

برنامج تعليمي مقترح باستخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري وأثره علي تعليم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة

محمد كمال خليل

مقدمة البحث:

يتطلب الوصول إلى المستويات العليا في كرة السلة أو أية رياضة أخرى الكشف عن أساليب حديثة في العملية التعليمية أو التدريبية سواء كانت هذه الأساليب بدنية أو مهارية أو خطية والسعي بشكل دائم ومستمر إلي الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلي تحسين الأداء الرياضي، وتعد البرامج الخاصة بالتدريبات العقلية احدي هذه الاتجاهات الحديثة المعروفة في المجال الرياضي.

ويعد التدريب العقلي جزءاً مهماً من التدريب الرياضي، فهو يمثل الجزء الأساسي في عملية إعداد اللاعب لدخول المنافسات الرياضية فهو يضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من استخدام القدرات العقلية وإصدار القرارات، و حتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته العقلية "وليد الرحاحلة" (٢٠٠٠)، وهو ما أكده محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) بأن التدريب العقلي أصبح جزءاً أساسياً في العديد من البرامج الرياضية في إعداد اللاعبين، فالعقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً هاماً من الصحة العقلية فضلاً عن الاقتصاد بالجهد ويرجع ذلك إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدني والعقلي . (٢١: ٨) ، (١١: ٢٠)

ويساهم التدريب العقلي في التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، حيث يعتبر من أهم الظواهر المستخدمة في عملية التعلم والتدريب بشكل عام وكذلك علي تعليم المهارات الحركية المركبة ، فهو وسيلة عقلية أو أداء عقلي بمثابة عامل مساعد للاعب لإظهار أقصى قدراته الكامنة (١٢: ٤٠)، (٦: ٧)

وهذا ما أشار عليه كل من "محمد علاوي" (٢٠٠٢) و"عبد الستار جبار" (٢٠٠٠) إلى أن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي يزيد من سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات اللعب وإتقان خطط اللعب، كما انه يساعد في حل مشكلات الأداء، واتخاذ القرارات المناسبة، فالتدريب العقلي مكملاً وليس بديلاً عن التدريب المهاري، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها. (١٣: ٢٥)، (٨: ٢١)

وتعد رياضة كرة السلة احد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز والتصور والربط أكثر من غيرها من المهارات الأخرى؛ فمهارات كرة السلة ذات درجة صعوبة عالية في التعلم تحتاج إلى جهد واضح لكي يصل المتعلم إلى درجة الإتقان فهي تعد من رياضات الهجوم والدفاع التي يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الأخر من خلال استخدام مهارات حركية ولكي يتسنى لنا إن نتقدم بلعبة كرة السلة يجب علي المعلم أو المدرب أن يكون علي دراية بالطرق والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة وكيفية الربط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد .

مشكلة البحث :

تعد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من المهارات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التعليم والتدريب، فالتدريب البدني فقط غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، فهي تحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي .

وبري الباحث إن عدم إلمام المدربين بأساليب التدريب العقلي المختلفة (الاسترخاء، التصور العقلي، الإدراك، تركيز الانتباه) وعدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل (الأشرطة، الرسوم، الأفلام) إلى غير ذلك من أساليب التدريب العقلي، واعتمادهم في التعليم أو التدريب على الأساليب البدنية بنسبة عالية جداً أدى إلي انخفاض مستوى الأداء المهاري وصعوبة في تعلم المهارات الحركية .

قام الباحث بمقابلة عدد من المدربين وأصحاب الاختصاص في كرة السلة لاستطلاع آرائهم حول إذا ما كانوا يستخدمون التدريبات العقلية في رياضة كرة السلة، وقد وجد أنهم لا يستخدمون هذا النوع من الأساليب، وقد يعزى ذلك إلى قلة المعلومات المتوفرة لديهم.

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة كدراسة كل من "محمود موسى العكيلي" (٢٠٠٨) (١٧)، "صالح علي" (٢٠٠١) (٥) ، "وليد الرحاحلة" (٢٠٠٠) (٢١) ، و"محمد علاوي" (١٩٩٧) (١٢) والتي أكدت علي أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري له اثر ايجابي في عملية التعليم والتدريب والإعداد البدني والخططي، الذي بدوره يقوم على تحليل المهارات الصعبة المركبة ومن ثم ربطها ككل، كما يعطي القابلية

لاكتشاف التنكيك الجديد للمهارة، فاللاعب أثناء المباريات لا يرى كرة سلة حقيقية أو يسمع تنطيط الكرة على الأرض، أو يشعر بلمس الكرة أو بتحركات الجسم ولكنه يمارس هذه الخبرات من خلال العقل.
ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة في إنها محاولة للتعرف إلى تأثير استخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الحركية المركبة في لعبة كرة السلة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات العقلية ومعرفة تأثيره على :

1. تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى العينة قيد البحث.
2. تعليم بعض المهارات الحركية المركبة لدى العينة قيد البحث.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات النفسية والعقلية لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي : mental training

يعرفه "وجيه محجوب" (٢٠٠٠) (٢٠):

بأنه الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ لتكون أساساً لتأدية الحركة .

الاسترخاء : Relaxation

التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر العضلي والوصول إلي درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي. (١١ : ٢١٦)

التصور العقلي: Mental perception

وسيله عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. (١٣ : ٢٤٨)

الانتباه : Focus attention

تضييق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار. (٢٠ : ٤٨)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "سهيل المسلماوي، حبيب طاهر" (٢٠٠٧) (٤) بعنوان " تأثير منهج في التدريب العقلي في تطوير أداء الضرب الساحق بالكره الطائرة للشباب " واستهدفت الدراسة معرفة أثر المنهج التدريبي في كل من تركيز الانتباه ومستوي أداء مهارات الضرب الساحق لدي عينة البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام القياسين القبلي والبعدي وبلغ عدد العينة (٢٨) لاعباً للموسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وقسموا بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين (ضابطه وتجريبية) قوام كل واحد (١٤) لاعباً ، واستخدم الباحث استمارة تسجيل بيانات لكل فرد من العينة واستمارة تقويم الأداء المهاري كما استخدم مقياس تركيز الانتباه، وتوصلت الدراسة إلي ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمنهج المقترح في كل من تركيز الانتباه ومستوي اداء مهارة الضرب الساحق لدي عينة الدراسة.

٢- دراسة " محمود العكيلي " (٢٠٠٨) (١٧) بعنوان " تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد" واستهدفت الدراسة معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام القياسين القبلي والبعدي علي عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، حيث بلغت عينة البحث (٣٠) طالباً واستغرق تطبيق المنهج لمدة تسعة أسابيع وواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل من المنهج المهاري والتدريب

العقلي واستخدم الباحث استمارة لقياس التدريب العقلي واستمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث ، وتوصلت الدراسة إلى إن التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة المهارات الأساسية بكرة اليد.

٣ - دراسة "يوسف سليمان" (٢٠١١) (٢٢) بعنوان " تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدي ناشئي كرة القدم " واستهدفت الدراسة معرفة تأثير استراتيجيه مقترحه للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء - التصور العقلي) وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدي ناشئي كرة القدم . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة علي عينه من ناشئي نادي الميناء بلغت عينة البحث (٢٤) لاعباً واستغرق تطبيق البرنامج ٨ أسابيع واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي ومقياس القدرة علي الاسترخاء والاختبارات البنائية والمهارية قيد البحث ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينه البحث في المهارات ولصالح القياس البعدي ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية في كرة القدم لدي عينه البحث ولصالح القياس البعدي.

الدراسات الأجنبية :

١- دراسة " Lamirand, M.& Rainey, D " (١٩٩٤)(٢٦) بعنوان " التصور العقلي ، الاسترخاء التصحيح للتصويب في كرة السلة " هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير كلا من التصور العقلي والاسترخاء علي مهارة التصويب في كرة السلة . واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينه بلغت (١٨) لاعبه من لاعبات كرة السلة الجامعيات قسمت إلي مجموعتين مجموعته تم تطبيق تدريبات للتصور العقلي والمجموعة الأخرى تم تطبيق تدريبات الاسترخاء وقد تم اختيارهن علي الأخطاء في إصابة الهدف ، تم تطبيق البرنامج لمدة ٤ أسابيع وتوصلت الدراسة مجموعته التصور لم تحدث التحسن المأمول بينما حققت مجموعة الاسترخاء تحسناً أفضل مما يؤكد علي اهمية استخدام تدريبات الاسترخاء في برامج التدريب العقلي.

٢- دراسة " Fischer. C " (١٩٩٥)(١٧) بعنوان " تأثير برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري للاعب الحواجز وتأثيره علي مستوى التعلق لديهم من السقوط " هدفت الدراسة إلي التعرف تأثير برنامج التدريب العقلي مع الأداء المهاري للاعب الحواجز وتأثيره علي مستوى التعلق لديهم من السقوط ومستوى الأداء المهاري، وقد استخدم مجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج، والأخرى ضابطة .وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لصالح المجموعة التجريبية

مما سبق نلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع البحث على مختلف أنواع الرياضة مثل ألعاب القوى وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة والجمباز أكدت على أهمية التدريب العقلي، كما توصلت نتائج هذه الدراسات إلى أن استخدام برنامج التدريب العقلي مع الأداء المهاري يعطي نتائج أفضل، كما يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ويعمل على التحكم والسيطرة، ويعطي فرصة لتركيز الانتباه، وخاصة في المهارات المركبة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بمحافظة سوهاج تحت سن (٢٠) سنة والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة السلة للعام ٢٠١٥/٢٠١٦م والبالغ عددهم (٦٥) لاعباً

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أندية محافظة سوهاج، بالإضافة إلى عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

- الأدوات و الأجهزة العلمية .
- الاختبارات المهارية.
- اختبار النكاء المصور لأحمد زكي صالح.
- مقياس القدرة علي الاسترخاء.
- مقياس التصور في المجال الرياضي.
- مقياس القدرة علي تركيز الانتباه.
-

تجانس أفراد العينة :

تم التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي:

- ١- متغيرات أنثروبيومترية وهي(العمر الزمني- الطول- الوزن)
- ٢- متغيرات نفسية وهي (اختبار النكاء المصور- مقياس القدرة علي الاسترخاء - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. مقياس القدرة علي تركيز الانتباه)
- ٣- متغيرات مهارية وهي (المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة)

وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً اعتدالياً من خلال حساب معامل الالتواء وهذا ما يوضحه جدول (١) في ضوء المتغيرات الآتية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

عينه البحث					وحدة القياس	المتغيرات	
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٤٤-	١.٢٨	١٨	٠.٤٥	١٨.٢٥	سنة	السن	معدلات النمو
٠.٨٠-	٠.٥٥٩	١٨٥	٣.٣٦	١٨٥	سم	الطول	
١.٠١	٠.٨٢	٨٥	٤.٨١	٨٥.١٩	كجم	الوزن	
١.٧٥-	٠.١٩-	٣٦.٥٠	٣.٢١	٣٦.٠٦	درجه	اختبار الذكاء المصور	المتغيرات النفسية
٠.٢٨-	٠.١٦	٣٣	٢.٤٥	٣٣.٣٨	درجه	مقياس القدرة علي الاسترخاء	
٠.١١-	٠.٠٣	٢٤	٢.٠٧	٢٣.٨١	درجه	مقياس التصور العقلي للرياضيين	
٠.٤٣	٠.٦٨-	٣٢.٥٠	٣.٤٠	٣١.٩٤	درجه	مقياس تركيز الانتباه	
٠.٢٧-	٠.٠٨	٤	١.١١	٣.٨١	بالعدد	الخطوة الساقطة للخلف مع التفجير النهائي	الاختبارات المهارية
٠.٦٦-	٠.٣٢	٣.٥٠	١.٢٠	٣.٦٣	بالعدد	خطوه السقوط للخلف مع التصويب الخطافي من المنتصف	
٠.٤٦	٠.٥٧	٣	١.٠٠	٢.٧٥	بالعدد	خطوه للاختراق فالتصويب من القفز	
٢.١٦	٠.٢٧	٣	٠.٨٩	٢.٨٨	بالعدد	خطوه للاختراق ثم اختراق مباشر	

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة انحصرت فيما بين (± 3) لمتغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات الأساسية للدراسة (الاختبارات النفسية - الاختبارات المهارية) حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين $(-0.68 : 1.28)$ وهذا يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ومواد الدراسة:

أولاً : أدوات الدراسة:

- المهارات الهجومية المركبة :

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة ملحق (٢)

- هدفت الاستمارة إلي تحديد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.
- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لتحديد المهارات الهجومية في كرة السلة مثل دراسة كل من:- "محمد عبد الدايم، صبحي حسانين" (١٩٩٩) (١٥)، "محمد عبد الرحيم إسماعيل" (٢٠١٠) (١٤)، "حسن مهدي، نور كرم" (٢٠١٥) (٢) ، و "ميادة تحسين عبد الكريم" (٢٠١٦) (١٩).
- تم تصميم استمارة استبيان تضم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة وعرضها على عدد (٥) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال رياضة كرة السلة لإبداء آراءهم حول أهم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة وتحديد النسبة المئوية لكل مهارة حيث تم وضع المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة وعددهم (١٠) مهارات في الاستمارة ، وذلك ما يوضحه الجدول ملحق(١١).
- تراوحت النسبة المئوية حسب آراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة ما بين (٤٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠% فأكثر) وبذلك أصبحت أهم المهارات الهجومية المركبة قيد البحث (٦) مهارات وهم (الخطوة الساقطة للخلف مع التفجير من الخط النهائي - الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز - الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي - خطوه للاختراق فالتصويب من القفز - خطوه للاختراق ثم اختراق مباشر - اختراق التقاطع مع التصويب من القفز)

- القدرات النفسية والعقلية:

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات العقلية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الهجومية في كرة السلة ملحق (٣)

- هدفت الاستمارة إلى تحديد المهارات العقلية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الهجومية في كرة السلة.
- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لتحديد المهارات العقلية مثل دراسة كل من:- "عبد السناار جبار الصمد" (٢٠٠٠) (٨)، أسامه راتب" (٢٠٠١) (١)، "عبد الباسط عبد الحليم" (٢٠٠٤) (٧)، "عقيل الاعرجي، محمد الخالدي" (٢٠١٠) (١٠)، "دنيا عبد المحسن ، ايمن شكي" (٢٠١١) (٣) ، و"محمد بدر، نزار جبار" (٢٠١٣) (١٦).
- تم تصميم استمارة استبيان تضم المهارات النفسية والعقلية وعرضها على عدد (٥) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال رياضة كرة السلة لإبداء آراءهم حول تحديد أهم المهارات النفسية والعقلية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة وتحديد النسبة المئوية لكل مهارة، وذلك ما يوضحه الجدول ملحق (١١).
- تراوحت النسبة المئوية حسب آراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المهارات النفسية والعقلية الأكثر ارتباطاً بالمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة ما بين (٢٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠% فأكثر) وبذلك أصبحت المهارات النفسية والعقلية قيد البحث (٣) مهارات وهم: (الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢/٣ وحتى ٢٠٦/١٢/٨م علي أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ومن خارج العينة الأساسية، وذلك للتعرف علي ما يلي:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق تجربة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المهارية والنفسية.

١. المعاملات العلمية للاختبارات المهارية : ملحق (١٠)

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (صدق وثبات) وذلك للوقوف علي صدق وثبات محتوى الاختبارات ومدى صلاحيتها.

• صدق الاختبار: ملحق (١١)

- قام الباحث بحساب صدق التمايز لإيجاد صدق الاختبارات وذلك بتطبيقها على مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) لاعبين من اللاعبين المميزين في كرة السلة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية والمجموعة الثانية (١٠) لاعبين من غير مميزين ملحق (١١) يوضح ذلك .
- يتضح من جدول صدق الاختبار ان قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢ ، كما تتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧.٦١ : ١٥.٦٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية وبالتالي تصبح الاختبارات صادقة.

• ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (١١)

- لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني أسبوع واحد وإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وملحق (١١) يوضح ذلك.
- يتضح من جدول ثبات الاختبار ان قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧ ، كما تتبين وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٩) وهو اكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

٢. المعاملات العلمية للاختبارات النفسية العقلية: ملحق (١١)

- **صدق الاختبار :-**
- قام الباحث بحساب صدق التمايز لإيجاد صدق الاختبارات وذلك بتطبيقها على مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) لاعبين من اللاعبين المميزين في كرة السلة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية والمجموعة الثانية (١٠) لاعبين من غير مميزين وملحق (١١) يوضح ذلك.
- يتضح من جدول صدق الاختبار ان قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢ ، كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٣.٧٣ : ٢٩.٣٢) وهي أعلى من قيمتها الجدولية وبالتالي تصبح الاختبارات صادقة.
- **ثبات الاختبار :-**
- لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني أسبوع واحد وإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وملحق (١١) يوضح ذلك.
- يتضح من نتائج جدول ثبات الاختبار ان قيمه (ر) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٤٩٧. ، كما تبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع الاختبارات النفسية المستخدمة (قيد البحث) حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٦٥ : ٠.٩٣) وهو أكبر من قيمته الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً : مواد الدراسة:

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري: ملحق (٨)

قام الباحث بوضع برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي علي تعليم بعض المهارات النفسية والعقلية وبعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة قيد البحث وفقاً للأسس العلمية التعليمية وذلك بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بمجال رياضه كرة السلة ومجال المناهج وطرق التدريس مثل دراسة "John Curtis" (١٩٩٤) (٢٥)، "دنيا عبد المحسن، ايمن شكي" (٢٠١١) (٣)، "محمود موسى" (٢٠٠٨م) (١٧)، "محمد بدر، نزار جبار" (٢٠١٣) (١٦) ودراسة "ميادة تحسين" (١٠١٦) (١٩) ، وقد تضمنت تلك المراجع والدراسات إعداد وتصميم البرامج والخطط التعليمية وكذلك تضمنت حيثيات التدريبات العقلية مما ساعد الباحث في تكوين البرنامج التعليمي التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري .

هدف البرنامج التعليمي:-

الهدف العام من البرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير بعض المهارات النفسية والعقلية وبعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة قيد البحث من خلال استخدام التدريب العقلي لدى أفراد عينة البحث.

■ أسس البرنامج التعليمي :-

أعتمد الباحث عند وضع برنامج التدريب العقلي على الأسس التالية:-

- ١- مراعاة الهدف من التدريب العقلي.
- ٢- تصميم الاستمارات والاختبارات المهارية والنفسية والعقلية.
- ٣- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينة البحث.
- ٤- مراعاة المبادئ الخاصة بالتدريب العقلي: (الاسترخاء - والتصور العقلي - وتركيز الانتباه)
- ٥- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- ٦- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي للاعبين.
- ٧- التدرج من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التدريبات العقلية.

٨- استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت البرامج في رياضة كرة السلة بصفه عامه والتدريب العقلي بصفه خاصة وكذلك استعان الباحث بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال(التعليم - التدريب) في كرة السلة من سبق لهم استخدام التدريب العقلي في تصميم برامج التعليم والتدريب وذلك في وضع البرنامج المقترح لتحقيق هدف البحث الإطار الزمني المقترح لتنفيذ البرنامج جدول(٢) .

جدول (٢)

التوصيف الزمني للبرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي

الزمن الكلي	عدد الدروس	المهارات الهجومية المركبة	المهارات النفسية والعقلية
٤	٢	مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٤	٢	مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٤	٢	مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٤	٢	مهارة خطوه للاختراق فالتصويب من القفز	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٤	٢	مهارة خطوة اختراق ثم اختراق المباشر	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٤	٢	مهارة اختراق التقاطع مع التصويب من القفز	الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه
٢٤ ساعة	١٢		الاجمالي

■ بلغ الزمن الكلي للبرنامج التعليمي المقترح : (٢٤) ساعة .

- زمن الدرس التعليمي التدريبي الكلي مشتمل الإحماء والختام = ٢ ساعة

- عدد الدروس التعليمية التدريبية في الأسبوع = ٢ درس .

- الدروس التعليمية التدريبية الشهرية = ٨ دروس.

وهنا سوف يستخدم الباحث طريقة الدمج في توزيع هذا الزمن على أجزاء الوحدة الأساسية وهم (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد المهاري - التدريب العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه).

■ **تقويم البرنامج :-**

قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على عدد (٥) في مجال المناهج وطرق التدريس ورياضة كرة السلة وذلك للتعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح للهدف للعام من البحث ملحق(٨).

الدراسات الاستطلاعية :

بعد إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين قام الباحث بتطبيق البرنامج علي عينه قوامها (١٠) لاعبين كعينه استطلاعيه من مجتمع البحث، وأستهدف البحث ما يلي:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء الاختبارات.

- تحديد زمن وإجراءات الاختبارات وكيفية تسلسلها.

- معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لأجراء القياسات بطريقة سليمة.

- ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد.

إجراءات تنفيذ البحث :

- القياس القبلي:

تم تنفيذ القياس القبلي على عينه البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١٢/١٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١٢/١٥م.

- التجربة الأساسية:

بعد تحديد عينة البحث ومتغيراته والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات تم تنفيذ وتطبيق البرنامج باستخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري على عينه البحث بواقع (٢) درس تعليمي تدريبي أسبوعياً وزمن الدرس (٢) ساعة ، وذلك في الفترة من ١٧/١٢/٢٠١٦م إلى ٢٦/١/٢٠١٧م، وقد استغرق التطبيق مدة ستة أسابيع.

- القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي في الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث، وذلك في الفترة من ١/٢٨/٢٠١٧م إلى ١/٢/٢٠١٧م.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الدرجة المقدرة
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء

عرض النتائج ومناقشتها :-

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل إليها كالتالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات العقلية لدى

العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبارات المهارات النفسية العقلية قيد البحث

(ن = ١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س	
مقياس القدرة علي الاسترخاء	درجة	٣١.٦٠	١.٣١	٤٨.١٠	٢.٢٤	٢٢.٩٦-
مقياس التصور العقلي للرياضيين	درجة	٢٥.٣٨	٢.١٠	٤٥.٥٠	٣.٧٨	٢٠.٥٧-
مقياس تركيز الانتباه	درجة	٣٢.٤٤	١.٦٧	٧٠.٢٥	٢.١١	٦٤.٥٢-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٤٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية والعقلية "قيد البحث" حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث تراوحت قيمتها ما بين (٢٠.٥٧- : ٦٤.٥٢)، ويرجع الباحث سبب التحسن إلى ما تضمنه البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات العقلية من تمارين علي (الاسترخاء ، والتصور العقلي ، وتركيز الانتباه) والتي ساهمت بشكل كبير في خفض حدة التوتر والشدة وتقليل الإجهاد والتحكم في عملية التنفس وتعزيز القدرة علي تركيز الانتباه مما يخلق تصور حركي متكامل مصاحب للعمل العقلي الأمر الذي يجعل الاستجابة الحركية للمهارات أكثر فاعلية وسهولة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من "AtienZa, & Garicia" (١٩٩٨) (٢٣) ، "عبد الباسط محمد" (٢٠٠٤) (٧)، "عصام رجائي" (٢٠٠٥) (٩)، ودراسة "يوسف سليمان" (٢٠١١) (٢٢)، إلى إن التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية علي الاسترخاء وخفض مستوي التوتر وتطوير مهارة التصور العقلي وتعزيز القدرة علي تركيز الانتباه الأمر الذي أدى إلي تلاشي العديد من الأخطاء من قبل اللاعبين أثناء تعلمهم للمهارات فاللاعب من خلال استحضاره للصور الذهنية للمهارات بشكل منظم أدى ذلك إلي الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه وثبتت وإتقان المهارات الحركية المركبة.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة قيد البحث (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي	بالعدد	٣.٨٨	٠.٩٦	٧.١٣	٠.٨١	٩.٦٩-
٢	مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز	بالعدد	٣.٦٨	٠.٨٧	٧.٢٥	٠.٨٦	١١.٧٨-
٣	مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي	بالعدد	٢.٩٤	١.٩٠	٧	٠.٧٣	١٦.٢٨-
٤	مهارة خطوه للاختراق فالتصويب من القفز	بالعدد	٣	٠.٦٣	٧.١٣	٠.٨١	١٣.٧٠-
٥	مهارة خطوة اختراق ثم اختراق المباشر	بالعدد	٣.٥٠	٠.٨٢	٦.٧٥	٠.٦٨	١٣.٩٦
٦	مهارة اختراق التقاطع مع التصويب من القفز	بالعدد	٣.٢٥	٠.٩٣	٧.٢٥	٠.٨٦	١٣.٢١-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٤٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية والعقلية "قيد البحث" حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث تراوحت قيمتها ما بين (١٣.٩٦ : ١٦.٢٨)، ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري والذي أعطى اللاعبين القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على إعادتها أو أدائها ذهنياً وهذا ما أكدته كل من "محمد حسن علوي" (٢٠٠٢) (١٣) و"مصطفى باهي وسمير عبد القدر" (٢٠٠٣) (١٨) علي أن التدريبات العقلية تشكل أساساً هاماً للارتقاء بمستوي الفرد الرياضي فهي تعمل علي تعليم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية المركبة من خلال استحضار اللاعب للصور الذهنية لأداء المهارة المطلوبة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "سهيل المسلماوي ، حبيب طاهر" (٢٠٠٧) (٤)، "محمود العكيلي" (٢٠٠٨) (١٧)، "يوسف سليمان" (٢٠١١) (٢٢)، "محمد بدر، نزار جبار" (٢٠١٣) (١٦) ، و "ميادة عبد الكريم" (٢٠١٦) (١٩) علي إن برامج التدريب العقلي تسهم في تحسين مستوي الأداء وتعليم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، ويزيد من سيطرته وتحكمه ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي والنقطة والقدرة على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه.

ويرى الباحث أن الجمع بين التدريب العقلي والتدريب المهاري يعطي أفضلية في تحديد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي وتصورها بشكل دقيق مع تجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة، ومن ثم تصورها ككل حتى نصل باللاعب إلى الأداء الأمثل والديناميكي، بالإضافة إلى تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركة.

الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث، وفي حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الآتي:

- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على تنمية المهارات البصرية التالية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التوافق بين العين واليد - التتبع البصري - التركيز البصري - إدراك العمق).
- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على مهارات التصويب (من الثبات - من الوثب - التصويبة الجانبية - التصويبة السلامية) .
- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية في المهارات البصرية والمهارية، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى برنامج التدريبات البصرية والاستمرار في التدريب المنتظم لعينه البحث .
- وجود علاقة ارتباطية بين نمو المهارات البصرية لدى طلاب عينه البحث ومستوى أدائهم لمهارات التصويب في كرة السلة في بعض المتغيرات قيد البحث.

- التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بالآتي:

1. الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من أثر فعال في تطوير مستوى الأداء للاعبين كرة السلة.
2. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة السلة خاصة.
3. إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كليات التربية الرياضية .
4. توجيه نتائج البحث التدريبات المستخدمة وخطوات تنفيذها إلى القائمين بالتدريس علي جميع الألعاب المختلفة لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
5. إتباع الأسلوب العلمي عند اختيار أو تصميم التدريبات البصرية مع مراعاة مناسبتها لطبيعة وخصائص واحتياجات لاعبي كرة السلة وأن يتم التدريب بشكل فردي ووفقاً لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين.
6. الاهتمام بقياس المهارات البصرية بصفة دورية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد - التتبع البصري - التركيز البصري - إدراك العمق) للوقوف على المستوى البصري للطلاب حتى يمكننا الارتقاء بمستوى رياضة كرة السلة.

أولاً: المراجع العربية

١. أسامه كامل راتب. (٢٠٠١). تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة.
٢. حسن صالح مهدي ، نور عل كرم . (٢٠١٥). "تأثير التمرينات النوعية في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطلقات". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. العدد (٢). المجلد (١٥). كلية التربية الرياضية. جامعه القادسية.
٣. دنيا علي عبد المحسن ، أيمن صارم شكي . (٢٠١١). "تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. العدد (٣). المجلد (١١). ديسمبر. كلية التربية الرياضية. جامعه القادسية.
٤. سهيل جاسم المسلماوي ، حبيب علي طاهر . (٢٠٠٧). "تأثير منهج في التدريب العقلي في تطوير أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب". المؤتمر العلمي السادس عشر. بابل. مجلة علوم التربية الرياضية . الإصدار الأول .
٥. صالح سالم علي الفوازقة. (٢٠٠١). "اثر برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الأساسية" رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.
٦. ظاهر هاشم الكاظمي. (٢٠٠٠). الإعداد الفني والخططي بالنس . ط١. دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة . بغداد .
٧. عبد الباسط محمد عبد الحليم. (٢٠٠٤). "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم". مجلة علوم وفنون الرياضة. مجلد (٢١). كلية التربية الرياضية للبنات. جامعه حلوان.
٨. عبد الستار جبار صمد . (٢٠٠٠). فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة – تحليل – تدريب – مقياس . ط١. دار الفكر. عمان.
٩. عصام الدين رجائي. (٢٠٠٥). "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق". مجلة نظريات وتطبيقات. العدد (٥٦). كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير. جامعه الإسكندرية .
١٠. عقيل يحيى الاعرجي ، محمد جاسم الخالدي. (٢٠١٠). "أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل". مجلة علوم التربية الرياضية. العدد (٣). المجلد (٣). كلية التربية الرياضية. جامعه بابل.
١١. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل. (٢٠٠١). اللعب والتدريب العقلي. مركز دار النشر . القاهرة.
١٢. محمد حسن علاوي. (١٩٩٧). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. ط١. دار المعارف. القاهرة. مصر .
١٣. - (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.
١٤. محمد عبد الرحيم إسماعيل. (٢٠١٠). تطبيقات عملية ١ (الهجوم). دار الفكر العربي. القاهرة .
١٥. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين. (١٩٩٩). الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية. ط٢. دار الفكر العربي. القاهرة .
١٦. محمد مطلق بدر، نزار علي جبار. (٢٠١٣). "تأثير التدريب الذهني على تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة". مجلة علوم التربية الرياضية. العدد (٤). المجلد (٦). كلية التربية الرياضية. جامعه بابل.
١٧. محمود موسى العكيلي (٢٠٠٨). "تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد". مجلة الرياضة المعاصرة. المجلد (٧). العدد (٨). كلية التربية الرياضية. جامعه بغداد.
١٨. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر. (٢٠٠٣). سيكولوجيا التفوق في تنمية المهارات العقلية. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
١٩. ميادة تحسين عبد الكريم. (٢٠١٦). "المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة". مجلة كلية التربية الأساسية. العدد (٩٤). المجلد (٢٢). كلية التربية الأساسية. جامعه المستنصرية.
٢٠. وجيه محجوب ، احمد بدر حسين ، مازن عبد الهادي . (٢٠٠٠). نظريات التعليم والتطور الحركي. دار الكتاب والوثائق. بغداد
٢١. وليد احمد الرحاحلة. (٢٠٠٠). "اثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة". مجلة دراسات. مجلد (٢٧). عدد (١). كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية.
٢٢. يوسف لازم كماش سليمان. (٢٠١١). "تأثير استراتيجيات مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم". مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية. مجلد (٣). الإصدار (٤). كلية التربية الرياضية. جامعه ميسان. العراق
- ٢٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 23-AtienZa, Balaguer,& Garcia .1998. Video Modeling and Imaging Training on Performance of Tennis Service of 9-12 Year old Children perceptual and Motor Skills, journal of sport Psychology , Vol., 29.,Oct.
- 24-Fischer, C. A. 1995. The effects of tow- Hour mental practice. Journal of sport and exercise psychology . No, 17 , 1987 .
- 25-John Curtis 1994 . The Foundation for Mental Training, National Gymnast, August
- 26-Lamirand, M.&. Rainey, D.1994 . Mental imagery Relaxation and accuracy of Basket ball foll Shooting perceptual and motor skills (Missoula, mont), 78 (3 part 2) Jun performance equestrian jumpers. California School of Professional Psychology- Los Angeles.

ملخص البحث :

الملخص باللغة العربية :

يتطلب الوصول إلى المستويات العليا في كرة السلة أو أية رياضة أخرى الكشف عن أساليب حديثة في العملية التعليمية أو التدريبية سواء كانت هذه الأساليب بدنية أو مهارية أو خطية والسعي بشكل دائم ومستمر إلى الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، وتعد البرامج الخاصة بالتدريبات العقلية احدي هذه الاتجاهات الحديثة المعروفة في المجال الرياضي.

وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

في ضوء أهداف البحث، وفي حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الآتي:

- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على تنميه المهارات البصرية التالية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التوافق بين العين واليد - التتبع البصري- التركيز البصري - إدراك العمق).
- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على مهارات التصوير (من الثبات - من الوثب - التصويبة الجانبية - التصويبة السلامية) .
- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية في المهارت البصرية والمهارية، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى برنامج التدريبات البصرية والاستمرار في التدريب المنتظم لعينه البحث .

- وجود علاقة ارتباطيه بين نمو المهارات البصرية لدى طلاب عينه البحث ومستوى أدائهم لمهارات التصويب في كرة السلة في بعض المتغيرات قيد البحث.

وقد اوصى الباحث :

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بالآتي:

١. الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من أثر فعال في تطوير مستوى الأداء للاعبين كرة السلة.
٢. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة السلة خاصة.
٣. إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كليات التربية الرياضية .
٤. توجيه نتائج البحث التدريبات المستخدمة وخطوات تنفيذها إلى القائمين بالتدريس علي جميع الألعاب المختلفة لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
٥. إتباع الأسلوب العلمي عند اختيار أو تصميم التدريبات البصرية مع مراعاة مناسبتها لطبيعة وخصائص واحتياجات لاعبي كرة السلة وأن يتم التدريب بشكل فردي ووفقاً لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين.
٦. الاهتمام بقياس المهارات البصرية بصفه دورية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد - التتبع البصري- التركيز البصري - إدراك العمق) للوقوف على المستوى البصري للطلاب حتى يمكننا الارتقاء بمستوى رياضة كرة السلة.

الملخص باللغة الانجليزية :

Access to higher levels in basketball or any other sport requires the discovery of modern methods in the educational process or training, whether these methods physical or skill or plan and seek permanently and continuously to the trends and programs of modern training aimed at improving the performance of sports, and programs for training Mental One of these modern trends is known in sports

The study resulted in the following results:

In light of the objectives of the research, and within the limits of the same research, and the reality of the data and findings of the researcher and through the results of :the statistical processing of data was concluded as follows

- The visual training program has had a positive effect on the development of the following visual skills (fixed visual precision, visual optical precision, external awareness, eye and hand compatibility, visual tracking, visual focus, depth .(perception

- The tutorial using visual exercises has had a positive impact on the skills of .(correction (from stability - from jump - side correction - saline correction

The educational program using visual exercises led to the superiority of the experimental group in the visual skills and skills, and the researcher's improvement to the program of visual training and continue regular training for the research sample.

There is a correlation between the growth of visual skills of students in the sample research and the level of performance of the skills of correction in basketball in some of the variables under consideration.

The researcher recommended:

In the light of the research findings and based on the data and findings of the researcher, the following is recommended:

Pay attention to the use of visual exercises because of their effective effect in developing the level of performance of basketball players.

The importance of activating the role of visual exercises in the field of sports in general and in the sport of basketball in particular.

Establishing a laboratory for visual measurements within the faculties of physical education.

Direct the results of the research exercises used and steps to implement the teaching staff on all different games to be able to benefit from these results.

Follow the scientific method in the selection or design of visual exercises, taking into account the suitability of the nature and characteristics and needs of basketball players and that the training individually and according to the principle of individual differences between players.

Interest in the measurement of visual skills in the periodic (fixed visual accuracy - visual optical accuracy - eye-hand compatibility - visual tracking - visual focus - depth perception) to see the level of visual students so that we can improve the level of basketball.