015، 232)

وأشار العديد من العلماء والمتخصصون في المجال الرياضة إلى أن من أهم أسباب أخطاء الأداء المهارة عدم قدرتهم على إدراك خصائص الحركة بشكل صحيح وبالتالي عدم القدرة على تكوين وامتلاك التصور السليم، وهذا ينتج عنه عدم المعرفة بكيفية تنفيذ التكنيك. (أبو المعاطي ، فؤاد، 2001، 60)

وترجع اهمية الإدراك الحس حركي لكونه احد الوظائف النفسية الحركية والعقلية المهمة التي تُساهم في استيعاب الفرد واكسابه للعادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى دقة العلاقات المكانية والزمانية والحركية، إذ ان مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله تكيّفاً واتجاهه وعلاقته اجزائه ببعضها البعض. (الراوي، 2015، 15)

وتظهر أيضاً أهمية الإدراك الحس - حركي من خلال احساس اللاعب بحركة اجزاء جسمية ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل حركة من حركاتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من احساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن. (عبد الفتاح. حسانين، 1997، 123)

والادراك الحس حركي يتكون من عدة ادراكات حسية تساعد في مجملها على نجاح الاداء منها النظام البصري، وهو النظام الحسي الاكثر تعقيداً والذي يعمل على تكوين التغذية الراجعة ويهيمن على الانظمة الحسية الاخرى، حيث يتطلب الإدراك الجيد قدرات بصرية وادراكية استثنائية تنطوي على توفير المعلومات للدماغ عن طريق العين حتى يتسنى للدماغ تفسير هذه المعلومات ومن ثم تبدا في اتخاذ الاجراءات الجسدية المناسبة لها. (Piras 2014)

(A ,et. Al.

وتشير مجيد (2013) أن كرة السلة من الألعاب الرياضية المنظمة والتي تحتاج مهارات عقلية ونفسية في معظم مهاراتها الأساسية وذلك لما تحتويه هذه اللعبة من خصوصيات تتمثل في صغر مساحة الملعب وصغر مساحة الهدف (الحلقة) والذي يحتاج الي امتلاك الممارس للمهارات العقلية المتمثلة في تركيز الانتباه، والادراك حس حركي حتي يستطيع إتقان المهارات الأساسية للعبة واجادتها من خلال الأداء الجيد والأمثل. (مجيد، 2013، 266)

ويري كلا من تمومين وآخرون (2017) أن نجاح مباراة كرة السلة يتمثل في نجاح وإتقان مهارة التصويب والتي من أنواعها التصويب من الرمية الحرة فهي تصويبه غير خاضعة للمراقبة تؤدي من خط الرمية الحرة وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية علي الفريق المنافس، لذلك فإن للتصويب من الرمية الحرة أهمية كبيرة في حسم كثير من المباريات إذ استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات. (تمومين وآخرون، 2017، 3)

وتشير مجيد (2013) أن عملية الإدراك الحس حركي تحتل مكانه متميزة في تنفيذ مهارة التصويب بكرة السلة فتقدير المسافة وزمن الأداء والشعور بالمسافة والإحساس بالكرة تبدو حاجة ملحة لإتقان الأداء المهاري ورفع مستواه، لذا ينبغي علي اللاعب ان يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من ناحية متى يسرع ومتى يببطى ومتى يحتل المكان المناسب إثناء اللعب حسب المواقف التي يمر بها في اللعب، وأن التصور العقلي هو مهارة عقلية أو مهارة نفسية تساعد على رفع مستوى أداء المهاري والفني وذلك من خلال بناء وتحسين التصور الحركي لدى اللاعبين وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب، وتطبيقها في المواقف اللعب المتغيرة والمتعددة بالإضافة إلى إعداد اللاعب نفسياً من الناحية العقلية للأداء الفعلي للعبة كرة السلة. (مجيد، 2013، 263)

ويضيف عبد الحميد، وشاكر (2020) أن ناشئ كرة السلة هو القاعدة العريضة التي تعتمد عليها اللعبة لما لها من تأثير في تحقيق الانجازات في المستقبل، كما انها تستحوذ علي القطاع العريض حيث المسابقات المختلفة لهذه المرحلة ومنها تحت سن (12) سنة من خلال القيام بمهرجانات، وتحت (14 ، 16) سنة من خلال المنافسات الرسمية فذلك عملية إعدادهم هي الركيزة الاساسية التي تبني عليها المستويات العليا. (عبد الحميد وشاكر، 2020، 10) مشكلة البحث:

إن عملية التدريب على المهارات العقلية تُعد من العوامل المساعدة التي تُسهل عملية الإعداد البدني والمهاري والخططي، فالتدريب على الأداء المهاري للحركات غير كافي لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ما لم يرتبط بالمهارات النفسية والعقلية وقد جاءت فكرة هذا البحث من خلال الخبرة العلمية للباحثة في مجال التربية الرياضية، حيث تم ملاحظة أن أهتمام المدربين ينصب في الأساس على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخططية، مع وجود قصور في الاستعانة ببرامج الإعداد النفسي والنواحي العقلية من أجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري بالنسبة للاعبين الناشئين في ممارسة النشاط وعدم وجود الخبرة الكافية وكذلك المتطلبات النفسية والعقلية لهذا المرحلة العمرية، وترى الباحثة ضرورة استخدام اساليب مختلفة وحديثة وغير تقليدية بالإضافة الي التعليم المهاري ومن هذه الاساليب هو استخدام التصور العقلي لما له من أهمية للناشئ صغير السن

وقليل الخبرة إذ يضيف له خبرات تساعده علي التحكم النفسي والعقلي والادراك والضبط الانفعالي وتحقيق مزيد من الفهم للأداء المهارى للحركات للوصول الي أفضل النتائج. ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال كرة السلة والتصور العقلي وبالرغم من تعدد الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على مدى فعالية تدريبات التصور العقلي في تطوير وتنمية دقة التصويب وفي حدود علم الباحثة كدراسة بونوار، امحمد (2023م) بعنوان " تدريبات التطور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة، دراسة الجبوري (2019) بعنوان "التصور العقلي وعلاقته بدقة التصويب من أماكن مختلفة للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة" ودراسة مجيد(2013م) بعنوان " علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة، والتي أشارت جميعها إلى فاعلية تدريبات التصور العقلي في تنمية التصويب، من هنا جاءت فكرة البحث الحالي في إعداد مجموعة مقننة من تدريبات التصور العقلي للتعرف على تأثيرها في تحسن الادراك الحس حركى ومستوى مهارة دقة التصويب للناشئين في كرة السلة تحت 14 سنة. (الجبوري، 2019) (مجيد، 2013) (بونوار، 2023)

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة تأثير تدريبات التصور العقلي علي كلاً من:

- 1- مستوى الادراك الحس - حركى لناشئات كرة السلة.
- 2- مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لناشئات كرة السلة.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في مستوى الادراك الحس-حركى لدى ناشئات كرة السلة لصالح القياسات البعدية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدى ناشئات كرة السلة لصالح القياسات البعدية.
- 3- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوي الادراك الحس - حركى ومستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدى ناشئات كرة السلة.

المصطلحات الواردة في البحث:

1- التصور العقلي: Mental visualization

هي مهارة نفسية أو عقلية يمكن تعليمها أو اكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبة النفسية للاعب.(شمعون2003ص 386)

2- الإدراك الحسي والحركي: Kinesthetic Perception

هو أحد أنواع العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الكائن الذي يكون داخل الإنسان وفق استجابة خارجية عن طريق إحساس أو استجابة لتصور وخيال الحركي أو نتيجة تفكير داخلي.

(Maja Mankowska al et, 2015, 22)

3- دقة التصويب: Aiming accuracy

هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء كان فردي أو جماعي ويلزم المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ. (سيد، 2005، 13)

4- كرة السلة: basketball

هي لعبة جماعية ذات شعبية كبيرة وتمارس بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين يتواجدون داخل الملعب ويهدف كل منهما في احراز وتسجيل الأهداف والنقاط في سلة مرمى الفريق المنافس (الحلقة). (عبد الحميد وشاكر، 2020، 10)

خطة وإجراءات البحث:

- منهج البحث:

نظراً لطبيعة تطبيق البحث الحالي وللتحقق من الإجراءات العلمية المطبقة في متغيرات البحث فقد اعتمد البحث الحالي على المنهج تجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة من خلال تطبيق القياس القبلي ثم تطبيق تدريبات التصور العقلي المقترحة ثم القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة تحت سن (14) سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة من مواليد (2010م) للموسم الرياضي 2022 / 2023م.

- عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية محافظة الغربية، واشتملت على عدد (25) ناشئة من نادي بلدية المحلة، حيث بلغت العينة الأساسية للبحث (15) ناشئة وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) ناشئات من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، وتم استبعاد عدد (2) ناشئات لعدم انتظامهم في التدريب.

وقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وفقاً للشروط العامة التالية :

1- أن تكون ناشئات كرة السلة تحت سن (14) سنة بنادي بلدية المحلة بمحافظة الغربية.

2- أن تكون الناشئات مسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي 2023/2022م.

3- أن تكون الناشئات ملتزمات في حضور التدريبات والمنافسات.

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

| م | العينة | العينة الاساسية | العينة الاستطلاعية | العينة المستبعدة | مجتمع البحث |
|---|----------------|-----------------|--------------------|------------------|-------------|
| 1 | العدد | 15 | 8 | 2 | 25 |
| 2 | النسبة المئوية | 60% | 32% | 8% | 100% |

- اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، الإدراك الحس حركي، مهارة دقة التصويب من منطقة الرامية الحرة قيد البحث، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية والاستطلاعية في متغيرات البحث (ن = 23)

| المتغيرات | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية | | | | |
|---------------------|---|--------------------|--------|-------------------|-------|-------|
| | | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | | |
| معدلات النمو | العمر الزمني | سنة | 13.4 | 13.0 | 1.24 | 0.97 |
| | الطول | سم | 157.3 | 158.0 | 9.67 | 0.22- |
| | الوزن | كجم | 56.4 | 56.5 | 4.37 | 0.07- |
| | العمر التدريبي | سنة | 2.57 | 3.00 | 0.453 | 2.85- |
| الإدراك الحس - حركي | اختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب | السم | 112.6 | 112.0 | 7.98 | 0.23 |
| | اختبار الإدراك الحسي لقوة القبضة | الكجم | 1.37 | 1.50 | 0.271 | 1.44- |
| | اختبار الإحساس بالقدم | السم | 39.4 | 40.0 | 3.24 | 0.56- |
| اختبار دقة التصويب | يمين نهاية خط الرمية الحرة | درجة | 6.41 | 6.50 | 0.814 | 0.33- |
| | يسار نهاية خط الرمية الحرة | درجة | 6.84 | 7.00 | 0.822 | 0.58- |
| | منتصف خط الرمية الحرة | درجة | 7.09 | 7.50 | 0.846 | 1.45- |
| | منتصف خط الرمية الحرة (90)سم للثلاثة نقاط | درجة | 9.82 | 9.50 | 0.935 | 1.03 |

يتضح من جدول (2) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، الإدراك الحس - حركي، الأداء المهاري لدقة التصويب) تتبع التوزيع الاعتدالي، وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين $(3\pm)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (1.03) وأقل قيمة (-2.85)، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:
أولاً: تحليل المراجع والأبحاث العلمية:
قامت الباحثة بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي وتدريب كرة السلة للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالتصور العقلي والقدرة علي الإدراك وكذلك الأداء المهاري لدقة التصويب لدي ناشئ كرة السلة.
ثانياً: الاستمارات المستخدمة في البحث:
- 1- إستمارة تسجيل بيانات الناشئات (الاسم-العمر الزمني-الطول-الوزن-العمر التدريبي)(مرفق2).
 - 2- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم اختبارات الإدراك الحس حركي ومهارات دقة التصويب لدي عينة البحث (مرفق3).
 - 3- إستمارة استطلاع أ رأي السادة الخبراء حول تحديد محاور برنامج تدريبات التصور العقلي(مرفق5).
- ثالثاً: الأجهزة والأدوات العلمية:
- 1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
 - 2- ساعات رقمية للتوقيت (stopwatch).
 - 3- شريط قياس.
 - 4- عدد (4) أربعة أقماع.
 - 5- ملعب كرة سلة قانوني.
 - 6- كرات سلة.
 - 7- صافرة وطباشير.
 - 8- قلم، استمارة لتسجيل النقاط.
- رابعاً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة بالبحث:
- أ- اختبارات الإدراك الحس - حركي:
- 1- الاختبار الاول: اختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب:
- الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحسي باستخدام القدمين.
- الأدوات: عصابة للعينين، طباشير، شريط قياس.
 - مواصفات الاداء: يرسم خطان متوازيان على الارض بحيث تكون المسافة بينهما (24 بوصة) أي (58.8 سم) ويقف المفحوص على خط البداية ناظراً الى المسافة بين الخطين مدة (5ثوان)، ثم تعصب عيناه ويقفز من خط البداية الى الامام بحيث يلمس بعقبه الارض عند خط النهاية.
 - الشروط: يعطى للمفحوص الدرجة لأقرب (سم) لمسافة الوثب بين الخطين.
 - التسجيل: تحسب المسافة التي تبعد عن خط النهاية كأخطاء في التقدير والتي تدل على نقص في قدرة الإدراك الحركي، وتؤخذ مجموع المحاولات الثلاث.

- 2- الاختبار الثاني: أختبار الإدراك الحسي لقوة القبضة:
- الغرض من الاختبار: قياس تباينات الإدراك الحسي في ضوء القوة العضلية لقبضة الذراعين.
 - الأدوات: جهاز (ديناموميتر) قوة القبضة، عصابة للعينين.
 - مواصفات الاداء:
 - قياس الحد الاقصى لقوة القبضة على جهاز الديناموميتر إذ يمنح المختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها (بفاصل زمني دقيقة بين كل محاولة واخرى).
 - يحدد (50%) من الحد الاقصى لقوة القبضة على وفق القياس المسجل في الخطوة السابقة.
 - تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيه المختبر أن يصل بقوة القبضة الى مستوى (50%) من الحد الاقصى على أن يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث محاولات اخرى تجريبية من دون استخدام البصر (بالتناوب أي محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تدريبية من دون استخدام البصر، وهكذا الى أن تنتهي المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية).
 - التسجيل:
 - تسجل للمختبر المحاولات التجريبية من دون استخدام البصر سواء كانت النسبة اكثر من (50%) من الحد الاقصى (بالموجب) أم اقل من (50%) من الحد الاقصى (بالسالب).
 - يتم حساب مقدار في كل محاولة ثم إيجاد المتوسط الحسابي لمجموع المحاولات التجريبية الثلاثة.
- 3- الاختبار الثالث: اختبار الاحساس بالقدم:
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة القدمين على الاحساس بالمسافة الجانبية إذ تدل دقة نقل احدي القدمين جانباً للمسافة المحددة على ارتفاع مستوى الاحساس.
 - الأدوات: عصابة للعينين، طباشير، شريط قياس، طباشير.
 - مواصفات الاداء: يرسم خطان متوازيان (12 بوصة) أي (29.4 سم) يقف المختبر بحيث تكون احدي قدميه موازية للخط الايسر، أي قدمه اليمنى قريبة وموازية للخط الايسر، تترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه، ينقل المختبر وهو معصوب العينين قدمه اليمنى جانباً الى الخط الثاني الذي يبعد مسافة (12 بوصة) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافة الخارجية للخط الثاني.
 - الشروط: يكون الاداء والعين معصوبة.
 - التسجيل: تحسب المسافة من القدم حتى الخط الثاني، وتعطى للمختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاث التي تمثل مجموع الاخطاء في المحاولات الثلاث.
- ب- اختبارات دقة التصويب:

- الهدف من الاختبار:
قياس دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة (أربع أماكن).
- الاجراءات:
 - نقوم بوضع عدد (4) أربع أقماع للدلالة علي الأماكن التي سوف يؤدي من عندها التصويب على الحلقة وذلك علي النحو التالي:-
 - القمع الأول رقم(1) علي يمين نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الثاني رقم(2) علي يسار نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الثالث رقم(3) في منتصف نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الرابع رقم(4) في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90سم) من خط التهديد البعيد عن الحلقة والمقدرة بثلاث نقاط.
 - تعد المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة في الحلقة.
 - لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم دخول الكرة في الحلقة.
- وصف الأداء:
 - تقوم اللاعبة بأداء التصويب من خلال عدد (20) رمية نؤدي من خلال أربع مجموعات بحيث يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة من القمع رقم(1) ويقوم بالتصويب عدد (5) محاولات ثم ينتقل عند القمع رقم(2) ويقوم بالتصويب عدد (5) محاولات ثم ينتقل عند القمع رقم(3) ويقوم بالتصويب عدد (5) محاولات ثم ينتقل عند القمع رقم(4) ويقوم بالتصويب عدد (5) محاولات والمقدرة بثلاث نقاط ، بحيث يبدأ الاختبار بالكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (20).
- التسجيل:
 - تعطى اللاعبة نقطتان لكل كرة تدخل حلقة السلة.
 - تعطى اللاعبة نقطة واحدة لكل كرة تلامس حلقة السلة.
 - لا تحصل اللاعبة على درجات في حالة عدم التلامس أو دخول الكرة حلقة السلة.
 - القمع الأول رقم(1) علي يمين نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الثاني رقم(2) علي يسار نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الثالث رقم(3) في منتصف نهاية خط الرمية الحرة والمقدرة بنقطتين.
 - القمع الرابع رقم(4) في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90سم) من خط التهديد البعيد عن الحلقة والمقدرة بثلاث نقاط.
- الدراسة الإستطلاعية:
بعد الانتهاء من إعداد أختبارات الادراك الحس-حركى واختبار دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة، قامت الباحثة بتجربتها على العينة الإستطلاعية قيد البحث في الفترة من 2023/8/12م الى 2023/8/29م وذلك من أجل التعرف على:

- مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لقدرات اللاعبين ومدى فهمهم واستيعابهم لها.
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الاختبار وتطبيق المقياس.
- إجراء المعاملات العلمية لوسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على:
 - تأكدت الباحثة من فهم أفراد عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
 - صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الاختبارات والبرنامج المقترح.
 - صدق وثبات وموضوعية وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة.
- المعاملات العلمية للاختبارات:
 - اولاً: معامل الصدق:

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وتدريب كرة السلة من أجل الحكم على الاختبارات المحددة وتقويمها وحذف أو تعديل أو اضافة أي اختبار من وجهة نظر السادة الخبراء من حيث صلاحية الاختبارات لقياس الادراك الحس-حركي ودقة التصويب في كرة السلة وبعد العرض على السادة الخبراء والبالغ عددهم (7) سبعة خبراء مرفق (1) تمت الموافقة على الاختبارات المحددة بنسبة موافقة تتراوح من (85.6% - 100%) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات المستخدمة (صدق المحتوى) (ن=7)

| النسبة المنوية | المجموع | الخبراء | | | | | | | الاختبار |
|-------------------|---------|---------|---|---|---|---|---|---|----------------------------|
| | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | الاختبار الادراك الحس-حركي |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 85.6% | 6 | ✓ | x | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | اختبار دقة التصويب |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 100% | 7 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

بتضح من الجدول (3) موافقة الخبراء على اختبارات الادراك الحس-حركي ودقة التصويب في كرة السلة من منطقة الرمية الحرة المستخدمة بالبحث.

2- صدق التمايز (التجريبي):

لحساب معامل الصدق للاختبارات الادراك الحس-حركي ودقة التصويب قيد البحث استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين من الناشئات المميزين وغير المميزين وقوام

كل منهما (4) ناشئات، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الصدق للاختبارات كما هو موضح بجدول (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) في الاختبارات "قيد البحث" (ن = 8)

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | غير المميزة | | قيمة ت |
|----|------------------------|-------------|------------------|-------|-------------|-------|--------|
| | | | س | ±ع | س | ±ع | |
| 1. | الاختبار الحسي - اللمس | السم | 124.6 | 8.03 | 112.4 | 7.95 | *2.81 |
| 2. | | الكجم | 1.67 | 0.273 | 1.32 | 0.268 | *3.01 |
| 3. | | السم | 44.7 | 3.72 | 39.1 | 3.25 | *3.22 |
| 4. | الاختبار دقيق التطوير | درجة | 7.21 | 0.811 | 6.35 | 0.809 | *3.19 |
| 5. | | درجة | 7.03 | 0.821 | 6.56 | 0.819 | *2.66 |
| 6. | | درجة | 7.82 | 0.840 | 7.11 | 0.838 | *2.78 |
| 7. | | درجة | 10.4 | 0.951 | 9.57 | 0.937 | *2.99 |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.44$

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة على الاختبارات "قيد البحث" حيث جاءت قيم اختبار "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05)، مما يشير إلي ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق بين المستويات المختلفة.
ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه Test Retest، على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والبالغ عددها (8) ناشئات، وأعيد تطبيق الاختبارات بفاصل زمني (7) أيام وعلى نفس العينة، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، كما يتضح من جدول (5).

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات " قيد البحث " (ن = 8)

| م | الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|----|---|-------------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|
| | | | س | ±ع | س | ±ع | |
| 1. | اختبار الادراك الحسي بمسافة الوثب | السم | 123.5 | 8.02 | 113.3 | 7.87 | *0.923 |
| 2. | اختبار الادراك الحسي لقوة القبضة | الكجم | 1.69 | 0.271 | 1.34 | 0.238 | *0.897 |
| 3. | اختبار الاحساس بالقدم | السم | 45.2 | 3.70 | 38.9 | 3.29 | *0.912 |
| 4. | يمين نهاية خط الرمية الحرة | درجة | 7.22 | 0.812 | 6.33 | 0.801 | *0.910 |
| 5. | يسار نهاية خط الرمية الحرة | درجة | 7.11 | 0.820 | 6.49 | 0.809 | *0.877 |
| 6. | منتصف خط الرمية الحرة | درجة | 7.79 | 0.841 | 7.23 | 0.836 | *0.882 |
| 7. | منتصف خط الرمية الحرة (90)سم للثلاثة نقاط | درجة | 10.5 | 0.950 | 10.2 | 0.941 | *0.903 |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (6) = 7.07

يتضح من جدول(5) أن قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى

معنوية (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني على جميع الاختبارات، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيق (الأول - الثاني) في الاختبارات "قيد البحث"، كما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث.

- برنامج تدريبات التصور العقلي المقترح:

قامت الباحثة بالاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة كرة السلة لتحديد عناصر التدريبات المقترحة مرفق (5) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الاسبوعية- زمن الوحدة- موعد أداء الوحدة - أساليب تنفيذ التدريبات) ثم عرضها على السادة الخبراء مرفق (1)، وذلك لإبداء الرأي في اختيار عناصر التدريبات التي تتناسب مع المرحلة السنوية للناشئات وهي (14) سنة.

- خطوات إعداد تدريبات التصور العقلي المقترح:

1- تحديد تدريبات التصور العقلي من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تم تناولها.

2- وضع تدريبات التصور العقلي لتنمية الادراك الحس حركي ومهارات دقة التصويب.

3- اختيار انسب التدريبات مستعينا بأراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على متغيرات البحث.

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى فاعلية تدريبات التصور العقلي في تنمية دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- تنمية الادراك الحس حركي ومهارات دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لناشئات كرة السلة.

- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمواجهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة.
- استخدام التصور العقلي في أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدى عينة البحث.
- أسس بناء البرنامج التصور العقلي:
- إستعانت الباحثة ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية فى تصميم التدريبات المقترحة من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط واعداد برامج التصور العقلي والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضي وتم تحديد الأسس التالية:
- أن يحقق البرنامج التصور العقلي الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة عنصر المرونة فى برنامج التصور العقلي والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات التصور العقلي.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج التصور العقلي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد برنامج التصور العقلي.
- أن يتم وضع وحدة التصور العقلي فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة على الرعاية النفسية.
- التوزيع الزمني لوحدات برنامج التصور العقلي.
- محتوى برنامج تدريبات التصور العقلي:
- إحتوى برنامج على بعض تدريبات التصور العقلي لكل بُعد، وذلك لتنمية مستوى القدرات العقلية (قيد البحث) ومستوى دقة التصويب لدى عينة البحث.
- أبعاد البرنامج :
- البعد الأول: الاسترخاء:
- وصف البعد: الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية (العضلية) والعقلية والانفعالية.
- الهدف من البعد:-
- التحكم في عملية التنفس وكذلك الاسترخاء التعاقبي بعد المجهود.
- إكساب الناشئ المزيد من المقدرة على الإسترخاء.
- تنمية القدرة على التحكم في التوتر والقلق .
- سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات .
- المدة الزمنية للبعد :
- اسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وذلك في الاسبوع (الأول والثاني).
- متمثلة في أيام التدريب للفريق (الأحد - الثلاثاء- الخميس).

- زمن الوحدة (30) ق تصور عقلي ، (5) ق استيقاظ .
البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي:
- وصف البعد: التصور العقلي عامل أساسي في تنمية الاداء الحركي وضبط السلوك الرياضي للاعبين وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الاداء والسلوك وذلك من خلال تدريبات علي وضوح الصورة وتدريبات للتحكم في الصورة.
- الهدف من البعد: التحكم في الاستجابات الانفعالية للمواقف - إكساب الناشئ المزيد من القدرة علي ضبط النفس تنمية القدرة علي استدعاء الاحساس بالأداء الامثل للمهارات - استخدام الناشئين للتصور العقلي للمهارات بما يضمن أداء هذه المهارات والجمل بكفاءة أثناء المنافسات الرياضية.
- المدة الزمنية للبعد: ثلاث أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وذلك في الاسبوع (الثالث والرابع والخامس)، متمثلة في أيام التدريب للفريق (الأحد - الثلاثاء- الخميس).
- زمن الوحدة: (30) ق تصور عقلي ، (5) ق استيقاظ.
البعد الثالث: التصور العقلي متعدد الأبعاد:
- وصف البعد: يمثل التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الاداء الحركي بحيث يحتوي هذا التصور العقلي علي (الرؤية البصرية ، التصور العقلي السمعي، التصور العقلي الحس حركي، التصور العقلي الانفعالي-التحكم في الصور) بما يساعد علي تحسين الاداء .
- الهدف من البعد: تحسن درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.
- المدة الزمنية للبعد: اسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وذلك في الاسبوع(السادس والسابع).
- زمن الوحدة: (30) ق تصور عقلي متعدد الابعاد ، (5) ق استيقاظ.
البعد الرابع: تركيز الانتباه:
- وصف البعد: يعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الاداء الحركي وكذلك ضبط السلوك الرياضي والمهارات النفسية وذلك من خلال تدريبات مقتنه للوصول حالة التركيز والانتباه في التدريبات.
- الهدف من البعد: تحسين القدرة علي الانتباه وزيادة التركيز في الأداء حيث استخدمت الباحثة مجموعة من التدريبات المقتنة لمهارة تركيز الانتباه.
- المدة الزمنية للبعد: اسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وذلك في الاسبوع (الثامن) .
- زمن الوحدة: (30) ق تصور عقلي متعدد الابعاد ، (5) ق استيقاظ.

جدول (6)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح لتدريبات التصور العقلي

| النسبة المئوية للبعد | الزمن الكلي بالدقيقة | عدد الوحدات | عدد الأسابيع | أبعاد البرنامج |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------|---|
| 25% | 210 دقيقة | 3 وحدات | أسبوعين | البعد الأول: الاسترخاء |
| 37.5% | 315 دقيقة | 3 وحدات | ثلاث أسابيع | البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي |
| 25% | 210 دقيقة | 3 وحدات | أسبوعين | البعد الثالث: التصور العقلي متعدد الأبعاد |
| 12.5% | 105 دقيقة | 3 وحدات | أسبوع | البعد الرابع: تركيز الانتباه |
| 100% | 840 دقيقة | (24) وحدة | (8) أسابيع | المجموع الكلي |

- أسس تطبيق البرنامج:
- مراعاة الفروق الفردية.
- الاستمرارية في التدريب.
- عدم التسرع في الانتقال من بُعد إلى بُعد آخر.
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي.
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق.
- خطوات تنفيذ البحث:
- قامت الباحثة بتطبيق برنامج تدريبات التصور العقلي علي العينة الأساسية للبحث علي النحو التالي:

1- القياسات القبليّة:
قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث في الفترة من 2023/9/1م إلى 2023/9/5م في معدلات النمو واختبارات الإدراك الحس حركي واختبار دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة للمهارة قيد البحث وقد راعت تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

2- تطبيق تجربة البحث الأساسية:
تم تطبيق تجربة البحث الأساسية لكل من المجموعة التجريبية اعتباراً من 2023/9/5م وحتى 2023/11/5م ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً، وقد راعت الباحثة بعض النقاط أثناء تطبيق تجربة البحث هي:

- التنبيه على اللاعبين بضرورة الالتزام وعدم الغياب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
- قامت الباحثة بتدريب اللاعبين لضمان الجدية وإعطاء الناشئات الحافز وتثبيت متغير خبرة المدرب.
- مراعاة عدم تواجد مجموعات أخرى أثناء تطبيق الوحدات التدريبية.

- أن يكون التدريب في ملعب كرة السلة حيث تمثيل الأداء علي أرض الواقع الفعلي للعبة كرة السلة.
 - أن تتسم الوحدات التدريبية بالمرونة بحيث يسمح بإدخال أي تعديلات إذا تطلب الأمر ذلك.
 - مراعاة التشجيع المستمر للاعبات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
 - توضيح الأهمية من تطبيق هذه المهارة النفسية علي الأداء.
- 3- القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في الفترة من 2023/11/8م إلى 2023/11/10م في تدريبات التصور العقلي لاختبارات الإدراك الحس حركي ومهارة التصويب من منطقة الرمية الحرة قيد البحث وقد راعت الباحثة تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث في نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:
- استخدمت الباحثة البرامج الإحصائية (Spss - Excell) لتحليل ومعالجة البيانات إحصائياً التالية:

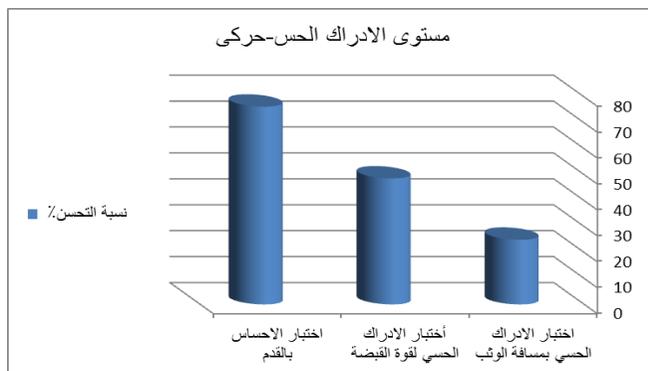
- 1- المتوسط الحسابي Mean.
 - 2- الانحراف المعياري Standard Deviation.
 - 3- الوسيط Median.
 - 4- معامل الالتواء Skewness .
 - 5- معامل الارتباط البسيط Correlation Coefficients.
 - 6- اختبار "ت" T. Test.
 - 7- اختبار النسب ومعدلات التحسن Ratios & Rates Test.
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في مستوى الإدراك الحس-حركي لدى ناشئات كرة السلة لصالح القياسات البعدية.

جدول (8)

دلالة الفروق ونسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي
في مستوى الادراك الحس-حركى (ن=15)

| المتغيرات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفروق المتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | اتجاه الدلالة |
|---------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|--------|------------------|--------------------------------------|
| | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| القياس البدني | 119.5 | 8.14 | 149.3 | 9.87 | 29.8 | 5.24 | 24.94% | اختبار الادراك الحسي بمسافة الوثب |
| | 1.42 | 0.258 | 2.11 | 0.310 | 0.69 | 4.57 | 48.59% | اختبار الادراك الحسي لقوة القبضة |
| | 39.2 | 3.88 | 69.1 | 4.29 | 29.9 | 7.14 | 76.28% | اختبار الاحساس بالقدم |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.761$



شكل (1)

نسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الادراك الحس-حركى

يتضح من خلال جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى الادراك الحس-حركى في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئات كرة السلة عند مستوى دلالة (0.05) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (4,57 : 7,14) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05)، كما جاءت نسب التحسن في مستوى الادراك الحس-حركى تتراوح ما بين (24.94% : 76.28%).

وتعزو الباحثة هذا التحسن في مستوى الإدراك الحس- حركي إلى تعرض عينة البحث إلى برنامج تدريب التصور العقلي لدي ناشئ كرة السلة وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه، والتي كان لها بالغ الأثر في تحقيق القدرة علي الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وقد أشار راتب (2000) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي من أفضل الطرق الي تناسب المجال الرياضي، حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلي حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض. (راتب، 2000، 34)

ويشير راتب (2004) إلى أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها. (راتب، 2004، 131)

ويشير عبد الفتاح، وحسانين (1997) إلى أن القدرات العقلية تؤدي دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات، ومن ضمن هذه القدرات الإدراك الحس - حركي، الذي يُعد مسؤولاً عن الأفعال الحركية وتفسيرها وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها. (عبد الفتاح. حسانين، 1997، 122)

ويوضح بارس واخرون Piras ,et. Al (2014) الإدراك الحس حركي بصفه عامه يتكون من عدة ادراكات حسية تساعد في مجملها على نجاح الاداء منها النظام البصري، وهو النظام الحسي الاكثر تعقيدا والذي يعمل على تكوين التغذية الراجعة ويهيمن على الانظمة الحسية الاخرى، حيث يتطلب الإدراك الجيد قدرات بصرية وإدراكية استثنائية تنطوي على توفير المعلومات للدماغ عن طريق العين حتى يتسنى للدماغ تفسير هذه المعلومات ومن ثم تبدأ في اتخاذ الاجراءات الجسدية المناسبة لها. (Piras A ,et. Al. 2014)

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة كلاً من عبد الحميد، شاكر(2020)، مجيد (2013) التي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي وإعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي، وأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي في تنمية مهارة التصور العقلي ولبقدرات العقلية، وقد توصل

"سونجون Sonijohn" إلى أن "التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة ، وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الإجابة علي الفرض الأول. (Sonijohn t, 2003. 171)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

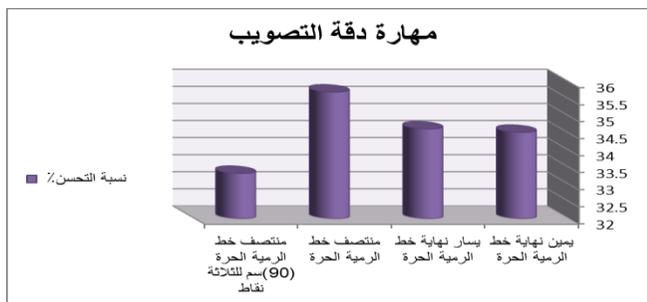
عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدى ناشئات كرة السلة لصالح القياسات البعدية.

جدول (9)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة (ن=15)

| المتغيرات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفروق المتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | اتجاه الدلالة |
|---|---------------|------|---------------|-------|----------------|--------|---------------|---------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | | | |
| يمين نهاية خط الرمية الحرة | 6.69 | 9.00 | 0.799 | 0.811 | 2.31 | 6.35 | 34.53% | |
| يسار نهاية خط الرمية الحرة | 6.67 | 8.98 | 0.801 | 0.809 | 2.21 | 5.31 | 34.63% | |
| منتصف خط الرمية الحرة | 7.00 | 9.50 | 0.812 | 0.921 | 2.50 | 5.24 | 35.71% | |
| منتصف خط الرمية الحرة (90)سم للثلاثة نقاط | 10.5 | 14.0 | 0.942 | 1.024 | 3.50 | 8.24 | 33.33% | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.761



شكل (2)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة

يتضح من خلال جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة في اتجاه القياس البعدي لدي ناشئات كرة السلة عند مستوى دلالة (0.05) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (5,24 : 8,24) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05)، كما جاءت نسب التحسن في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة تتراوح ما بين (%33.33 : %35.71).

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج تدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والقدرة علي الإدراك و تركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين تلك القدرات العقلية نحو المثبرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء وبالتالي تحسين الأداء المهاري لدقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة.

وفي هذا الصدد يشير شمعون (2001) أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو في المنافسات وذلك من خلال استخدام تدريبات للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الإستراتيجيات الواجب اتباعها قبل الدخول في المنافسات. (شمعون، 2001، 211)

حيث يشير راتب (2000) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدى إستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج نفسية خاصة. (13 : 80)

ويتفق ذلك أيضاً مع ما بينه سليمان (2015) في أن قدرة الفرد على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها. (سليمان، 2015، 217)

وهذا ما أوضحه أحمد (2003) من أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهاري، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب العقلي والمهاري في تعلم المهارات الحركية واكتسابها.

(أحمد، 2003، 10)

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة كلاً من عبد الحميد، شاكر (2020)، الجبوري واخرون (2019) التي أشارت إلى أن للتدريب العقلي دوراً في تحسن الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء، فمن المهم أن يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية، فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم، ويلعب التدريب العقلي دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي، وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الاجابة علي الفرض الثاني.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى الادراك الحس - حركى ومستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدى ناشئات كرة السلة.

جدول (10)

معامل الارتباط بين متوسطات القياسين البعديين للادراك الحس- حركى ومستوى دقة

التصويب لدي ناشئات كرة السلة (ن=15)

| الادراك الحس- حركى | | | المتغيرات | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------|
| اختبار الاحساس بالقدم | أختبار الادراك الحسي لقوة القبضة | اختبار الادراك الحسي بمسافة الوثب | يمين نهاية خط الرمية الحرة | مهارة دقة التصويب |
| *0.861 | *0.807 | *0.787 | يسار نهاية خط الرمية الحرة | |
| *0.735 | *0.842 | *0.869 | منتصف خط الرمية الحرة | |
| *0.766 | *0.824 | *0.683 | منتصف خط الرمية الحرة (90)سم للثلاثة نقاط | |
| *0.649 | *0.776 | *0.811 | | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.4973

أظهرت نتائج جدول (10) وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) بين مستوى الإدراك الحس- حركي ومستوي دقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى للإدراك الحس- حركي زادت دقة التصويب من منطفة الرمية الحرة لدي الناشئات كرة السلة.

ويشير راتب (1995) أن من المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين إفتقارهم القدرة علي ضبط النفس والتحكم في إنفعالاتهم في غضون المنافسة الرياضية، لذا يمكن الإستفادة من استخدام التصور العقلي في إكساب اللاعب المقدرة علي المواجهة والسيطرة علي الإنفعالات، حيث يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة ذهنية لخبرات سابقة تسبب عدم السيطرة علي انفعالاته، ثم يطلب منه إستحضار صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل استخدام الشهيق والزفير أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر للإثارة مما يساعد علي التحكم في الإستجابات الإنفعالية للاعبين بما يساعد علي تحسين الأداء. (راتب، 1995،

318 ، 319)

وتشير مجيد (2013) أن عملية الإدراك الحس حركي تحتل مكانه متميزة في تنفيذ مهارة التصويب بكرة السلة فتقدير المسافة وزمن الأداء والشعور بالمسافة والإحساس اس بالكرة تبدو حاجة ملحة لإتقان الأداء المهاري ورفع مستواه، لذا ينبغي علي اللاعب ان يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من ناحية متى يسرع ومتى يبطئ ومتى يحتل المكان المناسب إثناء اللعب حسب المواقف التي يمر بها في اللعب، وأن التصور العقلي هو مهارة عقلية أو مهارة نفسية تساعد على رفع مستوى لأداء المهاري والفنى وذلك من خلال بناء وتحسين التصور الحركي لدى اللاعبين وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب، وتطبيقها في المواقف اللعب المتغيرة والمتعددة بالإضافة إلى إعداد اللاعب نفسياً من الناحية العقلية للأداء الفعلي للعبة كرة السلة. (مجيد، 2013، 263)

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة كلاً من بونوار، امحمد (2023) بعنوان " تدريبات التطور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة، دراسة الجبوري (2019) بعنوان "التصور العقلي وعلاقته بدقة التصويب من أماكن مختلفة للاعبى منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة" ودراسة مجيد(2013) بعنوان " علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة، والتي أشارات جميعها إلى فاعلية القدرات العقلية في تنمية دقة التصويب. وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الاجابة علي الفرض الثالث.

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

- 1- برنامج تدريبات التصور العقلي له تأثير إيجابي علي تحسن مستوى الادراك الحس- حركي لدي ناشئات كرة السلة.
- 2- برنامج تدريبات التصور العقلي له تأثير إيجابي علي تحسن مستوى مهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدي ناشئات كرة السلة.
- 3- وجود علاقة ايجابية بين الادراك الحس- حركي ومهارة دقة التصويب من منطقة الرمية الحرة لدي ناشئات كرة السلة.

- التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بم يلي :

- 1- تطبيق برنامج تدريبات التصور العقلي لما له من تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات العقلية ومستوي الاداء المهاري لدقة التصويب لدي ناشئات كرة السلة.
 - 2- ضرورة استخدام مدربي الرياضات الجماعية لبرنامج تدريبات التصور العقلي قيد البحث لتحسين مستوى القدرات العقلية ، وكذا مستوى الأداء المهاري لدي اللاعبين الناشئين.
 - 3- اجراء دراسات أخرى مشابهه علي لاعبي الرياضات الجماعية وعلي مراحل سنية مختلفة.
 - 4- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات العقلية ومعرفة تأثيره على مراكز اللاعبين.
 - 5- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تحسين القدرات العقلية.
- المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو المعاطي. امل ، فؤاد. مایسة (2001). أثر تطوير الإدراك الحس حركي على حده الانتباه والرضا الحركي ومستوى الأداء (المهارى-الرقمي) للطالبات فى السباحة، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد (13)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- أحمد، أشرف مصطفى. (2003). التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين"، مجلة أسيوط للعلوم وفنون الرياضة، الجزء الثاني، العدد السادس عشر.

- بطاينة. احمد سالم ، خالد. محمد عطيات، حتامله. ومازن رزق. (2015). الادراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقه الثبات على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة. مجال الدراسات العلوم التربوية. المجلد 40. العدد 1.
- بونوار، أحمد. (2023) شهر(4). تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة. مجلة التحدي. الجزائر. مج15. ع1.
- تمومين، خلف بن عريبي. سالم، صبحية سالم. مندرة، فوزية محمد. (2017). أثر برنامج تدريبي لتطوير دقة التصويب من الرمية الحرة في كرة السلة لطلبة كلية التربية البدنية بالزاوية. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الزاوية. ع21.
- الجبوري، عاني عصري. جمعه، عبدالجليل باقر. (2019). التصور العقلي وعلاقته بدقة التصويب من أماكن مختلفة للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة السلة. المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة. ع21.
- راتب ، أسامة كامل. (2000). علم النفس الرياضي المهارات النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب ، أسامة كامل. (2004). النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط 1 . دار الفكر العربي. القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (1995). "علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات". دار الفكر العربي. القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة
- الراوي، عمر عادل. (2015). اثر تنميه بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحه الصدر. رسالة ماجستير غير منشوره. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان.
- سليمان، وسيم عقاب. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي علي مستوى الاداء المهارى والتوافق النفسي لناشئ كرة القدم. جامعة النجاح الوطنية نابلس. فلسطين. ماجستير
- سيد، مدحت صالح (2005م). البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة. ط1. دار القلم. القاهرة.
- شمعون، محمد العربي. (2003). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة

- عباس، أحمد محمد. (2013). برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين. رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.
- عبد الحميد، ايمن عبد العزيز. شاكر، محمد السيد. (2020). تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى ناشئى كرة السلة. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية. مج3.ع6.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد. حسانين، محمد صبحي. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- علي، جاسم عباس. (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم. مجلة الثقافة الرياضية. مج1.ع1.
- غزالي، عبد القادر، عبد الحميد، مخطارى. (2019). استراتيجيات التصور العقلي لتحسين مستوى الأداء المهارى في رياضة الجمباز. مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية. مج2.ع6
- مجيد، سحر حر. (2013). علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة. مجلة الفتح. ع53.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- KKMaja Mankowska, Tatiana Polszczuk, Dmytro Poliszczuk, Monika Johne, (2015). Visual Perception And Its Effect On Reaction Time And Time–Movement Anticipation In Elite Female Basketball Players, Pol. J. Sport Tourism 2015, 22, 14-3
- Piras A, Lobietti R, Squatrito S. (2014). Response Time, Visual Search Strategy, and Anticipatory Skills in Volleyball Players. Journal of Ophthalmology., 1–10.

- Sonijohn t, (2003). "Effect of corrective mental imagery and error Deception on learning closed motor skills", European Congress of sport psychology Copenhagen, 22–27 July, pp170–171,.