

إستراتيجيات التفكير وعلاقتها ببعض المهارات العقلية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت.

احمد كمال نصارى

استاذ علم النفس الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادى - جمهورية مصر العربية

فيصل ضاري برجس ضاري

باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية بقنا- جامعة جنوب الوادى - جمهورية مصر العربية

المقدمة ومشكلة البحث

لقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب العقلي للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم ، لذا أصبحت لبرامج الإعداد العقلي مكانتها المرموقة ودورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريب ، وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوي البدني والمهاري وتقنيات التدريب ، فهناك احتياج إلي القدرة علي الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس .

وتمثل استراتيجيات التفكير المرحلة النهائية في التدريب العقلي بعد إتقان مرحلتى التدريب العقلي الأساسى والتدريب العقلي علي المهارات التخصصية للنشاط الرياضي وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب والذي يعمل علي زيادة الثقة في النفس والقدرة علي معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء ، حيث أنها تشتمل علي جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين علي المنافسة، وكذلك جميع إجراءات الاستشفاء والتهنئة التي يجب إتباعها بعد المنافسة، ويتم تحديد محتوى الاستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات اللاعب . (١٣ : ٢٢)

وتشمل استراتيجيات التفكير العقلية جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين علي المنافسة من حكام وإداريين وكذلك تتضمن إجراءات الاستشفاء والتهنئة بعد المنافسة ، ويحدد الاستراتيجية تبعاً لنوع النشاط او المسابقة وكذلك اللاعب . (٣٥ : ٣٤٢)

ويعتبر التدريب العقلي جزء هاماً من أنواع التدريب الرياضي حيث يمثل الجزء الرئيسي من اعداد اللاعب وكذلك أثناء إكتساب اللاعب المهارات الحركية حيث يجب العمل علي التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية ، وذلك من خلال برامج الإعداد العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير

وكذا تنمية مختلفة المهارات العقلية والتي يجب أن تسير جنباً إلي جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ويجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء أو الافتقار إلي الثقة بالنفس. (١٥ : ٣١)

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م) إلي الرغبة الملحة للاهتمام بالناشئين في المجال الرياضي باعتبارهم يشكلون القاعدة العريضة للرياضة ، مما يسهم بصورة ايجابية في توسيع قاعدة الناشئين المعدين إعداداً بدنياً وحركياً وعقليا وفعاليا بصورة تتسم بالعلمية . (٢١ : ٢٤)

وقد اجريت العديد من الدراسات في هذا المجال منها دراسة "أحمد صلاح الدين" (٢٠٠٢) ودراسة "نجلاء فتحي" (٢٠٠٢) ، ودراسة " وليد أحمد" (٢٠٠٤) ، ودراسة "محمد حمدي" (٢٠٠٥) ، ودراسة " صفاء غازي" (٢٠٠٧) ، ودراسة " أمل السيد" (٢٠٠٩) ، ودراسة " أحمد حسن" (٢٠١٠م) ، ودراسة " حميدة عبد الله" (٢٠١٢) ، ودراسة " جيم " كاملا Jim Kamla" (٢٠١٢) ، ودراسة " أحمد عوض" (٢٠١٣) ، ودراسة " زيتو إيليني وأخرون, Zetou Eleni .et, al.) (٢٠١٣) ، ودراسة " هدير محمود" (٢٠١٤) ، ودراسة " أرى انور" (٢٠١٥)

ونظراً لان القدرات العقلية من الامور النفسية الهامة التي تلعب دورا كبيرا في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات ، كما انها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب اثناء المباريات ومن خلال خبرة الباحثان لاحضا انخفاض مستوى معظم الناشئين خلال المرحلة السنية من ١٤-١٦ عند أداء بعض المهارات الأساسية حيث أن إتقان هذه المهارات يستغرق وقت طويل في عملية التدريب وان مجرد تكرار عرض النموذج المثالي غير كافي للتقدم بالمستوى المهاري ، إذ سرعان ما يحدث فقدان لبعض ملامح الصورة الحركية المنطبعة في ذهن الناشئ نتيجة لضعف قدرة الناشئ على الاسترجاع الجيد وتركيز

الانتباه ، الأمر الذى يظهر في أدائه في صورة أخطاء ، كما لاحظنا ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وماتضمنة من ابعاد مثل استراتيجيات التفكير كالتفكير في الواجب المهارى -الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء والمهارات العقلية كالقدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها مع المهارات الأساسية لم يتم اعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الاداء الامثل في حال اتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الاحيان الى افتقار البرامج التدريبية التي يضعها المدربون الى الجزء الخاص بالاعداد النفسي.

ومن خلال الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات التفكير او التي تناولت مستوى الاداء في كرة السلة وجد الباحث الى حد علمه انه لم يتطرق احد الى دراسة العلاقة بين استراتيجيات التفكير ومستوى الاداء المهارى للناشئين في رياضة كرة السلة ، ومن هنا دعت الحاجة إلى البحث عن نوع آخر من التدريب يستطيع أن ينمي بعض المهارات العقلية ذات الصلة الوثيقة بالوصول إلى المستوى العالي للإنجاز المهارى ، والعناية بالناشئين والتركيز على إعدادهم باعتبارهم الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات ، والتدريب على إتقان الأداء الفني للمهارات الأساسية من الواجب أن يبدأ في مرحلة مبكرة يمكن أن تثمر فيه الجهود للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذا فكر الباحثان في اجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التفكير وبعض المهارات العقلية لدى ناشئي كرة السلة بدولة الكويت.

أهمية البحث والحاجة اليه :

- لقاء الضوء على احد الموضوعات النفسية الهامة المتعلقة باستراتيجيات التفكير والمهارات العقلية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت .
- محاولة علمية جادة للأرتقاء بمستوى بعض الأداءات المهارية من خلال استخدام استراتيجيات التفكير (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي- تجزئة الأداء) .
- توجيه نظر المدربين والقائمين على رياضة كرة السلة بدولة الكويت الى التعرف على مستوى استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية للارتقاء بمستوى الاداء المهارى للناشئين .

أهداف البحث .

يهدف البحث إلي التعرف علي :

- الفروق بين ناشئي كرة السلة بدولة الكويت في مستوي بعض المهارات العقلية(قيد البحث)
- الفروق بين ناشئي كرة السلة بدولة الكويت في استراتيجيات التفكير
- التعرف علي العلاقة بين استراتيجيات التفكير ومستوي الأداءات المهارية قيد البحث لناشئي كرة السلة بدولة الكويت .

فروض البحث .

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثان الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة في مستوي بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة
- توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة في مستوي استراتيجيات التفكير (التفكير في الواجب المهارى -الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة
- توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التفكير(القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ومستوي بعض المهارات العقلية (التفكير في الواجب المهارى -الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) لدى ناشئي كرة السلة بدولة الكويت .

المصطلحات المستخدمة في البحث .

استراتيجيات التفكير .

هي محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهديئة . (١٢ : ٢٢)

إستراتيجية التفكير في الواجب المهارى .

وهي ذلك النشاط العقلي الذي يعتمد أساساً على التركيز على النواحي الفنية للأداء ومسارات الحركة ويتم استخدامها في الفترة السابقة للأداء . (١٤ : ١١٠)

إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي .

هي إحدى طرق التعامل مع الأحداث والمواقف وذلك من خلال قائمة بتعليمات و عبارات ذاتية إيجابية بهدف تجنب التعبئة النفسية السلبية ويفضل استخدامها قبل الأداء وفي الأوقات الضاغطة عندما يزداد التعب . (١٤ : ١١٢)

إستراتيجية تجزئة الأداء .

هي وضع نظام ثابت لجميع الأنشطة التي يتم إجراؤها قبل أو أثناء المنافسة الرياضية ويتم ذلك عن طريق تقسيم أو تجزئة الأداء خلال الفترة السابقة على الأداء مباشرة وحتى العد التنازلي لبداية المنافسة وأيضاً تجزئة الأداء منذ بداية المنافسة وحتى نهايتها . (١٤ : ١١٣)

المهارات العقلية :

- الاسترخاء:

" توقف كامل لكل الانقباضات والمتقلصات العضلية للتوتر (٢٨ : ٣٣)

- التصور العقلي:

اشار العربي شمعون (١٩٩٦) الى مفهوم التصور العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

- تركيز الانتباه :

الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد (٢٢:٣٢)

إجراءات البحث .

منهج البحث .

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

مجتمع البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة السلة في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة ، ١٨ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي لكرة السلة للعام التدريبي ٢٠١٥م/٢٠١٦م والبالغ عددهم نحو (٢٩٧) لاعبا منهم (١٤٦) لاعبا تحت ١٦ سنة ، (١٥١) لاعبا تحت ١٨ سنة .

عينة البحث .

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (١٠٠) تمثل نسبة (٣٣.٦٧%) من مجتمع البحث ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٨٠) ناشئي تمثل نسبة ٢٦.٩٤% من مجتمع البحث منهم (٤٠) ناشئي تحت ١٦ سنة تمثل نسبة (٢٧.٤٠%) ، (٤٠) ناشئي تحت ١٨ سنة تمثل نسبة (٢٦.٤٩%) ، بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) ناشئي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية تمثل نسبة ٦.٧٣% بواقع (١٠) لاعبين تحت ١٦ سنة ، (١٠) لاعبين تحت ١٨ سنة والجدول التالي (١) يوضح توصيف عينة البحث

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	المحافظة	الأندية	المراحل السنوية		اجمالي مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		النسبة المئوية
			تحت ١٦ سنة	تحت ١٨ سنة		تحت ١٦ سنة	تحت ١٨ سنة	تحت ١٨ سنة	تحت ١٦ سنة	
١	محافظة الاحمدى	الفحيحيل	١٥	١٤	٢٩	٤	٤	١	١	٣٤.٤٨
٢	محافظة حولى	الشباب	١٢	١٣	٢٦	٤	٤	١	١	٣٨.٤٦
٣	محافظة حولى	السالمية	١٦	١٦	٣٢	٤	٤	١	١	٣١.٢٥
٤		القادسية	١٦	١٦	٣٢	٤	٤	١	١	٣١.٢٥
٥	محافظة حولى	اليرموك	١٤	١٥	٢٩	٤	٤	١	١	٣٤.٤٨
٦		النصر	١٤	١٥	٢٩	٤	٤	١	١	٣٤.٤٨
٧	محافظة الفروانية	خيطان	١٤	١٥	٢٩	٤	٤	١	١	٣٤.٤٨
٨	محافظة الكويت	الكويت	١٦	١٦	٣٢	٤	٤	١	١	٣١.٢٥
٩		كاظمة	١٦	١٦	٣٢	٤	٤	١	١	٣١.٢٥
١٠	محافظة الجھراء	الجهراء	١٣	١٥	٢٨	٤	٤	١	١	٣٥.٧١
	الإجمالي		١٤٦	١٥١	٢٩٧	٤٠	٤٠	١٠	١٠٠	٣٣.٦٧

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو :

قام الباحثان بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (تجانس عينة البحث في متغيرات النمو) $n = 100$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	15.25	15.40	0.51	0.88 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	168.26	167.00	3.82	0.98
٣	وزن الجسم	كجم	68.84	68.00	3.37	0.75
٤	العمر التدريبي	سنة	٥3.8	3.60	0.81	0.93

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٨٨ : ٠.98) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات .

الاختبارات المستخدمة في البحث .

الاختبارات العقلية .

- مقياس القدرة على الاسترخاء (اعد الصورة العربية للمقياس محمد علاوى واحمد السويفى ١٩٨١) مرفق (٥)
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (اعد الصورة العربية للمقياس محمد العربي وماجدة إسماعيل ١٩٩٦) مرفق (٦)
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (اعد هذا الاختبار في صورته العربية محمد علاوى ١٩٩٦) - مرفق (٧)
- مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي (اعد هذا المقياس محمد العربي وماجدة إسماعيل ٢٠٠١م) مرفق (٨)

تحديد متغيرات البحث .

تحديد المهارات العقلية .

- قام الباحثان بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات العقلية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة مرفق (٣) .
- تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في علم النفس الرياضي ورياضة كرة السلة وجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد أهم المهارات العقلية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة

جدول (٣)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم المهارات العقلية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ن=١٠

م	المهارات العقلية	الاستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		موافق	موافق إلي حد ما	غير موافق		
١	الاسترخاء (عضلي - عقلي)	٩	١	-	٢٩	%٩٧
٢	التصور العقلي	٨	٢	-	٢٨	%٩٣
٣	تركيز الانتباه	٨	٢	-	٢٨	%٩٣
٤	تنظيم الطاقة النفسية	٣	٤	٣	٢٠	%٦٧
٥	إدارة الضغوط النفسية	٤	٣	٣	٢١	%٧٠
٦	وضع الأهداف	-	٤	٦	١٤	%٤٧

يتضح من جدول (٣) الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم المهارات العقلية المرتبطة لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وقد إرتضى الباحثان المهارات العقلية التي بلغت أهميتها النسبية (%٨٠) فأكثر وقد انحصرت في (الاسترخاء (عضلي - عقلي) - التصور العقلي - تركيز الانتباه)

تحديد إستراتيجيات التفكير . مرفق (٤)

- قام الباحثان بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم إستراتيجيات التفكير لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، مرفق (٤) وجدول (٤) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد أهم إستراتيجيات التفكير لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة

جدول (٤)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم إستراتيجيات التفكير لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ن=١٠

م	إستراتيجيات التفكير	الاستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		موافق	موافق إلي حد ما	غير موافق		
١	التفكير في الواجب المهاري	١٠	-	-	٣٠	%١٠٠
٢	الحديث الذاتي الايجابي	١٠	-	-	٣٠	%١٠٠
٣	الكلمات المزاجية	٥	٢	٣	٢٢	%٧٣
٤	تجزئة الأداء	٩	١	-	٢٩	%٩٣
٥	بناء الأهداف	٣	٥	٢	٢١	%٧٠
٦	الاستشارة	٤	٢	٤	٢٠	%٦٧
٧	التحكم الانفعالي	٣	٥	٢	٢١	%٧٠
٨	الآلية	٣	٤	٣	٢٠	%٦٧
٩	التفكير الايجابي	٥	٢	٣	٢٢	%٧٣

يتضح من جدول (٤) الأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد أهم إستراتيجيات التفكير المرتبطة لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وقد إرتضى الباحثان إستراتيجيات التفكير التي بلغت أهميتها النسبية (%٨٠) فأكثر وقد انحصرت في (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١٠/٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١٠/١٧م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات) (مرفق ١)
التجربة الأساسية .

قام الباحثان بإجراء القياس على أفراد عينة البحث في استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية قيد البحث خلال يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢١ ، ٢٢ /١٠/٢٠١٥م.

المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار دلالة الفروق ، تحليل التباين
عرض ومناقشة النتائج .

اولا : عرض النتائج :

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث على النحو التالي :

- اولاً : نتائج الفرض الاول الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين ناشئى كرة السلة في مستوي بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة

جدول (١٣)

تحليل التباين بين استجابات ناشئى كرة السلة وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة (تحت ١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) ن=١٠٠

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
القدرة على الاسترخاء	بين القياسات	425.64	2	212.82	22.57	دالة
	داخل القياسات	396.00	42	9.43		
بعد التصور البصري	بين القياسات	100.84	2	50.42	23.67	دالة
	داخل القياسات	89.47	42	2.13		
بعد التصور السمعي	بين القياسات	97.24	2	48.62	26.49	دالة
	داخل القياسات	77.07	42	1.83		
بعد التصور الحس حركي	بين القياسات	70.58	2	35.29	26.28	دالة
	داخل القياسات	56.4	42	1.34		
بعد التصور الانفعالي	بين القياسات	97.20	2	48.60	33.57	دالة
	داخل القياسات	60.80	42	1.45		
بعد التحكم في التصور	بين القياسات	112.18	2	56.09	26.49	دالة
	داخل القياسات	88.93	42	2.12		
تركيز الانتباه	بين القياسات	120.18	2	60.09	33.38	دالة
	داخل القياسات	75.60	42	1.80		
	داخل القياسات	134.80	42	3.21		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٢٣

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وتحت ١٨ سنة في جميع المهارات العقلية قيد البحث لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة وتحت ١٨ سنة في المهارات العقلية قيد البحث ن=١٠٠

قيمة LSD	الفروق بين المتوسطات	تحت ١٨ سنة		تحت ١٦ سنة		الأختبارات
		ع	م	ع	م	
2.27	7.53	2.57	44.86	2.45	37.33	القدرة على الاسترخاء
1.08	3.67	1.43	16.20	1.32	12.53	بعد التصور البصري
0.99	3.60	188	17.07	1.78	13.47	بعد التصور السمعي
0.85	3.06	190	13.53	1.89	10.47	بعد التصور الحس حركي
0.89	3.70	1.54	13.57	1.34	9.87	بعد التصور الانفعالي
1.07	3.87	1.79	17.40	1.67	13.53	بعد التحكم في التصور
0.97	4.00	1.43	10.27	1.22	6.27	تركيز الانتباه

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وتحت ١٨ سنة لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة في جميع المهارات العقلية قيد البحث.

ثانياً : نتائج الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة في مستوى استراتيجيات (التفكير في الواجب المهاري -الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة

جدول (١٥)

تحليل التباين بين استجابات ناشئي كرة السلة (تحت ١٦ سنة - تحت ١٨ سنة) وفقاً لاختلاف سنوات الممارسة في مستوى استراتيجيات التفكير ن=١٠٠

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
التفكير في الواجب المهاري	بين القياسات	120.18	2	60.09	26.39	دالة
	داخل القياسات	95.6	42	2.27		
الحديث الذاتي الإيجابي	بين القياسات	168.31	2	84.16	28.14	دالة
	داخل القياسات	125.60	42	2.99		
تجزئة الأداء	بين القياسات	163.51	2	81.76	25.47	دالة
	داخل القياسات	134.80	42	3.21		

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وتحت ١٨ سنة في لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة في جميع استراتيجيات التفكير قيد البحث.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة وتحت ١٨ سنة في استراتيجيات التفكير قيد البحث ن=١٠٠

قيمة LSD	الفروق بين المتوسطات	تحت ١٨ سنة		تحت ١٦ سنة		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
2.27	3.80	2.57	27.07	2.45	23.27	التفكير في الواجب المهاري
1.08	4.74	1.43	27.27	1.32	22.53	الحديث الذاتي الإيجابي
0.97	4.66	1.43	25.13	1.22	20.47	تجزئة الأداء

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة ، وتحت ١٨ سنة في لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة في جميع استراتيجيات التفكير قيد البحث

ثالثاً : نتائج الفرض الثالث الذي ينص على : توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التفكير (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ومستوي بعض المهارات العقلية (التفكير في الواجب المهاري -الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) لدى ناشئي كرة السلة بدولة الكويت .

جدول (١٧)

العلاقات الارتباطية بين استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية

تجزئة الأداء	الحديث الذاتي الإيجابي	التفكير في الواجب المهارى	الاختبارات
0.88	0.89	0.90	القدرة على الاسترخاء
0.90	0.89	0.92	بعد التصور البصري
0.93	0.88	0.89	بعد التصور السمعي
0.87	0.89	0.88	بعد التصور الحس حركي
0.88	0.90	0.93	بعد التصور الانفعالي
0.90	0.88	0.89	بعد التحكم في التصور
0.91	0.90	0.92	تركيز الانتباه

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧ .

يتضح من جدول (١٧) العلاقات الارتباطية بين استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠.٨٧ - ٠.٩٣) .

مناقشة النتائج .

أظهرت نتائج جدول (١٣ ، ١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير قيد البحث بين الناشئين تحت ١٦ ، ١٨ سنة ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياس البنني لصالح القياس البعدي ، حيث أشارت النتائج ما يلي :

في مهارة القدرة على الاسترخاء بلغت نسبة التباين (٢٢.٥٧) و في مهارة التصور العقلي (بعد التصور البصري - بعد التصور السمعي - بعد التصور الحس حركي - بعد التصور الانفعالي - بعد التحكم في التصور) بلغت نسب التباين (٢٣.٦٧ - ٢٦.٤٩ - ٢٦.٢٨ - ٣٣.٥٧ - ٢٦.٤٩) وفي مهارة تركيز الانتباه بلغت نسبة التباين (٣٣.٣٨) وهي قيم أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٣) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الناشئين تحت ١٦ ، ١٨ سنة لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة

و تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠١م) من أهمية التدريب علي استراتيجيات التفكير حيث أن ذلك يعطي الإحساس بالأمان والشعور بالطمأنينة وينتج عنه عد الخوف من الفشل ويقلل من ظهور الأخطاء لذا يجب أن تتوفر لدي اللاعب بعض الاستراتيجيات التي تعمل علي الاستمرار في حالة الشعور الجيد بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس . (١٣ : ٤٤٣ ، ٤٤٤)

ويشير موريس سمرس Morris Summers (٢٠٠٥م) أنه يجب التخطيط المسبق لاستراتيجيات التفكير بحيث تشمل علي جميع أبعاد وتفاصيل الأداء وإخضاعها تحت السيطرة والعمل علي برمجتها عقلياً حتي يمكن زيادة التركيز علي الأداء والوصول إلي تحقيق الأهداف المرجوة . (٣٠ : ٣٣٥)

ويشير راميز جارسيا Ramirez Garcia (٢٠٠٣) أن نجاح أي إستراتيجية للتفكير يتأسس علي تنمية المهارات العقلية الآتية (الاسترخاء - التصور - الحديث الذاتي) . (٣١ : ٥١)

كما يشير ستيفن توماس Steven Thomas (٢٠٠٢م) أن الحدود القصوى لقمة الأداء الرياضي تتطلب خمسة عناصر أساسية وهي الاسترخاء ، التصور ، التركيز ، الدافعية ، والقدرة علي إدارة الضغوط حيث أن المهارات العقلية ذات فاعلية في تحسين مستوى الأداء الرياضي والحد من القلق . (٣٣ : ٥٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أحمد صلاح الدين (٢٠٠٢م) (٥) ، نجلاء فتحي (٢٠٠٢م) ، وليد أحمد (٢٠٠٤م) ، شامر توماس Schemer Thomas (٢٠٠٧م) ، صفاء غازي (٢٠٠٧م) ، أمل السيد (٢٠٠٩م) ، سالي عبد التواب (٢٠٠٩م) ، عبدالله محمد (٢٠٠٩م) ، أحمد حسن (٢٠١٠م) ، حميدة عبد الله (٢٠١٢م) ، جيم كاملا Jim Kamla (٢٠١٢م) ، منال أحمد Manal Ahmed (٢٠١٢م) ، أحمد عوض (٢٠١٣م) ، زيتو إيليني وأخرون Zetou Eleni .et, al., (٢٠١٣م) ، وليد محمود (٢٠١٤م) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق داله إحصائياً في مستوي المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير في كل رياضة علي حدة .

كما تشير نتائج جدول (١٥،١٦) الى ما يلي : بلغت نسبة التباين في إستراتيجية التفكير في الواجب المهارى (٢٦.٣٩) وفي إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي بلغت نسبة التباين (٢٨.١٤) وفي إستراتيجية تجزئة الأداء بلغت نسبة التباين (٢٥.٤٧) ، كما بلغ أقل فرق معنوي في إستراتيجية التفكير في الواجب المهارى (١.٧٦) في إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي بلغ أقل فرق معنوي (٢.٢٠) ، وفي إستراتيجية تجزئة الأداء بلغ أقل فرق معنوي (٢.١٩)

وقد اشارت نتائج جدول (١٧) الى وجود علاقة دالة ايجابية بين استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية قيد البحث ، وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه محمد العربي (٢٠٠١م) أن فاعلية التدريب العقلي تكمن في قدرة الجهاز العصبي علي التسجيل الحسي Register Sensory والأنماط الحركية Motor Patterns وقدرتها علي إسترجاع وإعادة ترتيب التصور ، حيث يؤدي التدريب العقلي إلي إحداث تغييرات في الجهاز العصبي المركزي ، وهي التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات . (٣٠٣ ، ٣٠٤ :

وتضيف ليزا براون Lisa Brown (٢٠٠٨) (٨٠) أن تدريب الأفكار العقلية يعطي اللاعب الثقة بالنفس الي تؤهله للعب تحت الضغط وتحقيق الفوز، وأن سر مايكل جوردن الحقيق أسطورة كرة السلة العالمية يكمن في الثقة الذاتية غير المحددة .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من أحمد صلاح الدين (٢٠٠٢م) ، نجلاء فتحي (٢٠٠٢م) ، وليد أحمد (٢٠٠٤م) ، شامر توماس Schemer Thomas (٢٠٠٧م) ، صفاء غازي (٢٠٠٧م) ، أمل السيد (٢٠٠٩م) ، عبدالله محمد (٢٠٠٩م) ، أحمد حسن (٢٠١٠م) ، حميدة عبد الله (٢٠١٢م) ، جيم كاملا Jim Kamla (٢٠١٢م) ، منال أحمد Manal Ahmed (٢٠١٢م) ، أحمد عوض (٢٠١٣م) ، زيتو إيليني وآخرون Zetou Eleni et. al., (٢٠١٣م) ، وليد محمود (٢٠١٤م) والتي أسفرت نتائجها عن أهمية استراتيجيات التفكير في الارتقاء بمستوي أداء المهارات الحركية .

الإستخلاصات والتوصيات .

الإستخلاصات .

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- استراتيجيات التفكير لها تأثيراً إيجابياً على مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومستوي استراتيجيات التفكير (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء) لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين تحت ١٦ ، ١٨ سنة لصالح الناشئين تحت ١٨ سنة في مستوى المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومستوي استراتيجيات التفكير (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتي الإيجابي - تجزئة الأداء)
- توجد علاقة ارتباطية دالة ايجابية بين استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٦ ، ١٨ سنة

٢/٥ التوصيات .

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- التركيز على تعليم الناشئين كيفية الاستفادة من استخدام التفكير في الواجب المهارى في الفترة السابقة لبداية الأداء وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في التدريب أو المنافسات.
- ضرورة أن يتضمن برنامج التدريب في كرة السلة أساليب استخدام الحديث الذاتي الإيجابي وكيفية الاستفادة منه في تطوير مستوى الأداءات المهارية .
- أهمية تجزئة الأداء في الفترات السابقة والفترات البيئية سواء أثناء التدريب أو المنافسات لما له من دور كبير في توجيه التوتر وتطوير مستوى دقة الأداءات المهارية في كرة السلة.
- التأكيد على التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاستراتيجيات العقلية وتحقيق أكبر عائد من تطوير مستوى الأداءات المهارية .

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد حسن عبده : تأثير إستراتيجيات التفكير على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الحركية وضغوط المنافسة لناشئي سلاح سيف المبارزة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠م .
٢. أحمد صلاح الدين خليل : " النشاط الكهربى للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٣. أحمد عوض عبد الهادي : " تأثير إستراتيجيات التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئي السباحة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣م .
٤. أرى أنور زبير : " تأثير استراتيجيات التصور العقلي على الثقة بالنفس ودافعية المشاركة لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥م .
٥. أسامة كامل راتب : " تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م .
٦. أسامة كامل راتب : " النشاط البدني والاسترخاء " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
٧. أمل السيد سليم ابراهيم : " تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض استراتيجيات التفكير وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ومستوى الأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
٨. حميدة عبد الله عطية : " فاعلية بعض الإستراتيجيات العقلية على المظاهر النفسية المرتبطة بالإصابة الرياضية ومستوى الأداء على بعض أجهزة الجيماز " ، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية ، المجلد الخامس والعشرون ، الجزء الأول ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٢م .
٩. سالي عبد التواب محمد " فاعلية استخدام محددات استراتيجيات التفكير علي خفض مستوي الضغوط النفسية لبعض لاعبي العاب القوي " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٩م .
١٠. صفاء غازي محمد : " دمج استراتيجيات التفكير وتأثيرها على تنمية المهارات العقلية ومستوى الأداء في مادة الجيماز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧م .
١١. عبد الله محمد حسن : " فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس على توجيه التوتر ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
١٢. محمد العربي شمعون : " استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية " ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
١٣. محمد العربي شمعون : " التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
١٤. محمد العربي شمعون : " علم النفس الرياضي والقياس النفسي " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
١٥. محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل : " اللاعب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
١٦. محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
١٧. محمد حسن علاوى : " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
١٨. محمد حمدي عبد الرحمن : " تأثير تدريب بعض المهارات العقلية على استراتيجيات التفكير ومستوى الاداء للاعبى التنس الناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .

١٩. محمود عبد الفتاح عنان: " سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
٢٠. مصطفى باهي ، سمير عبد القادر : " سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية " ، مكتبة النهضة المصرية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٢١. مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
٢٢. نجلاء فتحى مهدي : " فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٢٣. هدير محمود أحمد : " برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
٢٤. وفاء محمد درويش : " إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية " ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر بالاسكندرية ، ٢٠٠٧ م
٢٥. وليد أحمد جبر : " فعالية الاستراتيجيات العقلية علي توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م
٢٦. وليد محمود محمد : " فعالية استخدام الإستراتيجيات العقلية لتنمية الثقة بالنفس على توجيه التوتر ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة " ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة القاهرة ، ٢٠١٤ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. Barham, Brett ,B : " Mental training – its role in player preparation for competition in form " , N (2) B. (23-25) Autumn,2006.
28. Bunker, L. Williams, J. Mand zinsser, N : " Cognitive techniques for improving performance and building confidence " , in J.M. William's (ed) Applied sport psycholog, personal growth to peack performance, pp., 2002 .
29. Manal Ahmed Amin : " Effect of Some Thinking Strategies on Anxiety and Catecholamine and the Level of Performance in Rhythmical Exercises " , World Journal of Sport Sciences 6 (1): 39-44, 2012 . form ([http://www.idosi.org/wjss6\(1\)127.pdf](http://www.idosi.org/wjss6(1)127.pdf))
30. Morris, Summers, J. : " Sport psychology, Theory, Applications and Issues " ,John Wiley & Sons, N.Y, 2005
31. Ramirez Garcia Carlos. : " Mental training for endurance sports " , Canada, 2003 .
32. Schemer.H Thomas : " mental strategies trainaing program for marathon runners international " , journal of sport psychology,V(3)No (3), Septeper , 2007 .
33. Steven Thomas : " Journal of sport psychology " , vol.4,no.1, ,p52-63,2002 .
34. Zetou, Eleni, Vernadakis, Nikolas, Bebetos, Evangelos : " The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement " , Journal of Human Sport and Exercise [en línea]. Vol. 7, No. 4 . ISSN 1988- 5202, pp. 794-805,2013 form(<http://www.jhse.ua.es/jhse/article/view/349>).

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

35. <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm> at 7/3/2016, 11.00AM

